

交替描绘编故事法在一例有强烈孤独感的大学生个案中的应用

曲慧东¹, 潘俊丽², 陈 阳¹

¹东北大学, 辽宁 沈阳

²澳门城市大学, 澳门

Email: quhd@qq.com, 412526659@qq.com, 1142274958@qq.com

收稿日期: 2020年12月25日; 录用日期: 2021年1月13日; 发布日期: 2021年1月26日

摘 要

交替描绘编故事法(MSSM)是由山中康裕先生于1982年开发的一种表达性艺术治疗方法。在一次短程心理咨询中, 与一例有强烈孤独感的大学生通过实施MSSM技术, 将个案的无意识更具象化地表现出来, 更清晰地看到自己的内在需求和情绪状态, 也帮助咨询师明确了下一步的咨询方向, 在咨询历程中起到了承上启下的作用。

关键词

MSSM, 个案分析, 无意识, 孤独感

The Application of MSSM in a College Student with Strong Loneliness

Huidong Qu¹, Junli Pan², Yang Chen¹

¹Northeastern University, Shenyang Liaoning

²City University of Macau, Macao

Email: quhd@qq.com, 412526659@qq.com, 1142274958@qq.com

Received: Dec. 25th, 2020; accepted: Jan. 13th, 2021; published: Jan. 26th, 2021

Abstract

Mutual Scribble Story Making (MSSM) is an expressive art therapy developed by Mr. Yasuhiro Yamanaka in 1982. In a short-term psychological consultation, through the implementation of MSSM

文章引用: 曲慧东, 潘俊丽, 陈阳(2021). 交替描绘编故事法在一例有强烈孤独感的大学生个案中的应用. *心理学进展*, 11(1), 151-155. DOI: 10.12677/ap.2021.111017

technology, the unconsciousness of a college student with a strong sense of loneliness was more embodied, which helped him to see his inner needs and emotional state more clearly. MSSM also helped counselor to clear the direction of the next consultation. In the consultation process MSSM played a link between the preceding and the following.

Keywords

MSSM, Case Analysis, Unconsciousness, Loneliness

Copyright © 2021 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

近年来, 艺术治疗已逐渐成为心理咨询的主要技术之一, 具有不受年龄、语言、认知能力等制约的特点, 操作简便且阻抗小。艺术治疗包含绘画治疗、音乐治疗、沙盘游戏治疗、舞动治疗等多种表现形式, 其中绘画治疗可以通过更直观的图像来呈现画者的内心世界, 将个体从前的创伤经验等不愉快的内容从潜意识中提取出来, 具象意象呈现, 从而自由地表达自身的情绪和感受。

山中康裕先生于 1982 年开发的交替描绘编故事法(MSSM) “Mutual Scribble Story Making” 是一种以绘画为基础的表达性艺术治疗方法之一。MSSM 起源于美国玛格丽特·南伯格的“涂鸦法”(Scribble) (1966 年), 在英国温尼科特的“交替画线条法”(Squiggle) (1971 年)、日本中井久夫的“相互斟酌区域法的交替画线条法”(1974 年)基础上得以发展(Yamanaka, 2005)。山中先生没有完全使用温尼科特的交替画线条法, 而是在一张画纸上通过分格子交替涂鸦, 在游戏的过程中, 有意识地用线条把所有的图案连接起来, 再让个案编一个故事。山中先生认为不仅在涂鸦过程中给个案创造出时间和空间, 在编故事的过程中也使其能够发挥出更加丰富的想象力。本文试通过一例个案分析来直观地呈现一次 MSSM 的工作方式和效果。

2. 个案背景

本文中的个案是一位男性, 来访时 20 岁, 本科在读, 工科类。在个案的成长经历中, 4 岁之前随父母辗转多地生活; 4 岁时父母离异, 个案被送到母亲老家交给小姨抚养至小学毕业; 13 岁回到父亲身边读初中直到高三; 高三时又回到母亲家乡, 住校, 直至高考。父母根据就业热度为他填报了高考志愿, 上大学后, 个案对所学专业不感兴趣, 一度沉迷于网络游戏; 大二时想寻求改变, 此时发现身边没有可以交往的同性伙伴, 失落感、孤独感强烈。个案与父母关系一般, 大多数时间都是个案主动与父母联系, 个案与小姨关系融洽。来访时, 个案自述情绪长期低落, 有难以排解的孤独感。

3. 评估与分析

通过访谈评估, 发现个案的核心问题是早期依恋关系受损, 个案很难与他人建立稳定的关系, 自我没有得到很好的发展。

从精神分析的角度, 对于这个个案幼年期生活经历动荡, 遭遇父母离异, 主要照顾者变更等创伤经历, “自我”受到威胁, 最早的依恋关系受损, 导致个案无法发展与他人的安全依恋关系。从荣格分析心理学的角度, “自我”是非常重要的一个情结, 个案的经历、创伤、未被满足的欲望都凝聚于此, 有

着巨大的情感负荷。而在与世界的互动中,自我的“面具”也随之形成。从个案的叙述中了解到,个案童年后期到青春期到成年早期,就有着适应不良,难以形成有效的“人格面具”,比如,对名牌服饰、用品的渴求,以及为了“在同学面前显得无所不知,私下里花时间查一些自己并不感兴趣的资料”,这与他的成长经历有关。同时,我们也不能忽略的一点是,荣格关于心理类型的论述“两种主要态度(内倾和外倾)与四种功能(感觉、直觉、情感及思维)在自我从事调试任务与要求时,对自我的方向具有强大的影响力(Stein, 1998)。”个案在成长过程中,“有过一两个朋友,很少参加同学的活动,大部分时间用来看书。”个案是内倾的人,在应对外在社交活动时一直存在着一定的困难。在进入大学——社会生活预备期,这种困难就会格外显著。如 Merry Stein 所说,“在一个外向态度远高于内向态度的文化当中,……则自我会被迫发展外向态度以适应环境,这会付出高昂代价,内倾者必须承担极大的心理压力才能做到。因为这种自我的调试不是自然产生的,所以旁观者也会有人为的感觉”(Stein, 1998)。Merry Stein 认为人生有多次人格面具的修正,第一次重大的转变发生在儿童期到青少年期,另一个是青少年期过度到成年期,还有一个是在成年期转换到中年期,最后一项是发展期转换到老年时期。从能量导向的观点来看,个案情绪低落有孤独感,无法建立良好的关系也无法正常的工作学习,那么我们就思考这些心灵的意图究竟是什么?所以我们的咨询方向是肯定个案这种心理内倾的特质,并帮助其通过咨询关系的镜映和互动,发展有效的“自我”,发展有效的人格面具,增强现实适应性。

4. MSSM 实施过程分析及实施效果

4.1. MSSM 实施过程分析

与个案的 12 次心理咨询,可分为 3 个阶段(1~4 次, 5~8 次, 9~12 次), MSSM 是在第 5 次咨询时实施的,这次咨询从整个咨询历程上看具有承上启下的意义。

前 4 次咨询中,咨询师主要通过开放式的提问、共情式倾听、反馈性陈述接纳个案的问题和成长经历,并给予积极的反馈,以提供镜像的功能;在 2 次梦的工作中,通过无意识的象征表达联系个案现实处境,感受身体、情绪反应,个案从梦里感受自己的力量,对学业、事业和自己未来状态开始有了展望,但由于内在资源没有得到开发和整合,对如何具体探索和实现期望仍然迷茫。第 5 次咨询一开始,个案就提出不知道要说些什么的困惑。于是咨询师邀请他共同完成了一幅 MSSM 作品(图 1)。在咨询师发出邀请时,个案说工业制图中的线都画不直,画画还是算了,但听到可以用涂鸦的方式去表现时,个案放下了防御,表示愿意尝试。

第一幅,个案先起笔画了一个双线 V 字,咨询师感受到了个案对出人头地的渴望,于是咨询师画了鱼头。

第二幅,咨询师画了一条曲线,个案用红色涂成了连绵的火山,感觉内在有很多冲突和愤怒或者热情需要出口表达。

第三幅,个案画了一个圆,咨询师画上了弓箭和箭靶。

第四幅,咨询师画了一个三角形,个案画了微笑的水母。

第五幅,个案画了两条曲线,咨询师画了一个长发女。

第六幅,咨询师画了一条折线,个案在这条折线的每一处转折点都添加了一些元素,有人、树、山、星辰以及延伸到远方的路。

第七幅,个案画了几条线段,咨询师画了两条多足虫。

第八幅,咨询师画了一个正方形,个案画了四本书,代表现实中正在学的课程。

最后,由个案根据画上的元素,编了一个故事:长发女走过一条通往星空的路上,最初与她相伴的是 4 本书。她越过了危险的火山,来到了森林见到了两条千足虫,她与它们嬉戏一番之后,继续向前走,

来到了大海，在这里她见到了可爱的水母和凶恶的食人鱼，为了保护自己不被食人鱼咬伤，她练习了一段时间的箭术，最终用弓箭击退了食人鱼顺利地继续她的旅程，后来又在路上碰到了其他人，他们相伴而行继续旅程。这个故事俨然童话中的英雄之旅，主人公深入到无意识深处(森林、海洋)，邂逅了千足虫，战胜了食人鱼，最终与他人结伴同行。

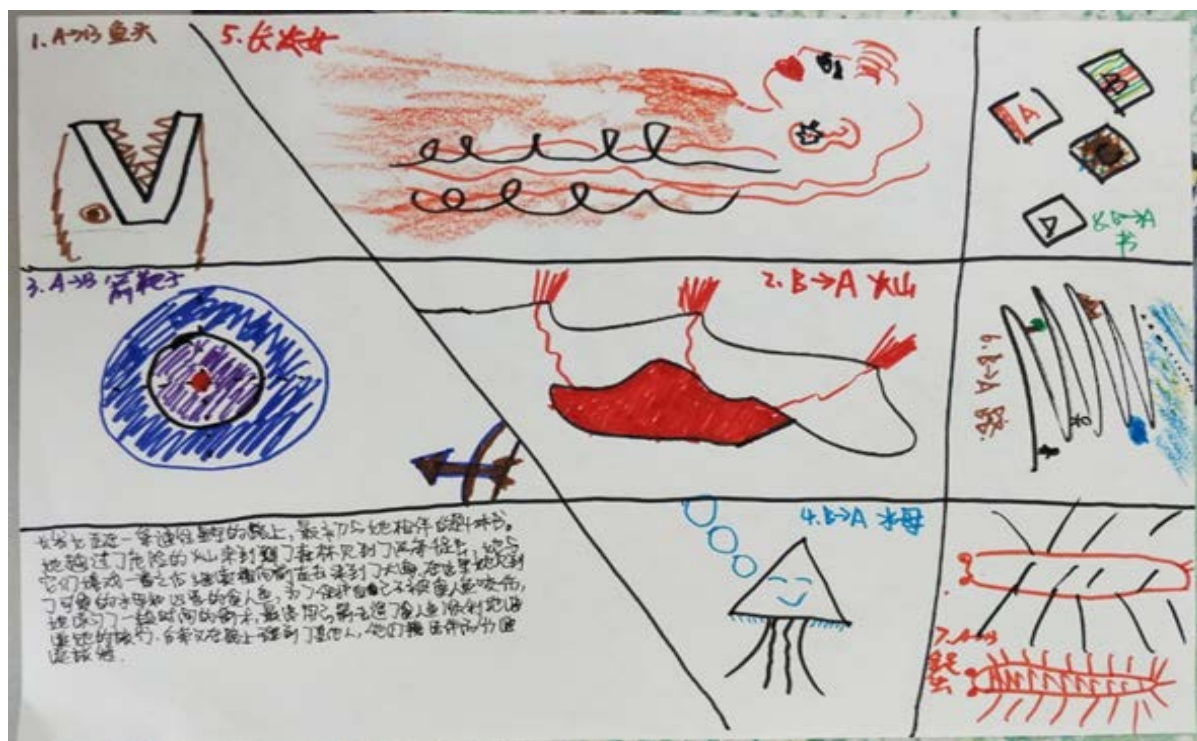


Figure 1. MSSM works for the fifth consultation (A as a case, B as a counselor)

图 1. 第五次咨询的 MSSM 作品(A 为个案, B 为咨询师)

在讨论的过程中，通过讲述画上的元素，个案想起了几段小时候与家人在一起的回忆，以及曾经做过很“成功”但是自己并不认为是成功的事件，这些情绪、感受一直被忽略和掩盖着。正如第五幅的长发女，个案内在混乱的、压抑的情感部分或者女性面向得到了接纳，当这些感受再次被唤起并被镜映时，个案内在的“英雄”的自我也变得活跃了。对水母，个案体验到的是深深的无力感，现实生活中充满了无奈和无能为力，父母离婚、被寄养、转辗求学、志愿填报……都是被别人安排的，咨询师镜映个案的感受，与他一起体会情绪上的那种无力感。但同时也要看到的是，水母是微笑的，水母是靠水流引导移动的，受大自然母亲的指导，天生知道如何生存，这也意味着个案直觉功能的发展，有能力倾听内在和自然的声音。在对第六幅，路的探讨中，个案说那条路的尽头是与星辰相接的，没有尽头，走在那里会感到愉悦，是理想之路，非常有成就感和满足感。个案将画面上已有的元素也融进了第六幅画中，比如黑色的小人是长发女，透明的小人是一个青年男人，树是丛林，多足虫就在丛林里，山是火山。个案主动地将画面中所有元素进行了“整合”，形成了第六幅中的“路”，预示着个案已经有能力将人生困境、情感困惑、内在资源进行整合，踏上了他自己的“英雄之旅”。

4.2. MSSM 的实施效果及后续影响

MSSM 的使用是发生在第 5 次，此时个案和咨询师已经建立了积极的关系，此时的 MSSM 则能很好的反应个案与咨询师之间意识层面和无意识层面的互动。咨询师由个案的“V、两个圆圈、曲线、几条

线段”分别创作了鲨鱼、靶子、长发女、两条千足虫，这是咨询师对个案问题及困境及出路的无意识的觉察——一个案无法处理的阴影(个案将之命名为食人鱼)、目标及应对技巧缺失、曲线代表的缠绕的情感、难以命名的无意识因素(千足虫)，通过象征化的表达，咨询师可以“意识化”自己的这些体验和觉察，并通过这些意象将其反馈给个案。而个案则由咨询师的曲线、三角形、折线、正方形分别创作了火山、微笑的水母、路和书。个案也通过这种象征性表达把其无意识中的困境、资源及出路予以呈现，其汹涌喷薄的冲突、情绪、热情或能量(火山)、虚弱无助及对直觉功能开启的信任(水母)、经验与智慧(书)、一条艰难而整合的路(容纳了其它所有图画中的元素)。

这一次的 MSSM 在这个咨询中起到了很好的承上启下的作用，不仅让个案对其过往的经历获得了新的认识和理解，也开启了其内在资源；同时也通过这种互动，帮助咨询师更好的理解了个案的困境，发现了内在资源及出路，也帮助咨询师对咨询过程的意识和无意识的互动进行了“意识化”。

在接下来的 7 次咨询中，咨询师和个案又进行了 4 次梦工作，通过分析无意识层面人与人之间的关系变化，帮助个案理解之前过分需求同学间亲密感的原因。个案没有体验过正常的父母关系、同学关系，也就找不到正常关系的参照物，通过咨询师与个案间稳定咨访关系的镜映，他了解了同学之间的正常交往尺度。与个案的 12 次咨询结束时，个案在与他人关系上发生了积极的变化，反馈自己与异性同学和同性同学的关系平衡了，生活、学习更加规律，有主动探讨未来发展的动力，表现出更多的掌控感。对自己的接纳程度也明显提高，情绪状态有了改善，能更多体会到积极的情绪，即使偶尔还会有低落情绪产生，但知道这是可以接受的，自我也是能够调整的。

本文中的个案，通过梦工作和应用 MSSM 将个案的无意识充分调动起来，再通过心理分析把无意识变为意识，使机体重新做出正常反应，对于修复个体的依恋关系、提升自我意识都有促进作用。从整个咨询历程看，虽然整个工作过程只使用了一次 MSSM 绘画治疗技术，但是这次工作将个案的无意识更具象化的表现出来，更清晰地看到自己的内在需求和情绪状态，也帮助咨询师明确了下一步的咨询方向，在咨询历程中起到了承上启下的作用。

参考文献

- 穆旭明(译)(2018). *表达性心理治疗——徘徊于心灵与精神之间*. 北京: 中国人民大学出版社. (Y. Yamanaka, 2005)
- 朱侃如(译)(2017). *荣格心灵地图*. 新北: 立绪文化事业有限公司. (M. Stein, 1998)