

回应性艺术的先驱：著名艺术治疗师、学者与教育家**Dr. Barbara Fish**专访

Zack Wu, Yuki Wu

Barbara Fish博士是国际知名的艺术治疗师，从事艺术治疗工作超过四十年。她目前定居于加州圣地亚哥，曾在芝加哥艺术学院艺术治疗专业任教多年，也曾曾在医院和住院治疗机构中工作过。她曾担任美国艺术治疗师认证委员会 (Art Therapy Credentials Board) 首任主席，并于2019年荣获美国艺术治疗协会 (American Art Therapy Association) 的最高荣誉--终身荣誉奖 (Honorary Life Member)。近日，两位即将升入12年级、共同创办青少年心理健康公益项目YMHArt (Youth Mental Health Art) 的高中生，在线与Fish博士展开了一场深入对话，聚焦她投入一生的事业：用图像，而不仅仅是语言，来帮助人们疗愈。



Fish博士采访照

在艺术氛围中长大

Fish博士走向艺术治疗的道路，早在她知道有这个专业之前就已开始。她的母亲是一位雕塑家，她从小就生活在各种艺术材料和雕塑作品当中，其中一些至今仍摆放在她身后的橱柜里。她回忆道，童年与母亲最亲近的时刻就是两人一起进行艺术创作的时候。这段经历让她很早就体会到，艺术创作具有疗愈以及与他人建立共鸣的力量，尽管当时她还说

不出这背后的道理。直到大学本科毕业后，她偶然结识了一位艺术治疗师，才意识到自己对创造力的热爱和对人性的好奇，可以融合在艺术治疗师这份职业里。

以艺术为核心的督导

Fish博士的研究和临床实践高度聚焦于“以艺术为核心的督导” (Art Based Supervision) 和“回应性艺术” (Response Art), 在国际艺术治疗界具有极大影响力。Fish博士的著作《以艺术为核心的督导》提出了一种新的临床督导模式，它指的是督导过程中，受督者和督导者不仅通过言语交流，还结合艺术创作 (如绘画、拼贴、雕塑等) 来探索来访者的情况以及咨询师的内心反应。在她带领的督导小组中，治疗师们会带来自己就某次与来访者相处过程中的困难时刻所创作的作品，而这幅作品正是整个讨论的起点。她发现，这种方式能够打开比单纯言语交流更深层次的对话，因为人们往往可以借助语言来回避某些东西，却很难在一幅图像面前做到这一点。

当被问及在督导过程中创作这种袒露脆弱的作品是否存在风险，尤其对于在某些文化背景下长大、认为展示脆弱是不安全的人来说，Fish博士分享了她与台湾艺术治疗师们长期合作的督导小组的经验。这个小组每次用一个小时讨论一个临床案例，再用一个小时一起创作与该案例相关的艺术作品，而她本人也会与大家一起创作。她说，这种方式能够削弱督导关系中的权力差距，让大家更愿意展现脆弱的一面。这一点非常重要，因为未被察觉和讨论的反移情 (Countertransference), 也就是治疗师对来访者产生的情绪反应，必须被摆到台面上讨论，而不是被隐藏起来。用她的话说，督导就是治疗师自己的治疗。



Fish博士展示“艺术治疗师如何面对反移情困境”

她还讲述了自己实习期间的一段经历，几十年来一直用来教育学生：当时她带领一群患有行为障碍的十二岁孩子创作壁画，她用锋利的裁纸刀裁完纸后随手放在桌上，转身把纸贴到墙上。再转过身来时，发现一个男孩拿着那把刀，并威胁要划伤她。她当时表面镇定，内心却极度恐惧。多年来，她一直用这个故事提醒学生们：她自己经历过的教训，不必让后来的人再重蹈覆辙。

回应性艺术与潜意识

Fish博士是回应性艺术 (Response Art) 概念的提出者与重要倡导者。她的许多研究都围绕回应性艺术展开，这是一种治疗师与来访者都可以使用的方式，通过创作图像来探索和表达自身经历。她将这一实践追溯到瑞士心理学家卡尔荣格 (Carl Jung) 的理论，卡尔荣格十分强调意象与象征，并提出了主动想象这一技巧；本质上是一种清醒状态下的做梦，让人进入自己的想象世界，与其中出现的形象对话。对Fish博士而言，当她在治疗过程中感到困惑或挣扎时，通过创作艺术来表达，能够帮助她跳出表面反应，触及更深层的东西。无论那是她的个人潜意识，还是卡尔荣格所说的集体潜意识。

她分享了一个令人印象深刻的例子。在一次面向医院工作人员的培训中，她邀请两位精神科住院医师画出一位他们觉得自己没能帮助好的病人。其中一位医生毫无预兆地画出了一扇医院的门，门上有一扇窗，窗外露出一张血迹斑斑的脸。他被自己的画深深震撼，告诉Fish博士自己完全没打算提起这段记忆：一名住院青少年患者，曾在他的诊治期间于病房内遭到袭击，不幸身亡。Fish博士说，她当时的任务是帮助这位医生理解图像会像梦境一样毫无预警地浮现出来；而作为督导，她的职责就是为对方提供一个安全的空间，让他能够去面对浮现出来的一切，而不至于感到失控。

创作者才是他们自己作品的权威

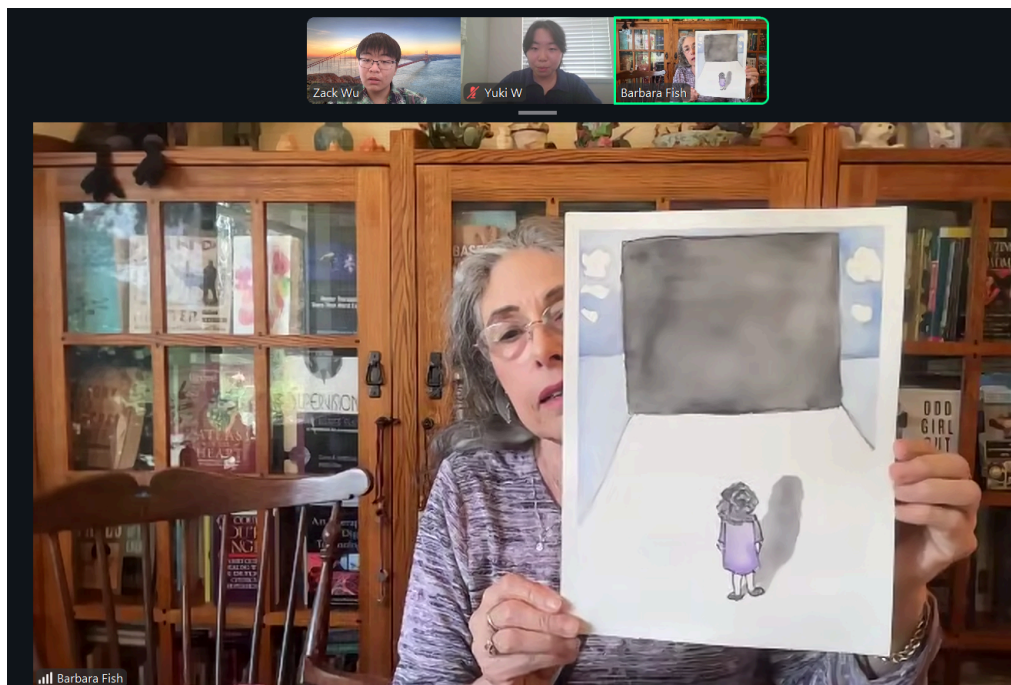
贯穿Fish博士整个职业生涯的一个核心理念是：治疗师永远不应该以专家自居去解读他人的作品。她解释说，创作者自己非常清楚自己与自己作品之间的关系。Fish博士深知，当别人试图从外部去解读这些图像时，某种真实性会因此丧失。她认为，自己的角色是为来访者提供一个安全的空间，见证他们在创作中所发现的东西，而不是替他们去分析作品。她常用一句简单的话来概括自己的工作：她所服务的是那些想象力受损的人，她的任务是帮助他们重新搭建通往自身创造力的桥梁；一个人要想真正改变生活，首先必须能够想象出那个改变后的样子。

和平艺术项目

Fish博士还谈到了她参与了二十五年的线上社群和平艺术 (Art for Peace), 这个项目始于2001年911事件之后的一场小型聚会。如今, 来自台湾、韩国、香港、日本、加拿大、新加坡等地的人们都会参与其中。只要愿意以尊重的态度共同创作艺术, 任何人都可以加入。其中, 包括与母亲一起创作的三岁孩子, 也包括Fish博士的九十八岁高龄时仍与小组一起完成雕塑作品的母亲。Fish博士说, 面对世界上持续不断的动荡与创伤, 这个社群让成员们得以扎根, 帮助他们以更有意义、而非出于恐惧的方式去回应冲突。

关于人工智能

被问及人工智能在未来十年可能在艺术治疗中扮演的角色时, Fish博士坦言自己对此感到困惑。她提到有一位学生曾用人工智能生成回应性艺术作业, 而不是自己动手绘画。她担心当人工智能接管了创作过程中的那种挣扎与未知的部分时, 某种至关重要的东西会因此丧失。为了让自己更能面对这种不安, 她创作了一幅画, 画中的自己正走向一堵象征人工智能的墙, 而她至今仍在尝试把这堵墙变成一扇门。尽管如此, 她依然相信治疗真正的力量来自两个人之间的关系, 而这是她认为人工智能无法触及的空间。她相信, 只要人还会承受痛苦, 人们就依然需要彼此的陪伴与帮助。



Fish博士展示她关于“人工智能在艺术治疗中的角色”的思考

亚裔青少年心理健康挑战

两位小记者的研究方向正是亚裔青少年的心理健康，他们提问到，许多华裔二代青少年都将“生活在两种文化体系之间”视为自身生活的重要组成部分，并向Fish博士请教，这些年轻人究竟面临着哪些挑战，又有哪些应对方式。

Fish博士坦言，很多时候，学校和整个教育体系都缺乏对亚裔青少年所承受压力的理解，尤其是学业上的压力。亚裔文化往往极其看重成就和学业上的完美，而老师、同伴乃至整个教育系统，常常没有意识到学生正承受着怎样的压力，这背后其实是一个跨文化的议题，也与父母的期待密切相关。此外，针对亚裔的仇恨事件也让这一切变得更加艰难，她认为，打破这种污名化非常重要。

除了大环境的挑战，Fish博士也谈到更为个人层面的挣扎：孩子们既想让父母满意，又想融入同龄人，还要在这个世界上找到属于自己的自在感，这需要有一个安全的地方去表达这种介于两种文化之间的挣扎。再加上青春期本身，她形容那是极其艰难的一段时光，身体在变化、规则在变化、朋友也在变化，孩子们还要摸索自己究竟是想留在家里的巢中，还是想独立出去，一切都在变动之中。此外，还包括孩子要替父母翻译、作为第二代移民需要承担的种种额外责任。因此，找到一个能让自己感到被接纳的安全空间，以及一位可以信任的成年人，会非常有帮助。这也能帮助父母理解孩子承受的压力，明白孩子的种种表现并非叛逆，而是文化适应。她还提到，移民与执法政策带来的恐惧同样是巨大的压力来源。她曾在芝加哥生活多年，那里的许多墨西哥裔移民家庭中，孩子上学时完全不知道放学回家后父母是否还会在家。这让孩子和治疗师都必须努力去经营出一处安全之地，治疗本身首先应该是在一个安全的地方，一个可以展示脆弱与力量的地方。

两位小记者随后提到，他们曾与BRIDGE基金会的创始人Kristin Calabria交流，Kristin认为代际创伤是这一切背后的重要因素，并询问Fish博士对“打破”代际创伤这一想法的看法。Fish博士表示，她认同代际创伤是真实存在的，也是当今世界诸多冲突背后的一个因素。它通过文化习俗、通过家庭冲突、通过人与人之间彼此无法真正看见对方而不断显现。至于如何“打破”它，她坦言自己也不确定，但她相信，人们可以去理解它、尊重它，并找到方式去承载它、赋予它意义。就像她所说的“Harm's Touch”那样，至少不要再把它原封不动地传递给下一代。

她进一步引用了卡尔荣格的理论来解释这一点：当一个人把难以面对的东西推开、拒绝处理时，这些东西并不会消失，反而会越积越多，最终变成一种必须耗费大量精力去压制和隐藏的东西。越是否认和推开它，它就变得越强大，而一个人几乎所有的精力都用在了压制上，留给真正生活活力的能量就所剩无几。卡尔荣格所说的“个体化”，正是人生后期逐渐获得足够的自我觉察与自我认识，从而能够软化这些界限，开始正视自己的阴暗面，并学会接纳。比如，也许自己并不是真的恨母亲，母亲身上确实有一些糟糕的部分，但也有一些值得珍惜和记住的部分。这样，人就能够慢慢打开心结，软化“阴影”与展示给世界的“人格面具”之间的界限。

Fish博士认为，彼此软化、彼此尊重、为彼此留出空间、认真倾听对方，这一点同样适用于亲子关系。因为创伤往往正是通过父母与孩子之间的尖锐和苛刻传递下去的，这也让家庭与文化之间又添了一道裂痕。而真正为彼此留出空间去倾听、尊重、安全地承接对方，才是弥合这种裂痕最重要的方式。

让沉默的作品开口说话

两位小记者也向Fish博士请教了他们在YMHArt项目中遇到的一个具体困境：参与者常常创作出极具感染力的作品，却往往不愿意谈论作品背后的含义或情绪。他们想知道，Fish博士是否也在自己的工作中见过类似现象，又会如何引导对方去回应自己的作品。

Fish博士说，她一直告诉来访者，他们完全不必谈论自己的作品，怎么处理自己的作品完全由他们自己决定，因为他们才是作品的创作者和代言人。她坦言，自己在创作一些非常敏感的内容时，也会先对自己说，这幅作品我不必给任何人看；但往往正是在获得“可以不必展示”这份许可之后，她反而会觉得可以放心地分享出去，因为分享突然变得重要起来。但她也强调，如果一个人并不觉得安全，那就不应该勉强自己去做这件事。

她还谈到私人艺术与公开艺术之间的区别。她举例说，如果自己画了一幅关于姐姐的作品，画中充满对姐姐的愤怒，画出一些过激的行为，她并不会把这样的作品放到自己的网站上；因为那属于私人领域，是她用来梳理和面对自己情绪的方式，也许她会拿去和督导或治疗师讨论，但不会公开发表。她认为，YMHArt的参与者们同样可能拥有一些只想留给自己的私人作品，也可能想创作一些更直接谈论心理疾病与相关议题的公开作品，或者想用更轻一些的方式去呈现，又或者需要一段时间去消化再决定如何处理。她建议，把这份决定权完全交还给创作者本人。

她还提到自己在博士论文研究中提出的“作品的生命故事”这一概念，探讨究竟是什么激发了这件作品的诞生：它是如何被创作出来的；创作者选用了什么材料；落笔时用了怎样的力道；是在哪里创作的；曾经给谁看过；后来又被存放在哪里；如今是否还留存着；是五年前还是十年前的作品；是否曾经展出过；是否曾经出售、烧毁、丢弃，或是送给了别人，这些统统构成了这件作品的“生命故事”。在她的论文中，作品本身成为访谈的对象，她会直接与作品对话，这类“作品对话”有时甚至长达二十五页。她打了个比方：作品的创作者其实是这件作品的“史官”，就像父母带孩子去看医生时，接受诊治的是孩子，但讲述病史的却是父母。比如孩子七岁时得过流感、出生时的情况如何、上过怎样的学校，父母在讲述，但真正的诊治对象是孩子。同样地，创作者在讲述故事，但真正的“主角”是作品本身。作品承载着全部的信息，也由作品来“发声”，而治疗师则负责承载整个故事。

她说，通过讲述作品背后的故事，或者让作品用自己的“声音”说话，而不是完全依赖创作者本人的表达，其实也是一种与作品保持适当距离的方式。最后，她特别补充道，如果遇到不愿开口的参与者，最好的办法就是让对方感到安全，而不是一味鼓励他们开口，把主导权和决定权完全交给对方，让他们对接下来会发生的事情拥有掌控感。这才是真正让人感到安心、愿意信任的方式，同时也要让他们知道，无论说多说少甚至完全不说，都完全可以，可以只说一句话，也可以什么都不说。

给年轻一代的建议

对于有志于从事艺术治疗的年轻人，Fish博士建议大家先从相关书籍读起，多参加南加州艺术治疗协会等地区性会议，并认真思考自己最想服务的人群，无论是儿童、老年人、残障人士，还是精神科病患群体。她尤其鼓励年轻人在真正坐上治疗师的位置之前，先用自己的艺术创作去探索自我。

本次采访由Youth Mental Health Art的两位创始人完成，该项目致力于通过艺术激发青少年关于心理健康的对话，团队成员来自多个国家，作品浏览量已超过十万次。