

基于舞动治疗的身心重建模式探索

钟运新

(珠海艺术职业学院, 广东 珠海 519090)

摘要: 本研究是对刚入校的学生进行 SCL-90 的测试, 按照测量结果因子分超过 3 分标准筛选出高危人群, 最后有 12 人自愿全程参与此项研究。通过团体成员自我报告考察舞动治疗对身心重建的效果, 并对团体成员 10 周的干预日志进行分析, 了解舞动治疗对他们的身体和心理的改变过程, 初步构建身心重建模型。舞动治疗是一种探索过程, 在舞动过程中发现有关身体或心灵的奥秘。透过创造性舞蹈, 每个人都可以展开一段探索自我的旅程。

关键词: 高危人群; 舞动治疗; 身心重建

舞动治疗是一种由进程驱动的心理治疗方法, 它通过舞蹈和动作的具身化体验来促进个体舞动和团体互动, 从而获得疗愈、个人成长, 并提升幸福感。它扎根于古老的疗愈、精神、文化实践活动, 结合的是现代的心理治疗方法。将动作作为治疗的媒介, 让每一个动者在治疗关系中都能直接接触自己的内在冲动、情绪和体验, 并且每个动者也直接与其他动者发生连接。

一、研究背景 and 情况

本研究是在一所大专院校进行的, 对刚入校的学生进行 SCL-90 的测试, 按照测量结果因子分超过 3 分标准筛选出高危人群 28 名学生, 他们的 SCL-90 结果显示平均分最高的是抑郁。心理咨询中心的老师对这 28 名学生进行访谈甄别, 若发现有学生的情况严重, 应建议其去专科医院等寻求帮助。访谈结束后, 告知有同质性的舞动治疗团体辅导, 征询当事人的意向, 最后有 12 人自愿全程参与此项研究, 全部是女生。

本研究的基本思路和方法是对这群人进行为期 10 周的舞动治疗课程, 指导老师把使用动作和聚焦身体作为开展治疗工作的主要方式。每次课程结束后要求参与的人员需对当日的活动写日志。这个同质性的舞动治疗团体辅导, 由心理健康中心的老师主持每次的活动, 但是每个学生的康复过程由心理中心的老师联合各院系、家长、甚至医院共同进行。心理中心负责提供专业心理服务; 辅导员/班主任重点关心学生的日常心理与行为变化, 且安排人员对该同学予以跟踪关注, 紧急情况即时汇报。同时辅导员及时保持与相应学生家长的联系, 鼓励家长多与孩子沟通, 给予孩子积极的帮助与心理支持。当学生存在精神疾病的可能时, 应及时通知家长, 将学生的详细情况及其可能引发的严重后果或危害告知家长, 并督促家长陪学生前往专科医院进行诊断和治疗。

二、研究过程

同质性的舞动治疗团体辅导共 10 次课程, 每次课是 90 分钟, 课程内容依次如下:

(一) 第一次课

上课前自由活动热身 5 分钟(自由进行, 要从头到脚或者从脚到头都要活动一下, 指导老师也会一起热身)。然后指导老师带领大家签团体活动合约书, 紧接着是结合身体舞动的破冰活动,

如“你可以依靠别人”“体会内在小孩”和“形形色色”的自我介绍。课程结束前每个人说一说参加此次活动的一些感受, 鉴于有些同学不愿意在同学面前分享太多, 故希望每个人能回去后写一写参加当天活动的一些感受、内心涌现的一些想法等等。

(二) 第二次课

上课前自由活动热身 5 分钟。舞动治疗动作体验。动作是一种沟通的语言, 它满足着人类的基本需求。当我们一起动作时, 我们就会经历被看见、被接纳的体验, 也会获得一种归属感。动作唤醒了我们, 让我们把注意力放到感官体验中, 这是我们只生活在想法中时一直忽视的。一旦我们开始动作, 就会真正感受到我们的生命力。”身形力度是指我们靠身体样态展现自我, 紧缩或开展、柔软或僵硬, 都透露出自己的状态。但身形力度不只是身体外形, 还关乎体态的力度、各部位的协作, 还有专注力。韵律密度, 身体在一段时间中的律动方式, 包括律动的速度、强弱和频率等, 以及身体是否拥有弹性的节奏, 能随着外在环境有机调整。感觉强度是指存在身体中的情绪或感觉。因此, 引导师有时会引导个案做出夸大的动作, 帮助他隐藏的身体中的情绪感觉转化成操作表现出来。也就是说, 引导师不从语言, 而是从身体动作的引导表达对个案的同理与理解。例如抑郁的人外在的肢体语言表现可能是: 驼背、低头、紧闭身体、站不直、不怎么动作、行动迟缓, 故此课程还特别通过榜样示范、力度表达、有趣互动“跷跷板”等, 让学生在玩乐中感受抬头挺胸、打开身体的感觉。课程结束前依旧是分享感受, 并且希望每个同学都能写日志。

(三) 第三次课

上课前自由活动热身 5 分钟。舞蹈治疗的创造力, 创建一个以即兴和游戏为核心的非评判的环境。之后学员将进入增强内在觉察力的动作练习阶段, 用动作表达“我的方向”。体验自我和他人的存在, 活动还使用绳子给自己划定范围, 互相看, 互相说、互相听。引导学员创造性地使用内在和觉察来试验舞动治疗中的心理成分, 如何在身体呈现的形态中找到感受, 又如何让形态促发感受。学生在课程结束前依旧是分享感受, 并且希望每个同学都能写日志。

（四）第四次课

上课前自由活动热身5分钟。即兴舞蹈。我们将用结构化的即兴练习来引导我们探索舞蹈、动作和团体的疗愈性。参与者通过动作体验来思考促进疗愈、增强归属感。活动包括家庭关系呈现和希望的关系、分组用动作演示生活事件的处理、内在自我呈现等。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

（五）第五次课

上课前自由活动热身5分钟。个体如何在身处压力和焦虑时觉察自己身体的状态,介绍自我调节技巧以及在扫描身体时让自己安全地回归到当下的方式。每人用动作表示自己的焦虑,同时找到自己舒服的放松的动作。另外指导老师也教导大家一些放松技巧,包括呼吸练习、身体放松技巧等。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

（六）第六次课

上课前自由活动热身5分钟。应对强烈情绪和尽早觉察身体压力的具体技巧和方法;引入建立连接的调谐(attunement)方式;探索连接、断连、镜像和动作对话。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

（七）第七次、第八次课

上课前自由活动热身5分钟。创伤严重影响着我们的身体、情感、心理和人际关系。计划用两次课来探索如何用舞蹈治疗疗愈身心。自愿原则下个体曾经经历的创伤,以及给当事人留下的影响,动作表现是什么?希望自己如何,指导老师都要给予必要支持、帮助当事人去寻找其支持资源。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

（八）第九次课

上课前自由活动热身5分钟。真实的我。在社会的场合里,我们的身体通常都很“有模有样”,不管别人怎么看,什么烂姿势、怪里怪气的动作都可以摆出来,让你有一个喘息的空间,摘下为了符合社会期待的角色面具,更靠近真实的自我。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

（九）第十次课

上课前自由活动热身5分钟。我满意我的身体。身体意象(body image)是指一个人对自己身体主观的看法,包括对身体的知觉、情感、信念和行为。尤其研究指出,身体意象与女性的忧郁情绪、饮食疾患、自尊和自我效能有关。「对身体不满意」是许多女性一生的课题,在传统性别文化下,女性受到身体的不平等对待多于男性,女性在身体教育上需要的帮忙也比男性多。课程结束前依旧是分享感受,并且希望每个同学都能写日志。

在这10次课结束后,参与的12名学生均表示有些变化在悄悄发生,但又不是很能说明白具体是什么在变化。通过后期的跟踪发现,这些人需老师、家长的特别关注,参与研究的12人,在遇到具体的事件,情绪跌入低谷的时候,能记起课堂上通过身体舞动,可以舒缓情绪,所以会及时去进行自己喜欢的运动、活动,

另外很重要是愿意联系想联系的人进行倾诉,通过这些交流使自己走出低谷。有一个学生是这12人中分数最高的,参加舞动之后,她发现自己特别喜欢力量、爆发的动作,于是选择进行街舞学习,从2019年入学至2021年初,该生有过三次的情绪崩溃,进行非自杀性自残,每次都是心理咨询师、母亲陪伴、甚至去医院治疗,借助药物稳定情绪,同时街舞练习也一起伴她走过情绪低谷。其他的学生都有不同形式的自我调节方式。

三、取得的效果

在实际操作过程中,我们总会感觉有些不如意,特别是结合学生的课后一些体会分享和日志,总结原因是每节课上每个人展现的不够,而且每次课是隔了6天才上,团队的人又要重新来一次熟悉适应,种种原因导致参与的学生每次活动并未完全深入投入地去展现,同时我们引导老师的能力也有待提升。2020年把这些舞动治疗课程用在珠海市香洲区拱北街道岭南社区卫生服务站的重症精神障碍患者的时候,过程流畅,效果也好,因为每一天都进行舞动,参与者可以每天通过动作调整身体记忆,从而改变原有的一些行为模式。

四、存在的不足或欠缺,尚需深入研究的问题等

1. 此项研究的一个最大不足之处就是参与人员数量少,仅有12人参与。研究的课题时间是十周,但是在跟踪的过程中,发现学生需要持续的干预,特别是遇到危机事件的时候,更需要干预,高危人群的干预,不是一次两次的事,需要长期且反复地干预,而且是多渠道、多资源支持进行。

2. 此项研究表明舞动对被试的干预是有效果的,被试的反馈是每次参加活动前都情绪平平甚至憋闷,但是上完课后就会特别轻松舒畅。但此次研究是在团体中进行,所以团体的支持和接纳,对被试的干预效果占多少比例,如何把这些支持延续到生活中和以后的学习。这些影响因素并未单独深入研究。舞动课程设置也是一个很粗浅的雏形,接下来会加强前期对每个人动作的解读,然后进行个性化的动作治疗,形成行之有效的一套模式,真正做到在舞动中释放身体。

参考文献:

- [1] 璟王,雨贺.舞动治疗对大学生团体心理健康教育的影响[J].教育研究,2020,3(5).
- [2] 岳云帆,赵阳,朱泽军,等.舞动治疗对大学生情绪调节自我效能感和人际关系的干预研究[J].华北理工大学学报:医学版,2020,22(2):6.
- [3] 徐青林,顾丽,李柯.“一次单元模式”新生适应舞动治疗团体辅导方案设计[J].北京教育:德育,2021(10):5.
- [4] 高红娜.舞动治疗在我国的发展趋势研究[J].科学咨询,2021(14):2.

本文系2019年中国艺术职业教育学会科研项目:基于舞动治疗的身心重建模式探索,项目编号CEFA2019077的成果。