

心的看見

Mind's View

季子
Chi-Zi
光田醫院護理師

很慶幸能參加台灣安寧緩和護理學會舉辦的「藝術治療課程」，重燃起小時候對藝術創作的熱情，學習藝術可從生活中隨取的媒材（紙盒、鋁箔紙、餅乾糖果等）應用，透過各種藝術創作方式來表達內心，並藉由創作過程的心理反應、感受及作品的分享，進而覺察自我內心深處，找到屬於自己的內在動力。

歷經這一年，我認為最棒的學習是：我學會相信自己，並且對自己有信心，學會接受外在一切，別人的想法其實也不是那麼重要；我學會回歸本心，調整自己看待自己的眼光，努力活出自己最特別的存在。

記得第二次上課時，老師要我們畫「雨中人」，腦中立即浮現的是在國二時曾經有同學幫我撐傘的圖像，而自己帶傘故意瀟灑淋雨，完全不知覺背後竟有人撐傘，直到走進車站聽見身旁的路人談論才知道，當時與夥伴分享了心中的暖意。

然而經過八個月後，在聽了某位夥伴分享整理作品的領悟，腦中又清楚呈現之前所畫的「雨中人」，竟發覺自己的作品在對自己說話，告訴我為什麼心裡傷痕累累，原來是一直忘了要如何保護自己！

這是多麼痛徹心扉的覺醒。於是試著再次重畫「雨中人—1」，竟是在傾盆大雨中的躲雨人，回應了自己面對現實中的困難，感受到自己的無助與害怕，

在心疼憐憫之後，接著告訴自己：這是自己的理想，要鼓起勇氣去面對啊！接著畫出「雨中人—2」，也驚覺若貿然走入暴雨中的危險，終於在「雨中人—3」發現自己只有在雨不太大時，才能穿著雨衣雨鞋在雨中行走，然後，「雨中人—4」會希望在颱風來臨時能在家中等待天晴，而「雨中人—5」只要有家人及夥伴們的支持力量，就能繼續向前走，因為自己那顆為了理想不會變的心「雨中人—6」。

這是上藝術治療課程的一次體驗：從與自己同在，到「看見」自我，到找尋內在力量，進而達到心靈成長的目的，而這正是藝術治療的功妙。

雨中人



雨中人—1
傾盆大雨中躲雨人



雨中人—2
試著走入暴雨中



雨中人—3
雨不能太大時



雨中人—4
在家中等待天晴



雨中人—5
支持力量向前走



雨中人—6
不變的心

