

拼贴画疗法与沙盘游戏的多维度比较

霍雨鑫

兰州大学第二临床医学院, 甘肃 兰州

收稿日期: 2023年9月2日; 录用日期: 2023年11月8日; 发布日期: 2023年11月16日

摘要

沙盘游戏是表达性治疗常用技术, 其起源较早, 有很长的历史。而拼贴画疗法来源于沙盘游戏, 是森谷宽之教授依据箱庭疗法发展而来的。二者之间既有很强的相似之处, 也有各自不同的应用价值。本文从概念区分、理论基础、具体操作、应用与前景这四个角度分别介绍拼贴画疗法和沙盘游戏, 进行二者之间的比较, 方便读者和心理学工作者对二者进行初步了解。

关键词

拼贴画疗法, 沙盘游戏, 心理治疗

Multidimensional Comparison between Collage Therapy and Sandbox Games

Yuxin Huo

Second School of Clinical Medicine, Lanzhou University, Lanzhou Gansu

Received: Sep. 2nd, 2023; accepted: Nov. 8th, 2023; published: Nov. 16th, 2023

Abstract

Sandplay is a commonly used technique in expressive therapy, which originated early and has a long history. The collage therapy originated from sandbox games and was developed by Professor Mori Tanaka based on box therapy. There are strong similarities and different application values between them. This article introduces collage therapy and sandplay from four perspectives: conceptual differentiation, theoretical basis, specific operations, application and prospects, and compares them to facilitate readers and psychologists to have a preliminary understanding of them.

Keywords

Collage Therapy, Sandplay, Psychotherapy

Copyright © 2023 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. 概念区分方面

1.1. 沙盘游戏

沙盘游戏，也称箱庭疗法，是一种非语言的心理治疗方式。在这种治疗中，治疗师会在旁静默地陪伴着来访者，并让他们从一个摆放着各种玩具的架子上自由选择沙具，然后将它们摆放在特制的容器(沙盘)里，创造出一幅场景来表达他们的内心世界。治疗师会根据来访者对作品的解释来分析这些作品所代表的象征意义。它注重创作过程是在安全自由的环境下来访者主动、自由的表达自我，沙盘游戏疗法的典型特点就是通过沙具的象征意义用非言语的方式使来访者表达自我(申荷永等, 2005)。沙盘游戏通过来访者摆放的沙盘意象，营造出其意识与潜意识的持续性、深层次的对话，以此来达到其心灵和人格上的疗愈(高岚, 申荷永, 2012)。

1.2. 拼贴画疗法

拼贴画，意为“用糨糊进行粘贴”，这个词语从贴纸图案发展而来，即将原本毫无意义的各类图像，与最初的表达目的完全不同的方法结合在一起，将别样的美、幽默和浪漫风格导入进绘画里。拼贴画心理疗法是日本学者森谷宽之结合毕加索美术拼贴画的艺术价值和箱庭疗法的操作经验开发的一种全新的心理治疗技术(森谷宽之, 2017)。该疗法以无意识理论为基础，围绕患者为中心，给患者无条件的精神支撑和积极关注，在“拼贴画”中通过原型与象征性的相互作用来完成心理咨询的综合效果。经过拼贴画心理疗法试验的不断探索和尝试，森谷宽之指出拼贴画心理疗法具有映射潜意识、治愈内心创伤的作用，它对患者身体和心理的改善是通过释放消极情绪逐步实现的。

2. 理论基础方面

2.1. 沙盘游戏

2.1.1. 荣格的分析心理学

荣格的分析心理学作为沙盘游戏的理论基础，强调通过个体在一种无拘无束、自由、安全的环境下进行自由的创作，沙盘游戏过程中通过意识表现出来的心理引发个体无意识的涌现，通过象征的方法来分析无意识层面的心理，随着意识和无意识层面的交替，从而使个体能够将意识和无意识进行有机的整合，以达到最终的自性，即人格的整合。同时，荣格所提出来的关于“集体无意识”和“原型”的概念在沙盘游戏中也具有不可取代的位置。

2.1.2. 东方哲学与文化

沙盘游戏是由从小就学习中文的卡尔夫创立的，卡尔夫从小就深受中国传统文化的影响，因此在沙盘游戏疗法中也蕴含着东方哲学和文化。卡尔夫在创立沙盘游戏的过程中做的两个关于中国的梦对其创

立沙盘游戏影响颇深(李江雪, 申荷永, 2005)。中国哲学和文化中的“无为而治”在沙盘游戏中体现为不对来访者的沙盘做过多的解释和分析,“顺其自然”在沙盘游戏中体现为来访者的创作是在一种自由、自主、随性的环境下进行,“以人为本”在沙盘游戏中体现为做到以来访者为中心,“天人合一”在沙盘游戏中体现为让来访者达到人格的整合和统一(向静芳, 2015)。

2.1.3. 投射理论

“投射”是不成熟防御机制的其中一种,指个体在经历某件事之后,将自己心理的某些特征转移到他人的身上。投射可以避免个体压抑痛苦、产生自责,消除个体的焦虑,沙盘游戏的过程就是通过各种沙具将自己内心想要表达的想法呈现出来,在一定程度上可以让个体将自己内心压抑的痛苦和焦虑得以表达,也是一种治愈。沙盘游戏中的投射可能表现在对沙具的选择上,也可能表现在摆放沙具的位置上,通过个体对沙具的理解和治疗师对投射性沙具的解释,从而帮助来访者看到一个完整的自己。

2.1.4. 游戏治疗理论和积极想象技术

孩子最天真无邪,最能表达真实的自己,特别是在游戏这种轻松、愉快、自由、自主的环境中,他们随意的一份创作有时在成人看来都是那么的不可思议、与众不同。游戏往往被看作是娱乐活动,但在游戏的过程中有时蕴含着丰富的含义,游戏疗法便是利用游戏背后所蕴含的深刻意义来帮助那些存在问题的儿童。游戏疗法强调要无条件接纳个体,给个体足够的关注和理解,陪伴者要给予来访者足够的关注和包容。

2.2. 拼贴画疗法

2.2.1. 荣格的分析心理学

拼贴画心理疗法是以无意识理论和积极想象技术为理论基础和实践指导的心理治愈疗法(荣格, 1988)。拼贴画心理疗法为患者创造出一种“无拘无束和受庇护的空间”,患者在研究者的指引下,从杂志上随意挑选图片,自觉和自主的构建属于自己的图画领地,通过患者本人构造的情景展开无意识与意识间的对话和交谈,让无形的内心世界通过某些象征性的形式自由的涌现出来,最后发现内心存留的问题,推动无意识与自我意识的相互融合,进而达成身体、心理及人格的全面发展与进一步完善(Kalff, 1991)。

在患者制作拼贴画作品的过程中,研究者要为患者创建受保护与无拘束的空间,即安静的见证患者完成自己的作品,待作品完成后,研究者再同患者共同赶赴拼贴的世界。虽然拼贴画作品中的素材意义不尽相同,但研究者通过倾听患者对拼贴画的介绍并与之交谈,以此走进患者的无意识世界,共同欣赏、彼此交谈,帮助患者对自身有更加清晰的认知。从总体上来说,研究者在患者创造拼贴画作品的过程中,不干预、不评论,只需在旁静静的查看及陪同,为患者创造信赖、受保护的氛围,在参与、领会患者内在世界的历程中供给转变的能量,促使患者更明了的认识自我,最后达到治愈自我的成效。

2.2.2. 游戏治疗理论和积极想象技术

在患者制作拼贴画作品的过程中,研究者要为患者创建受保护与无拘束的空间,即安静的见证患者完成自己的作品,待作品完成后,研究者再同患者共同赶赴拼贴的世界。虽然拼贴画作品中的素材意义不尽相同,但研究者通过倾听患者对拼贴画的介绍并与之交谈,以此走进患者的无意识世界,共同欣赏、彼此交谈,帮助患者对自身有更加清晰的认知。从总体上来说,研究者在患者创造拼贴画作品的过程中,不干预、不评论,只需在旁静静的查看及陪同,为患者创造信赖、受保护的氛围,在参与、领会患者内在世界的历程中供给转变的能量,促使患者更明了的认识自我,最后达到治愈自我的成效。

3. 具体操作形式

3.1. 沙盘游戏

3.1.1. 个人沙盘游戏

面对一个新来的“病人”时，治疗师需要在短时间内建立起彼此的信任关系，并了解一些基本情况。接着，治疗师会引导病人逐渐接触沙盘游戏的材料，并告诉他们可以自由地使用它们来建造自己想象中的场景。在儿童或病人玩沙盘游戏的过程中，治疗师通常会坐在离沙盘较近的地方，以便及时发现病人在建造过程中所泄露的秘密，但又不能太靠近干扰他们的创造过程。在沙盘游戏完成之前，治疗师最好不要插话、问问题或发表个人意见，只需静静地观察。当沙盘游戏完成后，治疗师需要探究一些引人注目的行为的特殊含义，询问每个形象代表的意义，或者提出其他相关问题。

由于沙盘布景的出现自然而然地围绕着主题或扩展主题展开，因此深入分析和理解比直接解释和判断更为重要。汉德森(J. Henderson)曾经恰当地描述了这种寻求领悟的态度，认为它介于朋友之间分享经历的态度和具有神话学知识的注解者工作时的专业态度之间。当然，从严格意义上讲，只有沙盘游戏的创造者才能真正了解其所代表的意义以及这种游戏体验的感觉等等。因此，作为一个沙盘游戏疗法的心理治疗家，仅仅充当观察者是远远不够的，还需要尝试成为参与者。

3.1.2. 团体沙盘游戏

20世纪80年代，迪·多美妮科(De Domennico)将沙盘游戏和团体治疗相结合，即为现在所使用的团体沙盘游戏，它既有团体治疗高效、便捷的优势，又有沙盘游戏轻松、自由的特点，在游戏中去发现问题、探索自我的优势。团体沙盘游戏是以沙盘游戏为媒介，通过团体成员之间以及团体成员与咨询师之间的互动获得力量，促进团体成员更好地了解、认识、理解自我。团体沙盘在实施过程中，能够充分发挥来访者的想象力和创造力，在创作的过程中团体中每个成员都像是在模拟现实生活，在表达自己的同时决定要不要去配合其他成员或者和其他成员之间形成联结，在整个过程中团体成员通过非言语的沙具进行内心上的交流，同时能够通过观察自己和他人的行为，进行反思然后做出积极的调整，最后达到助人自助的效果，促进个体和团体的共同发展(许新赞，2015)。

3.2. 拼贴画疗法

拼贴画心理疗法操作简单、易于实施，只需将参与者安置在一个不受干扰的安静环境下，让参与者从杂志、报纸或其它资料上随意挑选图片或文字，然后将挑选的资料以自己感兴趣的方式随意排列，粘贴到底纸上，同时，也可以在底纸上写上自己想说的话，或者画上图画。拼贴画的操作过程简单便捷，对参与者的动手能力、绘画能力要求均不高，只需剪下图片拼在底纸上即可，基本所有的参与者都可以完成。与其它心理干预方法相比而言，拼贴画心理疗法不受年龄、时间和场所的限制，易被参与者接受且便于推广。通过拼贴画这种简单的操作方法，能够帮助参与者从焦虑、恐惧等负性情感中解脱出来，是十分有效的心理辅导方法。

3.2.1. 团体沙盘游戏

患者自行选择杂志或宣传册子，从中找到自己喜欢的意象进行剪切，然后按照自己的意愿排序、粘贴，研究者基本不进行任何干预。

3.2.2. 拼贴箱法

来源于“能够便于携带的箱庭疗法”概念，研究者首先根据患者的特点推测必要的意象，代替患者裁剪这些意象并且收集到箱子里，随后患者从箱子中选择进行粘贴的素材。两种类型的拼贴画制作方法

均有释放消极情绪，治愈内心创伤的作用。“杂志图片拼贴画法”更适合应用于年轻的女性患者，因其制作作品的积极性和精力较幼儿、老年更充分。

4. 应用与前景

4.1. 沙盘游戏

从沙盘游戏的应用领域来看，它最初被应用于临床治疗，但近 10 年来才开始被引入学校。从使用价值上看，该技术不仅可以用于治疗 and 诊断，还可以作为正常人的心理保健方法。从适用人群来看，沙盘游戏适用于不同年龄段的人，广泛用于中小学校、各个高校心理咨询(许新赞, 2015)。从使用方式上看，沙盘游戏最初是用于个案研究的，最近也开始尝试团体沙盘游戏的应用。然而，沙盘游戏本身的理论基础源于荣格的心理分析学(荣格, 1991)和中国易经，其理论过于复杂，目前还没有学者对其进行深入研究，探索其疗效机制。

4.2. 拼贴画疗法

拼贴疗法发展较沙盘游戏晚，拼贴画疗法起源于日本，其创意来源于“便于携带的箱庭疗法”。1987 年 5 月，日本京都文教大学森谷宽之教授认识到“箱庭疗法的本质之一是玩具的组合”，那么平面的图案、照片也应具有相同的效果，由此发展出了拼贴画疗法。1989 年森谷宽之教授与日本医科大学杉浦京子教授合作研究，并正式倡导了拼贴画疗法(杨帆, 2011)。此后的 20 年时间里，拼贴画疗法得到了快速的发展与普及。目前拼贴画疗法广泛用于学校学生心理健康咨询室、临床、教育、心理创伤治疗等，其内在机理和沙盘疗法有相似的地方，其疗效机理仍需深入探索。

参考文献

- 高岚, 申荷永(2012). *沙盘游戏疗法*. 中国人民大学出版社.
- 李江雪, 申荷永(2005). 沙盘游戏疗法的形成与应用. *社会心理科学*, 20(2), 52-55.
- 荣格(1988). *回忆、梦、思考*(刘国彬, 等译). 辽宁人民出版社.
- 荣格(1991). *分析心理学的理论与实践*. 三联出版社.
- 森谷宽之(2017). *拼贴画心理疗法*(吉沅洪译, pp. 87-131). 重庆出版社.
- 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.
- 向静芳(2015). 箱庭疗法中的东方文化元素探析. *信阳农林学院学报*, 25(2), 84-86.
- 许新赞(2015). 团体沙盘游戏在高校团体心理咨询课程中的应用. *教育教学论坛*, (50), 229-230.
- 杨帆(2011). 儿童创伤后压力反应及其拼贴画咨询与治疗. *心理咨询师*, 10(2), 93-96.
- Kalff, D. M. (1991). Introduction to Sandplay. *Journal of Sandplay*, 10, 11.