

# Research on Art Healing Practice—Taking the “Disabled Women Community Art Salon” as an Example

Zizhen Wang

School of Art and Design, Beijing University of Technology, Beijing, 100124, China

## Abstract

Disabled women often suffer from the dual discrimination of disability and gender in society. On this basis, they will have strong anxiety and self-denial at the psychological level. Art healing refers to the release of uncomfortable emotions through mild artistic creation. Let disabled women face and accept their physical condition, more recognized themselves, so as to be able to actively face life. Through the Disabled Women's Community Art Salon' carried out with Leyirong Social Work Office in Tongzhou District, this paper explores the positive growth and transformation of the disabled women's community brought by the artistic creation experience of different themes, and summarizes the concrete and effective forms of art healing practice, so as to provide direction for the development of social aesthetic education.

## Keywords

art therapy; disabled women; social aesthetic education

# 艺术疗愈实践研究——以“残障女性社群艺术沙龙”为例

王梓臻

北京工业大学艺术设计学院, 中国·北京 100124

## 摘要

残障女性在社会中往往遭受着残障和性别的双重歧视,在此基础之上她们在心理层面会产生强烈的不安和自我的否定。艺术疗愈是指通过温和的艺术创作的形式,释放让自己不适的情绪。让残障女性面对并接纳自己的身体状况,更加认可自己,从而能够积极地面对生活。通过与通州区乐益融社会工作事务所开展“残障女性社群艺术沙龙”,探索不同主题的艺术创作体验带给残障女性社群的积极成长与蜕变,并总结出具体、有效的艺术疗愈实践形式,为社会美育发展提供方向。

## 关键词

艺术疗愈; 残障女性; 社会美育

## 1 引言

截至2020年,中国已有逾8500万残障人士,约占总人口的6%。残障人士指的是由于身体上的残损,会有很多障碍阻挡自身正常生活的人群。由于身体的不完美,他们往往会遭受着来自外界的偏见和自卑所引发的对于自我人格的厌恶感。而残障女性这类群体,除了基础的残障歧视外,还有因为性别所导致的双重歧视。结婚、生子等对于女性群体的固化看法,也会转移到残障女性的身上。残障人群也和健全人群一样,有着创作表达的需求,有着对审美的追求,他们可以通过艺术创作的形式,探索自身的情绪和思想,进行自我剖析和表达,从而找到自己除了残缺以外的优秀的特质并与自己和解。

【作者简介】王梓臻(2001-),女,中国四川人,在读本科生。

## 2 艺术疗愈对残障女性的重要性

### 2.1 残障女性生存现状

当今社会条件下,包括残障女性在内的残障人士在生活中需要的无障碍形式主要分为三种,一种是出行的无障碍,一种是信息的无障碍,另外一种信念的无障碍。残障女性受制于自己身体上的不便,其想要独立和顺畅出行的基础,是社会对于无障碍设施的完善。而在使用交通工具出行的方面,人们总能够看到因为盲人携带导盲犬坐公共汽车而被司机拒绝上车的新闻。

公交车司机和乘客拒绝盲人上车涉及到了外界对于残障人士的观念障碍。信念上的无障碍指的是对于残障女性和健全人群的去差异化理解,这也是艺术疗愈主要帮助的地方。当今社会,人们对残障女性的偏见来源于对身体的功能性和完美性的过度追求,人们不敢直面苦难,所以不能观察到残障人群身上的残缺美和坚韧美。而对于残障女性而言,因为残障问题引发的自卑是其需要通过艺术

疗愈解决的问题。虽然社会在出行和信息方面进行了无障碍的完善,但是残障女性和大众一样,过度关注于残障人群的身体上的残缺,而忽视了对于自我内心价值的探索。认为身体上的残缺决定了自己人生的一切,对于其他方面都持消极态度。

## 2.2 艺术疗愈的作用

残障女性在艺术疗愈的过程中,能够在放松的状态下,挖掘和展示自身的潜意识意象,从而面对并接纳自己的身体状况,将这份能够感受美的能力转化为勇敢生活下去的动力,最终获得自我价值感和个人认同感。艺术疗愈的过程可以让残障女性寻找并发现残疾存在的意义,并展示残障人群的人性美,打破社会对于残障人群的身体价值论<sup>[1]</sup>。

## 3 针对残障女性的艺术疗愈理论支持

### 3.1 荣格“积极想象”

瑞士心理学家荣格提出了“积极想象”的概念,他认为意象和艺术都是来自于无意识,他鼓励病人用画笔来表现自己,通过艺术将幻想观点和思维外化并处理。积极想象作为意识与无意识沟通的桥梁,感受无意识的真实和作用,使其理解、接受与整合,使个人原型意象具象化,从而释放原型中巨大能量,从而可以增强自我力量,使得人格得到了发展壮大<sup>[2]</sup>。

### 3.2 艺术治疗的本质

艺术治疗之所以有效,是因为它触碰到了人们的潜意识层面。艺术治疗的本质仍旧是艺术创作的过程,它具有社会责任性,是一种对生命的肯定,其有可能带来成长、改变和自我理解,从而成为让人们感到自己被疗愈的过程。艺术治疗的优势在于它的直达性、表达性和广谱性。用艺术的方式直接呈现创作的成长,既是治疗,又是诊断<sup>[3]</sup>。

## 4 不同主题的艺术创作体验

### 4.1 总体简述

自2020年12月起,本项目与通州区乐益融社会工作事务所开展了多次的“残障女性社群艺术沙龙”艺术实践活动。每一次活动选取的地点都是富有艺术气息的安静环境,并且除了部分工作人员以外,在场的志愿者和参与者都为女性,为残障女性们营造了良好的创作氛围,使得她们在创作的过程中能够更有安全感,从而可以更好地探索自己的内心。

在每一次活动的开始,都会让大家思考一个希望他人称呼自己的名字,可以是昵称也可以是真名。可以让残障女性在活动的整个过程中,选择一个自己舒适的个人名片,从而更好地与他人进行互动。并且在活动的内容上,因为考虑到残障女性的基础艺术能力,选取了互动性较强、操作简单的几种形式。

### 4.2 手的共創

在第一次活动中,为了保证接下来沙龙活动的连续性,

选用了大家共同创作一个作品的形式来增加残障女性之间的凝聚力。主要使用的道具是A4纸和水彩笔。首先,每个参加者的手里都会被分到一张A4纸,选择一个自己所喜爱的颜色,将自己的手掌描绘在纸上。接下来,以顺时针进行传递,每个参加者可以选择手掌的任意一个手指进行创作。创作结束之后,便依次传递下去,直到手掌心和五个手指都被画满。

在活动的进行中,残障女性们都在互帮互助。因为有视觉障碍的参与者,所以其他的残障女性都在帮助她们定位。正是因为感同身受,所以残障女性非常清楚如何去尊重她们。当涉及到创作的层面时,便让视觉障碍的参与者自己动手来实现,就算画出框外也没有关系。当活动结束时,坐在轮椅上的残障女性除了一些无障碍设施不完善的坡,其他地方并不需要志愿者的帮助,她们也会主动提出自己想要单独去坐地铁的要求。虽然都经历过苦难,但是人性之美并没有消失,仍旧是独立自强的女性们。

### 4.3 我的故事圆盘

在本次活动中,所主要使用的道具是纸质的圆盘、水彩笔。并且在“手的传递”的经验之上,考虑到视觉残障女性,多增加了粘土作为艺术创作的工具。由于残障女性们互相还不太了解,所以采取了两两一组的形式。首先,两个人各拿一个圆盘,并选择自己喜欢的彩色画笔将圆盘分成九份,并在最中间的位置上写上自己的昵称。二人都绘制完毕之后,相互交换。其中一人开始说自己日常中的兴趣爱好,另外一个人则可以选择使用彩笔、粘土等创作工具,填充圆盘上的其他八个格子。二者交替着讲述,直到二人手中的圆盘剩下的八个格都被填满,圆盘再交换回来。

虽然是很简单的创作形式,但是圆形是一个极具包容性的柔和的图形。残障女性们可以肆意地思考自己真正喜欢的事物,并经由他人之手创造出来。残障女性们往往不会在意创作的真实性和还原性,只要相似皆可,更多的是在享受和他人交流的过程。参与者对于该活动的感受中提到,她们很少有机会去如此认真地探索自己真正喜爱的事物。因为身体上的障碍,她们总是生活在一种不安之中。这种不安不仅仅来源于社会的身体价值论,也来源于过度泛滥的同情心。大多数人总是以自己的方式来表达自己的爱心,然而却忽视了残障人士真正所需要的公平对待。在艺术创作面前,人人平等,所以残障女性也才能真正地能够在艺术中呵护自己的内心,了解自己的所求。

### 4.4 音乐下的自我探索

艺术疗愈往往不仅仅是通过绘画这一种形式,还可以伴随着音乐的使用。本环节使用的道具是一张A4纸和水彩笔。随着轻柔或有节奏的音乐,闭着眼,随意地在纸上进行绘画。在画完之后,用短短几分钟的时间,丰富自己所绘的图像。并在完成后,根据自己的理解为它起一个名字,并讲述它背后的故事。

对于参与者来说,大家都是闭着眼的状态,无法精准的下笔,所以画成怎样都可以。正是因为没有人可以在这场闭着眼的“战争”中做到十全十美,所以参与者要接纳自己的全部,承认这就是自己。对于音乐的体会和理解,往往能让参与者在绘制的过程中展现自己的内心意象,并且通过口述来讲解出来。讨论环节的设置,实际上也是为了让参与者能够更好地正视自己的障碍,并接纳它。在全是残障女性的环境中,所有人都可以共情并理解。所以讲述者也才能更好地抒发自己的不快乐。

## 5 艺术是公平的

对于残障女性来讲,社会上的出行和信息无障碍是她们所需要的差异化对待。这份对待对于她们来说是能够弥补身体上障碍,从而能够和他人自由生活的基础。然而信念上的无障碍则是在此基础之上,让所有人意识到,前者的差异化对待是公平的。不仅仅是社会人士要尊重差异,并认识到残障人群也是人的多样性的一部分,残障女性也应该跳脱出物质的限制,在此基础之上更好地关爱自己。让残障女性能够意识到这一点就需要艺术的加持,艺术的过程是公平的,

所有人都可以成为艺术家。而残疾女性可以在艺术创作的过程中展示自身的潜意识意象,从而面对并接纳自己的身体状况,最终获得自我价值感和个人认同感<sup>[4]</sup>。

## 6 结语

从残障女性这类社会边缘性人群对于艺术疗愈的接纳度和需求中可以看到,人们可以在艺术的创作过程中释放强烈的或者让人不适的情绪、放下一直困扰自己的痛苦的经历,从内心开始解放,获得自由。而艺术创作的形式是多种多样的,同时也是没有较大限制的,人们都可以参与其中,并实现个人的成长和蜕变。

## 参考文献

- [1] 林婧,胡可.从弗里达看残障艺术的历史性出场[J].美术观察,2020(10):88-91+162.
- [2] 武晓艳,申荷永.荣格“积极想象”方法初探[J].中国临床心理学杂志,2009,17(6):780-782.
- [3] 聂槃,孟沛欣.艺术的疗愈性——专访孟沛欣 美术观察,2020(8):8-10.
- [4] 章燕紫.个体、群体与社会:当代艺术创作中的“治”与“愈”[J].美术研究,2020(5):109-113.