

在黑暗淬礪後，回過頭來看見自己的生命歷程

After Being Tempered in the Dark, Look back on My Life Journey

Kay
大學生



附註：內文附圖旁楷體字為寫於原畫旁之紀錄，細體字為目前之反思。

一、沈默的小泥人

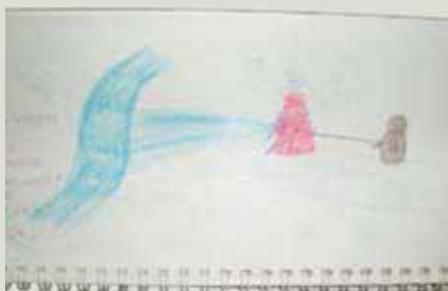
2004年4月24日 新開始

「我和老師一直繞，這個時候的我想控制一切可能的發生，我想掌控全局，但劇情卻一直失控，一切就好像在演戲一樣，是我自導自演的失控悲喜劇嗎？究竟是演員失控，還是劇本不聽話？」



2004年4月30日 與小泥人說話

「發現自己好像個導演，卻不放任自己投入生活中，失控的情節讓我這個導演退至最遙遠的一角，局外人？」



「那麼從現在開始就不要演不要想像未來會發生什麼事，自己該如何應對，就讓所有的發生讓他發生，我和你一起感覺，我們一起感覺，好嗎？我試著學習不演，妳也要幫我好吗？慢慢來，我們一起慢慢來好嗎？不想說話也沒關係，麻木也沒關係，我們需要時間，長的時間…我有點怕…」

（我感覺到妳的勇敢了……一瞬間。）

「小泥人」是我在藝術治療中第一個出現關於我自己的意象。小泥人四周充滿嘈雜的聲音，安慰、鼓勵、生氣、自責……但小泥人卻一句話也不說，深深深深的沈默，他讓我感覺到悲傷，我好想聽見他說話。可是他就是靜靜地坐在一角，不發一語。



這兩幅畫中都是小泥人，第一幅是坐在諮商室裡的小泥人及穿戴紅色盔甲的我，而水藍色的是老師溫柔堅定的力量，穿透虛假的我，而映照出真實存在的小泥人，第二幅則是我和小泥人的對話與承諾：

「以後我們在日記裡，只分享我們的『感覺』，好嗎？」



二、超越時間與空間的「自由」

2004年5月6日 奇蹟焦慮

「我好喜歡這幅畫，這是夏天的熱，我討厭的夏天太陽。這畫充滿了我的感覺，我第一次深刻感覺到，我是進入畫裡面的。」

畫的當下我完全沒有思考，那個當下，跳脫時間和空間，唯一存在的，就是感覺，我把感覺放出來了。」

畫這幅畫時我把水彩筆都給畫壞了，我對於炙熱太陽的焦慮顯而易見。如同我日記中所寫的一樣，這是我第一次踏踏實實地感覺到存在於當下的快樂與自由。在畫完這幅畫時，我奇異地掃去我心中的炙熱而感覺平靜喜悅。

老師說，這樣的機會是可遇而不可求的，我覺得不可思議的快樂，「妳已經可以畢業了。」而我，撼動不已。



三、若隱若現的課題

之後我的畫中，不斷地出現一些重複的意象：「漂浮的巨大眼睛」、「只有背影的小女孩」、「黑漆的漩渦」、「月亮」……我一直不懂畫裡想傳達的訊息，但老師也從未對我的這些符號做出解釋及評斷，她只是陪伴著我，聽我說畫裡的故事，偶爾與我分享她的經驗與想法。那樣的時光就像在映照在夕陽下的流水一樣，閃閃發亮的純粹與真實。

回過頭來看這成長的過程，印象最深、影響最大的不是老師教導我用什麼方法去面對生命的難關，而是在於過程中老師無條件的支持與愛，因為如此，我那躲藏在心中深深恐懼的小女孩，才有力量相信自己是能夠一點一滴從靈魂中的闇黑處慢慢地、勇敢地走出來，看見光。

在創作的過程中，真正可貴的是，我永遠不知道將要出現的畫面的是什麼，我在繪畫的過程中感覺到自由。所有的情緒都能夠在創作中被接納、被轉化。也因為有如此大的自由度，每次創作就像一次自由的冒險，從畫裡浮現的直覺，也是我內心深處最疼愛我的心靈導師想要傳達給我的訊息。即使那時候的我還不懂，但她仍深信我一定能明白。那樣的相信與不離不棄，正是讓我越來越勇敢與堅持的最大動力。



四、微光，等待甦醒



第一次療程結束 我的天才圖

「這是最後一次諮商的隔天我畫的，這次諮商像是天上掉下來的禮物。老師在過程中，誇讚我是天才，我好感動好感動，老師給我的鼓勵好多好大，老師說我的魔法（畫畫）像是『把心打開了，然後各式各樣的野獸都衝出來了……』我聽了好開心，也覺得好好有趣。老師說我是很熱情的，而且不斷嘗試，運用各種釣竿。還說我沒走藝術這條路太可惜了，差點被埋沒。老師說我適合念純藝術，老師說我不只

是線條很流動，顏色也很有自己的感覺。我被誇讚地好害羞，卻又好開心、好激動！老師說我的水墨畫突破了水墨畫的限制，畫出了自己的感覺，那很不容易。

於是，我畫出了這幅天才圖，這是用老師對我的肯定所畫出來的，那些的點點彷彿就是我的繪畫能力，在跳動、飛揚、奔騰。點點也是突然的感覺畫出來的，沒有參考書，整幅圖就是突然變得這麼美，完成後遠遠地看真的好美好美！這就是我的能力！」



等待，甦醒。

這幅圖是延續著上張畫的。像是一個沈睡的巨嬰蜷曲在彩虹黑暗的這頭等待甦醒的時光。而光已經要進入我繽紛的生命。

這時候的我還沒意識到我快要觸碰到生命的核心。「讓光進來」，聽來簡單，但光進來後會看見什麼，我渾然未覺，沈浸在被誇讚的小女孩裡，盡情地揮灑從未看見的能量，讓色彩進入我的生命，而我，還沒睜眼看見黑暗裡的真實，生命正醞釀著。



五、跳躍的野獸、悲傷的自我與蜷曲的身體

2004年8月19日 暑假，家裡

「這是用左手畫的，無意識畫出來的，鬼。很有原始面具的感覺，很像圖騰，很喜歡，很可愛。」

2004年8月19日 暑假，家裡

〈杯臉〉

「臉是用三個杯子所組成的，杯子裡裝的是流不出來的淚水。這臉顯出我的疲憊、累及壓力。不知道是因為她的事還是我自己的壓力，厚，大概是沒睡好，心裡也太累了……。」



2004年10月3日 左手畫，學校



〈身體〉

「這幅畫遠遠地看很好看，我在畫我目前身體裡的流動，現在的狀態。」

蠟筆屑不想弄掉，喜歡那種油畫的感覺。」

這個時期屬於我生命的功課慢慢顯現，蠟筆粗獷的線條表現出內在壓抑的野獸、孤獨悲傷而無助的靈魂小女孩、不敢看見的身體，我時而欣喜、時而混亂，這些圖樣沈默而有力地將光帶入我的生命裡。我，隱約感覺到了，卻還不敢睜開眼面對。

六、讓光進來，我和我的相遇

— 沈睡的黑色我與溫柔的金色我



「我有著長長的頭髮，一直延伸出去變成許多手，似乎一根頭髮就是一隻手，不斷地向外揮舞，好像在驅趕一些光點，錯落在女孩（我）身體裡外的光點，那些光點是我，而我是閉著眼睛的，深深深深的閉著眼睛，像是十分疲累的睡著，累了20年的我，在沈睡，但即使在沈睡，那千百隻手仍是不斷地向外揮舞，張牙舞爪的，驅趕著什麼東西，我想不只是我吧！疲累地睡著的我，看起來好讓人心疼，連在睡夢中都在捍衛著我，我是如此地強壯又柔弱啊！我專注地看著我睡著的神情，憂傷又深深疲累的熟睡，睡得如此深沈，好像眼淚都藏在那個眼眸之中了，塵封在那個我的瞳孔中，突然間我覺得那沒有睜開的眼睛或許就是一直以來我所害怕的洞。

揮舞的千百隻手在拒絕在拉扯在混淆，閉上眼睛的我仍是有如此強的防衛機制啊！拒絕看見、拒絕侵入，但我仍在未有所覺之間，在迷濛之中，被我的光點悄悄入侵，有些手的部分逐漸消失，成了透明的光點，我讓我仍沈睡著，雖然我一直是睡著的，但睡得極不安穩、極痛苦、極疲累。

現在我進來了，一點一滴的進來，悄悄地撫平一些手的焦慮防衛，稍稍地減輕我的不平靜，讓我能稍微睡的好些。

這是我對我的溫柔，我讓我看見我的模樣。

我以為我是醜陋的，我一直不敢看清我的模樣，我伸出千百隻手來混淆自己也混淆別人，我做出許多違背我心意的事，這些違背我心意的事是我的柴，是我還生存下去的力量，可是越是這樣我越怕看見我的真面目，我怕會



失去所有，我的柴和我。

所以今天我讓我第一次看見我的樣子，讓我看見我的樣子，藉由我的眼。這就是我我在互相認識吧！

我很溫柔。

我很勇敢。

我們都很棒。」

這個時期的手寫日記對我來說是非常完整而且重要的歷程。我開始覺察且賦予自己生命意義。第一次我用文字也能產生超越時間和空間的感動，我的日記是內在自我對話的生命奇蹟，同時又與我的圖畫密不可分，他們開始融合並且溝通，就像太極圖一樣，柔軟且堅定地呈現了生命的完整。

上面的文字是我日記內容的真實呈現，我運用著直覺挑選著各種顏色將黑色我與金色我的對話區分出來，沒有刻意，一切自然而然的發生，再一次地讓我感覺到生命的流動與神奇。

除了「我和我的相遇」之外，我還將生命連結到電影《霍爾的移動城堡》中的蘇菲與霍爾、城堡與火苗、柴，許許多的隱喻故事在我的生命中展開來，形成繽紛且溫柔對待的圓圈。這段歷程雖然有笑有淚並且艱辛，但現在回想起來就像是個完整而充滿能量的曼陀羅一般，圓融俱足。

而我的老師在我努力看見生命的這段日子裡，最讓我感動的是，她一直溫柔且無條件地接納我的一切，陪伴我看見我生命中的黑暗與光明。她像是一股穩定的力量，牽著我的手告訴我：「走，不論你要去哪裡，想看見什麼，我都會陪在你身邊。」她信任我的力量，讓我依賴卻又堅持我的完整。要如何拿捏才能如此地收放自如，是我現在轉彎到諮商這條路一直在思索的重要議題。因為有這樣真實的經歷，讓我深刻體會到陪伴的力量。

我的日記裡對老師的描述是：「老師是我的天使，是金色的我拜託神派來我身邊的天使，天使像是一面鏡子，看起來好像是隱形的、透明無瑕的、溫柔堅定的，但她悄悄地將我照出來，讓我不知不覺、若隱若現地看到了我的存在。」

這裡面夾雜著黑色的我的抗拒，金色的我的堅持，我藉由天使傳訊息給我，我一直不承認大部分的力量來自於我，而歸功於天使，因為我想否定我的存在、我的力量。

我不以為意、無動於衷，還是用各種方式出現在我面前。

我氣急敗壞、焦慮不安，拼命甩動手中的破銅爛鐵，張牙舞爪地說著：

「走開走開！離我遠一點，我擁有很多東西，我不需要我！」

我笑著回答：「可是你沒有我啊！」

我啞口無言。

七、睜眼之際，真實之時



「如果沒有睜開來的眼睛就是我一直以來害怕的洞，如果我一直閉著眼睛，我就可以不接收到光，盲目地生活著。

因為我閉著眼睛，如果眼睛打開，光就進來了。光進來，我就會被看見。我是怕被看見？還是怕從別人的眼睛中看見我呢？

因為我看不見我自己。

我害怕睜開眼睛，睜開眼睛看到的，會是『我』的樣子嗎？」

從乖巧制式的小女孩到看見內心那個略帶戲謔邪惡表情的小妖魔，這段歷程到現在還在走，過程中也流了不少眼淚。

『這樣的眼淚要多流。』在我實習時有位老師聽見我的故事陪我一起笑著掉眼淚。對我而言，沒有流下的眼淚堆積成沙，將真實的我掩埋，就像〈杯臉〉那幅畫，壓抑著真實悲傷的停滯。

當我終於流下眼淚，也意味著我將漂浮的虛假氣球戳破，讓整個人完全地投入在真實的世界中，開始學會「踏實」。

八、獨屬於我的城堡，瓦解與新生



城堡



城堡一角

與真實自我相遇及賦予意義的改變過程中，會遭遇許多瓦解與破滅的痛苦，進而體會到責任（自身）的重量與真實。

我在瓦解的過程中巧妙的運用電影《霍爾的移動城堡》中的霍爾與蘇菲聯結到自己小黑人與小金人的故事。日記的敘說中我寫道：

「我是霍爾，我也是蘇菲。霍爾沒有心，我也沒有心，我們都用厚厚的盔甲防衛自己，我們都以為我們很堅強、很強壯，不會輕易受傷。因為我們在別人眼裡就是那個樣子，多變捉摸不定的霍爾，貼心溫暖的我，我們都活在久遠的那個時刻裡，拿心去跟流星交換活下去的力量，我們以為生命力是被給予的，卻沒有發現生命力就在心裡。

於是，我們展開了自以為的追尋。其實，我們只是在找回失落的心而毫無自覺。」

女孩終於發現她該找回的是自己的心，而不是網住那些稍縱即逝的流星。