

「藝術治療媒材運用」課程心得

張淑芬

明志科技大學通識教育中心講師

廣義來說，創作有兩種方式：第一種：目的性創作。先在腦海中想好所有的細節，將心中的腹案試著複製出來，就像臨摹一張照片，有特定的方向和目標。第二種：即興創作。跟隨著內在的直覺，不限定任何的畫風或表達方式，可以隨心所欲的變化，有無限的可能性發生。

當一個人專注於創作時，他與作品之間可以發展出一種極私密的關係，這是需要充分的時間才能產生的自我連結，是回到內在核心的歷程。當我們嘗試和自己的作品互動時，就和自己對話了。可能是在創作中，已經感覺到一些訊息出現；也許是因為透過顏色和線條，將體內的情緒釋放了，身體感覺到寧靜和放鬆；或是運用冥想的方式，了解了這張畫所帶出的意義；也可能是自由書寫的時候，帶出了自己潛意識的內容，讓自己更清楚所發生的事情。

所謂的表達藝術就是把美術、音樂、舞蹈、戲劇或寫作當作一種工具，來揭露與表達一個人的情緒、夢境和欲望的內在世界。在表達藝術中，可以不必有評論、完美主義或是專注技巧存在的空間。既然表達藝術不是為了藝術而創作，而是為了人而創作，那麼「過程」就是最重要的！只要作品捕捉到靈魂需要表達的東西，這工作的目的就達到了！（關於表達藝術的定義及功能參《玩多元藝術解放壓力》，露西雅·卡帕席恩博士著，沈文玉譯，生命潛能出版社，2008年8月，初版）

而創作需要藉助各式媒材，這學期在北市大的媒材課，第一堂，徐玟玲老師問修課同學好些問題：

1. 對這門課的想像及期待？
2. 修過那些課程？
3. 到目前為止，學到了甚麼？
4. 你認為「藝術治療」是甚麼？

當時我在筆記本寫下的是：「我認知的藝術治療是透過藝術創作達到身心健康、平衡的狀態」，對媒材課的期待是「瞭解各式媒材，進而多元運用」。因為在職進修，時間有限，加上要補先備學分，碩一這一年下修了大學部的素描和水彩，研究所的課則是修了「研究法」、「工作室藝術治療」、「藝術心理學」、「團體藝術治療」、「藝術治療媒材運用」。相較過去幾年只參加工作坊，學院裡的學習比較有系統。我挺喜歡「工作室三部曲」，於是在這學期的「七日創作」就練習了這個工作方法。

一學期的課很快地結束了，趁寫這份心得也等於是回顧、統整整個學期的歷程。關於 11 次的課堂創作：校園生態區自然媒材探索、白描線畫、著色畫、水彩畫、拼貼、膠帶與複合媒材、花葉石頭儀式之創作、曼陀羅創作、捏塑環境中的我、襪娃(我)、偶戲(面具)，這當中有自然的元素、有傳統的媒材，看似一個又一個獨立的活動，串聯起來都在探索自我，我尤其喜歡到戶外去，如果真要票選最喜歡的單元，我想選「襪娃」！這是第一次做襪娃，花的時間很多，卻很有成就感，也謝謝過程中 S 的陪伴，她真的很像小精靈！

「七日創作」是頗具挑戰性的作業，一開始還真不知要怎麼做，但天機出現就是那顆風衣釦子掉在我面前兩次，於是就開始了。歷時兩個月，不只做功課，也照見自己的心境，以及跟他人的關係議題。發表的時候，謝謝老師提醒我注意顏色和圖像彼此的關係，而至於跟母親和孩子的連結，其實都是我自己。我想到曾在書上看過的一段話：「每位女性都兼具女神的三個面向：少女(內在孩童，時而純真、時而大膽或魯莽)、母親(母性特質)、以及女性族長(老師)。男人也具有類似的內在特質，如少年、父親與男性族長。在日常生活中展現這三個部分極為重要，它有助於維持玩樂、工作與關係之間的平衡。每天花點時間表現這三種典型，你就會發現自己更有活力與平和。」同學們的創作分享都很有趣也令人驚艷，板子、舊衣、迴紋針、透明膠帶、竹筷、廢紙、壓克力畫、口紅、咖啡渣、食物、白膠、木材、衛生紙，當我練習以藝療師或學習者的提問，每每得到老師的指點，其實讓我有點緊張，原來學生被我「噓」的時候這麼焦慮，但我很珍惜這樣的機會，因為自己會有盲點，不管是發問的口氣、敘述的方式等等都有再進步的空間！