

# 箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的临床实践和理论

徐洁, 张日昇

(1.北京化工大学文法学院, 北京 100029; 2.北京师范大学发展心理研究所, 北京 100875)

【摘要】 为尝试将心理咨询与治疗实践和研究统一起来, 首先对一名复杂哀伤儿童进行箱庭治疗实践, 从中提取了研究的主题—箱庭疗法用于儿童哀伤咨询的机制; 接着对复杂哀伤儿童进行箱庭治疗个案研究验证箱庭疗法与儿童哀伤咨询结合的可能性与可行性; 最后将箱庭疗法和儿童哀伤咨询的理论背景进行梳理和总结获得箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的有效机制: ①箱庭疗法的非言语特性可以提供安全表达哀伤的空间; ②箱庭疗法为丧亲者提供过渡性客体; ③箱庭制作能引发哀伤; ④箱庭疗法能促进自我成长; ⑤箱庭疗法与哀伤咨询的治疗理念相符; ⑥箱庭疗法能促进家庭哀伤的完成。

【关键词】 箱庭疗法; 丧亲儿童; 哀伤咨询

中图分类号: R395.5

文献标识码: A

文章编号: 1005-3611(2011)03-0419-03

## The Theoretic Basis and Clinical Practice of Sandplay Therapy Applied to Grief Counseling

XU Jie, ZHANG Ri-sheng

School of Arts and Law of Beijing University of Chemical Technology, Beijing 100029, China

【Abstract】 In order to integrate the practice and research of counseling and psychotherapy, research topic why sandplay therapy could heal the bereaved children was explored from sandplay therapy practice for a bereaved children. A case study of sandplay therapy for a child with complicated grief was done to prove the possibility and feasibility of sandplay therapy applied to counseling for bereaved children. Theory of sandplay therapy and grief counseling for children was summarized to explain the effective mechanism of sandplay therapy applied to counseling for bereaved children: ①Non-verbal setting could provide the safe space for expressing bereavement; ②Sandtrays could be the transitional object; ③Sandplay process could trigger bereavement; ④Sandplay could promote self-growth; ⑤The idea between sandplay therapy with grief counseling was correspondent; ⑥Family sandplay helped family members complete their grief tasks.

【Key words】 Sandplay therapy; Bereaved children; Grief counseling

通过发现和探索式的治疗实践过程, 将箱庭治疗用于复杂哀伤儿童的治疗, 获得了良好的治疗效果。对其治疗机制进行总结发现箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询具有理论上可能性和实践中可行性。为了回答和验证从临床实践中产生的问题—箱庭疗法对儿童哀伤的治愈机制何在? 本文对一名复杂哀伤儿童进行箱庭治疗个案研究, 无论从治疗过程还是治疗效果都获得了可重复的验证, 最后经过对文献的梳理和对治疗过程的总结提出了箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的理论。

## 1 箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的临床实践

作者在不同时期先后为两名个案开展了箱庭治疗, 两名个案分别以小 L(女, 9 岁)和小 W(女, 11 岁)代表, 小 L 和小 W 都经心理咨询机构转介, 转介的原因较难建立咨询关系, 无法介入治疗。针对小 L 的治疗过程对作者而言是临床实践尝试, 对小 W 的治疗过程是箱庭疗法用于复杂哀伤儿童的个案研究。对小 L 的治疗结束后 1 年开始对小 W 的个案研究过程。1 年时间为临床实践总结、问题提出、个案研究设计过程。

### 1.1 两名个案的评估和治疗方案

表 1 描述了对个案的评估和治疗方案。

【基金项目】 中央高校基本科研业务费项目(QN0916)

通讯作者: 张日昇

根据 DSM-IV 诊断标准: 当丧亲个体表现为: ①悲伤缺乏; ②悲伤抑制; ③强迫性追念; ④选择性遗忘; ⑤悲伤延迟等, 可诊断为复杂哀伤(Complicated Grief)。因此小 L 和 W 都患有复杂哀伤。

### 1.2 两名复杂哀伤儿童箱庭治疗的过程和效果

关于治疗过程: ①治疗时间和治疗单元方面, 小 L 和小 W 分别经历了 6 个月、25 个治疗单元(2 次初始访谈、18 次个人箱庭、4 次家庭箱庭、1 次结束治疗)和 3 个月 23 个治疗单元(1 次初始访谈、19 次个人箱庭、2 次家庭箱庭、1 次结束治疗)的过程。家庭箱庭是作者根据家庭治疗和箱庭治疗理论加以创新而来<sup>[1]</sup>。个人箱庭和家庭箱庭的程序见表 2。②在系列个体箱庭过程, 小 L 和小 W 都经历了完整的自我治愈过程。小 L 经历了重新体验创伤、在停滞中前进、在重复中重新建构、转化与个体化四个阶段<sup>[1]</sup>, 小 W 经历了在混乱与重复中寻求秩序、重建自我、转化与整合、自我治愈力展现四个阶段<sup>[2]</sup>。小 W 的复杂哀伤在箱庭过程中得到处理, 如小 W 在第 4 次箱庭中出现哀伤反应。W 与治疗者分享关于过世母亲的故事。第二阶段小 W 哀伤反应呈现在第 8 次(见图 1)箱庭中。“无人岛”的主题反映小 W 对母亲的哀思, 表达了哀伤。第三阶段, 小 W 哀伤反应出现在第 13 次, 作品主题是“有意义的生日会”(见图 2)。箱庭表达小 W 为母亲过生日的愿望。第四阶段 W 在第 18 次作品中表达对母亲思念的主题。③在家庭

箱庭过程,家庭箱庭的设置打破并修复了两个家庭原有的问题互动模式,小 L 和小 W 分别与父亲以箱庭为媒介进行沟通并促进了对彼此的理解,既展现了冲突又通过箱庭解决冲突,特别是通过箱庭表达在家庭内无法表达的哀伤。

关于治疗效果,小 L 和小 W 在治疗关系和其主诉问题方面都获得了积极地变化。同时箱庭治疗过程促进了小 W 哀伤任务的完成。小 W 在治疗者的促进下分享哀伤经验;通过作

品象征性的表达自我的哀伤状态,通过与治疗者象征性的对话,实现小 W 与自我及母亲的联结;小 W 通过箱庭作品象征性地表达对母亲的思念和祝福,帮助 W 实现未完成事件;小 W 通过箱庭作品直接表达其对母亲的思念,象征着小 W 与母亲建立安全联结,意味哀伤任务完成。家庭箱庭过程促进完成家庭哀伤过程。通过治疗结束后 6 个月和 1 年的追踪访谈发现两个案治疗具有一致的长期效果。

表 1 小 L 和小 W 的评估与治疗方案

个案	主诉	重大生活事件	病因分析	评估	治疗方案
小 L	选择性缄默 学校适应 亲子冲突	母亲失踪 7 年	重要他人丧失后哀伤过程未完成及未解决的家庭哀伤	选择性遗忘 悲伤延迟	个体箱庭 家庭箱庭
小 W	学校适应 行为问题 亲子冲突	母亲因病去世 2 年	重要他人丧失后哀伤过程未完成及未解决的家庭哀伤	悲伤缺乏 悲伤抑制 选择性遗忘	个体箱庭 家庭箱庭

表 2 箱庭治疗程序

个体箱庭	内容和指导语
感受沙子 制作作品	“请把手放在沙子上,去感受沙子带给你的感觉。” 治疗者不给予任何指导,由来访者自由创作。
体验作品 对话交流	“请用这些玩具在沙箱里做个什么,想做什么都可以。” “这是你自己的世界,你能体验并告诉我你的感受吗?。” 就作品对话,了解作品主题、内容和来访者心理状态。
拆除作品 家庭箱庭	对箱庭作品进行拍照存档后,请来访者拆除。
程序	
亲子平行箱庭	亲子在各自沙箱制作。不交流,完成后让对方欣赏作品,以作品为媒介交流。
亲子联合箱庭	亲子共同在一个沙箱里制作作品。不交流,完成后以作品为媒介交流。

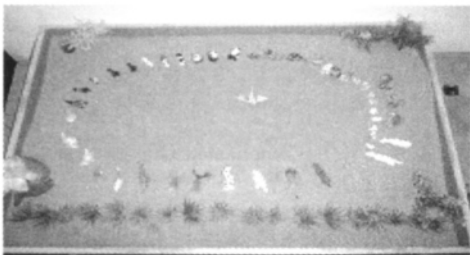


图 1 第 13 次箱庭作品主题 思念



图 2 第 18 次箱庭作品主题 有意义的生日会

2 箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的理论

在结束了对小 L 的箱庭治疗后,本文作者从中抽取了儿童哀伤咨询和箱庭治疗的研究主题,并对儿童哀伤咨询、箱庭疗法的治疗理念进行了梳理,也是进行对小 W 进行箱庭治疗的理论基础。

2.1 儿童哀伤咨询

未解决的丧亲之痛会阻碍儿童正常的心理发展<sup>[1-4]</sup>。儿童遭受丧亲之痛时,由于表达哀伤的方式和成人不同,人们常认为他们不会或不懂哀伤。当儿童成为“看不见的哀伤者”,甚至成为“没有眼泪的哀伤者”<sup>[5]</sup>,通常教师、家长或临床工作者会将一个哀伤中的儿童诊断成情绪或学习障碍等问题,而不会被当成孩子的哀伤反应,这些未解决的哀伤会在儿童的整个生活中持续<sup>[6]</sup>。

采用谈话疗法对儿童进行哀伤咨询常会遇到困难。表达性疗法能引发储存深层的创伤和哀伤,能提供给儿童安全的舞台,以他们舒服的方式来处理他们的丧失<sup>[7]</sup>。游戏治疗对哀伤儿童有很好的治疗效果<sup>[8]</sup>。游戏治疗的功能不只是宣泄和疏导情绪,儿童还在游戏中不断寻求对丧亲事件的理解,通过探索和处理深层的失落和哀伤及现实世界的冲突,并从中获得自我掌控感。哀伤是艺术治疗师处理的前 10 大问题之一<sup>[9]</sup>。艺术治疗能帮助儿童表达哀伤<sup>[10]</sup>,它运用客体象征化来代表概念和情感,艺术治疗师可以协助儿童通过艺术媒介表达他们无法或不敢自己探索的内在情绪,通过操纵过渡性客体,将内在与外在的世界进行整合,使儿童得以将僵化的感觉通过艺术活动表达进而发展出成功的应对行为。儿童哀伤咨询最重要的工具是咨询者本人<sup>[8]</sup>,哀伤咨询者是一位聆听者,对来访者的故事拥有一颗开放的心,用正常化视角了解来访者的哀伤经验。咨询者只是促进者而不是指导者,注重来访者的自我成长<sup>[11]</sup>。

2.2 箱庭应用于儿童哀伤咨询的可能性与可行性

经过对箱庭疗法和哀伤咨询理论的梳理及作者的临床实践,我们发现二者存在相互联结的可能性和可行性。有研究者将箱庭疗法归入游戏疗法或表达性艺术治疗的范畴内<sup>[12]</sup>。

2.2.1 非言语和游戏性符合儿童的特点 箱庭治疗是来访者在治疗者的陪伴下,通过非言语的手段,从玩具架上自由挑选玩具,在盛有细沙的特制箱子里进行自我表现,对于儿童来说好像是在作“游戏”。治疗者给来访者提供自由与受保护的空间,对作品和感受不干预、不评价。这种非言语和游戏性的咨询设置符合儿童的心理和行为特点<sup>[13]</sup>。

2.2.2 为丧亲儿童表达哀伤提供安全感 以语言直接表达丧亲之痛,较易引发丧亲者的防御,制作箱庭作品时运用视觉上的隐喻有助于丧亲者将其哀伤经验以一种象征的方式来加以表达,减少情绪上的过度负荷<sup>[14]</sup>。

2.2.3 箱庭作为丧亲者的过渡性客体 丧亲儿童要从哀伤中走出,建立新的关系需要一个过渡性的客体<sup>[15]</sup>。以沙箱、玩具、沙为媒介,箱庭可以成为儿童的过渡性客体。在制作过程中,当内在受损的自我准备好要浮现时,箱庭使得儿童开始自我发展中的我之间分化。

2.2.4 引发哀伤 箱庭能引发出儿童尚未处理的过去的创伤的无意识记忆。Domenico 提出个体会在箱庭中重游创伤的概念<sup>[16]</sup>。个体面对沙箱,哀伤经验会浮现出来,并通过箱庭表达并得到解决。

2.2.5 箱庭促进精神浮现 (spiritual emergence) 现代哀伤理论认为丧亲者用精神层面的理念来解释生命中的丧失即为精神浮现,强调认知重构,情绪表达,心理整合和精神转化。箱庭疗法是一种有效处理创伤的治疗方法,并且能够在精神层面上获得成长<sup>[17]</sup>。

2.2.6 箱庭治疗者的态度与哀伤咨询的理念相符 哀伤咨询理论强调咨询者聆听哀伤者故事对于解决其哀伤的重要性,哀伤者需要的是有人陪伴,治疗者只要细细聆听,与哀伤者同在,无需给予建议<sup>[18]</sup>。箱庭治疗者共感和聆听的态度及与来访者母子一体性的治疗关系正与哀伤咨询理念相符。

2.2.7 箱庭疗法可以用于处理家庭哀伤 儿童哀伤工作的完成需通过处理整个家庭的哀伤来完成<sup>[19]</sup>。家庭箱庭疗法 (Family Sandplay Therapy) 提供了纳入家庭因素来解决整个家庭哀伤的可能性<sup>[20,21]</sup>。箱庭疗法本身的治疗作用也能促进家庭成员个体和家庭系统哀伤的解决。

2.2.8 箱庭疗法与哀伤咨询都注重个案的独特性 后现代的学者认为哀伤过程是复杂的<sup>[22]</sup>,强调哀伤经验的独特性,哀伤咨询极为重视对个案经验的深度分析。箱庭疗法认为对每一个来访者的治疗过程都是独特的,大量开展个案研究。

### 3 小 结

心理咨询与治疗实践与研究之间的脱节现象长期存在,实践者很少作研究、研究者不做实践的现象非常普遍<sup>[23]</sup>。本文是临床心理学工作者从实践到研究再到理论总结的完整过程再现,是对心理咨询与治疗实践与研究达成统一的初步尝试。关于箱庭疗法应用于儿童哀伤咨询的有效性及其可推广性还需进一步采用更大的样本进行验证。

#### 参 考 文 献

1 徐洁. 青少年哀伤的质性研究及箱庭干预. 北京师范大学

博士论文,2008

- 2 Zhang RS, Xu J, Zhang W. Case study of sandplay therapy for an 11-year-old girl with selective mutism. Archives of sandplay therapy. The Japan Association of Sandplay Therapy, 2007, 20(2): 59-74
- 3 赵静,王伟,贾晓明. 早年父亲去世的心理创伤研究. 国际中华应用心理学杂志,2005,2:196-199
- 4 Davies R. New understandings of parental grief: Literature review. Journal of Advanced Nursing, 2004, 46(2): 506-512
- 5 吴秀碧. 没有眼泪的悲伤者. 页 1. 取自 921 灾后心理辅导员与谘商信息网. <http://web.921.ncue.edu.tw/921gunotear.shtml>
- 6 张淑玲. 国小丧亲儿童支持性团体之成效初探. 南华大学生死学研究所硕士论文
- 7 Webb NB. Play and expressive therapies to help bereaved children: Individual, family, and group treatment. Smith College Studies in Social Work, 2003, 73(3): 405-422
- 8 Worden WJ. Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner. New York: Springer, 2002
- 9 American art therapy association I. Newsletter, XL. American Art Therapy Association, INC, 2007. 23
- 10 Count DL. Working with difficult children from the inside out: Loss and bereavement and how the creative arts can help. Pastoral Care in Education: An International Journal of Personal, Social and Emotional Development, 2000, 18(2): 17-27
- 11 Rothaupt JW, Kent B. Counseling and therapy for couples and families. The Family Journal, 2007, 15(1): 6-15
- 12 张日昇. 箱庭疗法. 北京:人民教育出版社,2006
- 13 Hale RA. Sandplay therapy with children and families. Art In Psychotherapy, 2000, 27(1): 75-76
- 14 贾晓明. 从民间祭奠到精神分析. 中国心理卫生杂志, 2005,8:569-571
- 15 De Domenico G. "Sandtray Worldplay(tm): A Psychotherapeutic technique for individuals, couples, and families". The California Therapist, 1993. 55-61
- 16 Brian J. Sandplay: A transpersonal journey. California Institute of Integral Studies, 2001. 1-21
- 17 王纯娟. 哀伤或不哀伤? 当西方的哀伤治疗遇上台湾的宗教信仰与民俗. 生死学研究,2006,3:93-131
- 18 江丽美,李淑珺,陈厚愷,译. Froma Walsh 著. 家族再生—逆境中的家庭韧力与疗愈. 台北:2007
- 19 徐洁,张日昇. 箱庭疗法应用于家庭治疗的理论和临床实践. 心理科学,2007,30(1):151-154
- 20 徐洁,张日昇. 11 岁选择性缄默症女孩的箱庭治疗个案研究. 心理科学,2008,31(1):126-132
- 21 徐洁,张日昇,张雯. ADHD 儿童的箱庭治疗过程及效果. 中国临床心理学杂志,2008,16(4):440-445
- 22 陈维梁,钟莠蓁. 哀伤心理咨询理论与实务. 轻工业出版社,2006
- 23 张日昇,徐洁,张雯. 心理咨询与治疗中的质性研究. 心理科学,2008,31(3):681-684

(收稿日期:2010-12-29)