

體驗潛意識的畫筆 — 一個人的生命旅程

Experience the Subconscious Paint Brush: Individual Life Journey

紀惠

Chi-Hui

台北市天母國小教師

壹、前言

在生命的旅途中，我們學習著愛戀與追尋、困頓與抉擇，學習著善與惡的矛盾、人與神的互動…，這些成長的心路歷程，通常是無法被人明白的表述，更不易藉言語或文字傳達。

然而，藝術治療卻為處於這種隱晦裡的人們，搭起了一座橋樑，當我們願意讓畫筆引導自己向內探索時，生命的精采油然而生。

我是一名教育工作者，過去幾年一直在從事心理輔導工作，在學習當一個助人工作者的過程中，常常被一些諮商學派的語言運用方式所吸引，總以為精煉的語言與熟練的技巧，再加上原本自己對人的那份關懷與同理，必然可以幫助到許多人。

然而，學習藝術治療，卻引領我進入另一個境界。透過身心與藝術間的交流，「感覺」超越了「認知」所理解與掌控的界線，在創作中自由隨性的遊走，找尋它自己的途徑，那是一種超越語言與認知的覺察力量，實在難以描述。似釋放、似停佇、似放肆、似收斂，最後卻在不斷創作中，發現自己變得更清透、更明淨。

原來，我們可以用這麼直接與貼近自我的方式，去覺察與探索，讓一個人用己身的力量去幫助自己！

貳、何謂藝術治療

也許有很多人接觸「藝術治療」這名詞時，會認為它的前提似乎要有完美的畫圖技巧，或靈巧的手工藝創作能力，其實不然，只要願意去畫或願意動手創作，藝術治療的功效就能有所開展，它就如同一個人能呼吸，生命就能延續下去。重點是：藝術治療把治療的能力回歸到當事人本身。

因此，兩年多來，我們在老師的引導下自由創作，並在過程中了解自己、進而得到情緒的釋放、困惑的解答與更多的力量，只是，這過程不見得是快速的。

因為我們面對自己的創作，當下是完全不能理解的：「為什麼我會畫一個這樣的圖像？」、「為什麼這個圖像總是出現在我的創作中？」、「為什麼我會選擇這些媒材來裝飾我的作品？」、「為什麼我以為自己已經放下了，很平靜了，但當我在創作時，胸口卻會有那些奔騰起伏的情緒要傾瀉出來？」……

有時我們也會發現：原本將自己的畫詮釋成某種意義，卻會在過了一些時日，才驚覺並不盡然如此，原來，作品本身已透露著更深層的意涵！

雖然，詮釋會隨著時間與空間轉化，但是，透過當初保存下來的創作與感覺，我們就能不斷的去回

顧並檢視。

奇妙的是：最後我們會發現「自己」才是那最了解個人心靈的探索者與治療者！

參、個人的藝術治療體驗

跟隨著呂老師學習藝術治療的這段期間，我們十二位種籽教師除了探索自我之外。也運用於各小學的輔導工作中，在此我要分享的是個人於藝術治療活動中的體驗，以及因藝術治療讓自己對個人生命議題有新的領悟。

一、團體中的體驗

(一)「收」與「放」

有個活動是四人一組，每個人輪流到全開的壁報紙上作畫，但彼此不交談，所以輪到我畫時，我就會不斷考慮：「要不要跟著前面的人所畫的主題繼續下去？」還是「畫自己想畫的？」這類問題，此外，還不斷的猜測「對方到底想要畫什麼呢？」的疑慮。

畫紙雖大，但因跟別人一同創作，便覺得有許多的限制，而那樣的限制卻發現是自己給的，因此，

在活動中就有許多屬於個人的覺察與體悟。

接著，老師讓我們再畫一張完全屬於自己的畫，那時就暢快極了！要畫什麼就畫什麼！所以，在收與放之間，我看到了自己與人相處與互動時可能的反應，也看到自己獨立工作時的自在。

(二)「割捨」

我一直都以為自己是一個很容易說再見的人，因為，我可以很快忘記以前的事情，也不是很喜歡收藏或保存東西。當老師要我們拿一堆舊雜誌，先快速的一邊翻找一邊把吸引自己的圖片撕下來，然後，再把已撕下的想要的圖片一一捨棄，直到只留下五張，之後三張、兩張，最後只能留下一張！

被捨棄的圖片要用力揉掉並丟到團體中間，我在我的心得紀錄裡寫下了：「原本以為自己對於雜誌的圖片不會有太多感情，但是，要我將原本挑選到的圖片揉成一團丟掉，真的覺得很不捨，甚至有些憤怒，因為『丟掉』是可以的，但『揉爛』是讓我難以接受的！」

我問自己為什麼會對於「揉掉」感到憤怒？原來，失落感我尚

可接受，「破壞」與「傷害」卻是教我難以忍受！

從這活動中，我領悟到「割捨」真不是個簡單的議題，而這卻是每個人一生裡都要經歷無數次的功課。

(三)潛意識的畫筆

學輔導的人就不會情緒出現障礙嗎？當然會！我發現當我自己遇到很困擾的問題時，就好像有一堆釘子，一堆代表著負向想法的釘子，分別釘在我這個人的「想法場域」、「感受場域」和「生理場域」。

而使用認知或語言的方法來幫助自己時，就只能從「想法場域」把釘子拔起來一些些，可是「感受場域」和「生理場域」的釘子，或被釘子留下的洞，就沒有被處理，所以，總是無法有一種真正海闊天空的感覺。

可是，當我無意識的拿著畫筆畫圖時，感受和生理場域都起了變化，好像那些負向的釘子一根根的都自然掉了，傷口自己癒合了，而我雖然在認知上完全不知道怎麼回事，且在真實世界裡也仍不知道該怎麼辦，可是，潛意識的畫筆就

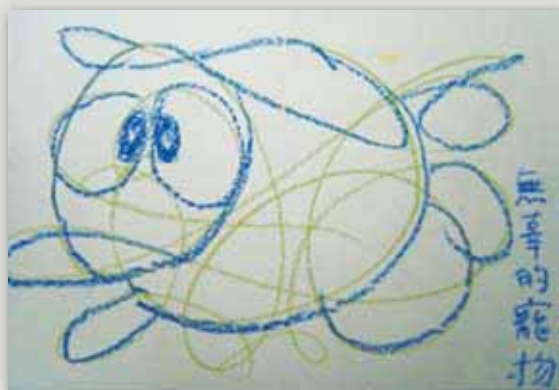


圖3-1-1



圖3-1-2

圖3-1-1及圖3-1-2這個活動是「自由聯想畫」，先隨使用畫筆亂畫，然後從亂畫的線條中去找出現看到的影像。這是我第一次清楚的覺察到潛意識透過畫筆顯現的神奇經驗：我畫了「無辜的寵物」和「壓抑的咆哮」，真的是我當時的寫照。



圖3-1-3

後來，又有一次心情不好，又拿出筆來畫自由聯想連環畫，結果畫出了這幅圖。
當我看著自己的畫，我就了解自己的狀況，就像畫中呈現的：「自己有時會太在意別人的說法（左上角是別人的閒言閒語），讓自己否定了自己（在圖中央打了一個大叉），也把自己的思緒都搞亂了（畫中的人頭腦是混亂的）」。
不斷的自我探索，對自己就有幫助，雖然只是看到了，也沒想到要如何解決問題，但，此刻我已知道要如何讓自己過得更好了！

是能讓我感受到「舒暢與海闊天空」，真的很神奇！

二、生活中的經驗

我向來是個喜歡按照計畫行事的人，結婚一年後，我開始計畫要生個小孩，那時，我學藝術治療差不多有半年多的時間，所以，平時在家，我也偶爾就會拿起畫筆來畫自由聯想畫，因為我很喜歡隨意畫，可以幫我看到認知所不清楚的自我狀態。

那陣子，自由聯想畫當中的圖像，不外乎都是像小嬰兒的圖像，或者是捲曲著身軀，好像是抱著小孩的母親的圖像。

幾個月過去了，我並沒有如願懷孕，我開始顯得很焦慮，總覺得自己所期待的這件事，並非是我所能掌控的，對於自己竟也產生了一些否定感！

後來，我想或許就是太心急，反而不能如願，因此也不斷告訴自己：應該要順其自然，因為婆家、娘家都沒有需要傳宗接代那樣的觀念，也不會給我們什麼壓力，只有

夫妻倆的生活，也很自由和愜意。

然而，圖畫中出現的，卻怎麼樣都是小嬰兒與母親的圖像，我努力想要從線條中找到別的圖像，可是，除了小嬰兒與母親，我什麼都沒辦法看到，這樣的狀況，其實讓我非常的煩躁，有一陣子，我索性都不再畫圖了；生小孩的事，我也不去想了。

又過了幾個月，圖像中仍然看到母親和嬰兒，但是，我突然悟出了不同的意義：原來，嬰兒與母親的圖像，是一個「生命」的表徵，我真正在意的是我能不能了解生命，能不能掌握人生。

而我其實不是那麼清楚自己要什麼，別人說：年紀到了、時間到了，該生小孩了，我就以為該這麼做，可是，我其實還有一些別的事情是更想做的！

何況，我的環境，對於生養一個小孩，也未必那麼適合。

因此，當我回想自己那段被「生小孩」這件事所困擾的日子，突然懂了！

我發現自己其實有著強烈的

非理性觀念：「一定要讓計畫實現」、「計畫能順利執行才是成功」，而這個非理性觀念，又跟「養小孩好像很累」、「我其實沒把握可以把小孩帶好」這樣的擔心糾結在一起，所以，混亂的情緒也把身體搞得一團亂。

當我從圖像中悟出了另一層意義時，我也同時放下了這一切的困擾。

我從藝術治療的方法中，了解了自己，解放了自己；藉由與圖像的對話，我可以用另一個角度去思考，另一種方式去看待自己的人生議題。

確實，就如同呂老師一直在提倡的一個觀念——「藝術養生」——其實，藝術治療中的創作活動，可以讓我們放鬆自己，整理自己，是一種更重要的健康生活的實踐。

所以，我了解了其實不需將藝術治療當成是一種病症上的心理治療技巧，更可以把它視為一種養生方式，多親近藝術、多落實創作，必可讓自己更健康、更樂觀！