

Acting Your Inner Music
Music Therapy and Psychodrama



展現內在音樂

音樂治療與心理劇

Joseph J. Moreno 著

郎亞琴 譯



心理出版社

【展現內在音樂】



音樂治療與心理劇

Joseph J. Moreno 著

郎亞琴 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

展現內在音樂：音樂治療與心理劇 / Joseph J. Moreno 著；郎亞琴譯。

-- 初版.-- 臺北市：心理，2009.06

面；公分.-- (心理治療；115)

參考書目：面

譯自：Acting your inner music: music therapy and psychodrama

ISBN 978-986-191-274-5 (平裝)

1. 音樂治療

2. 戲劇治療

418.986

98009080

心理治療 115 展現內在音樂：音樂治療與心理劇

作 者：Joseph J. Moreno

譯 者：郎亞琴

執行編輯：陳文玲

總 編 輯：林敬堯

發 行 人：洪有義

出 版 者：心理出版社股份有限公司

社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓

總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457

郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司

電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net

網 址：www.psy.com.tw

駐美代表：Lisa Wu tel：973 546-5845 fax：973 546-7651

登 記 證：局版北市業字第 1372 號

電腦排版：臻圓打字印刷有限公司

印 刷 者：正恆實業有限公司

初版一刷：2009 年 6 月

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印

Copyright © 2009 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 160 元 ■ 有著作權・侵害必究 ■

ISBN 978-986-191-274-5

作者簡介



喬瑟夫·莫瑞諾 (Joseph Moreno) 是 Maryville 大學音樂治療名譽教授，並且是密蘇里州聖路易市的莫瑞諾創意藝術研究中心主任。長期以來，莫瑞諾教授在其工作中秉持跨領域的理念，而且致力於在團體治療的歷程中結合音樂與心理劇的工作，其創意與創新已揚名國際。他曾在五十多個國家主持過工作坊，並且是許多國際會議極力邀請的主講者。他另一頗具名聲的是，對於世上各種悠久的音樂與治療的傳統有深入的研究，並結合這些傳統以讓我們更深入了解創意藝術治療在現代治療中的角色。

莫瑞諾教授所撰寫的《展現內在音樂：音樂治療與心理劇》乃是受到他的叔父 J. L. 莫瑞諾——心理劇之創始者的傳奇工作所激勵。本書充滿創意，已經在許多國家翻譯出版，而對那些嘗試在他們工作中研發整合技術的創意藝術治療師而言，本書已成為他們最主要的資源。

莫瑞諾教授所寫的多篇論文皆刊登在美國最具權威的期刊，並被翻譯刊登在十四份國際期刊裡。2001 年，莫瑞諾教授獲頒美國音樂治療學會「國家研究與出版獎」。



譯者簡介

郎亞琴

現職：大葉大學通識教育中心／師資培育中心專任副教授
(兼學輔組組長)

中華樂輔及照顧教育協會顧問

台中市地檢署性騷擾評議委員會委員

經歷：台中女子監獄榮譽教誨師

台中市諮商心理師公會第一屆理事長

東海大學兼任副教授

嶺東科技大學副教授

國立空中大學兼任副教授

台中市婦女保護暨性侵害防治諮詢委員

台中市生命線督導

學歷：加拿大多倫多大學教育學院應用心理研究所教育博士

專長：短期心理諮商 (SFBT)、個別諮商、團體諮商、人際溝通、
心理劇、家暴與性侵害、性別研究、表達性治療研究

證照：諮商心理師

譯者序

《展現內在音樂》一書是由喬瑟夫·莫瑞諾教授以其數十年主持各種團體治療的經歷，再加上所研發的音樂心理劇而寫下代表他研究精華之結晶。其中描述他如何從他的叔父——心理劇的創始人 J. L. 莫瑞諾——那兒學習心理劇，以及如何將心理劇與音樂融合在一起，而完成他獨創的音樂心理劇。

莫瑞諾教授目前仍在世界各地主持工作坊，傳達他將所有不同的藝術形式融合在治療中的理念。為了當事人的最佳福祉著想，他認為所有的藝術形式以及治療法應該可以做跨領域的結合，以便達到最高療效。因此，此書除了說明音樂心理劇之理論與技術外，更強調心理劇與音樂、舞蹈、繪畫等表達性藝術結合之可能。

譯者很高興能在三年前參與莫瑞諾教授在台北主持的一個工作坊，三天的時間開拓我對團體治療的另一種體驗與視野，使我對此治療法產生莫大的興趣。為了更深入了解此治療法，遂在網路上購得此書，也將一些技術應用在自己主持的體驗小團體或治療團體中，對此方法有了更深的領悟。嗣後，莫瑞諾教授來台中主持另一場工作坊，而譯者正巧為其翻譯，因此結下翻譯此書之因緣。

此書第一、二章是闡述音樂與心理劇的結合之源起及其發展。第三章至第十章乃是介紹本治療法之特殊技術，並分享許多臨床案例以說明各種技術如何應用在實務上。莫瑞諾教授所描述的案例歷歷如繪，使人彷彿親身參與那些團體並跟著團體進行，隨著他的指

示，一齣齣音樂心理劇表現了人生的種種面向，可以感受到主角的改變與團體的動力，也看到莫瑞諾教授如何應用一些獨創的音樂技術激發主角找到其內在的聲音，成長、改變就在那一剎那間！

莫瑞諾教授承襲他叔父的胸懷與遠見，他也鼓勵每一位助人者研發更具創意、更具效果的技術。雖然書中介紹許多技術，但是他不時提醒讀者必須視自己的狀況與專業背景彈性採用他的技術。這是讓助人者更靈敏、謹慎處理當下的團體動力或主角的問題。

最後，誠如莫瑞諾教授所言，希望本書能啟發每個人成為生命中的行動者，去實踐自己的願景、去體會這個歷程，讓自己的人生更具創意與意義！

郎亞琴 謹識

2009/05/15

序言

只有你明白你的內心。

——辛巴威民歌

早在七〇年代中期，我即致力於將心理劇與音樂結合之工作。心理劇大師莫瑞諾（J. L. Moreno）與我在六〇年代就討論過這個理念，而他對這些創新發展之可能性是樂觀其成的。他認為他的心理劇非但不用永久保存其最初的形式，甚至還要接受新的方向與改革。他歡迎創新的想法並且積極支持心理劇方面新的方向、技術與應用。我一向認為心理劇遠超過僅只是一個治療技術、僅只限於處理有問題的情境，它應該更具影響力。它更具深意的是以一種有創意的方式面對生命，讓所有的人皆可從中受惠。

心理劇的主要目標是促使人們在自發性與創意性中成長，此二者在那些深受重大情緒困擾而變得畏縮的人們身上通常是見不到的。這有些諷刺，亦即在面對嚴重的困擾時，正是最需要自發性與創意性的時候，此二者乃是療癒的內在資源，但是這些潛力卻最不會被使用到。這就是心理劇在幫助人們接觸並盡情利用這些資源上所扮演的特殊角色。

此外，極少人能在自發性與創意性方面總是處於最佳的狀況。因此在任何時候參與心理劇、任何程度的參與、無論是主角或輔角、或僅是旁觀者，皆可以從主角的經驗裡學習，所有人皆受惠，生命

中的任何階段皆如此。如果必須為將音樂或其他的藝術融入心理劇提出一個簡單的理由，那就是這些元素增加了多重的空間，可以加強心理劇經驗的衝擊力，並且更激勵參與者盡情發揮其自發性與創意性。

成為行動者

以下的故事（非虛構的）完美的闡釋心理劇中的基本概念——自發性與創意性：

這是發生在數年前的一個除夕，在紐約一家擁擠的餐廳裡。參加聚會的人包括莫瑞諾本人（J. L. Moreno）、我父親威廉·莫瑞諾（即莫瑞諾的兄弟）、一位演員 Walter Klavun，他和早期的心理劇有些淵源，以及其他一些人。這群人逐漸不耐煩且不悅，因為餐廳的服務人員太忙無暇顧及他們，且未提供任何服務。他們都很餓，又沒食物上桌，甚至無法點餐。

最後，那位具有極佳社交技巧的演員 Klavun，找了一位服務員來。他悄悄的將百元大鈔塞給那服務員，開始和他交涉食物及服務。交涉進行著，可是現狀並未改變，仍然沒有食物或服務。當下，我父親二話不說，即從餐桌旁起身，直接走到廚房裡，將食物堆滿一個大盤子，然後拿回桌上送給滿桌飢餓又感激的這群人。

莫瑞諾大師對這樣的舉動反應是大呼：「這就是不同處了。Klavun 是動作派（actor），威廉卻是行動派（doer）。」

這個寓意是我們皆應該是自己生命中的行動者。亦即，無須花太多時間在交涉或理論上，而是去執行、去行動、去盡力而為。成為生命中的行動者不見得保證心想事成，而是意謂你是全方位生活

著，每個當下都是真實的反應，而且符合聖經的金科玉律：要求我們善待他人，不僅是反應而已，而是採取積極的行動。

我曾經導過一次頗難忘的心理劇，可以為此做一說明，就是透過「行動」去明瞭心理劇中的洞察，通常能幫助人們領悟更深層的洞察。若僅是內心的假想而沒有用行動測試，則無法達到此境界。

那次的主角是一位年輕的女子，她當時有一段極為美好的愛情。她對這段關係感到唯一美中不足的就是她憂慮未來的走向，因為她的男友無法明確的承諾要和她共度未來。

我們首先探索在此段關係中一些具代表性的場景，其中她與她的男友（一位輔角扮演）爭論此項議題。那位扮演男友的輔角演得很稱職，問了一些問題，諸如：「但是，為什麼有壓力？妳為什麼不珍惜並享受我們現在所擁有的？妳有什麼問題呢？」

這些似乎都說中了，主角也證實這的確就是他們之間的問題，和她所希望的相反，但是婚姻是很明顯的列在她未來計畫中的第一項。

接下來的場景，我請輔角到旁邊，叫他重演與女主角爭吵的情景，但是這次就答應她所要求的一切。重新開始時，這位男友改變了。他是這麼說的：「我一直在想著我們的關係，我是個白癡。妳是我一生遇到最美好的，我不想失去妳。我們不要再拖了吧！我想要立即與妳結婚，就是明天也成。」

我們以為主角會歡欣回應，相反的，她表現得張皇失措，漲紅了臉回答：「明天？這太倉促了吧？急什麼呢？」

在這個場景中，我們給了她所有她想要的，逼使她認知到她所希望的並非她所想要的。一直以來，她將對此感情的矛盾投射在她的男友身上，藉由選擇一位對感情無法承諾的男人，來逃避她本身

面對此問題。在心理劇的魔力當中有一種保護現實的狀況，所有的事物都變成可能，這位女士透過行動（表演）能夠體驗她向來的願望。藉著活生生的行動，她清楚的明白問題非關男友，而是她內心的問題。要不是有這樣的經驗，她可能還在繼續欺騙自己。心理劇能夠表露出她之前的心理治療未觸及的部分。

心理劇是一種獨特的全觀性治療法，事實上它具有無限的潛能去整合所有的藝術：如戲劇、音樂、美術與舞蹈。一般的認知與實務皆視心理劇的法則主要為語言互動，但這並不是當初制定的，也絕對不是原創者之意向。相反的，莫瑞諾大師具有無限寬闊的願景，他總是有興趣於發展心理劇之運作方式，並實驗之。早期的一些實驗他稱之為「心理音樂」（psychomusic）是眾所周知的（Moreno, J. L., 1964），同時他亦與舞蹈治療的先驅 Marian Chace 合作。嗣後，其他人發展許多技術以便將藝術融入心理劇中，如 Bingham（1970）。這些努力皆反映出將創意藝術融入心理劇之無限可能。本書後面將會闡釋心理劇中的各種藝術形式，它們可以同時使用、且有多樣組合，這些皆是針對參與者所研發出治療的無限可能性。

本書所介紹的一些方法皆是為了提供更廣泛的應用。它們可能以不同的方式被音樂治療師、心理劇導演、藝術治療師、舞蹈治療師、心理學家、精神科護士、諮商師以及其他參與團體治療工作者所使用，並頗具成效。

音樂治療師沒有接受心理劇之訓練，應該不要嘗試將心理劇帶入臨床工作。然而，並不排除他們採用本書所描述的音樂心理劇的技術，來應用於音樂治療的活動中。類似的技術諸如音樂的角色互換、音樂的鏡觀、音樂的示範，以及其他使用心理劇的元素皆是可資利用的。這些技術可以讓音樂治療師在他們的工作中加上新的面

向，卻不至於介入心理劇導演的專業領域。

相同的，心理劇導演並非受過音樂或音樂治療的訓練，因此，他們也不能在其臨床工作中使用音樂治療。但是，他們仍然能夠有效的利用許多音樂心理劇的方法，當作輔助技術，以提升其身為心理劇導演的工作。本書所描述的諸多音樂方面的技術是以即興演奏為主，無須過度仰賴受過正式訓練的音樂背景，因為那是需要發展特殊的音樂敏感性與領悟力的。即興算是一個方法，是一個關鍵且一致化的元素，在音樂治療與心理劇裡時常用到。

演奏編曲的音樂類似在劇場中表演的戲劇。此二者對表演者的最主要挑戰是詮釋並協助實現原創者的理想，無論他是音樂家或演員、是演奏莫札特曲或表演莎士比亞劇。這類詮釋的工作固然會在某種程度上牽動一些內在的潛力，但是這樣的表演卻非其個人的衷心表白。

相反的，在音樂心理劇中所使用的即興音樂則完全是個人的坦誠表現，就好像心理劇中的角色亦是極個人化的。這種個人即興表現在音樂治療與心理劇中是類似的，透過美妙的融合，參與者才能真實的將其內在的音樂表現出來。

Carolyn Kenny (1976) 就她治療孩童的經驗，意味深長地指出，要了解投射性即興音樂中的樂音，需要「以不同的方式傾聽音樂」，而如何「在某種情境下，那音樂更加感動了我，甚至比我曾聽過最著名的作曲家所奏出的音樂還美麗，純粹僅是我與孩子之間發展出某種關係，我聽出音樂在訴說什麼、在告訴我什麼」，並且「身為音樂治療師，每一個聲音都有其意義、每個靜默亦有其意義」。

藝術治療師可以利用本書所描述的一些技術以新的方式激發個

案，舞蹈治療師也有這種可能，對於其他參與團體工作的人而言，本書亦應具有潛在的可使用性。

最後，我誠摯的希望本書能帶領不同領域的治療師開始多方的跨專業合作。音樂治療師與心理劇導演可以一起工作以彰顯心理劇的力量，加上藝術與舞蹈治療師的合作將更能提升心理劇的效能。對創意藝術治療師而言，沒有理由各行其治療，治療師們若能結合在一起，可以為他們的個案開展創新的治療方式。

心理劇與音樂融合時，即成為一混合的模式，大異於其根源。此二者結合成不可分割的模式，遠超過單獨運作的心理劇。當然它仍是心理劇的形式，仍包含心理劇傳統的元素；然而它也是音樂治療的形式，因為在治療的過程中音樂扮演著一個最根本的角色。音樂與心理劇的結合最可能的命名即是「音樂心理劇」（musical psychodrama）。音樂心理劇的定義是將音樂的即興演奏、意象以及其他的音樂治療技術融合傳統的表演心理劇，俾能達到更深遠的境界，遠遠超越此二者分開使用時的極限。

本書若能激發任何一位治療師，讓他開始與不同取向的專業人士協同合作，尤其是音樂治療師與心理劇導演，同時激勵讀者在其生命中成為有創意的行動者，則我的努力已得到最豐富的回報了。



何處是內在的音樂等着被傾聽、
願景掙扎著要誕生、
充沛的精力被深深的壓抑著？
甚至我們是自由的，
什麼限制著我們並困陷我們？
我們如何能掙脫這些枷鎖？

讓我們像鳥兒般歌唱、
像孩童般望著燦爛的彩虹、
緊密和諧地和我們最深沈的感受一起行動，
並且在至真的創意精神中全心生活。

——Joseph J. Moreno



Acting Your
.....
Inner Music
.....

Music Therapy and Psychodrama

Joseph J. Moreno

Originally published English (c) 1999 by MMB Music

Originally published English (c) 2005 by Barcelona Publishers

4 White Brook Road, Gilsum, New Hampshire 03448, U.S.A.

SAN # 298-6299

ISBN # 1-891278-34-7

目錄

作者簡介 / ii 譯者簡介 / iii 譯者序 / iv 序言 / vi

1 音樂治療與心理劇：兩種互補的治療法 / 1

2 回溯心理劇中的音樂 / 5

3 心理劇中的音樂：基本歷程 / 13

4 暖身的即興樂 / 21

5 個人的即興樂 / 23

6 團體的即興樂 / 33

7 心理劇中的音樂與意象 / 41

8 音樂心理劇中的技術 / 59

9 音樂心理劇的案例說明 / 77

10 音樂心理劇的場景 / 93

11 古代的資源與現代的應用：心理劇中的創意藝術 / 105

12 展望未來 / 121

參考資源 / 125 參考文獻 / 127

1

音樂治療與心理劇： 兩種互補的治療法

若某人未配合其他人之步調，可能是因為他聽到不同的鼓聲。就讓他照着他聽到的音樂踏步，無論合拍或離譜。

——H. D. Thoreau
Walden

音樂治療與心理劇是極具特色的治療，兩者有明顯的差異，卻有互補的關係。

音樂治療在世界各處皆有許多專業團體以其不同的目標而各有定義。因此，為音樂治療下一個普世接受的定義至為艱難。然而，大部分的專業人士在一些普通原則上是有共識的，他們認為在治療過程中音樂是主角。例如，Bruscia（1989）的定義為：「音樂治療乃是目標導向的過程，在其中治療師協助個案改善、維持或重建身心幸福的狀態，他們使用音樂的經驗，以及透過經驗而發展出的關係當作改變的動力。」

根據此定義，我們可以確認一些在音樂治療中被視為極根本的