

# 箱庭疗法中的心智化作用体现及其应用展望

张 达

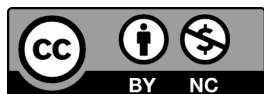
西北大学心理健康教育中心，西安

**摘 要** | 心智化是指能够从外部看待自己和从内部理解他人的能力。箱庭疗法是一种正在被广泛运用且持续发展的心理治疗与咨询方法，本文从箱庭疗法中的咨访关系、咨询师的立场、情感投入强度和对话特点四个方面对其蕴含的丰富的心智化作用进行了初步的讨论，同时对这些作用在人格障碍的干预、儿童青少年的培养以及心理咨询师自我成长等方面的应用进行了展望。

**关键词** | 箱庭疗法；心智化；人格障碍；心理培养

Copyright © 2022 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



“将心比心”是一个能够促进人际和谐的重要能力，在以和为贵的中华民族传统文化中，能够将心比心的人往往更受周围人的尊敬和喜爱，心理学上将这一能力成为“心智化”。由于它的缺失与人格障碍密切相关，对于这一能力的研究在近些年也正在成为一个热点。事实上，很多目前在广泛运用的心理治疗流派和方法中都有心智化的体现，箱庭疗法也不例外，它作为一个蕴含着丰富东方思想的心理治疗方法，目前已在国内得到了广泛的运用和显著的效果<sup>[1]</sup>，因此对于其中促进心智化的因素的讨论是很有意义的。

## 1 心智化简介

心智化，又称“心理化”，英文可以写作“mentalization”或“mentalizing”，两者的差别在于前者更注重心智化的结果，后者更偏重心智化的过程<sup>[2]</sup>。英国精神分析学家福纳吉综合了依恋关系、元认知和心理理论等，对成人对于心理状态的普遍性进行了研究，并于 1989 年正式提出心智化理论。所谓心智化，福纳吉（Fonagy）等人将其定义为：在感知或解释行为时，想象性地把行为与有意识的心理状态相关联。换句话讲，当我们觉察到自己或他人的心理状态时我们就是在心智化。用几个简易短语可以

概括为：（1）将心比心；（2）关注自我和他人的心理状态；（3）对误解的理解；（4）从外部看自己，从内部看他人；（5）提供心理特征或心理上的培养<sup>[3]</sup>。

心智化的形成背景基于安全的早期依恋关系，而不安全的依恋会导致心智化能力不足<sup>[4]</sup>。研究表明，边缘型人格障碍、反社会型人格障碍、心理创伤、进食障碍、冲动控制障碍等的患者均存在心智化能力不足的问题，因此心智化治疗（MBT）对上述精神疾患都有良好的治疗效果<sup>[5]</sup>。而与此同时，我们每个人都可能在不同时期或不同场合陷入无法心智化或前心智化模式（心理等价模式、佯装模式、目的论模式），从而导致失去情绪控制能力、失去现实检验能力、失去热爱自我和共情他人的能力，进而影响人际关系，陷入情绪困扰<sup>[6]</sup>。

## 2 箱庭疗法简介

箱庭疗法（Sandspiel, Sandplay Technique, Sandplay Therapy）也称为“沙盘游戏”或“沙盘疗法”，在我国台湾地区也习惯称为“沙游”，是指来访者在治疗者的陪伴下，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的一种心理疗法<sup>[7]</sup>。

在箱庭疗法的过程中，咨询师静默的陪伴，为来访者营造自由与受保护的空間。来访者在安全的环境中通过自由地从玩具架上选择玩具，摆放在沙箱中创造、完成自己的作品，通过制作表达自我，将内心的意识与无意识连接，释放积压于内心深处的情绪。同时，在制作、分享与讨论的过程中，来访者梳理自己内心的矛盾与冲突，直面自己的心理困惑，促进来访者更好地思考、更深刻地认识自我，来访者的自我治愈力得以激发，从而形成新的认知及行为模式，使自我得到确立与成长。

箱庭疗法所用到的材料包括沙箱（57厘米×72厘米×7厘米，内侧涂成蓝色，有挖出“水”的感觉）、沙子（介于固体和液体之间，具有流动性，能够让入体验到一种自由和生命感）、玩具（使来访者内心世界具象化）、玩具架、水等。

张日昇将箱庭疗法的治疗假设归纳为以下五点：（1）重视与来访者的关系，即“母子一体性”；（2）以沙箱为中心，创造一个自由与受保护的空間；（3）相信人都会成长，都有自我治愈力；（4）普遍无意识的心象表达；（5）玩具的象征意义。

## 3 促进心智化的关键因素在箱庭疗法中的体现

### 3.1 母子一体性的治疗关系促成安全依恋，提供了发展心智化必要的环境

如前所述，心智化的能力只有在安全依恋的关系情境中才能得到最佳的发展。安全依恋的意义在于，一方面它提供了一个令人心安的庇护所，让孩子不必担心于随时可能遭遇的危险，可以全身心地投入到对环境和心理的探索。另一方面，这种安全感也传递了一种信息，即自己是可以被他人所理解的，这种体验反过来会帮助自己获得理解他人的能力。箱庭疗法重视与来访者建立母子一体性的信任的咨访关系，这一关系本身就具有治疗的功能。“母”代表咨询师应具有的“母性原理”的态度，即关怀、保护和接纳，“子”则代表来访者本具的发展可能和潜力。箱庭治疗中，箱庭治疗室本身的包容、沙

箱边缘的容纳和玩具的限定,给来访者创造了自由与受保护的物理空间;咨询师对来访者的人文关怀、无条件的积极关注、以心传心的共感理解,为来访者提供了自由与受保护的物理空间。两者相辅相成,在这个安全基地中来访者可以自由选取玩具进行创作,表达任何想要表达的思绪和情感,更有勇气去探索内心的秘密。由此可见,箱庭与咨询师共同创造出的物理与心理空间是非常有利于来访者进行心智化的。

### 3.2 “静默见证者”“无为而化”的态度即是心智化的表现

心智化引发心智化,而非心智化往往导致非心智化。当我们试图提升来访者的心智化时,我们在咨询室中的言行也必须是心智化的。箱庭疗法强调咨询师需要作为一个“静默的见证者”“无为而化”,这当中的“静默”“无为”的态度正是心智化的体现。静默和无为代表着咨询师将自己放在一个“不知”“不作为的真作为”的状态中,“不知”不是没有知识,“不作为”也不是什么都不做,而是我们清楚我们对于来访者的了解不可能超过来访者自己,甚至我们对他可能一无所知,因此我们始终保持着谦逊、好奇的态度去欣赏来访者的作品,倾听他的故事,体验他的感受,来访者的一举一动都是合理和可能的。我们对咨询室中发生的一切模糊和不确定都保持着开放和包容,这就是心智化的立场。这种态度来之不易,需要咨询师不断地通过训练来感受和领悟。

### 3.3 “一只脚在岸上,一只脚在水里”的情感状态有利于心智化

研究表明,过高或过低的情绪唤起都会干扰心智化,中等水平的情绪唤起时心智化最为顺利。在高情绪唤起的状态下,本能的战斗—逃跑反应会占据主动,心智化则会被搁置一旁。相反,对自己和他人的需求和感受毫无兴趣、没有情绪波动,自然也不可能去心智化。箱庭疗法强调咨询师的情感状态应该是“一只脚在岸上,一只脚在水里”的,即一方面咨询师需要共感理解来访者,另一方面又不可和来访一起沉浸在情绪之中无法自拔。在咨询的过程中,首先,咨询师需要尽量如实地感受到来访者的情绪,并确认这是来访者的而不是咨询师的;其次,咨询师的共情性回应是适切的,不能“过于真实”,就像母亲共情到了婴儿哭是因为害怕,于是母亲以自己的心理能力去涵容婴儿的害怕,反应是通过安抚帮助婴儿处理害怕的情绪使其平复;而不是和婴儿一起害怕一起哭,虽然后者看上去的确与婴儿保持了“一致”和“真实”。心智化称这种适切的反应为随因情绪性反应。如上所述,箱庭疗法也一直在强调这一点。咨询师的随因性情绪反应,能够激发来访者适当的情绪强度,并在咨询师的帮助下逐渐发展情绪调节的能力。

### 3.4 通过对箱庭故事的讨论来“挑战”非心智化

心智化治疗中,当面临来访者正在进入非心智化的模式而阻碍咨询进展的情况时,咨询师需要通过“挑战”将这一过程停下来,否则非心智化很快会成为主导,而持续的非心智化则有可能导致来访者付诸行动。适时的挑战让来访者跳出原有的思维模式,或者停止剧烈的情绪,哪怕至少引起一些犹豫也是有益的。挑战一词听上去有些冷酷和强硬,事实上这一技术在实施时要做到充满共情的、不评价的,在不疏远来访者的前提下进行,有时需要使用一些幽默的表达方式来让这一过程更容易接受。箱庭疗法在

这一方面有其特有的优势。来访者讲述他的箱庭故事,看似在描述沙箱中的情境,实则是在表现自己的内心,这是玩具象征性的体现。而箱庭疗法咨询师也需要利用这一点,使用充满艺术性、启迪性和纵深发展的言语就沙箱中的场景与来访者讨论,看似在讨论箱庭里的事情,实则委婉、含蓄地起到了“挑战”来访者心理内容的作用,这更容易被来访者接受。

## 4 箱庭疗法心智化作用的应用展望

### 4.1 促进箱庭疗法在人格障碍治疗中运用的探索

人格障碍,尤其是边缘型人格障碍和反社会型人格障碍,被认为是非常难以治疗的心理障碍。这两类来访者情绪变化无常,他们的冲动控制、攻击与自伤等方面的问题常常使从事心理治疗与咨询的工作者疲于应对。基于心智化的治疗(MBT)已被证明是针对人格障碍有明显疗效的治疗方法,而箱庭疗法中心智化作用的体现,一方面能够为心智化治疗增添一种新的方式和途径,另一方面也为箱庭疗法在人格障碍干预领域的运用提供了一个探索的方向。

### 4.2 提供儿童青少年心智化能力培养的方法

箱庭疗法目前在国内被广泛运用于幼儿园和大中小学校的心理健康教育、心理咨询、危机干预等领域中,由于其游戏性、象征性等特点非常适合儿童青少年这一群体,起到了极其显著的效果。儿童青少年正是人格成长成熟的关键时期,如果能够通过箱庭疗法给予其心智能力上的培养和引领,将对他们今后的情绪管理、人际关系、共情他人、自尊自爱等方面产生积极的影响,从而进一步促进学生人格健全发展。

### 4.3 丰富心理咨询师心智化能力提升的手段

如前所述,想要促进来访者的心智化,咨询师本身需要有较强的心智化能力,因此咨询师平时对于心智化的修炼非常必要,也十分重要。箱庭疗法由于其特有的游戏性及丰富的东方文化内涵,能够促进体验者在哲学、宗教、艺术等方面的感受与修为,促进自我发展,同时提升心智化能力,不失为一种好的促进个人成长的手段。

## 参考文献

- [1] 张日昇. 箱庭疗法的心理临床[M]. 北京: 北京师范大学出版社, 2016.
- [2] 王晶瑶, 刘果, 杨姝同, 等. 心智化: 概念及其评估方法[J]. 国际精神病学杂志, 2017, 44(2): 214-218.
- [3] 艾伦, 福纳吉, 贝特曼. 心智化临床实践[M]. 王倩, 高隼, 译. 北京: 北京大学医学出版社, 2016.
- [4] 任苇, 刘丹. 心智化视角下儿童依恋与家庭教养方式的相关研究[J]. 中国青年政治学院学报, 2014, 33(5): 29-32.

- [5] 王倩, 杨蕴萍. 心智化能力测评技术简介及其应用研究 [A] // 中国心理卫生协会. 中国心理卫生协会第六届学术研讨会暨第二届全国心理咨询师大会论文集. 中国会议, 2011: 4.
- [6] 贝特曼, 福纳吉. 人格障碍的心智化治疗 [M]. 邓衍鹤, 等译. 北京: 中国轻工业出版社, 2021.
- [7] 张日昇. 箱庭疗法 [M]. 北京: 人民教育出版社, 2006.

## The Function of Mentalization in Sandplay Therapy and It's Application Prospect

Zhang Da

*Northwest University, Xi'an*

**Abstract:** Mentalization means the ability to observe oneself from the outside and understand others from the inside. Sandplay Therapy is a method of psychotherapy and counseling which is widely used and continuously developing. This paper discussed the rich mentalization functions contained in Sandplay Therapy from four aspects: the relationship between the counselor and the client; the position of the counselor; the intensity of emotional involvement and the characteristics of dialogue. At the same time, the application of these functions in the intervention of personality disorders, the psychological nourishment of children and adolescents, and the self-growth of counselors are also prospected.

**Key words:** Sandplay therapy; Mentalization; Personality disorder; Psychological nourishment