

“艺术心理治疗研究”丛书

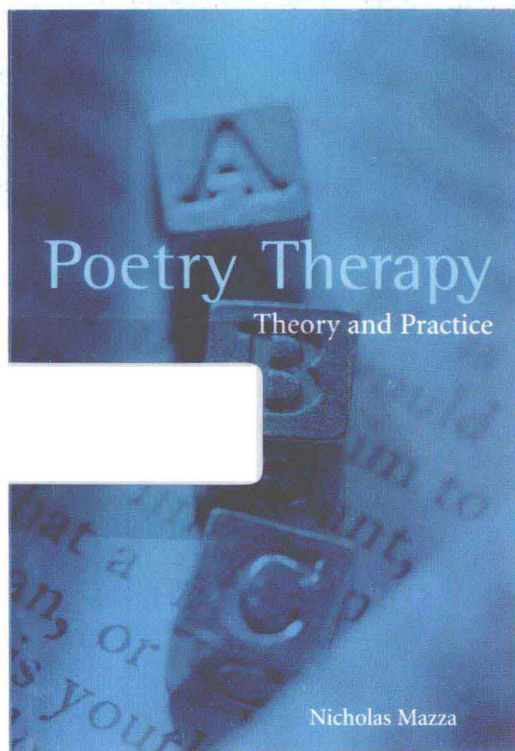
丛书主编 王廷信 何 伦

诗 歌 疗 法

理论与 实践

著者：尼古拉斯·玛札

译者：沈亚丹 帅慧芳



“艺术心理治疗研究”丛书(主编:王廷信 何伦)

诗 歌 疗 法

——理 论 与 实 践

著者 尼古拉斯·玛札

译者 沈亚丹 帅慧芳

东南大学出版社

·南京·

Poetry Therapy: Theory and Practice/by Nicholas Mazza/ISBN:0-415-94486-4

Copyright © 2003 by Taylor & Francis Books, Inc.

Authorized translation from English language edition published by Routledge Press, part of Taylor & Francis Group LLC; All rights reserved. 本书原版由 Taylor & Francis 出版集团旗下 Routledge 出版公司出版,并经其授权翻译出版,版权所有,侵权必究。

Southeast University Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese(Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher. 本书中文简体翻译版授权由东南大学出版社独家出版并限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal. 本书封面贴有 Taylor & Francis 公司防伪标签,无标签者不得销售。

江苏省版权局著作权合同登记 图字:10-2011-106

图书在版编目(CIP)数据

诗歌疗法:理论与实践/[美]尼古拉斯·玛札
(Mazza, N.)著;沈亚丹,帅慧芳译.—南京:东南大学出版社,2013.6

书名原文:Poetry therapy: theory and practice

ISBN 978-7-5641-3960-5

I. ①诗… II. ①玛…②沈…③帅… III. ①诗歌—应用—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 052861 号

诗歌疗法——理论与实践

著者:[美]尼古拉斯·玛札(Nicholas Mazza)

译者:沈亚丹 帅慧芳

出版者:东南大学出版社

地址:南京四牌楼2号

网址: <http://www.seupress.com>

邮编:210096

电话:025-83791830

传真:

出版人:江建中

印刷者:南京玉河印刷厂

发行者:全国新华书店经销

开本:700mm×1000mm 1/16 印张:13.50 字数:257千字

版次:2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-5641-3960-5

定价:38.00元

艺术心理治疗研究丛书

总 序

艺术治疗作为一种古老而又新颖的心理治疗模式,以其独特的方式在心理咨询与治疗领域显示出独特的价值与意义。艺术治疗师通过对文字、图画、音符、舞蹈等多种艺术表现形式所表达的象征性意象进行理解和诠释,从而了解当事人的心理特点和行为特征,进而通过有效交流,最终达到艺术治疗的效果。

多年来,东南大学艺术学院在艺术学理论领域研究方面居于国内领先地位,在未来的发展战略当中,除了不断强化、巩固原有的优势研究领域之外,我们还期待有更多的应用艺术领域的成果涌现。三年前,我们结合本校心理学和医学领域的专业人员,成立了“东南大学艺术治疗研究小组”,开展了相关研究活动。为了借鉴已有的相关成果和经验,我们决定翻译出版国外的先进成果,并结合我院及国内相关专家的研究成果,组成“艺术心理治疗研究丛书”。

本丛书首批选择了 Gerald D. Oster 等的《绘画心理评估与治疗》、Nicholas Mazza 的《诗歌疗法:理论与实践》以及 Cathy Malchiodi 的《艺术治疗手册》。这些著作已在世界范围内产生了一定影响,相信对艺术心理治疗领域的理论和实践有较高的参考价值。我们还将选择更多优秀成果进入本丛书,期待能为国内外艺术心理治疗领域有所贡献。

王廷信 何 伦
2013 年 4 月 25 日

前言

自古以来,人们便认识到诗歌具有治疗病痛的奇效,但至今却没有一本全面论述诗歌疗法的专业著述。那些对诗歌疗法感兴趣的学者或医师总不免视域狭窄、挂一漏万。他们有的只是就诗歌对治疗之用的某个或某些方面提出自己的见解,有的则就多角度研究诗歌疗法的学术文献进行编纂,虽然其中有些篇目不乏真知灼见,但大多良莠不齐,无甚可观。尼古拉斯·玛札(Nicholas Mazza)所撰《诗歌疗法——艺术与心理学之交汇》(*Poetry Therapy: Interface of the Arts and Psychology*)不仅带我们领略了诗歌疗法的历史、现状及未来蓝图,并且在此基础上更将诗歌疗法的艺术性与科学性提升到一个新的高度。

作为全方位研究诗歌疗法的重要人选,玛札是再适合不过的了。他与这个领域的先锋人物杰克·利迪(Jack Leedy)、阿瑟·勒内(Arthur Lerner)交往甚密,情谊深长。20世纪70年代他参与并负责诗歌疗法学会举办的多次会议,1981年他又积极投身于组建全国诗歌疗法学会(National Association for Poetry Therapy)的工作当中。自1987年起他就一直供职于《诗歌疗法》期刊,成为这一专业领域的守护者。他不仅有着丰富的诗歌疗法的临床经验,而且对其还进行了深层次的理论研究。此外,他更是位一流的诗人。因而,由这样一位同是先锋理念者、治疗师、学者兼艺术家的作者写就的这一著述,是颇值得人们期待的。

本书涉猎面极广,其中最重要的几点包括:

- 挖掘诗歌疗法鲜为人知的历史渊源
- 探索诗歌疗法研究的理论积淀
- 论述诗歌干预个体、团体、家庭心理危机方面的运用
- 专门探讨如何运用诗歌安抚、治疗特殊高危人群如受虐儿童、有自杀倾向的青少年、受虐妇女以及孤独的老人

这是一本实用却不乏学术气息的论著。作者为我们提供了一系列的针对何种状况运用何种诗歌的参考,这充分显示了作者纯熟的技巧,而这些是我们在任何描述临床治疗的篇章中都无法找到的。作者对协作诗歌、夫妇合作的诗歌、个

人独创诗歌以及典型案例的解读和分析让文章活色生香,生动可感,读者从中能够深刻感受到诗歌疗法的整个过程。书后参考文献为读者罗列了这一领域的经典著述,此外附录部分还集结了诗歌疗法中经常运用的诗作、各种写作习题、表格以及从业者所应具备的道德操守。

总之,尼古拉斯·玛札在这本著述中为我们展示了诗歌疗法的前世、今生和未来图景。在作者的论述中,诗歌既是艺术又是科学,它不仅可以治疗精神和心理创伤,而且还成为那些找寻生命出路和生活灵感的人们的领航和灯塔。这是一本奇特的书,极富深邃理智亦不乏童趣。

北卡罗莱纳州温莎
威克弗里斯特大学教育咨询处
塞缪尔·格拉丁教授(Samuel T. Gladding)

序

希 望

希望是
一个信仰
相信
扬手可触及
月光
那光亮可指引
我们
穿越黑暗

——尼古拉斯·玛札

(*Journal of Humanistic Education and Development*, 36, 257, 1998.)

平装本序言

在诗歌疗法中寻觅并张扬人性。

——尼古拉斯·玛札

平装本《诗歌疗法——理论与实践》(之前名为《诗歌疗法——艺术与心理学之浹洽》)可作为那些对诗歌疗法、写作与治疗、阅读疗法以及叙事疗法深感兴趣的读者的教材,同时可作为那些尝试将各种艺术疗法运用到社区以及更广泛领域的践行者的补充性阅读材料。根据读者的反馈意见,他们认为这本书的内涵远非“浹洽”(interface)一词所能涵盖,因而笔者将书名做了一些变动并予以再版。本书对诗歌疗法的理论基础、实践运用以及研究课题做了全景式的探讨,内容上以心理学层面为主,并辐射包括文学、艺术等多个相关专业领域。

《诗歌疗法——理论与实践》多维度地阐述了诗歌疗法的临床实施模式与方法,介绍了针对个体、团体、家庭的具体治疗,如何有步骤地进行“RES”疗法(即接受性/指令性模式、表达性/创作性模式、象征性/仪式性模式)的调配和运用。本书旨在帮助诗歌疗法从业者、研究者进一步夯实并提升其理论与实践素养。本书的创新之处在于,并不以狭隘的偏见去限定诗歌体裁和治疗的内涵,而更关注在那些教育者、治疗师以及所有有志于帮助他人的志愿者的研究和实践活动中所传递的诗性和治疗内涵。当然,一旦我们决定实施诗歌疗法,我们就必须对这一专业领域有一个清晰的认识,并努力遵守它在实践运用、学术研究以及道德方面的具体规定。

现在正是了解诗歌疗法的大好时机。全国诗歌疗法学会自成立以来不断得到来自社会各方面的支持和认同,其队伍日益壮大,并吸引了世界同仁们的热忱关注。为满足众多诗歌治疗师、教育者、学生等读者的需求,平装本《诗歌疗法——理论与实践》得以再版,对此笔者感到非常荣幸。对于诗歌和治疗而言,这本书远没有完满,希望它成为引玉之“砖”,生发更新、更精彩的探索。愿我们在旅程中既有老友重逢的快慰,也有结识新交的欢欣,到时我们结伴而行,呼吸思想和灵感的空气,一块抵达诗歌疗法的殿宇。

尼古拉斯·玛札

导 言

众所周知,心理学既是一门艺术也是一门科学。人文学科和科学能够深入透析人类深层的经验(认知的、感情的、行为的)。福勒曾谈及艺术与心理学之间有着很深的渊源(Fowler,1998),这也致使1945年美国心理学会(APA)将成立“心理学与艺术”专业分会写入了章程。

作为极具表现性的艺术疗法之一,诗歌疗法关注言语行为、非言语行为,语言、象征、感官方式的运用,幻象、秩序和平衡(Mazza,1998)。新出现的以叙事为基础的心理疗法(White and Epston,1990)也有着这样的特征,在治疗过程中,治疗师不断引导来访者/患者将他们所历经的煎熬和苦楚概念化。而这同样是诗歌疗法实施的途径。

也许有人会觉得诗歌疗法并不是心理学领域的主流,但只要仔细考察一番,定会发现不论是在美国心理学会下属的专业分会(如人文心理学和家庭心理学),还是专门理论领域(如精神分析学、格式塔心理学和认知心理学),或是临床诊疗模式中都充斥着诗歌疗法的元素。在本书中,作为心理学方法之一的诗歌疗法,可用于个体、家庭和团体治疗之中。

“诗”是一种文学体裁,也是表情达意的语言的质素。“诗”的语言必定是极具内蕴又令人回味无穷的。所谓诗歌疗法就是将这种语言艺术运用到治疗过程中。除了临床经常选用的已发表的诗歌之外,诗歌疗法还囊括阅读疗法、叙事心理疗法、隐喻、讲故事、写日记等方法(Mazza,1993)。

为融通相关学科领域,本书主要从以下三个方面进行撰写。

首先主要陈述诗歌疗法的理论方法与实践运用。第一章考察了诗歌疗法的历史渊源和理论基础。第二章为具体的治疗提供了一个方法蓝本,其中包括以下三种模式:(1)接受性/指令性模式,(2)表达性/创作性模式,(3)象征性/仪式性模式。这三种模式高度概括了人类经验之范畴及内涵。每个模式具体的实施技巧都有详尽阐释,并以个体治疗的案例分析作为小结。第三、四章分别考察了诗歌疗法在家庭和团体治疗中的运用。

其次探讨的是诗歌疗法如何运用于四类高危人群的诊疗中。第五章集中论



述了诗歌疗法在儿童尤其是受虐儿童问题上的运用。第六章关注的是青少年自杀问题。第七章转向了受虐妇女问题。第八章则是老人的孤独问题。

最后展示了诗歌疗法专业领域的研究议题和学科前景。第九章考察了诗歌疗法的学科基础和新纪元的研究议程。第十章概述了诗歌疗法的现有专业领域并探究其未来可能延展的一系列领域,其中涉及了专业考评、教育、管理、跨学科和国际合作、学术资源创建和充实以及未来展望。

作者简介

尼古拉斯·玛札(Nicholas Mazza),社会工作学教授,佛罗里达州立大学“艺术与社会实践证书规划组”主席。玛札教授拥有心理学、义诊、婚姻和家庭治疗的执业证。至今(本书英文版,出版于2003年——译者),他与诗歌疗法结缘达27年之久,广泛参与到诗歌疗法的实践、研究和教学活动之中。1987年,他参与创办《诗歌疗法》期刊,从那时起,他就一直担任这一跨学科的囊括实践运用、理论方法、学术研究和教学的专业期刊的编辑职务。他曾任全国诗歌疗法学会的副主席,并于1997年荣获全国诗歌疗法学会颁发的“先锋奖”。

除了诗歌疗法之外,玛札教授还在危机干预、死亡和创伤、家庭治疗、团体工作、临床医疗理论和模式以及社会工作等领域有着丰富的实践、教学经验,并有相关论著面世。他曾与查尔斯·费格雷(Charles Figley)、布莱恩·布莱德(Brian Bride)合编《死亡与创伤:忧伤创伤论》(*Death and Trauma: The Traumatology of Grieving*, 1997, Taylor & Francis),此外,他还发表了许多诗作。

玛札是美国心理学家协会艺术与心理学分会的会员,全国社会工作者协会会员,社会工作教育委员会委员,美国咨询协会会员,美国精神卫生学协会特别会员。此外,他还是《心理疗法之艺术》、《家庭义工》、《团体工作专家》、《社会工作》、《社会学与社会福利》等期刊的编委。

致 谢

这本书概述了自 1972 年在布鲁克林坎伯兰郡医院举行的第二届诗歌疗法学会年会至今,诗歌疗法的发展历程。这些年来,我自觉很幸运能够成为诗歌疗法活动的一员。在此首先要特别感谢已故的阿瑟·勒内,诗歌疗法的先驱人物,同时他也是我的挚友、同事和永远的精神导师。这本书也是在先行者杰克·利迪、阿琳·麦卡蒂·海因斯(Arleen McCarty Hynes)的著述基础上写就的,非常感谢他们一直以来的关照和支持。另外要提及的两位老友是塞缪尔·格拉丁和格日·吉贝尔·查维斯(Geri Giebel Chavis),他们都是在用心做这项事业,是很值得敬佩的。此外,我还要感谢我的学生和来访者。

感谢我的友人、同事,佛罗里达州立大学的教授查尔斯·费格雷,他的鼓舞、指教和支持直接促使这本书的诞生。

感谢 CRC 出版公司的高级编辑 Barbara Norwitz,项目编辑 Sarah Nicely Fortener,生产经理 Carolyn Lea,生产副经理 Pat Roberson, Dennis McClellan。感谢 Maggi Vanos-Wilson、Sherry Tointigh、Delores Bryant 提供的技术支持。

最后感谢我的家人、朋友以及那些始终相信“梦想终有一天会实现”,并相信“天使就在我们身边”的人们。我愿与我的孩子尼科尔和克里斯多佛手拉手,一起重温过往、珍惜现在、梦想未来。与孩子在一起的时光是一首诗,是我永远无法描摹的诗。

愿诗与感恩永在!

谨献给

我的孩子：

尼科尔和克里斯多佛(Nicole and Christopher)

我的父亲：

路易斯·塞尔瓦托·玛札(Louis Salvatore Mazza)(1914—2001)

我的母亲：

凯瑟琳·左达诺·玛札(Catherine Giordano Mazza)(1914—1995)

目 录

第一部分 绪 论

第一章 诗歌疗法在心理学中的地位：历史渊源与理论基础	(1)
历史渊源	(2)
远古溯源	(2)
近代探索	(3)
当代发展	(4)
阅读疗法	(5)
理论基础	(5)
写作与治疗	(8)

第二部分 诗歌疗法的模式和方法

第二章 诗歌疗法的实践模式与个体治疗	(11)
接受性/指令性模式：既存诗歌	(11)
表达性/创作性模式	(13)
原创性写作	(13)
日记	(14)
写信	(14)
象征性/仪式性模式	(14)
隐喻	(14)
典礼	(15)
讲故事	(15)
案例分析	(16)
简约诗歌疗法	(16)
方法特征	(17)



时间	(17)
即时干预	(18)
既定目标	(19)
集中精力	(19)
升华治疗	(19)
小结	(20)
简约诗歌疗法之过程	(20)
基础阶段(第一、二周)	(20)
感悟阶段(第三、四周)	(21)
行动阶段(第五、六周)	(22)
综合阶段(第七、八周)	(22)
小结	(23)
第三章 诗歌疗法与家庭心理学	(24)
接受性/指令性模式	(24)
传统阅读疗法	(24)
引进文学(尤其是诗歌)和抒情歌谣	(25)
表达性/创作性模式	(26)
家庭协作诗歌	(26)
家庭诗歌	(28)
“拿来”型	(28)
简约型	(28)
理智型	(28)
其他类型	(28)
夫妇合作的诗歌	(28)
句式/句式完成	(29)
“家”的藏头诗	(30)
感官诗	(30)
写信	(31)
预设主题之写作	(32)
象征性/仪式性模式	(32)
典礼	(32)
讲故事	(32)
隐喻	(33)

案例分析	(33)
夫妇治疗	(35)
第一次	(35)
第三次	(35)
第四次	(37)
第六次	(37)
小结	(37)
第四章 团体治疗：诗歌疗法的进展和疗效	(38)
运用	(39)
模式和技巧	(39)
第一周	(39)
第二周	(40)
第三周	(41)
第四周	(42)
第五周	(44)
第六周	(45)
第七周	(46)
小结	(47)

第三部分 专 题

第五章 诗歌疗法与儿童	(50)
预防：职业幻想	(52)
文献综述	(52)
儿童文学	(53)
方法	(54)
治疗：受虐儿童	(57)
临床注意事项	(58)
既存诗歌	(58)
诗歌创作(包括口头诗歌)	(59)
案例	(59)
团体	(59)
秘密俱乐部	(61)
小结	(61)



第六章 诗歌疗法与青少年自杀	(63)
既存诗歌及抒情歌谣之运用	(64)
同质原理：不传递积极信息	(64)
同质原理：传递积极信息	(65)
原创性写作	(66)
诗歌疗法之读诗、写诗	(68)
案例	(69)
小结	(69)
第七章 诗歌疗法与受虐妇女	(71)
既存诗歌	(73)
原创性写作	(75)
暗喻、意象、语言	(76)
治疗表现	(76)
掩饰	(78)
表达愤懑	(78)
身心分裂	(79)
否定/最小化	(79)
服从/主动取悦	(79)
小结	(80)
第八章 诗歌疗法与老人	(81)
诗性视角	(81)
失落	(82)
转变	(82)
婚姻关系	(83)
老人的心声	(84)
运用	(87)
小结	(91)

第四部分 诗歌疗法研究现状及其发展

第九章 夯实诗歌疗法基础：新纪元研究议程	(92)
接受性/指令性模式	(94)