



繪畫是放鬆「自」療 或是藝術治療？

普遍對藝術治療的理解，就是透過繪畫放鬆一下心情。名畫家畢加索也曾揚言：「藝術是洗滌心靈的好方法，藝術的目的就是把日常生活中的灰塵從靈魂中清除掉。」（“The purpose of art is washing the dust of daily life off the soul.” Pablo Picasso）



其實藝術治療的全名是「藝術心理治療」。心理治療顧名思義是一種治療心理失調，改善及重整心理健康的一門專業；藝術心理治療則應用到藝術，並透過治療師，根據個案的心理狀態及需要而作出關注並進行心理治療。它同樣會是依據人類發展學的知識、心理學的理論及輔導技巧為基礎的治療與介入方法。

藝術治療有別於畫班或藝術教育，治療師不需指導個案如何繪畫，也不只單看作品而作出分析和評價。反之，個案藉著藝術媒介、創作歷程、完成的作品作為治療的過程。他們可以從中探索自己的感受、排解情緒衝突、增進自我意識、管理行為、發展社交能力、改善現實定向、減少焦慮、提升自我價值、抗逆能力等。藝術媒介不僅僅是繪畫，還會因應個案而應用到陶泥，拼貼，立體創作，攝影等元素，因此藝術治療師必需具備專業的藝術訓練。

藝術心理治療亦會根據心理評估及《精神疾病診斷與統計手冊》（簡稱DSM-VII）的診斷，並各種心理治療的

方法如：精神心理分析學、精神動力治療、認知行為學治療、辯證行為治療、神經心理學、正向心理治療、敘事治療、人本心理學、靜觀法等的应用。因此必需由註冊或完成最少兩至三年的學士或碩士課程以上的藝術治療師進行；課程及註冊必須包括過三百至一千小時的實習；並根據專業協會及註冊機構的道德及專業行為守則執業。

繪畫或創作的確可以讓人放鬆，被悅目的顏色或畫面所感染，創作中頓時忘記煩惱，作品的完成也帶來滿足感，無疑令人的情緒得到改善，但這不相等於洞察到心理失調的誘因、修復了心理的困擾或整合自我，帶來持久的功效和改變。繪畫對某些人能夠達到自療的功效，但情緒困擾的問題嚴重及持續時，還是切記尋求專業意見及服務。



如有任何有關兒童的問題，均可來信查詢，我們會邀請專家為大家逐一解答。地址：香港柴灣豐業街5號華盛中心3樓，信封註明：《兒童快報》「專家寶鑑」收。