

推薦◎王浩威、宋文里、呂旭亞、侯俊明、袁樂民、吳佳慧

以畫療傷

作者●盛正德

一位藝術家的憂鬱之旅

……此刻我把繪畫當成一條救贖之道、一段自我的療程，藉著塗抹的過程，畫出真實或想像的心裡傷痕，所有壓抑也靠著畫筆渲洩出來。我藉由繪畫來延續隨時會斷裂的生命與靈魂、來找到活下去的理由。……





以畫療傷
——一位藝術家的憂鬱之旅
Recovery by Creation:
An Artist's Melancholic Journey
作者—盛正德

出版者—心靈工場文化事業股份有限公司
發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧
總編輯—王桂花 執行編輯—祁雅媚
美術編輯—葉文苓、黃玉敏
通訊地址—106台北市新生南路二段30巷26-1號2樓
郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工場文化事業股份有限公司
電話—(02) 2341-8680 傳真—(02) 2341-8637
Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版・印刷—中茂分色製版印刷事業股份有限公司
總經銷—大和書報圖書股份有限公司
電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658
通訊地址—242台北縣五股工業區五工五路2號（五股工業區）
初版一刷—2002年10月 初版四刷—2005年6月
ISBN—957-28084-0-0 定價—300元

版權所有・翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換

國家圖書館出版品預行編目資料

以畫療傷——一位藝術家的憂鬱之旅／盛正德著——

-- 初版。-- 台北市：心靈工場，2002〔民91〕 面： 公分。（Caring：15）

參考書目：面

ISBN 957-28084-0-0（平裝）
415.998

1. 憂鬱症-通俗作品 2. 藝術療法 3. 音樂療法
91016968

思想觀念的帶動者

文化現象的觀察者

本土經驗的整理者

生命故事的關懷者



Caring

生命長河，如夢如風
猶如一段逆向的歷程
一個掙扎的故事，一種反差的存在
留下探索的紀錄與軌跡

以畫療傷

一位藝術家的憂鬱之旅

作者 ● 盛正德



〔序一〕

話語和回憶

（清華大學社會學研究所所長）

宋文里

精神分析家漢斯·婁沃（Hans W. Loewald）（註一）曾說：

對於童年記憶的「恢復」其實常常意味著一種「創作」——第一次把不可言說的記憶變成語言而說出來：「回憶……並不是重新錄製，而是創作出一種前所未有的東西。」如果你不明白這話的意思，那麼，藝術家盛正德畫筆和文筆之下的回憶，就在告訴你這些。

我在幾年前曾經參加一個很有意思的年輕藝術家團體聚會，其中以畫家居多，還有些詩人、歌者、藝術教師在內。這個聚會沒有一定形式，參加者也常改變，地點則是在新竹、苗栗、台中之間流動。我們原先是要稱作「畫友會」的，後來有人認為「話友會」更好，因為我們湊在一起的因緣，多半是由

話語交流而起。我和盛正德算是這個團體中最老的幾位之一。但我們有個基本的差別——我總是很多話，而盛正德的言語則常是沈默。

我到過盛正德在竹南的畫室。當時他用相當表現主義的手法，簡拙、沉練而帶點撩亂地描繪一些莫名的憂懼。他說他喜

看他所謂憂鬱症時期的畫作。我覺得，和他之前的作品相比，這些凌亂的畫稿和塗鴉不能算是畫。是他不能講話了，連沈默也不行。但是，我和他說，和他相比，我碰過的孤獨或苦難，我發生的憂鬱和焦躁都不算什麼。再經過年餘之後，讀到他這些筆記，我才了解：不是憂鬱不算，而是當人能把憂鬱說出來，要算。憂鬱的疾患剪斷了人的舌頭，扼殺了喉間最後的發聲意圖。但是，像盛正德這樣，在最後關頭，竟爾停佇而回身轉向記憶的，我不知道能有幾

人。

* * *

在本頁的註腳中，我偷渡了一個字眼「情感迭換」(transference)，也暗地說明那是一種關於藝術之所以為藝術的理論想像。漢斯·婁沃在討論佛洛伊德的「昇華」(sublimation)概念時，強調了藝術形式和人的關係之間必要的理論接合之處。讀到這裡，讀者諸君一定會滿腹疑竇，想問我為何提這些生硬理論？是的，我在話友會中確實常常這樣講話，而那些話語的朋友們也都知道會是這樣。他們歡迎我，就是為了這樣的理由。不過，他們不是只歡迎我談佛洛伊德的什麼，而是，很可能像我要提的下面這段話：

藝術家再怎麼沉默也已經說了很多，只是他的說法好像承載著太多不能言語的記憶，所以他的口舌變得凝重。而即便在不須多話的時刻，我也早已「理論性」地知道：這些圖像終究會變成對於母親，或來自母親的記憶。

我說的母親不是指大地，或故鄉，但誰又能辨別她們之間的異同？在記憶裡頑執不去的，最後都會混然成為一體。這懷抱著小孩而哭訴的母親，和讓人滑跌滾落、而致遍身傷痕的溪谷，誰說不是同一個？

甚至死亡，也是一種想望，想望回到母親懷裡。只是，這被壓迫而致無聲的母親，她早已成為死不甘離的孩子自己。

我是母親 母親是我

我不斷向她伸手

她卻不斷向後逸離

我走入深山去尋覓

但我一直回不到她那裡

我找不到 我自己

我看過母親被壓迫而流淚，看過母親窘困不知如何養活成群孩子，但我從未真正感覺到向母親伸手而不能及。而詩人／藝術家只是以他自己的生命為我們的幸運而兀自承擔著苦難？

他為我們表現出我們所不能表現的命運？而甚至他的母親，原本就是我們的母親？

* * *

話友會很久沒聚會了。上一次是因為侯俊明和阿麗的婚禮，我們在盛正德山上的家裡相聚。我記得我們在他家的大廳貼滿了各式各樣的婚禮祝辭。但也有從婚禮而延伸到命運的各種禱告和咒語。後來行吟詩人李峰把這些言語通通收在他的即興吟唱歌詞裡。盛正德夫婦和孩子則在後面護持著我們。

我不知道心理治療能不能單獨地發生治療之效——如果不是因為有些命運相繫的朋友們一起互相拉拔的話——孤單的我們，離開諮商室之後，是不是一樣會在人群裡頭孤單地哭泣？這算是我給盛正德的一段禱詞。但願我們的話友會能繼續到盛正德家裡，以回憶的話語而相聚。

（註1）我最近閱讀漢斯·婁沃的一本精神分析著作《Sublimation: Inquiries into Theoretical Psychoanalysis》（Yale University

Press, 1988)，好幾次發現他所講的話，都深獲我心。但他講的「回憶……並不是重新錄製，而是創作出一種前所未有的東西」這句話則先是取自Gilbert Rose的摘錄，（見於Rose的The Power of Form. International Universities Press, 1980）一書（p.25）。後來，在《Sublimation》一書中，果然找到漢斯·婁沃自己說的，雖不是同樣的用字，但應是同樣的意思——他說：「他（佛洛伊德）在解釋這些情感逐換（transference）時是說：那是revisions（修訂：重新見識）而不是reprints（重印，畫面複製）。」

（註2）這些畫作收錄在盛正德繪著的《有一條河名叫中港溪——中港溪畫記》（苗栗縣立文化中心，1999）。這本畫冊裡載錄的作品大多數已經被別人收購，但《蓬萊溪畔的長崎》被他兒子盛鎧留著，我知道他永遠不會把這幅畫賣掉。

〔序二〕

用靈魂來創作

（淡江大學教育心理與諮商研究所助理教授）

呂旭亞

我初次見盛正德時，他說要和我談夢，當時他創作的力量正在消退，畫了一輩子的畫，工作有了瓶頸，他想藉著析夢激發一點創作的動力。幾年之後，我聽說他得了憂鬱症，情況極為不好，正在用心靈寫作及音樂、藝術治療的方法尋求幫助。見到病後的他，人瘦了一大圈，在人群裡沉默、退縮。病中的他特別北上再來找我，在晤談室裡他讓我看他病中所畫的六、七十張作品。從手握不住筆，控制不住線條，到畫面越來越清楚、強烈，內容與表達的深度越來越豐富，每一張畫都記錄著他心靈重建的艱辛。書寫配合著深刻的反省，最終竟成了一本深度的文字、圖畫史，記載他活生生的生病史與心靈開展的歷程。

許多憂鬱症的病人在病程中都會描述自己進入一個混亂、失序、意義感喪失的世界，不認識自己，原來的自己消失了、死去了。那種找不到自己的恐慌，不知道自己是誰的焦慮讓人陷入巨大的恐慌之中。盛正德描述這個狀態極為真切：

發生最可怕的一件事，莫過於對藝術價值感的破滅，近四十年來追求的是對藝術的理想，執著的是不斷突破那自覺或不自覺的一道又一道的瓶頸。然而就在那一天的某一刻，突地覺得這一切不過是自己的幻想，所有的意義都是虛幻的，價值是建立在如國王新衣的欺瞞及空無之中。……就好像自己這輩子人生的追逐，永遠向著一個虛無存在的幻境前進。時間、生命就在虛幻的追逐中消逝。

這種自我的破滅感，正是人跨入潛意識世界的推力。當潛意識大門徐徐開啟，裡面長久積壓的各種素材、童年的回憶、個人的不堪往事，一件件地流淌出來，眼所目睹盡是傷痛、挫敗、不堪、孤獨、羞愧的歷史場景。而認為早已淡忘，無足輕

重的陳年舊事，在這一刻都重新挑戰我們的自我認知。這個靈魂的暗夜裡，天光何時再見，何時才能找到走出黑夜的勇氣，是每一個深陷其中的人不停發出的詢問。

盛正德的歷程正符合心理學家榮格所說「人生階段」的轉向，榮格認為人生的中期，人際關係、與社會發展已至成熟穩定的階段，自我進而邁入一個內轉的歷程，對內在心理的活動關注，追求人生意義價值上重新定位，內在的潛意識材料湧現，要求意識的自我回應。

榮格最知道這個苦痛，因為他三十八歲時，面臨了人生最大的挑戰。他與亦父亦友的老師佛洛伊德決裂，自己進入幾近精神崩潰的狀態，期間三年無法工作。在這期間他面對自己原先的自我瀕臨解體，潛意識之門大開，其內的影像、意念大量湧現。他辭去教職，退居蘇黎世湖邊的老宅，用大量的時間嘗試各樣的方法來接近自己的潛意識。他用自我對話、繪畫，特別是畫曼陀羅、長時間的散步、做木工、蓋房子，來認識自己潛意識世界所提供的訊息。在這個自我療癒歷程之中，許多影

響後世的心理學創見逐漸形成。榮格在走過這一段歷程後堅信，高度整合的身心靈狀態是需要仰賴意識與潛意識之間開放而暢通的互動方可達成。

人生之中任何一件看似創傷、病痛或重大打擊都是個人精神世界一個有意義的發展。所以在人生的低谷，我們更要去重視潛意識所顯現給我們的訊息，因為其中會提供我們人生下一個階段發展的重要訊息。要解讀潛意識的訊息，需極度依賴我們的直覺、感受及創造力。在這個時期許多原有的自我概念、信心，或價值都會被打破，或不發生效用。一個新的、更寬廣、更整合的自我在通過這一個黑暗、混亂的時期之後成形。榮格相信整體精神是一個朝著有意義、有目的的方向發展的，他在自己的人生從灰黑轉為彩色之後提出的這個理念，這是榮格的信念也是他生命的體驗。盛正德也走了同樣的一個徑路，也用了相似的方法在他進入精神世界的黑暗期，發現了自己生命狀態的真相：

當一個人自己都無法接納自己時，不論到什麼地方，都是

漂泊無依的；不論處身如何繁華喧鬧，也都是孤獨寂寞的……連「我」也不願收留自己。

盛正德智慧的潛意識在治療初期即已告知了他自己，這是一場自我與靈魂的爭戰：

……我知道那即將死去的人就是「我」自己，而在看著「他」的人也是「我」。簡單地說，夢裡的兩個人都是「我」：一個即將死亡；一個看著「他」死，但似乎也沒有很深的悲哀，只是有點害怕，不敢靠得太近。……在夢裡出現的那一對睜的大大的、空虛、失焦、逐漸渙散的眼睛，映著天際的微光，我一直覺得他極端地想和我說什麼，嘴唇微張顫動著。但我在害怕，沒有低下頭俯耳傾聽。

他的夢中記載著生命中重要的祕密，並沒有如他所害怕的，訊息永遠消散無法傳達。在他掙扎著面對憂鬱症的攻擊時，一次又一次的從潛意識的自我裡聽到了有關他自己的祕密。原來世界的崩解不是沒有目的的，反而是為了打造一個更