

箱庭疗法对亲密关系建立困难个案的治疗效果探析

洪显利*, 刘叶新

重庆师范大学教育科学学院应用心理学重点实验室 重庆

【摘要】目的 探究箱庭疗法对亲密关系建立困难个案的干预效果。**方法:** 采用个案研究法, 通过 12 次箱庭治疗对亲密关系建立困难个案进行干预性研究。通过对箱庭作品的分析、个案自我的改变和个案在建立亲密关系时的转变和表现, 得出如下**结果:** (1) 箱庭主题由创伤向治愈过渡, 作品的整合性、充实性、流畅性和动力性显著增强, 自我像成长, 有典型的象征自我整合和重生的意向出现; (2) 亲密恐惧量表后测得分降低, 表现为减少了回避与他人建立亲密关系的行为; (3) 个案开始自我悦纳, 增加自信并减少与人相处时的羞耻感, 开始转变被动的建立亲密关系的模式, 主动表达情感和需求, 主动克服困难, 积极建立亲密关系。**结论:** 箱庭疗法对干预治疗亲密关系建立困难个案有积极影响。

【关键词】 亲密关系建立困难; 箱庭疗法

【收稿日期】 2022 年 11 月 6 日 **【出刊日期】** 2023 年 3 月 8 日 **【DOI】** 10.12208/j.aip.20230003

Analysis of the therapeutic effect of Sandplay Therapy on cases of the difficulty of building a close relationship

Xianli Hong*, Yexin Liu

Key Laboratory of Applied Psychology, College of Education Science, Chongqing Normal University, Shapingba University Town, Chongqing, China

【Abstract】Objective: To explore the intervention effect of the Sandplay Therapy on the case with the difficulty of building a close relationship. **Methods:** with the case study method, we took 12 times Sandplay therapy treatments to intervene the case with the difficulty of building a close relationship. **Results:** based on the analysis of sandplay change, performance and self-changes in the close relationships of the case, The concrete results were: (1) Sandplay theme had been changed from trauma to cure transition, the integration, fullness, fluency and dynamics of the Sandplay therapy was significantly increased, the self growth was strengthened with the appearance of a typical symbol of self integration, and rebirth intentions; (2) FIS scores decreased, the score of the avoidance of close relations with the behavior of others decreased significantly. (3) the case began to please herself, increase self-confidence and reduce the shame with the people, began to change passive mode of close relationship, to take the initiative to express feelings and needs, and to take the initiative to overcome obstacles and establish a close relationship. **Conclusion:** the Sandplay therapy has a positive impact on the intervention of the case with the difficulty of building a close relationship.

【Keywords】 The difficulty of building a close relationship; Sandplay Therapy

1 前言

21 世纪以来, 人民生活水平不断提高, 根据马斯洛的需要层次理论, 生理需求和安全需求得到满足后, 归属与爱的需求上升到第一位, 这也就是对

良好的亲密关系的需求。亲密关系是指与那些对于我们生活“有重要情感意义的他人”建立密切友好的交往关系, 包括亲人、朋友、伙伴、恋人等, 因此亲密关系是人的生活的重要组成部分。Decutner &

*通讯作者: 洪显利 (1976-) 女, 硕士, 副教授, 主要从事发展与教育心理、游戏治疗、音乐治疗、戏剧治疗、艺术疗法方面的教学与研究。

Thelen (1991) 提出亲密恐惧的概念: 亲密恐惧指个体与重要他人沟通重要想法、情感时产生的一种抑制性。这种抑制性也许来自焦虑, 也许由于其他原因。亲密恐惧的定义由三部分组成, 内容、情感效价和脆弱性。内容指信息交流的内容是个人性质的, 情感效价指对于交流的信息个体具有强烈的情感, 脆弱性指个体高度重视这个亲密他人。Decutner & Thelen 认为只有当这三个特征同时存在时, 才存在亲密 (Neal John Limberg, 2008)。亲密关系建立困难指个体难以建立亲密关系, 对亲密关系持恐惧、回避、被动等态度, 但当个体处于亲密关系中时并不感到恐惧。亲密关系建立困难与亲密恐惧的概念在哲学上来说是包含与被包含的关系, 从 Decutner & Thelen 编制的亲密恐惧量表 (FIS) 中可以得出, 亲密恐惧包括处在亲密关系中的亲密恐惧和在日常生活中对亲密的回避, 而亲密关系建立困难的表现之一就是生活中对亲密的回避, 此外还表现为对亲密关系的不信任, 对建立亲密关系的恐惧等。在现实生活中, 亲密关系的建立困难, 常表现为: 一些大学生会渴望恋人亲密, 但不知道如何开始一段亲密关系, 如何维系一段亲密关系; 一些人在接纳新的家庭成员 (如兄长的妻子, 父母再婚的伴侣) 时会无所适从, 甚至回避与他们的接触, 但内心渴望与新成员亲密互动; 一些人在与朋友的交往中十分被动, 无法表达自己的情感和需求, 导致朋友关系非常少, 感到孤独感。这些情况如果没有得到很好地解决就会衍生一些社会问题, 如大龄剩女、层出不穷的骗人的婚姻网站、因孤独症而自杀, 甚至极端的一些凶杀事件等等。我国因亲密关系引发的不良社会事件日益增多, 临床治疗中有关亲密关系建立困难的表现也日益增多 (齐海静, 蔡颖, 2013)。亲密关系作为人的社会交往中的重要的一部分, 需要得到重视, 同时, 亲密关系的建立困难也要有有效的治疗手段。

在现有的理论研究和干预研究中, 多数关注处于亲密关系中的个体产生的具体心理问题的表现 (Nita Lutwak, Jacqueline Panish and Joseph Ferrari, 2003; 迟丽萍, 2011; 王晓萍, 朱婷婷, 2013)、亲密关系的质量 (James L. Martin, Jeffrey S. Aahby, 2004)、影响因素 (Estel Cohen, Rachel Dekel, Zahava Solomon, Tamar Lavie 2003; 槐晶林, 王希华, 2012;

马瑞, 李培, 2013; 刘洁, 2014;)、干预策略 (崔丽霞, Tian P.S.Oei, 蔺雯雯, 腾秀杰, 赵晨, 2011; 罗小婧, 崔丽霞, 蔺雯雯, 郑日昌, 2011; 王禧, 2014) 等问题, 使用箱庭疗法疏导亲密关系的建立困难的研究 (石小米, 2013) 只有一篇, 但都只是零散的记录和分析, 没有系统地呈现如何干预及其最后的效果。本研究将探究箱庭疗法对亲密关系建立困难的个案治疗的效果。

2 研究方法

2.1 被试

陈某, 女, 22岁, 重庆某大学大三学生。

2.2 材料

2.2.1 量表工具

采用 Decutner & Thelen 建立的亲密恐惧测量量表 (Fear of Intimacy Scale, 又称 FIS)。该量表是国内亲密关系测量常用测量工具, 共 35 道题, 采用 5 点等级评定。量表分为两个部分, 第一个部分为前 30 道题, 测量假设个体处在亲密关系中是否有亲密恐惧, 其中 3、7、8、10、14、16、17、19、21、22、25、29、30 题为反向计分题, 以每道题得分相加计算量表总分, 前 30 题得分越高, 说明亲密恐惧倾向越强; 第二个部分为后 5 道题, 测量个体在生活中是否回避和恐惧亲密关系, 后 5 题得分越高说明回避与他人亲密倾向越强。Decutner & Thelen 曾对 129 名心理系大一学生进行研究, 其中男生 59 名, 女生 70 名, 得出平均分为 78.75, 标准差 21.82, 经独立样本 T 检验得出性别差异不显著, 但临床样本显著高于非临床样本。量表内部一致性信度为 0.93, 重测信度为 0.89, 有较好的稳定性和一致性 (石小米, 2013), 因此可以得出 FIS 量表是评估亲密恐惧的有价值的测量工具。

2.2.2 箱庭疗法材料

主要包括: 箱庭治疗室、沙箱、不同种类的玩具、箱庭过程记录表、数码相机等。

2.3 研究步骤

2.3.1 初步会谈与资料收集

与个案第一次会面, 在箱庭治疗室中, 针对个案的个人资料、相关成长经历和主诉问题等进行会谈。向个案说明箱庭制作的方法和规则, 利用 FIS 量表进行前测, 记录前测结果, 并对个案的第一印象进行评估记录。共同商定治疗方案, 签署保密协

议。

2.3.2 初始箱庭制作与诊断

个案来到箱庭治疗室进行第一次箱庭作品制作, 了解箱庭制作方法和规则, 开始习惯治疗者的陪伴和运用玩具、沙子和水的表达方式, 自由地进行初始箱庭的制作。在制作完成后, 就作品本身与治疗者进行交流。

治疗者陪伴个案进行初始箱庭制作, 用箱庭过程记录表详细记录制作时间、玩具选择、摆放位置、个案语言、作品主题与会谈中个案的感受、个案对具体玩具或整体箱庭的解释等内容。

治疗结束后, 治疗者对照片和记录表进行整理, 对初始箱庭作品进行分析, 通过初始箱庭作品的诊断作用, 总结个案表露出的心理冲突, 结合之前的会谈资料和前测结果, 对个案进行诊断, 并根据诊断结果, 制定详细的治疗干预方案。

2.3.3 箱庭疗法具体操作过程

制作前谈话	制作前与个案就上次箱庭制作感受、本次来访前发生的事件和感受等进行简短对话。
感受沙子	让个案把手放在沙子上, 感受沙子带来的感觉。
制作箱庭作品	指导语为“用玩具在沙箱做点什么吧, 做什么都可以”。在个案制作箱庭作品的过程中, 治疗者在一旁用箱庭记录表记录玩具选择和摆放顺序。
制作后交流	治疗者与个案就箱庭作品进行交流, 了解作品的主题内容、个案的感受、对作品的满意度等。
拆除箱庭作品	对箱庭作品拍照记录, 在与个案协商后, 个案独自拆除箱庭, 或在治疗者的协助下拆除箱庭。

2.3.4 追踪会谈与后测

治疗全程结束后使用 FIS 量表进行后测, 记录后测结果。治疗结束半年后对个案进行 1 次追踪会谈。

3 研究结果

3.1 诊断结果

3.1.1 个人资料与自述经历

陈某, 22 岁, 现为重庆某大学三年级学生, 学习成绩中上等。她自小身体状况良好, 但从小有梦

游和夜惊的症状, “别人做恶梦, 有什么要伤害自己的事, 比如锤子砸自己的头, 都会在要砸下去的那一刻醒过来, 但是我不会, 我会一下一下地砸下去, 比如我爸爸经常发现我半夜在站在地上, 反复地开灯关灯什么的, 怎么都没办法把我叫醒”, 这样的症状让陈某最开始有了进行心理咨询的想法, 她想试图弄清自己为什么会这样。

个案从原生家庭中并没有习得亲密关系的建立方式和相处模式。陈某自小由父母带大, 家庭经济状况中等, 有过一些较大的起伏状况。她的爷爷奶奶感情很好, 但是陈某跟他们“没什么感情”, 陈某与外公感情很好, 与外婆感情不好, 因为外婆有重男轻女的观念。她父母的关系很不稳定, 经常在“吵架—冷战—和好—吵架”的循环之中, 这让年幼的陈某很早就承担着劝和父母的家庭责任, 成为了一个早熟的“小大人”。她与父亲和母亲的关系都不亲密, 她感到自己喜欢父亲那样类型的异性, “他很外向、阳光, 能带着我到处去玩”, 但同时陈某也承认, 自己有很多想要表达的话从来没跟父亲说过, 她从不表达自己的需求。而对于母亲, 陈某记得自己小时候曾经向母亲表达自己的需求, 但是母亲总是无法满足她的需求, 有时还会对她责骂, 比如“小时候我哭, 妈妈会让我不要哭, 而不是哄我”, 这让她克制表达的需要, 在陈某眼里母亲更像一个 16 岁的少女, 而自己是一个成人, 她被母亲需要着, 所以她很“理智”。总之, 她从原生家庭中并没有习得亲密关系的建立方式和相处模式。

个案有被集体孤立的创伤经历, 建立朋友关系时感到羞耻, 表现被动。陈某小时候有 4 次被集体孤立的经历, “我感到无法融入集体”, 这对陈某的同伴群体交往产生了很大负面影响, 被陈某称之为“朋友”的人并不多, “即使我很想和谁做朋友, 我也不会主动去接触, 而是想办法做些什么让他接近我”, 陈某提到在与人交往中, “我一直都有一种羞耻感, 比如愧疚、害羞、怕跟人接触等, 到了一个新的环境, 我就想从头开始, 但是这种羞耻感没多久就会又出现”, 在陈某的叙述中得知, 她在朋友关系中很少表达自己的感情, 关系结束时并未努力维持。总结来说, 她在交朋友时总是被动模式, 朋友关系不易建立。研究者了解到, 她的同学并未觉得她有人际交往方面的障碍, 都觉得她是个“有

趣、开朗而温暖”的人，而陈某其实并不是，她可以应付正常的与人交往沟通，甚至让人喜欢与她交流，但在情感上，她对主动、表达和情感的建立有很大的障碍。

个案从未有过恋爱经历，对异性交往有很大障碍。由于父母的原因，她有数次在亲戚家借住的经验，三年级时在姨家借住时，表弟曾经多次对即将进入青春期的陈某进行言语侮辱，如“我家的水不给姓陈的喝”“你就是个寄生虫”之类的话，这让陈某对异性交往有很大的障碍，“我感觉从那时候开始，别人都走过了三八线，而我还在死守那条线，我觉得自己还是那时候的11岁的小女孩，从未长大”。陈某从小到大没有喜欢过的异性，她说她喜欢和一对情侣做朋友，“喜欢男性，但是女性更需要我，我会喜欢上女性朋友的男朋友，但是我不会去破坏他们，相反会维护”，她觉得三角是稳定的关系，而她也从未向男生表达自己的情感。这种模式很像陈某与父母相处的模式。

综合以上会谈资料，治疗者得出三个结论：个案从原生家庭中并没有习得亲密关系的建立方式和相处模式；个案有被集体孤立的创伤经历，建立朋友关系时感到羞耻，表现被动；个案从未有过恋爱经历，与异性交往有很大障碍。这些都是亲密关系建立困难的典型表现。

3.1.2 前测结果显示个案回避建立亲密关系

表1 亲密恐惧量表(FIS)前测结果

	得分	均分
前30道题	61	1.74
后5道题	25	5.00

由表1可知，陈某前30题得“在假设个体处在亲密关系中是否有亲密恐惧”量表得分介于1和2之间，说明其在“假设的亲密关系”中感受到的亲密恐惧低；但在，后5题的“个体在生活中是否回避和恐惧亲密关系”量表得分为满分，说明个案在生活中回避和恐惧亲密关系倾向明显。量表测量结果，再次显示个案存在亲密关系建立困难的问题。

3.1.3 初始箱庭特征——亲密关系的创伤与被治愈的希望

陈某第一次进行箱庭制作是在2015年5月5日下午，她神情有些严肃，不像上次会谈时话那样多，

她仔细地看了所有玩具，看着沙箱很久，但是没有任何提问和动作。治疗者示意她可以用手感受一下沙子，陈某触摸到沙子时说“哇！这个好有治愈感啊”，感觉她的心情一下子放轻松了，随后说着“不知道我想摆成什么样，但是我看到一些我感兴趣的小东西”，在玩具架前认真挑选了5分钟，一次性拿了所有玩具，制作了以下箱庭作品（图1和图2）。



图1 初始箱庭作品《沙海》整体图

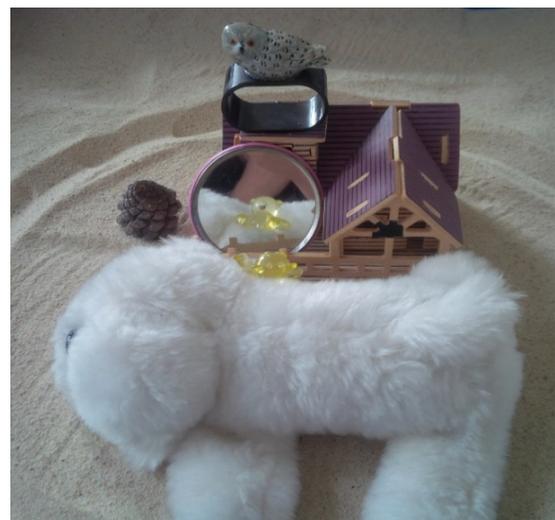


图2 初始箱庭作品《沙海》细节图

陈某把图1这个作品命名为《沙海》，她说：“沙海中间是暂时安全的地方，但是它也会慢慢往下陷。房子里面是空的，没有人住，房子又小又黑又窄，很不安全，房子上的猫头鹰是可怕的东西，它会盯着你，不知道什么时候会发起攻击。房子旁边的松塔是已死的东西，可以是动物的尸体，也可

以是枯死的植物。鱼想要游到观音的地方去,但是不知道鱼会不会成功。观音拿着净水瓶,给人慈祥、平和的感觉,宠物狗毛绒绒的让人很有安全感,黄色的小熊是自己,它因为惧怕猫头鹰而不敢进到房子里面去,害怕自己没有勇气和能力,现在这样对着镜子和自己对话是最安全的方式。小熊觉得像鱼那样很累,但自己又很想像鱼一样离开,小熊没有亲眼看到过观音的存在,但是它知道观音是存在的。”来访者在自述和回答治疗者问话的时候,想到自己小的时候爸妈都不在家,她自己长期对着妈妈的梳妆台说话,有时候出声,有时候不出声,陈某形容这是一种“下意识地对话”,让她感到自然和舒服。

陈某的第一次箱庭作品表达的是小时候与父母分离时的创伤情境,整体作品空旷,只有偏左部的沙岛和右上角代表精神世界的观音,代表她过去创伤的展现和想要治愈自己的愿望。自我像是个黄色的小熊,靠在很大的毛绒狗身上,代表自身安全的缺乏;陈某说整个作品中最清晰的是镜子中的小熊,可以看到个案自我觉察能力较好;小熊羡慕鱼可以游走但是又觉得鱼很累,自己不会这么做,表达了个案自我治愈自己的愿望及对治愈过程的困难的觉察,而这种矛盾的来自于对房子和猫头鹰的惧怕及走出恐惧的愿望。水和房子是母性的象征,陈某在制作箱庭时谨慎地不露出水,同时表现出对于房子的恐惧,结合成长经历,母亲在成长过程中没有给陈某充分的关注和接纳,造成陈某内心母亲原型的受损,这也体现在其自我像是没有性别的小熊。陈某说对自己的箱庭作品很满意,可以较好地表达自己当下的感觉。鱼和观音让治疗者看到了治疗的愿望和可以被治愈的可能性。

从初始箱庭作品,可以看出个案内心的孤独、恐惧以及强烈的不安全感,这也是亲密关系建立困难的重要表现。

3.1.4 诊断结果: 个案为亲密关系建立困难

根据对个案的个人资料、家庭背景资料的收集,以及初始箱庭特征的分析,结合 FIS 量表前测的结果,可以看到: 个案从原生家庭中并没有习得亲密关系的建立方式和相处模式; 个案有被集体孤立的创伤经历,建立朋友关系时感到羞耻,表现被动; 个案从未有过恋爱经历,与异性交往有很大障碍; 在生活中回避和恐惧亲密关系倾向明显; 个案内心的孤独、恐惧以及强烈的不安全感等,这些都是亲

密关系建立困难的重要原因与典型表现,因此,将个案的心理问题诊断为亲密关系建立困难。陈某身体健康,无器质性病变,家中无精神病史。根据许又新三标准,陈某的心理问题持续时间超过三个月,主观与客观世界一致,社会功能并未受损,人格稳定,自知力良好,心理问题并未影响逻辑,问题主要在与亲人、朋友、恋人的交往方面,并未泛化,因此诊断为一般心理问题。

3.2 干预过程

干预过程根据箱庭主题划分三个阶段,每个阶段包括三到四次治疗。

3.2.1 第一阶段的箱庭治疗——觉察自己的阴影



图3 第二次箱庭作品《团体》



图4 第三次箱庭作品《小镇与夕阳》

(1) 第二次治疗展现了个案在朋友关系上的创伤情境

这次治疗中,个案选择透明的小熊作为自我像,把它放到毛绒狗身上,又用沙子画了一个圈把它们围起来,然后迅速选择了很多“笑着的玩偶”摆在周围,作品取名为《团体》(图3)。个案很小的时候有数次被集体孤立的经历,而这个作品她描述的是高二时候的一个场景,“我从一个操场边走过,操场上有很多同学在玩,其中有我很好的朋友,但

是我看到这个场景的时候,觉得他们离我很远,要让自己加入他们是很‘难’的事,我会绕很远离开这里”。个案的自我像是一个透明的小熊,“圆圈上有一道透明的墙,透过墙小熊可以看到外面的人,但是外面的人看不到它,透明的墙给小熊安全感,但同时小熊又因为别人看不到自己而伤感”。个案强调墙不是人建造的,而是本身存在的。可见,个案因为被排斥的经历,与朋友相处时存在较大的隔阂与敏感。

(2)第三次治疗展现了个案与父母之前亲密关系的创伤情境

这次治疗中,个案选择了很多房子,做出了街道和小镇的样子,用红色的贝壳放在左上角的房子上代表夕阳,又选择了透明小熊放在右下角的房顶,看着夕阳的方向,作品取名为《小镇与夕阳》(图4)。个案说自己最大的感受是“外面的世界已经天翻地覆了,但我还留在那个地方看夕阳”,这个场景让她想到“我小学三年级的时候,在那之前父母感情都很好,三年级的时候父母吵架,母亲搬到外公外婆家,父亲留在家里住,每天放学我都会在山坡上看夕阳,然后决定去哪个家里”。父母吵架对个案的影响很大,她开始感到“自己不再是小孩子”,会考虑哪一方更需要安抚而决定回去哪个家里,开始在家庭角色里扮演“小大人”的角色。同时,这件事对个案来说是一个“一直存在的惊吓”,这个惊吓让她恐惧,她害怕父母会分开,害怕母亲离开,这种惊吓造成个案成长的停滞,同时开始不相信亲密关系,认为亲密关系很脆弱。

(3)第四次治疗展现了个案处于创伤状态时的负性感受

这次治疗中,个案拿了一个笔筒,然后用手把沙子聚拢到中心,只留下笔筒的口,说“这是个井”,然后用把一部分沙子进到井里。在井中放了梯子、铁锹和一个红色小人,红色小人抓着铁锹,作品取名为《井》(图5和图6)。个案说“井里有梯子和铁锹,梯子是和井口持平的,自己在井里的时候会拿铁锹向下挖,如果挖得太深,自己就会因为梯子太短出不来”。她说“这是我在生活中经常会进入的一种状态,井里是安全的和受保护的,有时候会不小心掉入井里,也有时候是自己想进去井里,但我每次都会在‘挖得太深出不来’之前,脱离这种状态。”在治疗者的引导下,个案说“挖得太深出

不来意味着自残和自杀,有外面和里面两个自己,外面的自己很焦虑,看着里面的自己在挖,里面的自己回过头来很邪恶地笑,外面的自己觉得很可怕,而两个自己是对立的。”治疗者感受到她在描述自己创伤留下的伤疤,这个伤疤时不时的在她生活中发挥作用,让她进入一种自我封闭、自我怀疑的状态,陷入过往的创伤中,表现出焦虑、抑郁、暴躁、低自我效能感等症状,而这种状态出现和消失并没有任何刺激性事件的,或者说不是陈某能察觉的事件。同时,可以看到内在两个不同的自我在挣扎着,对立着。“井”和“圆形”(曼陀罗)的意象也代表个案的自我探索越来越深入,开始走向自性化。



图5 第四次箱庭作品《井》



图6 第四次箱庭作品细节图

在第一次到第四次的箱庭治疗中,个案通过箱庭作品的制作表达了自己在家中、朋友间以及自我内部人格互动的创伤情境,是更深层次的认识自己、展现无意识的表现。以荣格的分析心理学理论来解释,就是在觉察自己的阴影(shadow)(荣格,1991),从而为以后与无意识的对话和“无意识的内容意识化”打下基础。

3.2.2 第二阶段的箱庭治疗——与无意识的对话



图7 第五次箱庭作品《年轮》



图8 第六次箱庭作品《犹疑》

(1) 第五次治疗中个案的自我像随时间成长, 开始内在自我的对话

第五次和第六次治疗的箱庭作品都是在沙漠中的场景。这次治疗中, 个案用中心的圆代表时间, 用一个有大小两个雪人的玩偶作为自我像摆在中间, 以前充当自我像的透明小熊摆在围着雪人的一圈玩偶里, 作品取名为《年轮》(图7)。个案说大雪人是现在的自己, 它是温暖而有趣的, 而小雪人是自己内心弱小的、怕生人的小孩, 随着时间过去, 自己已经可以照顾好内心的小孩了(以前并不能容纳自己弱小的一面), 而雪人在和小熊对话, 邀请小熊“你看, 可以玩得这么开心”, 这是个案与过去的自己开始对话, 开始接纳过去自我, 也意味着自我开始成长。

(2) 第六次治疗中个案想去探索新的自己, 但又因为未知的可怕而犹疑

这次治疗中, 个案在中心画了一个圆是湖, 湖中心是旋转木马, 透明小熊在木马上, 四个角都埋

了宝藏, 但也有鬼怪在镇守, 作品取名为《犹疑》(图8)。个案说“从左上角的宝藏推测出来四个角都有宝藏, 用纸巾盖住鬼怪是因为它们有一种‘模糊的可怕’, 而右上角的宝藏是‘真实的自己’”, 她觉得之所以可怕是因为它模糊, 而它实际上并没有那么可怕, 这表达了她对找到真实的自己设立障碍, 但是又觉得自己可以克服这种障碍, 走向自我成长。第四次、第五次、第六次都出现“圆形”(曼陀罗)意象, 标志个案内在自我越来越稳定, 走向自愈。

(3) 第七次治疗中个案的心理能量开始展现, 作品中出现生机和动力, 开始对未来美好生活进行展望

这次治疗中, 个案选择和很多房子、亭子、木筏和桥构建了一个江南水乡, 放了很多笑着的人偶作为居民, 也出现了动力与生机的象征——松树和河流, 用樱桃小丸子

代表自己, 和小伙伴站在桥上, 作品取名为《水乡》(图9)。个案觉得“这是一个其乐融融的景象, 每一个人都很愉悦, 河流代表一种安稳而有序的生活, 这是对我未来生活的期望。”个案描述现在的生活是紧张但富有效率的, 这来自于自己过早的并且一直背负的家庭责任, 负责父母情感关系的安抚、家庭社交等方面。



图9 第七次箱庭作品《水乡》



图10 第八次箱庭作品《隆冬》

(4) 第八次治疗中, 个案的心理能量得到安排和释放, 对恋爱关系障碍的解决提出了美好的解决方案

这次治疗中, 个案呈现了一个动态的故事, 个案用房屋摆好了一个小区, 说这是晚上下雪的东北老工业区里, 放了一个小女孩在街道上, 开始给治疗者讲故事“小区里的房子传出灯光, 小女孩走丢了, 在一个路口感到很迷茫, 她很想哭, 不知道家在哪里, 这时候有一个大哥哥出现, 他让人觉得信任和温柔, 给了她一顶温暖的帐篷, 并且陪伴她, 她觉得暖和了, 这是新的开始, 两个人是情侣, 他们共同构建新的家庭”。作品取名为《隆冬》(图10)。这更像是一个解决方案, 在个案自己的构想中, 如何开始新的生活, 让人觉得明确而积极。值得提出的是, 这两次的箱庭中自我像由没有性别的小熊变成了十几岁的小女孩, 对自我及未来的态度也越来越积极, 体现着个案对自己的性别接纳和认同, 以及内在自我的成长。

在第五次到第八次的箱庭治疗中, 个案表现出对无意识的挖掘和心理能量的调动, 箱庭制作开始更多的运用到玩具、水和沙, 内容越来越丰富。第四、第五和第六次的作品出现了曼陀罗的雏形, 而第七和第八次出现了井然有序的乡村和城市的典型意向, 第五、第七、第八次都出现了陪伴者主题, 大量的房屋玩具体现了个案心理能量的调动和开始自我整合的趋势, 正在“重建内心的秩序”。在这一阶段, 个案表现出积极的治愈主题, 这也可以说是个案在说服和治愈自己。

3.2.3 第三阶段的箱庭治疗——自我的整合与重生

(1) 第九次治疗中, 个案表达了两个不同自我的矛盾关系

第九次和第十次的箱庭作品, 以沙滩和海洋为载体, 讲述的是一个连续的故事。这次治疗中, 个案在沙盘里放了两个一模一样的女孩, 一个女孩从左下角乘船而来, 另一个女孩在右上角的贝壳上召唤她过来, 右上角是“伊甸园”有夸大的水果、蜗牛、小丑和屏障, 船上的女孩看不到屏障后面是什么, 小丑在对女孩说“后面有大海上没有的东西, 这里的果子很美味”, 而贝壳上的女孩则是未来的自己, 船上的女孩觉得在海上很惬意, 不愿意过去,

但是无论船航行到哪里, 女孩都能看到右上角的场景, 她知道他们的话中可能有欺骗, 女孩知道这是“绕不过去的未来”。作品取名为《误会》(图11)。



图11 第九次箱庭作品《误会》



图12 第十次箱庭作品《和解》

(2) 第十次治疗中, 个案的两个不同的自我和解、蜕变、成长为新的自我

在这次治疗中, 个案说“之前那艘船上的女孩来到了岸上, 发现岸上没有自己想象的那么不好, 和贝壳上的女孩和解, 一起在沙滩上看海, 相互依偎, 两个人没有言语交流, 但是觉得很舒服, 旁边有青蛙王子守护她们。”而右上角是未来的样子, 新婚夫妻给人的感觉是年轻和幸福, 灯塔是一种指引, 把整个场面动态化, 象征着好的方向。作品取名为《和解》(图12)。

在这两次的箱庭中, 个案的自我像成长为16岁的少女, 开始面对性的“伊甸园”, 个案

觉得自己始终要面对性的成长, 觉得现在的状态很好。在这两次箱庭治疗中间, 正好有一个男生向她表示好感, 而自己并没有回避与退缩, 从而让她有了第十次作品的跨越与和解, 开始有新婚夫妻和灯塔的意向。

(3) 第十一次治疗中, 个案展现了对朋友关系、恋爱关系和父母关系各方面被治愈后的美好展望

在这次治疗中, 个案说这个沙盘是她之前做过

的每个箱庭的右上角的内容（右上角代表精神世界的目标与追求），沙子和海各占一半，一艘船由白色的灯塔驶向沙滩，沙滩上有贝壳、植物、花朵、房子、新婚夫妻和老爷爷老奶奶，给人一种理想中的幸福的感觉，女孩在门口迎接船的到来，就像迎接新的自己。作品取名为《梦想》（图 13）。



图 13 第十一次箱庭作品《梦想》



图 14 第十二次箱庭作品《圆满》

（4）第十二次治疗，个案完成了自我整合，内心实现了圆满

这次治疗中，个案制作了一个曼陀罗，最外圈是花朵，然后是沙子画成的圆，最中心是莲花，而莲花上是第一次箱庭时向右上角的观音游去的陶瓷鱼，四方有神兽镇守。个案说这是第一次的那条鱼游到了南海观音那里，鱼费了很大力气来到这里，但是觉得很值得，因为它感到自己是被庇佑的，觉得很安稳美好，而鱼也会在这个环境中再次进化，或者说净化，到达更美好的境界。个案说自己不再梦到创伤的场景，而是梦到自己和一个普通的男生在一起，他是她的爱人，这应该就是鱼进化以后的更好的新的状态。作品取名为《圆满》（图 14）。

在第九到第十二次的箱庭治疗中，个案主要面临亲密关系的另一方面——恋爱关系，给自己设立障碍和给出解决方案，实现了内在阿尼玛和阿尼姆

斯的整合，促进了性心理的成长，实现了对自己身份的认同和悦纳，为以后发展恋爱关系做好准备。同时，个案对未来理想中的生活做出美好构想，莲花、植物、神兽和曼陀罗等典型意向的出现，也意味着个案完成了自我的整合与重生。

3.3 后测追踪

3.3.1 亲密恐惧量表结果呈现良好

表 2 亲密恐惧量表（FIS）前测与后测结果对比

		得分	均分
前 30 道题	前测	61	1.74
	后测	60	1.71
后 5 道题	前测	25	5.00
	后测	13	2.60

由表 2 可知，陈某前 30 题得“在假设个体处在亲密关系中是否有亲密恐惧”量表得分介于 1 和 2 之间，后测比前测分有所降低，说明其在“假设的亲密关系”中感受到得亲密恐惧更低了；后 5 题的“个体在生活中是否回避和恐惧亲密关系”量表得分由满分 5 分降为 2.60 分，说明陈某在生活中回避和恐惧亲密关系倾向明显减少，这说明箱庭疗法有效低降低了个案的亲密关系恐惧倾向。

3.3.2 个案主观报告——“箱庭治疗让我对这个不确定的世界有了更多的安全感”

陈某回顾自己的沙盘时，这样写道“做沙盘之前，没有想过沙盘会有什么样的作用，开始第一次沙盘前，正是那一年里感觉最糟糕的时候。大三下学期，未来是无尽的迷茫和压力，过去是积压未解决的许多问题，现在被挤在未解决的过去和无方向的未来之间，整个人处于一种非常负面的情绪状态，做出的思考、行为也是很负面，恶性循环，最难受的时候想要自残。我没有想过我会在沙盘上摆放什么玩具或做出什么场景，但是就好像内心的某一个场景被自动浮现，透过那个场景，开始慢慢地看到自己所有忧虑的底下是来源于什么或是渴望着什么，在这样的‘看见’中，有一些东西被抚平，还有一些东西被激发，然后渐渐从一个被动的不作为的忍受的状态变为一个主动的创造的享受的状态，沙盘上是这样，沙盘之外的生活也是这样，我发出了一些信号，也接受到了我想要的反馈，然后我愿意发出更大的信号，于是，有些生活习惯改变了，有些

相处模式改变了, 我对自己对他人的看法也改变了。到快结束的时候, 光是看到我自己做出来的沙盘我都会有满足感, 我在沙子上做出一个我想要的世界或状态, 我在沙子之外的世界里的愿望也在被满足, 这就是箱庭治疗带给我的最大感受, 我对这个不确定的世界有了更多的安全感。”

3.3.3 治疗者观察

从克制自我需求到敢于表达自己的需求。个案刚刚走进箱庭治疗室时, 给人的印象是有些拘谨的, 尽管言语表达顺畅, 但是很少去提出自己的需求和表达自己的情感, 总是被动的接受, 总是为他人着想。在这近三个月箱庭治疗中, 治疗者感到个案慢慢变得开朗起来, 开始去主动进行表达, 从对箱庭疗法不太信任到十分信任, 并且开始喜欢上制作箱庭, 也愿意跟治疗者聊更多的内心想法, 感觉整个人卸下了沉重的负担, 开始变得轻松自在起来, 开始悦纳自己。个案在治疗前总有一种“凑合”的心态, 比如选择玩具很快, 因为觉得差不多就行, 再比如箱庭作品有一些并不完美的地方, 个案觉得无所谓和可以忍受。这些都在治疗进程中慢慢改变, 个案从在制作前完全没有预想, 到提前想好做什么样子, 从随意摆放玩具, 到精心挑选玩具和细心摆放, 慢慢对自己的作品开始满意和欣赏。这些变化意味着个案对自我要求的提高, 开始学会去表达自己, 学会去提出自己的需求, 同时对自己的作品所要表达的意思也更明确, 明白心中所想, 明白自己所要, 自我的觉察越来越清晰。

转变被动模式, 尝试主动建立亲密关系。个案开始尝试去与父亲表达自己之前所没有表达的想法和感受, 开始在觉得自己需要他人时主动发出信号, 主动去联系许久未联系的同学, 开始接受异性的好感等等, 做了很多之前十几年没做过的事情, 而这些表现都是箱庭治疗带来的改变。

鉴于个案后期的箱庭作品及后测追踪, 可以评估出个案情绪稳定, 能有效地与家人、异性建立恰当的亲密关系, 较好地适应社会生活, 实现了最初的咨询目标, 可以结案。

4 讨论分析

4.1 箱庭治疗对个案的亲密关系建立困难的干预治疗是有效的

从前后测的对比、箱庭作品的变化及追踪, 可

以看出箱庭治疗对个案的亲密关系建立困难的干预治疗是有效的。具体表现如下:

4.1.1 箱庭作品本身的变化

(1) 箱庭主题由创伤主题到治愈主题过渡

来访者的每个箱庭作品或者几个连续的箱庭作品往往表现某一主题, 而主题的中心, 则是来访者无意识的自我的心象 (image)。箱庭主题分为创伤主题、治愈主题和转化主题。创伤主题如混乱、空洞、分裂、隐藏等, 这些象征背后都可能具有某种实际的创伤性体验或经历, 治愈主题则往往反映着来访者内在的积极变化, 典型表现如聚集的能量、开始的旅程、生长的树木和沟通的桥梁等, 转化主题反映着来访者内在的新生与蜕变, 由创伤走向治愈, 常见的如蝴蝶、蛇、青蛙意象的出现。

在陈某的 12 个箱庭作品中, 《沙海》是表现家庭创伤情境和孤独恐惧情绪的创伤主题, 《团体》表现的是同伴关系的真实创伤情境的创伤主题, 《小镇与夕阳》表达的是关于过早承担家庭责任和被迫早熟的创伤主题, 《井》表现的是陷入自我挖掘和自我伤害状态的创伤主题, 《年轮》是开始出现内在自我对话的曼陀罗形状的治愈主题, 《犹疑》是面对找到真正的自己的恐惧和缺乏勇气的创伤主题, 《水乡》是展现其乐融融的景象从而表达对未来的期望的治愈主题, 《隆冬》是在恋爱关系方面一个温暖的解决方案的治愈主题, 《误会》是个案面对一个新的自我成长的抗争与犹豫的创伤主题, 《和解》是典型的转化主题, 《梦想》是表达对即将到来的自己的美好的状态的治愈主题, 《莲花》是象征着自我整合和重生的治愈主题。总体来看, 个案的 12 个箱庭作品中, 总体的趋势是“创伤主题过渡到治愈主题”, 其中会有一些反复的情况, 如第六次和第九次的作品。这个趋势也符合箱庭治疗终结的标志, 即“作品整体印象发生了由消极到积极的变化, 且较为稳定”和“由封闭、孤立、静止走向开放、共处和动态” (张日昇, 2006)。

(2) 箱庭的整合性、充实性、动力性和流畅性不断增加

在整合性上, 个案刚开始时的箱庭作品, 各区域之间联系不紧密, 也没有完全紧扣主题, 常出现区域的隔绝, 比如《团体》中玩具狗和小熊与周围的玩偶们之间, 有“透明的墙”隔绝, 相互之间不

能看到, 随着治疗进行, 个案的作品整合性增强, 如《年轮》中所有玩具都围绕着一个整体, 是一个主题的体现, 到治疗后期《水乡》《隆冬》等作品, 都表现出极大的整合性, 这意味着个案人格结构由割裂到完整, 慢慢走向和谐。在充实性上, 随着治疗的进行个案选择的玩具数量越来越多, 从第一次的 8 个到后来每次都保持在 20 个左右, 玩具种类也越来越丰富, 从只有玩偶到房子、植物、动物、交通工具、灯塔等, 体现着个案内心的丰富。在动力性上, 个案的初始箱庭表现出极大的荒凉和绝望, 到治疗中期开始出现河流和植物代表动力的意向, 治疗后期出现花朵、船、青蛙等典型的代表内心的动力的意向, 都说明着个案内心从消极到积极的转变。在流畅性上, 个案选择的玩具风格与摆放关系更加和谐, 典型如《水乡》、《隆冬》和《梦想》, 都体现了个案无意识更加流畅的表达, 心理能量更流畅的流动。

(3) 自我像年龄成长和女性化, 个案对自我像的描述越清晰

箱庭中自我像的确认可以反映来访者对自己人格面具的认识和评价。《沙海》《团体》《小镇与夕阳》的自我像都是黄色透明的小熊、《井》中的自我像红色小人, 都没有性别特征。《年轮》《犹疑》中都有两个自我像, 开始了内在自我的探索和交流, 也包括抗争。《水乡》《隆冬》中的自我像开始成长为女性, 但是停留在女孩或少女的阶段。

《误会》《和解》《梦想》的自我像都是 16 岁的少女, 有着女性的特征, 同时进行着自我的对话与劝服, 内在自我更加统一。《圆满》的自我像是一条陶瓷鱼, 象征着“佛就是我, 我就是佛”的禅性。

从总体上看, 个案的自我像有着从 6 岁到 16 岁的年龄上的成长, 也从不分性别的小熊、小红人和雪人, 慢慢过渡到小女孩和美丽的少女, 呈现了越来越女性化的趋势, 同时个案对自我像的特征描述越来越清晰, 意味着对自己更加深入的认识, 从第 5 次 第 6 次和第 10 次的多个自我像并进行相互对话, 意味着开始进行自我探索, 有了人格开始整合的趋势和表现。这些也都符合箱庭治疗结束的标志“自我像出现, 且评价趋向辩证” (张日昇, 2006)。

(4) 沙与水的运用增加, 运用方式多元化

对沙和水的运用都代表着更多心理能量的运用,

个案每次在制作箱庭作品前都要很长时间的感受沙子, 觉得沙“很有治愈感”, 在制作箱庭时也能充分的运用沙子。而个案对水的感受却不同, 刚开始进行治疗时, 个案都小心翼翼地不露出水, 因为“对水的感觉不好”, 水是母性性的象征, 是女性化的意向, 意味着接纳和包容, 个案刚开始时表现出对母亲的回避, 以及对自己女性身份的不接纳。随着治疗进程继续, 《井》中出现了水, 但是它只是为了制作出井而服务, 并不具备实际意义。《犹疑》出现水, 却是困住个案自我像不去“寻找真实的自己”的湖。治疗者引导个案去感受箱庭作品《沙海》里那个小熊的感觉, 去感受小时候的“我”的那种紧张和害怕, 对父母吵架的恐惧, 对成人世界的不理解, 对爱和安全的渴望; 用现在成年的“我”的眼光去看待以前父母年轻时的不完美, 去理解母亲的无奈与无力。个案随着治疗者的引导深入了解自己内心想法, 明白自己表现的原因, 也试图做出一些行为去与母亲沟通, 在《误会》和《和解》中, 个案说“我这么喜欢海, 竟然没有做过海”, 于是做出了两个海洋和沙滩的作品, 并且对自己的作品十分满意地说“露出这么多蓝色真舒服啊”, 这意味着个案开始自我悦纳, 对母亲也有了新的态度和看法, 找到了更舒服的相处模式。

(5) 典型意象的出现, 标志个案实现与无意识对话, 心理能量整合

沙漠、郊区与城市。沙漠代表着贫瘠的心理状态, 农村代表自然而无序, 城市是秩序的象征, 而郊区则是自然无序向有序规模的中间过渡。个案的作品《沙海》、《年轮》、《犹疑》、《小镇》、《水乡》、《隆冬》正好典型的体现了“沙漠-郊区-城市”的过渡。

房屋与镜子。房屋是家、是归宿, 也是本人心理的象征, 而镜子则是真实的反应自己、自我反省的象征 (张日昇, 2006)。个案的初始箱庭同时出现了这两个典型意象, 意味着个案对自己的态度。而在后来的箱庭作品《小镇与夕阳》、《水乡》和《隆冬》中都出现了大量房屋, 这代表个案内心对自我的整合, 心理能量的大量调动在箱庭上以房屋的意向体现出来。倒数第二次治疗的《梦想》, 个案的自我像从海上乘船而来, 来到梦想中的理想生活, 而理想生活的场景也有一栋房屋, 这象征着归

宿, 而不是初始箱庭中“房子里是可怕的东西”。

河流、船与灯塔。《水乡》中开始出现河流, 同时也出现了桥和植物, 意味着个案内心开始有了动力, 而《误会》中船的出现和《和解》中灯塔的出现, 都表现出个案内心的愿望与努力, 开始有了力量感、方向感, 也意味着无意识的深入。

青蛙与莲花。青蛙本身多子, 意味着繁育和再生, 而在箱庭中青蛙是重生的象征(申荷永, 2012)。作品《和解》出现了青蛙, 守护在自我像旁边, 意味着个案的重生, 对自己的阿尼姆斯的重新认识。莲花象征诞生、再生以及雨中生命的起源、万物的创始之神、太阳和太阳神, 代表着人类精神从心的花苞逐渐成长以及灵魂神性, 达到尽善尽美境界的内在潜力(张日昇, 2006), 《圆满》中个案抽象的自我像——陶瓷鱼在莲花上获得重生, 有了“佛就是我, 我就是佛”的豁然与平静, 标志个案内心的整合与圆满, 也是治疗可以结束的标志!。

山、圆与曼陀罗。曼陀罗是内心走向整合的象征, 同时山和圆也意味着统一和整合(张日昇, 2006)。

《年轮》中出现了圆, 可以看成是曼陀罗的雏形, 意味着个案的内心开始整合。而《圆满》出现真正精致完美的曼陀罗, 意味着个案内心走向整合, 也是箱庭治疗结束的标志。

4.1.2 箱庭作品表达内容的深入——亲密关系在箱庭作品上的体现越发积极

个案的每个箱庭作品传达的信息不同, 但“亲密关系”这一主题始终贯穿始终。《沙海》中表达的是与父母的亲密关系, 个案小时候父母关系不好, 以至于对她缺乏关心, 不顾及她的感受, 造成个案与父母间亲密关系的脆弱性, 也让个案开始对亲密关系产生不信任感。《团体》中表达的是与朋友的亲密关系, 个案年幼时数次被集体孤立的经历使她对朋友关系缺乏安全感, 感到被忽视, 处于一种自我封闭的状态, 无法主动交朋友和与朋友以开放的态度沟通情感, 以建立亲密关系。《小镇与夕阳》中, 个案因为父母婚姻关系之间的不信任而受到创伤, 这在个案的成长过程中树立了负面的榜样, 没能在原生家庭中习得亲密关系的建立和维持方式。

《年轮》中仍是同伴关系的表达, 个案开始邀请“内心的自己”, 让自己受到关注而不是被忽视感, 开始自我劝解, 告诉自己“可以和小伙伴玩的这么开

心”。《水乡》中每个人偶都是笑着看着对方的, 个案的“自我像”也牵着小伙伴的手, 一起开心的玩耍, 这是个案内心理想的情境, 也是个案对未来的设想, 是已经可以建立亲密关系的样子, 而这种设想也意味着个案提出了对自己的解决方案。

《隆冬》是个案的作品中第一次体现恋爱关系的主题, 这同样是个解决方案, 个案希望出现一个年长、温暖和有趣的人, 和她一起脱离原生家庭, 从而建立自己的新家。《误会》和《和解》是个案对建立恋爱关系的内在自我准备的表达, 也就是自我性别的悦纳, 个案首先用夸大的伊甸园表达了对“性”的逃避和远离, 但又明白“这是逃不过去的未来”, 而后又跨越了自己内心的障碍, 与自己和解, 并且出现了代表未来恋人雏形的青蛙王子的意向, 证明个案准备好了建立恋爱关系。《梦想》是对亲人关系、朋友关系和恋爱关系的总体表达, 作品中出现了家、新婚夫妻、相伴的老人和玩耍的小孩子, 是个案对这三方面亲密关系的圆满表达。

在 12 次的箱庭作品中, 个案通过对亲人关系和朋友关系的表达, 箱庭疗法对个案进行良性干预, 从而促进了个案内心自愈力的产生, 对亲人关系和朋友关系的建立障碍渐渐消失, 从而促进了个案对恋爱关系的准备与性别的自我悦纳。总之, 箱庭疗法对个案的亲密恐惧的干预显示出良性的效果。

4.1.3 个案反馈与治疗者观察都显示个案在观念和行动上发生了积极的改变

个案在主观报告中写道: “在做沙盘之前, 没想到过沙盘会有什么样的作用”, 这也从侧面说明了个案在进行治疗前的状态——低效能感、低自我需求和低期望。近三个月的箱庭治疗陪伴个案度过了“感觉最糟糕的时候”, 箱庭治疗室带给个案宁静和保护的空间, 沙和水带给个案治愈的感觉, 在治疗者的陪伴下, 促进了内心自愈力的释放。从“没有想过我会在沙盘上摆放什么玩具”到觉得“内心某个场景自动浮现”, 体现了个案与无意识对话的渐渐深入, 个案逐渐达到了一个“主动的创造和享受的状态”。与此同时, 治疗者与个案也慢慢地建立了良好的治疗关系, 这也是个案在亲密关系上的转变。在生活中, 个案开始自我悦纳, 增加了自信, 并减少了与人相处时的羞耻感。个案开始转变被动的建立亲密关系的模式, 开始主动表达情感和

需求, 交了很多新的朋友, 与父母的关系也变好。个案梦游与夜惊次数也逐渐减少。

4.2 箱庭治疗对个案的亲密关系建立困难的干预治疗有效的原因

纵观全程, 我们发现箱庭治疗对亲密关系建立困难个案的干预治疗有效, 其主要原因如下:

4.2.1 来访者与治疗者建立了良好的治疗关系——母子一体性

良好的治疗关系是治疗有效的前提和基础。箱庭疗法非常强调治疗关系在治疗过程中的重要意义, 并将这种关系形容为母子一体性(张日昇, 2006)。母子一体性是以母亲来代表治疗者在箱庭疗法过程中应该具有的一种母性原理的态度, 即关怀、保护和接纳来访者, 将来访者视作一个具有无限发展潜力的人, 接纳来访者在箱庭中的一切心象的发展变化。回顾整个治疗过程, 我们可以发现来访者对治疗者的信任, 正式治疗前的保密协议的签订, 治疗过程中, 治疗师对个案的倾听、陪伴、理解与深入的对话引导, 让来访者与治疗者建立了良好的治疗关系。这种良好的治疗关系, 使个案感到安全和被接纳, 消除在治疗环境中的紧张和焦虑; 能自由地探索环境, 深入个案的内心, 唤醒个案自我治愈的潜能; 让个案愿意与治疗者坦诚地讲述自己的经历, 包括让她的孤独、她的难过、有羞耻感和愧疚感的经历, 可以和治疗者进行深度的对话, 让箱庭治疗和治疗性会谈都富有成效。

4.2.2 箱庭治疗者所营造的自由、安全和受保护的的空间与氛围

箱庭治疗者所营造的自由、安全和受保护的的空间与氛围是治疗有效的保障(张日昇, 2006)。箱庭治疗室整齐有序的沙具、天圆地方的无限包容的沙箱、稳定而有爱的治疗师陪伴, 共同营造出自由、安全和受保护的的空间与氛围。这个自由与受保护的的空间包含物理空间和心理空间。物理空间指沙箱本身, 它是有限的、包容的, 玩具的数量是有限的, 但沙子、沙箱的底面与四周的蓝色、沙具的组合蕴涵了无限的包容, 可以让来访者自由地发挥; 心理空间指有治疗者的开放、接纳、保护的态度所带给来访者的感受, 让来访者感到自我表达是安全的, 在自己自然的界限之内不受侵犯。这种空间与氛围让个案可以静下心来, 聆听内心的声音, 跟随无意

识的指引, 自由地选择沙具, 不带批判地、自由地在沙箱里表达内心世界, 创建个人独特的箱庭世界。在治疗师的共情与陪伴下, 个案可以更好地看到丰富的内心, 看到无意识转化出来的丰富意象, 将无意识与意识开展积极的对话与沟通, 化解内心的矛盾、冲突, 解除内心的困扰, 促进个案内心世界的融合。在这个空间中, 治疗者的代步和自我足以接纳和确认来访者非自我部分的心象和治愈过程中出现的新心象。而来访者的无意识似乎知道这一切, 并对此作出反应, 表现为来访者的自性原型被唤醒, 如个案在系列作品中的井、山、佛、两个不同的“我”、青蛙、莲花、圆与曼陀罗等在箱庭中表现。在这些自性心象中, 对立面已被整合, 治愈人格分裂面的倾向开始变得明显, 最终走向了人格的整合。

4.2.3 来访者拥有自我疗愈的能力及强烈的治愈动机

我们每一个人的身体, 有自我自愈创伤的力量。我们每一个人的心灵深处, 也有自我治愈心灵创伤的力量。但这一自我治愈的能力因各种原因有时会难以发挥其应有的技能, 而以沙箱为中心, 创造出的一个自由与受保护的的空间, 在治疗者的包容、接纳和关注下, 就可以使来访者的自我治愈力得意发挥(张日昇, 2006)。来访者主动求助, 希望通过箱庭帮助自己走出内心的困扰, 这种强烈的自救欲望, 激发了来访者内在的自我疗愈的潜力和治愈动机; 每次的箱庭治疗操作的过程, 遵循来访者中心的思想, 治疗师不作任何的干预和引导, 都是个案根据此时此刻的感觉创造出来的, 让个案可以充分地自由地表达与创作, 是个案自性自然呈现的过程, 这个过程是个案自我疗愈力量的不断发挥作用的过程。在这个过程中, 个案开始呈现过去的、压抑已久的、创伤经验, 比如来自家庭的、同学的创伤, 来自我内心的两个矛盾的我, 内部与外部世界的冲突, 最后走向自我内在的和谐、内在与外在世界的和谐。整个自我疗愈的过程, 就是来访者的自性确立(the constellation of the self)的过程。自性是荣格对原型进行研究时提出的, 并把它看做人类精神的核心因素, 代表着一种整体人格, 是原型系统中的一个核心原型。从心理学上将, 自性是意识和无意识的统一体; 从经验上讲, 自性是一特殊象征的形式自发出现的, 而且它的整体性是在曼陀罗及其

无穷的辩题中看出来的；从历史上讲，这些象征是作为上帝心象而得到证实的。不管从哪个角度看，自性的突出特点就是其代表了一种“统合”与“统一”的力量。这种“统一”的力量在个案的作品中鲜明地呈现出来，特别是最后四次作品《误会》、《和解》、《梦想》、《圆满》，两个“我”合一后，对自己、对未来产生积极的期待，达到自性的实现。而且，荣格还提出，只有在意识水平上，自性和自我才可能相互渗透，达到自性的实现（申荷永，2012）。箱庭作品的制作和分享过程，将个案内心的自性显示出来，让自我意识更好地看到，意识与无意识通过箱庭这个桥梁实现了充分的沟通，走向整合。卡尔夫将自性的确立看成是治愈过程的中心原则，自性的结果就是自我的健康发展。当自性的心象在箱庭中表现出来之后，箱庭创作者的外在行为将发生变化，箱庭中的负面力量将得以转化（张日昇，2006）。个案随着最后箱庭作品的变化，在生活中也发生了积极的变化，比如在这第九次《误会》和第十次《和解》箱庭治疗中间，正好有一个男生向她表示好感，而自己并没有回避与退缩；个案开始尝试去与母亲、父亲表达自己之前所没有表达的想法和感受，开始在觉得自己需要他人时主动发出信号，主动去联系许久未联系的同学，开始接受异性的好感等等，做了很多之前十几年没做过的事情，而这些表现都是箱庭治疗带来的改变。

在良好的治疗关系的基础上，在治疗者所营造的自由、安全和受保护的空間里，箱庭疗法让个案的自我疗愈力量得以充分的发挥，帮助个案实现自性，走向人格的整合，积极适应生活。

5 结论

通过对箱庭作品的分析、个案自我的改变和个案在建立亲密关系时的转变和表现讨论分析，得出如下结果：（1）在箱庭制作方面，箱庭主题由创伤向治愈过渡，箱庭作品所表现的整合性、充实性、动力性和流畅性增强，自我像成长并女性化，有典型的象征自我整合和重生的意向出现，亲密关系在箱庭上的体现实现了从创伤到愈合再到展望未来的转变。（2）在量表测量方面，亲密恐惧量表后测得分降低，在生活中减少了回避与他人建立亲密关系的行为。（3）在生活表现中，个案开始自我悦纳，增加了自信，并减少了与人相处时的羞耻感；转变

被动的建立亲密关系的模式，开始主动表达情感和需求，交了很多新的朋友，与父母的关系也变好。个案梦游与夜惊次数也逐渐减少。结论：箱庭疗法对亲密关系建立困难的个案干预有积极影响。

参考文献

- [1] Neal John Limberg (2008). *Intimacy: Measuring Contextual Intimacy in a Male College Sample*. United States, Proquest LLC, 14-15.
- [2] Francis Terrell, Inannas S. Terrell, Susan R. Von Drashek (2000). Loneliness and Fear of Intimacy among Adolescents Who were taught not to Trust Strangers during Childhood. *Adolescence*, 35(140), 611-617.
- [3] Estel Cohen, Rachel Dekel, Zahava Solomon, Tamar Lavie (2003). Posttraumatic Stress Symptoms and fear of intimacy among treated and non-treated survivors Who were Children during the Holocaust. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 38 (11), 611-617.
- [4] Nita Lutwak, Jacqueline Panish and Joseph Ferrari (2003). Shame and guilt: character-logical vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, 35, 909-916.
- [5] James L. Martin, Jeffrey S. Aahby (2004). Perfectionism and Fear of Intimacy: Implications for Relationships. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 12 (4), 368-374.
- [6] Thomas F. Cash, Jocelyne Theriault, Natasha Milkewicz Annis (2004). Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy, and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 89-103.
- [7] Mark H. Thelen, Jillon S. Vander Wal Ann Muir Thomas (2000). Fear of intimacy among dating couples. *Behavior Modification*, 24 (2), 223-240.
- [8] 迟丽萍 (2011). 两性亲密关系中的趋避动机研究. *中华女子学院学报*, 5, 38-44.
- [9] 崔丽霞, Tian P. S. Oei, 蔺雯雯, 腾秀杰, 赵晨 (2011). 大学生亲密恐惧的图式干预研究. *心理科学*, 34(2), 476-480.
- [10] 卡尔夫著, 黄宗坚, 朱慧英译 (2003). *沙游——通往灵性的心理治疗取向*. 台湾: 五南图书出版社.

- [11] 隗晶林,王希华(2012).成人亲密关系质量的影响因素研究综述.漳州师范学院学报(哲学社会科学版).2, 119-145
- [12] 刘洁(2014).亲密关系建立与维持的影响因素研究.吉林大学硕士学位论文.
- [13] 罗小婧,崔丽霞,蔺雯雯,郑日昌(2011).图式治疗减轻大学生亲密恐惧的个案研究.中国心理卫生杂志, 25(8), 583-587.
- [14] 马瑞,李培(2013).成人依恋类型对亲密关系的影响研究评述.科教导刊, 2(上), 214-215.
- [15] 齐海静,蔡颖(2013).亲密关系综述.社会心理科学, 28(9),1050-1054.
- [16] 荣格著,成穷,王作虹译(2011).分析心理学的理论与实践.北京:译林出版社.
- [17] 茹思·安曼(Ruth Ammann)著,张敏等译(2012).沙盘游戏中的治愈与转化:创造过程的呈现.北京:中国人民大学出版社.
- [18] 莎伦,布雷姆等著,郭辉,肖斌译(2005).亲密关系.北京:人民邮电出版社.
- [19] 申荷永编(2012).荣格与分析心理学.北京:中国人民大学出版社.
- [20] 石小米(2013).大学生亲密恐惧的心理分析研究.山西大学硕士学位论文.
- [21] 王禧(2014).大学生建立亲密关系的过程研究.中国青年研究, 4:85-92.
- [22] 王晓萍,朱婷婷(2013).婚前亲密关系问卷的初步编制及信效度检验.中国临床心理学杂志,21(1):17-21.27.
- [23] 张日昇(2006).箱庭疗法.北京:人民教育出版社.
- [24] 张日昇(2012).箱庭疗法在心理临床中的应用.武警医学, 23(7): 553-556.

版权声明: ©2023 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

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



OPEN ACCESS

附录

亲密恐惧问卷 (FIS)

亲爱的同学:

您好! 非常感谢您参与此次调查。请您仔细阅读下面每个语句, 并在最符合您的实际情况上打钩。结果无正误、好坏之分, 请您凭第一感觉如实作答, 不要漏填。调查结果仅供科学研究之用, 我们将严格保密, 敬请放心。

基本信息:

性别: _____ 是否独生子女: _____

年级: _____ 文/理科: _____

家庭所在地: 城市 _____ 农村 _____

第一部分: 假如你处于一段恋爱关系中, 根据下面各个题目的描述用 1~5 分来评估题中所述与你的符合程度, 把答案写在答题纸上。

	完全 不像我	有一点 像我	中度 像我	比较 像我	非常 像我
1.把过去我觉得羞耻的事情告诉他(她), 我会感觉不舒服。	1	2	3	4	5
2.和他(她)谈论对我伤害很大的事, 我会感到不自在。	1	2	3	4	5
3.向他(她)表达真实情感, 我会很舒服。	1	2	3	4	5
4.如果他(她)很心烦意乱, 有时我会害怕表示我的担忧。	1	2	3	4	5
5.我可能会害怕向他(她)吐露内心的感受。	1	2	3	4	5
6.我会很自然地告诉他(她), 我很在乎他(她)。	1	2	3	4	5
7.和他(她)在一起时, 我会感到我们是完全合一的。	1	2	3	4	5
8.和他(她)讨论重要问题时, 我会感到很舒服。	1	2	3	4	5
9.在有些方面我害怕和他(她)建立长期承诺。	1	2	3	4	5
10.把我的经历告诉他(她), 即使是伤心的事, 我也会感到很舒服。	1	2	3	4	5
11.向他(她)表达强烈的爱慕之情, 我会感到紧张。	1	2	3	4	5
12.我很难向他(她)敞开我的个人想法。	1	2	3	4	5
13.如果他(她)依赖于从我这里获得情感支持, 我会感到不自在。	1	2	3	4	5
14.我不害怕与他(她)分享我讨厌自己的地方。	1	2	3	4	5
15.与他(她)建立更亲密的关系, 我担心会受到伤害。	1	2	3	4	5
16.能够保留个人隐私, 这让我感觉很舒服。	1	2	3	4	5
17.我不会因为对他(她)有自然的情感流露而感到紧张。	1	2	3	4	5
18.把我没有告诉别人的事情告诉他(她), 我会感到舒服。	1	2	3	4	5
19.把自己最深层的想法和情感告诉他(她), 我会感到舒服。	1	2	3	4	5
20.如果他(她)把非常私密的事请告诉我, 我有时 would 感到不自在。	1	2	3	4	5
21.向他(她)袒露我的缺点和不足, 我会感觉很舒服。	1	2	3	4	5
22.他(她)和我之前亲密的感情纽带, 让感觉很舒服。	1	2	3	4	5
23.我害怕与他(她)分享我私人的想法。	1	2	3	4	5
24.我担心我和他(她)不会一直保持亲密的关系、	1	2	3	4	5
25.告诉他(她)我的需求, 我会感觉舒服。	1	2	3	4	5
26.在这段关系中, 我担心他(她)比我投入的更多。	1	2	3	4	5
27.和他(她)敞开坦诚进行交流, 我会感觉不舒服。	1	2	3	4	5
28.有时听他(她)谈论私人问题, 我会感觉不舒服。	1	2	3	4	5
29.在他(她)身边, 我可以轻轻松松的做我自己。	1	2	3	4	5
30.和他(她)在一起讨论我们的个人项目, 我会感觉很轻松。	1	2	3	4	5

第二部分：根据你以往的经历，回答下面 5 个题目，根据各个题目的描述用 1~5 分来评估题中所述与你的符合程度，把答案写在答题纸上。

	完全 不像我	有一点 像我	中度 像我	比较 像我	非常 像我
31.我回避与他人亲密的机会。	1	2	3	4	5
32.在以前的人际交往中，我会控制自己的情感。	1	2	3	4	5
33.有些人认为，我害怕与他们亲近。	1	2	3	4	5
34.有些人认为我是个不太容易了解的人。	1	2	3	4	5
35.在以前的人际相处中，我设法避免与他人发展亲密关系。	1	2	3	4	5