

(上接第20版)

箱庭疗法唤醒患者自我治愈力

▲ 北京大学肿瘤医院康复科 李金江

箱庭疗法，又称沙盘心理治疗，是来访者在治疗者的陪伴下，从玩具架上自由挑选玩具，在盛有细沙特质箱子里进行自我表现的一种心理疗法。在沙盘游戏的过程中，治疗者通过沙盘世界提供一个自由与受保护的空間（物理和心理双重空間），唤醒每一名来访者都具有的自我治愈力，为实现自我成长提供可能性。通过沙盘把患者的无意识与意识相连接，将来访者的心象通过沙箱、沙子和玩具表现出来，为治愈提供可能性。

案例分享

S女士是今年8月初来到我的诊室的。十年前，她被诊断为乳腺癌，年仅32岁……经过了系统的抗肿瘤治疗之后，不用再上班工作，不想再去奋斗人生。因为没有生孩子，所以她独自度过了几年。后来身体和心理状态也好转起来后，她和家人决定后，生一个聪明健康的儿子，生命又出现了新变化。然而，不速之客再读出现了，另一侧的乳腺中发现了新的结节，接着是新一轮的手术和化疗。经过再次痛苦之后，她决定尽快寻求心理医生的帮助，这是她自十年前生病之后得出的结论。

第一次 治疗师引入箱庭疗法

治疗师发现来访者未能与社会充分接触，儿时缺少游戏机会，毕业后工作时间较短，抚养孩子的时间较短；同时来访者的求助表现较好，阻抗很低，但主要的情绪困惑也集中于自身，深层冲突表现不多。鉴于此，治疗师决定引入箱庭疗法。在治疗师的陪伴下，S女士制作了一次主题为“归园田居”的箱庭作品（图1）。在制作的过程中，她创作了一幅美好田园生活画面，但是她自己却站在钢筋水泥的世界（用工地代表）里，并解释田园生活是自己向往的，钢筋水泥世界是现实中存在的，两者被河流分隔，虽有桥梁可以通过，但需要穿过一大片工地或者这个城市。

第二次 患者自我探索进入更深一层

她告诉治疗师自己这一周的思考和变化，因此第二次的作品（图2）与之前的有类似，同时也呈现了新的内容。作品

在肿瘤心理门诊中，最常见的问题是适应障碍、焦虑和抑郁情绪，伴发失眠等症状。然而，当我们深入了解之后发现了一些被隐藏起来的问题，如不良人际关系、不和谐婚姻生活等。在面对癌症这一重大人生或生活事件时，大多数人都会产生相应的反应，这些反应模式具有非常强烈的个人特点，与其之前的人生经历、个性特点以及应对方式密切相关。

在处理这些患者的问题时，需要根据病人疾病所处的阶段选择合适的处理手段。如在疾病诊断及治疗阶段可以选择支持表达心理治疗和必要的药物处理；治疗结束后的心理治疗目标主要是帮助改变不健康的生活习惯和不良认知，同时可以处理长期存在的心理问题，提高生活质量和增加应对疾病变化的能力。

中引人注意的是，热闹的箱庭世界边缘有两只鸟——孔雀（左上）和水鸟（右下）。她说这两只鸟就像是自己，站在外面观看这个热闹的世界。这种分离现象与第一次作品非常类似，翅膀与桥梁的作用也有共同之处。

后续访谈 患者逐渐能自行调节情绪

通过前两次访谈，治疗师发现S女士的问题并不限于疾病本身，更多在于自身性格特点和人际关系等，并据此商定了治疗思路。经过几次治疗后，S女士情况得到较大改善，重要的是她可以重新进行自行思考，并调动自己的资源来处理问题。她现在已经能正视疾病，自行调节情绪。

箱庭疗法不仅适用于儿童，成年人同样适用。在S女士的治疗中，游戏帮助治疗师和来访者找出潜意识中可能存在的问题，并从中寻求解决的可能性。但有些潜意识的问题不需提出并讨论，在制作过程中，来访者在潜意识里进行了处理，治疗师们只需要陪伴、欣赏和倾听。

下一步治疗主要解决自我成长问题，其中也会用到箱庭疗法。通过前后对比可观察其状态变化，发现尚未发现的问题，进一步启发她的自我意识和自我成长。

（在本次案例中，笔者省略了部分治疗，仅供参考）



图1 箱庭作品“归园田居”



图2 箱庭作品“Happy”

音乐治疗助力于患者达到身心健康

▲ 北京大学肿瘤医院康复科 杨琪

经历了半个多世纪的发展，音乐治疗作为一门年轻的应用学科已经得了到社会越来越多的认识和认可。根据美国音乐治疗协会，音乐治疗被定义为一门运用有临床依据的音乐干预方法，在治疗关系中由有资历的音乐治疗师来完成治疗性的目标。简单说就是运用一切形式的音乐体验形式，



帮助人们达到身心健康。肿瘤作为一种身心疾病，为音乐治疗的应用带来了更多的挑战和机遇。

音乐多方位辅助疼痛控制

疼痛作为一种复杂的现象，包括了生理和心理等多方面的原因。对于肿瘤患者的身体疼痛，音乐可产生明显的镇痛作用。从生理层面来说，由于大脑皮质上的听觉中枢和痛觉中枢的位置相邻，当音乐刺激大脑听觉中枢时，可有效抑制相邻的痛觉中枢，从而明显降低疼痛；同时音乐还可使血液中内啡肽的含量增加，也明显降低疼痛。音乐还可作为一

种促进放松的信号；音乐肌肉渐进放松的方法，可以让患者体验到肌肉张力的减小，也就减少了对肌肉组织稳定的供养。另外这种放松方式可以降低焦虑和恐惧的心理，减轻了相关的心理痛苦，也就相应减轻疼痛。肿瘤患者有多方面和多样性的疼痛，为音乐治疗提供了多样化的帮助和支持提供了机会。

音乐管理情绪 提供安全无胁环境

音乐作为一门特殊的语言，具有非常直接和强烈的情感引发作用，通过对情绪的改变来影响患者的认知。

对于肿瘤患者，疾病带来的情绪问题可能会引发对身体症状的过分担忧，过多心理负担也同时会影响疾病的恢复。音乐可为

患者提供安全无威胁的环境，帮助患者用音乐的方式宣泄，同时也能用音乐提供一个稳定支持。诸多研究显示，音乐治疗可明显改善肿瘤患者的焦虑和抑郁，尤其是对放疗前患者的焦虑，同时也对放疗中的各种不良反应也有所帮助。

音乐与灵性关怀对接 重新思考生命价值

灵性是一种与自我的关系，也可作为生命的主宰，内在资源的总和。肿瘤患者因为疾病的原因，很容易迷失了自己的方向，也可能对生命与价值需要重新

思考与定位。音乐作为最自然的声音，让肿瘤患者倾听自己内心深处的声音，让他们通过音乐来跟自己的心灵建立联系，重新思考自己生命的意义。

音乐改善生活质量 提供多方位服务

疼痛和心理痛苦等诸多方面会直接影响肿瘤患者的生活质量。因为音乐治疗的特殊性，是作为对患者身、心、灵全方位关照的手段。音乐首先可提供正常化的活动，促进社会和认知的发展；通过音乐活动提供的情绪支持，探索和鼓励患者表达和探索疾病相关的情绪。尤其是在姑息治疗阶段，音乐治疗还是一个探索和表达对未知或者死亡的重要工具。当患者接近生命终点的时候，关于个人意义与存在的话题

就显得尤为重要，音乐回忆就正好为肿瘤患者提供了一个回顾自己人生，感受自己价值的机会。在美国一些临终关怀中心面对肿瘤末期的患者，会建立一个音乐回忆档案（如画册、CD或视频）。通过这种形式，让患者找到自身的意义，同时可作为留给家人离别的礼物。

音乐治疗对于肿瘤患者的探索在中国还是刚刚起步，有待于规范化的专业音乐治疗师来进行深入探索，更好地服务于肿瘤患者。