

聚焦取向艺术治疗 干预初中生非自杀性自伤的案例

© 温九玲（上海市闵行区莘松中学，上海 201199）

摘要：聚焦提供给我们有效的方法，去倾听身体本然的智慧，而艺术激活和发挥了一个人的创造力。心理教师以聚焦取向艺术治疗这一全新的方法帮助非自杀性自伤的初中来访者友好地对待她的内在体验，从身体的体会出发，获得疗愈性的意向，然后通过艺术表达出来，并以坚定的步伐迈向改变。

关键词：聚焦取向艺术治疗；非自杀性自伤；心理辅导

中图分类号：G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684（2022）16-0064-05

聚焦是一种身心整合的练习，它促进人们将欢迎的、友好的态度，带向与他们正面临的问题、处境或经历所相关的体会。

倾听体会能打开通往身体智慧的大门——让一个人即将迈出的下一步朝向成长和疗愈。不同于直接跨越到结论或陷入习惯性思考模式，聚焦提供一种全新的视野，即你存在的整体在此时此刻是如何体验当下情境的——你的心理、身体和灵性。

艺术治疗融合了视觉艺术、创造性过程和心理治疗，以此来提升健康——情绪、认知、躯体和灵性。

聚焦取向艺术治疗，结合了聚焦取向心理治疗和艺术治疗的理论和方法。

这一治疗方法以建立来访者的安全感开始，然后搭建治疗关系，整合了各

种共情式反射——比如体验性倾听、艺术化反射、镜映功能等。

咨询师帮助来访者将欢迎的、友好的、接纳的聚焦式态度带向有关他们困扰、问题或经历的内在体会。

来访者倾听身体，获得一个体会，等待直到内在有一个能形容体会的象征或图像出现，然后通过艺术的方法将之进行表达。

一、案例概况

（一）来访者信息

1. 基本信息

来访者，女，14岁，汉族，八年级学生。身高167cm，体重108斤。身体健康，无身体缺陷，无重大疾病史，家族无精神疾病史。

2. 家庭情况

个案5岁时，母亲重组家庭，有一个

在上大学的无血缘关系的哥哥。继父平时工作比较忙，脾气不好，对来访者的教育方式是非打即骂。母亲是全职太太，对来访者比较溺爱。夫妻之间争吵较多。来访者与妈妈、继父和哥哥同住。

3. 重要生活事件

七年级时，来访者曾与继父产生激烈争吵，晚上吞服大量安定药试图自杀，后经过医生抢救脱离危险。

（二）来访者主诉与陈述

1. 来访者主诉

从2018年至今，总感觉心情低落，常常一个人躲在房间里哭，对什么都不感兴趣。父母总是劝自己说没事的，很正常，但自己很想去精神卫生中心就诊，希望得到帮助，但父母不愿意。

2. 来访者陈述

爸爸说话总是很难听，他从来不关心我。七年级的时候，他骂我，当时我心里本来就已经难过极了，他还是骂我，指责我，说我既然天天这么不开心，不如死了算了。其实我早就想死了，他这么刺激我，我想，那我就死给你看，我当天晚上把之前就准备好的一盒安定全部吃下去了。后来妈妈发现了，打了120急救，在抢救的过程中，我还听见爸爸说有什么好抢救的，让她死了算了的话。我当时又伤心又生气，真想拔了伸向胃里的管子。

他们经常吵架，我觉得应该是因为我不够好，如果没有我，他们一定过得开心点。我每天都提不起精神，跟妈妈说了很多次，想要去精神卫生中心就诊，但是妈妈总是说我没病，不用去看医生。前天晚上的时候，我真的是难过极了，我不知道怎么去摆脱这种情绪，于是我又用美工刀在自己的手臂上划上一道又一道，划完以后，我的心里反而舒服了不少。

（三）心理教师观察及了解到的情况

1. 心理教师观察

来访者衣着整洁、朴素，戴着口罩，面容有些憔悴。动作、语速均较慢，声音也较轻。有一定的求助动机，但表达欲不强。咨询过程中，回答问题逻辑清楚，但回答速度较慢，表情较少，并不时出现苦涩的笑容。自知力完好。

2. 心理教师了解到的情况

来访者母亲表示，来访者的继父脾气也没有那么暴躁，但说话确实很难听，总是别人不爱听什么他就说什么。自己也和丈夫沟通过很多次，希望他改善与女儿沟通的态度，但均没有任何效果。不过可以肯定的是，继父也是为了女儿好，刀子嘴豆腐心。自己也确实了解到女儿的情况，但是觉得应该不会那么严重，不会真的自杀。自己和女儿的关系还比较好，女儿对自己也没有什么怨言。

来访者班主任表示，个案确实每天心情不好，学习动力不足，朋友也比较少。其继父难以沟通，有时候个案身体不舒服，打电话给他，他也不来学校接孩子，还说孩子是装的，不要紧。班主任几次提醒来访者的家长带孩子去精神卫生中心就诊，均遭到拒绝。

二、评估与分析

根据郭念锋教授区分正常与异常心理的三原则，该来访者的知情意协调一致，个性稳定，有自知力，有求助愿望，无幻觉、妄想等精神病性症状，因此，可以排除精神病。来访者的问题具有现实的冲突，并且已经泛化到其他方面，躯体化表现为食欲不振，失眠、多梦，症状持续时间较长，对自身带来了伤害，属于心理不正常的范畴，因此，初步评估为严重心理问题。

三、干预目标与方案

（一）干预目标

改善来访者的躯体化症状及不合理的情绪表达方法。帮助来访者摆脱抑郁情绪的淹没感，促进来访者连接上她的体会，展现身体的智慧并承载着她朝生命前进的方向前行。

（二）干预方案

为期6次的聚焦取向艺术治疗，每次1小时。

四、干预过程

（一）辅导初期（2次）

每次辅导之前，我都会准备一些易于使用的艺术材料——A4纸、彩笔、蜡笔、粉笔、记号笔、圆珠笔等。在来访者与我商讨定了咨询目标以后，我向她介绍了聚焦取向的艺术治疗，以及如何在辅导当中进行艺术创作。

一开始，我带领来访者进行聚焦练习，帮助她倾听内在，获得体会，这让她渐渐清晰什么对她来说是最重要的。

带领来访者进入聚焦状态的指导语：请做几个深呼吸，深深地吸气到你的身体里。跟随你的呼吸，进入你身体的内在。当你准备好了，问一问：“此时此刻，我的内在是怎样的？”（暂停一会儿）友好地对待你所发现的任何内容或信息。看看是否有一个词语、句子、画面、姿势或声音，像一个把手一般，很契合于这个内在体会，问一问：“今天有什么问题需要我的关注？”

过了几分钟，来访者睁开眼睛，开始告诉我关于自我伤害以及家里的事情。我从她的脸色和身体看出来她有一些紧张，我的感知是她正临近于内在一些重要东西的边缘。

这个时候，我邀请她花一点时间去关注一下此时内在的感受是怎样的。我问她：“你愿意花一点时间，看看你身体的内在感觉如何吗？”来访者又慢慢闭上眼睛，我在她旁边静静地等待着，陪伴着，尽我所能地同调于她内在的体验过程，并一直保持着积极倾听的状态。我接着说道：“看看是否有一个画面、词语、句子、姿势或声音，像一个把手，很契合于去描绘这个体会。”

大概过了两三分钟，来访者睁开眼睛开始描述一个画面。我告诉她可以将它画出来。她选择了一只黑色水彩笔，在A4纸偏角落的地方画了一颗黑色的心，然后四周用灰色涂满（图1）。

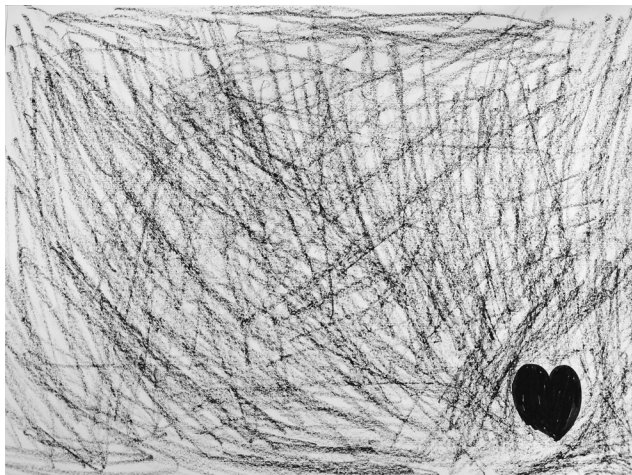


图1

我们一起注视着她的作品，来访者分享说，黑色的心代表的是自己，周围的灰色是忧伤和沉重。结合简德林的聚焦六步骤之叩问和接收步骤，我请来访者回到内在，友好地对待忧伤和沉重，并倾听它：“想象你坐在它的旁边，问一问它：是什么造成它忧伤、沉重？”来访者安静地向内觉知，而我通过自己的临在，静静地陪伴着她。

一段时间后，来访者睁开眼睛，拿起红色的水彩笔继续在上幅画上画满了线条（图2）。来访者分享说，这是一种被忽视、多余的和被攻击的感觉。当我看向这两幅画时，我感受到了她的痛苦。

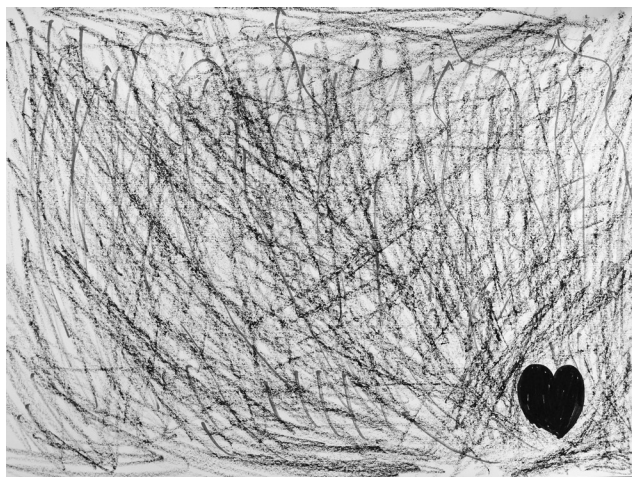


图2

在聚焦取向艺术治疗中，咨询师经常会在倾听体会、获得一个把手/象征、创作艺术、分享、回到内在和体会核对等步骤之间交替进行。因此，等到来访者分享完她的作品后，我邀请她更多地倾听那个被忽视、多余的和被攻击的自己：“你能坐在那个被忽视、多余的和被攻击的自己旁边吗？然后问问她需要什么？”来访者睁开眼睛说：“被看见、被呵护。”

我把这两个词反射给她：“她需要被看见和被呵护。”这在两个层面都是非常重要的。来访者的内在对话被自己和辅导老师一起看见和听见。

我问来访者，连接上她自己的这个部分，画出它、看见它并被我看见，感觉怎么样。她分享说，虽然很痛苦，但发现自己这个部分的存在，让她感觉挺好的。

实际上这里有一个体会的转变，从忧伤和沉重到被忽视、多余的和被攻击的自己，再到内在的某

些部分感觉挺好的。

这样的一步是让我们感觉很好的——释放了能量。一个人所发现的可以是让他感觉好的，也可能是感觉坏的，但这是急需的一步，发现的一步——总会带来安慰，就像新鲜的空气一样。这样的作用不会让痛苦变得更痛苦。我称之为“体会的转变”。

（二）辅导中期（3次）

在我们每一次的咨询会谈前，我们都会一起简单回顾一下上一周，包括重要的事、取得的进步、遇到的困难以及进入聚焦状态的练习。

进入聚焦状态的练习很重要，因为它能促进来访者对自己的心理咨询方向拥有主动权。来访者在聚焦中觉察到她的感觉如何，目前什么问题最需要她的关注后说道：“我一直希望可以按照自己的想法做点什么，但是一切都在阻碍我，我的父母一定第一时间跳出来阻止我、否定我，还有做不完的作业、考不完的试，我需要有自己独立自由的时间！”

我问来访者是否愿意进一步探索这个问题，她表示愿意。于是我引导她去获得刚刚分享的内容的体会：“做几个深呼吸，进入你的身体。（暂停一会儿）让自己去觉知一下刚刚所说的那个问题。问一问，我的内在对这个问题的整体感觉是怎样的？（暂停一会儿）看看是否有一个画面很契合于这个内在的体会。”

过了一会儿，来访者拿起红色的蜡笔，画了一个大大的气球，然后又在周围画上了很多指向气球的黑色箭头（图3）。她给这幅画起名叫愤怒。来

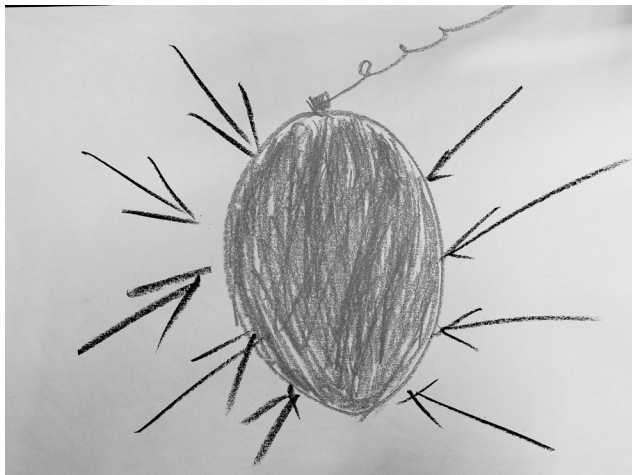


图3

访者分享说，“我感觉所有的愤怒都被我压抑在内部，我快要爆炸了！”我反射了她有关愤怒的体会。这里有几个步骤会轮流进行，或者叫曲折前行，分享、体会、创作、同调于来访者的体验过程，它们是交织着进行。

这里，来访者分享了她的画作，再和她的体会进行连接。我邀请来访者继续聚焦，想象着坐在愤怒的旁边，然后问问它，“它需要什么呢？”来访者闭上眼睛大概一分钟，当她睁开眼睛以后，她挑选了一支橙色的蜡笔，在A4纸上写上一个词——需要，然后又写上——可以。

来访者突然停下，看着画纸说，“我需要允许自己有所需求！”说完，她将许多颜色胡乱地涂抹在刚刚的画纸上，各种颜色混杂在一起（图4）。这幅画反映出来访者强烈的需求感，不想被现在面临的压力和家长的指责所淹没。

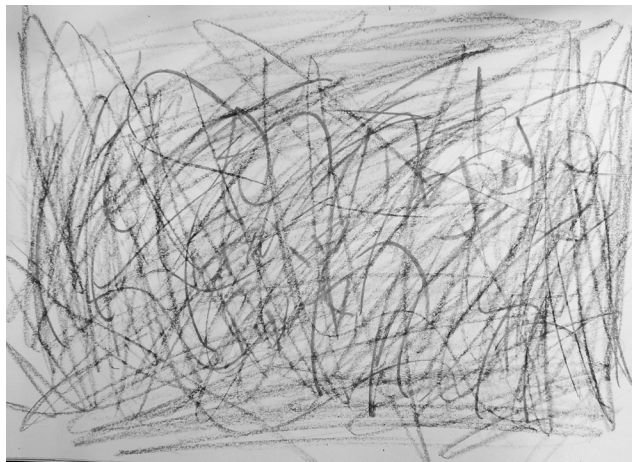


图4



图5

在辅导中期的整个过程当中，来访者都对这个问题进行工作，即允许自己有需求并获得满足，同时又能以合理的方式表达自己的情绪，不被负面情绪所淹没。在一次辅导中，来访者聚焦并感受到她的体会所象征的画面，她坐在美丽的风景中，倾听着自己的内在（图5）。

（三）辅导结束（1次）

在最后的一次辅导当中，我邀请来访者回顾一下整个辅导过程，从开始阶段她提出的目标，到后来的改变和挑战，以及现在的结束。聚焦后，她画出了自己的体会，是一丛花的形象，底部绿色，花朵是橙色，花心是黄色，整个花丛向外朝上伸展（图6）。

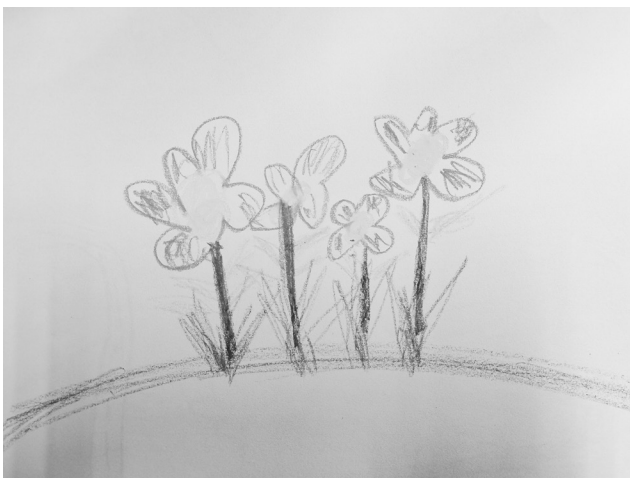


图6

聚焦取向艺术治疗帮助来访者了解到自己目前的痛苦与自我伤害，是由自己的内在需求长期被忽视、不被允许，原生家庭的沟通方式令自己长期积累的愤怒所引起的。聚焦帮助来访者听到自己内在真实的声音，而艺术让这些内在的声音变得形象化和可视化。

来访者的艺术创作很清晰地反映出许多体会的转变，从早期画作中杂乱的图形和掩盖的形状，到中期画作中愤怒的宣泄和需求的表达，以及倾听内在的平和的人像，直至结案时非常清晰、向上伸展的花丛。就如来访者的画作所呈现的那样，她的生活也获得了改变，她有了重生的能量感觉。

五、干预效果评估

（一）来访者自我评估

通过辅导，来访者之前的躯体症状基本消失，原

本被抑郁淹没的感觉也基本得到改善，不再会想着用自我伤害的方式表达情绪，也愿意敞开心扉跟父母沟通交流了，觉得未来正渐渐朝着更美好的方向发展。

（二）来访者周围人的评估

来访者比以前开朗了很多，与身边人的互动也明显增多，感觉她整个人得到了放松和纾解，对学习的态度也比之前积极太多了。

（三）辅导老师的评估

通过辅导，来访者的抑郁情绪得到明显改善，社会功能也得到相应改善，人际沟通与表达欲显著增强，能正常学习与生活。合理表达情绪的能力明显增强。

六、辅导反思

（一）积极接受督导，提升自我觉察

在辅导的人际互动过程中，心理教师努力保持中立原则，自我感觉良好，但来访者的状态有时也会在不自觉中引发心理教师的负面情绪反应，阻碍了辅导的进展而不自知。因此，接受督导师的督导就显得尤为重要，这会让心理教师拥有高度的觉察能力，从另一个更高的水平帮助心理教师探索、发现和成长，使心理教师能进一步处理好自己的议题。

（二）建立良好的辅导关系仍是重中之重

在这个案例的辅导当中，心理教师再一次认识到了良好咨访关系的重要性，无论是哪一个心理咨询流派，也无论运用什么样的咨询技巧和方法，都是以良好的咨访关系为基础的。如果这个基础不牢固，拥有再好的心理咨询技能怕也是收效甚微。

（三）中小学应进一步完善心理危机干预体系

站在学校层面，中小学应尽可能建立完善的心理危机干预的三级防护体系，成立学校心理危机干预领导小组，制定心理危机干预工作指南等，从机构设置和制度上加强学生心理健康教育工作，能更好促进学生健康成长。

参考文献

- [1] Laury Rappaport. 聚焦取向艺术治疗：通向身体的智慧与创造力[M].北京：中国轻工业出版社，2019.