

舞動身體
潛入自我意象

Step Into Self Image

舞蹈 Dance Therapy 治療

李宗芹

Tsung-Chin LEE

輔仁大學心理學系副教授

台灣舞蹈治療研究協會理事長





王建揚攝

舞蹈治療自一九五五年開創以來，
從美國延伸到歐洲再影響到各地，至今已約五十年。
台灣舞蹈治療於一九八二年筆者從台北榮總醫院開始，
累積了二十年的實務經驗之後，順應時代的趨勢以及在各方有心人士的支持之下，
二〇〇二年成立台灣舞蹈治療研究協會。
記得自己剛開始這個工作時，許多人聽到舞蹈治療就覺得不可思議，
且奇怪這種舞蹈怎能治療呢？或是治療這二個字太刺眼，讓人想逃避。
然而經過時間的洗禮，人們對於身心健康之概念逐漸有一層的認識，
也體認在現實的生活中，有太多的時候人們是處於壓力、緊張、焦慮的狀況，
因此舞蹈治療能帶來心理的健康，身心覺察到它所提供的幫助，
使得實踐場域也在開展。
舞動身體、傾聽身體，也就是在了解某部分的自己，讓身心健康。

舞動身體能幫助人們自我身體意象的發展，第一個發現彼此之間有關聯的人是Paul Schider，他長期研究身體對人們的影響，並將此詞概念化，認為身體動作姿勢影響身體意象，他的思想開啓了後來的舞蹈治療師一個很大的運作空間。記得有一位案主，身高一百六十三公分、體重四十三公斤，任家人如何說自己不胖，她仍然去瘦身減肥；我問她「你感覺自己的身體如何呢？」，「我自己很臃腫，很笨重，我皮膚白白的，只要一胖就像一隻小白豬，我只要站在鏡子前面就覺得自己很難看」，「我想要很瘦很瘦，這樣才好看，否則我交不到男朋友」，引導她把腦袋中的所有批判丟開，在沒有鏡子的威脅之下，感受自己、讓身體移動，一路行來，她慢慢地拋開了腦中以為的樣子，在身體舞動之中逐漸感覺到身體的自信，也覺察了自己的僵硬、笨重，舞蹈治療讓她學習了貼近自己。

由於當前的潮流，人們的身體自我意象更顯重要，然而身體與自我之間在這樣的時代中並不如想像中那樣容易聯繫，在愈來愈商業化、資訊化的社會，我們與身體之間似乎存在一道牆，這牆讓我們遠離了身體的真實感受，已故的黛安娜王妃說：「在白天的時刻我帶著笑容關懷孤兒、愛滋病人、老人、窮人，然而夜晚時刻，我卻在一個袖手旁觀、吝於付出關愛的家庭中，感到極度之冷漠孤單……。」（黛安娜接受電視訪問的自白），那時候她承認自己得了「飲食疾患症」，吃很多很多，然後怕胖要維持身材與自我意象，又吐出來。

前述案主抱著腦海中想要成為的樣子，努力進行瘦身、塑身、減肥等工程，依然覺得自己胖，不滿意自己；黛妃感到身體的空虛，需要滋潤，藉由食物想溫飽自己，卻又擔心增胖帶來形象的破壞，導致身心俱疲。因此要傾聽身體，可不是那麼容易，更何況人們一直想要努力維持的一種樣子。



王建揚攝

其實生命最大的恩賜，來自於身心之間的交融和諧。我們的身體忠實反映了內在的需要，舞蹈治療最大的優勢就是要人們真實面對身體的感覺，這個身體不再以欲望為前提，也不是世俗所要的身體表現，如此才能與自我貼近，自我身體意象也就隨著年齡與生命經驗而改變，那道身心隔離牆逐漸瓦解之後，我們才能就近面對現在。

自我意象離不開身體，當我們小時候經由嘴部與外界接觸感知來認識自己，慢慢地發現並學會運用身體其他的部位進行探索活動，進而建立起身體的樣子。所以我們所做的任何事都依據我自己的身體意象而來，每個人都有其能感覺與常使用的部位，也有無法感覺及未曾或不常使用的身體部位與器官，熟悉與否，皆因自我意象而來，就這樣每個人的情況都不同。有些人身體某些部位或器官的擱置而逐漸退化，或者，某些人在特定的工作模式下又過度使用，甚而危害身體與心理。

要去調整身心最好的方法就是從舞動中覺察身體了。不過這個舞蹈可不是制式化，訓練出來的身體動作，也不是舞者曼妙的舞姿。許多人把舞蹈治療想像成很美麗、很夢幻，且享受其中的樂趣，跳完舞後一切問題就解決了，如果真的是如此簡單，那也是舞蹈的幻象起了作用呢！因為舞動身體也會陷入自我陶醉的幻象，正如蘇珊·郎格所說：「一種舞蹈越是完美，我們能從中看到的這些現實物也就越少，舞者所做的一切都是為了創造出一個能夠使我們真實地看到的東西，而我們實際看到的卻是一種虛的實體。」

舞者表演時身體的技巧，舞台的燈光等等，創造了美麗。然而舞蹈治療的身體不是技巧，卻是企圖讓每個人回到最平凡

生活中的身體，當身體的表達沒有了幻象，才能接觸自己，顯露真實面貌，傾聽內在之聲。跳舞的經驗與自我的聯繫並無等號關係，舞蹈在一些時候是人們離開自己的方法，我有一位案主，每週固定學習跳舞，因為舞蹈是他的最愛，他學跳舞，跟著音樂舞動，當我要他閉眼感受在空間中的身體時，他眼睛睜的大大的說：「我不會，我感覺不到什麼，然後他要放音樂，開始跳舞…他說這樣我不是就在舞蹈治療嗎？」我對他說：「你跳舞是在分散面對自己的一種方法」，這就如同演員的角色扮演，舞蹈本身具有接近自己與逃離自己的二個面向。

感受自我時，在過程中所出現的內在的意象，有時是不舒服的經驗，有時是一個未完成的夢，或是生命中一段深刻的記憶；而這一切的出現，就是面對與接受了。就如黛妃要接受自己的空虛，接受自己的不被關愛，接受自己的身心俱疲，接受自己須勉強打扮美麗、且笑容可掬面對媒體的事實；接受了事實之後才能逐漸走向康復之路。人們在舞動中接近自己的心靈層面，於是接觸了自己，也就在這接觸之中流淚了、頓悟了，因為這身體是如此真實地與我們靠近。

舞蹈治療以身心交流為起點，而不只是舞蹈，思考、或說話分開進行。身心之間相互滋養，建立一個完整的和諧感。要有這樣的認識很難，因為我們習慣把思考、語言、策略放在最主要的位置，當成是生命的一切，而未曾將身體表達的真實感受當成生命的另外一面，因此讓我們把身心的界線抹去，身心同時共存，歡喜時身心跟著喜悅，悲傷與憂愁一同交融，這就是舞蹈治療的初步訓練。

舞動身體來了解一部分的自己，在身體的碰觸、力量之中，看到我自己的樣貌，身體之所以重要，是因為它讓每個人接觸生命裡春夏秋冬不同的風景呀！



舞蹈治療班上課情形 (2001年國際舞蹈理論技巧研習營——舞動美麗人生 / 舞蹈空間舞團提供)



非洲舞班學員期末共舞的歡樂場面 (2001年國際舞蹈理論技巧研習營——舞動美麗人生 / 舞蹈空間舞團提供)



接觸即興學員集體共創的肢體圖像 (2001年國際舞蹈理論技巧研習營——舞動美麗人生 / 舞蹈空間舞團提供)