

MUSIC THERPY : WASH AWAY THE DUST IN MIND 音樂治療： 洗滌心塵



There is a music therapy story from the *Old Testament*: King Solomon was harassed by the devil, can't sleep well. His servants called in David who was very good at play, King Solomon felt peace and refresh when David started to play, and the devil living inside his heart left him away. When people think about music, might only treat it as an entertainment in life, but one thing people never know is that music really can heal.

《舊約聖經》有一段音樂治療的故事：掃羅王受到惡魔擾亂，叫他煩擾難安。臣僕請來擅於彈琴的大衛，大衛一彈琴，掃羅王便感到舒暢爽快，心裡的惡魔離他而去。很多人想到音樂，可能只會當作一個點綴生活的存在，卻不知，原來音樂真有實際療效。



暗藏的情緒

麥依汶是香港第一位英國註冊音樂治療師，港人營營役役，卻總是忘了停下腳步，清掃心裡堆積的塵土。身為音樂治療師，麥依汶見識了許多種受傷的心，歸結下來卻有兩大類型：「情緒病可以是一下子發生，當人面對生命轉捩點，如親人離別、投資失敗、退休等等。這些突發事件，都讓人洞悉到潛藏的情緒。」

「另一種是個人長期的生活態度，未必是錯誤，但令他們失去平衡。例如遇見很專注工作的人，工作是成功的，但在人性需要的層面，卻不能滿足要求，就需要調整了。」麥依汶說：「如果不能及早調整心態，就會出現問題，可能在生活上習慣了，但心底必然有衝突，阻礙了探索心靈。」音樂就從心靈的斷層入手，修補受傷的心。

麥依汶的伴奏，輔助求助者即興演奏。



樂器與潛意識

參觀麥依汶的工作室，卻出奇地舒適，像房間的佈置，放滿各式各樣的樂器。音樂治療，並非播音樂而已，而是由治療師的音樂輔助，受助者作即興演奏，從中察覺所有語言以外的事情：「一個人選擇怎樣的樂器，營造怎樣的音樂，有甚麼特色，他演奏音樂的態度，都可以看出他平時的面目。」

她在英國受訓，也引入英國的音樂治療方式，目標是了解受助者潛意識。誠如她一再強調，治療師只是輔助角色，若要受幫助，必先受助者願意前進。音樂在心理治療所做的，是分析一個人的潛意識，其思考方或與過程，找出他們不能表達出來的感受：「創造音樂的過程中，會聯想起一些情節、一些經驗，回憶當時感受。對於願意分享的人而言，音樂很能幫他們打開心靈。」

麥依汶見過許多因不同問題而受困擾的人。

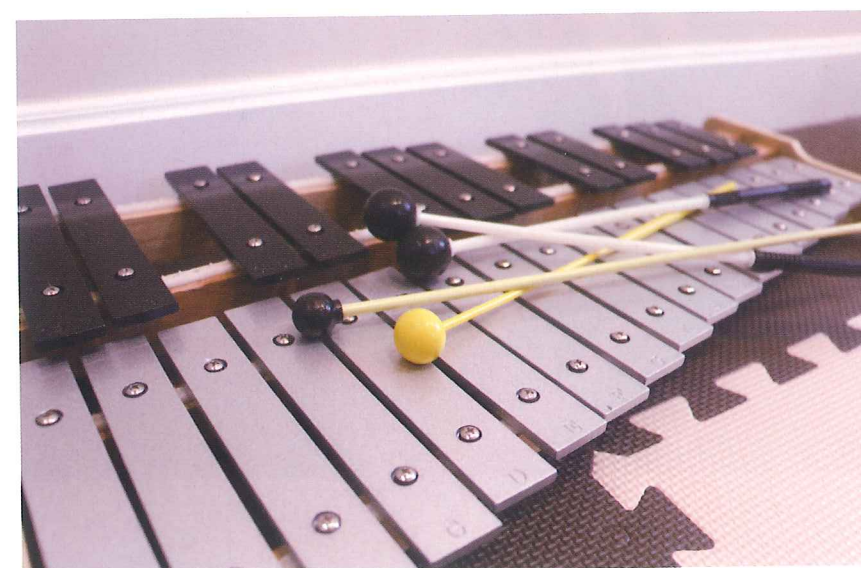


打開心鎖

既然面對的是人，處理的是心靈，治療師做的就不只於「治」，更重要的是「同行」。每個人都有成長經驗，說教是沒用的，道理誰都會說，然而，願意去懂得的人更可貴。

說起來容易，面對素未謀面的治療師，真的可以輕易打開心窗？「音樂互動很多時會打破這點，就算有甚麼令對方不舒服，音樂卻可以聯繫雙方。有些人總說自己沒事，誰都會騙自己，但音樂可以觸動情感，一旦觸動，就能了解自己更多。」

很多人從中都體會到「原來我有這樣的感覺」，之後雙方再深談，過程像打開重重深鎖，又像一面鏡，反映出對方感覺：「我的風格，不是去醫治，而是去了解。」她這樣總結自己的工作。



不同的樂器，反映不同心情。



了解琴音

筆者也嘗試做了一小段音樂治療，選了聲碎如雨的沙槌，在麥依汶的琴音中，嘗試演出自己的心情。幾分鐘的即興演奏後，她的結論是「心中有很多事情，無法靜下來」，因為筆者「演奏」的音樂，節奏零亂，也抓不到琴音。

事前完全沒有了解背景，沒有任何傾談，她就從音樂中了解，從了解中幫助。她治療過的個案中，由幼兒到老人家都有，是任何年齡人士都適合的活動。總有思緒凌亂，心煩不知何所往的時候，也不妨一試。■