

曼陀罗绘画疗法在中国临床心理干预中的应用

刘博文 项锦晶

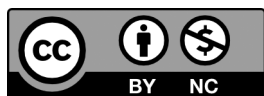
北京林业大学人文社会科学学院，北京

摘要 | 曼陀罗绘画疗法是绘画疗法的一种，在临床心理干预领域的应用逐渐广泛。在中国，曼陀罗绘画疗法目前在临床心理干预中的应用研究还并不系统，对这些研究进行分析可以为将来该疗法的发展提供参考。本研究从结构特点、颜色维度和自性角度三个方面阐述了曼陀罗绘画疗法具有保护性和整合性作用的治疗机制，明确了短程曼陀罗绘画疗法具体的操作模式，区分并总结了其在心理障碍患者和非心理障碍患者两类群体中的应用情况，并从症状层面、情绪层面和生活质量层面三个维度梳理了曼陀罗绘画疗法在临床心理干预中的具体效果，最后呈现了该疗法在实际应用中依然存在的争议，进一步指出了之后可继续拓展应用的方向。

关键词 | 曼陀罗绘画疗法；治疗机制；操作模式；临床心理干预

Copyright © 2021 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/>



绘画疗法（Art Therapy, AT）属于表达性艺术治疗的范畴，在临床治疗中逐渐得到广泛应用^[1]。曼陀罗绘画疗法（Mandala Drawing Therapy, MDT）是绘画疗法中的一种，其结合了佛教思想和荣格分析心理学理论，以曼陀罗绘画为工具，基于投射、象征、升华和外化等原理进行非语言性的心理治疗，绘画者的人格和潜意识中压抑的部分可以运用曼陀罗绘画得以呈现，并在此过程中达到宣泄和缓解情绪、修复创伤以及整合人格等效果^[2]，是一种应用广泛的心理评估及治疗方法^[3]，在国外的临床心理干预^[4]和青少年心理健康教育^[5]等领域都有了较为成熟的研究。国内学者自 2013 年开始将曼陀罗绘画疗法运用于临床心理干预领域中^[6]，随着研究的深入，曼陀罗绘画疗法在临床中的应用逐渐增多，且围绕不同的患者和主题展开了一些高质量的研究。但目前还未有对国内临床心理干预领域中曼陀罗绘画疗法的应用情况及效果方面的述评，而该疗法已经在较多的实证研究中表现出较好的心理治疗效果^[7]，有必要进一步推进其应用与发展。

因此，本文将聚焦于曼陀罗绘画疗法在国内临床心理干预领域的研究，综述当前的应用情况及干预

基金项目：2021 年度中央高校基本科研业务费专项资金项目（编号：2021SR09）。

通讯作者：项锦晶，北京林业大学人文社会科学学院，副教授，研究方向：表达性心理治疗。E-mail: xiangjij@bjfu.edu.cn。

文章引用：刘博文，项锦晶. 曼陀罗绘画疗法在中国临床心理干预中的应用 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (11): 791-797.

<https://doi.org/10.35534/tppc.0311099>

效果,一方面旨在对目前的研究成果和先进经验进行总结与述评,另一方面也期待能够将这一技术在其其他的领域得到更好的推广,充分发挥其在我国心理健康发展领域中的积极作用。

1 曼陀罗绘画疗法的治疗机制及操作模式

1.1 治疗机制

曼陀罗绘画建立在荣格心理分析自性理论的基础之上,荣格在自传中提及:他在与弗洛伊德分道扬镳之后,很多幻觉在内心中涌现而出。在那段时间里他一直坚持手绘曼陀罗,从而得以好转^[8]。之后荣格提出曼陀罗—自性理论,认为曼陀罗绘画可以通过表达性的方式,重新建立秩序和平衡,整合内心中的对立面,在保证安全感的前提下,个体可以自然而然地在绘制曼陀罗的过程中,通过象征的方式展现及整合内心中的冲突,从而逐渐得到心理调适,心理问题也会得到有效的疏导^[9]。

在荣格之后,其他学者也在对曼陀罗绘画保护性和整合性作用的治疗机制进行探讨。从结构特点来看:曼陀罗整体呈现出向中心靠拢的结构特点,这象征了秩序和稳定,能够帮助个体进入自我内心世界,凝神聚力,摆脱杂乱思绪,更好地去面对矛盾并整合冲突^[10]。从颜色维度来看:曼陀罗绘画中把颜色分为红黄蓝、橙绿紫以及其他互补颜色三个部分,不同的矛盾和冲突可以通过颜色进行象征和互补^[11]。从自性角度来看:觉察当下才能体验真实的自我,而在曼陀罗绘画的过程中,因为曼陀罗自身与自性之间的关系,参与者可以更好地觉察当下,感受到真实自我的存在,从而与自性产生联结^[12]。总之,个体在绘制曼陀罗时,可以将内心世界以图案、色彩的形式象征性地无意识表露出来,从而去处理和修复内心的困扰与冲突,从而达到心境稳定、安宁与和谐。

1.2 操作模式

曼陀罗绘画存在非结构式与结构式两种绘画方式。非结构式曼陀罗指个体在一定尺寸的圆内,根据个人喜好和脑海中浮现的意象任意绘制图案;结构式曼陀罗则指个体给既定的曼陀罗模板进行涂色,这些模板具有对称性和重复性的结构特点^[3]。但是从具体的操作模式来说,国内的研究者并没有明确系统的流程,笔者参考多篇相关临床心理干预文献后^[7, 13-15],总结出如下短程曼陀罗绘画治疗的操作模式,可以分为三个阶段。

(1) 准备阶段。首先通过播放音乐或冥想等方式,让参与者进入到内心平和的状态;之后分发相关的绘画材料,结构式曼陀罗绘画让参与者选择自己要绘制的曼陀罗模板,非结构式绘画发放需要的绘制材料。

(2) 绘画阶段。保证参与者整体心境平和之后,给予其充分的时间进行绘画,不要给出任何具体的指导,并强调参与者在绘制时不用在意作品好坏,能够表达出感受即可。

(3) 体验与联想阶段。绘制完成后,请参与者介绍绘画作品,包括绘画意象、色彩选择等;之后体验绘画过程中的情感和情绪变化,引导参与者基于作品进行积极联想,分享联想到的事物和体验,也可以将其与现实生活相联系,分享新的感受。

2 曼陀罗绘画疗法在临床心理干预中的应用情况

在当下国内的临床实践中,曼陀罗绘画疗法虽然应用较为广泛,但还是存在一定的应用群体和规律,归纳而言,曼陀罗绘画疗法的应用可以分为心理障碍患者和非心理障碍患者两大群体,其在这两大群体中的应用方向也有所差异,心理障碍患者主要包括自闭症儿童、抑郁患者和精神分裂症患者,非心理障碍患者主要包括癌症患者、术后护理患者以及其他患者。

2.1 曼陀罗绘画疗法在心理障碍患者中的应用

自闭症儿童是曼陀罗绘画疗法应用最多的患者群体,这可能是由于曼陀罗形式与自闭症儿童的特有的群体心理特征有一定的契合性^[16]。禄晓平团队首先利用实验组和对照组的方式,探讨了曼陀罗绘画疗法对自闭症儿童的干预效果及其作用机制,为有效改善自闭症儿童心理健康提供了参考^[17],之后继续就曼陀罗形式对自闭症儿童的特殊作用机制进行了深入的理论探讨^[16]。周蕊等人进一步从康复效果的角度研究了曼陀罗绘画疗法对自闭症儿童的效能^[18]。此外,也有联合药物以及曼陀罗绘画疗法一起治疗自闭症患儿的研究^[19],这些研究都证明了曼陀罗绘画疗法对自闭症儿童的有效干预作用。

除了自闭症儿童外,在其他心理障碍的患者中,抑郁患者和精神分裂症患者是曼陀罗绘画疗法应用较多的群体。有研究者运用曼陀罗绘画疗法对产后抑郁症患者进行干预,明显提升了患者的护理满意度,降低了其焦虑和抑郁水平^[14],该疗法对脑卒中后抑郁的患者也能够起到积极作用^[20]。此外,曼陀罗绘画疗法联合药物治疗还可以提高抑郁障碍患者的治疗功效,提高其社会功能^[21]。在精神分裂症患者的治疗上,曼陀罗绘画疗法被证实可以改善残留型精神分裂症患者的认知功能,提高患者们的自我价值^[15],对于处在康复期的精神分裂症患者,曼陀罗绘画疗法可以明显改善其焦虑情绪^[22],帮助患者身心放松,提高服从性,从而更加积极配合治疗活动,这对于改善患者的精神症状具有重要意义^[23]。

2.2 曼陀罗绘画疗法在非心理障碍患者中的应用

癌症的诊断和治疗会对患者身心造成严重的冲击,肿瘤相关的心理问题严重影响患者的治疗依从性、治疗效果及生活质量^[24],因此对他们实施心理干预十分有必要。曼陀罗绘画疗法在癌症患者的心理干预中能起到相当的积极作用,研究表明曼陀罗绘画治疗能够明显缓解癌症患者的内疚、紧张、害羞等普遍的负性情绪^[25],舒缓其焦虑状态^[26]和抑郁状态,提高生活质量^[27],同时还可以减轻癌症晚期患者的精神创伤,帮助他们正确面对现实,正视疾病^[28]。

曼陀罗绘画疗法除了可以对疾病中的患者进行心理干预外,也可以在术后的护理中对患者起到保护作用。有研究者在癌症术后儿童的个人化护理中使用曼陀罗绘画,起到了很好的稳定情绪的作用^[29]。程苗苗等人对冠心病术后患者使用曼陀罗绘画疗法后,患者的焦虑和抑郁情绪得以舒缓,睡眠和生活质量也有显著的提升^[12]。

此外,曼陀罗绘画疗法在其他类型的患者中也有所应用,比如利用曼陀罗绘画干预对术前等候患者情绪及生理状态的影响进行研究^[7],探讨其对复发性流产患者孕早期的焦虑抑郁情绪、压力和睡眠质量的治疗效果^[30]。还有研究者将目光放到了医院中的患者家庭照顾者,发现曼陀罗绘画疗法能够提高癌症患者家庭照顾者益处的发现水平,从而帮助他们身心健康的提升^[31]。但这些研究目前还都比较单薄,

值得之后进一步探索与研究。

3 曼陀罗绘画疗法在临床心理干预中的效果总结

3.1 曼陀罗绘画疗法在症状层面上的干预效果

曼陀罗绘画疗法可以直接在症状层面对精神障碍患者起到干预作用。对于精神分裂症患者,曼陀罗绘画疗法可以使患者的精神症状,尤其是阴性症状在一定程度上有所改善,进而增强认知功能,提高患者们的自我价值^[15],对处在康复期的精神分裂症患者,曼陀罗绘画疗法也能帮助提高其自尊心,改善人际交往和沟通能力,从而促进患者社会功能的恢复^[22]。对于自闭症患儿,曼陀罗绘画疗法可以增强他们的交往、感觉、语言和运动能力,提高动手操作能力,还可以改善其语言方面的障碍^[18]。研究显示,曼陀罗绘画能够促进自闭症儿童语言能力、动作行为能力和行为特征的改善,提升其情感和认知功能^[16],进而改善自闭症儿童整体的症状^[17]。曼陀罗绘画疗法在联合注射用鼠神经生长因子之后,更是可以直接改善自闭症患儿临床症状,减少患儿攻击性、自伤行为、刻板行为、自我刺激的发生,促进患儿情感、动作行为能力、认知等多项功能的改善^[19]。

3.2 曼陀罗绘画疗法在情绪层面上的干预效果

从情绪层面来看,曼陀罗绘画疗法一方面可以改善患者的负性情绪,比如能够有效缓解产后抑郁症患者的抑郁和焦虑情绪^[14],改善脑卒中后抑郁患者的抑郁状态^[20],缓解肿瘤患者的负性情绪^[25]和焦虑状态^[26],当复发性流产患者再次妊娠时,也可以缓解她们的心理压力^[30]。另一方面,曼陀罗绘画疗法还可以提升积极的情绪感受,比如提高患者的幸福感和护理依从感^[14],对癌症晚期患者进行曼陀罗绘画干预后发现可以提升他们的乐观情绪。除了患者外,曼陀罗绘画疗法还能够提升癌症患者家庭照顾者发现益处的能力,帮助他们更积极地面对生活^[31]。可见,曼陀罗绘画疗法可以从提升积极情绪和缓解负面情绪两个方面,对个体的情绪产生显著的改善作用。

3.3 曼陀罗绘画疗法在生活质量上的干预效果

曼陀罗绘画疗法在症状层面和情绪层面能起到积极作用的同时,还能够直接或间接地提升患者的生活质量。研究表明,干预时间为6周的曼陀罗绘画治疗可以提升食管癌放疗患者的生活质量,患者们的疲倦、食欲减退、失眠等症状得到了显著改善^[27]。在晚期癌症患者的研究中发现,曼陀罗绘画能够发掘患者深层的精神面貌,调动患者对生命的渴望,从而提高其日常生活质量^[28]。此外,在对复发性流产患者再妊娠时的孕妇进行曼陀罗绘画疗法的心理干预后发现,这可以提高他们的睡眠质量^[30]。可以发现,在生活质量的提升上被报告最多的是睡眠质量的提升,这证明了曼陀罗绘画疗法对患者心灵有较强的安抚作用。

4 总结与展望

本研究对曼陀罗绘画疗法的治疗机制做出了整理,指出该疗法可以从结构特点、颜色维度和自性角度三个层面对个体产生治疗作用,并结合多项实证研究总结出了适合国内短程曼陀罗绘画疗法实施的操

作模式。之后尝试从应用情况和干预效果两个方面来分析曼陀罗绘画疗法在中国临床心理干预领域中的应用情况,得出以下结论:(1)曼陀罗绘画疗法目前在中国临床心理干预领域的应用群体主要聚焦在心理障碍患者和非心理障碍患者两类,心理障碍患者主要有自闭症儿童、抑郁患者和精神分裂症患者,非心理障碍患者主要有癌症患者、术后护理患者以及其他患者;(2)曼陀罗绘画疗法可以从症状层面、情绪层面和生活质量层面三个维度对患者产生治疗效果。

综合来看,曼陀罗绘画疗法既可以作为一种治疗方法单独对患者进行心理干预,比如对心理障碍患者症状层面上的治疗^[15]和非心理障碍患者情绪和生活质量层面上的干预^[24],也可以作为一种护理方式在术后恢复的患者中起到积极的作用,并且逐渐呈现出联合其他药物或疗法综合进行的趋势^[18, 20],其具有的疗效以及本身灵活性和包容性的特质很值得继续在临床心理干预领域进行推广。但是,曼陀罗绘画疗法在具体的心理干预效果上依然存在一定的争议,比如禄晓平等人的研究结果显示曼陀罗绘画疗法能够明显改善自闭症儿童患者的语言障碍^[16],但李晶在研究结论中表示该疗法对自闭症患儿语言功能的改善是十分有限的^[18]。同时,国外已有用曼陀罗绘画来筛选人格障碍患者^[32]、以及作为辅助的治疗方式来治疗边缘型人格障碍患者^[33]的研究,但国内还未有将曼陀罗绘画应用于人格障碍患者的相关研究中,其对人格的整合作用^[2]并没有在临床心理干预中被很好的发挥。这些都表明曼陀罗绘画疗法在临床心理干预领域的研究中依然有很大的空间,值得进一步探索。

此外,在 COVID-19 疫情常态化的背景之下^[34],国外已有利用在线技术将曼陀罗绘画治疗进行应用的研究^[35],国内也出现了将虚拟现实技术与曼陀罗绘画相结合的技术探索^[36],之后的研究也可以继续精进这一技术,开发曼陀罗绘画治疗的在线医疗系统,将曼陀罗绘画的实施难度降低,促进其进一步推行。总之,相信随着数字时代的发展和国内学者的努力,曼陀罗绘画疗法在国内临床心理干预领域的研究空间会愈发宽广,也能在医疗护理中更好地起到治疗作用。

参考文献

- [1] 刘星. 表达性艺术治疗临床应用研究进展[J]. 全科护理, 2021, 19(3): 316-319.
- [2] 姚树桥, 杨艳杰. 医学心理学[G]//第7版. 北京: 人民卫生出版社, 2018.
- [3] 陈灿锐, 高艳红, 郑琛. 曼陀罗绘画心理治疗的理论及应用[J]. 医学与哲学(A), 2013, 34(10): 19-23.
- [4] Tim Passmore E, Taylor Smith M S, Donna Lindenmeier P, et al. Mandala and free-form drawing recreational therapy interventions for veterans with PTSD[J]. American Journal of Recreation Therapy, 2020, 19(1): 11-22.
- [5] Kleinschmidt M. The Efficacy of Art Psychotherapy on Reducing Maladaptive Behavior in Children[J]. PsyArXiv. September, 2021, 13.
- [6] 陈灿锐, 周党伟, 高艳红. 曼陀罗绘画改善情绪的效果及机制[J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21(1): 162-164.
- [7] 周仕霜, 韦丽珍, 王子月, 等. 基于曼陀罗-自性理论的绘画干预对术前等候室患者情绪及生理状态的影响[J]. 中南大学学报(医学版), 2021, 46(3): 293-299.
- [8] 荣格, 杨德友. 荣格自传: 回忆·梦·思考[M]. 上海: 上海三联出版社, 2009.
- [9] Jung C G. Concerning Mandala Symbolism[M]. NJ: Princeton University Press, 1950.

- [10] Perry J W. The Self in Psychotic Process: Its Symbolization in Schizophrenia [M]. California: University of California Press, 1953.
- [11] 苏澈, 游婉娟. 曼陀罗的创造天地: 绘画治疗与自我探索 [M]. 台北: 生命潜能文化事业有限公司, 1998.
- [12] Moss R. The Mandala of Being: Discovering the Power of Awareness [M]. California: New World Library, 2007.
- [13] 程苗苗, 郭晓岚, 卫攀, 等. 曼陀罗绘画疗法在经皮冠状动脉介入术后患者中的应用及效果观察 [J]. 护士进修杂志, 2021, 36 (16): 1496-1500.
- [14] 李杨, 苏建宁, 赖丽萍, 等. 曼陀罗绘画训练对产后抑郁症患者康复效果的影响 [J]. 中国当代医药, 2021, 28 (9): 185-187.
- [15] 王昭, 钟远惠, 蔡丽莉, 等. 曼陀罗绘画治疗对改善残留型精神分裂症患者的认知功能和提高自我价值的影响 [J]. 齐齐哈尔医学院学报, 2020, 41 (10): 1221-1223.
- [16] 禄晓平, 陈青萍, 明兰, 等. 自闭症儿童曼陀罗绘画治疗功能研究及其深度心理依据讨论 [J]. 国际精神病学杂志, 2018, 45 (4): 675-678.
- [17] 禄晓平, 陈青萍, 明兰. 曼陀罗绘画疗法对自闭症儿童康复效能评价 [J]. 中国学校卫生, 2017, 38 (8): 1179-1182.
- [18] 周蕊, 刘春. 曼陀罗绘画疗法对自闭症儿童康复效能评价 [J]. 人人健康, 2019 (2): 26+28.
- [19] 李晶. 曼陀罗绘画疗法联合注射用鼠神经生长因子治疗自闭症患儿的临床观察 [J]. 国际精神病学杂志, 2019, 46 (3): 486-488+505.
- [20] 刘霞, 陆金雯. 曼陀罗绘画疗法对脑卒中后抑郁状态的影响 [J]. 中西医结合护理(中英文), 2018, 4 (5): 116-118.
- [21] 高峰宸, 彭凡, 罗伟, 等. 药物联合曼陀罗绘画治疗抑郁障碍的效果分析 [J]. 成都医学院学报, 2020, 15 (6): 748-751+762.
- [22] 谢平, 张轶, 王莹. 曼陀罗绘画疗法在康复期精神分裂症患者中的应用 [J]. 宁夏医学杂志, 2018, 40 (12): 1189-1190.
- [23] 白萍, 王清芬, 冯合星, 等. 精神分裂症患者的曼陀罗绘画治疗康复效果研究 [J]. 内蒙古医学杂志, 2019, 51 (1): 126-127.
- [24] 石艳, 甘秀妮, 蔡均, 等. 应用文献计量学分析探讨癌症患者心理问题及干预模式的全球研究现状与未来发展趋势 [J]. 重庆医科大学学报, 2021, 46 (1): 120-127.
- [25] 孙丽丽, 张云梅, 顿忻捷, 等. 曼陀罗绘画疗法对肿瘤患者负性情绪的影响 [J]. 解放军护理杂志, 2021, 38 (9): 71-74.
- [26] 赵树芬, 唐福爱. 曼陀罗绘画心理治疗对肿瘤患者焦虑状态的影响 [J]. 天津护理, 2017, 25 (6): 505-506.
- [27] 赵树芬, 于雪梅, 毕丽红, 等. 曼陀罗绘画治疗对食管癌患者抑郁状态及生活质量影响 [J]. 社区医学杂志, 2019, 17 (24): 1597-1600.
- [28] 李耀丽, 陈鸿里, 马龙, 等. 曼陀罗绘画心理疗法对晚期癌症患者的心理干预 [J]. 青海医药杂志, 2017, 47 (8): 33-35.
- [29] 胡双, 陈嘉, 蒋仁州, 等. 1例甲状腺癌术后伴肺转移行碘-131加靶向治疗患儿的个性化护理 [J]. 当代护士(中旬刊), 2021, 28 (5): 150-152.
- [30] 李玲. 曼陀罗绘画疗法对复发性流产患者孕早期焦虑抑郁情绪的干预效果研究 [D]. 成都中医药大学,

2020.

- [31] 周雪果, 胡君娥, 何文斌, 等. 曼陀罗绘画疗法对癌症患者家庭照顾者益处发现的影响 [J] . 护理学杂志, 2020, 35 (5) : 83-86.
- [32] Gerge A. What does safety look like? Implications for a preliminary resource and regulation-focused art therapy assessment tool [J] . The Arts in Psychotherapy, 2017 (54) : 105-121.
- [33] Nunnery R, Fauser M, Hatchuel E, et al. The Use of Dialectical Behavioral Therapy (DBT) Techniques Creatively in the Treatment of Perinatal Mood and Anxiety Disorders [J] . Journal of Counseling Research and Practice, 2020, 6 (2) : 3.
- [34] 任涛, 吕筠, 余灿清, 等. 疫情后时代我国公共卫生教育和人才队伍建设的思考 [J] . 中华预防医学杂志, 2020 (5) : 457-464.
- [35] C Malboeuf-Hurtubise, T Léger-Goodes, GA Mageau, et al. Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health [J] . Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health, 2021, 15 (1) : 15.
- [36] 胡燕, 李凭辙, 王静, 等. 虚拟现实曼陀罗绘画治疗系统的设计 [J] . 艺术生活 - 福州大学学报 (艺术版), 2020 (3) : 23-27+22.

The Application of Mandala Drawing Therapy in Chinese Clinical Psychological Intervention

Liu Bowen Xiang Jinjing

School of Humanities and Social Sciences, Beijing Forestry University, Beijing

Abstract: Mandala drawing therapy is a kind of art therapy, which has been widely used in the field of clinical psychological intervention. In China, the current research on the application of mandala drawing therapy in clinical psychological intervention is not systematic, and the analysis of these studies can provide reference for the development of this therapy in the future. This study expounds the protective and integrated therapeutic mechanism of mandala drawing therapy from three aspects: structural characteristics, color dimension and the Self, and defines the specific operation mode of short-term mandala drawing therapy. Then it distinguishes and summarizes its application in two groups of patients with mental disorders and patients with non-psychological disorders. It also combs the specific effect of mandala drawing therapy in clinical psychological intervention from the three dimensions of symptom, emotion and quality of life. Finally, it presents the controversy that still exists in the practical application of mandala drawing therapy, and points out the direction of its further application.

Key words: Mandala Drawing Therapy; Therapeutic mechanism; Operator schema; Clinical psychological intervention