

藝術治療中的三角關係與媒材在 諮商輔導的運用

The Application of Triangular Relationship and Art Medium in Art Therapy on Counseling

黃傳永¹

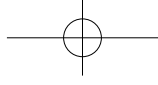
Chuan-Yung Huang¹

摘 要

藝術治療隨著許多國外學習者學成歸國，並於台灣開始推廣藝術治療之教育與實務應用，逐漸地為人所知悉，此外亦帶動台灣許多本土心理工作者開始在其諮商輔導的實務場域之中使用藝術媒材。藝術治療與傳統諮商輔導的最大差別就是在於藝術媒材加入治療的環節之中，改變過往談話治療僅有一對一的治療關係。藝術媒材在治療過程中的參與使得個案擁有創作歷程的體驗與創作作品之產出，也因而有了藝術治療中所謂的「三角關係」。此三角關係呈現一種三角互動—治療師、個案、藝術創作歷程與作品，這樣的三角關係中藝術治療師觀察個案使用媒材與創作作品的狀態，也可以據此以調整與個案的距離。而此種關係之下又牽涉到媒材的使用，也就是藝術治療師提供的藝術媒材與治療師和個案的關係密不可分。本文即在探究藝術治療之中的三角關係與媒材在諮商輔導的運用，希冀藉由本文之介紹可以讓對藝術治療專業助人模式有一初步之認識。

關鍵詞：藝術治療、三角關係、藝術媒材

¹國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系 副教授
通訊作者：黃傳永，(112) 台北市北投區明德路365號 國立臺北護理健康大學 生死與健康心理諮商系，E-mail：bigriver1970@gmail.com



壹、前言

藝術治療（art therapy），乃是以視覺藝術形式為主，並配合其他藝術形式諸如文字書寫、冥想及口語表達為輔的表達性或創造性藝術治療（黃傳永，2013）。而藝術媒材（art media）則是指在進行藝術治療時，治療師選取能協助個案在治療歷程中所採用之媒材。

藝術媒材在藝術治療中並非只是個工具，亦絕非僅是個配角，而是在藝術治療中的靈魂。眾所皆知，在藝術治療之中運用媒材是一件理所當然的事，拿掉了媒材，當然就無法稱之為藝術治療。但藝術治療中所採用的媒材，到底在藝術治療的歷程中扮演什麼樣的角色？筆者發現很多助人工作者會在其工作中運用藝術媒材，但似乎是在一種覺得「好用」的感覺下使用。但筆者想強調的是，藝術治療並不僅僅只是在口語諮商輔導歷程之中加入藝術媒材和藝術技巧而已（吳明富、徐玟玲，2016）。藝術媒材一旦被放到諮商輔導歷程中時，不同的媒材已在其中發揮其獨特的作用以及催化內在心理的本質。

藝術治療最大特點是藝術媒材加入諮商輔導的環節之中，改變僅有一對一的治療關係，藝術媒材在治療過程中的

參與使得個案擁有創作歷程的體驗與創作之作品產出，也造成治療過程中不僅有治療師與個案的關係，而是呈現一種三角互動—治療師、個案、藝術創作歷程與作品，這樣的三角關係中藝術治療師觀察個案使用媒材與創作作品的狀態，它可能反映個案在關係中的模式與個案當下的想法，而作品的呈現也與藝術治療師提供的藝術媒材與治療師和個案的關係息息相關，在彼此互相牽動的關係中，藝術媒材所扮演的角色是值得每一位想運用藝術媒材在助人歷程中所需具備的先備知識。

貳、藝術治療中的三角關係

藝術治療中，治療師與個案的治療關係加入了藝術創作成為一個三角關係（triangular relationship），就諮商輔導人員工作而言，是一個更為彈性的治療關係：個案作為藝術作品的創作者，而藝術治療師則成為作品的見證者，藝術作品成為個案延伸出可在治療師與個案間工作的橋樑（Learmonth & Huckvale, 2008）。簡言之，這三個角各是治療師、案主，以及創作過程／作品（McNeilly, 2006）。

三角關係的狀態如下圖1所示：

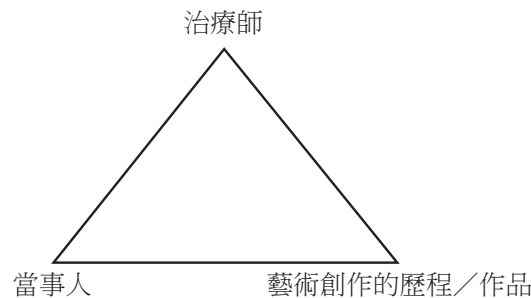


圖1 藝術治療三角關係

資料來源：研究者重繪，參考自吳明富（2010）。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。台北：洪葉文化。McNeilly(2006). *Group analytic art therapy*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.



藝術治療中，個案並不需要具有繪畫天份或藝術技巧的訓練，藝術創作是一個人與生俱來的能力（Malchiodi, 2006）。當然，這對許多個案而言，仍是覺得「創作」是困難的。這困難其實往往是回應到個案對於創作之後隨之而來的評價，而這評價大多是與個案過往的創作經驗有關，尤其是在教育體系之中對於創作往往是需要被打成績有關。因此，運用藝術治療媒材介入很重要的一個部分就是如何降低個案對於創作的焦慮。而若助人者真想運用藝術治療媒材介入，也得有一個基本的概念，創作不必然都是要成為一個「完整的圖像」。簡單的一條線、一個幾何圖形、選取一個顏色都可以是開始的方式。這個概念就宛若在助人歷程中，我們藉由最安全的方式讓個案放下焦慮，個案是被允許隨著自己的步調進入到治療關係與治療空間之中。

如果擁有以上基本概念，藝術治療是適用於各個年齡層的個案，無論是幫助兒童肢體與心智的發展或青少年尋求自我認同的階段，抑或是成人個案的情感衝突或老年者的照護等都能提供協助（Gardner, 1974; Riley, 1999; Ulak & Cummings, 1997; Rubin, 2005）。

在一般的諮商輔導歷程中，主要是治療師與當事人的關係，但在藝術治療的過程中，加入了媒材的創造性歷程與作品。我們可以說，當個案在進行創作的過程中時，就已經在幫自己暖身，他已經以他自己覺得最安全的方式，用一種最貼近他自己的方式在梳理其此次想藉由作品談論的主題。而這個藉由創作所表達的作品，又往往提供了一個可以完全由個案決定談論多少以及討論的深淺。因此，這個三角關係，可以是距離很近的，也可以是距離很遠的，而這完全取決於個案在諮商輔導的歷程中所感

受到的信任感與安全感所決定。換句話說，這個三角關係可以是外在的物理具象呈現，但往往也傳達出一種個案的內在感受，亦即反映出個案與治療師關係的不同因進程而有所不同。

對諮商輔導或治療本身而言，「藝術治療三角關係」這個特殊性還隱含了一種「外化」的概念。亦即允許個案將思想、情感投射在藝術媒材上，無論是當事人所惡或所愛，都可以被允許投射於其所創造的作品之中。進而言之，在藝術創作的過程中，當事人較能投入於事件的主體，藉由作品「外化」的呈現，減低當事人直接面對自我狀況的防衛心理，讓潛意識內容自然地浮現（黃傳永，2012）。而創作作品的具體呈現也提供了治療師一個更清楚、更能聚焦的方向前進。當然這個部分是需要治療師與其個案多次核對，而不是單純以治療師之視角為之。

McNeilly（2006）在經過多年的實務工作之後，修正了其1983年提出的「藝術治療三角關係」並進一步說明此藝術治療三角關係為三角錐體的「三維三角關係」（three dimensions triangle/circle conjoint）概念，如圖2所示，並移除固定的端點名稱，以此金字塔提供動態的觀點來思考治療架構的可能性：三維的金字塔由底端四個端點和上方頂點組成，並具有不同面，這樣的組成可以打破平面的線性關係，變成可移動的觀點，例如：從底部基礎建立到頂端、從一個面移動到另一面，在中間力量（灰色區域）和另外五點之間移動。就實務現場言之，若個案在諮商初期對於語言仍有一些抗拒或者關係仍在建立中，治療師可以允許其在圖像上多有著墨，當然也有些個案是會期待先從語言的端點開始，慢慢進入到圖像的探索之中。因此，治療師可以允許個案依照自己的狀

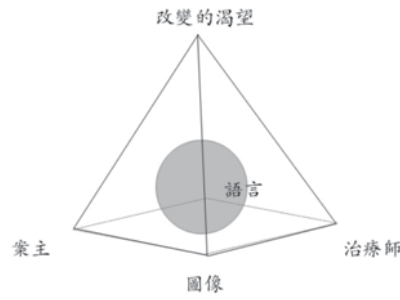
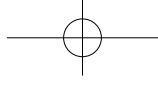


圖2 藝術治療三維三角關係

資料來源：研究者重繪。參考自McNeilly(2006). *Group analytic art therapy*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.

態在這些不同端點與中間力量間的自由流動。從此處看來，藝術治療在此「三維三角關係」的概念中，其實是非常貼近個案需求的，也非常具個人中心學派的意味。

McNeilly (2006) 認為「三維三角關係」四個底部基石可以是「案主、治療師、圖像、語言」，而頂端則是改變的渴望。要達到改變則必須透過金字塔中心（可以是創傷或其他）的挖掘和超越，而在這過程中不過度偏重圖像而貶低語言的重要性，也不過於傾向語言而減弱美學基礎。此概念的提出，無疑是更加確認了口語諮商輔導在藝術治療歷程中的重要性。換言之，我們不能假設個案會自然而然地從創作中獲得洞察，畢竟那樣的個案是少數。而治療師更多的責任乃在於成為個案輔助性自我，協助其覺察無論是在口語中或是在圖像中所呈現出來的潛意識動機與需求。

「三維三角關係」有了四個基石構成的金字塔，當治療性的光線如太陽般照耀時，隨著時間變化，可能照亮著不同面，並從一個面移動照亮到另一面（McNeilly, 2006）。換句話說，當個案還無法言說時，我們可以允許其在創作中整理自我，而當個案想要與治療師有口語的互動時，我們也可以回來關照其

此時此刻的需求。畢竟「圖像」與「語言」都是人們表現內在狀態與需求的「象徵」，偏廢其一，都是非常可惜的。藝術治療的三維三角關係以人的整體性去關照個案，更能覺察與涵容個案所有的訊息，對個人成長的影響，也會更具全人性（郭慧珍，2016）。

此外，在三角關係中，還有時間、空間與藝術媒材三種考量。如圖3所示（吳明富，2010）。在此圖中，實線與虛線彼此相應，且箭頭是朝向互補的方向。換言之，我們可以理解在治療歷程中三角關係是彼此循環不已，相互影響著治療的歷程。而外環的灰色箭頭則提供了我們在治療歷程中，藝術治療師在實際與個案工作時可以參考的部分。

以時間而言，藝術治療師需考量個案在進行藝術創作歷程所需之時間，考量個案的需求、能力與治療架構進行彈性調配（Wadson, 1987）。也就是說，在通常一次治療歷程約略五十分鐘之中，治療師必須考量到個案在創作上可以使用的時間約略是多少？而在後續運用口語進行探索的時間又約略要多少？一般而言，在此部分是可以在知後同意的原則上與個案進行討論，再依實際治療時再做調整。

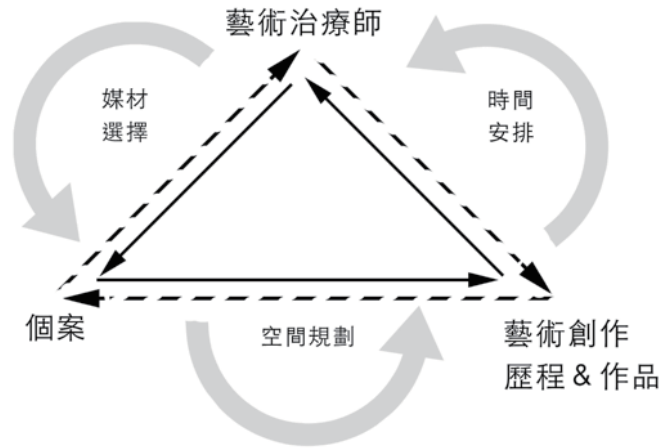
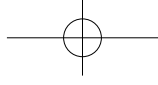


圖3 藝術治療三角關係

資料來源：吳明富（2010）。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。台北：洪葉文化。

空間上的需求則如同其他心理治療一般需具備安靜與隱密性，然而考量到藝術創作活動的進行，空間中光線的照明與藝術創作工作環境則相當重要，工作環境包含桌面的大小、椅子的高矮、媒材擺放的位置與清洗設備等，由於藝術創作後可能產生空間上的髒亂，治療空間若能方便清潔又能適切容許不影響治療的髒污是最佳的狀態（Wadeson, 1987）。三個考量之一的藝術媒材在藝術創作中是最具影響力的，隨著不同媒材的使用，創作歷程與作品也隨之改變進而產生不同的心理感受或情緒喚起，改變也包含治療的效果與治療關係，所以藝術治療師需要熟悉各種媒材才能根據個案的狀態做適切的選擇。

參、藝術治療中的藝術媒材運用

藝術治療包含藝術創作的歷程，因此藝術媒材的運用就顯得重要且不可忽略。藝術媒材在選用時須注意其媒材屬性，每一種媒材都擁有不同的特質，因此，治療師可以藉由媒材特質本身與個案的主訴議題進行較為適配的連結。在

此同時，藝術治療師往往也會透過個案使用媒材的狀態評估個案的特質、能力與限制。換句話說，媒材是用來協助個案探索及促進覺察，需要避免因為超出個案能力而帶來的挫敗感。因此，在治療歷程中，治療師除了運用媒材與個案工作之外，每一次個案在與媒材互動時，個案所呈現的樣態都是評估的重點。對筆者而言，在與個案工作時，除了在口語的溝通上會強調藝術治療是運用圖像的方式協助其探索自我、表達內在想法，亦與以往美術課所強調的不同，而沒有分數高低之別，對錯、美醜之分。因此，簡單的線條、顏色、圖案，只要是能代表其個人的就是被允許的。而在臨床工作與非自願個案工作時，更有可能會遇到不願創作的個案。因此，此種允許不創作的接納，對於彼此關係就是一種進展。如果藝術媒材的使用無法促進個案的探索與覺察，而是增加其焦慮，那就失去治療師運用媒材的初衷。換言之，我們在運用媒材和個案工作時，必須進一步考量的是此項媒材的運用，是否對個案的自我探索有啟發作用？媒材的創作提供了我們一個除



了用語言去理解個案內在的可能性，也因為創作的內容與形式是從個案而來，因此助人工作者能否跟隨個案的作品進入其生命脈絡之中，一種開放且接納的態度就顯得不可或缺。

此外，我們在實務工作中一如口語諮商般，移情與反移情同樣會發生在治療師與個案之間。不過，因為藝術治療的歷程中多了創作的「圖像」，因此圖像也成為了在藝術治療中探索移情與反移情的焦點（王秀絨，2016）。在創作的圖像之中，承載了個案運用於其中之隱喻與象徵，而此隱喻與象徵往往是其潛意識幻想、焦慮及其他潛意識過程之容器（Case & Dalley, 2014）。而此種經由圖像而具象化的過程，彷彿是提供了除了口語之外，另一個可以當作治療師理解個案內在心理狀態的途徑。也就是說，在一般口語治療情境中的移情，談的可能只是治療師與個案之間的關係所產生的移情。但在藝術治療情境中，創作的圖像成為了移情的另一個焦點。而這種以圖畫為焦點的移情模式，彷彿也變得安全，因為圖像成為了涵容的地方，它可以很直接，也可以很隱晦。而這過程，圖像成為了治療師進行調控在其間所發生的移情與反移情的中介。

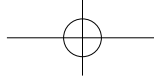
其次要留意的是，選用藝術治療媒材的使用也需注重其安全性，特殊的場合如監獄或醫院等，對銳利或具傷害性的媒材會進行管控。像是剪刀這種銳利的媒材就無法進入監獄使用，此時治療師可能就要選擇比較安全性高的媒材，像是粉蠟筆或是黏土，不僅方便取得，其安全性亦高。而個案的年齡層、肢體操作或特殊狀況也須進行不同的安全性考量，比如年幼個案可以選擇柔軟並可食用的媒材，而部分肢體障礙者治療師也可考慮將某些媒材操作的步驟先準備妥當。媒材選用也關乎於創作時間，根

據媒材的複雜度、媒材本質與活動之結構性，治療師可以依照療程的時間與次數做創作活動的調整。

藝術治療在媒材選用有上述考量，而媒材在治療中展現的功能亦有助於治療的進行，當藝術治療師提供足夠的時間與多元的創作媒材供個案挑選，個案能夠自發性的選擇適合自己的媒材並透過創作歷程喚起非語言的經驗與壓抑的內容（賴念華，1996）；媒材使用另外帶來的助益也包含安全的情緒表達，創作歷程中藝術媒材的使用與技法可以將個案負向情緒與攻擊驅力昇華，媒材使用做為安全宣洩的管道能夠表達攻擊性的圖像與想法，探索個案內在需求與情緒，並將之與認知行為做連結，是能夠展現個人能量卻又安全的溝通模式（Nissimov-Nahum, 2008）。

肆、結論

綜上所述，我們可以說藝術治療關係中個案、治療師、藝術創作作品與歷程，三者的關係互相影響作用，並為治療帶來更多創意與可能。而為了達到藝術治療的效能，治療師在臨床的訓練上就勢必要能對圖像有更多的敏感度。一如台灣在培養心理師的過程中，我們會期待接受訓練的學員能夠有被諮商輔導的經驗。相同的，在藝術治療師培育的過程中，若要能適切地運用圖像來和個案工作，那麼除了治療師本人在諮商輔導的專業知能之外，個人對於圖像創作的經驗就顯得不可缺少。換言之，要學習運用藝術媒材和個案工作的諮商輔導人員，除了個人在諮商輔導的專業知能之外，豐富的創作經驗以及練習對圖像直覺之探索與想像，再加以適當的督導以強化個人在運用藝術媒材的敏銳度，就成為能否發揮藝術治療中獨特「三角



關係」的創意與可能性關鍵之所在。

參考文獻

- 王秀絨（2016）。藝術治療理論與實務。臺北市：洪葉文化。
- 吳明富（2010）。走進希望之門：從藝術治療到藝術癒療。臺北市：張老師。
- 吳明富、徐玟玲（2016）。藝術治療工作坊：媒材應用與創作指引。台北：洪葉文化。
- 黃傳永（2012）。藝術治療運用在失落悲傷調適之探討。台灣心理諮商季刊，4（2），22-41。
- 黃傳永（2013）。靈性取向藝術治療團體對喪親者失落悲傷調適之知覺經驗與影響之研究（未出版之博士論文）。臺北市立教育大學，台北市。
- 郭慧珍（2016）。藝術治療父母成長團體對親子關係影響之個案研究：尋找整合之鑰與藥（未出版之碩士論文）。臺北市立大學，台北市。
- Case, C., Dalley, T. (2014). *The handbook of art therapy*. New York, NY: Routledge.
- Gardner, R. (1974). The mutual storytelling technique in the treatment of psychogenic problems secondary to minimal brain dysfunction. *Journal of Learning Disabilities*, 7(3), 135-143.
- Learmonth, M. & Huckvale, K. (2008). Art psychotherapy: The wood in between the worlds. *New Therapist*, 53, 11-19.
- Malchiodi, C. A. (2006). *Art therapy sourcebook*. New York, NY: McGraw-Hill.
- McNeilly, G. (2006). *Group analytic art therapy*. Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
- Nissimov-Nahum E. (2008). A model for art therapy in educational settings with children who behave aggressively. *The Arts in Psychotherapy*, 35, 341-348.
- Riley, S. (2001). *Group process made visible: Group art therapy*. New York, NY: Brunner/Routledge.
- Rubin, J. A. (2005). *Child art therapy*. New York, NY: Wiley.
- Ulak, B. J. & Cummings, A. L. (1997). Using clients' artistic expressions as metaphor in counselling: a pilot study. *Canadian Journal of Counselling*, 31(4), 305-316.
- Wadeson, H. (1987). *The dynamics of art psychotherapy*. New York, NY: Wiley.

