

从金字塔到神农架的心灵回归之旅

——一例强制隔离戒毒人员短期沙盘游戏治疗个案报告

周 晨

(浙江省拱宸强制隔离戒毒所, 杭州市 310015)

【摘要】 本文通过对一名临近解除强制隔离的戒毒人员的沙盘游戏个案全过程回顾, 展现沙盘游戏治疗对于帮助戒毒人员回归社会前提供安全表达空间、厘清家庭关系、促进自我成长、增强戒毒信心等方面的效果。

【关键词】 沙盘游戏; 戒毒人员; 回归家庭

doi:10.15900/j.cnki.zylf1995.2019.03.012

1 个案情况与治疗方法

1.1 个案情况

个案 R (为保护来访者和叙述之便, 以下称呼其为“R”), 男, 1986 年出生, 汉族, 湖北利川人, 小学文化程度, 某强制隔离戒毒所戒毒人员, 系首次强制隔离戒毒。R 因临近解除强制隔离戒毒, 将要离所回家, 但不知以何面目面对家人, 多次想要跟家人联系, 又觉得无从说起, 感到焦虑。尤其是对于妻子, R 刚刚跟妻子领了结婚证尚未举办婚礼, 即因吸毒被公安机关抓获, 决定执行强制隔离戒毒, R 认为自己的行为给妻子及其家人带来了严重的伤害。咨询师根据该个案的特质, 决定主要以沙盘游戏治疗技术为主开展心理咨询工作。

1.2 治疗工具与程序

1.2.1 沙盘游戏材料

沙盘: 1 个, 内尺寸为 (52cm × 72cm × 7cm), 沙盘内壁为蓝色, 内装三分之一左右洗净河沙。

沙具: 共有人物、动物、植物、建筑物、家具与生活用品、交通运输工具、食物与果实、石头贝壳等类别。

1.2.2 记录工具

数码相机: 对沙盘作品拍照。

沙盘游戏记录表: 记录作品主题、沙具使用、沙的使用、自我像等内容。

1.2.3 咨询师

咨询师即为该个案报告作者, 为某强制隔离戒毒

所心理矫治中心国家二级心理咨询师, 7 年心理咨询经验。接受过沙盘游戏治疗、绘画心理治疗的连续培训。

2 沙盘游戏治疗过程与结果

2.1 过程

从 2016 年 11 月至 2017 年 2 月, 历时 4 个月, R 共接受了 13 次沙盘游戏治疗, 沙盘游戏治疗时间间隔 1~2 周, 每次 1 小时, 地点为心理矫治中心沙盘游戏治疗室。主要从沙游作品的主题、空间配置、沙具的使用和象征、自我像、沙的使用方面对 R 的沙游治疗过程予以呈现。

2.1.1 初始沙盘: 蕴含再生的可能与力量

沙盘游戏治疗作为一种治疗方法, 强调的是它的治疗作用。不过, 对于治疗师来说, 沙盘游戏还是一个很好的评估工具。Dora Kalf 和 Harriet Friedman 为初始沙盘提供了分析线索, 让治疗师可以从来访者的初始沙盘中得到很多信息。

R 的初始沙盘以《古埃及》命名 (图 1)。从整体上看, 该沙盘以中线为轴呈现对称分布的形态。对于初始沙盘, R 表示金字塔是他最喜欢的沙具, 因为法老的遗体放在金字塔不会腐烂变质这一现象是最吸引他的部分。被 R 称之为“古埃及人”的沙具形象被其认为是自我像。自古以来, 埃及的金字塔就因其巨大和神秘而位于“世界七大奇迹”之首。但是, 法老的遗体之所以

作者简介: 周晨 (1983.1-), 男, 浙江龙游人, 主任科员, 二级心理咨询师。主要研究方向: 戒毒人员心理矫治。邮箱: 15533870@qq.com.

没有腐烂变质是经历了历时70天的加工过程。在这个部分，R对于金字塔的喜好是将其外在形象和承载法老遗体以及遗体不会腐烂之一使用属性和特质联系起来，所以思考这个部分要将三种因素结合起来。虽然R自述“防腐”是金字塔吸引其之处，但咨询师不能忽视其作为坟墓的象征意义：是躯体转换为精神，或准备再生的场所，也是人类被淹没在暂时而又不可避免的黑暗深渊。由于初始沙盘中出现象征意义强烈的沙具，咨询师在咨访关系与“面具沙盘”之间进行考量。由于在开始沙盘游戏操作之前，咨询师与R进行过晤谈，可以感受到R的意愿与态度，虽然沙画在空间配置上有对称性，力图呈现对称美，但同时沙画既有神秘感，又有荒芜死寂缺乏生命动能的感觉，咨询师认为R的初始沙盘尽管有一定的面具沙盘的成分在，但不影响R的问题呈现。于是结合R提到的防腐之中隐藏“保持本真”的含义加上金字塔暗含的“再生”之意，咨询师联想到R对自己现在的状态有去除污垢回归本真或是对新生的期许。值得注意的是在初始沙盘中，尽管咨询师在指导语中已经告知沙盘游戏的操作规则，但R并未动沙，与无意识产生联接并非易事。

2.1.2 第2~6次沙盘：光影照进现实



图1 R的初始沙盘《古埃及》

R在第2~6次的沙盘游戏作品中，除了第4次，其他的沙盘游戏作品都呈现出的一个显著特点是以其感兴趣的电影作品为蓝本进行创作。在国家心理咨询师的职业资格鉴定中，电影被用来作为考核心理咨询从业人员案例分析的重要技术手段。对电影和其所刻画的人物形象进行深入的理解，可以提供给专业人员许多与临床案例研究相匹配的素材。咨询师关注到R的这个特点，着重从其沙游作品本身结合相关电影作品入手，发现其投射，探寻其情结。该阶段也是R的内心冲突呈现的阶段。

R的第二次沙盘以《异形战场》命名(图2)，R认为异形极为恐怖，但以牛仔作为自我像的他在沙盘游戏作品中将与异形展开殊死搏斗。R的此次沙盘游戏作品取材于《异形》系列电影，剧中异形生物脱胎于人类女性母体，但同时对人类凶残虐杀，也就是说，异形与人类的关系是极端的矛盾综合体，联系R的戒毒人员身份，咨询师联想可能是其内在矛盾的显现。社会见诸报端的关于毒品和吸毒行为的宣传多以“死神”“魔鬼”等负面形象出现，结合R的吸毒经历，在其内心可能存在一个正向能量的自我(牛仔)与负向能量的自我(异形)矛盾对立的局面。另外，可以看到在沙画中牛仔的对立面除了异形之外，还有坟墓与骷髅的沙具，通盘看来，这两个沙具与死亡的意味更接近一点。这与初始沙盘中金字塔背后所隐藏的坟墓的属性吻合，是隐藏属性的显现，也是受伤主题呈现。



图2 第2次沙盘《异形战场》

在接下来几次参照电影的沙盘游戏作品中，R分别以《敢死队》《鹿鼎记》和《速度与激情》为蓝本进行，这几次沙盘作品中R认为均无自我像，最喜欢的沙具分别是军人、一家之主、警察。通过分享，咨询师认为此现象可能与R对自己在家庭排序中的期望和自小对军人和警察的崇拜有关。在主题的表现上，《敢死队》(图3)有对抗、攻击的表现；《古代家庭》(图4)有一定的防御表现，《速度与激情》(图5)则显示出明显的限制。尽管R使用喜好的影片作为蓝本进行沙盘游戏创作，但在最终呈现出画面格局时还是会与其此时此地的心境有关，这与其正在戒毒场所接受强制隔离戒毒的现实处境相符，多数以受伤的主题予以呈现。

R的第4次沙盘游戏做了一个名为《沙滩之旅》(图6)作品是R第一次动沙的沙游作品，R表示在他过去的生活中没有亲眼见过这样的大海，有一次在电视



图3 第3次沙盘《敢死队》



图6 第4次沙盘《沙滩之旅》



图4 第5次沙盘《古代家庭》



图5 第6次沙盘《速度与激情》

上看到三亚的海，印象深刻，非常向往，希望可以 and 老婆一起去这样的海边度假。在这次分享中，R 向咨询师讲述了他和他爱人之间的关系，恋爱之前两人相识3年，但从确定恋爱关系到登记结婚却仅仅几个月时间，他们在老家举办了婚礼，一个月后来浙江也办了一次婚礼，在这次婚礼后的第二天 R 就被公安机关抓获。目前 R 对自己的婚姻前景感到悲观，而且周围的戒毒人员对于婚姻看法普遍比较悲观，环境因素加深了 R 的看法。

在这幅沙游作品中，海洋和帆船处于最远端，有预示现实与理想的心理距离的可能。海军水手是 R 的自我像，帆船是 R 最喜欢的沙具，水手与帆船之间的连结是 R 在沙游作品中力量与动能的显现。这幅沙画内容与现实生活的连结比其他以电影为蓝本创作的沙画更为紧密，也表明 R 具备了与潜意识对话的能量，开始与潜意识进行联接。

2.1.3 第7~13次沙盘：漫漫回家路

R 的第7~13次沙盘游戏在 R 整个治疗过程中占据了一半的篇幅，从阶段上来分，这是第三阶段，在这阶段中除了第9次名为《龙之战》的沙盘游戏作品是以电影《侏罗纪公园》为蓝本进行创作的之外，其余的沙盘游戏作品均围绕家庭展开，分别是第7次沙盘游戏作品《完美的婚礼》、第8次的《美满的家庭》（图7）、第10次的《回家过年》、第11的《回家》、第12次的《广场习武》和第13的《全家福》。在这一阶段，R 的内心冲突得以深入，并获得转化。

从 R 的心路发展历程上看，第7和第8次沙盘游戏作品是承接了第4和第5次的，沙盘游戏的主题围绕着爱人展开，表达是自己对新生家庭的向往与想象。在《完美的婚礼》中，R 最喜欢的沙具是新人，但同时 R 表示没有自我像，这能反映其内心的矛盾与纠结：R 很向往自己也有这样的一个婚礼，但碍于现实，需要选择放弃。第8次沙游作品中 R 延续了这种心境，虽然名为《美满的家庭》，但其意境名不符实，主题表现略显空洞抑郁，这可能与 R “向往又不敢多想”的心态有关。R 表示此次沙盘游戏作品仍无自我像，但对于所选用的沙具都喜欢。R 所构建的二人世界是一幅“男主外，女主内”的画面，虽然他表示没有自我像，但不排除其内心的向往，他选用了沙具“白雪公主”来表达女主人的形象，而没有选择一个与男主人相对应的现实人物形象。



图7 第8次沙盘《美满的家庭》



图9 第12次沙盘《广场习武》

的沙具,可能反映R的内心对于未来的家庭组建抱有童话般的憧憬,另一层意思也可能是R对于现实中爱人的形象开始模糊,是一种释然的表现。

第10次沙盘游戏开始到最终结束,R的沙盘游戏主题集中围绕其原生家庭展开,清晰地显示出回归家庭的线索。第10次的《回家过年》显示了R结合自己剩余戒毒期限和可以获得的提前解除强制隔离戒毒的奖励这一背景下的设想,也是当下他的一个愿望;不过最终R并没有实现回家过年的愿望,他实际离开戒毒所的时间已经过了当年的春节。不过这并没有中断他渴望回家这条心理路线的脉络,第11的《回家》(图8)和第12次的《广场习武》(图9)两个作品分别是印象中家乡小镇的老街和当前家乡县城的广场的实景再现。这三个作品虚实结合,是R渴望回归家庭的心境显现。在这过程中,R向咨询师更深入地讲述了生活环境、原生家庭情况和成长经历中的重要事件。在这一阶段中,R跟咨询师的关系达到一个新高度,他向咨询师表达感谢的同时,希望自己在离开戒毒所以后能获得自己沙盘游戏作品的照片,他将会把这些照片存在手机里,看到照片会想到参加沙盘游戏治疗的体会和感悟。



图8 第11次沙盘《回家》



图10 结束沙盘《全家福》

第13次沙盘游戏是R在与咨询师约定的最后一次沙盘,作品的名称是《全家福》(图10),作品在部局上呈现出“曼陀罗”的趋势:家庭成员及房屋面朝向中心的“水田”围绕(R找不到相应道具,用草地代替表达)站立摆放。R在分享中提到,这是想象中家的样子,家人都在,从戒毒所出去以后就要回到家里,那里既有父亲和哥哥、嫂子,也有爱人。从结束沙盘游戏作品格局上来看呈现出某种秩序,结合R的反馈,咨询师认为在结束沙盘中已经显示出R的心理经历了一定的整合,沙盘游戏自我疗愈功能的效果在这次沙盘游戏作品中得到体现。

2.2 结果

纵观R的沙盘游戏作品,不难发现有这样一条历程:从最初的以金字塔等沙具描绘的《古埃及》,到以三亚海滩为蓝本的《沙滩之旅》,再到分别以老家小镇和县城广场为内容的《回家》《广场习武》,最后以描述自家房屋和水田实景内容的《全家福》结束,向咨询师展示了一条始于埃及,途经三亚,转道湖北利川,最后到达老家的心灵回归之旅。R与咨询师的交流中表示通过沙盘游戏的制作以及与咨询师的分享和交流,感受到自己内心对于离开戒毒所之后该去做什么的思路渐渐

清晰起来。对于自己之前想到回家面对家人，特别是对妻子而产生的忐忑之心已减轻。R 对出所以以后重建自己的生活感到增加了信心。

3 讨论

在案例中，沙盘游戏治疗成功地将 R 的内在冲突外化，其沙盘游戏过程经历了问题的呈现、深入与转化，获得一定程度的自我疗愈。总结 R 的个案，咨询师有以下心得：①个体心灵的自我疗愈能力得以显现，这不是由咨询师的意识引导的，而是由个案本身的无意识引导，疗愈的过程是由内而生，而非源自于外；②咨询师培养了个案的信任，而个案也启发了咨询师的同理，个案感觉到咨询师与他同感时，会对咨询师产生信任，相信咨询师尊重他心中的心理素材；③沙盘游戏过程中存在线性与非线性发展线索，在沙盘游戏中，个案的心理线索可以是线性发展的如前文所述之始于埃及金字塔终于湖北利川老家的心灵回归之旅，但个案的情绪感受线索可能是非线性发展的（如表一），这由个案在沙盘游戏中使用沙具的数量变化可以窥得一斑；④电影为沙盘游戏治疗提供了丰富且个人化的媒才；⑤根据咨询师以往沙盘游戏治疗实践，结合此次短程沙盘游戏治疗过程中个案的主观报告，认为沙盘游戏对于戒毒人员厘清家庭关系、理清回归家庭后的思路效果明显。

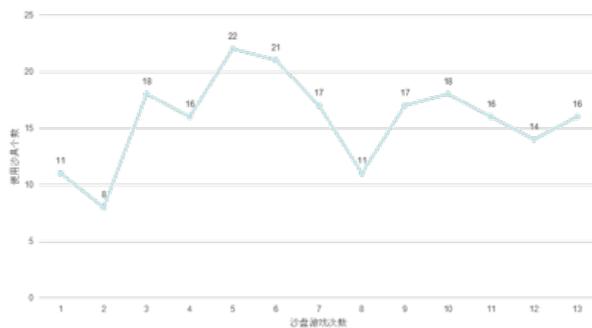


图 11 R 沙具使用数量情况

【参考文献】

- [1] 苗欣宇. 众神护佑的国度. 北京: 中国电影出版社, 2004: 101.
- [2] 世界文化象征辞典编写组. 世界文化象征辞典 [M]. 长沙: 湖南文艺出版社, 1994: 219.
- [3] 徐光兴. 电影作品心理分析案例集 [C]. 上海: 上海教育出版社, 2013: 3-10.
- [4] Kay Bradway, Barbara McCoard, 曾仁美, 等. 沙游——非语言的心灵疗法 [C]. 台北: 五南图书出版股份有限公司, 2005 年 10 月初版: 52.
- [5] 周晨. 沙盘游戏对强戒人员心智成长的个案报告 [J]. 中国药物滥用防治杂志, 2017 (5): 287-292.

(收稿日期: 2019-03-12; 修回日期: 2019-05-05)

上接 167 页

接,吸毒者多会作出配合治疗管理的选择^[1,2],显现出“消极关注”的无意识思维效应。

展望

在“消极关注”的实践中需要戒毒临床医生不断学习,丰富临床经验和心理学知识,增加职业敏感、察觉并把握住戒毒者在情绪上的细微变化,提高作出及时反应的能力。用这一方法对收戒时较极端的消极情绪进行大胆的应对,对戒毒临床中的其他张力不高的消极情绪也可进行尝试性应对,这样理论与实践的不断循环,“消极关注”方能精进。

由于戒毒临床中较极端的消极情绪与行为有可遇不可求、变数较大等的特殊性,再有每个医生对这一情形应对风格的不同和地区及管理模式上的差异等,给“消极关注”的进一步研究提出很大的挑战。就像治疗疾病或研究无意识思维效应一样,“消极关注”不是百分之

百的奏效,可能也不是最好的应对消极情绪与行为的方法,但与强硬的对抗和一味的迁就从而耗费大量的时间和精力相比较,还是显得要更快速、人文和专业一点。

【参考文献】

- [1] 刘晓滨. 戒毒临床中消极情绪行为的应对——“消极关注”的暗示作用 [J]. 中国药物滥用防治杂志, 2018,24(4):225-229.
- [2] 刘晓滨. “消极关注”应对戒毒临床中消极情绪的机制——无意识思维及无意识思维效应 [J]. 中国药物滥用防治杂志, 2018,24(5):277-279.
- [3] 崔玉华. 强迫障碍 [M]. 2 版. 北京: 北京大学医学出版社, 2016: 41-42.
- [4] 李江波. 森田心理疗法解析 [M]. 北京: 北京大学医学出版社, 2019: 161-165.

(收稿日期: 2019-3-12; 修回日期: 2019-05-05)