

绘画艺术疗法在临床应用中的广阔前景

严虎^① 陈晋东^{①*}

摘要:绘画艺术疗法在欧美地区已经得到广泛的应用,成为了心理咨询与治疗的主要技术之一,但在我国是近10年来才开始兴起。绘画艺术疗法作为一种独特的心理治疗手段,在精神分裂症、抑郁症、儿童孤独症、癌症等其他临床疾病的治疗过程均有着独特的疗效。本文将从其理论和作用机制、临床应用现状及应用前景等方面进行阐述。

关键词:绘画艺术疗法,作用机理,临床应用,应用前景

中图分类号:R493 文献标识码:A 文章编号:1002-0772(2011)10-0056-02

The Broad Prospects of Drawings Art Therapy in the Clinical Application YAN Hu, CHEN Jin-dong. *Mental Health Institute, the Second Xiangya Hospital, Central South University, Changsha 41001, China*

Abstract: Drawing art psychotherapy, one of the primary technologies in psychotherapy and consultation, has been widespread used in European and American areas. In the past ten years, it has been gradually developing in China. The unique technology also has therapeutic effectiveness on clinical diseases including Schizophrenia, depression, childhood autism, cancer and so on. The following manuscript is intended to summarize on theoretical research, mechanism, clinical application and application prospect of drawing art psychotherapy.

Key Words: drawings art therapy, mechanism, clinical application, application prospect

绘画艺术疗法是通过绘画者、绘画作品和治疗师三者之间的互动,以绘画创作活动为中介的一种非言语性的心理治疗,目的是为了发展象征性的语言,触及内心潜意识,并创造性地整合到人格里,直至发生治疗性的改变。

1 绘画艺术疗法的理论和作用机理

绘画艺术疗法主要以心理投射理论和人类大脑半球分工功能理论为理论基础。心理投射技术是用非语言的象征性工具对自我潜意识的表达,是一种类似自由意志物在意识中的反映。大脑半球分工功能理论则来源于美国神经生理学家 Sperry 的裂脑实验。该实验认为大脑左半球主要处理与语言性相关的活动,而右半球则处理非语言性的视觉图像的感知和分析、艺术能力以及情绪反应等,所以绘画艺术疗法对处理同属右半球控制的情感等问题有很明显的疗效。

国内外关于绘画艺术疗法的作用机理主要采用绘画艺术治疗大师 Robin 的论述,他认为人类的思维和心理活动大多是呈视觉性,而绘画艺术疗法正是运用可视图画去呈现来访者的内心世界,通过来访者对可视图画的表达和思考,从而达到认识 and 解决问题的目的;其二,人类大多情绪体验是言语所无法描述的,包括记忆等,但这些却通过图像存储在我们的大脑中,这种图像很难被言语所提取,即难以通过语言来达到治疗的目的,而绘画艺术疗法可将这些无意识释放和表达出来,从而达到治疗的目的;其三,绘画本身是一种符号,其价值也是中立的,来访者运用这一工具能较为安全、顺畅的表达出自己的内心冲突、情感、愿望等,特别是那些不被自身、他人或社会所接纳的部分,从而达到治疗的目的;其四,在绘画艺术疗法中,艺术创作和心理治疗是平行的,在心理治疗的过程中,通过艺术创作,那些破坏性的力量将得以升华,进而转为建设性的力量来帮助来访者。

2 绘画艺术疗法在临床应用中的研究

2.1 精神分裂症

精神分裂症是以基本个性改变,思维、情感、行为的分裂,精神活动与环境的不协调为主要特征的一类比较严重的精神疾病。国内外关于绘画心理疗法运用于精神分裂症治疗的研究报道比较多,认为绘画心理疗法能缓解精神分裂症患者的精神症状,促进其自我概念的提升和改善其社会功能。上海精神卫生中心的学者费明首先在国内对精神分裂症患者进行绘画艺术心理治疗研究,证实了绘画治疗在改善患者精神症状方面的积极作用,特别是阴性症状。孟沛欣等在研究中发现绘画艺术疗法不仅可以改善精神分裂症的精神症状,而且还可以提升自我概念、改善社交功能和情绪功能^[1]。在国外,Richardson^[2]等在对门诊治疗的慢性精神分裂症患者进行绘画艺术心理辅助治疗的六个月随访观察中,发现患者的阴性症状得到了显著的减轻。而在英国,精神分裂症的治疗指南已明确提出临床医生应考虑应用绘画艺术疗法来减轻精神分裂症患者的精神症状,尤其是阴性症状^[3]。绘画艺术疗法对精神分裂症的治疗作用已经得到广泛的证实。

2.2 抑郁症

抑郁症是以情绪低落、兴趣缺乏、快感消失为核心症状的一种精神疾病,一般分为轻、中、重度抑郁状态。情绪问题为抑郁状态的主要问题。由于情绪和艺术均由右脑控制,国内外不少研究均发现绘画在处理情绪障碍,尤其是轻中度抑郁状态等方面作用突出。Gussak^[4]在对佛罗里达州北部的一个监狱进行研究表明,绘画艺术疗法能显著减轻服刑者的抑郁症状。而 Gerding^[5]通过用绘画艺术心理治疗来帮助处于抑郁状态的退伍军人,发现绘画能增加其沟通和社交能力,达到缓解抑郁情绪和减少创伤后症状。在国内,绘画艺术疗法在处理学生抑郁状态的应用比较广泛。潘润德^[6]在心理咨询门诊中对有情绪障碍的中学生进行绘画艺术心理治疗,发现绘画能更好地减轻抑郁状态,了解情感冲突的原因,从而有利于心理治疗。在对大学生抑郁症状影响的实验研究中,西南大学的汤万杰^[7]发现绘画艺术疗法能有效地缓解大学生的抑郁状态。

2.3 儿童孤独症

①中南大学湘雅二医院精神卫生研究所 湖南长沙 410011

儿童孤独症是交流障碍、语言障碍和重复刻板行为三联征为特征的精神疾病,其治疗目的在于减少孤独症的行为症状,增强社会交往,促进正常发育。国外学者 Kanareff^[8]在一次对4名孤独症儿童进行共38期两周一次的团体绘画艺术干预的研究中发现,绘画能有效提高其社交技能,改善孤独症状。而国内一项针对60例4—13岁的自闭症儿童进行的随机对照研究也表明,经过绘画艺术疗法的干预组在心理健康发展和认知功能恢复上有明显的优势,绘画能显著提高孤独症儿童的语言表达能力和沟通交流能力^[9]。因此,对于孤独症儿童而言,绘画心理疗法不失为一种十分有用的治疗方法。

2.4 癌症

癌症是一大类恶性肿瘤的统称,临床表现不一,由于疾病自身特点,患者大多都会产生焦虑、消极、恐惧、孤独的情绪,甚至一些自暴自弃的想法,而这些均不利于癌症本身的治疗。Forzoni^[10]等对157名处于化疗期间的患者进行绘画艺术心理干预,发现绘画有利于放松焦虑的情绪、改善心情、表达真实的自我情感和找到新的人生意义。在对住院癌症患者进行心理辅助治疗过程中,国外多项研究均发现绘画艺术疗法能够有效缓解患者疼痛和焦虑,减轻疲乏综合症等躯体症状,从而提高患者的生活质量^[11-12]。在门诊保健治疗的癌症患者中,绘画艺术疗法对其躯体症状的减轻和心灵健康也有着重要的作用^[13]。因此,绘画艺术疗法作为癌症的一种辅助治疗方式有着重要的意义。

2.5 其他临床疾病

绘画艺术疗法除了被运用于上述的临床疾病外,还被广泛运用于其他疾病,如神经疾病、艾滋病、红斑狼疮、肥胖症等。上个世纪九十年代,国外学者就已经发现绘画艺术干预能显著提高中风和脑损伤等患者的认知功能。对于患有脑瘫的儿童,绘画艺术干预也能显著提高患儿的语言可懂度,有效改善其社交能力^[14]。Rao^[15]等对79名艾滋病患者进行辅助治疗,发现绘画艺术心理治疗能显著减轻患者的躯体症状。在对38位患有红斑狼疮的女性进行绘画心理治疗后,Nowicka^[16]发现绘画不仅能获得患者对疾病的真实感受,而且也能帮助病人分享他们的情绪、观念和经历,有利于疾病的诊断和治疗。Visnola^[17]也通过对伴有饮食障碍的肥胖症患者进行绘画艺术治疗,发现绘画可调动其自身的内部资源,促进自我意识发展,提高自尊心,有助于疾病本身的治疗。对于那些低生育力的女性,绘画艺术干预也能减轻患者因怀孕失败造成的应激和焦虑^[18]。

3 绘画艺术疗法的应用前景

绘画艺术疗法作为一种心理治疗方法,在处理情绪和认知功能、提高社交功能和自尊水平等方面均有着独特效果。与传统的心理治疗相比,绘画艺术疗法具有不受语言、年龄、地点环境、认知能力及疾病限制,患者易接受、阻抗小,治疗实施操作简单等独特优势,正被广泛应用于临床治疗,特别是作为精神疾病的治疗和癌症、艾滋病等无法治愈的以及慢性疾病的辅助治疗,它不仅可减轻由患者自身恐惧担心所引起的焦虑抑郁情绪,而且还可减轻由疾病本身所带来的精神和躯体症状,从而显著提高患者的生活质量。随着绘画艺术治疗师和临床医师的不断探索和努力,相信在不久的将来,绘画艺术疗法的临床应用范围将变得更加广泛,从而使更多的患者从中受益。

(* 通讯作者)

参考文献

[1] 孟沛欣,郑日昌,蔡焯基,等.精神分裂症患者团体绘画艺术干预

[J].心理学报,2005,37(3):403-412.

[2] Richardson P, Jones K, Evans C, et al. Exploratory RCT of Art Therapy as an adjunctive treatment in schizophrenia[J]. Journal of Mental Health, 2007, 16:483-491.

[3] National Institute for Clinical Excellence; Schizophrenia; Core interventions in the treatment and management of schizophrenia in adults in primary and secondary care[C]. London, NICE 2009.

[4] Gussak D. The effectiveness of art therapy in reducing depression in prison populations[J]. Int J Offender Ther Comp Crimino, 2007, 51(4): 444-460.

[5] Gerding E C. Art Therapy for the Malvinas War Veterans[J]. Revue Internationale des Services de Sante des Forces Armees, 2009, 82(4): 65-69.

[6] 潘润德. 绘画治疗在情绪障碍中学生的临床应用[J]. 中国健康心理学杂志,2008,16(7):749-750.

[7] 汤万杰. 绘画审美治疗对大学生抑郁症状影响的实验研究[D]. 西南大学,2007.

[8] Kanareff R L. Utilizing group art therapy to enhance the social skills of children with autism and Down syndrome[M]. MA: Ursuline College, 2002: 180-199.

[9] 张雯,顾昭明. 自闭症儿童绘画艺术治疗的初步尝试[J]. 内蒙古中医药,2009,3: 24-25.

[10] Forzoni, Perez, Martignetti, et al. Art therapy with cancer patients during chemotherapy sessions; an analysis of the patients' perception of helpfulness[J]. Palliat Support Care, 2010, 8(1):41-48.

[11] Svensk A C, Oster I, Thyme K E, et al. Art therapy improves experienced quality of life among women undergoing treatment for breast cancer; a randomized controlled study[J]. Eur J Cancer Care (Engl), 2009, 18(1): 69-77.

[12] Geue K, Goetze H, Buttstaedt M, et al. An overview of art therapy interventions for cancer patients and the results of research[J]. Complement Ther Med, 2010, 18(3-4): 160-170.

[13] Götz H, Geue K, Buttstädt M, et al. Art therapy for cancer patients in outpatient care. Psychological distress and coping of the participants[J]. Forsch Komplementmed, 2009, 16(1): 28-33.

[14] Wilk M, Pachalska M, Lipowska M, et al. Speech intelligibility in cerebral palsy children attending an art therapy program[J]. Medical Science Monitor, 2010, 16(5): 222-231.

[15] Rao D, Nainis N, Williams L, et al. Art therapy for relief of symptoms associated with HIV/AIDS[J]. AIDS Care, 2009, 21(1): 64-69.

[16] Nowicka-Sauer K. Patients' perspective; lupus in patients' drawings. Assessing drawing as a diagnostic and therapeutic method[J]. Clin Rheumatol, 2007, 26(9): 1523-1525.

[17] Anzules C, Haenni C, Golay A. An experience of art therapy for patients suffering from obesity[J]. Eur Diabetes Nursing, 2007, 4(2): 72-76.

[18] Hughes E G, da Silva A M. A pilot study assessing art therapy as a mental health intervention for subfertile women[J]. Hum Reprod, 2011, 26(3): 611-615.

作者简介:严虎(1983-),男,湖南华容人,医学硕士,助教,研究方向:精神病与精神卫生,心理咨询与治疗。

通讯作者:陈晋东(1962-),男,湖南东安人,教授,主任医师,博士生导师,副院长,研究方向:精神疾病及睡眠障碍的治疗以及心理咨询与心理治疗。

收稿日期:2010-10-14

修回日期:2011-10-14

(责任编辑:赵明杰)