

前沿



吴超(左一)、夏维伦合影

让艺术成为陪伴与治愈的力量 “生命力学院”的实验者

文/羊城晚报记者 陈晓楠 图/受访者提供

4月,一个阳光熹微、万籁俱寂的午后,广州番禺一间独栋民宅里却热闹非凡。这里有一场特别的聚会,几位青年、小孩用彩色粉笔在前院水泥地面上自由作画。随后,他们在轻巧活泼的音乐声中,恣意舞动。

房子被树木、篱笆、绿植盆栽以及无所不在的涂鸦和音乐围绕,屋内挂满各具特色的美术作品。

吴超是广东外语外贸大学艺术学院教师,夏维伦是跨领域艺术家,他俩是一对夫妻。这里是他们倾力打造的社群——“生命力学院”,招募来自各行各业的成员共同实践艺术创作、心理实验。他们以绘画、音乐、舞蹈和作品展览等方式,庆祝第四期学院艺术节的圆满落幕。其中,8位成员的故事经由吴超、夏维伦的整理撰写,汇集成故事集《我们终将被艺术治愈》,近日由广东科技出版社出版。

从艺术到治疗

“我们一直关心艺术与生命的关系。”吴超说,他们不满足于工作室里的创作,而是选择走出去,深入真实生活。

这趟“艺术出行”的旅程始于医院。2014年,吴超和夏维伦进入医院,发起“植物人艺术唤醒项目”。在这个过程中,他们发现需要心理学等学科的支持,于是开始了跨学科的探索。

吴超认为,艺术作为人文学科的一级专业,所要回应的是人的精神层面的根本性问题,而艺术治疗作为艺术与心理学交叉的二级应用专业,它要回应的是具体的创伤、情绪障碍等问题。

“但是这两者的边界其实是很模糊的,互相影响。如果我们要为现代人普遍的精神危机寻找一条出路,在面对具体的每一个人的问题的话,其实艺术、心理学、艺术治疗甚至传统心性文化的方法都要整体启用,这也是我们做跨学科融合研究的意义。”吴超说。随后,他们在医院中进行了大量案例研究。

后来,吴超前往法国巴黎第八大学读艺术与科技专业博士,尝试把艺术、医学、心理学、脑科学等积累多年的跨学科实践经验整理出来。读博士期间,受研究人的意识状态的导师Jean



“生命力学院”成员在作画

Vion-Dury的启发,她相信,艺术是人类最原始、最共同的语言,可以对应人类所有意识活动模式。“我自己也是‘实验品’。我有大量的意识探索笔记。”吴超说。她也通过潜意识绘画、禅修等方法,不断探索和记录自己在意识层面的变化。

是艺术社群,也是“田野实验场”

2020年,正值新冠病毒肆虐之际,吴超和夏维伦在番禺租了房子,从一片荒芜中开辟出属于自己的空间。他们和2个从前的学生以及几位有空就来帮手的志愿者们一起打打、布置。经过一段时期的准备和招募,“生命力学院”的第一批成员加入进来。

2021年1月,生命力学院迎来了它的第一次展览——“医院生成美术馆”档案展。这个展览不仅展示了项目成果,也展示了学院的“实验成果”。展览一半在医院,一半在时代美术馆,两个部分相互呼应。

搭建这样一个平台并非易事,资金问题一直是个难题。在最初始筹款时,他们在微店上卖了夏维伦的画。最终,决定采取一种新的共创模式:由参与实验项目的成员共同出资,承担这项研究的运行成本。

有别于市面流行的艺术疗愈短期工作坊,生命力学院以一年为一期。“一年是自我探索、发生改变的起点。”吴超说。为此,她精心设计了常年活动流程,“4/5是融合了心理学的艺术教学,1/7则是涉及传统心性和禅宗的方法。”实验项目吸引了40多位成员,他们每隔一周来到这里学习、创作、讨论。

它不仅仅是一个艺术社群,更是一个田野实验场。这里汇聚了来自不同背景、有着各种困惑的成年人。两位艺术家与成员们共同成长,并致力于将这片“田野”中的故事和产生的“化学反应”转化成更为系统的研究成果。

在这里,艺术不再高高在上、遥不可及,它逐渐进入成员的日常生活,成为一种陪伴与治愈的力量。吴超和夏维伦希望这里能够培养一群既充满活力、希望,又勇于进行精神探索、自我剖析的人。

“疗愈”的三步起效机制

生命力学院的一楼展出一组作品《仰望星空》:一尊灰色的泥塑人像蹲坐在“地板”上,凝视眼前一幅绘着夜空的画作。在一片蓝色中,女性人像轮廓隐约浮现,她的身旁有流星划过。“这组作品给我带来静谧、平静的感受,似乎暗藏一股力量。”一位观众听完创作者的分享,说道。

作者燕子(化名)原是咖啡馆的老板,如今则是一位努力工作的打工者,同时也是一名中年单亲妈妈。离婚后,燕子与孩子生活了10年。3年前,她独自带着孩子从老家回到广州,开了一家咖啡馆。她每天连轴转,对咖啡倾注心力,但仍然面临亏损难题。进入青春期的孩子也越来越不愿意与她交流。那时40岁的燕子对自己产生了深深怀疑,“就像困兽一样,焦躁不安,感觉无力靠自己扭转局面”。

经朋友介绍,她报名参加生命力学院。她在这里找到了一个安全、信任的环境,可以真实地表达自我,而不用担心被评判。“学院的一些方法确实能给我启发和引导。”她说。比如她开始学会放下脑中评判,攻击自我和他人的部分,让电影场景一般的画面和念头自由地出现、消散,她的脑海慢慢变得空旷和宁静。

她曾经是文员、销售、商务助理……然后辞职“隐居”在深圳一个濒海的小村里十年,看山,看海,种菜,读书,今年2月出版了自己人生中的第一本书——

从打工女孩到女作家 要走多远的路?

文/羊城晚报记者 梁善茵

沿着蜿蜒山路南行,汽车依次翻过大古岭、马峦山,穿过洞背桥,一座隐于山林的村庄渐露芳容——深圳市大鹏新区葵涌街道的洞背村。随着一声“欢迎光临”响起,村口的自动闸门缓缓升起,随后是高低错落的民房。

“村里有樟树、菜地、村民、外来人、藏皮黑狗和三花猫,还有一个两百平方米的小公园,种了六棵树。”周慧在这条半小时就能尽览无遗的村子里生活了十年,在看似单调的生活中,她用写作对抗孤独,“打捞”独一无二的情绪与经历。今年2月,她出版了人生中的第一本书《认识我的人慢慢忘了我》。

非必要生活, 有必要写作

自新书《认识我的人慢慢忘了我》出版后,周慧出席了大大小小的各种活动。每当主持人把话筒递给她时,她会强调自己还不是一名“作家”。她更拒绝给自己贴上“素人”“女性写作”等标签,只专注于分享书中内容和写作心得。

新书共有三辑,每辑分别对应着她十年写作的不同阶段——最先被写下的是她内心敏感而脆弱感受,时而对抗,时而彷徨,时而屈服;随后是身边的一草一木、人和事,发现无处不在的惊喜;近两年她学会了跳出肉身,审视过去和正在经历的一切,“写我和生活的关系”。

文字的变化透露出周慧内心的改变,她走出虚荣和功利,接纳并不完美的自己。以前的她总敏感于出身农村的“土气”,参与集体活动时常露怯,但现在她不再理会外在,变得自信、坦然、健康。“写作是我那全是消磨、消耗和消遣的生活里唯一的创造,它成了我内心的支柱。哪怕认识我的人慢慢忘了我,我也坦然接受。”

诗人黄灿然在周慧新书的编后记中写道:周慧过了四十岁才开始写作,心智已经成熟,少了情

丰富的阅读之上。

直到29岁的一个深夜,她手捧卡尔维诺的《看不见的城市》,第一次被文字的力量所震撼。“头皮发麻如过电,脸上皮肤霎时绷紧,旋即往头顶,耳边送去,我从床上直接跳了起来。”

自那以后,她大量买书并阅读以前拥有的书。这些书出自伊塔洛·卡尔维诺、豪尔赫·路易斯·博尔赫斯、米兰·昆德拉,等等,挤满了客厅里的六个书架。书多得放不下,被分散地放在电脑桌、茶几和电视柜上。

周慧告诉记者,她每天只集中看书20分钟,随后用一天中剩下的时间消化,有时则需要几天,直到认为自己读懂了。阅读让她找到存在的实感,也按下了将生活经验和想象力转化成文字的触发键,“我找到了让单调穿过单调的出口,那就是阅读和写作。”她说。

底,但读书会迫使我坚持阅读,也间接提高了我的阅读品位,为我日后的写作打下基础。”

那些充满诗意的文学交往让周慧意识到,一个人可以是自己的“国王”,创作出超越日常生活的天地日月。“写作是我的翅膀,它让我从日常里起飞,也是我的锚爪,看着时代洪流里所有人在进步只有我在往后退,内心忐忑和怀疑时,让我觉得小有建造而安然。”她说。

1 阅读:让单调穿过单调

短发齐肩,戴一副黑框眼镜,穿的是黑白条纹T恤和宽松长裤。回顾过往经历时,周慧的语调很少起伏,目光看向窗外的大鹏海湾。“我18岁出门打工,通过成人高考上了大专,做过文员、销售、商务助理、人事等形形色色的工作。”她认为那时候的自己是“无意识的”,未曾认真思考未来的去向。

2014年,刚辞去工作的她应朋友之邀来到洞背村做客。“这里让我想起了自己出生的湖南岳阳农村,有种莫名的亲切感。久经职场后回归乡村,多了一丝猎奇和新鲜。”留恋和天生孤僻的性情产生了奇妙的化学反应,她“顺水推舟”住进了村里。

洞背村面朝大海,但不是想象中的打开门就能见到浪花、砾石、游人。十年前,村里还有一栋位置偏僻、刚装修完的八层小楼,她选中了其中靠海一侧的

六楼套间。阳台可以往下看见村民自种的菜地、果树,再往远处眺望,可以看到被瀑布后山夹着的海岸线。去海边,需要经深溪路转向深葵路,绕出一片墓地,徒步约莫二公里。

为了维持生活,她把在深圳龙华的一套小房租了出去,用房租供房贷,多出来的部分用作新任住处的租金和生活费。但日渐上涨的租金让她变得拮据,最困难时,她向朋友借了一笔钱才得以续。

时间需要填满,生活需要内容。有积蓄支撑的前几年,周慧走到山里看山、海边看海,在阳台种菜,做一日三餐,看一点书,写一点文字。她说,那时的文字,很轻巧、俏皮,打量一切,给事物加上瑰丽的滤镜。用她的话来说,那仿佛是天生的“力气”使然,她对周遭环境的感受力尤为微妙,但远算不上写作,因为真正的写作需根植在深厚

2 “写作是我的翅膀”

着在洞背村里生活的自己。

在《民治夜行动物》一文中,她骑单车经过民治大道,看一对年轻男女在离别前深情相拥,背影被路边湘菜馆的噪音所淹没;在《我早就认识鸭脚寮》一文中,她和邻居去山里背蜜,边走边说出植物的名字,“一株两人高的植物不认识,叶片硕大,似鸭脚,原来是鸭脚寮”;她写自己晒豆腐干、晒萝卜干、腌香肠、种土豆的经过,写偷村民种的菜时的紧张刺激……

如同被海浪淘洗的细沙,经过磨砺的文字被周慧发表在微信公众号里,引起了诗人黄灿然的注意,“你写得不错,好好写。”这是黄灿然常对周慧说的一句话。当时,他和孙文波、周慧同住洞背村,他们都加入了一个小型读书会,每隔半个月共读一本书。会上要求每位读者都要对作品有深入细致的了解,并发表自己的看法。“有很多书我都没看过,每次讨论都是垫

着在洞背村里生活的自己。

底,但读书会迫使我坚持阅读,也间接提高了我的阅读品位,为我日后的写作打下基础。”

那些充满诗意的文学交往让周慧意识到,一个人可以是自己的“国王”,创作出超越日常生活的天地日月。“写作是我的翅膀,它让我从日常里起飞,也是我的锚爪,看着时代洪流里所有人在进步只有我在往后退,内心忐忑和怀疑时,让我觉得小有建造而安然。”她说。

《观无量:壁画上的中国史》

苗子兮 著

中国的宫殿奇观石窟壁画如浩瀚之洋,作者在其中选择九组壁画,发掘图像中隐藏的历史讯息,还原壁画背后更宏大的时空场景,以及在此场景中生长的生命故事,构筑起了一部别开生面的中国史。

《韦伯政治著作选》

马克思·韦伯[德] 著

兼具激情与冷峻的政治关切,超越民族和时代的思想张力,汇集韦伯政治思想领域的重要论述,点明政治经济学追寻人性之伟大与高贵的使命。

《什么是医学史》

约翰·伯纳姆[美] 著

医学史的魅力在于历史本身固有的戏剧性,医学化势力与去医学化势力之间持续的较量。

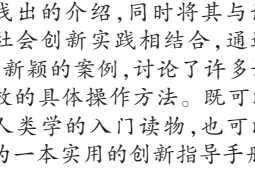
出版书单



《百里的人类学家》

宋世祥 著

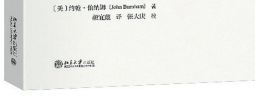
本书对人类学知识进行了深入浅出的介绍,同时将其与设计等社会创新实践相结合,通过丰富、新颖的案例,讨论了许多切实可行的具体操作方法。既可以作为人类学的入门读物,也可以被视为一本实用的创新指导手册。



《什么是医学史》

约翰·伯纳姆[美] 著

医学史的魅力在于历史本身固有的戏剧性,医学化势力与去医学化势力之间持续的较量。



《韦伯政治著作选》

马克思·韦伯[德] 著

兼具激情与冷峻的政治关切,超越民族和时代的思想张力,汇集韦伯政治思想领域的重要论述,点明政治经济学追寻人性之伟大与高贵的使命。

架上 以简练清新的笔触,将理论娓娓道来

□郑贤操

结合广东实践的新质生产力优秀读本

广东作为全国第一经济大省和改革开放的排头兵、先行地、实验区,高质量发展是广东通向现代化的必由之路,广东培育发展新质生产力基础扎实、家当厚实,南粤大地处处展现新质生产力发展的勃勃生机。

《新质生产力简论》是由广东省社会科学院向晓梅、郭跃文研究员等专家领衔,广东省社科院联合省委党校、省社科院、中山大学、华南理工大学、暨南大学部分专家学者力量协同完成,由广东人民出版社出版的精品力作。全书系统阐释习近平总书记关于新质生产力的重要论述精神,从新质生产力的根本动力、支撑载体、鲜明底色、广阔空间、体系支撑五个方面展开论述,阐明新质生产力的内涵特征、实践路径和方向,体现出学术性和可读性的统一、理论深度和研究广度的统一、实践洞察和前瞻指引的统一,是一本权威的辅导读物和优秀的通俗读本,将为广东奋力建设成为发展新质生产力的重要阵地提供理论参考和实践指引。

从“第一生产力”到“先进生产力”再到“新质生产力”,新质生产力理论以马克思主义之“矢”射新时代中国现代化之“的”,是马克思主义理论中国化时代化的最新成果。在学原文悟原理的基础上,全书直接引用权威媒体的相关报道,全面系统梳理习近平总书记关于新质生产力的系列重要论述,集纳一册,保证了理论读物的权威性、准确性、严肃性。书

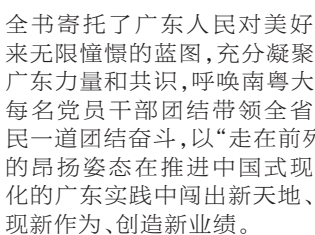
中精准揭示了新质生产力理论的提出背景、重大意义,正确解读了新质生产力的特征内涵、核心标志、功能价值等内容,通过学习更能感受到新质生产力理论的理论生命力和实践引领力。

新质生产力理论是一个逻辑严密、内涵丰富、系统全面的科学体系,是中国特色社会主义政治经济学的重要理论创新。全书框架布局合理,结构体系完整、条理脉络清晰,从新质生产力的根本动力、支撑载体、鲜明底色、广阔空间、体系支撑五个方面,环环相扣、层层深入,全方位、多层次、立体化呈现新质生产力的理论体系,这不仅是对新质生产力理论的详尽解读,更是一次深刻的学术剖析,反映出全书深厚的学术素养和扎实的理论基础,引领读者对新质生产力的理解更为全面和深入,走向更广阔的知识海洋。

发展新质生产力是广东的战略之举、长远之策,也是广东干在实处、走在前列、领潮争先的重要要求。全书聚焦“国之大者”“省之要者”,注重将理论与广东实践紧密联系起来,既有对广东贯彻落实和广阔实践的精彩纷呈解读,同时对广东建设成为发展新质生产力的重要阵地明确了重要的着力点和方向。从科技创新的驱动,到产业引领的雄基,再到绿色发展的远见,开放平台的策略,以及体系支撑的保障,广东的昂扬姿态与坚定步伐跃然纸上,体现着广东走在时代前列的雄心壮志和使命责任。

全书寄托了广东人民对美好未来无限憧憬的蓝图,充分凝聚起广东力量和共识,呼唤南粤大地每名党员干部团结带领全省人民一道团结奋斗,以“走在前列”的昂扬姿态在推进中国式现代化的广东实践中闯出新天地、展现新作为、创造新业绩。

全书遵循简明读物的表现形式,以简练清新的笔触,将理论娓娓道来,成功打破了知识与普通读者之间的壁垒。书中巧妙地穿插了生动鲜活的插图与实例,结合翔实的数据与直观的图表,不仅让读者一目了然,更在视觉与思维上形成强有力的冲击。值得一提的是,书中别出心裁的“小专栏”设计,为读者打开了一扇扇探索的窗口。这种富有创意、通俗易懂的表现形式,让本书在科学性上增强趣味性和可读性,成为人人可读、人人易懂、人人可用的好读本、好教材、好宝典。



《新质生产力简论》

向晓梅 著

本书寄托了广东人民对美好未来无限憧憬的蓝图,充分凝聚起广东力量和共识,呼唤南粤大地每名党员干部团结带领全省人民一道团结奋斗,以“走在前列”的昂扬姿态在推进中国式现代化的广东实践中闯出新天地、展现新作为、创造新业绩。

全书遵循简明读物的表现形式,以简练清新的笔触,将理论娓娓道来,成功打破了知识与普通读者之间的壁垒。书中巧妙地穿插了生动鲜活的插图与实例,结合翔实的数据与直观的图表,不仅让读者一目了然,更在视觉与思维上形成强有力的冲击。值得一提的是,书中别出心裁的“小专栏”设计,为读者打开了一扇扇探索的窗口。这种富有创意、通俗易懂的表现形式,让本书在科学性上增强趣味性和可读性,成为人人可读、人人易懂、人人可用的好读本、好教材、好宝典。