

表達性藝術治療

洪素珍

August 28 – 30, 2012

Care Corner Training Association



What is arts?





表達性藝術治療的種類

- 自由書寫
- 視覺藝術
- 舞蹈與律動
- 音樂與聲音
- 戲劇與故事





表達性藝術治療之特色

- 象徵的涵容
- 具體的外化
- 掌控的充權
- 情緒的轉化
- 故事的分享
- 重新的詮釋





藝術治療簡介

- 參考資料:
- 藝術治療 – 心理專業者實務手冊(學富出版社)



古典時期 (1940 ~1970)

- A. Naumburg: Walden 實驗學校
Dynamically oriented art therapy
- B. Edith Kramer: Art as therapy
- C. Elinor Ulman: 比較前了者
- D. Hanna Kwiatkowaka: 藝術介入家族治療



古代相關領域的影響

- 藝術治療基本上是藝術與心理兩個領域的結合，這樣的結合和人類社會的存在一樣深遠。
- 藝術治療的發展可以看成是現今人文及社會潮流影響下人類古老傳統的正式套用。



藝術治療的範疇一

- 當代藝術治療以及其他專業的作者，目前仍在繼續探索『藝術作為自我探索和成長』的定義。
- 醫院是孕育藝術治療的重要場所，精神醫學被視為與藝術治療最有關的醫學專業。



藝術治療的範疇二

- 藝術治療師服務的對象有愛滋病、氣喘、燒燙傷、癌症、化學物質依賴、創傷、結核病等病患，以及其他醫學和復健方面有此需求者。
- 藝術治療將持續扮演探索身體和心靈之關係的角色。



十九世紀及二十世紀心理學的潮流

- 近代精神醫學專家認為『患者的幻覺顯露出其獨特的內在世界，而非只是胡言亂語。這種特殊的創作物-藝術，是一種心理衛生或不安的表徵。』於是，以藝術作為治療工具的可能性開始被認可。
- 心理分析學派將以上論點融入教育系統，開始重視藝術在兒童整體發展所扮演的角色。



心理學的衡鍵及研究一

- 標準化的診斷衡鑑及研究是現代心理學主要潮流之一，將內在經驗、內在影像放至於外在世界中，是投射畫衡鑑的基本概念 (Hammer,1958/1980)。這些投射測驗被廣泛運用在兒童和成人的評估上。
- 同時間，較無結構性的藝術衡鑑(Elkisch,1948； Shaw,1934) 以及各種詮釋這些步驟的方法也開始衍生出來。精神分析對藝術治療早期發展的影響很大，藝術作品在某種程度上能反映出藝術家的內在經驗。



心理學的衡鑑及研究二

心理衡鑑與藝術治療衡鑑最主要的不同是：

- 藝術治療認為創作和觀看藝術對案主有潛在的治療效果，這種效果並非得由心理衡鑑獲知。
- 藝術治療師傾向使用多元且具表達的媒材。
- 藝術治療把詮釋作品的角色交給案主本身。



古典時期(1940-1970)一

此期公認對藝術治療有貢獻的主要作家

- Naumburg:提出動力取向的的藝術治療，類似當時的精神分析取向，認為案主的創作為一種直接、未經察覺且具體的潛意識符號溝通。
- Edith Kramer:採用了Freud的人格理論去解釋藝術治療的過程。他的『藝術即治療』強調藝術創作過程裡的內在療癒潛能，以及在此經驗裡昇華作用所扮演的核心角色。



古典時期(1940-1970)二

- Elinor Ulman:是編輯者和作家，1961年創辦藝術治療學報，也就是1970年後的美國藝術治療期刊(The American Journal of Art Therapy)，她也出版了第一本集結藝術治療報告的書，也清楚的比對Naumburg的『藝術心理治療』和Kramer的『藝術治療』的異同。
- Hanna Kwiatkosca:主要貢獻是在研究方面及家族藝術治療。



中間時期(1970-1980)

此期涵蓋更廣泛的應用與觀點的出版刊物
很顯著的增加了。其中最主要的二個是：

- The Arts in Psychotherapy
- Journal of the American Art Therapy Association

隨著出版書籍的增加和1969年美國藝術治療學會的成立，使得藝術治療師和其他專業的角色得以區隔並正名。



當代藝術治療治療理論(1980年代至今)

- 藝術治療文獻持續增加，至今已超過百種書目可供選擇。根據美國藝術治療學會的調查約21%的藝術治療師認為他們所根據的理論是『折衷』型。
- 最常被採用的五個模式為：
 - 一.心理動力(10.1%)
 - 二.榮格理論(5.4%)
 - 三.客體關係(4.6%)
 - 四.藝術即治療(4.5%)
 - 五.心理分析(3.0%)



精神動力取向

- Freud及其擁護者的思想，很早就是藝術治療的一部分。
- 當代作者偏向採用移情及防衛機轉來闡述一種狀態，而非套用古典精神分析的正統技巧。



人本取向

- Elkins及Stovall (2000)表示僅有少數藝術治療師(最多2.9%)採用人本取向。
- 人本取向可定義為:人性本質和人性狀態的正向觀, 視人們處在成長和發展的進程, 具有為自己命運負責的潛力。
- 人本取向如案主中心模式、存在主義、現象主義和完形取向。



學習發展取向

- 認知行為、認知、發展和行為取向獲得2%的支持。
- Silver(2000)寫了許多採認知取向的衡鑑。
- Lusebrink(1990)及Nucho(1987)的論述則根據一般的系統理論。
- 為情緒及發展障礙兒童工作的藝術治療師也使用展與行為心理學概念。



家族治療與其他取向

- 有些作家採用Kwiatkowska早期的家族治療經驗。
- Riley(1999)整合敘事治療概念於她的工作中。
- 關係(Dalley, Rifkind & Terry, 1993) 及女性主義取向(Hogan, 1997)對案主與治療師之間的尊卑關係提出質疑。
- 此外有強調心理理論的精神和哲學面；藝術治療中的超個人取向；不要過度強調臨床定位，而要重視藝術家身分；以及支持表達性藝術取向等論述出現。



結 論

- 每個藝術治療師都了解，創作的過程和重新審視成品皆可學習到許多東西。藝術治療是一個正在進行的事件，對已完成的部分，欣喜地讚美，並且對進行中的事情感到興奮，希望大家珍視塑造此專業的這個過程及成果。



治療之理論基礎—Winnicott



生命力（libidinous drives）：

1. 生命力（libidinous drives）：指對性的本能、外界的客體或他人的一種動力的呈現，也包含了社會性的歸屬感。
2. 智性的驅力：是一個廣泛的範圍，指想要知道、了解去做一些智性的活動，例如創作音樂、繪畫、寫作...，有些會以「成就需求」來呈現。而好奇正是與智性的驅力相關連。
3. 靈性的驅力：尋求信仰、信念、宗教，即一個更深層對世界及個人的理解。



- 外化(externalisation): 神奇力量藉由外在裝扮的呈現來表達其特質。
- 分裂 (Splitting) : 好與壞; 黑暗與光明; 身體與靈魂。



客體關係：

- 簡單的說就是人際關係，但是客體關係討論的主題比人際關係廣泛許多，「客體關係是指存在於一個人內在精神中的人際關係型態之模式」，其主要的核心概念是相信人最初的動機在於尋求客體或與他人的關係，而非尋求滿足，人最終的目的是為了和另一個人保持關係。



過渡性客體-1

- 這是介於主觀性客體和真正客體關係之間的一個中間性的經驗領域。過渡性客體並不是一個內在的或主觀的客體，它不僅是一個外在客體；它是第一個“非我”所有物（the first not-me possession）。
- 對嬰兒而言重要的是某種成為它入睡時令它非常舒適安慰的事物或聲音或作為對抗焦慮或寂寞時一種具保護性的事物或聲音。



過渡性客體 -2

- 幼兒要經過過渡性現象(transitional phenomena)才能成長，母親在過渡性空間(transitional space)與幼兒互動，因此幼兒可以幻想自己「創造」了此客體，而感覺到自己是有效能，有創造能力的。



過渡性客體 -3

- 幼兒假設他可以掌控客體(過渡性客體)且環境同意此假設，透過特殊客體，發展出全能感之幻想並轉化至外在的現實世界，以一種魔術的方式來接受不可能掌控的外在世界，而經驗到非完全的無助。



過渡性客體 -4

- 此客體是充滿愛的感覺，卻也同時具有被毀壞的感覺，幼兒與此過渡性客體是矛盾的關係。幼兒對過渡性客體是愛與恨並存的。
- 此客體從不改變，除非幼兒自己改變它。
 -



過渡性客體 -5

- 它是有生命的，對大人而言可能只是外在現實世界的一個物件，但對於幼兒而是“from within”。





過渡性客體 -6

- 過渡性客體是幼兒發現第一個“not-me“的位置。協助幼兒經歷分離卻又可以保持住好母親的形象，故過渡性客體成為象徵的母親。
- 藉由想像的遊戲、戲劇，可以給物件一個真實及深刻的意義。



過渡性客體 -7

- 藉由想像的能力，幼兒可以在想像的遊戲中處理“壞客體“，透過過渡性客體處理生氣，而不必在現實中處理。





過渡性客體-8

- 嬰兒正從全能控制（幻想）傳到藉肉體操弄（現實感）來控制，在這當中孩童需要錯覺以便創造一個部分主觀部分以現實為導向的中間情境。因此，被毯是真實的，是客觀可感知的事物，卻被當作在嬰兒所控制之下令人舒適的乳房。



- 藉由想像的遊戲、戲劇，兒童一再重演自己受挫的經驗，但這業重演和現實發生的是不一樣的，兒童由受害者轉換成為掌控者。藉由遊戲的象徵過程，兒童認同了遊戲中的掌控者，而能對抗在現實挫折中受害者的角色。



影像(IMAGE) 與情緒的關係

- 影像是“身體與心靈之間或者是介於訊息處理和生理變化意識層次之間的橋樑”
- 透過創作, 可以再框架產生的事件, 並允許個體主動嘗試和預演



情緒與記憶

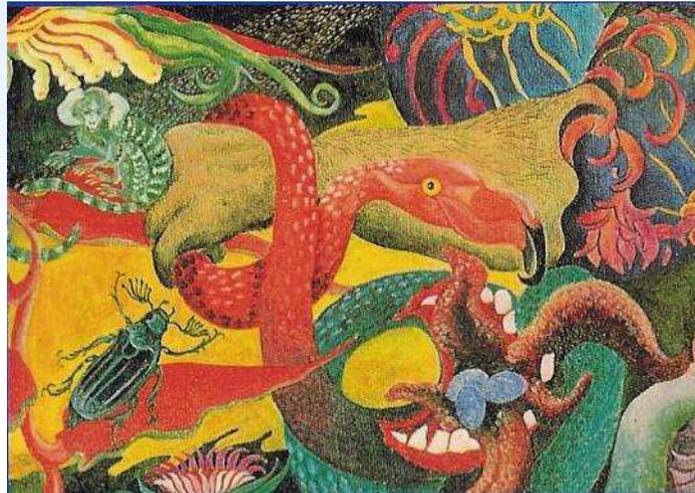
- 創傷經驗的表達與感覺的連結
- 協助外顯記憶 (e x p l i c i t m e m o r y) 與內隱記憶 (i m p l i c i t m e m o r y) 的連結





安慰劑的效應

- 回想正向事件的記憶
- 自我放鬆的內在歷程





故事

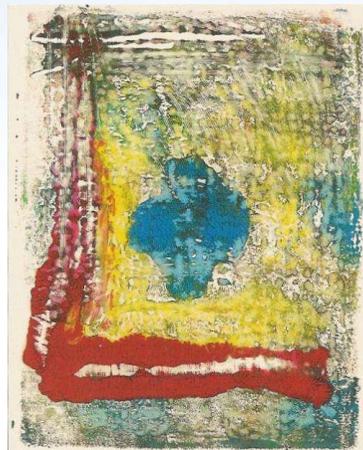
故事也是提供過渡性空間的一個工具，因
故事中充滿著人類共同的經驗與原型。

故事也是一個「現在」與「過去」之間的
橋。



故事與治療

- 我們對自己說故事，在向他們述說之前，在心中不斷地重覆組織與重整，他人的接納，使故事的真實存在者與聽者之間（exist between）。





- 覺知到自己的故事是一個不斷在心中上演的歷史，因著許多內在的自我對話，這些對話存在自我的不同面向中，也因此，我們可以想像我們是誰，若不能將自己的故事放在一起，並使它可以被自己了解，我們會變得心靈耗盡力氣並感混亂。



- 故事是需要被分享的，在分享故事的過程，人們也分享了關係。





故事是象徵

- 故事是象徵，需要以「歷程」來經驗，當個體透過與聽故事的人之間的交流，故事的象徵也就在歷程進展之中，當我們使用我們的身體以行動來參與其中進展時，故事在進展著，我們也就跟著進展。



象徵

潛在的象徵可以藉由潛意識的轉換成為不同的驅力，不同的驅力為自我保護的本能：包括生理的饑渴滿足，可以生存下去並有機會可以成長與改變，這些包括了生理與心理及生命型態隨年紀而有的改變。



詮釋象徵需要注意之事項：

- 象徵有其共通亦有個別性。
- 象徵之意義要整體故事內容的脈絡中。
- 要了解個體的象徵世界，即個人與象徵世界的關係。



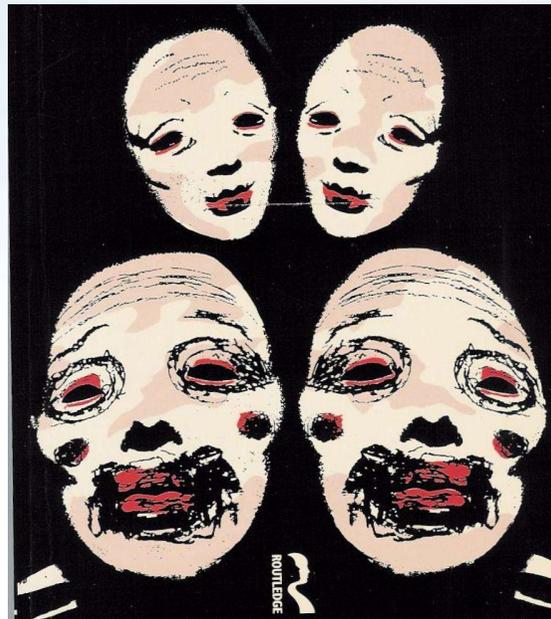
Basic principles of Arts of therapt





BOUNDARIES

- TIME
- ENVIRONMENT
- THERAPEUTIC RELATIONSHIPS





TRANSFERENCE-PT, ART WORK AND THERAPIST

- POSITIVE TRANSFERENCE
- NEGATIVE TRANSFERENCE
- COUNTER TRANSFERENCE

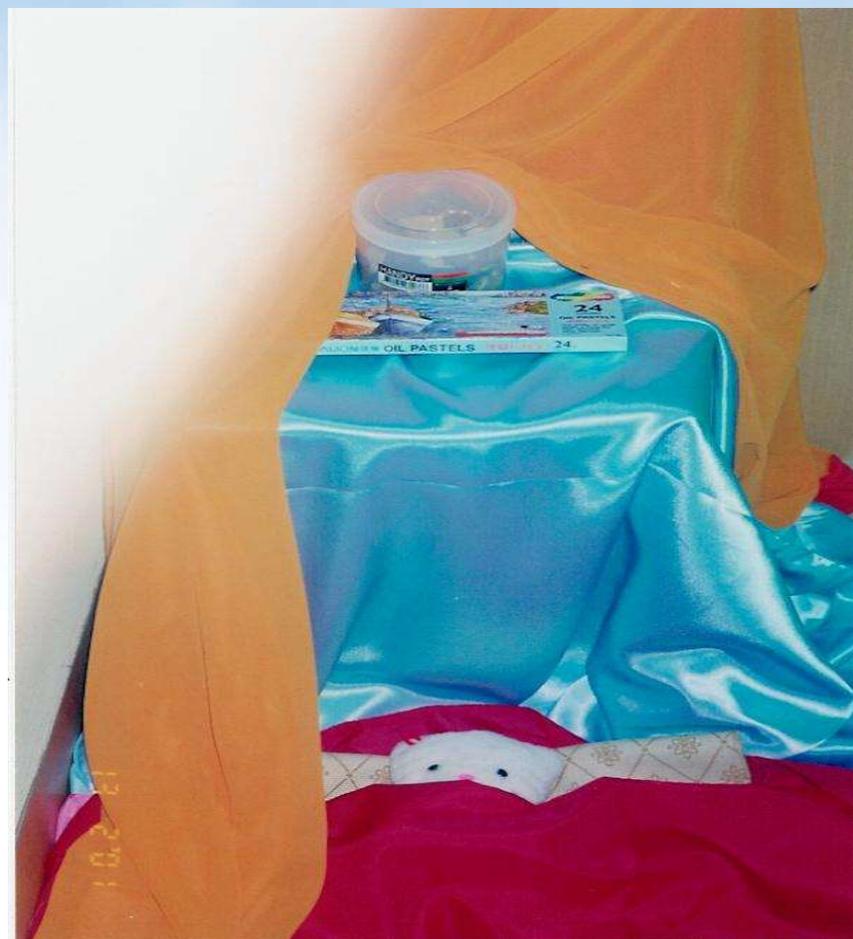


CONFIDENTIALITY



安全感與掌控感的尋回

- 安全空間的裝置
- 安全空間的繪製
- 安全空間的拼貼





情緒的表達與涵容

- 事件與情緒歷程圖—畫、貼（盒子的使用）、捏黏土
- 事件與情緒的自由書寫（我記得、我不記得；我感覺、我不想感覺）
- 卡片的使用
- 故事的使用
- 身體的使用（雕塑）
- 儀式的運用





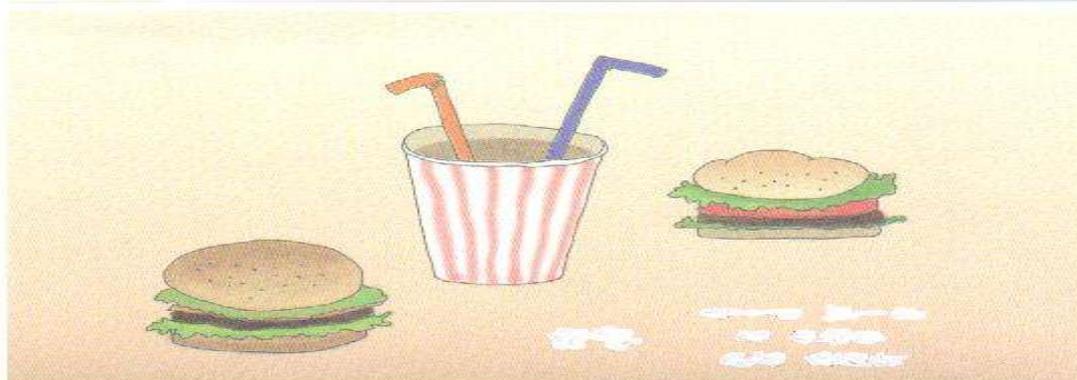
- 我覺得
- 我記得
- 我想到
- 其實我最想說的是



參考書籍：心靈工坊出版

- 《狂野寫作》
- 《心靈寫作》



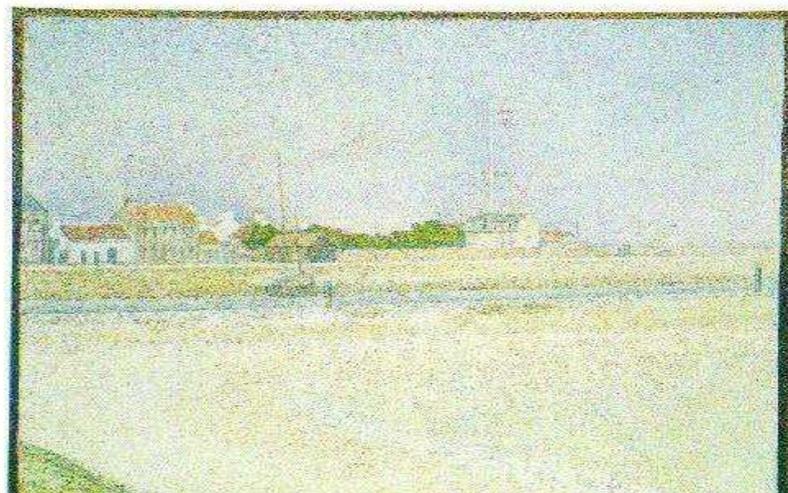
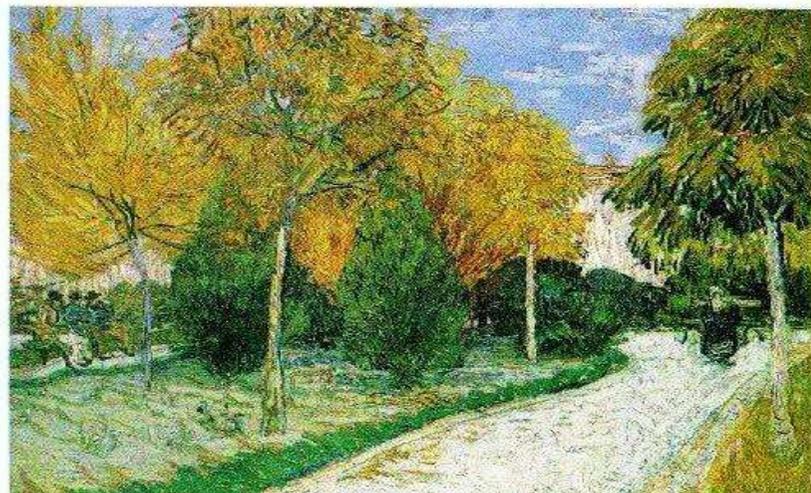
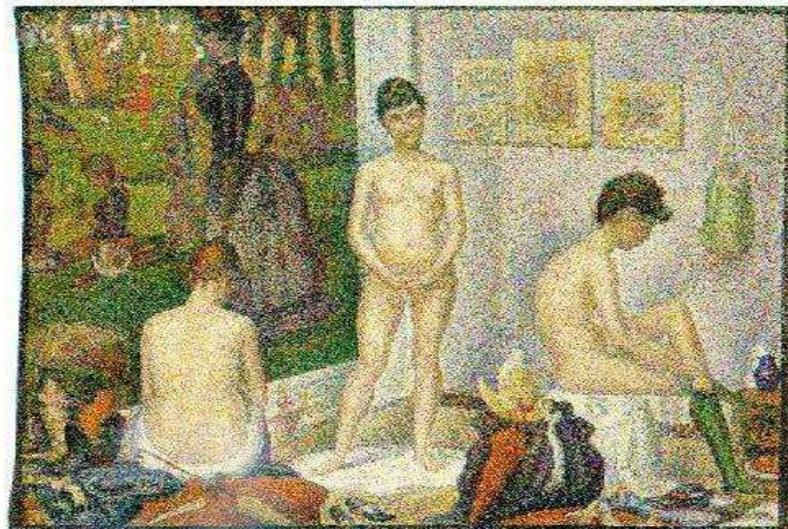
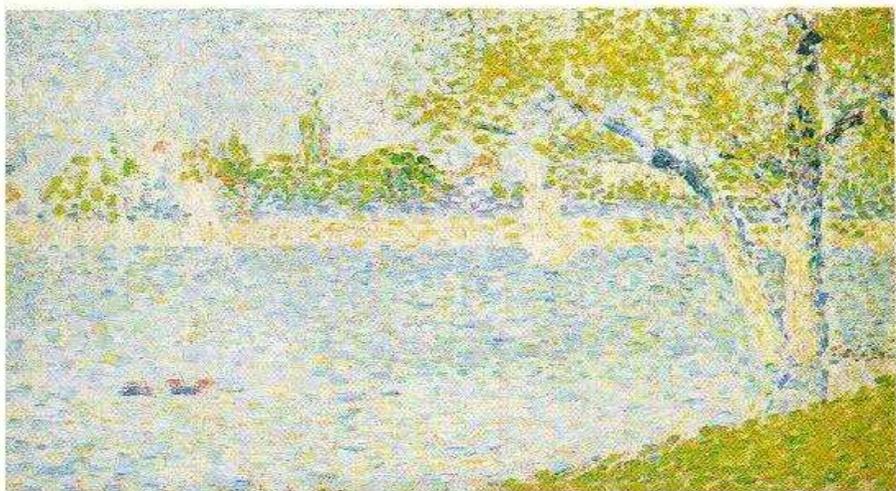


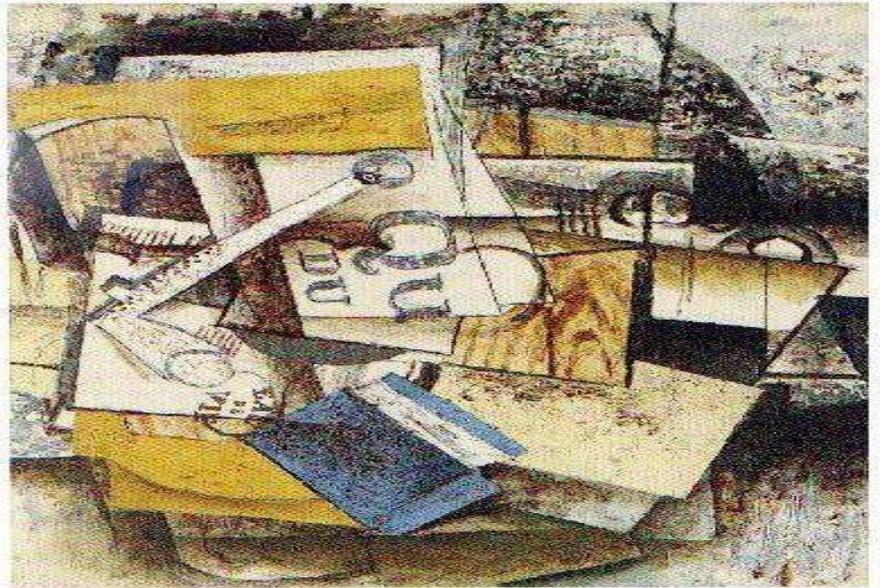
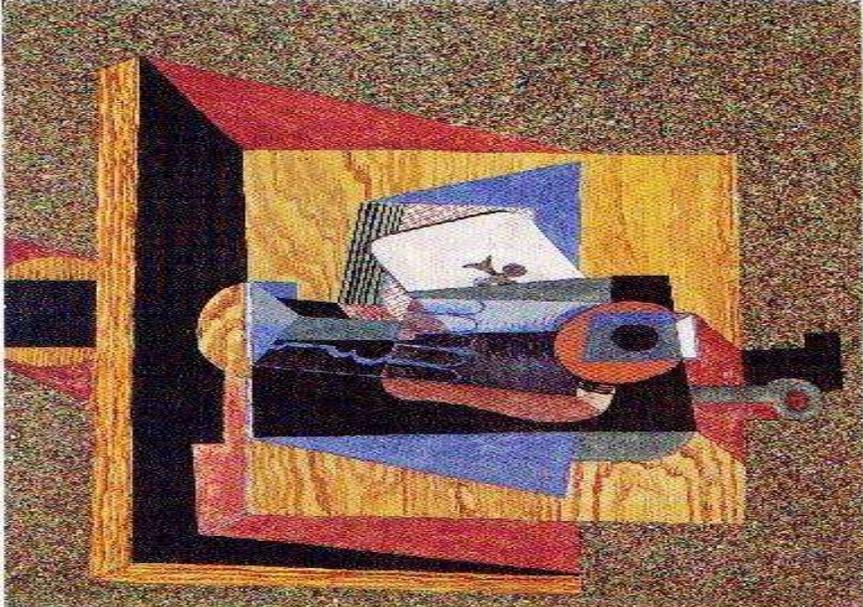
- 自己收集的卡片
- 以沒有文字為原則





自己收集的名畫卡

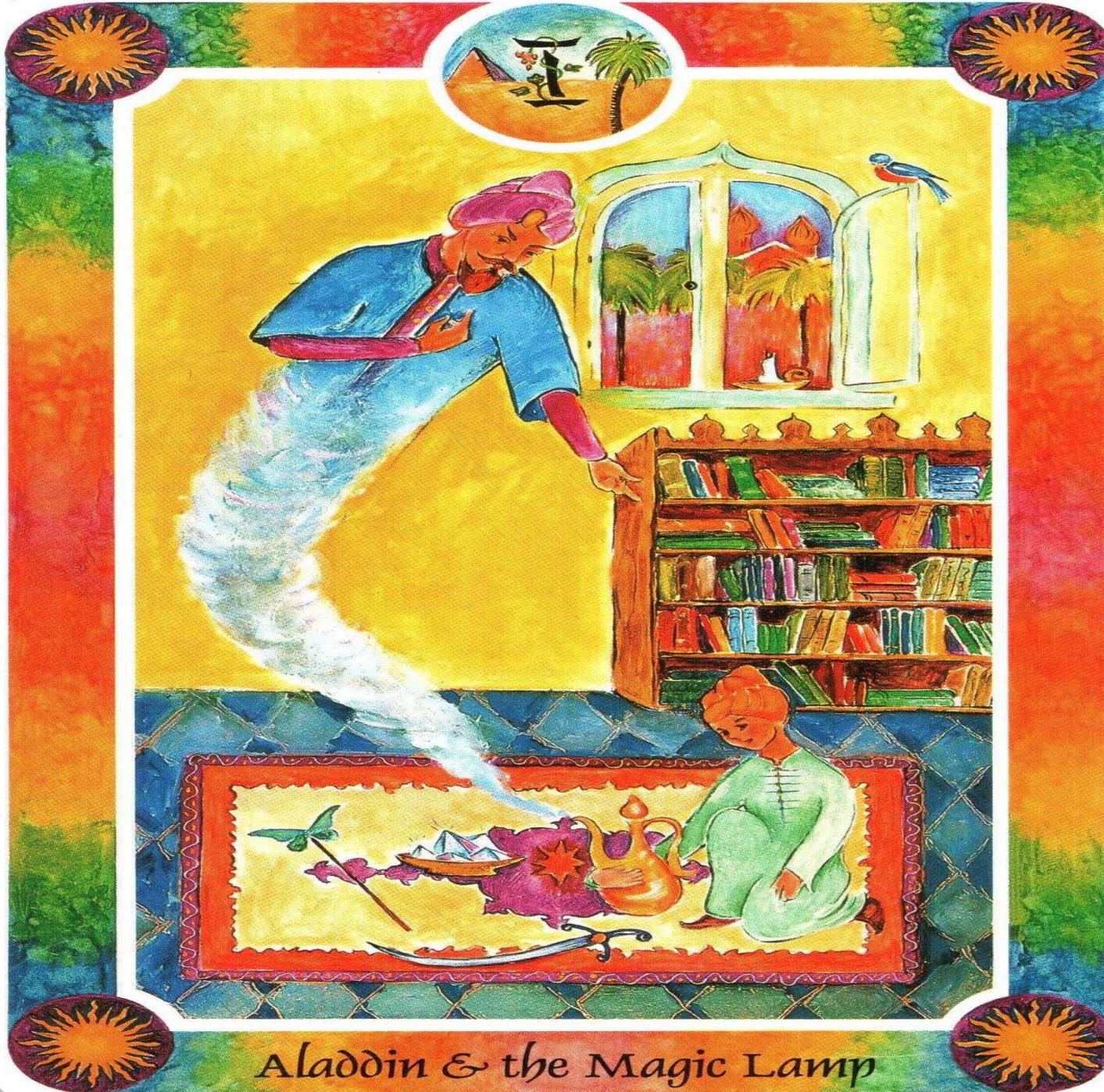






出版卡

- 遊藝卡
- Inner child card
- 漣漪卡
- 沒有文字的塔羅卡



Aladdin & the Magic Lamp





謝謝聆聽
敬請不吝指教！

