

## 當正念撞上藝療—靜觀與積極想像創作的內外循環

**團體目標：**期望透過歷程性藝術創作的形式，讓成員可將自己壓抑於意識下的情緒與事件能抒發與重新處理，藉由正念練習覺察自己的狀況，讓自己安穩下來，重新找到面對問題的勇氣與前進的力量。

**團體成員：**針對身心障礙兒童家長所帶領的正念結合藝術療癒的團體

**藝療執行方式：**本團體採用表達性媒材—繪畫創作的方式進行積極想像與內在對話，成員結合故事創作述說。Raff 指出個體在積極想像的過程中，自我會呈現清醒與覺察的狀態，當與潛意識相遇接觸時，個體能對自己的心靈有所掌握，並能與潛意識的心像互動(廖世德譯，2007；蘇桂慧，2012)。因此，無論是針對個體或他人創作表達象徵性的語言，展開積極想像的內在對話，進行創作的延伸與放大，深入探索情緒與事件帶來的情緒與感受，察覺潛意識的線索，能進而在創作中安頓自己。

### 正念執行說明（整合與賦能）

1. 創作前—安頓身心：在積極想像創作前，藉由正念的練習使成員能在專注覺察的狀態下，安定身心。
2. 創作時—覺察當下：具正念的覺察基礎，在創作時能整體地覺察個人的生理、情緒、想法，允許自己在創作時自然流露的情緒中充分覺察與接納。
3. 創作後—靜觀自得：創作後，對自己的覺察及與作品對話的覺察，更深層地了解自我的狀態，從而有所體悟，而能在接納現況之下，重新找到面對問題的勇氣與前進的力量。

### 團體綱要：

- 1.看見自己的情緒—情緒的覺察與創作。
- 2.專注感受內心的聲音、覺察腦海思緒的流動、覺察身體的感受
- 3.歷程性繪畫創作與分享—看見
- 4.積極想像—從創作中述說、延伸與放大
- 5.正念內觀—看見自己的狀態、情緒與感受
- 6.安頓身心

### 訪談結果：

- 1.促進覺察、身心安定。
- 2.感受關懷、獲得支持。
- 3.紓解情緒、釋放壓力。
- 4.換位思考、關係更好。
- 5.接納現況，找到前進的力量。