

藝起觀心 — 當藝術遇見治療

Art Result from Observing Mind: When Arts Meet Therapy

策劃引言

呂素貞

Shu-Jen LU

台東聖母醫院 身心靈中心主任

最近「華麗巴洛克」正在故宮展出。其中有一件作品，畫的是聖經中的故事：彼得在耶穌被捕之後，三次不承認與耶穌是同夥，應了耶穌的預言：「今夜雞叫前你將三次不認我！」

畫中的彼得一手緊按胸口含淚望天，心中應是充滿了無法言喻的悔恨與傷慟吧！

這種人性的軟弱：欺騙、背叛、貪生怕死…，自古以來皆如是。

今天醫療的進步延長了人類的壽命，但人們的心靈是否也隨著壽命增長而提昇？人往往只問死後有沒有生命？卻不關心：死前有沒有生命？社會上人們普遍身心靈嚴重的失衡。

「藝術治療」原本是一種透過藝術創作而施行的心理治療，但是，以台灣醫療界的現況來看，藝術治療要成爲一門成熟的專業，不可諱言，是還有很長的路要走！

由於「藝術治療」的發展仍需要等待，因此這幾年我決定先大力推動「藝術養生」，不如人人都來玩藝術，享受藝術吧！

如此，藉由藝術活動讓現代人去紓解壓力，探索自我，回歸本心的方式，除了可以幫助人自我觀照、身心平衡、豐富生命之外，也會使人更懂得以一顆敏銳體貼的心去「關懷人」，這不是比企圖用藝術治療的一招半式去「治療人」來得更具有力量與更美好嗎？

本主題各篇是有關藝術治療的文章，作者是來自不同的領域：有的是輔導老師與護理人員（他們分別是由台北市教師研習中心與安寧基金會所主辦的「藝術治療種籽師資」培訓班學員），此外，有我在各單位與機構所帶領的藝術治療團體成員：有專業律師、家庭主婦與大學生…等。

這些人先後跟隨我一起接受藝術治療的洗禮，也都樂於公開分享其



個人體驗，正期盼大眾也勇敢縱入藝術的洪流，享受創作。

看見在這紛紛擾擾的台灣社會裡，有越來越多的人不只默默的以「藝術治療」關懷他人，更能藉「藝術養生」做自我觀照與心靈提昇的修練，找尋著各自安身立命的歸屬，實在是令人欣慰的事！

在藝術治療的工作中我一再見證：當藝術遇見醫療可以是一個最美麗的結合，使得一切生命中不可承受之輕與重，都得到抒發，得到承載，使人逐漸變得真誠自在與合一，走上一條「如其我是」的道路。

記得曾經有位護士問我：「學護理的第一天老師就告訴我們：『護理工作是門藝術！』可是，到今天我已經快退休了，都還搞不懂那句話是什麼意思呢！」

另一次有人感歎：「真不懂藝術家怎麼會有耐心把那麼大的石頭一刀一刀的鑿成雕像？」

那時我答：其實，我們不都在雕石像嗎？雕像就是我們的夢想，不論我們身處什麼工作崗位，只要我們的愛，理想與熱情不冷卻，只要我們還想活出自己，就會在堅硬巨石上一刀一刀的雕琢下去，一步一步的築夢踏實，這就是藝術。

也因著這樣的雕琢歷練與堅持，會造就出更真更善更美的自己。到最後，我們自身也成爲了一件真正的藝術品！

那釋放出來的，不只是天使雕像；也是我們自己！

因而，當我讀著本主題彙總的八篇文章，我看見：這些人都是以藝術重新雕琢自己，有勇氣，敢冒險，並且是一群真正關心死前有沒有生命的好夥伴！

我深信：創作時，人會欣賞萬事萬物；了解美是一種智慧，而不是一種知識。

解釋名詞 — 曼陀羅 Mandala

曼陀羅Mandala是藝術治療中被廣泛運用的一種心靈探索與自我整合的方法。Mandala源自印度梵文，意即「圓」，或「圓輪」，亦可引申為自我、宇宙與內在智慧。運用方法是在一個圈起的圓當中去作畫，它有收斂、凝聚與回歸內在小宇宙的作用。是由瑞士心理學家榮格首先將之運用到心理治療的範疇，他認為曼陀羅圖像是集體潛意識的原型之一，反映個人追求個體化（Individualization）的歷程。（呂素貞）