



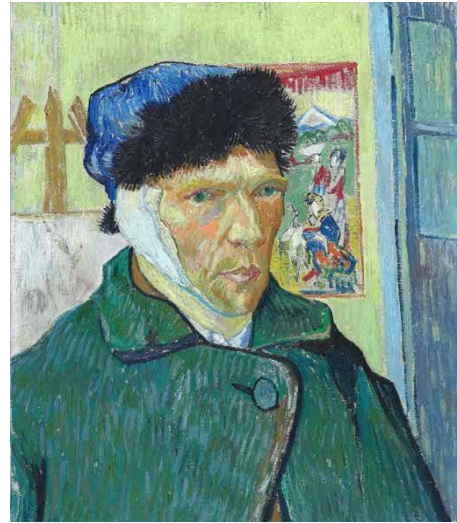
## 表達藝術治療，這麼遠，那麼近

「藝術」很容易令人聯想起，去博物館看展覽，參加音樂會或欣賞舞台表演等；但這與心理治療中所運用的藝術大有不同！前者富娛樂或趣味性，側重於與人分享，當中包括審美與技術的要求，後者具治療方法及目標，著重於隨心率性的表達。以表達藝術治療為例，我們重於真實的自由表達，就算不懂繪色技巧、對音樂一竅不通、也沒有問題。因為藝術在心理治療中變成了與自我溝通的橋梁，同時也是自我表達的平台。



一般的藝術活動也許已經能使人有放鬆和愉悅的感受，但要達致有效的心理治療，便需要專業治療師的介入。因為在藝術創作或表演的過程中，容易令人釋放或表達情緒，但情緒是既抽象又難以觸摸的，一旦負面情緒過

多，便有機會導致失控，當失控加上潛意識裏隱藏人格的「陰暗面」後，便可能構成反噬現象，令當時人難以脫離消極的情感和複雜情緒所組成的心理障礙，嚴重者更會讓成悲劇。這也點出了從事藝術活動或工作的人，不等於對精神病或情緒病「免疫」，如藝術大師梵高便是一個經典型的例子。



這是梵高割耳後其中一幅自畫像 (1889)

因此，表達藝術治療師的角色重於協助及陪同當事人把負面情緒疏理和轉化。透過藝術的非言語邏輯特性，以自由開放和不批判的態度，放下種種定義的包袱，傾聽心靈的聲音，認識和接納自己意識之外，那個受傷、被忽略或隱藏的部份，走出突破自己的一步，這也是心理治療重要的一步。



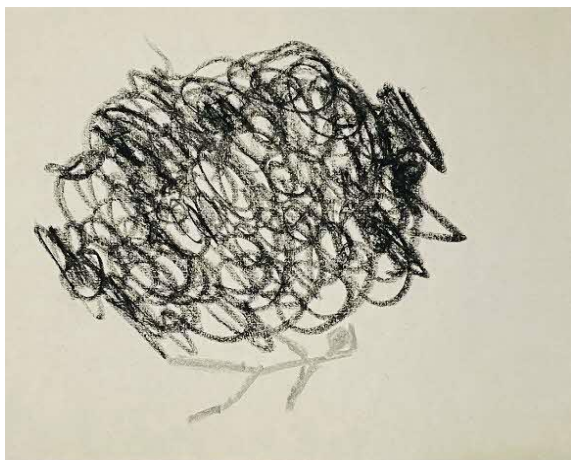
治療師會按當事人的情況，使用不同的藝術形式，例如繪畫、音樂、舞動、角色扮演、創意寫作等，結合藝術及心理治療方法，在創作過程中促進情感表達及提升自我覺察，引導當事人了解問題癥結或成因；讓當事人自我解讀這個過程及作品，回歸內在並深入了解。療癒時間長短因人因而異，但透過適當沉澱與反思，有時會令人突然豁然開朗，或不知不覺地問題被轉化了，轉化不但帶來新的面向、更可啟發新思維、啟動新希望，在轉化中檢視和接納真實的自己，達到療癒的成效。

## 治療案例分享

曾遇過成績優異的學生，忽然對學習及所熱愛的活動，失去興趣，只沉淪於手機遊戲及睡覺，經過幾次治療會面後，治療師發現基於升中考慮，孩子被強迫轉校，陌生的同學和環境，加上學習壓力，令孩子異常焦慮，因無法找到解決方法，只能無奈接受現實。這無奈伴隨著無助、孤獨、不甘心、憤怒等負面情緒，在這巨大的無力感濃罩下，生活和學習的動力悄悄消失，甚至對將來沒有盼望，所以孩子



孩子選擇了逃避及拖延。諷刺的是在問題浮現初期，家長以為孩子反叛鬧情緒，便誤用批判、責備及懲罰的態度回應，引致孩子來見治療師時，已經出經失眠、噩夢、無食慾等抑鬱症狀，幸好得到及時的治療後，孩子開始重獲自信，重回正軌。由此可見，如果家長與子女溝通缺少情感交流，便容易偏向著重成敗批判。建議家長多給予適當的情緒支援，多關心了解孩子學習以外的情緒變化，尤其對升中或轉校期間的孩子，應特別關注。



這是上述個案學童的部份作品。(左) 是治療前期經常出現的噩夢情境；(右) 是治療後期一些有關快樂回憶的感覺。