

## 學會最新訊息

# 台灣藝術治療學會第九屆理監事通訊選舉

以下通訊選舉注意事項，敬請各位會員留意：

1. 第九屆理監事通訊選舉時程為110/06/07至110/07/07，敬請各位會員於110/07/07(以郵戳為憑)以前寄回選票，開票日期，將視疫情近期狀況再行公告通知。
2. 通訊選舉投票說明已附在選票郵件裡，煩請各位會員圈選完後，參照說明將選票寄回學會。

# 翻轉與啟發——源源不絕的奧秘 探索及自發性藝術治療實例

文 / 王秀絨(東海大學社工系副教授)

榮格理念博大精深，接近榮格，最奇妙與寶貴的並不是直接找答案，當你與之對話，往內探秘的門鎖開啟了。榮格是受傷的療癒者 (wounded healer)，在生命最痛苦的時候，往內探索，以想像回到過去及以幻想進行象徵性活動，與潛意識直面，將情緒化為圖像。他不斷進行實驗，找到自我療癒的方法，成就我們非指導性及自發性藝術治療之濫觴。

榮格的觀念總是撞擊我們，為什麼呢？榮格致力於超越科學的模式來解決心理問題。長久以來我們已經形成的整套處事模式都被翻轉，翻轉得好啊！心內的風景才正展開。信手拈來都令你瞠目結舌。以為我們已經夠努力、夠好了，原來並沒有，榮格提出一個假設：我們每一個人都有一部分人格是處在冬眠隱遁的狀態。一位女性藝術家Kathleen Michael從先祖的傳承找回能量，又誠懇與黑暗面相對，這樣的生命讓人感動。她說：

「我看我自己一半是古代的女人，一半是現代的女人.....母親的死催醒我要運用自己的潛能，不要像她那樣從未活過.....肚皮舞是族群的傳承，當我跳舞時，我想為觀眾創造一種魔幻的氣氛，為他們打開驚異與感覺；我想像我代表一個永恆的女人，從感性去激發撫觸觀眾冬眠蟄伏的心靈。」

冬眠的內在如何活出來？榮格教我們有各種開啟方式。幸運的是我們的工作與藝術有關，我們的源頭是活的，我們可以

嘗試各種體驗。榮格教我們將幻想的材料長期地以象徵性方式表現，則心靈的治癒潛能就開始活化。我們的工作很有趣又很獨特，我們不只是去討論問題如何解決，我們須重視「幻想」，要談象徵。榮格說情緒上的問題通常來自於單面向，太強調意識層面的自我觀點，會在潛意識中產生強烈的相對應之補償作用，其結果是內在緊張、衝突及失調。回想起來，在時間縫隙中多年來總是要去做一些不務正業的事，林林總總，有畫畫、寫書法、跳肚皮舞、打拳、練瑜珈、彈烏克蘭麗麗及高歌與打鼓，這些對我是多麼重要啊！

在專業上的應用，長久以來榮格這句話就是我的座右銘：「一個醫生最重要的就是要去開啟病人他自己早已潛藏著的創造潛能。」如何讓病人能發揮創造潛能就是最重要的，因為接下來他自己就會有信心可以去面對自己及種種問題。再結合溫尼克所說，尋找自我首先須有創造，要能創造首先須能遊戲。

以下就舉一個實務應用的例子，一對母子輾轉找到我，念大學的兒子，主修藝術，遇到來自老師與同儕所施加的嚴重挫折。我與母親相約進行一次的母子藝術治療，時間訂為兩小時。

首要工作就是「翻轉」，需做許多準備工作，包括提供翻轉的觀念及遊戲創作之準備，主要就是提供一個類似「工作室藝術治療」多樣媒材及自發性繪畫產生的背景環境。以

下就是見面後所做的重要事，可分為三大歷程：

一、簡介藝術治療的精要在於自發性繪畫，即創造力的發揮，如此可彌補只活出單面向的問題。

1. 這社會使得我們不自覺「只重視單面向」，造成心靈上的失衡。人的心智包含有「次級歷程」和「初級歷程」，常常忽略初級歷程，也因此有許多的不快樂失衡狀態。

2. 藝術的表現可以包含有細緻清晰，及自由塗鴉（配合畫冊簡單展示）。鼓勵嘗試遊戲的自由創作則能照顧到經常被忽略的初級歷程。

二、提供適當的媒材及營造類似「工作室藝術治療」之空間環境。

1. 提供可以大面積塗抹或操弄的，如：水彩、粉彩、糝糊畫、陶土等媒材。也提供不同顏色與大小的紙張。一開始也要先介紹一下媒材的使用，邀請母子或許一開始可共同進行一幅糝糊畫，之後就各自持續創作。

2. 自由畫很奇妙，創作會讓人的手停不下來。但我們必須事先準備剛剛好數量的紙張，足夠滿足當下創作之慾望，但又不至於因為太多而失去興致。桌子是橢圓形大桌面，一張一張畫完都可擺放桌上。

因為室內沒有洗手台，須預先準備有水或濕毛巾擦拭，可讓手的操作順利，不至於讓糊黏黏的狀態破壞創作的順暢。母子二人共創作約十幅作品。從最先較拘泥的嘗試性筆觸，到後來是越來越大筆觸的揮灑。

三、創造性的看畫，意外的「看見」及帶領病人敘述一個新故事。

1. 要啟發病人的創造力，我們自己也必須是一個不拘泥且能發揮創造力的人。對於圖畫的觀看與理解，基於病人本身的需求與特性，另創有意義之新局是必須的。母子創作完畢出去洗手回來，我先幫忙將兩人作品一張張貼在白板上，後來由他倆繼續貼好，一起觀看。

2. 仔細的看及無意的看都發揮效力。由於是沒有主題的自發性創作，每一張作品本身都在邀請觀者自由探索。兒子有一幅作品，一開始當他還在創作時，我從橢圓桌的這一頭遠遠望去，感覺像是一個大筆觸的不規則十字架樣貌。兒子洗完手進來了，我就讓開一步並請他自己完成貼圖畫這件事，我從一旁看著，一個從未有過的觀看視角意外產生奇妙效果。通常我們看畫會從正面看，退幾步路遠遠地或眯著眼看。這次我無意中在很近的角度側看，圖像轉變了樣貌，它掙脫

出一個完全不同的故事，圖像轉瞬間變成手腳都上揚、充滿能量的一個人物！心中驚喜有此奇妙轉折，邀請他倆一起看，他們也都同意這個角度所呈現的意象。一個新故事可以開始重新述說，每人都有內在能量，但是被壓制了，無意間創作的自發性畫畫，揭示了內在具有的強大潛能。但必須創意的看，生活中則必須自己覺察，也必須給自己信心與機會；換句話說，切勿只被動停留接受外在單面向的主流壓制，可以給自己內在敘說有一個展現的機會。

除了上述實例，我還想分享榮格談「移情」，移情與反移情都是那麼令人困惑！榮格取向關切的是如何達到「完整」(wholeness)，如何達到呢？要與你的「相對面」結合，而且一定要與人有關聯，一定要透過靈魂，靈魂是一種經驗生命的特質或面向，與深度、價值及連結有關。在我們的潛意識心靈中，這個相對力是很重要的一種自然力量。榮格派之分析企圖將這些無法得知與未知的心靈能量導出象徵性之表達。下圖是我對「移情」中「靈魂」及另一面「你」二者關係之想像畫。畫中性別、年齡、古今、中外、虛幻與現實之相對性，代表靈魂面向之匱乏與互補。樂音打破時空界限，呈現靈魂穿透性(王秀絨, 2016: 141, 405)(此圖曾於2011年7月於東海大學藝術中心「魅力畫展」展出)。



## 會訊專欄長期徵稿

會訊心·體驗專欄持續徵稿中，歡迎各界人士，將您生活中與藝術及心靈相關的深刻體驗化為文字，與大家分享，來稿至少800字以上，3000字以下，請寄至學會信箱: [tata@arttherapy.org.tw](mailto:tata@arttherapy.org.tw) 註明『心·體驗』專欄投稿。

## 學刊持續徵稿中

徵稿類型：凡藝術治療相關領域之學術論文，具有創見之理論與實務探討等文章均歡迎投稿。

文長：來稿每篇以12000~18000字(含空白)為限。

撰稿原則：請參考台灣藝術治療學刊最新版本撰寫體例說明  
詳細稿約與撰寫體例請參考學會官網(請掃左圖QR code)

如有疑問，歡迎至學刊信箱詢問。



# 榮格取向藝術治療故事分享——海龜的成長

文/周大為(藝術治療師/諮商心理師)

## 前言

阿如是個十六歲的女孩，從小因多次家暴而被安置，對父母有著矛盾複雜的情感。對人際是敏感且渴望連結的，但也因為不知道如何與人建立關係而感到挫折，情緒失控的時候會有輕微幻聽與妄想的症狀。阿如的語言與情緒表達明顯較實際年齡更低，喜歡穿戴可愛的衣物，仍保有孩子的一面，喜歡藝術創作。社工邀請我與阿如進行藝術治療工作，希望可以透過創作更了解她的內心世界，並協助他釋放內在的感受與成長。

## 榮格取向藝術治療

榮格認為內在的精神能量，會透過象徵意象的形式展現，經常出現在夢、藝術和神話表達之中。心靈具有象徵形成的能力 (symbol-forming capacity)，當意識固著控制於狹隘的一邊，無意識會以象徵意象 (symbol image) 的方式 (例如：做夢、自由塗鴉) 補償以平衡兩者。當個案可以感到安全，透過創作可以逐漸釋放糾纏的心理能量，不再固著，可以開始遊玩，內在感到彈性、流動和成長 (Case & Dalley, 2006)。擴大對於意象的理解，觀察藝術表達的變化也有助幫助個案找到內在心靈能量發展與轉化的方向。

## 孤兒、療癒與成長

與阿如工作歷時約一年，她能以自發性的藝術創作帶領我去認識她的內在。孤兒與餵養是反覆出現的主題，個案在歷程中，一開始出現了關於公雞、母雞與蛋的意象，之後反覆創作各種剛出生的孩子，包含了娃娃、雪人、貓咪與海龜，個案認為他們都是剛出生一歲左右沒有父母的孤兒，有著各種不同的需要與感受。



令人印象深刻的是，阿如提及本來海龜就是沒有父母的，因為牠們一出生就是自己一個人，要自己面對各種外在的挑戰。阿如在表達的時候，讓我感受到她孤獨的心情，而海龜的意象似乎也支持著她，她似乎進入孤兒原型的世界。被父母暴力對待的經驗，似乎被意識壓抑而遺忘了，意識到的是無法

(本文已經過改寫，無經同意請勿任意轉載)

同住，被機構安置的斷裂、疏離與孤獨。各種的挫折與感受的心理能量，透過藝術創作化成了海龜，讓我們可以得知阿如難以表達的感受。擴大理解海龜的意義，似乎她也在說她可以獨自面對這樣的挑戰，因為她不是唯一的孤兒，所有的海龜都在跟她背負著相同的命運與挑戰，這是英雄的旅程，而得到某種安慰。



根據榮格分析師Neumann (1990) 的發展理論，當孩子在第二胚胎期 (Second embryonic phase 0-1歲) 未被滿足，將會產生苦惱自我 (Distress ego) 渴望被愛與照顧，但因為原始關係不夠安全，導致削弱無法成長的自我，經歷無意識湧現與意識崩解。在創作中，阿如也開始自發性地創作出各種的食物與藥物來照顧需要食物與生病的孩子，透過想像的照顧與治療，阿如也開始在隱喻中表達自己現實的經驗、需求與各種不舒服的感受，透過創作，滿足內在各種愛的需求與遺憾。

最後，阿如結束的作品，她命名是《心美牛排館》，希望可以學習製作好吃的食物給更多的人。阿如似乎在過程中從一位內在孤單的孩子，慢慢開始轉變成一位可以照顧餵養孩子的人。透過自發性的藝術創作與治療師關係的涵容，個案內在的孤兒逐漸得到療癒並且長大。



## 參考文獻:

Case, C., & Dalley, T. (2006). Art and psychoanalysis. In *The Handbook of Art Theory* (2nd ed.) (pp. 113-136). New York: Routledge.  
Neumann, E (1990). *The Child*. CA: Shambhala Publications. ISBN: 0877735700



# 藝術治療結合身心靈整合療法在強迫症的應用

文/范維昕(賽斯身心靈診所諮商心理師/藝術治療師)

范維昕心理師全程參與2017年許添盛醫師所帶領的強迫症團療，並擔任許添盛醫師口述的「精神潔癖：強迫症的身心靈整合療法」一書執筆。

我從小就很喜歡畫畫、動手做東西，在創作中盡情玩耍，帶給我無與倫比的快樂與滿足，師範學院美勞教育學系畢業後在小學任教時，見證到藝術創作所能帶給孩子們無限寬廣的可能性，而決定出國進修藝術治療。2006年離開穩定的教職遠赴紐約大學藝術治療研究所就讀，經歷文化的衝擊以及語言、生活的不適應，藝術創作總是能幫助我在這些孤單徬徨的時刻安頓自己。

在研究所中最喜歡藝術治療師的創作課，在其中感受到不同媒材所能協助誘發不同的感受，幫助看到自己內在的多樣的面向，並帶來豐富的療癒效果。自己也會用藝術創作來自我探索與陪伴，這習慣是我在念研究所時最大的精神支持，也常在實習接案後，運用創作來自我照顧以及協助自己探討與個案的關係，找出治療方向。

後來到了芝加哥阿德勒心理學學院念諮商心理碩士與臨床心理博士班期間，則因課業繁重少了創作的時間與機會，每到要交重要報告或考試前，常會感到快要被龐大的焦慮感淹沒。漸漸地發展出開工之前先整理書櫃書桌，把所有的參考文獻資料排列整齊，或是運用清掃家裡空間來釋放焦慮的方法，這開工前的固定動作能為我帶來立即的身心淨化感受，甚至會覺得儀式行為帶來好運。但若是這樣的儀式行為發展成佔據全部的時間與精力，又感到不得不做的話，就會帶來困擾了。

許添盛(2020)依據其多年臨床經驗提出，強迫症個案極度謹慎小心、避免犯錯，其實是忽略了人生的錯誤意味著學習、成長與進步；壓抑自發性，認為所有來自潛意識與心靈的想法、衝動與情感都必須嚴加控管約束，其實是否定了大自然運行的韻律與心靈、身體運作的自發性；強烈害怕被責備的

恐懼，其實是不肯定自己存在的價值，擔心自己無法被愛、被接納；焦慮煩惱在競爭比較的世界中落後，其實是不認識自己的天賦專長與特質，尚未鞏固自我的信心與尊嚴。而身心靈治療之道在於深層同理個案的同時，協助個案看到他們是如何依據其扭曲的觀念形成其所建構與感知到的實相，而在其中對它產生了過度反應。

這讓我想到了不少個案，從小功課優異，在升學主義價值觀下，不敢放鬆，隨時擔心自己不進則退，認為在高度競爭的環境裡求生存，不容任何閃失。在這種強烈不安的心情下，當想放鬆休息時，強烈的罪惡感湧上心頭，腦海中馬上浮現出子彈飛過來射到自己腦袋的畫面，得趕快用另一個想法去覆蓋來解救自己……等。成功地戰勝強迫意念時會感到自己充滿力量，但沒能戰勝強迫念頭時，就會有很大的挫敗感，迷失在腦海的想像中。在這樣過度思考的歷程裡，豐富的想像力被強大的認知功能綁架，不斷重複陷入思想的迴圈，困在其中繞不出來。這時當事人很努力地運用自己的認知，想戰勝自動化思考，要花很大的力氣，但往往效果有限或短暫，因為焦慮不安、擔憂恐懼的情緒還是存在，稍有些不安，就又会再出現自動化思考迴圈，永無止境，不分晝夜。

這時需要釋放這些情緒能量，並將豐富的想像力導引到其他方向。經由放鬆練習來舒緩身心，並在腦海中喚起過去的正向經驗，重新連結曾有過的美好感受。再將這心象用創作的方式，具體的呈現出來，完成後當事人得以用新的視角來觀看，這樣的視覺回饋再強化感知，進而放大正面的感受與情緒，並讓身體感官記得這樣的感覺。練習在自己需要的時候，提取出這些身心平衡舒暢、充滿正面能量的感覺，在腦海中建立新的神經傳導連結，經由不斷地練習，深化新的迴路來取代舊有的。

在穩定的治療關係上，在個案感到安全、信任的情境中，協助個案處理對於特定事物的恐懼，比如在創作過程中

看著鮮豔的紅色在紙上渲染開來，聯想到各種恐怖念頭與畫面，身體開始有各種感覺，此時治療師視情況來看是否需要加入身心放鬆練習，又或是讓個案以繪畫的方式，陪伴自己度過這些不適感，增加耐受度。並感受到眼前所看到的只是紙上的顏色而已，自己所擔心的事情都沒有發生，練習自我安撫，以此建立對自己新的認識，體驗到不用被舊有的念頭與感受綁架，增強其自我效能感。

而對於個案所不接納的內在次人格或是自己人格中的陰影部分，也可以遊戲性地在藝術創作過程中讓它出來。在情緒感受層面去體驗到這些面向的自己，感受到展現出來是安全的，是可以被接納的，將過去所壓抑的破壞性能量，在創作過程中轉為自發性與創造力的展現，整合自己的各個面向，成為完整的個體，因此感到有力量、有自信。有些個案則在創作日記中受益良多，可以放心地在創作日記中呈現各種思緒與感受，感受到所有源自於自己的各種念頭或情緒都可以被涵容。藉由每天的創作日記來跟自我對話，就像是自己的靈魂伴侶一般的理解、支持著自己。

我們隨時都在運用各種感官來接收外在的訊息，也無時無刻在運作內在視覺心象，讓這些心象以創作方式浮現，我們有機會能更深入地了解自己，又能進一步地轉化情緒感受與身體感覺。藝術治療中的創作，無關乎技巧與先備經驗，只要願意嘗試，就能藉由連結自己的創作能量，展現自己的生命，進而開創自己想要的人生。



圖一 治療師用創作來連結個案狀態，增進對個案的了解。



圖二 治療師運用創作來連結個案的內在資源。



圖三 治療師運用創作來自我照顧。

## 精彩回顧

### 2021

02/20 - 21

易·藝 - 內在轉化與超越

講師：林惠愛 藝術治療師

03/18

創傷的內在世界 - 實務研討講座

講師：周大為 藝術治療師

03/27-28

藝術治療與瑜珈的身心整合工作坊

講師：蔡汶芳 藝術治療師

05/29-30

2021年台灣藝術治療年會暨學術研討會(已延期)

主題：藝術治療的倫理與法規論壇

講師：呂旭亞、朱惠英 心理師、張濱璿 醫師、  
王智弘 教授、劉晏伶 業師

## 活動預告

### 2021

12/04- 05

第十六屆台灣心理聯合會

主題：疫網情深-不確定與疏離年代的心理治療

# 阿德勒取向藝術治療： 創意與勇氣的心探險

文/黃暄文(藝術治療師 / 諮商心理師)

Why are you here?

每一次進到教室，同學們總是會把筆記簿、筆電放在桌上，手拿筆或是放在鍵盤上，積極準備著記下自己接下來聽到的課程。而我總會邀請與鼓勵同學把這些都收起來，把心打開來，嘴巴打開來。邀請他們去思考 " why are you here? "

因為在阿德勒心理架構的眼光中：每個人都是「獨特的個體」，唯有透過問與答，在一來一往的互動、表達、思考對頻中，我們才能有機會了解彼此想傳達的。

當我們專注在當下的關係中，我們才能真實相遇。當我們急著想要記錄下什麼時，我們的「行為目標」悄悄的已變成「紀錄」而非「學習與互動」。阿德勒取向藝術治療師會注意到個體隱藏的錯誤目標，協助個體去覺察它的存在。

阿德勒認為：「當個體了解自己的生命目標，就會有動力朝目標前進」。在課程中我發現，當同學們意識到自己來此學習的目標後，對於課程的投入與提問動力也顯著的提升。



Who am I? Where I belong?

在教室中，學員來自四面八方，有老師、高中生、媽媽、服裝設計師...每個人有著不同的背景脈絡，有著自己的生命故事。阿德勒認為，人（個體：individual）與群體是一組的，不可分割的，要瞭解一個人是需要從社會脈絡中去了解的。而當一個人如果可以看見自己的獨特脈絡，他也更能覺察自己，擁有更多的自由，為自己人生做選擇與做決定。甚至，創造新的方法脫離困境。曾經有一個很可愛的設計師，剛開始上課一直無法了解藝術治療是什麼？他想要了解怎麼樣的人適合藝術治療？藝術治療的步驟是什麼？

在上課的過程中，我邀請他先記錄下這些問題，然後嘗試打開自己去「體驗」藝術治療。在創作「自己」的歷程，雖然他是第一個完成創作的人，但他很「挫折」，不知道自己在幹嘛，他描述：「我只是把看到的媒材捏一





捏、揉一揉，拼起來，完稿交出去。完全不知道這樣要幹嘛。」說不出作品在創作什麼，他感到很挫折。我鼓勵他試著去「探索與覺察自己的不知道要幹嘛？」我也回饋我的觀察：「我發現他很早完成了，但他會幫忙其他同學修理熱熔槍、換水。」同組的同學也「謝謝」他的貼心幫忙，解了她的熱熔槍危機。他的同組同事也回饋他，在公司案子中，有他在總是很安心，雖然他是前輩但總不吝於分享經驗。

他隨後覺察到在「創作自己」的歷程中，雖然不知道自己在幹嘛，但是自己在群體中，的確有在做些什麼（觀察別人、協助別人）。「在群體中找到自己的位置與歸屬」-這個新發現讓他的情緒不再那麼挫折了。當個體能看見自己在群體中的意義與歸屬，「創作自己」的意義也油然而生了。這時「自己」不再是作品而已，他可以看見自己與群體的關係（組合），從而感受自己的獨特存在與意義，進而發展內在的動力（勇氣）。

在後續的討論分享中，他提到了：「設計師在工作上總是要在極短時限下交稿，設計方向也總得在成本、客戶需求優先考量下完成；現實生活中對設計的無力，在這次的創作探索中，他深深感受、覺察到了。」

課程結束前，我問他，對於之前紀錄下的藝術治療疑問還有想問什麼嗎？他笑了，說：「在創作中體驗到了！有疑問：做就對了！」他也分享了一個新的想法，回家要為自己開始創作！身為藝術治療師，我見證了個體和自己在創作歷程中的相遇！看見了生命找回新（心）的動力與勇氣！

