

本报记者亲身体验：“艺术疗愈”究竟是什么

(上接第2版)

我们都需要被治愈

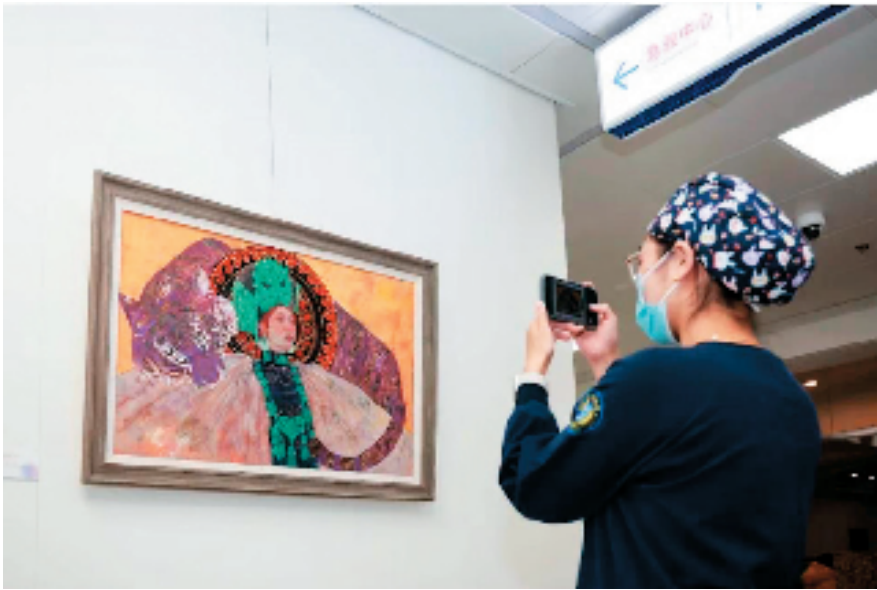
艺术作为“社会处方”的实践也正在世界范围内产生着变革性影响。现在有很多高校和个人活跃着,为普及和扩大艺术疗愈的影响力而努力,让艺术疗愈的春风吹进“寻常百姓家”。

丙丙是一个26岁的女孩,现在在意大利的米兰布雷拉国立美术学院攻读艺术疗愈(Terapeutica Artistica)的硕士课程。在谈到选择这个专业的原因时,丙丙说:“其实如果你来我们专业转一圈,问大家为什么学习艺术疗愈,我想可能很多人会回答你‘因为首先想疗愈自己,然后尽可能地帮助他人’。”

现在有很多人不熟悉艺术疗愈,所以有很多顾虑和怀疑,“你不用有任何艺术基础,因为艺术疗愈的核心不是‘好不好看’,而是用创作去表达那些无法用语言说出的情绪和故事。”丙丙认为艺术疗愈不是看病,首先就不会把来访者看成病人,艺术疗愈的过程也很轻松,“其实不论在任何时候,只要你觉得需要,哪怕只是单纯的好奇,都可以来体验看看。”

丙丙现在会在她的小红书账号更新一些艺术疗愈的内容,如她在学习和实践的过程中结合自己的想法开了很多新奇的“药方”,比如结合MBTI绘制的情绪解药说明书、神奇的食物疗愈魔法等趣味疗愈方式,告诉我们心灵的药方就在我们身边,自己也能治愈自己。这些内容也温暖了很多,丙丙的帖子评论区不仅有亲身实践的网友晒图分享,还经常会有从事特殊教育的老师、儿童绘本的画家等留言表示带给了他们很多灵感。

不仅如此,令人欣喜的是各类形式



中国美术学院联合浙江大学医学院附属邵逸夫医院举办了“生命之美”艺术疗愈主题创作展览

和组合的艺术疗愈活动开展得也越来越多,让“艺术疗愈”这个词汇走进生活,从而变得不再陌生。比如中国美术学院联合浙江省立同德医院、邵逸夫医院举办了“生命之美”艺术疗愈主题创作展览;浙江大学“亚洲校园”创新设计工作坊举办主题为探索堆友AIGC辅助下艺术疗愈的方法与优势设计活动等,这些活动不仅推动了艺术疗愈的不断普及,更真实地促进了人与人之间的情感交流,实现了理论与实践探索与时俱进的互融互促。

唤醒“特殊群体”的健康心灵

业内人士表示艺术疗愈的课程中有很大的比例是如何帮助“弱势群体”。据统计,我国约有超1400万孤独症谱系障碍人群,艺术疗愈还没有被普遍应用到实际

的特殊教育过程中,但已经有很多高校和组织在不断地推动这个过程。比如中国美术学院每年会组织艺术心理疗愈团队赴新疆SOS儿童村、贵州黔东南等地,重点帮助留守儿童、特殊儿童、孤独症患者促进心理成长。

特殊教育现有的艺术类课程主要承担的还是美育功能,心理的疗愈尚还欠缺,而特殊孩子融入社会很重要的一点是健全的心灵。杭州市杨绫子学校美术老师周月仙已经从事特殊教育20年了,她谈到艺术创作可以帮助很多特殊孩子集中注意力、控制情绪等。“我印象很深刻的是,我们的孩子都不需要铅笔打草稿,他们的笔触总是非常利落和干脆地直接上色,我看到了孩子们的自信、阳光和大胆。”

周月仙还谈到很多心智障碍的孩子

都喜欢美术类活动,他们在活动中能主动参与、释放自我、调控情绪。“有的学生看到一幅图,可以直接按照自己的理解挥笔画下,没有犹豫,一气呵成,虽然有时候比例不协调、颜色有偏差,但也是他们内心的表达,孩子们的笑容是治愈的。”

市场鱼龙混杂须警惕

艺术疗愈师不像心理咨询师、医师等专业人士那样有明确的国家认可的职业资格证书,所以在实际应用中,艺术疗愈还只能作为一种辅助的干预治疗手段,也因此,艺术疗愈的市场存在鱼龙混杂的情况。除了很多高校开设的面对社会人士的艺术疗愈培训课程外,网络平台中也涌现出了很多打着“艺术疗愈”旗号实际以販售课程为目的的现象。

很多专业人士对此比较警惕,中央美术学院艺术管理与教育学院党总支副书记康俐提醒,“很多市面上的课程声称艺术疗愈师可以通过‘短期速成’,实际上艺术疗愈是需要系统性地学习的,我们在教学中也会要求学生有一定的艺术创作功底和心理学基础”,心理治疗反变成“贩卖焦虑”,艺术疗愈不是敛财工具。中国美术学院继续教育学院、社会美育学院院长竺照轩介绍,教学层面我们希望做到更专业,艺术疗愈是跨专业教学,所以我们的教学严格地以心理学、艺术学专业为基础,去教授知识和技能;活动层面,我们会偏向艺术方向,希望通过更多的艺术形式去表达疗愈的内容,让更多的人参与到这个过程中。

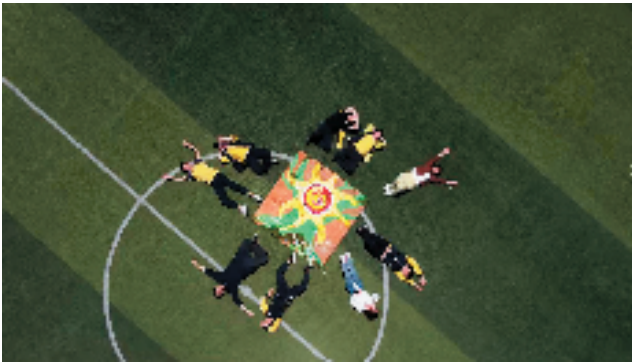
心理问题不应该成为一种羞耻。直到当我们发现心灵有点“感冒”时,不会忽视也不会为此感到羞耻,而是及时看医生,那时就学会了爱自己。



陈致鉴 子鼠



丙丙创作的艺术疗愈插画



杭州市杨绫子学校的特殊孩子和老师共同创作的作品《看见》,由36幅小画拼接成1.8米的大画



中国美术学院联合浙江大学医学院附属邵逸夫医院举办了“生命之美”艺术疗愈主题创作展览