

慢慢了解自己

吴姿仪 卫生福利部玉里医院 职能治疗师

关键词：曼陀罗；荣格；手工艺；了解自我；分享表达



什么是曼陀罗？

曼陀罗 (Mandala) 一字来自于梵文。经常被应用于艺术治疗方面。利用圆中的图案、线条及颜色投射出当事人的潜意识，使其更了解自己的心灵深处，并籍此提升自我觉察力和自我解决问题的能力，重整人生的价值观。

曼陀罗与心理学有什么关系？

心理学荣格 (Karl Jung) 将曼陀罗彩绘带入西方的世界。并称它为 psychic energy，借着曼陀罗的创作。创作者在不使用文字、语言等方式，使潜意识能展现在作品上，这种方式为投射及认同；而有部分是心流。当专注转向内在时，某些潜意识内容或情结将在创作过程中自然地与意识进行交流。

曼陀罗有什么益处？

1. 定期进行曼陀罗创作可有效改善身心状况，能将自身想法或困扰，透过投射使自己更了解目前状况，提升自我效能。
2. 曼陀罗创作能结合不同媒介，能让创作者使用自己喜欢的媒材进行绘画 (拼贴、水彩或是单纯线条)，且可平衡左右脑，提升创造力，抒发压力，激荡出想象力、活化脑细胞。

思觉失调症与情绪：

负性症状是指正常情绪反应或其它思维过程中出现问题，药物对治疗负性症状的效果有限。症状会使患者较无社会性和动机或自我察觉缺乏。与正性症状相比，负性症状对他人的负担、患者的生活质量以及工作能力的影响较大。拥有较为严重的负性症状的患者在发病之前通常具有适应不良的生活史。

曼陀罗进行之介入

邀请能遵守团体规范且认知能力约在艾伦阶层四以上之学员参与活动团体

1. 在开始活动前先介绍曼陀罗之起源及此次活动目：利用曼陀罗画中的线条及颜色反映出目前之状态—
2. 开始“慢慢了解自己”计划性团体：
 - i. 第一周：颜色涂鸦及几何线条
 - 教导个案暖色系及冷色系之差别，及简单线条介绍
 - 请大家依照自己目前之状况进行画作



学员介绍：旁边是河，中间是草地跟花，以前常跟家人出去玩，但现在比较没有，想再出去一次。



学员介绍：中间是海星，里面的细胞，他在水里面漂浮，他很凉快，但是我觉得最近太热，让我心情变得浮躁，变得爱生气。

ii. 第二周：曼陀罗杂志黏贴

■ 请大家先完成着色

■ 于杂志上找寻与自己画作相符合之图片，并进行剪贴



学员介绍：我选择黄色的，因为看起来很温暖，上面的女生身材很好，我想跟他一样，以前我有想带家人出去玩，但生病住院，没办法实现，爸爸会不会对我生气？



学员介绍：我喜欢这位歌手唱歌，看起来很有自信心，但我好像很容易害怕，我想象他唱歌的时候一样漂亮，要怎么做？

iii. 第三周及第四周：自行创作曼陀画

- 利用前几次活动团体习得之技巧自行创造符合目前心理状态之图片

	
<p>中间的是我，在草地上跳舞，最近交到很多朋友，在跳舞的时候都会一起跳，每天都很开心。</p>	<p>我画我自己，要多多晒太阳，才不会骨质疏松，最近很多人去外医，要多照顾自己。</p>

3. 于每次活动结束前 15-20 分钟进行作品展示及创作者介绍时间，并鼓励其它学员给予回馈，并进行讨论。大家反应热烈，都能激荡出不同方法，共同解决问题。

活动/产品的创新点：

此次活动除了利用美术及手工艺计划性团体之方式，还让学员们在透过自行创作的过程中重新检视自身目前情绪及造成之原因并投射在作品上，于分享时间请作者表达想法。再藉由他人回馈让学员得到支持或共同讨论解决方向。

重新组合：

计划性团体 + 手工艺及美术 + 自我检视+ 投射方法 + 沟通表达

病患者参与的目标：

1. 抒发心情与烦恼或对自己未来有何期望
2. 能透过颜色及线条或其它媒介反映自身想法，让学员可重新审视自己状态
3. 透过分享时间，让作者自行分享作品，并鼓励其它学员给予建议及回馈

OT 的角色：

使学员更认识曼陀罗，增加活动之选择性及技巧，并将投射技巧更灵活地运用在活动中；且可透过学员们的分享作出更深入的讨论，帮助学员更了解引发情绪行为的原因，藉此提供治疗者作为未来个别介入之方向。