

# 創傷復原與療癒歷程之探索：以表達性藝術 治療為例

楊淑貞

彰化師範大學諮商與輔導學系博士班研究生

## 摘 要

創傷事件複雜的成因與特異性，經常讓倖存者難以言喻，而傳統口語表達的心理治療模式，容易因為倖存者潛意識的抗拒，而讓治療的效果受到限制。本文整合文獻，探討創傷療癒的三階段歷程，即表達性藝術治療介入之療效及其療癒機轉。第一階段—**安全機制的建立**：以間接而受保護的表達方式，協助倖存者宣洩情緒與情感，並尋回自主性。第二階段—**回顧與哀悼**：以創作進行導引並做回顧，讓創傷記憶得以轉化，並探索創傷對生命的價值與意義。第三階段—**重建與正常生活的聯繫**：透過藝術治療團體重建倖存者對環境失落的信任，重新建立與外在的聯繫。本文的討論與建議做為臨床心理治療實務及未來研究之參考。

**關鍵字**：創傷復原、療癒歷程、表達性藝術治療