

藝術治療經典／最受推崇的「藝術自療」書籍
美國藝術治療史上最賣座的暢銷書之一


張老師文化

自我轉化沒有公式和秘訣，只有實踐與創作，
才能投入靈魂深度的內在旅程。

ART IS A WAY OF KNOWING

A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment
through creativity

Pat B. Allen

只要願意拿起鉛筆、畫筆或黏土，每個人都可以經歷

療癒， 從創作開始

藝術治療的內在旅程

派特·亞倫 著

江孟蓉 譯

一致推薦（謹依姓氏筆劃排序）

呂素貞 台東大學中心輔導中心藝術治療師

吳明富 臺北市立教育大學視覺藝術學系副教授

易君珊 美國伊利諾大學芝加哥分校身心障礙研究學博士班學生

楊茂秀 毛毛蟲兒童哲學基金會創辦人

蔡汶芳 台灣藝術治療學會理事長

ART IS A WAY OF KNOWING

A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment
through creativity

Pat B. Allen

療癒， 從創作開始

藝術治療的內在旅程

派特·亞倫——著
江孟蓉——譯

療癒·從創作開始——藝術治療的內在旅程 / 派特·亞倫 (Pat B. Allen)
著：江孟蓉譯。-- 初版。-- 臺北市：張老師，2013.04
面：公分。-- (心靈拓展系列；D178)
譯自：Art is a way of knowing : a guide to self-knowledge and spiritual
fulfillment through creativity
ISBN 978-957-693-812-2 (平裝)
1. 藝術治療

418.986

102004773



心靈拓展系列 D178

療癒，從創作開始——藝術治療的內在旅程

Art Is a Way of Knowing : A Guide to Self-Knowledge and Spiritual Fulfillment through Creativity

作者→派特·亞倫 (Pat B. Allen)

譯者→江孟蓉

責任編輯→苗天惠

封面及內頁設計→黃啟銘

封面繪圖→派特·亞倫 (Pat B. Allen)

發行人→李鍾桂

總經理→黃正旭

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 新北市新店區中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：service@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw (讀家心聞網)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→2013年4月

I S B N→978-957-693-812-2

定價→350 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→菩薩蠻電腦科技有限公司

印製→永光彩色印製股份有限公司

國際中文授權→博達著作權代理有限公司

Art Is a Way of Knowing : A Guide to Self-Knowledge and Spiritual Fulfillment
through Creativity by Pat B. Allen

Copyright © 1995 by Pat B. Allen

Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,

Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A.,

www.shambhala.com

through Bardou-Chinese Media Agency

Complex Chinese translation copyright © 2013 by Living Psychology Publishers

ALL RIGHTS RESERVED.

目錄

推薦序	1	與自己重新相遇的旅程	蔡汶芳	006
推薦序	2	藝術治療的劍	呂素貞	009
推薦序	3	藝術自療之「美的歷程」	吳明富	012
推薦序	4	創作，活絡生命的筋骨、滋補心靈的療癒	易君珊	015
作者中文版序		藝術治療師的天職與使命	派特·亞倫	019
前言		繽紛多采的藝術心靈之旅	M·C·理察斯	022
作者序		一條通往心靈之河的路	派特·亞倫	024
導讀		回歸藝術的真諦	派特·亞倫	027

PART ONE BEGINNINGS

第一部 醞釀

01	——馳騁想像	036
02	——探索記憶	041
03	——氛圍營造	049

PART TWO
BASIC
STEPS

第一部
初探

04

素描

0
6
0

05

彩繪

0
7
0

06

雕塑

0
7
7

THREE
PERSONAL
CONTENT

第三部
心耘

07

滯礙

0
9
0

08

探尋

1
0
1

09

工作

1
1
8

10

心靈與神靈

1
2
8

11

夢與故事

1
3
5

PART FOUR
DEEPER
WATERS

第四部
深掘

12

原型

1
4
8

13

影像之舞

1
7
0

14

模式

1
7
7

15

記錄身體影像

1
8
9

16

處理悲傷

1
9
8

17

拼貼過去

2
1
7

PART FIVE
CONTINUING

第五部
整合

18

深度

2
2
4

19

恐懼重生

2
3
7

20

投射

2
5
0

21

探索未知

2
5
6

25	CONCLUSION	24	23	22
----	------------	----	----	----

結論 圓融

完成

2
8
4

參考文獻

2
8
8

延伸閱讀

2
8
9

協力創作

2
6
2

轉型

2
6
9

一無所知

2
7
8

ART IS A WAY OF KNOWING

A guide to self-knowledge and spiritual fulfillment
through creativity

Pat B. Allen

療癒， 從創作開始

派特·亞倫——著
江孟蓉——譯

藝術治療的內在旅程

目錄

推薦序	1	與自己重新相遇的旅程	蔡汶芳	006
推薦序	2	藝術治療的劍	呂素貞	009
推薦序	3	藝術自療之「美的歷程」	吳明富	012
推薦序	4	創作，活絡生命的筋骨、滋補心靈的療癒	易君珊	015
作者中文版序		藝術治療師的天職與使命	派特·亞倫	019
前言		繽紛多采的藝術心靈之旅	M·C·理察斯	022
作者序		一條通往心靈之河的路	派特·亞倫	024
導讀		回歸藝術的真諦	派特·亞倫	027

PART ONE BEGINNINGS

第一部 醞釀

01	——馳騁想像	036
02	——探索記憶	041
03	——氛圍營造	049

PART TWO
BASIC
STEPS

第一部
初探

04

素描

0
6
0

05

彩繪

0
7
0

06

雕塑

0
7
7

THREE
PERSONAL
CONTENT

第三部
心耘

07

滯礙

0
9
0

08

探尋

1
0
1

09

工作

1
1
8

10

心靈與神靈

1
2
8

11

夢與故事

1
3
5

PART FOUR
DEEPER
WATERS

第四部
深掘

12

原型

1
4
8

13

影像之舞

1
7
0

14

模式

1
7
7

15

記錄身體影像

1
8
9

16

處理悲傷

1
9
8

17

拼貼過去

2
1
7

PART FIVE
CONTINUING

第五部
整合

18

深度

2
2
4

19

恐懼重生

2
3
7

20

投射

2
5
0

21

探索未知

2
5
6

25	CONCLUSION	24	23	22
----	------------	----	----	----

結論 圓融

——完成——

——參考文獻—— ——延伸閱讀——

2
8
9

2
8
4

——一無所知——

——轉型——

——協力創作——

2
7
8

2
6
9

2
6
2

推薦序 1

與自己重新相遇的旅程

台灣藝術治療學會理事長

蔡汶芳

無論你是藝術家、藝術治療師或是任何人，這都是本值得一讀再讀的好書，而且在不同的人生階段，都能讓人產生新的體認、觸動與連結。

十四年前第一次接觸這本書的時候，我是藝術治療研究所的學生，本書被列為課程的參考書目。雖然老師只建議其中的部分章節，但我還是津津有味地讀完整本。除了相較於其他艱澀沉悶的理論著作，亞倫博士的敘述平易近人，以及她放下學者身段，真誠與讀者分享的風格讓我耳目一新外；亞倫博士的經驗與自己在陌生環境探索未知的平行關係，更深深吸引著我。對當時在異鄉求學的我來說，新的學習及每一次的創作，都需要勇氣面對不確定的恐

懼，時常會自我批判而喪失信心。「畫畫是件危險的事，因為它讓這樣的批判聲音如排山倒海而來。」……的確是啊！但有趣的是，它也鼓勵了我學習信任與面對自己的惶恐、不安和挫折。因此，它幾乎是當時我唯一覺得看得下去也讀得懂的書。

再次閱讀本書時，實務經驗的累積與對理論的理解，讓我得以體會她看似個人經驗的描述，其實有著深厚的理論基礎。我敬畏於亞倫謙卑的自我臣服：不再以自我為焦點，臣服於內在真理——自性，投入榮格所謂的「個體化歷程」。她將藝術創作帶回生活層面，運用積極想像和擴大的方法，向潛意識汲取創作力，彷彿是鍊金術的淬鍊，促進個人的發展與轉變。而透過影像、影像創作與藝術作品，讓人們了解並接受自己忽略的陰影、整合對立面，以「療癒自己與這個世界」。她以自己為例，鉅細靡遺地記錄下許多細節，這些經驗對藝術治療工作者來說，無疑極具價值，讓我們能更認識自己與我們服務的個案。

在這個偏重物質、數位科技、強調速度而高壓充斥的時代，人際的疏離與內在的迷惑很容易讓人失去生活的意義與價值，需要展開與自己重新相遇的旅程。如何透過影像創作打開自己心靈的視野？整合對立面？尋求意義？讓心靈流暢地運作？亞倫博士說：「在影像創作的過程中，你會與自我建立起關係。」她真誠分享了自己在轉身面對意識與潛意識的張力、懷疑、掙扎與轉化的經驗，教導我們透過創作，更積極地參與自己的內在世界，認識關於自

己的重要真相。正如蘇東坡的詩：「橫看成嶺側成峰，遠近高低各不同，不識廬山真面目，只緣身在此山中」；真實不在於具體形象，真相也不是拼湊全貌，遠眺、仰望、鳥瞰都能讓我們看見，但否認局部將無法使自己得到完整，執迷於特定的觀看方式，也可能使我們盲目或迷失。

藝術是一種認知的方法，但首先須跨越恐懼創作的門檻，才能覺察、面對自己而得以轉變。我在自己和個案的創作歷程中見證了榮格的智慧：「很多時候，手可以解開理智掙扎卻徒勞無功的神秘之謎」；更在亞倫的心靈場景中看見歷程中的挑戰與轉化。理論是從大量經驗中歸納出的抽象結論，將理論演繹出來而融入個人經驗，才最為紮實。但是，創作經驗不能移轉，自我轉化沒有公式和秘訣，只有實踐與創作，才能投入靈魂深度的內在旅程。讓我們一起動「手」創作吧！

推薦序 2

藝術治療的劍

台東大學心輔中心藝術治療師

呂素貞

「藝術是認識自己的一種方式」，此即作者派特·亞倫在本書中所強調的中心思想。事實上，這本《Art Is a Way of Knowing》是我當年在美國學習藝術治療時必讀的一本書，雖然原作已出版十八年了，但是看見它可以在台灣被翻譯出版，我還是很欣喜，因為國人從此又多了一本認識藝術治療的好書。

作者是一位藉由不斷創作來自我觀照以提升心靈層次與境界的藝術治療師，書中派特·亞倫記錄持續創作而能誠實面對自我、進而超越自我的心路歷程；尤其當生命陷落時，包括未曾處理的親人死亡或面對新生命誕生的種種議題，內心充滿失落、悲傷、憤怒、迷惘與焦

慮……的情緒，她都能像隻浴火鳳凰，大大展開創作的羽翼，終於藉藝術穿越死亡與重生之火。全書讀來一氣呵成，令人不忍釋手。

創作確實是進入藝術治療專業的必要途徑，而本身的自我觀照更是治療師一輩子的功課，這本書可以讓專業助人者有所借鏡與參考，更可以讓所有讀者一窺身為藝術治療師的不易與所需要的鍛練。

派特從身為藝術學生到成為藝術治療師，再因堅持理念而離開藝術治療穩定的學術領域，毅然走出學院的殿堂，過程中都有著不可少的藝術創作的陪伴。這裡她呈現了專業助人者也是一個平凡人，面對生命的挑戰時也有平凡人的反應，然而，藝術治療師卻有一把創作的利劍能夠披荆斬棘，能夠勇敢地進入生命的蠻荒叢林，不斷地突破與前進，能夠勇敢面對自我，鍥而不捨找尋下一個出口，直到生命的終點，這才是一個平凡人為何可以扮演藝術治療師的路徑，否則，何德何能做專業助人呢？

然而，作者強調她投身藝術治療工作的目的是在於：讓人們藉由藝術創作而認識自己。派特強調「全然信任創作的過程」是認識心靈的方式。她更有意使用影像創作（image）來代替藝術創作（artwork）的用語，希望破除人們因受到「藝術」這兩個字的影響而裹足不前，阻礙了人們在創作上享受心靈的自由。