

绘画心理治疗的理论基础与实践应用

◎ 罗芯敏 刘衍玲 (西南大学心理学部心理健康教育研究中心, 重庆 400715)

摘要: 绘画心理治疗作为艺术治疗的方法之一, 广泛应用于心理治疗和心理咨询。国内外研究均表明, 绘画心理治疗对情绪障碍或创伤记忆的个体有明显效果。个案咨询中常用的绘画主题有“房树人”测验、雨中人、家庭动态图、学校动态图、自画像等。绘画心理治疗有利于建立良好的咨访关系, 有利于澄清来访者的问题, 有利于促进来访者的自我成长。在个体咨询中, 使用绘画心理治疗需要注意: 谨慎解读绘画作品; 分析时全面把握信息; 以绘画为线索循序渐进展开会谈。

关键词: 绘画心理治疗; 艺术治疗; 心理咨询;

中图分类号: G44 **文献标识码:** A **文章编号:** 1671-2684 (2022) 01-0009-04

绘画心理治疗是艺术治疗的方式之一, 是当事人通过绘画表达自己的情感和思想, 发现自我的一个过程。绘画心理治疗有广义和狭义之分, 广义的心理治疗是通过自主绘画宣泄心中的负面情绪, 缓解内心痛苦的活动; 狭义的绘画心理治疗是心理工作者通过观察来访者在绘画中的表现、神情、作画的先后顺序等, 与来访者共同解读和分析作品, 帮助来访者从自我创作中了解自己, 发现自己的问题, 实现超越自己的目的^[1]。绘画是情感表达的工具, 能够将人们内心的、潜意识层面的信息反映出来, 是通过视觉把潜意识的内容呈现出来的过程^[2]。

绘画心理治疗最早来自治疗精神病的医生, 他们发现精神痛苦的病患的艺术作品具有治疗的价值。绘画心理治疗的发展经历了三个阶段。18世纪初到20世纪初,

绘画被作为精神病的一种诊断方式; 19世纪末到20世纪初, 儿童心理学的发展和对学生艺术作品关注, 促使对心理绘画的专门研究增多; 随后, 基于对儿童绘画发展阶段及水平的研究, 开始编制常模和制定标准化的量表。国外关于绘画心理治疗的理论和应用研究十分丰富, 开展时间早, 涉及领域广。在青少年情绪困扰、心理创伤、自我形象等方面发挥着重要的治疗作用^[3-4]。

我国对绘画心理治疗的研究稍晚, 已经逐步展开并取得了一定的发展, 然后开始推广应用。国内关于绘画心理治疗的研究开始于20世纪80年代, 同样是从精神病治疗开始。初期主要是对基础理论的研究, 随着研究的深入, 也进行了实践研究, 取得了丰富的成果。绘画心理治疗被认为能够有效地诊断和评估心理问题, 广

泛应用于心理咨询与治疗中。同时,绘画心理治疗也被应用于不同群体的实践治疗,如灾后学生的心理治疗、对有抑郁情绪的大学生进行疏导等^[5-6]。

一、绘画心理治疗的理论基础

(一) 投射理论

投射是指个体依据其内心需要、情绪的主观指向,将自己的特征转移到他人身上的现象。“投射”是早期弗洛伊德对心理防御机制的命名。弗洛伊德将人格分为意识和潜意识两个境界,个体难以通过意识来表明自己,因此问卷法难以测量出真正的自我,只有凭借无意义的刺激才能将潜意识不自觉地投射出来。最具影响力的投射测验是罗夏墨迹测验和莫瑞的主题统觉测验,绘画测验也是心理投射测验的重要组成部分,因此心理投射理论是绘画心理治疗的重要理论基础。

(二) 大脑偏侧化

人的大脑分为左右两个半球,左右两半球具有不同的功能。左半球主要是语言功能,是理性思维,与意识有关;右半球则是空间知觉、音乐绘画、想象等功能,是感性思维,与个体的潜意识有关。绘画是右脑负责的,右脑又控制着情绪,因此绘画可以宣泄个体的情绪和创伤记忆。以言语为中介的治疗方法在矫治由不合理认知或信念所引起的心理疾病时很有效,但在处理以情绪困扰为主要症状的心理问题时效果并不理想,而同属右半球控制的绘画艺术活动则能够影响和治疗患者的情绪机能障碍。

(三) 建构主义

建构主义认为,知识是人主动建构的,而不是被动接受的。知识并不是对现实的客观反映,而是对现实的一种解释,这种解释会随着现实的变化以及认识的加深不断地变迁和更新。在对现实进行解释时,强调基于个人的经验背景来建构知识,赋予自己独特的意义。由于每个人的经验背景各不相同,因此建构的知识也是不同的。在绘画心理治疗中,来访者在咨询师的帮助下,能动地对自己的绘画作品进行解读,在解读的过程中重新建立自我,澄清问题,走出困惑。咨询师要充分尊重和重视来访者对自己绘画作品的主观建构和解释,引导来访者去觉察、宣泄和领悟自我。

二、绘画心理治疗在个案心理咨询中的应用

(一) 适用对象

绘画心理治疗已经广泛应用于个案心理咨询,特别是对有情绪障碍或创伤体验的个体。绘画心理治疗由于其情绪性、非理性、非评判、无意识等特点,相比于语言或书写方式而言,更能真实反映人的心理特征,降低个体的防御性,帮助人们对自己的内心进行整理,把杂乱无章的、抽象的东西通过绘画具体地表达出来。

研究者普遍认为,绘画治疗适用于不能说话或不想说话的患者;对谈话疗法有抵触情绪,而其他方法均无疗效的患者,以及具有情绪障碍、创伤等心理疾病的患者^[7]。有研究者曾经将绘画心理治疗应用于孤独症儿童的个案中,通过5个月共18次的绘画心理治疗,疏导和改善个案的情绪,挖掘个案无法表达的潜意识内容,提高沟通技术,最终成功改善个案的情绪,使其在行为学习方面也有所进步^[8]。还有研究者将绘画心理治疗应用于提高情障儿童的自我意识水平,通过每周1次共7次的绘画心理治疗,提高了情障儿童的自我意识水平,尤其在自信、自我情感体验和自我认知方面^[9]。

绘画心理治疗除了能够应用于特殊群体的个案咨询,也能够应用于正常群体,解决暂时性的困惑或矛盾,特别是在学校心理健康教育工作中。绘画能在咨询开始时打破学生对咨询本身的防御,转移他们的注意力,营造一个宽松、自由、信任的氛围,充分尊重来访学生的自主性和主动性,以学生为中心开展咨询,建立良好的咨访关系。

(二) 主题形式

个案咨询中常用的绘画主题有房树人测验、雨中人、家庭动态图、学校动态图、自画像等,可以根据来访者的情况灵活选择。

1. 房树人测验

在个案心理咨询中,最常用的绘画主题是“房树人测验”。具体的操作是在一张纸上画出房子、树和人,对大小、类型和时间等其他情况没有要求。之所以选择这三个物体,是因为各个年龄阶段的来访者都比较容易接受,即使年龄较小的来访者也比较熟悉,也能够促进来访者的自由联想。咨询

师根据来访者的绘画进行诊断和评估，并引导来访者对自己的绘画进行解读。

房子反映个人的家庭生活和在家中体验到的人际关系，可以由此得知来访者的亲密关系和安全感，以及与家庭成员的关系等。树反映来访者的生活角色和从环境中寻求帮助的能力，是个人无意识的自我形象和姿态，表示内心的平衡状态。人是当事人感知到的自己或他们希望自己成为的样子。此外，线条、构图和色彩等都是来访者潜意识的表达，需要咨询师关注。

2. 雨中人

“雨中人”主要考察人们在压力情境下的反应，雨象征外界压力。具体操作是：请画一个在雨中的人。通过这个主题的绘画，可以了解来访者目前生活中承受的压力状况，以及在承受压力时能否调动各种资源来应对压力。

雨中人通常有这样几种类型：一种是在大雨中没有任何可以遮蔽的地方，没有任何雨具保护自己。这样的人在遇到压力时，往往感到无助。另一种是用雨具来遮蔽风雨，但雨具不是很有效果，或是雨具被风吹翻，身上被淋湿。这样的人可能会存在一定的焦虑，对压力适应不良。还有一种是用雨具把自己保护得很好，看起来非常沉着和乐观，这些人对压力有足够的信心和应对方法。可以根据来访者的解释，对其应对压力的方式进行分析。

3. 家庭动态图

“家庭动态图”主要了解来访者的生活环境、家庭人际关系、家庭互动等。具体操作是：请在纸上画一幅关于家庭成员在一起的场景画。来访者在作画过程中会迅速进入自己的家庭生活场景和人际互动。因此，能够将家庭环境、家人之间的互动情况、家庭潜在的矛盾和期望等信息呈现出来。

家庭动态图通常有这样一些情况：一种是家庭之间没有互动，例如一家人在一起看电视的场景，家庭成员把注意力都集中在电视上，这样的情景可能表示家庭成员缺乏沟通；还有一种是家庭成员共同进行一项活动，例如全家人在一起吃饭的场景，或是一起做家务，表现出家庭关系比较亲密^[10]。此外，对画面中家庭成员间的距离、面部表情、相对

位置、行动交流等都需要进行关注。

4. 学校动态图

“学校动态图”用于探索学生在学校中对自己、同学、老师之间关系的感知，以及对课堂环境、校园环境和学校态度的感知，这些感知会通过画面中的人物大小、距离、互动、绘画力度、线条等反映出来^[11]。学校动态图能够反映出学生在学校的人际互动情况，发现可能存在的心理问题。具体操作是：请画一幅关于学校的画，画中包括你自己、你的老师以及一到两个朋友，画中的每一个人正在做某事或某个动作。

在对学校动态图进行解释时，主要基于以下几个方面：首先，绘画的特征，包括力度、线条、位置、大小等。其次，人物形象的各方面，包括人物的尺寸、距离、活动、情绪等。最后，画面内容以及附属信息，画面内容表达的性质如积极、消极或者中立，附属信息包含环境、课堂情景等^[11]。

5. 自画像

“自画像”主要反映的是个体对自我的认识，包括个体能够意识到的，和存在于意识深处至今无法意识到的。因此，以自画像为主题的绘画能够表达个体的潜意识和冲突，发现自身存在的问题，以及探索自我发展的方向。具体操作是：请画一幅自画像。有人会画出现实的肖像，有人会画卡通人物，还有人会画抽象画，或者以动物、植物等来代表自己。无论是哪一种画，都体现出作画者身上的某些特质。需要倾听作画者自己的解读，获取重要的信息。自画像中，人体的各个部位具有一些相对固定的含义，例如头部常常代表对自己精神和智力的评价；眼睛反映感知外界的方式；肩膀代表能够承担的责任和压力。明白这些参照解释，有助于我们深入探究来访者的自画像，更好地与来访者进行交流。

三、绘画心理治疗的应用优势及注意事项

(一) 绘画心理治疗的优势

1. 绘画心理治疗有利于建立良好的咨访关系

在个案心理咨询中引入绘画，不会让来访者感到威胁，反而更加安全和舒适。即使是有创伤经历的当事人，也能够通过绘画将无法用言语表述的痛苦具体化，能够较为自由地表达出被压抑的情

感。因为绘画不像其他方式容易激起来访者的防御和自我保护,因此,在个案咨询中加入绘画能够让来访者不抵抗咨询过程,更加客观地看待自己的问题,与咨询师友好合作,建立良好的咨访关系,有助于咨询过程的进一步展开。

2. 绘画心理治疗有利于澄清来访者的问题

通过绘画,当事人可以发现自己的内心冲突、自我的力量以及人格特质,帮助他们从一个更深的层面了解自己。通过绘画无意识流露出的信息是许多来访者没有意识到的内容,这些个体的潜意识层面的内容以及冲突,对个体探索自我,发现自我的问题及原因十分重要。在绘画中,个体可以进一步理清思路,把无形的东西有形化,把抽象的东西具体化^[12]。

3. 绘画心理治疗促进来访者自我成长

绘画作品可以使当事人了解自我、澄清自我,并且重塑自我,达到自我成长的目的。咨询师只起辅助作用,应以来访者为中心,对来访者积极关注,唤醒来访者自我成长的力量。在绘画创作的过程中,让来访者释放压抑的情绪,体验积极的情绪,在一个安全、稳定的环境中寻找和重塑自我。

(二) 绘画心理治疗注意事项

1. 谨慎解读绘画作品

以来访者为本,发挥来访者读画的积极性和主动性,是解读绘画的关键。在绘画作品中,来访者呈现的任何画面都有其独特的意义,咨询师只能陪伴他,协助他进行解读,千万不能以自己的经验妄加评判。在解读过程中可以进行一些试探性的提问,引导来访者觉察自我,体验自我情感的变化,帮助来访者找到问题的关键。

2. 分析时全面把握信息

在对绘画作品进行分析时,并不局限于作品本身。对来访者绘画时的表情、言语、动作,还有绘画时的顺序、修改痕迹等,都不能忽视,来访者的某些经验或想法往往会通过这些小细节流露出来。来访者无意识的举动,是其内心更加真实的反映。留意到这些细节,能够进一步与来访者交流,有时也能突破咨询中的困境,使会谈与治疗进入一个新境界。

3. 以绘画为线索循序渐进展开会谈

咨询是有一定时间限制的,解决问题也不是一蹴而就的。来访者可能存在一个问题,也可能存在多个问题,并不能在一次绘画中就得到澄清和解决。因此,每次的绘画和会谈应该有一定的主题,循序渐进。例如,第一次会谈是建立信任关系和情感宣泄;第二次是自我的了解;第三次是建立新的自我。对一幅画也应该有一个谈话的主题,以该主题为线索,循序渐进引出来访者的问题,例如画面中突出的部分可以作为交谈的重点。此外,要注意,诱发来访者情绪问题的原因不是短时间就能从根本上消除的,因此对待来访者要有更多的接纳和等待,给予更多的关注和支持。

参考文献

- [1]宋兴川.绘画与心理治疗[M].厦门:厦门大学出版社,2013.
- [2]周丽.关于“绘画心理疗法”独特作用的综述[J].江苏社会科学,2006(S1):61-63.
- [3]Carolan R. The effects of using self-created images on the quantity and level of self-disclosure in adolescents[D]. University of San Francisco, 1992.
- [4]Singh A. Art therapy and children: a case study on domestic violence[D]. Concordia University, 2009.
- [5]康凯,刘凌,杨曦,等.绘画疗法在灾后的应用及作品分析[J].现代生物医学进展,2009,9(15):2923-2925,2964.
- [6]王晨光.绘画治疗对大学生抑郁情绪的干预研究[D].南昌:南昌大学,2017.
- [7]陶琳瑾.绘画治疗与学校心理咨询:一种新视野下的整合效应[J].中国组织工程研究与临床康复,2007(17):3393-3396.
- [8]张悦.绘画治疗干预孤独症儿童情绪的个案研究[J].中小学心理健康教育,2018(5):43-46.
- [9]刘秋竹,尹戈.绘画治疗对情障儿童自我意识干预的个案研究[J].乐山师范学院学报,2019(2):132-138.
- [10]吴燕,李辉.流动儿童的家庭动力图探析[J].中小学心理健康教育,2011(13):14-16.
- [11]张琳,黄喜珊.评价学校适应的新视角:学校动态绘画[J].心理研究,2012(6):87-90.
- [12]严文华.心理画外音[M].上海:上海画报出版社,2003.