

藝術是藥嗎

好想藝術 2017/3/8 — 10:15



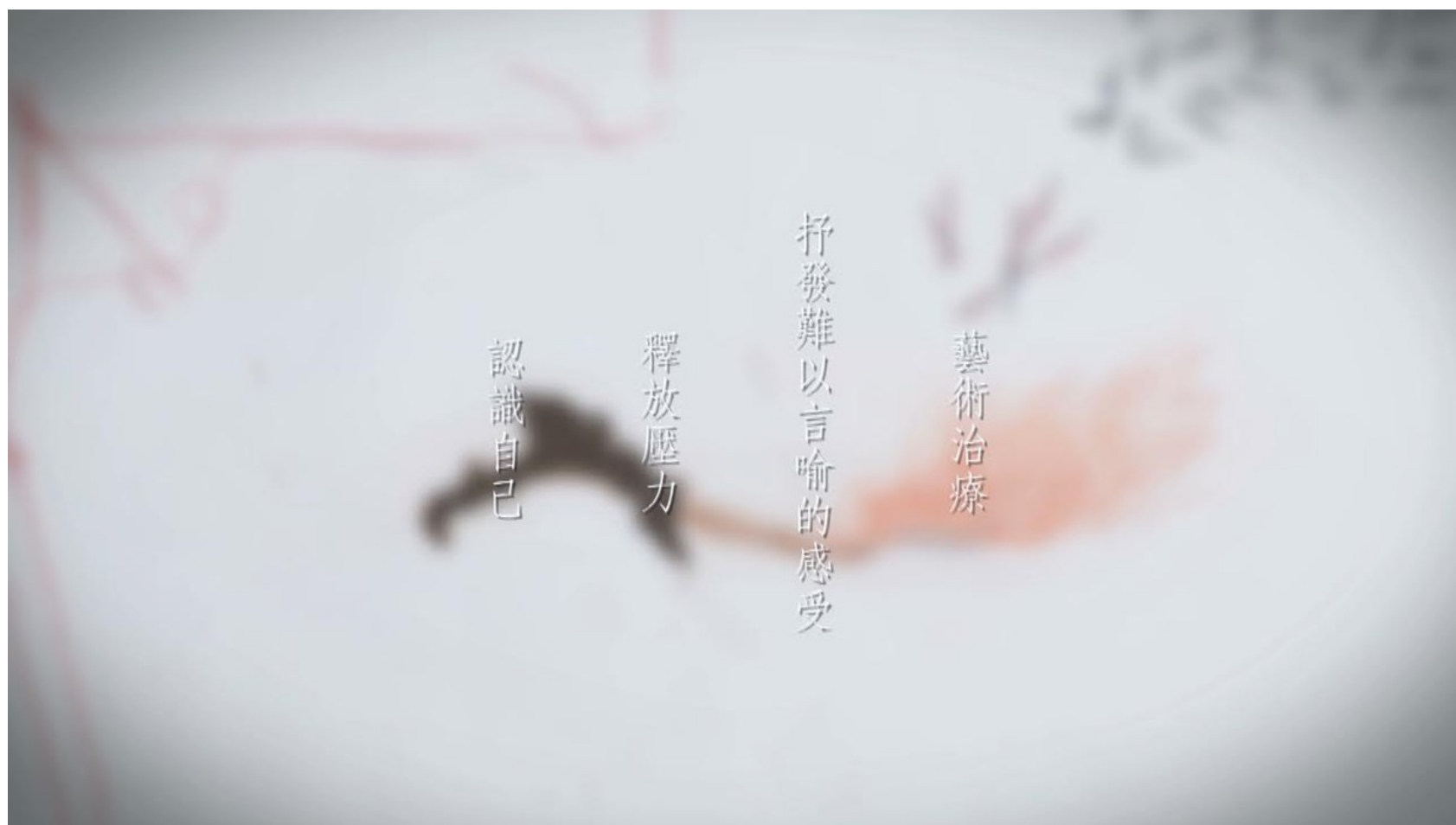
常聽人說從事藝術創作的人都「有病」，因此藝術可以是一種治療；但近年城市中更為人接受的是「藝術治療」，即是並非藝術家的普通人，接受療程，以藝術創作的方式，尋求治癒的可能性。中大藝術系榮休教授陳育強，找來從事藝術治療十三年的藝術推廣及教育工作者董美姿（Mimi），談談「藝術治療」這話題。

陳育強一向強調藝術的「無用之用」，當他發現「藝術治療」提供了讓藝術幫助人途徑，便感到十分有趣。董美姿表示，藝術的起點在於，人們經常發現話語不能表達自己的全部，而藝術的非語言表達可以表達、宣洩自我，進一步觀察自我、理解自我，從中構成了治療的可能性。來接受療程的人，通過進行非語言的藝術創作，知道內在的問題存在，導師如她會帶領畫者進行自我分析，這裡進入語言表達的理性理解，再幫畫者去找回問題何在。

病是認識自己的機會

「我們時常都會發現語言表達存在窒礙，其實語言只佔我們日常生活的很少部分，60%的訊息都是非語言的。非語言的訊息包括面部表情、身體語言、情感、感官、觸覺等等。我們的腦部其實存在保護機制，如果話語溝通中有

機會產生驚恐、不悅的狀況，腦部會自行產生調節，其中便可能有想法與感覺被壓抑了下來。藝術治療幫助我們重新審視這些壓抑了、潛藏了的訊息。」董美姿這樣解釋藝術治療的基本觀念。



藝術治療乃釋放壓力、認識自己的過程。

陳育強從藝術的常規角度去發問：藝術創作經常是主觀的，意義無法鎖定，而藝術治療涉及分析患者創作中的訊息，這詮釋會否是主觀的呢？怎樣可以確認病人真正表達的東西是什麼？

董美姿憶述，曾有創作者因為受困擾而接受藝術治療，結果在跨媒介的創作中，她表達了兒時被欺凌的經驗。這是導師引導畫者共同分析，在由非語言創作變成為語言表達時，會有新的理性認知，也許能夠解決情緒和內裡深層的創傷吧。「這有非常科學化的解釋，可訴諸人類的腦部構造。如果情緒部分若未好好處理，理性無法完整運作的。」藝術治療乃釋放壓力、認識自己的過程。



陳育強笑說，他在藝術系任教多年，許多學生看起來都像有病，有俗世所稱的「藝術家脾氣」。

陳育強笑說，他在藝術系任教多年，許多學生看起來都像有病，有俗世所稱的「藝術家脾氣」，有的小時也有過度活躍症的經驗，總之內裡都有許多不能梳解的問題。董美姿說，藝術家感覺敏銳，在日常生活中可能有許多說不出來的訊息、經驗和感受，在創作中可以發揮，藝術家甚至會因此而獲得成就，其表達可以感染世界。「但也不一定要充滿很多問題才能成為藝術家。」關鍵是作品的深度，可以感染他人的往往是作品背後的故事與個人抒發。

治療：接納或改變

關於藝術和情緒問題，我們往往會提起梵高，這位一生受精神疾病困擾的藝術家，無法好好表達自己，唯有不停繪畫，一生畫了逾二千幅作品，大部分是在精神病院時完成。凌厲的筆觸，鮮明的顏色，畫家的內心仍不是我們所能輕易穿透。

向外無法表達之物，向內儲蓄便成為能量，這些陳育強見得多了。董美姿說，常人所受的情緒困擾包括是失去、朋友齟齬、工作上的問題等等；有些人選擇以語言紓解，但藝術可以是一個抒發的空間，讓情緒可被接納。董美姿說，完成創作後，畫者可以保持距離去看自己的表達，也是一種攬鏡自

照。



董美姿說，完成創作後，畫者可以保持距離去看自己的表達，也是一種攬鏡自照。

陳育強說，藝術家把潛意識的東西變成素材，通過工作（work）去表現出來，有時會呈現出自己也未必知道的東西，這也是一個自我實現的過程。但藝術家可能把這種創作方式持續一生，而不是像治療那樣遇到問題才使用，用來解決問題。藝術是藥嗎？還是有病無病都可以吃的藥？

董美姿稱，藝術的創作過程中可能有很多事發生：畫者面對作品，要接納「我這一刻是如此」，然後就進到選擇的問題：是要改變、突破嗎？「放大來看，這也如人生，改變人還是改變自己？」董美姿說，她把面對的人都稱為畫家，不叫病人。筆者想，這也許暗藏兩種意思：人人都是藝術家；人人都是病人。



董美姿說把面對的人都稱為畫家，不叫病人。

--

香港電台電視節目《好想藝術》逢星期三晚上6時在無綫電視翡翠台，晚上8時30分在港台電視31及31A播映；港台網站 tv.rthk.hk 及流動程式RTHK Screen同步直播及提供節目重溫。

面書專頁：<https://www.facebook.com/art.weekly/>