

用「心情曼陀羅」拓印生命的軌跡

Apply “Jimsonweed-like Mood” to Rub the Trace of Life

之安
Zhi-An
台北市萬興國小教師

序曲

跟「藝術治療」相識已經有兩年多的時間，從第一次體驗課程感受到它連結潛意識的神奇開始，就經常用曼陀羅來釋放情緒，跟自己的內在對話，聽見內心真正的聲音，統整自己。一張張的曼陀羅拓印了這兩年多來生命的軌跡，

遇見「藝術治療」

兩年前在陽明山上參加「藝術治療工作坊」是我第一次接觸藝術治療，初次體驗就被它吸引住。在呂素貞老師設計的創作活動中，我面對了自己的內在。在音樂的陪伴中，不擅畫圖的我彷彿被畫筆帶領著，在紙上時而濃重時而輕巧的塗抹著色彩，我的手經常不是隨著理念而是心念在紙上遊走。

繪畫的過程，常引領我進入語言無法開啓的內在世界。畫筆和紙，彷彿內在的孩子和母親，一個個的圖案是親子間的對話。畫筆訴說著自己的心境起伏，溫暖的紙張母親承接著圖畫孩子的情緒，完全接納、包容、重視孩子訴說的一切，沒有拒絕、沒有批判、沒有說教、也沒有過多的期望，只是展開自己，承接一次次的訴說。

這種被接納的安全，搭起了自己理智和心靈的橋樑，我開始一

次次的透過圖畫，學習和自己在一起，覺察生命的多樣。從圖畫中，越來越認識真正的自己，也越來越懂得和自己好好相處。

我們從小上過許多的美術課，無聊時也會信筆塗鴉，美術在一般人眼中是一種技巧的學習，有時是一種抒發，但是在藝術治療的創作活動中，它卻對我的信念有不同的啓示：

那是一次「分與合」的圖畫活動——三人一組，老師要我們以「快樂」為主題合作在一張8K圖畫紙上作畫，完成後將內容向別組做簡單的說明。之後將這張畫隨意分成三份，每人拿走一份將它貼在一張空白的圖畫紙上，再完成這張新的畫。看似一個很簡單的美勞活動，在完成自己新的圖畫時卻觸動我對生命的體會。經歷過身邊親人朋友生離死別的傷痛，我自以為早已看淡「逝去」，無奈的接受命運的降臨後，只能堅強的壓住情緒，倔強的繼續往前，我習慣不回頭追憶、緬懷，甚至於覺得「不如從沒得到，以免失去時的慟」，因為對我而言失去就是「0」。但是當我利用一小塊舊有的圖畫完成一幅新作品時卻體會到，失去以後可以有另一個開始，失去不表示就沒有。

生命中的事物不是全有或全無，在這之中有更大的空間。這個體會鬆動我內在對於「逝去」的詮

釋——失去的片段也會是新事物的基礎，只要曾經有過就是一種擁有，不必執著於失去的部分。

另一個活動「生命曲線圖」，老師要我們把自己生命歷程的情緒、經驗，用簡單的曲線呈現出來。我在繪製曲線的起伏中回顧自己幾十年來的經歷，把自己遭遇的傷痛用不同的顏色和區塊表現出來，有的傷痛很深，但是隨著時間的流逝已經被濃縮成小小的一塊，有的傷痛很大一塊，但是顏色不那麼濃重。

悲傷是抽象的，對我而言更是難以述說和比擬的，但是在這次活動中竟看見自己具體繪出的傷痛。當我的眼光一次又一次審視曲線時，彷彿一次次的撫慰過往的傷痕。我慢慢接納它們在我生命中的存在，也更疼惜自己的經歷，不論是令人喜悅、滿足、難堪或是悲傷，它們都是我生命裡的一部分。心念的一個轉折，讓我頓悟不需要再頑固的面對命運，我放下自己的武裝，柔軟的面對生命。

「心情曼陀羅」的拓印

除了透過藝術治療設計的活動對生命有不同的體察之外，老師帶領我們做的一個簡單卻能通達內心的「心情曼陀羅」，在這兩年多來陪伴我度過心境的起伏。從自己畫

的圖裡，有時讓我見到自己內在的樣貌、有時呈現自己當時的心境、有時是對自己的困境的啓發或是疑惑的解答。

心念是抽象的，但是藉由具體的圖畫，我感覺到自己除了軀體的存在，我的心念、感受、靈魂也真正的存有。

第一次畫心情曼陀羅時，我畫了一條魚，完成後我發現魚頭部分留了太大的空白，雖然我認為應該把空白部分塗滿，但是彷彿有一隻無形的手拉住我，不讓我拿筆塗它，這令我強烈的感受到竟然無法用理智控制自己的心思，經驗到潛意識的強大力量。

因為體驗到曼陀羅神奇的連結內在，而它又是最容易進行的，所以我開始會在情緒波動時拿出蠟筆和紙在音樂的陪伴下畫一幅曼陀羅，並且在畫紙背後寫出心裡的感受。

慢慢的，我開始習慣在一天開始的清晨，或是結束忙碌工作的夜晚，在日記本上先畫一幅曼陀羅，為它命名，再在旁邊書寫一段話。長久下來，我跟自己內在的溝通越來越順暢。

從「心情曼陀羅」中見到自己內在的樣貌：在一幅海邊戲水的圖裡，我畫了一個在沙灘旁，穿著休閒服的小女孩，遠遠的看著嬉戲的人群，悠然自得。我發現這是我在團體中經常有的「位置」，我喜愛望著身邊活動的人群，知道身邊有人讓我不孤單。我喜愛人群，但是人際互動的應對進退對我而言又是一種壓力。所以我在工作場域中熱情開朗，團結合作，但是回到私人領域後我卻享受一人的孤獨和自由，與工作上的情誼分開。

這種矛盾讓自己困惑，也曾暗暗質疑自己的不真誠，但是透過這樣的圖畫，我看見自己的習慣，覺察到內在的不安全感。

在命題為「我、我、我」的圖畫裡我畫出三種樣貌的自己，一個是在音樂盒裡認真的隨著音樂旋轉

的我，一個是在盒外的自己，另一個是完全放鬆只任著發條帶動旋轉的自己，在這個圖畫裡我看到自己面對生活的態度。

有時努力不懈、有時讓自己偷閒喘息、有時我讓自己放掉一切追求，不費吹灰之力的任由時間和習慣帶領著過日子。

因為自己的身心狀況、工作重要性的不同而用不同的態度因應，雖然顯得不一致，但懂得放鬆卻也是我能持續對生命保有活力的一種方法。

「小丑」這張圖裡的小丑認真的拋著手中七彩的球，營造一幅充滿歡樂與希望的畫面，我在旁邊書寫著：「甩著各色的彩球吸引觀眾目光，帶給大家歡樂。他快樂嗎？不重要，沒有人在意，因為他的工作是讓大家快樂，觀眾是重點，他不是。」這張圖表達我對自己工作的使命感，卻又隱含著無奈和蒼涼。

「放手」裡的我將手背在身後，儘管身旁的樂器已經自己奏起樂曲提醒我要我彈奏，我依舊堅持不動，不再隨著別人的期許起舞。

藉由「心情曼陀羅」反映自己的心境：在班上帶領學生進行「藝術治療」的創作活動中，卻經歷到班級導師要有明確的規範和輔導老師完全接納包容兩種不同角色的衝突。

當我帶領學生進行美術創作活動並希望幫助他們抒發情緒時，我必須營造的是一個充滿溫暖、包容、接納的環境，而這卻衝擊著由來已久的教師權威，尤其是當我發現學生因此對於老師的想法、做法勇於表達批判時，心中便覺得隱隱委屈。但是當我要用權威壓制學生時，我自己又質疑這樣做的合理性。

而這種搖擺更讓我懷疑自己不能掌握住方向，在處理學生問題時會不會顯得不一致。

在那段過程中，發現自己畫的曼陀羅幾乎都是對比的——一張

臉一半是鹹蛋超人、一半是披散著頭髮無奈的臉；畫了一顆熱情的粉紅色愛心的臉型，卻只畫得出半張臉，令一半是空白的；畫了101大樓，旁邊卻有山腰矮小的農舍；一片一半種著秧苗、一半遮在霧裡的田地，我發覺自己內在的困惑和不一致都呈現在圖畫中。

有時日子似乎平穩安定，但是內在的思緒依舊醞釀，曾經鐵了心想要果決的離開一起為理想努力的團隊，自以為可以輕易放手，但是在我當時畫的曼陀羅裡卻不這麼寧靜。有時畫的是交錯紊亂的各色線條；有時畫的是在平靜的熱帶沙灘下滾動著的一個個暗流的海洋；有時畫的是一隻即將潛入海底的龍，卻要昂起頭吐出最後的火焰；曾經畫出夕陽西下時一艘在海洋漂流的小船，畫著畫著卻又把小船畫成了一艘龍舟，一群人努力的划著，在旁邊我書寫著：「我的人生終究還是無法逃開為某種目標而奮鬥。」

「心情曼陀羅」呈現對自己生命的啓發：曾經因為導師工作的繁瑣以及和家長溝通的複雜而思考離開班級去擔任行政工作，要放棄自己最愛的班級經營工作對我而言不是一件容易的事，但是環境對老師越來越不友善，讓我猶豫還要堅持自己的理想嗎？

有一天我畫了「地底的礦坑」，一群人在陰暗的地底辛勤的掘礦，地面上是光亮的海洋，船隻揚帆而行。從圖畫裡我發現，兩相對照，吸引我的竟是一群人在地底共同奮鬥的畫面，我知覺到自己真正要的還是跟一群志同道合的伙伴一起為班級學生付出的工作。

在「一畦希望」裡，畫的是彩虹出現在昏暗的世界，照亮一畦希望，我寫著：「這就是萬物孳息生長的共同DNA，不論在多黑暗的地底都要奮力解脫，藉著一線生機，開拓一畦希望。」從圖畫裡我看到萬物生命中蘊含著向上、掙脫困境的力量。在工作崗位上的付出有時會覺得疲憊，但是卻又從不放

棄努力，我不明白自己為什麼要這樣，有時也會自問：「我究竟在追求什麼？」。

在今年暑假畫的「翻越」裡我得到答案。我畫了一隻展開一段緩慢遙遠旅程的毛蟲，正要翻越一座座高山，前往遙遠的山頭上探訪一株株如陽光般火紅的植物。我書寫著：「雖然遙遠的火紅植物是啓程的動力，但『我能不能走得那麼遠？』、『在路上遇到了困難我會怎樣克服？』能在旅程中一次次更認識自己、看見自己不同的力量，對自我能力的探索才是旅程中更吸引我的元素！」

我終於瞭解了「追求」對我的意義。

和學生共同體驗「藝術治療」

在藝術治療的神奇和美好體驗中，我想到班上的學生，雖然他們才四年級，但是我希望他們也能透過心情曼陀羅紓緩內心的起伏、躁動，感受這一分寧靜和美好，透過藝術的媒介，抒發心中負面的情緒，於是我開始規劃將「藝術治療」的創作活動實施在班級中。

在一年的歷程裡，當活動進行很順利，我會充滿欣慰和滿足，有時活動過程中的狀況不如預期，我會感到挫敗和懷疑。在一次次的覺察、反省、修正中我學會放掉「掌控」環境的慾望，漸漸擺脫「我」的立場，能由學生的角度來看待活動，和學生的生命真正有了交集。

這經驗除了讓我對「藝術治療」有更多的學習和體會外，我對於學生的想法和感受、對於教師角色的認知也有更大的收穫。而學生也從中有了不同於一般學科學習的體驗。

有個學生因為小組合作時跟成員有些齟齬，而覺得被排斥，這件事讓她傷心的哭了兩節課，經過我的同理和開導，她慢慢平靜，我本來以為事情就過去了。

但是在下一個星期的曼陀羅裡

她畫了「章魚舞會」她說：「一群魚開舞會，但是沒有找章魚，章魚知道了以後就去會場，把墨汁噴得到處都是。」這讓我省思到她心中委屈難堪的感受需要一個出口，透過繪畫，她傾洩了這個情緒。

有一個習慣用紅、黑、灰三色畫曼陀羅的學生，圖中常顯得僵化制式，但有一次他用一塊一塊灰色石頭疊成一個人，我發現這次不同於以往的用色，他竟然在石巨人旁邊畫了很多的彩色線條，他認真的說：「我畫好這個人以後，不小心在旁邊畫到別的颜色，覺得這樣也很美麗，所以就畫了很多彩色在這個人的旁邊。」圖畫啓發了他的覺察能力，並開始了不同的觀點與行為模式。

有個學生因為常被姊姊打，在圖畫裡他畫了自己打姊姊。另一次他畫的是「樹打樹」，他說：「因為小時候都會被比自己恐怖的人打，所以我把自已畫得很兇，打以前把我打傷的人。」藉由圖畫的想像，平衡在現實生活裡的委屈。

透過不同的創作活動，有時能看到學生展現出面對不可抗拒的遭遇時，產生的生命力。

我發現孩子們與生俱來的好奇和冒險的精神，是支持他們能不斷在挫折中成長的元素，尤其這一年的經驗，讓我相信藝術治療的神奇效果，也更相信孩子本身有處理自己問題的能力。

當我跟學生回顧這一段進行活動的歷程時，有追求完美的學生感覺到自己的改變，她說：「在活動中，我最大的成長是畫得不滿意時，可以忍下來。」

有些對情緒比較敏銳的學生發現：「心情不好時可以放鬆，這個活動對很愛發脾氣的人很有幫助。」

有人覺得：「有時心情很低落或是不愉快時，做了這個活動，就好像把心裡不高興的情緒，都利用蠟筆、黏土或鉛筆，全部吐出來。」

有沈靜的學生覺得：「我學會把心情用畫的方式釋放出來。」

也有些學生認為，這有助於對自己的了解：「能讓我抒發心情，了解自己。」他們說：「讓我把心情畫出來，讓我知道自己多傷心、多快樂。」

一年的時間並不長，其中實施藝術治療的節數也只有三十次左右，但是在每一次的活動中，我看著學生參與活動的態度、體會他們的圖畫內容、聽著他們的分享，常讓我因為體認到生命的豐厚和多樣，而學習用不同的角度來看人、看事、看人生。

這一年，我們班級把它當做溝通個人內在和外經驗的橋樑，透過藝術治療活動的表達，減緩個人內在的衝突，來宣洩、昇華情感。在藝術治療的課堂裡，每一個人的生活體驗都一樣的深刻、一樣的重要，這時我的身分不是老師，我們是一群有緣相聚、在人生路上認真前行、互相分享的旅伴。

尾聲

藝術在社會的價值觀裡似乎常只是工具而已。我也是在接觸藝術治療以後，才感受到藝術的靈性與豐沛的內涵。身為教師，背負了經師、人師的重任——有家長的期待、學生的希望、學校的目標、自己的理想。雖然努力工作，但是永遠無法滿足自我的期許。

然而，我不敢承認自己的不完美，就只好更努力的前進。長久下來，我像個隨時披著盔甲的武士，離自己的心越來越遠，遑論關照心的需求，給它「惜惜」。透過藝術治療的活動，我不但看到自己的「心」的樣貌，更慢慢的接納、包容自己的不完美。兩年多的「心情曼陀羅」是一段生命的軌跡，更是打開盔甲的鑰匙，讓我能貼近真正的自己。