

藝術的慰藉

Art as Therapy

艾倫·狄波頓

Alain de Botton

約翰·阿姆斯壯

John Armstrong

陳信宏 譯

藝術的慰藉

Art as Therapy

—

Alain
de Botton

—

John
Armstrong

—

圖解

藝術的慰藉

2014年7月初版

定價：新臺幣1200元

有著作權・翻印必究

著者 Alain de Botton
John Armstrong

譯者 陳信宏
發行人 林載爵

出版者 聯經出版事業股份有限公司
地址 台北市基隆路一段180號4樓
編輯部地址 台北市基隆路一段180號4樓
叢書主編電話 (02) 87876242 轉 229
台北聯經書房 台北市新生南路三段94號
電話 (02) 23620308
台中分公司 台中市北區崇德路一段198號
暨門市電話 (04) 22312023
台中電子信箱 e-mail: linking2@ms42.hinet.net
郵政劃撥帳戶 第0100559-3號
郵撥電話 (02) 23620308
印刷者 國外印製
總經銷 聯合發行股份有限公司
發行所 新北市新店區寶橋路235巷6弄6號2樓
電話 (02) 29178022

叢書主編 李佳姍
特約編輯 吳惠貞
校對 陳佩伶

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁、破損、倒裝請寄回台北聯經書房更換。 ISBN 978-957-08-4370-5 (精裝)
聯經網址: www.linkingbooks.com.tw
電子信箱: linking@udngroup.com

Original title: Art as Therapy © 2013 Phaidon Press Limited

This Edition published by Linking Publishing Company under licence from Phaidon Press Limited,
Regent's Wharf, All Saints Street, London, N1 9PA, UK, © 2013 Phaidon Press Limited.
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system or
transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or
otherwise, without the prior permission of Phaidon Press.

有著作權，翻印必究。未經Phaidon Press之同意或授權，任何人不得以任何形式，包括電子、機械、影印、錄製等方式，重製、轉錄、散佈、播送本著作物內容之全部或局部。

藝術的慰藉 / Alain de Botton、John Armstrong 著 .

陳信宏譯 . 初版 . 臺北市 : 聯經 . 2014年7月 (民國103年) . 240面 . 20.5x 27公分 (圖解)

譯自 : Art as therapy

ISBN 978-957-08-4370-5 (精裝)

1. 藝術欣賞 2. 藝術心理學

901.2

103004130

—
方法論
7

—
愛
99

—
自然
129

—
金錢
161

—
政治
197

藝術的慰藉

Art as Therapy

—

Alain
de Botton

—

John
Armstrong

—

—
方法論
7

—
愛
99

—
自然
129

—
金錢
161

—
政治
197

藝術有什麼用處？

現代世界認為藝術非常重要——是一種與人生意義極為接近的東西。這種極度推崇的觀點可見於新美術館的設立、政府對於藝術品的製作與展示所投注的大量資源、藝術品保管者推廣那些作品的熱切態度（尤其是增加兒童與弱勢族群接觸藝術品的機會）、藝術學術理論的崇高地位，以及藝術商業市場中的高價買賣。

儘管如此，我們與藝術的邂逅卻不一定都那麼順利。我們可能在參觀過備受尊崇的美術館和展覽之後，覺得無甚感動，甚至心中充滿困惑，彷彿少了些什麼，納悶著自己原本期待的那種足以改變人生的體驗為什麼沒有出現。在這種情況下，我們很容易會責怪自己，認定問題一定出在自己的學識或感受能力不足。

本書認為問題主要不是出在個人身上，而是在於藝術界教導、販售與呈現藝術品的方式。自從二十世紀以來，由於藝術體制一直不願回答藝術有什麼用處，以致削弱了我們與藝術的關係。說來實在不公平，想要了解藝術有何用處的問題，竟然被人貼上了缺乏耐心、不具正當性，甚至有點不禮貌的標籤。

「為藝術而藝術」這句話尤其排斥了藝術可能具有任何特定用途的想法，因此導致藝術的崇高地位充滿了神祕性——同時也脆弱不已。儘管欣賞藝術備受尊崇，其重要性卻經常只存在於我們的假設當中，而沒有受到解釋。至於其價值，則是被視為眾人皆知的常識。這點實在令人遺憾，不但對觀眾是如此，對於藝術品的保管者而言也是一樣。

如果說，藝術其實具有一種目的，不但能夠清楚界定，也能以簡單明瞭的字眼予以討論呢？藝術可以是一件工具，而我們必須更把注意力集中在藝術是什麼樣的工具——以及這件工具能夠為我們帶來什麼好處。

把藝術視為工具

如同其他工具，藝術也能夠擴展上天賦予我們的能力。藝術彌補了我們與生俱來的部分弱點，只不過這弱點是心智上的而不是肉體上的，我們可以將這些弱點稱為心理上的缺陷。

本書要提出這項論點：藝術（包括了設計、建築與工藝方面的作品）是一種具有療癒性的媒介，能夠協助引導、規誡以及撫慰藝術品的欣賞者，促使他們成為更好的人。

工具是身體的延伸，可讓我們實現自己的希望；而且由於我們身體構造上的不足，工具因此成為必備的要素。我們需要切割，卻缺乏這樣的能力，所以必須以刀子滿足這樣的需求。我們需要攜帶水，卻缺乏這樣的能力，所以必須以瓶子滿足這樣的需求。為了發現藝術的目的，我們必須要問：有哪些事情是我們的心智與情感需要做卻又做不到的？有哪些心理缺陷是藝術可以提供幫助的？本書指出了七項缺陷，因此為藝術提出了七項功能。藝術當然還有其他功能，但這七項顯然最具說服力，也最為常見。

— 方法論 —

— 藝術的七項功能

- 1 記憶
- 2 希望
- 3 哀愁
- 4 重獲平衡
- 5 自我認識
- 6 成長
- 7 欣賞

— 藝術的重點何在？ —

什麼才叫做好的 藝術作品？

- 技術觀點
- 政治觀點
- 歷史觀點
- 驚嚇觀點
- 療癒觀點

— 我們應該創作什麼樣的藝術品？ —

藝術品該怎麼買賣？ —

我們該怎麼研究藝術？ —

藝術品該怎麼展示？ —

—
1
記憶

首先從記憶開始談起：我們很不善於把事物保留在腦海裡。令人煩惱的是，我們的心智很容易流失重要資訊，不論是事實資訊還是感覺資訊。

面對遺忘造成的後果，書寫是最顯而易見的因應方式，藝術則是第二種主要因應做法。有一則繪畫的起源傳說，所談的正是這種動機。這則傳說出自羅馬史學家老普林尼（Pliny the Elder），並且經常受到十八、十九世紀的歐洲藝術描繪，內容指稱一對彼此深愛的情侶不得不分離，於是女方決定畫下她愛人影子的輪廓。在害怕失去的情況下，她利用一根燒黑的樹枝在一塊墓碑側邊畫出了一幅線條畫。勒尼奧對於這一幕的描繪特別感人（1）。傍晚的柔和天色暗示了這對情侶共處的最後一天即將結束。男子心不在焉地握著一根笛子——這是牧羊人的傳統象徵——左側則有一條狗仰頭看著女子，為我們提醒了忠貞不渝的愛。她畫了一幅圖像，以便在愛人離開之後能夠把他更鮮明地保留在腦海裡。他鼻子的形狀、髮絲的鬢曲、頸項的曲線以及肩膀的聳起都將歷歷在目，儘管屆時他人已在千里之外的翠綠山谷中看顧著牲畜。

這幅畫是否正確呈現了繪畫藝術的起源並不重要。這件作品帶給我們的洞見主要在於心理層面，而不是遠古的歷史。勒尼奧在此處回答的是「藝術對我們為什麼重要？」這個重大問題，而不是要解開人類初次從事的是什麼樣的繪畫活動這個微不足道的謎題。他提出的答案至關緊要。藝術能夠幫助我們達成在我們人生中具有核心重要性的一項任務：在我們心愛的對象離去之後，繼續將他們留在我們心中。

想想看我們與家人合照的衝動。我們之所以會想要拿起相機，原因是我們懷有一項充滿焦慮的自知之明，深知人類對於時間的流逝具有認知上的缺陷：我們終將遺忘泰姬瑪哈陵、遺忘鄉間的漫步，更重要的是，也終將不免遺忘那個七歲九個月大的孩子坐在客廳地毯上用樂高積木搭建房屋的模樣。

不過，我們害怕遺忘的事物通常很具體，不只是一個人或一個場景中的隨便一個東西；我們想要記住的是真正重要的事情，而我們之所以認為某些藝術家特



—
我永遠不想忘記你今晚的模樣。

—
1. 勒尼奧

Jean-Baptiste Regnault

《繪畫的起源：狄普塔絲勾勒牧羊人的肖像》，1786年

別傑出，部分原因就是他們顯然做出了正確的選擇，把該紀念的東西記錄了下來，並且排除了其他不重要的東西。在勒尼奧的那幅畫裡，女子想要保留在腦海裡的不純粹只是愛人的外觀形體。她想留住的是一種更加複雜也更難以捉摸的東西：對方的性格與本質。為了達成這個目的，藝術的描繪對象必須達到一定程度的精巧細緻。一個場景、一個人或一個地方都有許多元素可以記錄下來，但其中有些元素比其他元素來得更重要。一件藝術作品——包括家庭照在內——一旦能凸顯出那些珍貴但難以掌握的元素，我們就稱之為一件成功的作品。也許可以說，傑出的藝術作品能夠抓注意義的核心；拙劣的作品雖然也無疑能夠為我們提醒過往的事物，卻掌握不住其中的本質，而不免淪為一件空洞的紀念品。

就這方面而言，維梅爾確實無愧於他身為偉大藝術家的地位，因為他深深懂得該紀念哪些細節。《讀信的藍衣少婦》這幅畫裡描繪的那名婦女，想必有各種不同表情，例如煩悶、惱怒、忙碌、窘迫或歡笑(2)。畫家可以採取各種不同方式畫「她」，但維梅爾卻挑選了一個特定的情境與時刻：在她渾然忘我地想著一個遠方的人物或事件之時。藉著呈現出一股全神貫注的靜默氣氛，他傳達了她的專注能力。她雙手持信的動作，似乎是她特有的癖性：別人可能會張開手指撐著信紙，她卻是微微握著拳頭；也許這是她兒時的笨拙動作所遺留下來的習慣。從她讀信時嘴巴微張的模樣，可以看出她有多麼聚精會神。維梅爾鼓勵我們仔細觀察她臉部的這個部位，方法是把她的臉安排在一張顏色與她的肌膚色調極為相近的地圖前方，彷彿她的心思飛進了那張地圖裡。畫面中明亮的光線也許有點像她的心智，表示她的心智能夠在清明穩定的開朗情緒下運作。維梅爾捕捉到了他的模特兒的性格核心。這幅畫不只是單純留下了一個人的身影，而是呈現了她在特定的情緒狀態下是什麼樣的一個人。

藝術是一種保存體驗的方式。我們有許多稍縱即逝的美妙體驗，都需要有人幫忙留存下來。這點可以由攜帶水的需求以及用來裝水的工具加以比喻。假設我們一個不停颯著風的四月天身在一座公園裡，我們抬頭仰望天上的雲朵，因其美麗與優雅而覺得一陣感動。那些雲朵看來如此無憂無慮，與我們忙碌喧囂的日常生活分屬兩個世界。我們把全副心思集中在天上的雲朵，於是在一時之間擺脫了平日的煩憂，也因為意識到世界之大，而不再耽溺於那些自我中心的無盡埋怨裡。康斯塔伯的雲朵習作邀請我們投注比平常更多的心思在個別雲



—
我們不只是看著她，
而是從中得知了關
於她的重要事物。

—
2. 維梅爾
Johannes Vermeer
《讀信的藍衣少婦》，作於1663年前後



—
藝術是一種非常複雜的水桶。

—
3. 康斯塔伯
John Constable
《卷雲習作》，作於1822年前後

朵的獨特紋理與形狀，觀看它們的色彩變化以及聚合在一起的模樣(3)。藝術去蕪存菁，協助我們集中注意力——儘管只有一段短暫的時間——在最具意義的面向上。康斯塔伯繪製這些雲朵習作，並不期待我們會因此而深切關注氣象學。積雨雲的確切本質不是他繪製這些畫作的重點。他的意圖在於呈現出每天都在我們頭頂上方上演著的那些無聲戲劇，並且強化其情感意義，讓我們更容易親近那些現象，也鼓勵我們讓那些現象在我們心目中占有應得的中心地位。