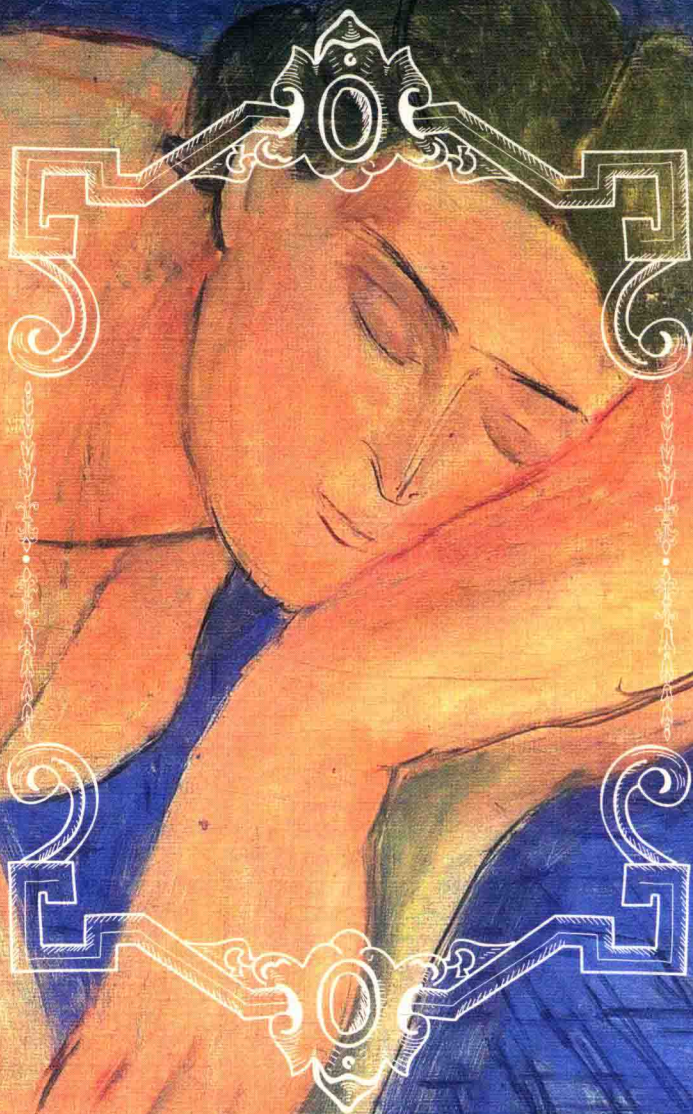




Healing
Art
Museum

韩·李沼泳 / 著
李丹妮 / 译



疗 愈 美术馆



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

用 名 画 抚 慰 人 心



Healing
Art
Museum

疗愈 美术馆

[韩] 李沼泳 / 著

李舟妮 / 译

用 名 画 抚 慰 人 心



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

图书在版编目 (C I P) 数据

疗愈美术馆 / (韩) 李沼泳著; 李舟妮译. -- 南京:
江苏凤凰文艺出版社, 2016
ISBN 978-7-5399-9611-0

I. ①疗… II. ①李… ②李… III. ①散文集 - 韩国
- 现代 IV. ①I312.665

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第199932号

版权登记号: 10-2016-380

그림은 위로다 (Art is my comfort)
Copyright © 2015 by 이소영 (Lee so young)
All rights reserved.

Simplified Chinese translation Copyright © 2016 by BEIJING MEDIATIME BOOKS CO., LTD
Simplified Chinese language edition is arranged with HONG IK PUBLISHING CO., LTD,
through Eric Yang Agency

书 名 疗愈美术馆

作 者 (韩) 李沼泳

译 者 李舟妮

责任编辑 邹晓燕 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

发 行 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 8.5

字 数 200 千字

版 次 2016 年 10 月第 1 版 2016 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-9611-0

定 价 39.80 元

CONTENTS

目录



PREFACE

推荐序 艺术让人成为人

序 言 美术是疗愈人心的天堂

CHAPTER - 1

在美术的世界里和自己对话

名画治愈我们的心灵	019
拥有孤独，何尝不是一种幸福	029
记忆中第一幅名画	037
与真实的自我相遇	044
休息是我们的缓冲地带	050
如何更好地去爱	055
有梦不怕路远	064
寻找专注与平静	071
迷茫是生命的礼物	076

CHAPTER - 2

用美术抚平人生的伤痛

假如人生路上也有红绿灯	089
寻找自己的品位与幸福感	095
朋友是自己的自画像	101
每个人都是人生舞台上的演员	107
最重要的东西往往最容易被忽略	113
总会有一个人聆听你的世界	120
生命中那些最痛也最美的小事	126
那些为爱付出一切的人最后都如何了？	134
用阅读拓展人生的领域	140





CHAPTER 3

那些指引我人生的画家

既是女王，也是朋友——伊丽莎白·伟杰·勒布伦	151
选你所爱，爱你所选——梅里安与申师任堂	158
让你梦想成真的咒语——让·莱昂·杰罗姆	165
活出属于你的色彩——亨利·马蒂斯	171
如果有梦，那就向梦出发——保罗·高更	176
新的风景带来新的开始——古斯塔夫·克里姆特	183
好奇心是创意的起点——莱昂纳多·达·芬奇	191
小小的行动，带来巨大的成功——江益中	198
拥抱自己的脆弱与不完美——弗里达·卡罗	203

CHAPTER 4

美术即是人生

离开是一场漫长的告别	213
将小梦想连接起来，构成人生的大梦想	218
走在时间后面的女人	225
今天的努力，只为换来明天的美好	233
无数次修改换来的美丽画作	240
所有的幸福都来之不易	247
我决定做一个 Chic 的人	253
人生也需要减肥	260
任何时候都可以重新开始	265



Healing
Art
Museum

疗愈 美术馆

[韩] 李沼泳 / 著

李舟妮 / 译

用 名 画 抚 慰 人 心



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD

CONTENTS

目录



PREFACE

推荐序 艺术让人成为人

序 言 美术是疗愈人心的天堂

CHAPTER - 1

在美术的世界里和自己对话

名画治愈我们的心灵	019
拥有孤独，何尝不是一种幸福	029
记忆中第一幅名画	037
与真实的自我相遇	044
休息是我们的缓冲地带	050
如何更好地去爱	055
有梦不怕路远	064
寻找专注与平静	071
迷茫是生命的礼物	076

CHAPTER - 2

用美术抚平人生的伤痛

假如人生路上也有红绿灯	089
寻找自己的品位与幸福感	095
朋友是自己的自画像	101
每个人都是人生舞台上的演员	107
最重要的东西往往最容易被忽略	113
总会有一个人聆听你的世界	120
生命中那些最痛也最美的小事	126
那些为爱付出一切的人最后都如何了？	134
用阅读拓展人生的领域	140





CHAPTER 3

那些指引我人生的画家

既是女王，也是朋友——伊丽莎白·伟杰·勒布伦	151
选你所爱，爱你所选——梅里安与申师任堂	158
让你梦想成真的咒语——让·莱昂·杰罗姆	165
活出属于你的色彩——亨利·马蒂斯	171
如果有梦，那就向梦出发——保罗·高更	176
新的风景带来新的开始——古斯塔夫·克里姆特	183
好奇心是创意的起点——莱昂纳多·达·芬奇	191
小小的行动，带来巨大的成功——江益中	198
拥抱自己的脆弱与不完美——弗里达·卡罗	203

CHAPTER 4

美术即是人生

离开是一场漫长的告别	213
将小梦想连接起来，构成人生的大梦想	218
走在时间后面的女人	225
今天的努力，只为换来明天的美好	233
无数次修改换来的美丽画作	240
所有的幸福都来之不易	247
我决定做一个 Chic 的人	253
人生也需要减肥	260
任何时候都可以重新开始	265

功能性教育有一点很大的弊端就是把知识和信息获取简单粗暴地划分为“有用”与“无用”的，技术性的职业技能被认为是“有用”的，而人文学科常常被误解成为“无用”的。然而在文艺复兴的年代，人们却普遍相信，只有通过研究艺术、文学和哲学，个体才能成为一个完整的人。艺术，指的是成为“人”的方法，以区别于生物学物种概念的“人类”。自文明诞生的初始，人们对于美就有一种自发性的向往，在我们的内心深处激发出一种渴望生活、渴望爱意的力量。那些之所以成为不朽的作品里面折射出了你我的生命。在《艺术：让人成为人》里有一段话：“学习这些可以让我们向内心之中看到我们的所思所想，看到创造性冲动呼唤着我们去释放的东西，这一向内心之中迸发的旅程可以帮助我们面对真正的自我，帮助我们确认我们是谁。”

艺术以及艺术教育的终极目的是为了培养我们对于生命的敏感。我们与艺术的相处，是一个逐渐和真实自我相遇的过程。

当所有民族原始宗教的萨满祭司带领着部落族人，在篝火边通过简单的鼓点拍子以及舞蹈，回应诸神的耳语的时候，艺术就已经悄然诞生，伴随着人类文明成长始终。萨满是最早的艺术家，也是最早的医师。艺术与医术在最初的时候互相纠缠交织在一起。随着文明的成熟，许多行业日趋细化，我们开始有了职业的医生

与艺术家，然而在某些程度上还是相似的：医生治愈我们的肉身，而艺术治愈我们的心灵。

在这个不安宁的世界里，我们迫切地需要某些东西去抚慰我们的灵魂。人类作为一种群居的存在，我们需要掌管逻辑判断分析的左脑来学会社会化生存技巧；而艺术训练了我们右脑关于感受直觉情感的能力，让我们与自己、与宇宙更好地联结与沟通。艺术最显而易见的疗愈功能就在于，它平衡了我们的身心。

在这个人人都行色匆忙、焦虑浮躁的世界里，很多人都会误解“艺术”和自己是无关的，美术馆仿佛就像城市的摆设，而艺术市场是一场资本游戏。仿佛艺术与人们的日常生活是疏远的，仅仅是一种墙壁上和精神上的装饰。

造成多数人和艺术之间的隔阂之处在于，人们在面对外部世界的时候，习惯了用左脑去分析处理信息，习惯于提出“懂不懂”的疑问，试图（也是妄图）去深究目的和意义所在。于是那些与经验主义差别甚远的抽象扭曲的线条色块对他们造成了困扰，于是只好直言不讳地认为自己“看不懂艺术”。然而艺术其实不存在“懂不懂”，只有个体“喜欢不喜欢”。是否被吸引被联结，是一个超越了知识逻辑回归到本能的过程。这是我们作为一个生灵最原始的本能，只是被我们在不断社会化的过程中遗忘了，就像在喧嚣之中，我们很多人逐渐丧失了爱与被爱的能力那样。

我猜想，艺术从来不是一件有关于“如何去思考”的事情，它是一件关乎“如何去感受”的事情。一切尝试的解读，在某种意义上都是误读。我们需要的仅仅是凝视它，把呼吸调整到和它一样频率，就自然而然读懂了它旷日持久的沉默里丰富而隐秘的信息。

我们在艺术作品里真正看见的都是自己，是自己某种状态、某种情绪在艺术作品里的一个投射。是我们的眼睛赋予了万物意义，这个世界是如何呈现在我们脑电波中，取决于我们看待这个世界的角度。

于是，这是关于“如何去看”的命题，就像贾科梅蒂一直强调的那样，作品是“再现所见”，而非“再现所知”。然而佛陀告诉我们，五色令人盲。我们需要的不仅仅是用眼睛去观看，而是用心去观看，正如高更说的那样：“我闭上眼睛，为了能真正看见”。在禅宗思想里有“知识障”一说，因为我们的认知和傲慢的逻辑分析评判往往会带来欺骗和愚弄，蒙蔽了我们的视听。从印象派石破天惊地把感觉里的“印象”涂抹在画布上开始，发展到20世纪受东方哲学影响颇深的当代艺术，都进一步成了“再现所感”的媒介。

很难真正说的清楚，我们用肉眼看到的客观世界和我们感受到的主观世界，哪一个真实的。人们惊叹梵高作品里那些短促有力的浓厚油彩泼出来扭曲成漩涡的风景，当我来到了他当年作画的南法小镇阿尔勒，被强烈的阳光刺痛得产生了幻觉的时候，忽然明白，梵高其实是一个写实主义的画家。

也许我们都有这样的经验，当我们与一件伟大的作品相遇，内心之中通过一阵暖流，身体颤抖，寒毛竖立，一种几乎眼眶潮湿般的感动。你莫可名状是作品之中什么东西瞬间刺痛了你，那是被法国符号学家罗兰巴特称之为“刺点”的东西：一种偶然的东西，却在刹那之间用情绪伤害了我。我们用左脑去分析作品的时候，分析画面上的世俗人情，判断年份和真伪，都是在枚举画面之中的“信息点”，而作品打动人心的魅力在于“刺点”——

作品所蕴含的巨大能量所爆发的豁口。我们身体无法控制地产生这样的反应，是因为在那个时刻，我们获得了能量的补给，我们从世俗世界里跳脱出来，与宇宙的疏空寥廓直接对话，与高层意识联结在一起。

伟大的艺术作品，或许都是从艺术家个人化的角度出发，却最终能够联结到全人类共有的情感体验。当观看的人隔着时空阅读它们的时候，能够被这样的情绪再次联结到一起，产生共鸣，获得治愈，并且从中汲取到某种力量。

这样被封存在作品里的情感体验是如此的似曾相似，仿佛和我们每个人的内心深处某个遥远的过去彼此应和，牵引着某种呼之欲出的情绪。你忍不住回溯到某段潜意识深处的记忆，在此释放了那些狭路相逢的恐惧和不安，又或者是重新触碰到那些柔软和温暖。那些尽管隔着几百年几千年物是人非、并且超越了语言文化宗教种族种种差异，却在某种频率上引起个体的共振的存在，是一种被我们称之为 Humanity 的东西，闪耀着伟大人性光辉。

当被联结的那一刹那，你仿佛与无数个曾经存在于这个星球的生命的某段脑电波相遇，完成了一场超越时空界限的感同身受，一场心照不宣的殊途同归。

在那个时刻，你明白，你并不孤独。

在莫斯科的卢米埃尔摄影美术馆的某个展览上，我看见墙上有一句话：“我想，那些优秀绝伦的伟大人物，其实他们所需要的并非是崇拜与仰慕，而是理解。”

然而互相理解也许是这个星球上最奢侈的享受。我们生命中那些无法承受的轻，那些无法言说的痛，那些隐秘的周折体会以

及那些无法触碰的伤口，最终都抽象成为一种语焉不详的气氛和情绪。我们之所以孤独，是因为我们无从彻底表达这种无法用文字语言精准勾勒描绘的体验，彼此无法看见内心，甚至有时候自己也不明白这些细腻丰富情绪的根源出处，或者是羞于承认自己内心的脆弱。我们受困于此，无法传递讯息，只能无助地沉默嘶吼。

葡萄牙民歌题材 Fado，词根来自于拉丁语“命运”，然而葡萄牙人们解释 Fado，说这是一种“哭泣，为了无法用语言表达的原因”，他们还说，世界上第一首 Fado 就是婴儿出生时候第一声啼哭。这种民间说法难以考证，然而我却深深被其打动。

《迷失东京》的海报上写着“Everyone wants to be found”——每个人都渴望被找到。而我们每个人都渴望找到自己。

有一类人勇敢地打破了这种被禁锢的宿命，用音乐用颜料用肢体等等感官语言试图去表达自我，在一个孤岛上，向外界向宇宙发出讯号。而无论他们是不是能够被别人找到，事实上在那个过程中，他们治愈了自己。

我们无法逃离孤独，可是我们却可以逃离沉默。

无论你是不是一个艺术家，在创作的过程里，我们短暂回避了大脑逻辑判断的控制，这个时候我们不是在用眼睛去“看”，而是在用心去“感受”，这和冥想如出一辙。在与艺术的相处中，我们与自在小孩（Inner Child）对话，血肉模糊地找到内心中缺失的那个部分，以及自己与这个世界的关系，克服并且接受自己的缺陷，治愈了自己灵魂的创痛。

后来的我们被作品里的能量所感染，仿佛倾听着另外一个灵魂的耳语，在那个时刻，我们分享着某种模糊而相似的体验。正如我们在一首乐曲里失声痛哭，却是痛哭着属于自己的故事，尽管每个人哀伤的理由不尽相同，可是“悲戚”本身却像是一座桥梁，打通了彼此的心灵。我们挣脱了这个地球上维度的束缚，紧紧拥抱在一起，在灵魂深处互相慰藉。

这本书是一个艺术从业者的喃喃低语，她从私人化的角度来讲述她与那些伟大艺术作品相遇的故事。人生对于每个人来说都像是一个巨大的迷宫，充满了无数困惑和内心的焦灼，以及各种情绪的此起彼伏。幸好我们有艺术这样的镜子，我们从此之中照见自己。在我们寻找自我的漫漫征途中，它们就像天空之中最明亮的星星那样给予我们指引，让我们不会轻易迷失，它抚平我们的伤口，把源源不断的力量注入我们的灵魂之中。我也曾在无数次黑暗和沮丧之中发出过“艺术拯救了我们”这样的肺腑之语。每个人的经历不同审美不同，因此能被联结到产生共鸣的作品也不同，作者提供了一种与艺术相处的方式以及观看的引导，如何在艺术作品的自我投射里去应对种种生命的课题。

“太阳底下并无新鲜事”，那些人生措手不及的难题与痛，尽管呈现形式不一，却最终提炼抽象成那些被伟大作品反复咀嚼的情感体验，因此我们不再恐惧和慌张，那些力量始终与我们同在。

策展人 郑轶

2016年9月

“你喜欢逛美术馆吗？”

“当然了，我逛多少次都不会腻。”

“可是我一看见艺术作品就会打瞌睡，你不会吗？”

“可能是因为你看的作品还不够多吧。如果你多看一些、多发现一些自己喜欢的作品，就能体会到其中的妙处了。”

上面这段对话发生在我与一位朋友之间。当时，我正在市立美术馆做解说指导，这位朋友恰巧前来看展，然而他面对满厅的作品却不知道从何看起。他的困惑很正常，欣赏艺术作品本来就是一件容易的事。在我们的生活中，往往那些没有标准答案的事情比较难以完成，比如爱情、事业、梦想等。艺术也是没有标准答案的，所以艺术同样是复杂的。从某种角度来说，欣赏艺术作品就像是一场迷宫探险，或者说猜谜游戏。

在艺术作品面前，你不必担心自己看不懂。哪怕是像我这样本科硕士阶段均为美术专业、看了十几年艺术作品的人，在展览上碰到看不懂的作品也是常有的。事实上，总有一些艺术作品是我们无论如何也理解不了、不管怎样也无法产生共鸣的。这时候，我们只要按自己的方式去观看、去体会就可以了。要知道，在艺术观赏的领域，所有猜测都是被允许的。

在任何一幅美术作品面前，只要你以“在我看来……”作为开头开始评论，就没人有资格剥夺你表达的权利。不过，从我授课以来，见过太多羞于表达自己想法与感受的人，这大概是我们与生俱来的习惯所致。如果你恰好属于这类不善表达的人，就更应该加强练习了。你不妨试试从欣赏绘画作品开始，主动表达一些自己的感受。很快你就会发现，你的表达能力和自信心提高了。

当然了，我们对艺术的品评不能违背艺术史实。但是在我看来，即便对美术史一窍不通的人，也完全有资格欣赏和解读作品。解读艺术，既是突破自我思维界限的过程，也是发掘过去、探索未来的过程，更是重拾自我信心与勇气的过程。

欣赏艺术并不是一件奢侈的事。你可以在展览现场尽情观看，也可以通过网络和书籍与艺术作品亲密接触。

你完全可以将艺术融入生活，因为艺术本来就和生活一样，是没有统一标准和正确答案的。

我有每天写日记记录生活的习惯，也喜欢将自己的想法整理成书。虽然在写作的过程中我也时常有表达的恐惧，但回过头看，正是这些表达的成果让我的生命变得丰沛充盈。

艺术家的创作大致也是如此。他们将自己渴望保留的东西以作品的形式表达出来。这样，即便在他们离开以后，那些宝贵之

物也得以被世人所铭记。

艺术对我们而言为何如此重要？我想，是因为它所带给我们的启示。因为有了艺术，我们才得以体验那些生命中相当重要的经历，即在所爱之人、事物不复存在之后仍可捕捉到他们的灵魂与神韵。

这段话出自作家阿兰·德波顿（Alain de Botton）的著作《艺术的疗效》（*Art as Therapy*）。在读到它的一瞬间，我就被深深折服了。对于艺术的热爱，我也曾想过用语言来表达，却始终无法清晰描述，而这段话竟然准确无误地讲出了我的心声。如果说艺术果真能使灵魂与神韵长存，那么我们所欣赏到的艺术作品，无疑就是艺术家们人生中最闪耀时刻的结晶。这是多么不可思议的一件事！艺术家们将他们最渴望铭记的美好以绘画作品的形式留给后世的我们，如同大厨将最高营养、最低卡路里的精食物奉上餐桌，让我们体会到无与伦比的满足与幸福。

在艺术史的长河中，有过数也数不清的艺术家。他们中有的享誉盛名，有的默默无闻，有的直到去世多年才为人所知晓，也有的年少成名却惨淡收场。不论如何，他们的作品没有好坏之分，只有永恒的多样性。

人类的艺术，就是由这些性格各异的艺术家的带着各自不同的人生价值观创造而成。关注幸福与爱的艺术家，将丰沛的情感注入作品中；关注时代变迁的艺术家，则将强烈的批判意识融入创作；而沉浸于忧郁中的艺术家，则用暗色调来描绘他们眼中不一样的世界。