

超越語言的力量

★ 臺中榮總兒童病房藝術治療師 簡邑安

什麼是「藝術治療」？

大多數人認為藝術離自己非常遙遠，藝術結合治療更是讓人摸不著頭緒。事實上，每個人在成長過程中，主動去「排解」現實帶來的各種苦難與考驗，正是廣義創造力的展現，這也是藝術治療的核心。

藝術治療提供非語言的表達方式，讓創造力連結內在與外在的真實感受。在藝術治療的過程中，治療師提供安全穩定、支持包容的環境氛圍，不強調評價作品，也不品評等次美醜，而是從每一張畫下筆開始，肯定這份願意向外溝通表達自我的獨特性，讓個案能自然地專注於創作，突破語言的限制與防衛，進而探索真實的自我並平衡內在的衝突。



圖二

19/5/22



一位病房裡的青少年透過創作，對自己目前的處境做了思考與整理。(圖一)

治療的對象是誰？對人有什麼樣的實質幫助？

藝術治療適合的年齡層非常廣闊，從嬰幼兒到高齡長者皆能從中獲益。不只針對心理或生理疾病患者，承受生活各方壓力的一般人也需要排解的出口。因此現今社區大學中熱門的太極拳、中華花藝…等活動課程便是人們培養興趣、尋求心靈平靜的管道。而藝術治療能更有系統地引導人們認識不同階段的自己，用色塊、線條把內心的感受具象化，從中體會並學習表達內在超越言語的複雜感受。

讓出空間，表達負向情緒

病房的孩子在本該唱唱跳跳的年紀裡困於疾病之中，不只經歷疼



痛，也因為必須長時間待在同一個空間，容易感到苦悶難耐。在這樣的狀況下，孩子累積著大大小小的負向情緒，若找不到宣洩的窗口，這些情緒將漸漸失控，抑或化作「調皮、不聽話」等各類挑戰行為。面對這樣的狀況，我們習慣要求孩子保持正向，要孩子能學會「勇敢」，這或許是因為成人過去亦是如此壓抑著自己。

然而，比保持正向還要重要的，是給予孩子足夠的空間去練習表達心裡的不舒服，學習解釋與尋找自己負向情緒的源頭，去談論這份不愉快的感受。而這正是藝術治療在兒童保護病房中存在的意義。

讓創意的種子發芽

創造力與聯想是孩子最寶貴的能力，過於嚴格的「成果導向」創作要求，有泯滅創造力發展的可能，因此在孩子創作時，治療師通常不會給予過多干涉，盡量讓孩子

在過程中，自行提出問題，並且用個人的速度與方法尋找解決之道，儘管這個尋找過程有時顯得異常緩慢，找到的方法也許不符合成人世界的邏輯，但對孩子而言，重要的是在過程中累積使用創造力的經驗。

在圖二中，可以看見左上角類似向日葵的形體。在個案的眼中，它一開始是一顆光芒萬丈的太陽。在創作後期，個案把太陽的形狀和摩天輪聯想在一起，因此重新加上了許多顏色，仔細地描繪屬於他的「摩天輪」。像這樣的自由聯想，正是創意的種子在內心發芽的樣貌。

感謝惠康基金會支持重症兒童在病痛中可以表達自我、展現創意，幫助禁錮的心靈自由飛翔。

