

藝術治療 — 回家

Art Therapy: Go Home

妍君
Yen-Chun
家庭主婦

打從我有記憶起，就是個跟所有「美」字無關的人：我沒有美好生活、沒有美麗外表、沒有美學概念、沒有審美觀，更糟的是：我還是個畫畫白痴。壓根兒我都不敢奢望我這輩子能與「美」字沾上一點點邊，更別提遨遊在我一無所知的創作天地裏。

但，生命就是這麼奇妙，在一次就業輔導的自我探索課程裏接觸到藝術治療，從此我不但如癡如醉地愛上它，更踏上了一趟充滿冒險、悲喜、創意的生命之旅。

剛開始我很乖的每天在家有事沒事，就照課堂上素貞老師引導的方式畫曼陀羅：先畫圓，然後用自己的方式盡情上色，雖然不知所以然，但在我用手肆無忌憚、隨心所欲塗抹色彩的過程中，玩得好開心、好開心。那種感受到自由、全然的自己，給了我解放、掙脫的力量。彷彿38年來生命所欠缺的歡樂，一股腦兒全湧向了我！

當時，我還真以為已嘗到了

藝術治療的 — 「聖果」，卻不知這只是小小的開胃菜，真正的「主菜」 — 還在後頭呢！

隨著在紙上以色彩盡情塗抹的過程以及作品的呈現，我堅硬固著的心靈開始有了異動：跟著線條狂野的飛舞，它 — 不再堅固，正一點一滴瓦解；因著色彩莫測的變化，對自我不再熟悉，反而逐漸陌生。

一股莫名的害怕、恐懼，隨著不斷創作與日劇增……，直到那張血淋淋的畫作呈現，這才揭開了我不知名的恐懼與害怕的序幕！

從小我就是個無敵鐵金鋼，也是個打不死的蟑螂。對於一切的傷害我都認為理所當然，全然承受，從不質疑！但在我命名為「防禦」的畫作裏，看到流著血淚的孤單小馬，爲了要抵抗憤怒公馬的傷害，不但在自己四周建築高牆，連菜刀、大砲、手榴彈、手槍都隨伺在側以利作戰；而最令我心疼的是：躲在高牆背後，孤軍應戰的小馬，

身邊居然還放著一堆老舊的格林童話和一個被打上大X X的玩偶。

一個稚弱、無助、正需要被保護、被疼惜的生命，居然必須孤單、艱辛的爲生存奮戰！這到底是一個怎樣的生命？讓如今已身爲人母的我如此心痛！

隨著色彩的揮灑、線條的飛舞，我陸陸續續畫出「我到底要什麼」、「我的喪禮」以及「童年自畫像」。望著那些畫作，那個無言、頑強、被關在鐵籠裏的小孩，深深震撼著我！

一股強大的力量，將我推到早已淡忘的少年時期。當時我們母子四人正日夜遭受繼父肢體、語言暴力、精神虐待的摧殘，當時只覺軟弱的母親、幼小的弟妹急需我的保護。我的生命永遠只有一個使命 — 就是替我的家人不斷、不斷的承擔。

透過創作「我的喪禮」，我讓充滿憤怒、怨恨與自責的孩子平靜下來，用滿懷母愛的雙手，爲當年



的自己布置了花海的靈堂，沒有悲傷，只有重生的喜悅；我也把美麗的鮮花圍繞在宛如熟睡中的屍旁，寶貝防身武器也——妥當的陪葬、無臉的玩偶也有了應有的五官。望著棺木裡的她，我知道她擁有我的愛，已無怨、無恨地安息！我也明白：38歲的我已獲得釋放的力量。

但，以數張畫紙拼湊而成的「童年自畫像」，就令我甚為不解：幼年有天才神童之譽、一向就是眾人開心果的我，為何透過創作呈現，竟是如此的走樣？

而「真美」這張畫的出現，不但摧毀39年來我所認識的自己，更把我推向探索生命的漩渦裏，引起好大的巨浪……。

「真美」這張畫，在皮膚光潔、體態豐盈的裸體上，斷頭、斷手、斷腳，鮮血從斷頭與四肢截斷處奔湧而出，在黑暗混亂的背景襯托下，顯得格外乾淨而出色！當時我一點也不覺得悲傷，只覺得這才是我生命的真相！

但後面繼續接踵而來的創作，竟是一張張全身布滿傷痕的截肢裸體，還有被打得滿頭是血、斷手斷腳、血流滿地的「真實的自己」！

我當家暴志工已有多年，很清楚我曾是受虐與目睹家暴的兒童，但只限於記憶上的認知，至於生命中深藏的痛楚，從未碰觸過。透過創作過程：由一道一道的傷痕，喚醒了最深層的哀傷；而一滴一滴的鮮血，正訴說著童年時期對生命的絕望！此刻，我才深刻體會：原來這就是「受虐兒」的絕望與悲傷！一直以來，生命中所有殘酷的遭遇，我都視為理所當然，理當承受！

我從不知道我所有的只是扭曲的生命！更可怕的是：我竟也這樣嚴苛的要求我的兒女，我曾殘忍無情的鞭打他們，直到他們也頭破血流，躲在牆角用悲傷、絕望的眼神望著我時，我才錐心刺痛的驚覺：我在做什麼？我在做什麼！

透過「真實的自己」的畫作，

由畫面裏孩童被砍頭、截肢、勒頸的憤怒中，我才終於開始面對我生命的真相！我痛不欲生！每天除了創作，根本無法思考、無法言語，更無顏面對我心愛的兒女。在生命糾結的傷痛裏，我只能用色彩揮灑我對孩子的愧疚；我只能用線條刻畫出我對母親的指控與恨意！

就這麼日以繼夜，我不斷透過創作與自己內在對話，終於「入土為安」、「死亡」出現了！看著一個個被吊死的無臉人、看著一堆堆相連的墳墓，我領悟出：生命中的某個階段已經結束，此刻正是另一個階段的開始。

而「孤獨的老旅者」與不斷出現的「路」，正顯示滄桑的生命裏，我宛如白髮蒼蒼的孤獨老人，蹣跚走在人生道路上四處流浪。由「希望」至「無擇的接受」這個創作過程，也讓我重新體悟生命。

透過創作，終於體悟生命的尊貴後，我運用不斷的創作去與我的婚姻對話。當我畫出「我的媽咪or

discovering
searching

JOURNEYS

the past and the future
...out-of-body
experiences...

我的老公？」時，由畫面中母親與先生的形影呈現糾結，我釐清了我心目中對母親與先生曾有的角色混淆；我不再對先生投射自己對母親的悲情，我不再背負屬於先生的責任包袱。

看著「滄桑下的堅持」、「困境下的力量」作品中我堅定擁抱孩子的畫面，我也釐清了並非經濟無法獨立而沒有選擇出走，而是：我不輕易向命運低頭！雖然這是一場母親用死逼迫我嫁的婚姻，但它依然是我的生命！

我要對它負責！沒有經過努力，我絕不輕言放棄我的家庭、輕言放棄我的生命！所以當面對「孤獨的路」這件作品時，我就很清楚未來將是如圖中所顯現：一條沿途烈火焚燒、漫長、遙遠而無盡頭的路。

當然日月依然旋轉、摧殘還是繼續，可是透過創作，接受事實真相後的我，不再選擇沉默！我學習當下表達我受傷、憤怒的情緒；我學習堅定表達自己，拒絕扮演被遷

怒的對象！我也開始用創作與孩子分享我的生命故事與對他們滿滿的歉意。

對先生我也放手一搏，不再替他承擔，不再去迎合他，我開始認真思索、培養能力、等待機會展翅飛翔。想不到，我竟發現先生開始注意到我：八年的藝術創作讓我變得很不一樣，他開始學習用新的角度看待我這23年來被視為糞土、卻又高深莫測的陌生妻子。

我從小認為：我是個不需要愛的孩子！長期受虐的我，更是認定：我也是個不需要愛的女人！直到多年前與初戀情人的重逢，我全然崩潰！

那時我才明白：當年我的離去，不僅是放棄了他，更是放棄了自己！我放棄追求幸福、放棄愛人與被愛的機會！剎時我無法原諒自己！我又無法呼吸、無法言語，只能再透過畫筆，用色彩一點一滴揮灑歉意、用線條一筆一筆尋找我心靈的蹤跡。

經過漫長的畫圓、上色，再畫

圓、上色，沒有目的性，只是跟著感覺走，就這樣不知不覺我觸動了心靈深處——生命河流的開啓：隨著「下雨成災」崩洩的風雨，深濃的愛排山倒海而來，淹沒了長期乾枯的我。

原來——我是個非常渴望愛的小孩、是個非常需要愛的女人。在「活著」創作中，看到宇宙間快速衝動的火球，它散發出的光與熱，讓我感受到生命的堅持與生生不息；而「煎熬」中的放大瞳孔，卻告訴我：生命的真相並不重要，重要的是，在生命過程中，你學習了什麼？！

透過「好累」、「硬撐」，讓多年來總是在背負他人包袱的自己，學會勇敢拒絕、勇敢說不，回歸到自己單純的生命。

這次我用大量不同年齡、不同樣貌、不同情緒的「自畫像」，與我的愛情對話！

這時段的自畫像，我用的是細細撫摸臉龐的心情，一筆一筆畫出深藏在軀殼下的各式真實靈魂。透



過撫摸「憤怒的」、「悲傷的」、「堅強的」、「驚喜的」、「頑皮的」、「美艷的」、「恐怖的」、「邪惡的」各種自畫像，我再次接納了真實與全然的自己。

漸漸的，我學會寬恕：寬恕別人的生命之過！寬恕自己的生命之過！長期被壓抑、被扭曲的我，終於回歸生命的自然樣貌。沉重多年的生命，剎那間輕鬆了起來。

然而，在這浩瀚無垠的創作宇宙裏，我就是我！藝術治療提供一個讓我備感安全、溫馨、自由、開放的創作天地。在這裡我無須向旁人解釋、說明；不用擔心害怕他人的誤解與指責，我可以盡情探索生命、我可以竭盡所能舞動人生。透過藝術的滋潤，我找到對生命單純的感動！雖然生命的成長與復原，如素貞老師所說：是呈螺旋狀在進行。

也有很多人質疑我為何一直還走不出傷痛？為何我不讓事情過去就算？為何我要一再耽溺過往？透過藝術治療的洗禮，我很清楚：

生命的傷痛絕不可能將它當作沒發生般的就會過去！只有透過一次又一次的面對、接觸，它痛楚的時間會慢慢縮短，負向的能量會因著創作，逐漸轉為生命的力量！

記得呂老師曾告訴我一個關於長毛狗的故事：一隻短毛狗問長毛狗說：「你為什麼總是不斷的舔你的毛啊？」長毛狗回答：「因為我的毛長，如果我不經常梳理，就很容易打結啊！」這個啓示成了我人生的座右銘！也成為我日後在社區推動兒童藝術創作、手繪本、社區劇場的名言。

五年來，我一邊用創作與自己對話，一邊在社區推動兒童藝術創作。我不是專業人，所以不做藝術治療，只作單純的藝術創作。透過營造安全、開放、全然接納的環境，讓孩子們用屬於他們自己的步調、方式，盡情的創作、快樂的享受藝術！他們的真、他們的誠，常常讓我感動不已！

無數次眼看孩子帶著憤怒或悲傷情緒而來，不必言語，只要有一

盒蠟筆加數張圖畫紙加一顆勇敢開放的心，透過創作，孩子就能情緒平靜下來、找到出口、並且創造力量！

今年我更結合手繪本硬體製作，用藝術創作方式，推動社區兒童、婦女、銀髮族生命故事手繪本創作。對於那些不敢嘗試畫畫或文字展現的婆婆媽媽們，透過雜誌圖片、相片剪貼，也能讓她們喚醒童年記憶，重新體驗生命的各種樂趣。

目前，成為文建會社區劇場師資種子接受培訓的我，也推動社區劇場。童年時我已累積了深厚的舞台表演經驗，加上八年的藝術治療生命探索以及多次的戲劇治療課程培訓，讓我做社區劇場更是深具意義。

生命真奇妙，只要找到回家的路，它就有無限的可能！