

象征表达心理咨询的贡献与局限

——以沙盘游戏治疗为例

李昱睿, 姚懿纯, 常宇琪

云南师范大学, 云南 昆明

收稿日期: 2022年1月13日; 录用日期: 2022年3月2日; 发布日期: 2022年3月15日

摘要

在心理咨询与治疗中, 任何心理经验意象都能通过动作、语言和意向进行符号化。可以借助意象把一些用口语、文字或肢体语言难以表达的心理体验表达出来, 从而更透彻地传达一些用词语无法准确界定或描述的内心体验。而沙盘游戏治疗就是让来访者用象征性方式表达心理内容, 最终在咨询师的帮助下得到治疗和发展。因此, 本研究以沙盘游戏治疗为例, 对象征表达心理咨询的贡献与局限进行分析。

关键词

象征表达, 心理咨询, 沙盘游戏治疗, 贡献与局限

The Contribution and Limitation of Symbolic Expression Psychological Counseling

—Taking Sand Tray Therapy as an Example

Yurui Li, Yichun Yao, Yuqi Chang

Yunnan Normal University, Kunming Yunnan

Received: Jan. 13th, 2022; accepted: Mar. 2nd, 2022; published: Mar. 15th, 2022

Abstract

In psychological counseling and treatment, any psychological experience image can be symbolized through action, language and intention. With the help of images, we can express some psychologi-

cal experiences that are difficult to express in oral, written or body language, so as to more thoroughly convey some inner experiences that cannot be accurately defined or described by words. Sand tray therapy is to let visitors express their psychological content in a symbolic way, and finally get treatment and development with the help of consultants. Therefore, this study takes sand tray therapy as an example to analyze the contribution and limitations of symbolic expression psychological counseling.

Keywords

Symbolic Expression, Psychological Counseling, Sand Tray Therapy, Contribution and Limitation

Copyright © 2022 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

沙盘游戏治疗的理论来源于荣格心理学的象征论、自我概念理论等。来访者从放置有缩略模型的架子上随意选取需要的模型，按照自己的意愿把模型摆放在铺有沙子的浅蓝色箱子中，之后由咨询者对来访者创作的作品进行分析。沙盘游戏疗法能促使来访者将无意识的心理内容转化为有意识的行动方式，进而能更好地了解来访者存在的问题。因此本研究以沙盘游戏治疗为例，对象征表达心理咨询的贡献与局限进行分析(王萍, 黄钢, 2007)。

2. 象征表达的心理咨询

人类信息加工的工具主要有动作、语言和意向。通过这三个工具，任何心理经验都能够被进行符号化。语言是人类交流的重要工具，但在某些情况下，语言并不是适合于表达和交流那些难于客观化的内心体验(申荷永, 陈侃, 高岚, 2005)。因此，在心理咨询与治疗中，一些用难以言表的心理体验就能通过借助意象就顺利表达出来，一些用语词无法精确界定的内心体验也能够被清晰的传达。因此，在很多心理咨询与治疗的实践中都借助于意象。

如沙盘游戏治疗就是由治疗师运用荣格的“心象”理论，利用表达性象征(何星亮, 2003)对分析来访者在沙盘中创作的作品进行分析(李江雪, 申荷永, 2004)。

用于临床精神病诊断的罗夏克墨迹测验、通过呈现图片让被试自由联想编造故事的主题统觉测验和绘画测验等都属于运用象征表达的投射性测验(戴海崎, 2018)。

系统脱敏的训练就是基于条件反射的原理，在训练过程中通过意向化思维多次脱敏想象，从而帮助人们减轻不良状态(胡春光, 2018)。

积极想象技术也是借助于意向是由个体主动进行积极想象的方法(林崇德, 2003)。意向对话技术的关键就是通过引导来访者在放松的状态下逐渐进入自己的潜意识领域，此时，咨询师对来访者潜意识中的意象进行修改，从而解决来访者的心理问题(朱建军, 孙新兰, 1998)。

阿瑟朱利感到精神分析在治疗中有一定的局限性，提出了“超意识”和“超越个人的自我”两个概念，并提出了心理综合法。这种方法主张对患者进行训练，帮助患者能够将在治疗中领悟的内容应用在日常生活之中。这种治疗方式目的在于帮助患者能对自己的情感和和行为负起责任(林崇德, 2003)。

3. 沙盘游戏治疗

3.1. 沙盘游戏治疗的发展历史

沙盘游戏(Sand Tray)这个术语由多拉·卡尔夫创立,它区分了荣格学派技术与“游戏王国技术”(Word Technique)。沙盘游戏疗法(Sand Tray Therapy)特指在一个浅箱里铺上沙子,并在上面摆放部分缩微模型的一种技术(米切尔, 弗里, 2017)。无数的先驱通过对这项技术的不断发展和持续研究,将心理治疗于研究的边界逐渐推向了非言语的领域(申荷永, 陈侃, 高岚, 2005)。

沙盘游戏治疗的发展最初可以追述到二十世纪初。威尔斯(Herbert George Wells)在1911年写了一篇名为《Floor Games》(地板游戏)的鲜为人知的作品,尽管威尔斯认为这部作品并不起眼,但其却成为玛格丽特·洛温菲尔德(Margaret Lowenfeld)发展“国王游戏”的灵感来源。而这种媒介和语言就是她所创立的“游戏王国技术”,当孩子们在沙盘中使用微缩模型时,他们的心理状况和情绪状态可以通过被客观记录和分析的方式得到表达。随着“游戏王国技术”的逐渐发展,洛温菲尔德创造了利用儿童热爱游戏的自然倾向来帮助他们用非言语的方式展示自己的一种方法(李资渝, 2002)。在同一时期,精神分析学家艾里克·埃里克森(Erik Erikson)开发了Dramatic Productions Test(戏剧创作测试),该测试是通过在一个特定空间内摆放一些小模型来理解人的发展。“游戏王国测试”和“游戏王国技术”之间存在很大的区别,“游戏王国测试”的目标是进行诊断,而“游戏王国技术”则是进行治疗。并且,布勒在“游戏王国测试”中,并没有使用沙盘(米切尔, 弗里, 2017)。到了1935年左右,赫达·波尔加(Hedda Bolgar)与里斯洛特·费舍尔(Lise Lotte Fischer)合作开发了“波尔加费舍尔游戏王国测试”(又称“微缩游戏王国测试”)。他们最初的目标是想开发一种非语言的投射工具,通过这种工具可以观察到人们的动机、选择和创造性行为的象征表征。在此过程中,他们发现“游戏王国”所采用的方法是独特的,通过“游戏王国”可以直接观察到在标准化设置中,人们如何把其看待世界的方式以视觉化的方式呈现出来,他们认为“国王游戏”所采用的材料不仅可以用做治疗交流,更是一种具有高度投射价值的媒介工具。多拉·玛丽亚·卡尔夫(Dora Maria Kalf)在荣格研究院接受了多年的培训。她将自己多年的培训经验和自己对“游戏王国技术”的理解相结合,从此,“沙盘游戏”诞生了。卡尔夫认为沙盘游戏能够给孩子提供一种自然的治疗模式,即能够允许原型的和人际世界的表征,又能够联结孩子与外在的日常现实。并且,卡尔夫还认识到“沙盘游戏”也有益于成人。劳拉·茹思·鲍耶(皮克福德)[Laura Ruth Bowyer (Pick-Ford)]也对沙盘研究做出了重要贡献,她为更好地分析沙盘开发了计分类别;制订了临床和非临床常模;确定了智力因素对沙盘创作的影响,研究了沙盘对特殊人群的价值;研究了在“游戏王国技术”中使用沙子的重要性,并研究了聋哑群体(张利滨, 黄钢, 章小雷, 2008)。随着在沙盘领域的杰出工作者逐渐淡出舞台,以荣格心理学为取向、以象征为核心的卡尔夫沙盘游戏方法开始占据了中心位置。自1970年以来,关于沙盘游戏治疗理论重点已经集中到了对卡尔夫理论的巩固、深化与传授上(王小英, 王丽娟, 郭丽华, 2004)。

正是无数的先驱对这项技术的持续研究与不断发展,才能帮助沙盘游戏治疗从创新的产生到在世界范围内都具有广泛的影响力,这一切的努力才让“沙盘游戏治疗”能够帮助我们治疗诸多的心理疾病,并促进自性的成长和心性的发展。

3.2. 沙盘游戏治疗中的象征表达

在人类种系进化之初,人与人之间的交流是借助心象语言来进行的,之后才出现口语交流形式,最后才出现的文字。即使是在语言文字出现之后,象征仍在人类社会发挥着极其重要的作用。有时使用语言文字不能很好地表现人们内心世界的活动和情绪情感状态。此时,人们就会运用象征的方式来进行表达。沙盘游戏治疗就是帮助来访者用象征语言来表达无形心态。因此,象征理论对沙盘游戏疗法具有

十分重要的意义(米切尔, 弗里, 2017)。

在“游戏王国技术”创立之初,洛温菲尔德就指出许多经历是不能用言语表达的,她在描述个体创造“游戏王国”的主观体验时指出“给患者提供了一个工具,让他们在面对治疗师和自己时,能够表达不能用言语和肢体表达的微妙情感和想法,就好像无意中在一面镜子里看见了自己”。

埃里克森认为儿童游戏是一系列的视觉与感官的意向,这些意向表达的正是他们的生活,直到后来这些意向才能用文字表达出来。因此,埃里克森创造了“戏剧创作测试”。

“缩微游戏王国测试”创作最初的目标就是开发一种非语言的投射工具,通过这种工具来观察人们的选择、动机以及行为创造方式的象征表征。

后来多拉·玛丽亚·卡尔夫创造了荣格学派的沙盘游戏疗法。在沙盘中,每个模型都有其被赋予的意义和所代表的象征,卡尔夫认为这些象征是人类天赋潜能所负载的能量的意向,当它们得以表达的时候,就会影响着自性的激活。在《作为治愈因素的原型》中,卡尔夫强调初始的沙盘是为治疗师的治疗提供指导,因为它们通常都能够提供隐藏在象征背后的信息。在他们的沙盘游戏疗法完成以后,当来访者和治疗师认为时机合适时,会通过回放沙盘的照片,来帮助来访者建立象征意向与外部生活之间的联系。在卡尔夫的《沙盘游戏》一书中,她提到当新的力量、能力和精力被释放时,意识与无意识之间联系就能够被建立起来(米切尔, 弗里, 2017)。

随着荣格心理学派的沙盘游戏方法开始占据中心位置,卡尔夫认为必须重新联结心灵中被遗忘的部分,她把沙盘游戏治疗视作一种自然而然的的治疗模式,这种治疗模式能够促进象征的、原型的、人际的世界的表达。

因此,沙盘游戏治疗正是通过象征表达的方式,来促进来访者进行自我表露,帮助来访者与咨询者进行沟通。沙盘游戏作为一个表达工具,它正是通过象征表达的方式才能揭示出来访者用语言或动作都不能表达出的思维、直觉、情感和感觉等方方面面。

4. 象征表达心理咨询的贡献与局限

4.1. 象征表达心理咨询的贡献

4.1.1. 为来访者提供特殊的表达方式

在人类发展过程中出现了沟通交流的方法,除了语言外,象征表达的方式能够帮助我们在无法确切表达自己的情绪情感和内心世界时提供一种更为有效的工具。象征表达的心理咨询技术就是将象征表达的方式运用于心理咨询的过程中,从而促进咨询过程具备更有效的沟通,帮助来访者彻底地自我表露,以达到更好的治疗效果,正如沙盘游戏治疗一样凭借象征语言达到对来访者内心世界进一步的理解。因此,象征表达的心理咨询能为来访者提供特殊的表达方式,实现更好的咨询效果。

4.1.2. 在直觉与理性之间建立了桥梁

关于直觉与理性之间的对立一直存在,有的人认为科学研究方法的运用会导致治疗过程的过于僵化,阻碍无意识在心理治疗过程中的呈现,而纯粹的直觉会导致治疗过程过于主观。而运用了象征表达的心理咨询可以在直觉与理性之间搭建桥梁,既有一套科学的研究方法,防止治疗过程过于主观化,也能够将来访者的内心世界通过象征表达的方式表现出来。沙盘游戏治疗具有一套科学的研究方法,人们的心理模式能够在沙盘中表现出来。因此,象征表达的心理咨询能够在直觉与理性之间建立桥梁。

4.1.3. 更好地帮助个体自我整合

在沙盘游戏治疗过程中,来访者能够在“自由与受保护的空間”里,将自己的内心世界呈现在沙盘里,通过象征和投射的作用,让来访者能够进行充分的自我表露,在这个过程中能够滋长新生力量,抵

制消极力量,此时,个体的自我整合效率就会大幅度提升。因此,象征表达的心理咨询不仅可以帮助来访者更好地进行表达,并且能让来访者在表达的过程中得到自我的有效整合。

4.2. 象征表达心理咨询的局限

4.2.1. 治疗过程不具备统一的标准

有部分具有象征意义的测量工具具有统一标准,如应用于人格评估的罗夏克墨迹测验,但很多象征表达的心理咨询的治疗过程较难具备统一的标准。在沙盘游戏治疗中,尽管已有很多模具具有其特定的象征意义,但对象征意义的解释还是主要依靠咨询者的个人经验,所以,对于沙盘游戏的治疗也存在着诸多问题,如难以保证环境问题、来访者特征对沙盘的影响、使用特定象征的意义、跨文化的差异等。因此,象征表达的心理咨询存在治疗过程不具备统一的标准局限。

4.2.2. 治疗边界的难以界定

在咨询过程中经常会遇到“双重或多重关系”、“不合理的自我袒露”、“利益冲突”等问题,在沙盘游戏治疗过程中这些问题尤为突出,由于沙盘游戏治疗是通过象征表达的方式来进行的,治疗师在治疗过程中的种种干预会对沙盘产生什么样的影响是不得而知的,移情和反移情对沙盘游戏的治疗效果的影响也难以了解,因此在象征表达心理咨询过程中治疗的边界难以界定。

参考文献

- 戴海崎(2018). *心理与教育测量*. 暨南大学出版社.
- 何星亮(2003). 象征的类型. *民族研究*, (1), 39-47+107.
- 胡春光(2018). *内心的重建*. 天地出版社.
- 李江雪, 申荷永(2004). 沙盘游戏疗法的理论与应用. *大庆高等专科学校学报*, (3), 6-9.
- 李资渝(2002). *洛温菲尔德的沙盘游戏治疗理论及其在幼儿园中的应用*. 硕士学位论文, 广州: 华南师范大学.
<https://kns.cnki.net/KCMS/detail/detail.aspx?dbname=CMFD9904&filename=2002092526.nh>
- 林崇德(2003). *心理学大词典(上卷)*. 上海教育出版社.
- 瑞·罗杰斯·米切尔, 哈里特·S·弗里(2017). *沙盘游戏: 过去、现在和未来*. 中国人民大学出版社.
- 申荷永, 陈侃, 高岚(2005). 沙盘游戏治疗的历史与理论. *心理发展与教育*, (2), 124-128.
- 王萍, 黄钢(2007). 沙盘游戏应用于临床心理评估的研究进展. *中国健康心理学杂志*, 15(9), 862-864.
<https://doi.org/10.13342/j.cnki.cjhp.2007.09.024>
- 王小英, 王丽娟, 郭丽华(2004). 近十年来国外游戏研究新进展. *心理科学*, 27(5), 1187-1189.
<https://doi.org/10.16719/j.cnki.1671-6981.2004.05.044>
- 张利滨, 黄钢, 章小雷(2008). 沙盘游戏疗法的研究进展. *医学综述*, 14(4), 565-567.
<https://doi.org/10.3969/j.issn.1006-2084.2008.04.035>
- 朱建军, 孙新兰(1998). 意象对话技术. *中国心理卫生杂志*, (5), 61-62.