

The Healing Power of Abstract Painting: A Perspective of Artists

Wenqi Zhang¹ Yannan Zhang^{2*}

1. Beijing Enlightenment Century Books Co., Ltd., Beijing, 100000, China

2. Northeastern University College of Art, Shenyang, Liaoning, 110819, China

Abstract

The methods of artistic healing have evolved with the changing times, and the healing effects of art also vary depending on the differences in artistic styles. Due to differences in the ways in which different styles of art convey emotions and inspire cognition, their specific healing effects also vary. Among them, abstract painting and behavioral painting respectively emphasize spatial balance and behavioral cognitive renewal to achieve artists' self-awareness and group balance, and trigger psychological resonance through visual communication process, thus having a positive impact on the psychological health of individuals and groups. With the continuous development of art since modernism, the therapeutic effects of abstract painting have shown rich possibilities in different periods, and the development of media vision and digital technology has further brought more opportunities for artistic healing. In this process, the healing effect of artistic works is first reflected in the artist themselves through self analysis and inner exploration, promoting their psychological balance and strengthening their uniqueness in creation. It also enables the artist to maintain psychological balance and showcase the uniqueness of their creation.

Keywords

abstract painting; action painting; art therapy; self awareness

抽象绘画的艺术疗愈作用：一个艺术家的视角

张雯琦¹ 张燕楠^{2*}

1. 北京启发世纪图书有限责任公司, 中国·北京 100000

2. 东北大学艺术学院, 中国·辽宁 沈阳 110819

摘要

艺术疗愈的手段随着时代变迁而演变, 艺术的疗愈效果也因艺术风格的差异而有所不同。不同风格的艺术作品由于传达情感和启发认知的方式上存在差异, 因此其疗愈的具体效果也各不相同。其中, 抽象绘画与行为绘画分别通过强调空间平衡与行为认知更新来实现艺术家的自我认知和群体平衡, 并通过视觉的传达过程来引发心理共鸣, 从而对个体和群体的心理健康产生积极影响。随着现代主义以来艺术的不断发展, 抽象绘画的疗愈效果在不同时期展现出了丰富的可能性, 而媒体视觉和数字科技的发展进一步为艺术疗愈带来了更多机遇。在此过程中, 艺术作品的疗愈效果通过自我剖析与内心探索首先在艺术家自身得到体现, 促进其心理平衡并强化创作中的独特性, 也促使艺术家得以维持心理平衡, 展现出其创作的独特性。

关键词

抽象绘画; 行动绘画; 艺术疗愈; 自我认知

1 引言

艺术的治疗作用对于人和社会来说至关重要, 它作为特殊的语言形式在人类社会的各个阶段都发挥着重要作用。对于个体而言, 艺术的疗愈效果不仅可以影响观众, 也对艺术家自身产生积极作用。抽象绘画蕴含丰富的语言形式, 其

【作者简介】张雯琦(1997-), 女, 中国辽宁沈阳人, 美术编辑, 从事抽象油画研究。

【通讯作者】张燕楠, 男, 中国辽宁沈阳人, 教授, 从事艺术批评理论、艺术教育研究。

疗愈效果也可以促进对艺术的治疗特性进行系统性理解。

2 从绘画到抽象绘画：一个艺术疗愈的视角

一般来说, 一个好的艺术作品是具有时代意义的, 其评判标准十分复杂。由于每个时代的评判标准各异, 经典作品与个体内在需求之间存在一定程度上的不确定性, 加之人们的内在精神需求和经验也会影响他们对艺术作品的理解和偏好。因此对于艺术的评价也通常会从历史、文化、政治等不同的角度展开解读与探究。阿兰·德波顿认为治疗可以成为评判艺术的另一标准。他指出艺术可以通过一种治疗的方式来实现其疗愈作用。同时也强调一件作品的“好、坏”

取决于它能否迎合个人的内在需求,以及能否改善人们心理上的问题^[1]。因此,通过分析各个时期绘画的产生及创作过程,我们可以了解绘画对人和社会的疗效作用。

艺术的疗愈作用最早可以追溯到古老的艺术表现形式。相关学者普遍认为,人类文明最早的艺术表现形式是旧石器时期的洞穴壁画,随后是描绘人类活动的岩画。此时的艺术创作与经验主要受到当时人类社会的多种因素影响,反映了人类的生存状态和对自然的理解。旧石器时期描绘动物的壁画对当时以狩猎为生的人类来说,既是对未知世界恐惧无助的表达,也是闲暇时期的娱乐消遣;表现生殖崇拜的作品则体现出对生存的重视与对自然的敬畏。中石器时代艺术逐渐由对自然和神秘的崇拜转而贴近人类社会本身,例如拉文特岩画以人类狩猎为主要情节,以表现人物动物的运动与速度,具有浓厚的情节性与生活气息^[2]。可见,这种集体无意识不仅体现了个体的情感和需求,还在一定程度上契合了当时社会的文化认同与心理状态,并将其疗愈效果作用于当时的社会。

文艺复兴时期的绘画伴随着以人为本的主流世界观,崇尚人文主义,逐渐将人从神学的束缚中解放出来,重拾古典主义对人和自然的尊重与理解。古典主义复兴下的艺术将主题回到人本身,充满人文主义的光辉,即使是宗教题材的绘画也与之之前死板的形象相比更具人性色彩。这些艺术对的当时的人和社会都起到了纠偏治平的治疗作用,进一步推动了文艺复兴的发展。

从18世纪开始,经历了启蒙运动和第一次工业革命,欧洲社会再次发生了巨大变革。创作环境的变化催生了新古典主义、浪漫主义、印象主义等艺术流派。其中,由印象主义崛起所引发的变革奠定了欧洲艺术思潮的基础。不同历史时期和国家的社会状况推动了不同艺术流派的产生与发展,这些艺术流派不仅满足了社会发展的需求,并在艺术与社会之间的互动和作用的关系中促成了人类与社会之间相对平衡的状态。自印象主义以来,画家们开始试图摆脱文学的印象,并关注绘画语言本身。艺术家们怀着对沙龙保守态度的不满聚集在一起创作,表现出对学院传统的反叛。印象主义画家通过新颖的绘画形式获得的疗愈效果,有效缓解了当时社会失衡所带来的影响。打破传统的压制,促进了社会运动的进一步发展。

而随着二次工业革命和战争的爆发,新的哲学与艺术思潮也相应爆发。自始,现代主义艺术在西方社会成为了主流。作为对该时代社会的政治经济与思想文化的反映,现代主义体现了出当时人们混乱复杂却极其丰富的思想感情。然而,现代主义对待社会、人、自然和自我的关系却是失衡的,这使得艺术家在消极悲观的环境中只能通过艺术创作来发泄和整理这些混乱的情绪,因此这些作品也具有重要的社会价值。而作为后印象主义演变的产物,以德国为首的表现主义开始反叛印象主义描绘现实的特点,反感当时机械文明对

于人性和个性的压制。对此,他强调艺术语言的表现力和形式的重要性。同时,表现主义的包容性也促进了欧洲抽象艺术的繁荣。以康定斯基为首的艺术家开始探索抽象绘画,他强调绘画的自律性,主张色彩与形状应独立展现其表现价值,并提倡通过非具象的表现形式传达世界的内在部分。这种新的艺术形式所具的疗效所带来的影响,既稳定了当时失衡的社会,也使人的内心在其中找到了庇护。因此抽象绘画在当时逐渐获得更多的关注并得以继续发展。

总体而言,相较于文字,绘画艺术作为一种特殊的表达方式可以更准确、直观的对现象和情绪进行表达。艺术家以不同的形式和艺术语言表现着他们的所想、所见及所感,艺术作品成为了艺术家身体的延伸。同样对于观者来说,艺术也是一种能够弥补各种心理弱点的工具。阿兰·德波顿曾在《艺术的疗效》一书中提出:“艺术可以带来七种不同方向的疗效,分别是回忆、希望、悲伤、找回平衡、自我了解、成长和欣赏。”他认为艺术可以作为一种治疗工具,弥补心理上的缺陷。他以人群普遍存在的七种心理状态为出发点,分别解释了以上七种相对常见的功能。德波顿认为对于艺术作品的品味取决于情感的哪一部分处于暗处,它们需要刺激和强调,而艺术作品也都渗透着特定的心理和道德氛围,并且这种疗愈效果可以作用于内心有着不同需求的人群,无论是观众还是艺术家自身。德波顿提出的艺术带来的疗效作用于“人”这个整体之上。虽然他没有分别阐释,但无论是创作者还是观众、个人还是社会群体,皆可认为是这种疗效的作用对象。其中可着重从“找回平衡”(Rebalancing)和“了解自我”(Self-Understanding)两个角度来分析艺术的疗效性^[3]。

3 从创作者到受益者:艺术疗愈的对象

无论艺术家采用何种方式或使用何种形式、材料和媒介进行创作,创作过程中所获得的疗愈效果始终能够使其受益。这是因为实际上艺术家也是自己的“观者”,进行创作时也在与自己的深层意识进行对话,在创作过程中反复认识自我。观者通过进入这个语境便能更贴近艺术家所感所想,以完成作品与观者的对话。

在某些情况下,个体对自身情绪与思维的认知可能显得模糊不清。艺术有时能够将那些以往模糊而时常浮现的情绪转化为更加明确的感知,而这种转化过程通常依赖于艺术作品或艺术实践的引导,从而清晰的表达情感。艺术作品可以将人自身思维及自身存在某些易变无常而难以捉摸的部分提取出来,加以改造,并以更好的样态返回我们自身,最终让我们感到对自己有了清楚的了解^[4]。当艺术家根据自身经历来传达作品的真实感受时,这种表达便成为了他们内在思想和情感的自然流露。这种真实往往能更好的传达给观者,为其带来触动和思考。

就艺术在促进自我认知方面的作用而言,德波顿与阿姆斯特朗认为:“由于我们摒弃了反思的过程,还未来得及

对种种概念的个人意义作出决断，注意力便转移到其他地方去了。”^[1]而艺术可以使人们对自我认识的灰色部分进行重塑，达到帮助自我认知的疗效。其中，难以用语言表述的部分被艺术家通过各种形式的艺术创作呈现，同观者实现情感共享。可见，艺术同时也是将认知传达给观者的方式。

而对于平衡这一疗效来说，一些艺术作品甚至可以将这种平衡作用于群体社会。这是因为从心理学角度来看，对于同一件作品，观众为其中的不同因素所吸引并有不同解读，其实正反映了不同人群之间心理上的隔阂。一个时期的主流艺术往往是对当时社会状态及群众心理最真实的映射，这些作品缓解了群体意识上的失衡。而当观者认识作品背后某些社会或者心理因素，便可以更多地观看一件作品，而非停留在喜好之争。此时艺术所带来的疗效平衡了人们心理层面的隔阂，使得思考延伸至更远。

4 从“色域”到“行为”：抽象绘画的疗效如何发生

艺术对个体的疗愈效用就在于促进主体（包括观者和创作者）自我认知的形成。在抽象绘画过程中，这样的疗效也作用于艺术家本身。

在抽象绘画中，色域（color field）的研究方向关注于视觉刺激所引发的心理和精神层面的疗愈效应。其中，霍夫曼在色彩与空间的研究中占据重要地位，其主要理论包括空间动力学和视觉张力。他认为组成画面的视觉结构具有精神性，绘画作为二维空间的创作手段，绘画中所有的运动都必然存在朝着反方向来回运动，其中，画面空间内的运动要让观众感觉到一种平衡的推进感^[2]。他认为自己的创作是源于精神而非心理的内在需求。

霍夫曼的绘画风格主张多变，其作品中的色彩都带有强烈的视觉感受。基于霍夫曼的“推拉”理论，他将作品中色块间的前后空间关系处理得相当微妙。他曾表示，他在创作中让思想抛开了绘画行动以外的联想，绘画行动带给他激励作用的同时也使得他的作品不断进步和发展。这些“色域”在视觉上给予观者强烈的感受，并与不同的心理产生共鸣，带给人不同的感受。色彩所带来的疗效作用对于观者来说有视觉传达至心理的影响，这种影响直接作用于大脑，带来直接的感知。

对于艺术家这一创作实践者而言，艺术创作行为能够不断更新和增进其对自身的认识和理解，而艺术创作则成为艺术疗愈对艺术家施加影响的重要途径。以行动绘画为例：哈罗德·罗森堡将这类艺术定义为一种行为和过程，强调该行为过程不仅限于最终的物质成果。基于此，他提出了“行动绘画”（Action painting）的概念。罗森堡认为这种艺术的价值与艺术品本身无关，其画作的意义来源于自身在心理学层面的身份。该群体在美国的兴起源于战后美国人的集体无意识，它反映了战后大多数美国人的心理状态以及审美，

抽象表现主义也一度成为当时美国艺术的代表，被更多人接受。对应前文的平衡作用，可以说这种艺术所带来的疗效不但使得战后迷茫的画家找回了自我的平衡，它带来的平衡作用甚至体现在社会层面。

这些有强烈情绪和艺术冲动的作品逐渐摆脱了传统的美学观，迎合了战后美国人的精神需要。艺术家也借由这种行为绘画，使自身在这个过程中得到疗愈。对他们来说，绘画的过程更为重要。二战后美国的抽象表现主义强调作者行动的自由性和无目的性，并把创作这一行为提高到重要位置。其代表人物波洛克同样也通过绘画过程进行了自我疗愈。他将其创作过程视为非计划性的，并在经历一定的认知阶段后逐渐意识到所创作的内容。他打破了传统立式绘画对手部操作的约束，采用全身参与的创作方法。以绘画行为作为主体，在地面上铺画布并在其上泼洒颜色，来探寻不受控制的行动与潜意识，同时注重绘画过程带给自己的体验，并通过这种绘画达成不断自我认知与自我平衡的治疗效果。

波洛克独特的作画方式刚好与他的性格形成微妙的呼应。无意识往往源于个体的幼年时期，并对个人的发展产生深远而不可忽视的影响。波洛克通过泼洒绘画这种无意识的行为将自己交由情感和本能，在这个过程中他和作品融为一体。从结果来看他的作品抽象和富有表现力。这些创作过程带给他的不只是简单的绘画体验，而是所展现出的自由和奔放的意志，舒缓焦躁狂暴的内心情感。他的创作映射出美国人战后亢奋但焦虑、狂躁的精神状态，也在一定程度上折射出美国当时的某些意识形态。

总体而言，这种具有一定影响力的艺术趋向所体现的共性部分反映了集体更深层次的意识，而其特殊性部分则更贴近于画家的个人特质，两者之间存在包含关系。德波顿等人认为艺术可以“通过平衡和善良的恰到好处而又真诚的暗示来节省我们的时间，拯救我们的生命”^[3]，实际上，当艺术作品的疗愈效果能够影响特定人群时，它首先是作用于创作者自身。这些最真实、真诚的情感和更深层的意识更容易引发观众的共鸣。同时，创作者独特的个人特质在此基础上决定了艺术疗愈效果在不同领域的关键因素。当创作者在作画过程中摒弃外界因素的干扰，从本质上探索自身的需求与思考时，便借助这一过程不断剖析自我，维持心理状态的平衡。同时，这也使他们能够逐渐意识到平时所忽视的事物，以全新的视角重新认知周遭的一切。对此，我们可以将其看作是行为为主导的过程，正如哈罗德所认为的，以行动姿态出现的艺术，赖于一个异乎寻常的前提，即艺术家必须将他身处其间的创作历程视作惟一的实在^[4]。

5 结语

绘画的疗愈作用在不同历史时期以多样的角色发挥着各自独特的功能。自现代主义以来，抽象绘画在艺术疗愈的探索中展现了多样化的表现形式与应用潜力。数字科技的发

展,促使艺术疗愈拥有更多元的探索空间。新型材质媒介在绘画中创造了新的艺术语境和审美习惯。同样的,架上绘画也需要以新的逻辑和新的方式给观者带来更加丰富多元的艺术感受。艺术并非只有作用于自身的疗效作用,对不同的人来说它的意义也会有偏重,但再细微的疗效也能或多或少作用于他人或自身。对于多数艺术家来说,自我认知也可以借用艺术这一工具不断反思和思考。可见,这种疗效性与艺术创作的状态是相互联系、不可忽视的,这个过程会有助于艺术家克服障碍中,重新找回自我。

参考文献

- [1] [英]阿兰·德波顿.艺术的疗效[M].张帆,译.南宁:广西美术出版社,2014.
- [2] 中央美术学院人文学院美术史系外国美术史教研室.外国美术史[M].北京:中国青年出版社,2014.
- [3] [美]费恩伯格.艺术史:1940年至今天[M].郑念缙,译.上海:上海社会科学院出版社,2015.
- [4] [美]哈罗德·罗森堡,郑弋.美国行动画家群体[J].美术观察,2010(8):121-127.