

藝術治療

自我工作手冊

Cathy A. Malchiodi 著

朱惠瓊 譯

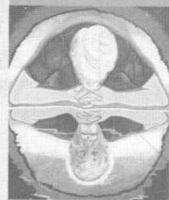
The Art Therapy Sourcebook



R 749.055
20143

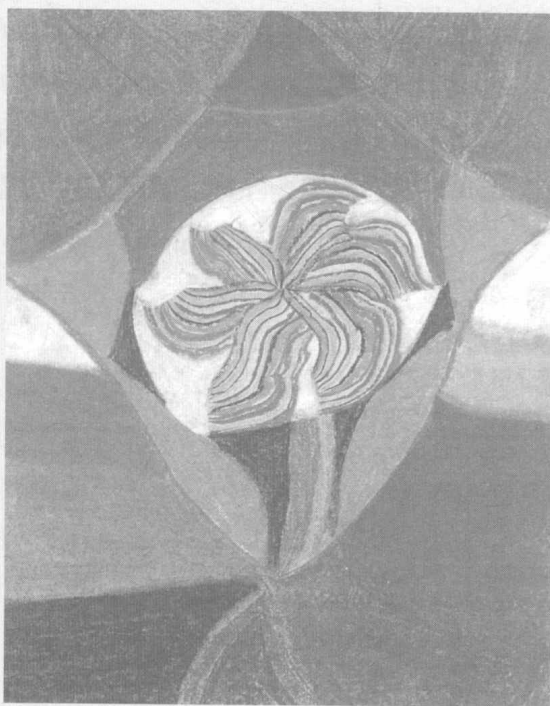
港台書

藝術治療



The Art Therapy Sourcebook

自我工作手冊



Cathy A. Malchiodi 著
朱惠瓊 譯

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

藝術治療：自我工作手冊 / Cathy A. Malchiodi 著；
朱惠瓊 譯。-- 初版。-- 臺北市：麥格羅希爾，
2012. 01

面：公分

譯自：The art therapy sourcebook

ISBN 978-986-157-846-0 (平裝)

1. 藝術治療

418.986

100026432

藝術治療：自我工作手冊

繁體中文版© 2012年，美商麥格羅·希爾國際股份有限公司台灣分公司版權所有。
本書所有內容，未經本公司事前書面授權，不得以任何方式（包括儲存於資料庫或任何存取系統內）作全部或局部之翻印、仿製或轉載。

Traditional Chinese Translation Copyright ©2012 by McGraw-Hill International Enterprises, Inc. Taiwan Branch.

Original: The Art Therapy Sourcebook, 2e (ISBN: 978-0-07-146827-5)

Copyright © 2006 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

All rights reserved.

作者 Cathy A. Malchiodi

譯者 朱惠瓊

執行編輯 陳文玲

總編輯 林敬堯

發行人 洪有義

合作出版暨發行所 美商麥格羅·希爾國際股份有限公司 台灣分公司
台北市中正區博愛路 53 號 7 樓

TEL: (02) 2311-3000 FAX: (02) 2388-8822

<http://www.mcgraw-hill.com.tw>

心理出版社股份有限公司

台北市大安區和平東路一段 180 號 7 樓

TEL: (02) 2367-1490 FAX: (02) 2367-1457

E-mail: psychoco@ms15.hinet.net

總代理 心理出版社股份有限公司

駐美代表 Lisa Wu

TEL: 973 546-5845 FAX: 973 546-7651

出版日期 西元 2012 年 1 月 初版一刷

行政院新聞局出版事業登記證 / 局版北市業字第 323 號

定價 新台幣 350 元

ISBN : 978-986-157-846-0

作者 簡介

Author

 **Cathy A. Malchiodi** 

Cathy A. Malchiodi 是領有執照的藝術治療師和臨床諮商師，也是美國藝術治療協會的專業關係理事。她是《藝術治療：美國藝術治療協會期刊》（*Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*）的編輯，著有《打破沉默：暴力家庭兒童的藝術治療》（*Breaking the Silence: Art Therapy with Children from Violent Homes*）。



譯者 簡介

Translator

朱惠瓊

現職

諮商心理師

學歷

國立台灣師範大學教育心理與輔導學系博士

國立高雄師範大學輔導研究所碩士

國立台南師範學院初等教育系輔導組

曾任

國小、國中、高中與大專院校之專／兼任輔導老師（諮商心理師）

醫院精神科門診兼任心理師

基隆市教育局特約心理師

桃園縣生命線特約講師



譯者序

Preface

藝術治療在台灣發展已經有十幾年的歷史，應用範圍頗為廣泛。藝術的特質可以被每個人使用，無論是年紀幼小或年長者，甚至是身心障礙者，都可以體驗藝術媒材，因而藝術治療在心理治療領域漸漸占有一席重要地位，許多書籍從基本的理論與介紹、專業的個人治療工作手冊到藝術治療團體，都熱烈討論著藝術的治療性。本書作者 Malchiodi 從自我探索的立場來寫作本書，企圖透過自我體驗的方式去了解與認識藝術媒材的特質，透過使用與親身體驗各種藝術活動，達到某種自我療癒的功效。當然書中也強調，在某些時刻想要更深入了解自我或更具治療性，專業人員的協助是不可或缺的。這本書以深入淺出的方式，以基本概念介紹一些體驗活動，讓讀者對藝術治療的精神能有更進一步的了解，協助讀者透過藝術的自我表現，自我協助、自我探索，並認識自我。其他的藝術治療書籍，較多是以治療師的立場來探討相關的藝術治療概念，而本書則是以一般人對於接觸藝術之渴望，將藝術視為生活當中不可或缺的元素，使個體在嘗試各種藝術活動中，獲得不一樣的藝術體驗。

無論何時何地，將圖像視為自然的溝通方式已是不爭的事實，即便是不同語言、民族背景的人，也可以透過圖像得到基本的理解。但有趣的是，有時候每個人對相同的圖像卻有不同的感受，同樣的顏色也會因人而異進



而產生不同的情緒，這就是藝術的特點——具有自我表現、自我理解，又有情緒傳達的特質。生氣的時候拿起筆隨手亂畫，開心的時候畫個笑臉，不管是怎樣的表現，都是一種利用圖像與他人進行溝通的方式。

我平時就很喜歡在紙張上面塗鴉，有時候莫名其妙就塗出了一個特別的圖像，仔細看看還會發現好像是當下的自己，那是一種很奇妙的感覺，特別有種提醒的意味存在。在旅行的時候也會隨身帶著一本手札，用色塊去記錄每個停留，或者在色塊的後面附上一張照片或明信片，重新回顧的時候，感覺都很不一樣，因為知道色塊總是給予不同的意義。就猶如「畫中有話，話中有畫」，圖畫裡總會有許多故事存在，每個故事又由不同景象所構成，沉浸在與自我圖畫對話的當下，內心總會充滿更多的感動。翻譯本書的過程中，就好像重新看見過去的自己，原來生活當中有許多簡單的方式，是可以透過藝術的對話而達到自我情緒宣洩與意義的展現。

這本書的目的，即在協助個人從最普通的日常生活中，找到屬於自己的藝術創作方式與空間。相信透過不斷的藝術創作，藝術的治療因子自然存在於與你對話的作品裡。

諮商心理師 **朱惠瓊**

於 2011.11

致謝詞

Acknowledgments

雖然封面出現的是筆者的名字，但在實際寫作的過程中，其實是與家人、朋友、同事共同合作，再加上一點小小的幸運。在寫作初版的手冊和這本修訂本（編註：此指原書版本）時，我受到許多朋友和同事難以計數的幫助，沒有他們的支持，這本書將無法成形。他們有些人只是透過電話，用無止盡的時間傾聽我的想法。有些人閱讀並回覆我無數封的電子郵件。所有的藝術治療師、藝術家和作家都支持我的工作。感謝（依字母排序）Pat Allen、Mariagnese Cattaneo、Carol Thayer Cox、Cay Drachnik、Lynn Kapitan、Frances Kaplan、Jessica Kingsley、Don Jones、Shaun McNiff、Shirley Riley、Anna Riley-Hiscox、Judy Rubin、Diane Safran、Bernie Siegel、Rochelle Serwator、Susan Spaniol、Bill Steele、Bobbi Stoll、Kay Stovall、Janis Timm-Bottos、Lori Vance、Ewa Wasilewska 與 Barbara Wheeler。

同時，也要感謝所有在我藝術治療訓練、團體以及工作坊裡，有幸一起工作的成員，他們為這本書分享生命故事和圖像，並持續教導我看見藝術創作何以能修復、補救、轉變和治療人們。

最後，感謝我有耐心的老公——David Barker，沒有他，這本書就不可能出版。

前言

Introduction

視覺藝術的語言——色彩、形狀、線條和圖像——能向我們表達文字所無法表達的部分。藝術治療是一種使用非口語的藝術語言形式，幫助個人獲致成長、覺察及轉變，也是連結內在——想法、感受和期待——和外在真實以及生活經驗的方式。藝術治療植基的信念是，圖像可以幫助我們了解自己，並透過自我表現提升生活品質。

雖然藝術治療是個新的領域，但認為藝術創作可以是一種治療形式的想法卻是舊的，藝術創作是眾多古老的治療形式之一。視覺藝術——畫圖、彩繪和雕塑——便是有力且有效的溝通形式，可用來傳遞人類集體的歷史、想法、感受、夢境以及渴望。藝術總是被用來記錄和描繪廣泛的情緒和經驗，可以從全然的愉悅到深層的哀傷，從勝利到創傷。在我們最早期的歷史紀錄中，藝術早已被當成修補、復健和轉變的方式，也被運用於修補生理、心理及心靈的幸福感。

近幾年，我們發現藝術創作具有促進個人成長、自我表達、轉變和健康的益處。許多人發現藝術創作可以舒緩及減少壓力，是一種可以跳脫混亂情境或生活問題的方式。也有些人曾有過利用圖像解決問題、舒緩強烈或憂傷的情緒、從創傷失落經驗中復原、緩和疼痛或其他生理症狀的經驗。你自己或許也曾使用藝術作為治療的形式，透過繪畫、雕塑，放鬆、喜悅

地自我表達。

為了回應藝術可以幫助人們真實表達自我、釋放強烈的情緒、超越創傷，也可以引發健康和幸福感的認同，藝術治療領域從 1970 年代開始成長並擴展，成為在健康和醫學上被認同的治療方式。藝術治療建立在藝術創作的創造性歷程具有療癒特質，可以提升人們生活品質，也是一種有效的溝通形式的想法上。藝術治療的統整創造歷程存在於每個個體，可促進成長、自我表現、情緒修補、矛盾解決和轉變。透過把藝術創作當作治療，你可以從克服巨大的情緒壓力、危機或創傷中找到紓解；重新洞察自己；促進幸福感；豐富日常生活；或者體驗個人的改變。藝術治療也是一種可以幫助人們理解痛苦，從中創造個人意義，進而引發幸福感，讓人成為更完整個體的方式。

本書提供你理解當代藝術治療領域的觀點，解釋藝術創作在個人成長、覺察和轉變上的力量，這將會告訴你藝術治療是什麼、來自哪裡，以及藝術治療為什麼是認識自我的有力方式，及其被心理學、精神健康諮商和醫學視為重要療癒方式的原因，本書也會讓你對許多藝術治療方式更為熟悉，並幫助你更真實地表達自己，面對並解決創傷或失落，同時降低壓力並提升健康與幸福感。

因為藝術治療是行動導向、自我探索和成長的體驗模式，因此，很重要，不只透過本書去經歷，更要透過個人去體驗。如果你能積極參與本書，透過學習簡單的圖畫、彩繪和拼貼活動以表現自我藝術的治療潛能，將讓我所描述的藝術治療更具意義。我所學到的藝術創作的治療性益處，有部分來自於閱讀，另一部分則透過我個人的藝術創作。以我個人的藝術創作作為治療的經驗，使我更能深刻體會藝術治療助人轉變與修復生命的特質。

我也從其他人——當事人、藝術家、學生和同事——那裡學到藝術為何可以修補和治療，因而這本書描述了許多與他們相關的故事。身為藝術



治療師，我有將近三十年的時間和受虐或創傷兒童、罹患重病的人們、經歷嚴重創傷或失落的人一起工作，並透過藝術治療工作坊和工作室教導了數千人，我重複教導關於圖像創作的創造歷程和健康之間的重要連結。這些經驗證明，藝術是有影響力、促進自我表達的有效方式，足以讓所有不同年紀與能力的人們，可以從藝術的修復與補救能力中獲益，而作為治療方式的藝術創作，在健康、治療和整體上，扮演極重要的角色。

目錄

Contents

1

藝術治療是什麼？ 001

2

藝術治療：關於過去和現在的繪畫運用 023

3

開始：發自內心而畫 045

4

創造力：關於歷程的繪畫運用 061

5

建立：環境與媒材的運用 075

6

自發性藝術：畫出想像 103

7

使用藝術表達感受：關於失落的繪畫運用 129

8

藝術創作和疾病：畫出健康的圖畫 161

9

藝術治療團體：一起畫圖 187

10

和藝術作品工作：有意義的繪畫 211

更進一步：資源檢索 237

書目 255



1

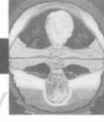
藝術治療是什麼？

藝術可以被說出來——可以被使用——將我們的內在外顯化。

Peter London, *No More Secondhand Art*

在某些時刻，我們會經歷創造性以及個人內在豐富的藝術潛能。當還是孩童時，你也許能從蠟筆著色畫、剪紙拼貼、堆沙堡或是捏黏土中找到樂趣。當你長大成人時，或許不認為自己有創造力或可以成為藝術家，但是仍然有可能會在日常生活中體驗一些具治療性的藝術。你或許會把畫圖或拍照當成興趣，藉由享受創造歷程以及認同的創作活動來舒緩壓力。你或許會維持圖畫日記的習慣、描繪夢境、注意到象徵符號，並思索其中的意義。或許坐在書桌前，你會在筆記本的某個角落塗鴉，這樣的歷程讓你思緒更清楚或更放鬆。這些活動可以舒緩身心、釋放壓力和緊繃，能帶給人們享受與愉悅的感受，並超越困擾的感受，同時也是自我表達的方式，可以改變你現在的狀態以及觸動你的直覺和創作能量。

雖然你曾經歷一些藝術創作的治療力量，但你或許沒有思考過藝術和治療的連結。依據你個人對藝術的定義，你或許會認為藝術是裝飾、娛樂或新奇的物品，或是那些被展覽在博物館及展覽館的繪畫和雕塑，又或者你會認為藝術只是孩童的遊戲或是一種娛樂消遣或嗜好而已。有時藝術很



難被定義，你可能會承認藝術能提升你的生活，但不一定能充分意識到藝術能提升生活品質的所有方式。

藝術可以被當成裝飾品或是懸掛在博物館內，但藝術也有其他的目的，例如：聯結到自我理解、尋求生命意義、個人成長、自我增能（self-empowerment）以及治療。我們之中有許多人已經遺忘這些目的，甚至不了解藝術不僅僅只是裝飾品而已。素描、彩繪、雕塑以及其他藝術型態都是有力且有效的溝通形式，而透過藝術也可以定義並了解歷代文化。藝術也被用來記錄人類歷史，並同時整合我們的想法、感受、夢想以及志向；藝術也記錄並傳達較廣泛的情緒，可以從深刻的愉悅到深層的悲傷，或從喜悅到創傷。因此，藝術可以視為是一種理解、意會，且無須透過言語即可澄清內在經驗的方式。

從這個概念發展出的藝術治療，透過藝術圖像幫助我們了解自己是誰、表達用言語無法訴說的情感及想法，並透過自我表達的方式提升生活品質。此種治療方式被接受並被廣泛認同為一種可行的治療方式，也是一種自我了解、情緒轉化以及個人成長的方式。

藝術 + 治療 = ?

對藝術治療不熟悉的人常會對藝術治療（art therapy）這個名詞感到困惑，藝術治療是為了描述在治療中所使用的藝術表現而創造的新名詞，也經常會衍生出特別的假設。多年來，我曾聽過許多關於藝術治療可能是什麼的有趣解釋，其中有些相當幽默；我也曾被問到，藝術治療是否是為了治療「生病」或「心理不正常」的藝術家，為治癒他們的憂鬱、焦慮或創作的阻礙而提供的一種特殊治療方式。最近我也被問到藝術治療是否可以協助改善一個人的繪畫能力。也有些人問我，我的工作是否和有「問題」的繪畫或創作相關。很顯然，有些人以為藝術治療可以使「不好的」繪畫



和雕塑看起來好一些。這非常容易理解，因為第一次遇見藝術治療這個名詞難免會有所困惑，尤其是對此毫無經驗的人。

藝術治療不容易被理解有許多的原因。第一，藝術治療被應用在廣泛的族群身上。根據記載，藝術治療被運用在許多族群包括：兒童、青少年、成人、年長者、成癮者、重病或癌症末期病患、老兵、身心障礙者、經歷困難的家庭、罪犯，以及某些經歷廣泛情緒障礙的人。你或許聽過藝術治療被使用在受虐兒童或用來調查陷入困境家庭的問題，或用在護理之家不良於行的老人。你或許也知道心理學家會要求病人把畫圖當成是治療的一部分，或是表達性藝術治療師使用藝術協助病人處理其慢性疼痛或其他症狀。你或許也曾在報紙上閱讀到有關藝術家和下半身癱瘓的人一起工作，協助他們畫圖，或是治療師為殘障者創作一個藝術空間。也或許有藝術治療師在你們當地學校系統和有學習或發展問題的孩子們一起工作，或是在你們社區的醫療中心和癌症病童或成人一同工作。這些都是藝術治療被運用在各種不同領域中的例子。

令許多人困惑的其他理由是，藝術治療源自於藝術本身的體驗性質。藝術治療是一種動力治療，需要一個人參與另一個人的治療，而這個治療是透過藝術創作。因此，要真正理解藝術治療就必須親身經驗。

藝術（art）和治療（therapy）這兩個字的結合也令人困惑。藝術治療師和心理學家 Judith Rubin 將這兩個詞語結合在一起，並開啟另一領域：藝術＋治療＝？而這樣的形式傳達了創作藝術治療的方程式——藝術和治療的融合。事實上，藝術治療是兩種規則的結合：藝術和心理學。其中，視覺藝術、創作歷程、人類發展、行為、人格和心理健康等層面，對藝術治療的定義和目的是重要的。由於藝術治療融合了上述眾多規則，因此乍看之下，會令人覺得難以理解。

最後，有些關於藝術治療的困惑是源自於藝術治療師本身，這聽起來有些奇怪。當你問藝術治療師他們在做些什麼時，因為藝術治療被應用在

許多族群身上，所以每個人都能提供許多的案例，造成有些專業領域的人對於如何界定藝術治療有不同的意見。因為藝術治療有許多定義，因此本章接下來將討論形塑此領域的概念，以及區分藝術治療和其他用來提升健康與幸福的形式之間的不同。

發自內心而畫

有一句話在藝術治療師之間廣為流傳：藝術治療是發自內心而畫。這是藝術治療一個不錯的基本定義，可以協助我們區分藝術治療與其他不同的藝術用途。藝術治療的時間裡，表面上看起來像藝術課程，但其目標和目的是不同的。舉例來說，在具代表性的藝術教室裡，你會被要求畫一些模型、複雜的靜物，或是描繪你在森林裡看見的自然步道。通常你會被要求描繪正確的比例、陰影和色彩，強調專業技巧以及技術。

藝術治療師 Don Jones 是藝術治療領域的創立者，在他的自畫像裡，明確地描繪出內在的本質。在圖 1.1 「誰，什麼，哪裡，如何？」（*Who, What, Where, How*）中，Jones 繪出他自己低頭看池水，以及想像他自己的鏡射。他閉上眼睛，強調透過藝術以及圖像產生自我內在理解的經驗。

藝術治療要求個人探索內在的經驗——感覺、期待以及想像。雖然藝術治療牽涉到學習技巧或是藝術專業技巧，然而一般先強調的是從一個人的內在進行想像的發展與表現，而非那些他所看到的外在世界。一些傳統的藝術課程會要求個人畫出或描繪出想像中的事物，但在藝術治療中，個人的內在世界、感覺、思考以及想法和基本經驗都是同等重要。

「治療」（*therapy*）源自於希臘文的「*therapeia*」，意指「必須特別留意的」，其意思是強調藝術治療的歷程有兩種形式。在大部分的案例裡，會有一位熟練的專業人士陪同創作藝術的人，此人士的引導對於治療歷程具有關鍵性。這個支持性關係對引導藝術創作經驗及幫助個人透過這個管



道找到意義來說，是必要的。

另一個重要的方向是，參與個人藝術創作歷程及賦予藝術作品個人意義——也就是找到一個故事、進行描述，或將作品賦予意義。但很少有治療法會依循此法積極參與在個人歷程中。

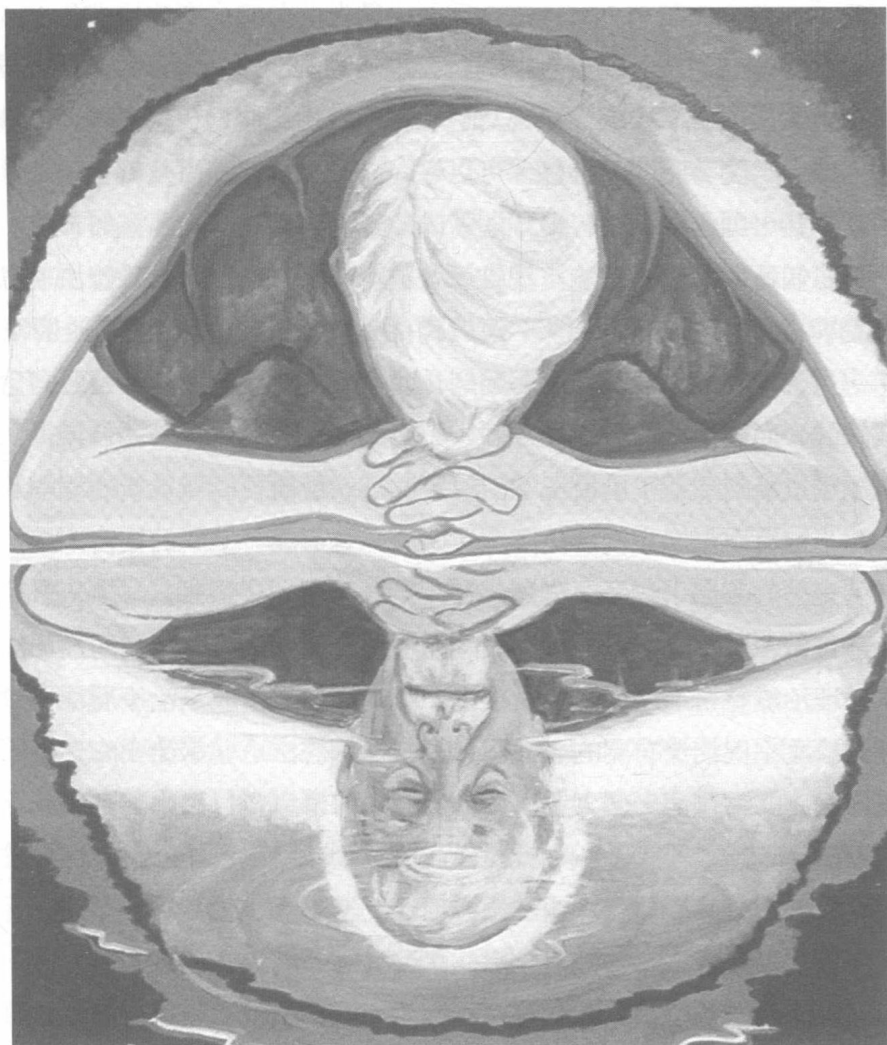


圖 1.1 「誰，什麼，哪裡，如何？」（*Who, What, Where, How?*）藝術治療師 Don Jones 創作（Reprinted with permission of the artist）