

绘画疗愈功能在抑郁症中的体现与运用

苏阳阳

上海苏阳阳教育科技有限公司 上海 200031

摘要：绘画作为艺术的重要组成形态，因其审美创造、情感表达等特征，实现了跨越地域和民族的精神交互，成为艺术疗愈的创新方式，在消解焦虑、社恐、抑郁、社恐等心理问题表现出重要价值。本文面向抑郁症发病率持续上升的社会问题，提出绘画疗愈功能在抑郁症中的三层运用维度和四条运用路径，旨在促进绘画艺术充分发挥以“非语言”交流方式破解心理障碍、以“视觉联觉”触达情感和全身体验的双重抑郁症疗愈功能，提升大众精神健康水平。

关键词：绘画疗愈；抑郁症；功能体现；运用路径

引言

伴随社会经济发展和工作、生活节奏加快，我国心理健康问题日益显著且呈低龄趋势，据《2023年度中国精神心理健康》蓝皮书数据，我国抑郁症患者达9500万人，18岁以下抑郁症患者占总数的30.28%。《健康中国行动（2019—2030年）》提出“到2030年，抑郁症治疗率在现有基础上提高80%”的要求，突出了抑郁症治疗的重要性。随着近代心理学边界开放，除药物控制之外，艺术疗愈也在不断尝试，尤其是绘画等视觉艺术中特有的符号象征、色彩表达等方式，使其成为了心理治疗水平突破的重点方向^[1]。

一、绘画疗愈的核心要义

在众多心理学流派中，精神分析流派最常提及艺术疗愈，是艺术疗愈诞生的根源，也为艺术疗愈提供了丰富的理论基础。根据弗洛伊德、荣格精神分析流派代表性人物提出的观点，艺术疗愈通常用具象化、视觉化的方式，与个体或集体的潜意识进行对话，促其意识认知发生转变。艺术疗愈包括绘画疗愈、音乐疗愈等多种形式，其中绘画疗愈就是以视觉化方式，遵循共鸣原则，触达和重整被疗愈者深层认知，实现疗愈需求。

二、绘画疗愈范畴与功能体现

（一）绘画疗愈范畴

英国作家阿兰·德波顿和澳大利亚作家约翰·阿莫斯特朗在《艺术的慰藉》中指出，只要对我们具有疗愈效果，就可以算是重要的艺术作品。其中阐明的记忆、希望、哀愁、重获平衡、自我认识、成长、欣赏七项艺术

功能，就是绘画就是实现绘画疗愈的底层功能^[2]。基于此，绘画能够疗愈抑郁症、社恐、强迫、焦虑等现代社会心理问题，例如希望能够在一定程度上消解抑郁症患者对生活悲观失望的情绪，重获平衡能够缓解焦虑症患者发作时的失控感等。

（二）绘画疗愈抑郁症的功能体现

1. 以“非语言”的交流方式破解心理障碍

心理治疗可以分为语言性和非语言性两类，要疏通认知、心理和情绪症结，尤其是以上三个症结互动组成的心理障碍，仅靠语言的方式难以破解^[3]。抑郁症往往伴有认知、心理、情绪上的偏差，更适合以“非语言”的交流方式进行治疗。

在人类文明史上，图像是一种先于文字存在的沟通表达方式，相对于文字单一的线性逻辑结构，图像以元素相互关联、全局呈现的整体结构和最原始的交流方式更易拉进抑郁症患者的心理距离，破除抑郁症患者少言寡语、不愿交流的心理障碍。绘画作品与图像的视觉化有异曲同工之妙，能够以“非语言”的方式促进抑郁症患者表达潜藏在内心的真实想法，或与抑郁症患者建立特殊的沟通联结。正如艺术治疗师詹纳·基利米所说，怒、恨、耻等负面情绪很难用语言进行表达，绘画等艺术疗愈以“非语言”的交流方式，将同情、凝聚力、移情等概念纳入其中，使被疗愈者无法表达、难以表达等情绪得以平复、缓和、平衡，触达其他交流方式难以触达的疆域^[4]。

2. 以“视觉联觉”触达情感和全身体验

视觉所调动的并非仅局限于视觉本身，而是联结着

各类知觉,通过联觉实现情感触达和全身体验。当我们看见一床棉被,不仅能看到棉被的颜色、形态、大小,还会唤醒与棉被相关的记忆、情绪、情感等,例如脑海里会呈现棉被保暖、遮蔽等功能,形成柔软、舒适、安全等感觉。正因如此,当绘画作品呈现的画面、使用的材料、形成的笔触对于被疗愈者有特殊意义时,那么被疗愈者的生活经验、情绪情感、认知认识都会被瞬间唤醒。

抑郁症患者通常情绪低落、抵触交流、社会功能缺失,甚至出现厌世自杀等行为^[5],行为语言等方式很难抵达抑郁症患者心灵内部。绘画疗愈特有的“视觉联觉”功能能够以视觉为辐射点,连通抑郁症患者各类知觉,不仅能以非强迫的方式进行交流和改善患者情绪状况,还能更准确、更有效、更快速地触达其内心,打通心理治疗的通道,提升疗愈效果。

三、绘画疗愈功能在抑郁症中运用

(一) 绘画疗愈功能在抑郁症中的运用维度

1. 将绘画作为抑郁症评估的工具

绘画评估,即以绘画者作品综合反映出的人格特征、潜意识层面动机与情绪等,评估其心理健康情况^[6]。抑郁症患者的内在情绪情感、意识动机等往往被压抑至潜意识层面模糊不清,造成自身不愿或难以表达,以及治疗者看不清患者真实所想,难以给出对症解决方案等问题。此时,抑郁症患者的绘画作品能够使其情绪情感、意识动机等视觉化表达,帮助治疗者评估其心理状态,为抑郁症治疗提供依据。具体而言,不同抑郁程度的患者会创作出色彩、造型、材料各异的作品,这些“非语言”的表达方式和无意识的选择,会呈现出不同的心理倾向,能够让患者潜意识层面的心理动态明朗化,为疗愈搭建一条连接抑郁症患者外在行为与内在潜意识的桥梁。

2. 将绘画作为抑郁症干预的手段

将绘画作为抑郁症干预的手段主要指治疗者根据抑郁症患者内在需求,有目的地选择绘画作品,对抑郁症患者起到引导、影响等作用,促进抑郁症治疗。这一过程的本质其实是以艺术化的形式触动抑郁症患者的“视觉联觉”,回应抑郁症患者内心的创伤、迷茫,或者改变抑郁症患者内心的错误认识等。作为抑郁症干预手段的绘画作品主要分为两类,一类是出于抑郁症疗愈动机而创作的绘画作品,这类作品艺术赏析价值不高,主要作心理疗愈之用;另一类是具有社会介入价值的绘画作品,

这类作品可以被视为艺术品,不仅具备艺术赏析功能,创作者还在创作之初就赋予了作品以艺术化形式对社会起到影响、启示等期望。例如史前美术的创作动机、表现形式、审美特征、内在价值等能够对现代社会城市居民焦虑甚至抑郁等心理问题起到疗愈作用^[7]。

3. 以绘画参与辅助抑郁症患者自我疗愈

“创作即治疗”是现代艺术心理治疗发展出的两种重要立场之一^[8],尤其是受人文主义思潮影响之后,绘画创作不再仅为艺术家的权利,而是逐渐成为了普通人丰富自身精神世界、追求自我实现等重要方式。在此过程中个体不断自我探索、表达、宣泄,对于心理健康大有裨益。因此,二十世纪初兴起的精神分析流派提出了艺术治疗理论,二十世纪三十年代南姆伯格将艺术表达用于治疗,并主张患者通过自发性绘画辅助治疗^[9],使绘画参与辅助抑郁症患者自我疗愈具备了可行性。抑郁症患者通过参与绘画这项活动,一方面丰富了原本由于对生活悲观失望形成的单一生活,使其跳出既往生活轨迹,另一方面抑郁症患者能够借由绘画艺术形式适当自我宣泄与表达,在一定程度上稀释负面情绪,辅助和巩固药物治疗效果。

(二) 绘画疗愈功能在抑郁症中的运用路径

1. 运用自然题材建立情感连接

题材决定了绘画作品内在思想和疗愈属性,题材的选择是主导绘画疗愈效果的关键因素。根据Kaplan和Talbot提出的复愈性环境概念,以及Kaplan关于人类对大自然向往的论证,人类从大自然中来,对于大自然有天然的亲和动机,自然环境对人类有较好的复愈效果,有益于人类身心健康^[10]。基于此,运用自然题材的绘画作品进行疗愈,能通过大自然给予人类的天然安全感,让其尽可能保持放松和愉悦的心态,从而建立情感连接,提升治疗效果。结合绘画疗愈功能在抑郁症中的运用维度来看,自然题材的运用路径主要分为两方面,一是作为抑郁症干预手段,在充分评估患者抑郁症情况后,选择与患者内心连接力更强的自然题材绘画作品进行疏导;二是作为疗愈手段,根据抑郁症患者病情发展,在不同阶段帮助患者选择自然题材,让其根据题材创作,完成自我宣泄与表达。

2. 运用物象形态开展情感对话

从绘画疗愈抑郁症的功能体现来看,绘画疗愈是通过视觉展开“非语言”交流和“视觉联觉”。从人类视觉机制来看,美术理论家鲁道夫·阿恩海姆指出人类的自

我调节赋予了视觉思维能力，视觉神经和大脑神经会共同忽视个体不感兴趣或抵触的事物。尤其是现代社会信息数据量庞大，大脑会在生理和心理的平衡需求下，从复杂、无序的信息中寻找简化和符号化的图形图像，从而减轻整体负荷^[11]。绘画艺术中的物象形态体现了绘画的语言和风格，运用简单的物象形态进行绘画疗愈，不仅省略了复杂的视觉识别筛选过程，让抑郁症患者的注意力集中在明显的画面特征上，契合人类视觉传达机制，还有助于充分发挥绘画疗愈功能，牵引抑郁症患者记忆、情感，以特殊的绘画语言开展情感对话。

3. 运用色彩关系引导情感反应

色彩是绘画的强有力的艺术语言，在绘画疗愈中扮演着重要角色。一方面，人类视觉对色彩敏感，会将所看到的色彩快速传达抑郁症患者大脑皮层丰富物象信息，加强物象形态与抑郁症患者的情感对话；另一方面，人的大脑对色彩具有显著情感反应，例如红、橙、黄色与太阳和火焰颜色接近，给人热情、温暖、积极的视觉感受。当利用色彩组合、色彩对比之间的微妙关系，更能引导抑郁症患者复杂、多变的情感反应。例如运用印象派绘画作品中和谐的色彩关系，有益于引导抑郁症患者舒适、温和的情感反应。因此，在绘画疗愈过程中，应注重色彩关系营造的视觉感受、烘托的情感氛围等，有目的地引导抑郁症患者发生情感反应，达到疗愈效果。

4. 运用画面质感实现能量共振

依据绘画疗愈抑郁症的功能体现，绘画主要通过“非语言”的视觉体验带动全身体验和情感触达，进而建立与抑郁症患者内心的连接。这一过程的底层逻辑是画面与抑郁症患者之间的能量同频共振。除题材、物象形态、色彩之外，画面的质感也是给人以直观感受，还原现实景象，且容易实现与抑郁症患者能量共振的因素。抑郁症患者病因复杂，难以运用模式化的解决方案进行疗愈，画面质感给予了绘画疗愈更多的方案选择，例如中国画追求流畅平和的质感，印象派、野兽派等绘画追求更加粗犷动感的质感，能够以不同的视觉艺术体验引发不同抑郁症患者能量共振。

结语

面对日益严重的现代社会心理问题，绘画疗愈在抑郁症治疗中体现出了不容忽视的功能价值。综本文所述，绘画疗愈功能应积极运用于抑郁症评估、抑郁症干预、抑郁症患者自我疗愈三个维度，通过运用自然题材建立情感连接、运用物象形态开展情感对话、运用色彩关系引导情感反应、运用画面质感实现能量共振四条路径，对抑郁症患者开展绘画疗愈，提升患者心理治疗效果和大众精神健康水平。

参考文献

- [1] 林阳, 丁榕锋. 艺术疗愈型公共空间的功能多维性设计探讨[J]. 家具与室内装饰, 2022, 29(05): 125-129.
- [2] 文俚跃. 疗愈功能在绘画艺术中的体现与运用[J]. 文学艺术周刊, 2023(23): 87-90.
- [3] [美]杰拉尔德·D·奥斯特/[美]帕特里夏·古尔德·科农. 绘画心理评估与治疗[M]. 何伦/何含子/谢岩岩/车家杰/徐冉/梁黛婧. 东南大学出版社, 2013-3.
- [4] [美]阿恩海姆. 艺术与视知觉[M]. 滕守尧/朱疆源. 中国社会科学出版社, 1984.
- [5] 向梦思, 余强, 谢源进, 等. 知行分析疗法联合家庭康复护理对中青年抑郁症患者病耻感和社会功能的影响[J]. 中西医结合护理(中英文), 2020, 6(12): 37-40.
- [6] 温天杨, 李文博, 夏冰, 等. 房树人绘画测验对海军基层官兵心理健康的评估效果分析[J]. 心理月刊, 2024, 19(11): 49-52.
- [7] 杨茜. “旧”精神与“新”理念——谈史前美术对市民的疗愈作用[J]. 文化创新比较研究, 2024, 8(14): 188-192.
- [8] 叶静. 艺术心理治疗中创作过程的疗愈机制研究[J]. 文学艺术周刊, 2024(09): 93-96.
- [9] [美]莫斯奇里. 绘画心理治疗——对困难来访者的艺术治疗[M]. 陈侃. 中国轻工业出版社, 2012-2-1.
- [10] 周彬. 艺术疗愈概论[M]. 中国纺织出版社, 2023.
- [11] 鲁道夫·阿恩海姆. 视觉思维[M]. 滕守尧译, 四川人民出版社, 2019.