

浅谈艺术疗愈视角下的剪纸艺术

□ 陈嘉雯

摘要:剪纸作为中国传统的民间艺术,是人们表达情感与信仰的重要物质载体,承载着不容忽视的精神寄托。文章通过对剪纸以及艺术疗愈的分析,探讨剪纸的疗愈功能和剪纸疗愈功能与装置艺术结合的发展前景。

关键词:剪纸;艺术疗愈;心理

1 剪纸与艺术疗愈

1.1 剪纸

在中国传统社会里,女性一方面承担着各种家务劳动,一方面学习纺织、印染、刺绣、剪纸等女工。可以说中国的民间剪纸艺术是属于中国妇女的艺术,也是中国女性民间文化的重要组成部分。同时,冶炼术、纺织术、造纸术的发展为剪纸的生发提供了客观的物质条件和技术条件。而民间剪纸作为中国古老的艺术,它与中国原始民俗文化息息相关。图腾崇拜、自然崇拜、祖先崇拜、生殖崇拜以及各类巫术活动构成了剪纸的文化基因。剪纸成了人们祭祀、膜拜、占卜、祈求神灵的护佑和赐福的物质载体。

1.2 艺术疗愈

现代意义中的疗愈不仅指解决现实的某种问题或疾病,还指身心的健康与平衡。疗愈与治疗不同的是疗愈重在转化而非对抗,疗愈是将身体、心灵精神看作一个整体,在出现身心失衡、自身疗愈能力下降时,借助外在手段唤醒自身疗愈功能,整合身心达到平衡。

艺术疗愈是心理治疗的一种,它是以提供给患者艺术材料和艺术活动作为治疗手段,让患者运用各类艺术手段进行自我表达并投射情感,具有无意识、具象化的特点。艺术疗愈重在过程,以提供给患者更加自由的途径来疏解情绪认识自身。如今,疗愈作为一种辅助补充的医疗手段进入人们的视野,而艺术疗愈作为重要的疗愈手段也逐渐受到人们的认可。

2 剪纸的疗愈功能

2.1 潜意识具象化

剪纸之所以具有疗愈功能,是因为它与人们的大脑有着密切的关系,人们在进行剪纸创作的过程中,通过双手和大脑的配合创造出视觉信息,在无意识之中将潜意识具象化,在这个过程中完成了自我探索。我们常常见到这样一种情况,当人们面临重大的心理创伤时,依靠言语无法表达出内心的情感,而艺术疗愈的特性就是将无法用言语表达的情感具体化,通过非语言的形式来帮助人们获得更加真实有用的信息,帮助人

们更好的认识与发现自己的问题。剪纸之中的各类物像,如人物、花鸟鱼虫、自然山水都可以作为投射对象,创作者通过剪纸呈现出来的就是他们内心想要表达思想和情感。艺术是将内心情感与外部世界相连的桥梁,将潜意识具象化,心理上的问题可以通过自发的艺术表现出来。只有这种被压抑的情感得以表达,心理的问题才能显现,真正的改变才能产生。

2.2 神经科学层面

在神经科学层面,内啡肽是一种内源性类吗啡的激素,由人脑的脑垂体产生,具有镇痛和产生快乐的作用。多巴胺是大脑中最丰富的神经递质,这种神经递质负责向我们的脑发送愉悦的信息。当人们进行艺术活动时,大脑通过外界刺激分泌多巴胺和内啡肽。无论是画画还是听音乐,大脑都会分泌出这些让人感到快乐的物质。这就解释了为什么艺术能让人感到快乐和平静。多巴胺在调节中枢神经系统的各种生理功能中起着重要作用。内啡肽在调节人的心血管、呼吸、体温等功能方面也发挥着重要作用。多巴胺和内啡肽的增加可以缓解人的抑郁,使人的身心都感到快乐。

艺术家阿布幸子就将剪纸作为治愈自己的方式,并将剪纸行为变成展览和表演。阿布幸子患有严重的精神疾病,在医院治疗期间她出现过多次自残行为,而医生发现她只有在剪纸时才能平静下来,剪纸改变了她的人生轨迹,她逐渐在剪纸中找到了与自己对话的方式。剪纸的创作过程有助于人们理解自身受创伤后的情感和精神,为人们提供了一种看待问题的新方式。

2.3 情感寄托

中国的民间剪纸是在劳作中产生的,是劳动人民自觉创作出来的艺术作品,它凝聚着深厚的民族情感和心理意识,体现着劳动人民的审美心理、价值取向和人生观。剪纸还凝结着人们的精神世界,表达着人们内心的渴求,而当人们在现实世界遭受苦难之后往往也会选择躲进这个精神世界之中,通过剪纸获得心灵上的满足。

在中国民间艺术的观念中,“纳福”和“避凶”是其中最重要的两大主题,从民间剪纸的内容来看,它包含了许多民俗事象、习俗和礼仪,民间剪纸中也有神话传

说、故事、歌谣、谚语、谜语、儿歌等。而在所有的题材之中,“吉祥”往往是最主要的题材。在各种节日到来之时,人们也会创作各类代表“吉祥”的剪纸以寄托美好的希望,例如春节之时就剪“年年有余”,端午节就剪“鸡啄蜈蚣”,元宵节就剪“大吉大利”等等。

根据神经学的研究表明,大脑视觉皮层受“想象的意象”激活的方式与接受外界“真实图像”的刺激时所做出的反应是相同的。当我们在大脑中想象令人满足的图像时,就可以使身体从中得到满足的感觉。当人们在进行吉祥剪纸的创作中,在剪出阴阳和合,吉祥圆满的纹样时,人们的大脑会解读出现在脑海之中的意象,获得代替性满足。人们在生活环境中布置有吉祥喜庆的剪纸时,这些美好积极的剪纸图案则成为人们心灵的慰藉,承载着吉祥与希望,给人们的内心注入圆满感,从而带来身体与心理上的整合性改变,提高人们对生活的信心。

中国的传统剪纸多为劳动妇女所创造,而中国传统社会中女性的地位较低,尤其是乡村妇女。剪纸在一定程度上成了她们的精神支柱。人们会用剪纸中具有象征意义的意象语言来表达自己的感情和人生内涵,以实现自我确认和自我激励。同时剪纸维系着她们的自尊,剪纸艺术家库淑兰在年轻时就被几家条件好的亲戚请去家里剪花,那期间她不仅可以从繁重的家务之中抽出身来,一心一意做着自己喜爱的剪纸,还可以赚钱补贴些许家用,在剪纸的美好意象中获得短暂的欢愉,找到宣泄的出口。在剪纸时,库淑兰不再是那个生活困苦的乡村妇女,她可以是“剪花娘子”,是救苦救难的象征。用自己创作出来的艺术表达情感,通过剪纸库淑兰释放着生活苦难带给她的伤害,并将这种伤害转化成艺术的养分。例如,以《空空树》抒发对童年的回忆,用《江娃拉马梅香骑》表达自己对婚姻的期盼,暗讽包办婚姻的不幸。在剪纸的过程中完成情绪的自我疏导、自我认识、创伤修复。这个过程其实就是库淑兰与自己内心的痛苦不断对话的过程,通过剪纸这一艺术手段呈现出来,剪纸艺术的疗愈性正通过创作者的自我探索起着作用。

3 剪纸疗愈功能的应用构想——剪纸疗愈功能与装置艺术结合

艺术治疗是20世纪在医学背景下开始的,大多数的艺术治疗最初都在综合性医院、精神专科医院开展,而随着城市化进程的推进和生活节奏的加快,许多人的心理问题处于一种亚健康状态但是又没有严重到需

要到医院进行专门的治疗,更需要一种心理引导和压力疏解。而剪纸原本就是中国人习俗生活的一个部分,中国人对剪纸有着天然的认同感,剪纸有大量的潜在实践者和接受者,使剪纸的疗愈功能可以广泛地被接受。而疗愈是剪纸与生俱来的功能,我们可以对剪纸的疗愈功能进行发掘、发展,并在许多相关活动中实现。例如,将剪纸疗愈功能与装置艺术结合可能会起到更好的疗愈效果。

装置艺术作为一种新兴的艺术形式结合了高科技手段,可以给观众声临其境的感受,很容易将观众带入到创作者设定好的情景之中。

一方面,装置艺术的特点就在于足够沉浸,借助空间中的装置、声音、色彩、味道等营造氛围。将剪纸的疗愈功能应用于装置艺术中就能让需要治疗心里疾病的患者在舒适的环境中缓解抵触情绪,并且通过特定的装置设置,更容易走进人们的内心世界,有助于有心理健康问题的患者的治疗,另一方面,装置艺术是人人都能参与的艺术形式,将剪纸的疗愈功能应用于装置艺术有助于扩大剪纸疗愈的受众,并且装置艺术还具有更好的传播性和可复制性,诊疗室里的疗愈通常只能在一对一的情况下完成,而通过装置的设置可以在场景内给予所有观众以治愈,这是传统治疗手段所不能及的。

4 结语

剪纸以其独特的艺术魅力,在疏导情绪、认识自我、提升意识,修复心理创伤等方面都有重要的作用。它不仅可以改善心理状态和行为,还可以激发人们对艺术的兴趣与探索,从而达到治愈心灵和改善生活质量的目的。如果将剪纸艺术的疗愈性与装置艺术结合,可能会为处于心理亚健康的人提供一个新选择,并以一种更易被接受的治疗方式为人们提供心理疗愈。

参考文献

- [1]陈竟.论中国民间剪纸文化形态的生发[J].中国非物质文化遗产,2020(1):135.
- [2]戴砚秋.艺术的疗愈机制及其原理的探究[D].武汉:湖北美术学院,2022.
- [3]贾云霞.库淑兰剪纸艺术中的女性形象研究[D].武汉:武汉纺织大学,2016.

(作者单位:福建师范大学)