

投稿類別：藝術類

篇名：

繪畫性藝術治療淺探：試析曼陀羅與《祕密花園》的差異

作者：

陳宜昕。曉明女中。高二甲班

陳怡瑄。曉明女中。高二甲班

盧韻安。曉明女中。高二甲班

指導老師：

黃伊蕾老師

壹●前言

一、研究動機

繪本《祕密花園》近期在世界各地蔚為風潮，電視新聞不停地在播報這個據說可以紓解壓力的畫冊，不少明星以及公眾人物也都紛紛在社群軟體上分享著色的心得掀起了一股《秘密花園》風潮，也讓我們間接聽聞藝術治療這個詞彙，引起研究的動機。

二、研究目的

現今大紅的《秘密花園》著色本系列標榜著大人小孩都能著色，隨著人們的口耳相傳，許多人說，它不僅是一本填色書，更具有舒壓功能。擁有相似性質的曼陀羅與秘密花園有什麼異同之處？能夠被視為藝術治療的其中一個項目嗎？

三、研究方法

為了分析祕密花園與曼陀羅的不同，我們首先去蒐集兩者的資料，然後加以比較，發現二者雖皆有舒壓效果，卻不全然是藝術治療，於是我們閱讀藝術治療相關的書籍，並請教張老師機構的藝術治療師，最後整理訪談內容及資料，提出我們的看法。

貳●正文

一、表達性藝術治療

藝術治療是一種結合藝術表達和心理治療的療法，運用了羅恩菲特（提出藝術發展階段）的理論—「**個體克服生理上和精神上的禁止或顧忌，由於感官活動的經驗帶給個體釋放了情緒上的緊張，使個體的自我概念成長。**」（范瓊方，2004）

藝術治療包含創作和心理治療兩大取向，幫助患者「自我概念的成長」與「生命統整」。創作取向看來是藝術治療師在引導患者畫畫，然而每個步驟都是有目的並且為患者設計的。在患者創作過程中，可以看到他平時的生活形態、人格及心理狀態；心理治療取向則以口語為主，創作為輔，會依照個案需求而使用。

藝術治療中的表達性藝術治療又稱為創造性藝術治療，藉由具表達性的各式媒材來作為治療工具。它最早是由 Natalie Rogers 將他的父親 Carl Roger 所提出的個人中心哲學，擴展為創造性的表達取向。表達性藝術治療是把深度的情

感，以及一些難以用言語表達的情緒，用象徵性的方式表達出來，並從中得到啟發，而根據 Corey 所下的定義：「**表達性藝術治療是種人們可以透過語言與非語言的方式，探索個人的問題**」（趙慧攸、曾馨儀、黃郁娟，2010），因此我們可以藉由表達性藝術治療來釐清個人問題的面貌。

表達性藝術治療利用人類的本能與內在結合，不需要使用語言就能夠表達內心的想法，所以會用在發展障礙的孩子、內心產生困境的成年人、甚至是精神疾病或身體重症患者。治療師與患者建立互信的關係，以創造性藝術為媒介，反映並統整個人的各種內在特質或情感狀態。在治療中，對於內在特質的發掘與體悟，讓患者達到自行解決問題的能力，促進自我的成長。

表達性藝術治療有許多形式，例如：繪畫、遊戲、藝術、音樂、舞蹈、繪本、說故事、雕刻、戲劇等。透過創作來反映心理狀態，經過治療師的解釋與引導，打開心中的結，達到心理治療的效用。這種治療必須有專業的治療師陪同，營造一個有安全感的環境，讓被輔導人能夠安心地創作，釋放心中的情緒。以下將著重在繪畫性藝術治療的論述。

二、繪畫性藝術治療

繪畫性藝術治療如同先前提到的表達性藝術治療相同，是需要讓治療對象在一個有安全感的環境裡，在治療師的引導下，畫出心裡的感受。

（一）表達感受

我們時常會用一些顏色試圖表達內心的想法或感受。Sigmund Freud 認為圖畫是近似於潛意識的表現，因為感官的理解是早於用語言來表達。而有時有些經驗難以用語言表達，文字的敘述對案主是一種過於直接的表達方式，這時圖像的表達對他們來說比較委婉，也能有思考的空間。

（二）釋放情緒

在創作時，除了表達想法外，它也能有助於情緒的釋放。在心理學上，稱為「情緒宣洩」（catharsis），有「淨化」、「清除」的意思。透過創作藝術作品，「藉由創造出放鬆的心理反應或者是情緒的改變，可以同時緩和情緒壓力以及焦慮狀態」（朱惠瓊，2013），達到自我療癒的功能。

（三）建立互信關係

而藝術治療中，除了能夠表達想法和釋放情緒外，與治療師建立起一個穩定的關係也是治療的一部份。治療師在藝術治療的過程中扮演著支持、鼓勵、接納的角色，給予患者正面的肯定。透過建立起互信的關係，使案主能卸下心防，專心投入治療中，放心的表達，讓治療順利進行。在與人互動的過程中，也可以交換資訊，激發出不同的想法，如此雙方皆能獲益。

過去總被認為帶有宗教性質的曼陀羅也屬於表達性藝術治療的一環，它是因為具有甚麼特點而可以被用來進行心理治療？

三、曼陀羅

（一）起源

曼陀羅是梵文 Mandala 的音譯，有神聖的圓輪、軸心的意思，現在泛指圓形所構成的圖形。曼陀羅最初是由印度的密宗所發明，通常是用在十分重要的冥想和祭典中。由於曼陀羅是創作者獨一無二的作品，若事後毀跡十分可惜，後來的創作者就在較不容易抹去的布料上創作以便保存。曼陀羅是一個跨文化的圖形，有普遍性的特質，「**例如法國的沙爾特大教堂（Chartres Cathedral）的迷宮圖案、中國的太極圖**」（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009），到現在生活周遭的事物，經常可看見曼陀羅的圖形。瑞士的分析心理學家榮格，藉由自身創作曼陀羅的經驗及觀察自己創造的曼陀羅圖案的變化，「**發現曼陀羅中的圖畫往往能夠反映自己的心境且能進入潛意識探索自我並了解個人獨特性的力量**」（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009），於是便將曼陀羅的創作過程納入心理治療。

（二）運用與功效

藝術治療中有兩個主要取向，一個是「藝術結合心理治療」，另一個是「藝術即治療」。前者主張透過作品，進一步的分析、解讀，認為創作只是心理治療的一部分；後者「**著重於創作的過程，信任病人內在自療的自然發生，當創作結束時也就是治療的完成**」（王有煌，2016）。曼陀羅療法本身即是一種創作，且在療法過程中，人們也可以透過作品表達自我，而曼陀羅療法兼具了以上兩種的治療方式，「**因為它不僅可以使用來輔助心理治療目標的達成，同時在創作曼陀羅的過程中，也可以獲得治療的效果。**」（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009）

每個人創造出來的曼陀羅都是獨一無二的，就像每個人的自我都是不同的、獨特的，因此曼陀羅代表了創作者當時的自我內在狀態，而曼陀羅中的圓可以視為自我，因此人們可以透過曼陀羅來發現、調整自己的內心狀況與促進心靈的成長。

曼陀羅也可以與冥想結合。人們可以透過思考曼陀羅中的顏色、圖形、數字來達到冥想的效果。曼陀羅是在創作者專注且平靜的狀態下所繪製產生，因此透過創作的歷程，「能夠協助創作者將內在狀態表現出來，亦能夠使個人能夠專注地關照內在自我」（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009），不僅可以了解心中的內在想法與曼陀羅內在的意義，也可以透過曼陀羅的創造過程使自己的心靈達到一個完整的狀態。因此，曼陀羅經常被用於冥想，人們可以透過它進行內省。雖然曼陀羅在最初是被拿來當作冥想的輔助工具，但「當一個人專注於創作時，他與作品之間可以發展出一種極私密的關係，是回到內在核心的歷程。」（張淑芬，2011）當我們試著與自己的作品互動，即使這過程需要一段時間，但我們就和自己對話了。

至於為甚麼要使用曼陀羅療法呢？它又能帶來甚麼功效？在創造曼陀羅時，它可以反映出創造者當下的狀態，協助對自身問題的了解，因為在創作中，創作者會透露出潛意識的訊息，而且能整合創作者的意識及淺意識。簡單來說，曼陀羅提供了一個包容自由和完整的結構，在創作時可以呈現已知或未被期待的心理圖象。

「曼陀羅是以圓為基礎，因此曼陀羅最外圍的圓形也許可以被視為是一道保護線。在這道保護線內，個人可以自由的創作」（許智傑、謝政廷、施玉麗，2009），不會有任何的侷限。也因為有這道保護線，及所繪內的保護範圍，創作者可以盡情的展現心扉，不必擔心太過度等問題。在創作的過程中，由於需要強大的專注力才得以完成，因此也會產生心靈沉澱的效果。也因為專注，許多日程生活中的淺意識在曼陀羅中浮現，因此我們可以透過實際創作出的曼陀羅，將意識意識化，使人可以整合意識及淺意識的訊息。

（三）創作過程

曼陀羅需要一個安靜且不會被打擾的環境讓自己與心靈溝通、交流，讓自己可以舒服的在這個環境中進行創作。創作是自由的過程，因此創作者可以自行加入一些適當的媒介來輔助自己創作。不同媒材的選擇會有不同的效果，像是細砂、蠟筆、彩色筆、紙張、布、泥土、牆壁等都是很重要的部分。準備好適合自己的媒材之後，就要先進行放鬆，放鬆能夠讓自己專注地

聆聽內心的聲音，是不可或缺的過程。做好前置作業後，就能在媒材上選擇自己喜歡的地方畫一個圓，創作者必須從圓的內部開始創作，放開心與作品接觸，隨著內心自由的畫，但要注意不能超出圓外。完成作品後，可以為自己的作品取一個名稱，並註明日期留下一個紀錄。

藝術治療中又以曼陀羅療法最為普遍，近期盛行的《祕密花園》性質與它非常相似，但兩者有甚麼差別呢？

四、《祕密花園》

（一）緣起

《祕密花園》是一本成人填色書，由喬安娜·巴斯福德(Johanna Basford)首先推出的作品，由於在填色的過程中，似乎能達到舒壓的效果，於是被媒體大肆報導，以致引起一股填色風潮。

我們總會認為在黑白的畫稿上色是小孩子的專利，但現在卻出現能讓大人們也拿起畫筆作畫的繪本——《祕密花園》。作者喬安娜·巴斯福德

(Johanna Basford)是一位著名的英國插畫家，原本是在時尚產業做絲網印刷的設計。因為金融危機的影響，接不到生意的情況下，只好轉行當商業插畫家，於 Starbucks、Nike 和 Sony 等公司工作。一次的機緣，一位藝術出版社 Laurence King 的編輯看到了她在網路上的作品，認為她的插畫十分適用於製作兒童著色繪本，便聯絡她，請她為兒童作畫，然而，她卻想為成年人畫一本著色繪本。最終，出版社答應出書，才有《祕密花園》的問世。

（二）創作想像空間

不只是密密麻麻的線條，作者預留一些空間讓讀者可以自由發揮，有時會將密密麻麻的線條底圖挖出一個空格，並在一旁留下文字邀請讀者們自行填滿它；有人也會在圖的外圍空白部分發揮創意，把原本的黑白線條大改造成各式各樣的卡通人物。



圖一：網友巧思

(圖一資料來源：大榴槤 (2015)。2015 年 8 月 18 日，取自 <http://ww.daliulian.net/cat97/node647333/5227>)

(三) 紓壓功效

《祕密花園》裡面有許多以花園景致為主題既精美又複雜的黑白畫稿，當你在為畫稿填色的同時，整副心神都會投注在上面，專心一意的著色。而作品完成時，看到色彩繽紛的成品，會有成就感產生。畫畫對很多人來說具有修身養性、陶冶性情的功能，心理學家也承認畫畫具有舒緩壓力的效果。藝術治療師 Marti Faist 說，「當人們在著色時，腦袋和身體達到了身心合一的和諧，幾乎跟冥想是一樣的。」(陳靖詒，2015) 這種利用藝術創作來治療的「藝術療法」，能使人在塗色的過程中，脫離現實世界，沉浸在藝術的世界中，把現實中的煩惱暫時遺忘，進而達到舒壓的效果。



圖二：書局盛景

(圖二資料來源：自行拍攝。2015年9月5日)

五、曼陀羅與《祕密花園》的差異

曼陀羅與《祕密花園》同樣都具有讓人放鬆紓壓的功能。曼陀羅運用在藝術治療的領域中，也可以追溯至榮格的概念。榮格認為畫曼陀羅具有探索內心世界的力量，才會被轉換成藝術治療的方法。在創作曼陀羅的過程中，創作者可以表達自我，所以也可以當作心理治療的媒介，同時還可以有治療效果。然而，《祕密花園》是讓人按照固定的框架著色，而缺乏與內心溝通的深層面，不符合自我創作的概念，因此，無法被認可為藝術治療，只能被當作暫時紓壓的工具。

六、繪畫性藝術治療的電訪實察

為了更進一步了解繪畫性藝術治療，我們在2016年3月16日運用電話採訪張老師基金會的藝術治療師—楊老師，以下為訪談內容的整理。

(一) 何種情況會使用藝術治療？

許多人會有疑惑通常在甚麼樣的情況下會使用藝術療法，而楊老師認為大部分的狀況都可以，特別是無法表達情緒或是有語言障礙的患者更適合使用藝術治療。藝術治療與美術教育很不同的地方在於藝術治療並不需要任何的繪畫技巧，只要自發性按照自己的內心去畫就可以，治療師會創造一些活動讓患者能夠放鬆自己並願意投入在創作中。

(二) 如何從創作中判斷患者的想法？

我們常認為從患者的畫就能夠判斷他們的想法，實際上，從畫來評估患者的心理狀況是屬於較為表淺的部分，風險性很高，只能做為一個參考指標，而且容易陷入主觀的評量，曾經有案例作畫後，旁人認為是蜈蚣，然而患者說是螞蟻，我們必須從創作者的角度，而不是自己做解釋，因為患者的解釋可能跟他為甚麼做這件作品有很大的關聯性。基本上治療師不會一次性地做評估，而是綜合性多次的從患者在創作過程中的肢體、表情、執筆的流暢度以及如何解釋他的作品考量，即便是不善於言語的患者，都還是能簡要的說明他的作品。

（三）為何《祕密花園》無法被稱為藝術治療？

許多人認為在著色《祕密花園》時，有紓解壓力的功效，然而，為何無法成為藝術治療的範疇呢？色彩確實是能夠對人產生作用，但著色本本身是已經被限定好的圖像而不是來自於個人內心的創作，藝術治療最精華的部分就是每個人所創造出來的東西都有獨特的意義，重要的並不是完成這件作品，而是作畫的歷程，所以如果只是填色，只是在做一個機械性的動作，就算有選擇要塗的顏色，也比較屬於思考的狀況，而藝術治療想要的是自發性的結果，當一個人很投入在自己的創作中或是與身心同在時，才有所謂的療癒性，否則只是一個暫時性的安定、放鬆，無法與內在連結。曼陀羅雖然與《祕密花園》有類似的性質，都有填色的功能，但治療用的曼陀羅是由治療師自己創造圖像，圓本身具有一種收斂的功能性，進而達到療癒效果。

（四）表達性藝術治療與心理性治療最大的區別？

藝術治療與心理治療最大的差別在於，心理治療通常是使用語言溝通，而藝術治療使用非語言治療，絕大部分都比較直觀，與右腦有關，動用到的大腦區也更為複雜，語言容易產生防衛，可能有說謊的狀況產生，但不見得能察覺，然而在創作的過程中能夠觀察到許多不是語言能夠解釋的東西。藝術治療成功與否需要靠綜合性指標，曾經有一個童年曾經受過家庭暴力及性侵害的案例，因對環境很不信任及敏感，剛開始進入治療空間時，任何風吹草動都可以讓她驚慌失措，作畫的風格單調，色調也使用的非常少，只會固定使用某些色彩，但隨著治療的時間拉長以及穩定度的提升，就能夠從她坐在空間中的反應看出改變，例如，不會再因為外界的改變而感到害怕，開始學會信任周遭，作畫的內容越來越豐富，顏色也使用比較多元。有些不善於表達的患者也可能隨著治療時間的拉長而漸入佳境，不只是創作本身產生療癒力，治療師存在的當下及陪伴也是相當重要。治療後也能夠從安置機構得知患者的改變。

（五）藝術治療在台灣的發展狀況？

藝術治療在台灣有很大的需求，不少身心障礙者無法以語言向他人求助，因此許多單位需要藝術治療師，然而台灣並沒有足夠的專業人才，因為在台灣所被認可的是臨床心理師，即使是在國外受訓後的治療師，回台灣也無法領取許可執照，容易產生違法的問題，即使有需求也無法就業，造成供不應求。

藉由這次的訪談讓我們對何時使用藝術治療，表達性藝術治療心理治療的區別，《秘密花園》無法被稱之為表達性藝術治療的原因，如何從作品判斷創作者的想法，以及藝術治療在台灣整體的發展狀況，有更深層的了解，更豐富我們的探究。

參●結論

《秘密花園》在亞洲掀起一到旋風，也讓人開始尋找及重視如何舒壓。經過此次的研究，我們了解到秘密花園、表達性藝術治療、曼陀羅之間的連結以及差異。就秘密花園而言，並不是大眾一窩蜂地認為填色畫冊可以舒壓而隨波逐流，舒壓效果是因人而異的，應當找尋最適合自己的舒壓方法，避免過度舒壓反而適得其反，但所嘗試的方法**只要能讓你迅速將注意力收回到當下，它們都可以帶來“減壓”效果。**（果殼網，2015）

另一方面，原先以為曼陀羅是非常宗教性的東西，但在大量閱讀資料之後發現，曼陀羅也是屬於藝術心理治療的一種。藝術治療是一種需要大量個人創作的治療方法，創作本來就沒有所謂的美醜與高低之分，因此可以隨心所欲的創作出屬於自己內心最深層的部分，那才是藝術治療最精華的部分；反觀《秘密花園》，儘管可以自行選擇希望搭配的顏色，然而動用的卻是比較屬於大腦思考的部分而缺乏與內心溝通，因此創作出來的並非個人創作，而是思考後的結果，不能稱之為藝術治療。我們常會認為只要有舒壓的感覺就是有療癒的功效，然而，那些都只能算是暫時性的，只有正確的放開心胸，與心靈對話，才是減壓的最佳良方。

我們也在訪談基金會的老師後，深切的感受到台灣心理治療的學習方面制度的不足。這會使得台灣的治療師沒有受過完整的訓練和學習，想要深入學習這方面專業的人只能出國留學。等出國留學的人學成歸國後，又不受台灣體制的承認，而願意學習並傳承這項專業的人也不多，這大概就是藝術治療難以在台灣紮根的原因。

肆●引註資料

范瓊方（2004）。**藝術治療：家庭動力繪畫概論**。台中市：五南圖書出版有限公司。

果殼網（2015）。塗一塗《秘密花園》，真的能幫你“減壓”？。2015年9月12日，取自 <http://www.yoka.com/dna/media/topic-d267279.html>

台灣藝術治療學會（2016）。2016年3月11日，取自 http://www.arttherapy.org.tw/arttherapy/post/post/data/arttherapy/tw/what_is_art_therapy/

許智傑、謝政廷、施玉麗（2009）。曼陀羅創作在冥想中的運用。台灣心理諮商季刊，1(1)，08-17。

王有煌（2016）。淺談藝術治療在兒童輔導的應用。新竹師院美勞教學碩士班：碩士論文。

朱惠瓊（譯）（2013）。藝術治療自我工作手冊。台北市：心理出版社。

張淑芬（2011）。曼陀羅藝術療法。2016年3月15日，取自 <http://www.tap.org.tw/scene/scene01.html>

