

宋兴川 - 著

绘画与心理治疗



PAINTING AND PSYCHOTHERAPY

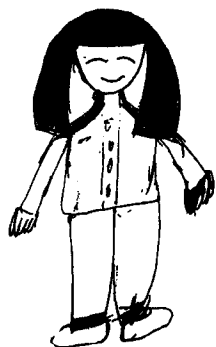
国内第一部阐述绘画治疗理论及实际操作的专著

原来一幅简单的画，
可以分析出这么多故事，
就连画人物的顺序，
人与人之间的位置都可以看出作画者的心里想法。
这也让我更加明白了自己心里想的是什么。



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

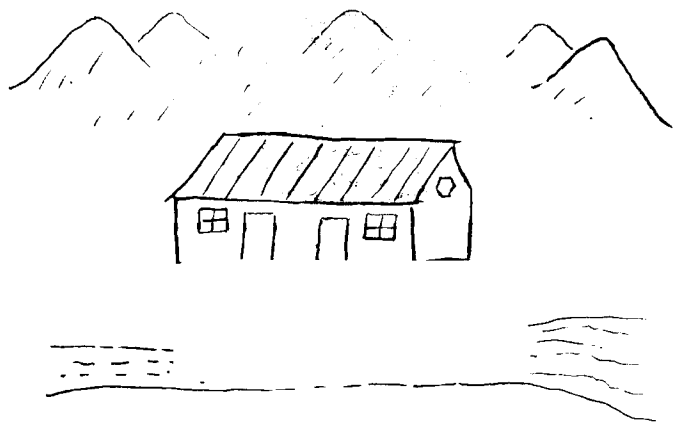
国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



绘画与心理治疗

国内第一部阐述绘画治疗理论及实际操作의专著

宋兴川 - 著



厦门大学出版社
XIAMEN UNIVERSITY PRESS

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

绘画与心理治疗/宋兴川著. —厦门:厦门大学出版社, 2013. 2

ISBN 978-7-5615-4543-0

I. ①绘… II. ①宋… III. ①绘画心理学-精神疗法 IV. ①J20-05
②R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 014965 号

厦门大学出版社出版发行

(地址:厦门市软件园二期望海路 39 号 邮编:361008)

<http://www.xmupress.com>

xmup@xmupress.com

厦门集大印刷厂印刷

2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

开本:720×970 1/16 印张:13.5 插页:2

字数:235 千字 印数:1~3 000 册

定价:26.00 元

本书如有印装质量问题请直接寄承印厂调换

以画见天下(代序)

我从小就喜欢绘画,我印象深刻的是父亲向别人介绍我时也作这样的评价。上学后,家父担心我惹是生非,为避免打架之类,他对我管得严,常常把我关在家里。加之那时候的文化生活贫乏,玩伴也少。因此,孤独、寂寞的我只好待在家里,由涂鸦开始,手眼控制着笔,在可以找得到的纸上画画。这也许就是排遣寂寞吧。久而久之,我却真的喜欢上画画了。看了喜欢的“小人书”(连环画),对喜欢的人物或景,我总是不间断地画下去。

斗转星移,绘画已和我相伴并内化为我心里的一种需求。在我读大学时,有一位敬仰的老师,他是教古代教育史的,写得一手好字,常令我在课上模仿。大三时,我在小学实习,担任他孩子的辅导老师,这使我与他的接触多了起来。我那时喜欢写作、画画,他就此讲了很多这方面的道理,真让我受益匪浅。有个元旦,我送他一幅印有年历的画。画面是一抹残阳映红江面,一个渔翁泛舟打渔。也许是微风掠过,江面跳动着粼粼金光。多少年后,每当想起这幅画,我内心都会涌起几分伤感。时不时问自己,为什么要给那位老师送这幅并不喜庆的画?当时在新年的年画地摊前,我为什么一眼就被这幅调子阴郁的画所吸引?以后学习了心理学,我对人的任何活动产品都充满探究的兴趣。然而,当人生走到不惑之年,怀旧的情愫不时缠上我,每每回溯这幅画及当时的经历,我深深地理解了当时的自己。这幅画就是当时我的心境写照:渔翁代表孤独的我,血色残阳意味着压抑苦闷的我,这个太阳也恰似一轮朝阳,预示着我想脱离困境。

我不知道那个老师是否喜欢我送的画,如果说美食能唤醒人内心感动的話,那幅精美的摄影画应该是召唤一种凄苦阴郁之美吧。

在这种思路下,绘画心理一直萦绕在我的脑际,也使我想到古代的名人名画。明末清初的杰出画家朱耷(约1626—1705年),号“八大山人”。他一生孤寂、贫困,饱尝亡国之痛,为摆脱郁愤、痛苦,他潜心绘画并以此为乐,对于书法、诗歌、篆刻,他也都有很高的造诣。他所画的画奇奇怪怪,多以变形尽抒胸臆,如他画的鱼和鸟,寥寥数笔,或拉长身子,或紧缩一团,似是而非。

对眼睛的描绘,尤其不拘一格。他画的眼不是圆圆的、眼珠子在中央一动不动这般生活的实写,而是能转动的,甚至还会翻白眼。他的画有一股冷峻而不可及的意蕴,倾诉着他孤臣孽子的亡国之痛。还有“扬州八怪”之一的郑板桥(1693—1765年),其诗、书、画世称“三绝”。他最擅画兰、竹、石、松、菊等,尤以画竹成就最大。他忧国忧民,过着“一肩明月,两袖清风”的生活。他画《墨竹图》,题诗:“衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏,一枝一叶总关情。”他看透世态,崇拜“难得糊涂”,以“竹”喻之,做人要坚贞有气节,表达他孤傲的情操。他明志:“咬定青山不放松,立根原在破岩中,千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”

这些话和画表达了怀才不遇文人的复杂心情,也使他们以画画作为排遣、宣泄内心苦闷的渠道。他们的精益求精形成了精湛的艺术风格,成为中国文化的独特瑰宝。

这些画和诗,都是他们生命活动的产品,也是作者内心的投射,更是我们认识他们人格的线索。凡是人意识活动的东西,既是他思想、情感的流露,也是我们了解他内心状态的工具,这是心理测量学的精髓。那么,一个人的绘画,亦是一扇可以让人走进其内心,了解其潜意识的窗户。这种想法让我心动,我开始寻找相关的书籍,充满热情地开始绘画心理治疗的研究。

几年前,我一边读书、思考,一边尝试用绘画心理治疗接待来访者。每次咨询治疗完,我都和来访者进行细致、深入的探讨。他们既是绘画者,也是受益者,更是发现者。他们逐渐接受了“以画见天下”的理念,在惊讶于绘画具有投射人内心的“天下”这一神奇作用外,仍不愿意结束治疗,也想学习绘画心理治疗这门技术。他们对已分析的自画像,或家庭动力图,总会产生好奇,有许许多多的问题。每个来访者都是一个具有独特生命的人,他们对自己绘画的发现及解读,让我有许多意外的收获,这些宝贵的经验,成为我不断思考、建构绘画心理治疗理论的基础,也日益丰富和修正着我试图建构的理论原型。对来访者的绘画心理治疗与会谈,对每一幅画的解读,其结果既可以引领对方进行一次新的自我发现,也可以实现一次自我的超越。在这个过程中,我既走进了别人的内心,帮助对方走出困惑,又体验了一次难以形容的成功后的喜悦。这是一股激励我不断在方寸之间探索生命的动力。这真是:在帮助别人时也帮助自己,成全自己,进而实现了自我的人生价值。这是我感恩的理由,亦是人生的一大哲理。

我还经常把我的心得和感悟与我的学生分享,他们是田伟、刘慧、方舒、

王君英、李佳芹、李海春以及雷陈珊、何偲骅和曾君。渐渐地,他们理解并接纳了我的思想,我们之间很快形成了一个绘画心理治疗的对话领域。我在这个精神的家园中努力营造一种公平、自由、尊重的气氛,结果唤醒了他们沉睡的创造力,产生了许多宝贵的观点。我们在这个领域实现了教学相长,他们的倾听及回应,鼓励着我不断地探索这个领域。他们既是受益者也是创造者,在这本书的形成过程中,也是实实在在的参与者。一段美好的人生经历,因绘画心理治疗而永恒定格在彼此人生记忆的长河里。

绘画心理治疗是个新的领域,它的神奇在于从方寸的画面中洞悉一个人的天地,也就是一个人丰富的内心世界。它吸引着许多人去发现和研究,我只是众多探索者中的一员。既然已经起步,就要不畏艰险,奋勇前进。

感谢林敏、胡胜利、林永乐、张相乐、林赞歌、林斌、陈方等,他们为我提供交流讲学的机会,补充我持续探索的动力。还要感谢田伟、曾君和何偲骅在文稿的校对和图片扫描中付出的辛勤劳动。

引用我最喜欢的一句话:“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”

是为序!

宋兴川

2012.10

目 录

第一章	走进绘画心理治疗/1
第二章	绘画心理治疗的理论/15
第三章	绘画心理治疗的准备/30
第四章	营造绘画心理治疗的气氛/50
第五章	自画像/65
第六章	房/100
第七章	树/119
第八章	家庭/138
第九章	走进画室/169
第十章	学会绘画心理治疗/181
参考文献	/205
后记	/207

第一章 走进绘画心理治疗

从儿童会抓笔起,他们就开始涂鸦,根据自己的意愿在纸上、墙上,甚至地上,毫无顾忌地绘画了。他们自由痛快地描画着,表露出成人不易注意的、他们内心的另一个世界。这是一个他们理解、体会、需要表达的世界,也是一个现实与理想相结合的世界。这里有他们内心的外星人、机器人、拟人化了的小动物,还有爸爸、妈妈,以及他喜欢的人。他们能一边画一边讲故事,丰富的想象力和表达能力令我们欣喜且惊叹不已。他们喜欢描绘天外宇宙,尽管有些想象荒唐而离奇,但是却充满了智慧,他们热衷于描绘生命中重要的人,尽管有些天真,让人忍俊不禁,然而却充满让人心动、让人震撼之处。

绘画是孩子的天性,绘画不仅可以表达他们内心的成长,还是大人了解孩子内心世界,医治其心灵创伤的手段。目前,绘画心理治疗已经发展为艺术治疗。

从方寸的一幅画,就能开始被试的自我心理觉察,然后咨询师对其进行心理的治疗。你相信吗?绘画心理治疗的魅力与神奇吸引我们驻足。那好,让我们一同走进绘画心理治疗。

一、什么是绘画心理治疗

心理治疗是人们的心理困惑或问题得到化解的过程,它既可以借助于专业的帮助指导,也可以求助于自我的反思领悟等。正如心理治疗借助于精神分析、行为主义、人本主义及认知学派一样,绘画心理治疗是以绘画为媒介而进行的心理治疗。它只是众多心理治疗方法中极具特色的一种方法而已。

绘画心理治疗有广义和狭义之分,广义的绘画心理治疗是指通过自主、自由地画画发泄心中的负面情绪,缓解内心痛苦的活动。每个人的绘画都是自己愿望的表达,比如,有些人无力反抗对自己施暴的人,画这个人的头像再进行攻击性的诅咒,以获得报复的快感,平复心里的仇恨;在封建社会,许多文人通过书画反映自己的志向,排遣怀才不遇的郁闷心情等等,这些都可以归结为这个方面。

狭义的绘画心理治疗,是指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,与来访者一起解读、分析作品,从而了解来访者的认知、智力水平、内心需求、心理状态等。换句话说,即通过引导来访者对作品进行解读、欣赏,帮助其从自我创作中了解自己、发现自己的问题,从而更好地解决问题,以实现超越自我的目的。

绘画是一种艺术表达方式,是人内心情感的表达。同时,它又是一种可以用来交流沟通的符号。原始社会的象形文字其实也是一种简单的,表达人类思想和情感的绘画符号,由此可见,绘画心理治疗有其更深层次、更直接地揭示人类思想和情感的作用。对个体而言,绘画是其内心、情感和思想的流露,我们可以通过对绘画作品的解读、讨论,让当事人发现新的自我,这个自我可能以前忽视的,更有可能是以前曾经压抑过的,这些都能通过方寸的画,一览无余地展示出来。在自我领悟后,当事人获得内心的自我认同,从而促使其对自我概念有个准确、客观的认识,消除自我意识的混乱,建立自我同一性,进而促进其心理的健康成长。

不仅如此,通过绘画发现自己的问题后,经过与咨询师的讨论、领悟,获得思想上的蜕变与超越,再经过绘画把这种心理成长的结果表达出来,这既是一种认同又是一种承诺,个体更能进而履行新的自我,获得心理的成长。

人们常说:“万事开头难。”让个体描绘出的新需求,使其内心发生变化,这个变化由模糊而清晰,继而承诺化。这种改变自我概念的新行为,一经绘画启动,就正式推动个体迈向自我成长的历程。

古人曰:“千里之行始于足下。”任何事情只要迈出第一步,就等于成功了一半。绘画心理治疗就等于以当事人的作品为媒介,帮助、支持并推动个体走向自我拯救、自我成长。这很类似于一种洗礼仪式,改变的力量不仅是来自外部的宗教音乐的唤醒,而且也是激发个体内在自我皈依的力量,这两种力量在绘画心理治疗的场合达到了一致与融合。绘画治疗师只是见证并帮助个体亲历这个心灵洗礼的过程,这对个体的影响远大于单纯的心理辅

导或咨询。亲历中的认同、承诺与见证,这些都是绘画心理治疗的魅力所在。

二、绘画心理治疗的历史

广义绘画心理治疗的历史非常悠久,可追溯到文艺复兴时期。哈沃德·加德在其著作《艺术涂鸦》中介绍了文艺复兴时期涂鸦派的代表人物季奥瓦尼·弗朗西斯科·卡洛特的画作。图中描绘了一个右手握着一幅儿童画的小人儿。^①对儿童涂鸦进行更准确记录并评论的却是17世纪路易十三的首席医官让·埃罗阿尔编撰的《王子保健日志》。让人惊叹的是,埃罗阿尔还细心地记下小王子的图画及其评论。1607年10月30日,六岁零一个月的路易十三画了一个大头像,并写道:“我要变成这样了。”画中出现了凸起的乳头和生殖器。

狭义的绘画心理治疗大约出现在19世纪,起源于治疗精神病的医生们,他们在医治患者精神痛苦时,感受到病患的艺术作品具有治疗的价值。尤其是精神分析学者,比如荣格及其后继者,让障碍较为轻微的患者认识到,绘画过程自身就具有治疗上的价值,因为绘画表达了他们在这些艺术作品中,内心极力追寻象征的意义。Jung(1956)认为通过象征物进行幻想是人的内心世界在经历心理创伤或磨难时,试图寻求自我安慰的一种方式。

18世纪末和19世纪初,欧洲精神病院中住院患者的艺术作品引起很多人的兴趣,一些人如Mac Gregor(1989)认为病人的绘画可以用于心理病理学的诊断。^②这些都是绘画心理治疗的萌芽,对促进绘画心理治疗成为一门专门的方法具有十分重要的作用。

绘画心理治疗经历了三个阶段:

一是18世纪开始到20世纪初,绘画仅仅作为精神病的一种诊断,并能促进病人的心理健康。在塔迪厄(Tardieu, 1872)的《精神病人的法医学研究》中,病人的绘画被视为诊断精神疾病的一种方法;隆布罗索(Lombroso,

① [法]罗丝琳娜·达维多著,陈霞译:《涂鸦解密》(儿童绘画心理透视),浙江教育出版社2007年版,第12页。

② [美]Cathy A·Malchiodi著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第89页。

1895)也提出,可以通过精神病人的素描和油画作品观察他们的心理状态。^①这个时期最著名的著作当属布林兹霍恩(Hans Prinzhorn)的《精神病人的艺术之性质》这本书,他遍访欧洲的医院,先后收集了500多位患者的5000张美术作品。这本书阐述了一种新观点:患者的美术作品不但具有诊断价值,同时在心理康复中也具有重要的作用。^②

二是对儿童绘画的关注。大约19世纪末20世纪初,随着儿童心理学的发展,以及精神病患者的美术作品被关注,对心理绘画的专门研究开始逐渐兴盛起来。在儿童绘画的早期研究中,库克(Coolee,1885)曾描述了儿童绘画的发展阶段,及其对儿童教育的作用。里奇(Ricci,1887)也发表了自己对意大利儿童图画作品观察的结果,这些可能是目前能见到的最早收集的儿童绘画作品研究(Harris,1963)。这个时期对儿童绘画也开始进行纵深的研究,其中最著名的成果应是儿童绘画发展水平。伯特(Burt,1921)通过观察将儿童绘画分为四种水平:2~3岁涂鸦4岁开始画单线条,用基本图形表征人物和动物;5~6岁,画出代表他们看到的环境中事物的图形;7~11岁,写实能力增强。^③其中罗恩菲尔德(Lowenfeld,1947)著有《创造和心智的成长》,描述了绘画发展的六个阶段:(1)涂鸦期(2~4岁),包括无序乱涂、纵向乱涂和画圈;(2)图式前期(4~7岁),出现表现人物的基本造型;(3)图式期(7~9岁),出现人物、事物、构图和颜色方面的图式;(4)写实主义绘画期(9~11岁)具有表现事物本来的空间深度和颜色的能力;(5)假现实主义期(11~13岁),更注重细节的描画,刻板能力增强;(6)决定期(青少年期),更为复杂和细致。

三是对儿童绘画的测试。基于对儿童绘画发展阶段及水平的研究,开始编制常模,制作标准的测量表。伯特(Burt,1927)试图对儿童的智力发展进行测量,但发现“画人”测量智力与儿童的算术或书写等能力测量智力相比,其相关较低。后来,古德伊纳芙(Goodenough,1926)和哈利业(Harris,1963)发展了“画人测验”的年龄常模,他们将绘画与儿童的心理年龄(而不

① [美]Cathy A·Malchiodi 著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第3页。

② [美]Cathy A·Malchiodi 著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第3页。

③ [美]Cathy A·Malchiodi 著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第85页。

是生理年龄)联系起来。古德伊纳芙还发现“画人”测验不仅可以揭示儿童的智力,还可以揭示儿童的人格特征。巴克(Buck,1948)、玛考文(Machover,1949)和其他人的研究也证实了这一点。20世纪40年代,人们更加确信绘画可以确定一个人的情绪和人格特征。一系列绘画投射训练应运而生,1940年至1955年,大量关于绘画投射的研究,很多都刊登在 *Journal of Projective Techniques* 和 *Journal of Clinical Psychology* 两本杂志。其中巴克的“房—树—人”(House—Tree—Person, HTP)测验(Buck, 1948,1966)是较为著名的绘画投射测验。另一个极具影响力的是玛考文的画人投射测验,以及他对个体在人物画中内在心理投射研究(Machover, 1949),他强调对人物画的结构性质(大小、线条、阴影和构图)的分析比分析身体的组成部分、服装以及其他细节更能说明问题。不过,这些结论还停留在临床观察水平,没有实验数据的支持。

其他的人物,如考皮茨(Koppitz,1968)关于儿童绘画发展的评分体系,以及埃斯克勒和海提威克(Alschuler 和 Hattuik,1947)关于绘画过程与其人格之间的联系等,这些研究也很富有特色。

值得一提的是蒂洛的研究(Dileo,1970,1973,1983),把儿童绘画作为心理诊断的辅助工具,着力把艺术理论、心理发展理论和人格理论结合起来解释儿童的画。

20世纪80年代,同样是从精神病治疗的研究开始,我国也开始了对绘画心理治疗应用的宣传和推广,在过去的30年里也翻译了一些医学著作,并在汶川地震儿童的心理康复中得到一些实践。虽然,绘画心理治疗在我国取得了一定的发展,但其实际应用并未普及。

三、绘画心理治疗的特点

绘画心理治疗重视来访者在绘画中的各种举止表现及作画的先后顺序等,通过与来访者一起解读、分析作品,达到让当事人在自我创作中了解自己、发现自己的问题,从而更快地解决问题的目的。结合哈默(Hammer, 1958)在《投射绘画的临床应用》中涉及的“绘画测试的价值”^①,以及绘画法在人格评价时的作用,本书认为绘画心理治疗具有如下独特之处:

^① [日]吉沅洪:《树木:人格投射测试》,重庆出版集团2007年版,第216页。

（一）简单、便捷

绘画心理治疗方便易行，只要有纸和笔就可以进行操作，并在较短的时间内以较少的精力消耗就能获得丰富的信息，从而能够迅速对来访者的心理状态进行测试。由于简单易行、可操作性好，绘画心理治疗适用于个人和集团的测试。即使是没有接受过投射法训练的精神科医生，也能容易地讲解绘画的内容，并能轻松理解和掌握绘画心理治疗方法。（哈默，1958）

（二）比较真实

由于较少有成套的试题对来访者构成压力，可减少社会赞许性的影响，还能够引发受测试者浓厚的兴趣，从而保障了绘画心理治疗获得信息的可靠性与真实性。由于没有评价的顾虑，来访者可以自由袒露心迹。另外，绘画受记忆的影响较小，易于再测试，便于检验心理疗法的进展。值得一提的是，来访者的心理冲突在心理疗法的场景中明确展现之前，治疗者已可察觉到来访者的心理冲突。（哈默，1958）

（三）适用于任何人

绘画心理治疗由于具有非言语性投射，对学历较低的人、精神障碍者、不善于用语言表达的人、非常内向的人、不擅长抽象思考的人都有明显的适用性。对选择逃避防卫的人、持戒备心理的被试者均适用，且效果尤佳。

（四）具有较好的投射测试效果

经验显示，绘画法较之罗夏测试法更容易发现器质性疾病。已有的实证显示：绘画是能够鲜明地展示人格更深层部分的临床工具，能够获得作为研究目的的“纯粹性”标本。（哈默，1958）

（五）突出当事人的主人感

绘画心理治疗通过绘画的方式进行，以调动来访者的积极主动性。由于心理治疗师与来访者共同参与解读绘画，所以比较注重与来访者的交流，这种方式既有助于让来访者理解自己，获得来访者的认同，也有助于激发自我探索及自我超越的力量。（哈默，1958）

四、绘画心理治疗的作用

绘画疗法源自西方精神科医生对精神病艺术家绘画作品的分析，之后心理治疗工作者也开始在心理治疗领域引入绘画心理疗法，并很快在西欧、

北美等地区盛行起来。绘画心理治疗在发展过程中,越来越彰显其独特的作用及应用的潜在价值。

(一)可用于处理情绪障碍和创伤性情感体验

根据大脑的功能分区理论:一般创伤的情绪存储在我们的右脑,因为很多的灾难图景与情绪往往都印刻在右脑,而绘画心理治疗可以作用于右脑,以视知觉进行思维,直接处理图像信息。因此,要处理我们创伤的情绪障碍,需针对右脑进行情绪调节,采用绘画艺术疗法是一种十分有效的方法。

相比而言,语言的治疗方法仅仅是作用于我们具有逻辑、推理、演算、判断能力的左脑,不能处理因创伤反应带来的最严重的情绪困扰。

其实,早在20世纪20年代,弗洛伊德就提出:绘画可以治疗心灵创伤。他认为绘画对于调整人的状态、释放人的情绪(如愤怒、畏惧、妒忌、紧张、忧郁、疯狂、散漫、疲惫、自卑等等),都能起到良好的治疗效果。

近十年,西方不少研究证明:绘画心理治疗在处理情绪障碍等方面作用突出。1996年,瑞斯(Reese)报告了绘画心理治疗在情绪冲突的表达方面所作的研究。我国汶川地震时,心理咨询师对失去亲人的儿童进行绘画心理治疗,结果发现这一方式能有效地处理儿童的哀伤经验,对他们的心理康复起到了独特的作用。

(二)促进自我发展

绘画心理治疗首先可以使当事人了解自我,澄清混乱的同一性,让个体找到压抑的真实自我,然后重塑真实的自我,以达到超越自我的目的。从当事人描绘的自我画像中,唤醒个体自身的主动性,与它一道协助其走出困惑,重塑自我新形象,这是一个逐步自我拯救的过程。伴随着这个过程,个体的自我形象、自尊或自我概念等也会得到相应的提高。自我主动性的发挥、积极的绘画操作是个体获得并提升自尊的核心原因。

西方的研究也证明了绘画促进自尊提高的相应的生理学依据。斯怀特的研究发现,人脑中神经传导复合胺的数量波动影响了动作的质量,也影响了自尊的水平。而复合胺含量的高低与自我肯定和动作控制有关,人类的生命依赖于运动,运动也会促进复合胺的增加,所以绘画这种艺术活动能产生人的满足感,继而提高人的自尊。^①

^① 华人应用心理网, <http://www.psychinese.com/show.php?contentid=5699>。

总之,绘画的作品及绘画过程,能提供给患者成长和成就的感觉,因而可提升他们每个人的满意度和自我的价值感。

(三)提升社交技巧

社交能力的提高依赖于语言的表达以及共情能力的提高,绘画心理治疗能改进和提高当事人的社交技巧,其主要原因是:绘画心理治疗既有当事人与治疗师共同关注的主题,又有双方交流的平台,从而为当事人提供了沟通交流的锻炼机会。在治疗过程中,通过对绘画作品的分析、解读,激发当事人表达的欲望,培养主动交流和表达的意识。这是开放自我,走进别人内心的前提。同时,通过绘画的交流,澄清自我的困惑,也训练了语言表达的规范、准确,更主要的是学会共情,丰富了个体语言的词汇,从而提高了交往的意识和沟通的水平,促进了社交技能的提高。

正如格瑞德和帕提斯指出的:“绘画不仅增进沟通和表达,提供乐趣、掌控感以及成就感,作画的过程也有助于心理疾病的改善。绘画和治疗之间的交替作用可以评估治疗的过程,澄清人格的内在动力,也能揭示隐藏的冲突。绘画催化儿童的自发性,并帮助受阻的青少年远离个人发展上的关卡。绘画亦可以帮助成人辨认其行为中反复发生的主题,并专注在最凸显的问题上。”^①

拉芮通过18次团体绘画干预老年人的社交技巧,结果发现艺术材料和方案能刺激老年人的社会化过程。

实践表明,绘画具有使患者自主控制的好处,也就是通过自我增强的行为为促进自我的社会化,提高自我的社交意识和水平。

五、绘画心理治疗的未来展望

绘画心理治疗是通过观察来访者在绘画中的各种举止,以及作画先后顺序等,并与来访者一起解读、分析作品,使其从其自我创作中了解自己、发现自己的问题,从而更快地解决问题。绘画心理治疗有一百多年的历史,此过程中问题与发展并举,形成了一些新的发展趋势,也对以后的发展留下了一些值得思考的潜在问题。

^① 圣才学习网, <http://xinli.100xuexi.com/view/otdetail/20120707/ac5f2217-4add-4b3a-bfa7-cb8cb18edad9.html>。

(一) 绘画心理治疗拓展、整合为艺术治疗

二十世纪四五十年代,虽然精神分析学派的思想在绘画研究中占主导地位,但是,心理学家鲁道夫·阿恩海姆(Rudolph·Arnheim,1969,1972,1974)提出的儿童绘画活动的艺术观这一重要思想,给绘画心理治疗注入新的发展活力。阿恩海姆看到绘画中的审美和认知因素的重要作用,而非智力测验,它是内心冲突的反映。这种新思想关注儿童绘画具有的个体性,强调从绘画者本人获取信息,而这正是艺术治疗强调的观点,艺术治疗师不仅对图画本身感兴趣,还鼓励儿童说出自己画的是什么,这比早期绘画投射只强调绘画中图形所表现的意义,更关注个体的内心。这些观点促进了绘画心理治疗发展新阶段的出现,正如格罗姆(Golomb,1990)所言:阿恩海姆的思想为一种崭新的艺术心理学奠定了基础。^①

20世纪40年代以后,艺术治疗开始兴盛,涌现了许多探索者(Junge和Asawa,1994)。玛格瑞特·纽博格(Margaret Naumburg)强调艺术的灵魂,认为绘画是患者在治疗中使用符号与心理医生进行交流的一种方式,为此,强调治疗师首先应看到自发完成作品本身的意义,而不应视为专门设计的训练的结果。^②正是由于她杰出的实践工作,使艺术治疗成为美国社会的一种职业。克莱默(Edith kramer,1993)关注绘画中的创造性,认为艺术治疗之所以有效是因为这种创造性的工作激活了某些心理过程,强调创造性是儿童绘画心理治疗的关键所在。他们的观点对绘画心理治疗的艺术化拓展具有重要的作用。

英国儿科医生唐纳德·温尼科特(Donald Winnicott,1971)为促进医生与儿童之间的交流,发明了一种“接着画”的游戏,它强调续画中医生和儿童一起参与完成“创作”的绘画方法。这可以说是强调绘画艺术活动中突出儿童的中心性的典范。

(二) 绘画心理治疗的测验争论

绘画心理治疗的一个重要方面就是测验评估。绘画测验由于没有考虑到儿童各个方面的特征,对这个领域的研究历史上“热”过之后逐渐冷却下

① [美]Cathy A·Malchiodi著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第73页。

② [美]Cathy A·Malchiodi著,李甦、李晓庆译:《儿童绘画与心理治疗——解读儿童画》,中国轻工业出版社2005年版,第15页。

来。原因主要集中在两个方面:其一,是根据一些特征将绘画分类并不容易;其二,是对绘画的对应解释存在一定的问题(Golomb, 1990; Martin, 1988; Roebach, 1968; Swenson, 1968)。这正是编制绘画测验的理论基础,也成为主要争议的焦点所在。例如玛考文和考皮茨等提出,把画中的细节、省略掉的部分与某种特殊的意义相匹配的做法,也就是对绘画图形符号做一对一的解释,可能会降低人们对绘画的理解能力。比如,有关问题儿童的绘画中有哪些与正常儿童相同的绘画特征,靠一对一的联系是回答不了这个问题的。正如格罗姆(Golomb, 1990)指出的:我们未能从心理发展的角度充分关注绘画中有哪些内容表现的是正常儿童的发展特点,有哪些内容对心理治疗具有重要意义。既然一对一的解释存在问题,那么编制具有良好效度的测验就很困难。

大多数对儿童绘画投射测验结果的分析,带有很强的精神分析色彩,具有简单化的倾向。现有的绘画投射测验的信度和效度也因此受到了质疑(Martin, 1988; Malchiodi, 1994)。主要表现在:一是沿用若干年前的常模,缺乏修订;二是常模忽视了文化、性别、社会阶层以及其他因素的影响,甚至有些样本取自成人,简单应用于儿童等等。

(三)绘画心理治疗的交流、表达

儿童喜欢涂鸦、绘画,这是儿童动作发展表现出来的天性。所以,很多心理学家、心理医生、咨询师等其他领域的研究者都认为,儿童绘画实际上是儿童的一种交流手段,是他们表达内心的欲望和需要,以及体会自己主体操纵的力量,而不是专门用来评价、诊断或评估儿童的一种方法。只有当儿童内心存在冲突而又无法宣泄、解决时,绘画才有可能成为他们化解冲突的一种方式。因此,儿童通过绘画认识事物,反映自己的情感经历,并通过这种方式探索、发现和解决问题。尤其对受语言发展限制的儿童,他们有许多内心的需求难以表达,但是却可以求助于一幅画来表达他们内心的想法。即使是最简单的一幅画,也包含着许多儿童自身的信息。正如看图讲故事一样,一幅画可以包含一个并非一两句话可以讲述完结的故事。所以,绘画可能就是儿童的一种交流、表达手段而已,对儿童绘画的治疗发展研究应该有一定的明确定位。

因此,古德伊纳芙(Goodenough, 1926)强调必须注意使用绘画进行诊断本身所具有的局限性,凭借儿童画的分析来诊断心理问题的说法从未被证明过。所以,对儿童绘画应视为个体的创作,必须尊重儿童本人在作品中