4.10团体箱庭的反馈与体会

—— 心理学部 生活指导室 周珏杰

本次暖身活动就像是一个微观的人际接触，我们在面对陌生人的时候心理距离总是很大，总是不停地去试探。当我们带着极大的善意去尝试更深一步的接触的时候，得到的往往会是冷漠的反应。这种互动的不匹配，让我想起了关于爱情的名言——在对的时间遇见对的人。当我们得到了几次冷漠相对以后，群体的压力和自我的怀疑让我们以同样的冷漠面对了他人。但事实上，如果我们极大的善意是去面对冷漠的选择而非冷漠它本身，也许我们可以带着更多的包容和理解走下去，只要走下去你就会遇到那个对的拥抱。

在挑选自己最喜爱的和最厌恶的沙盘用品的环节，我的组员给了我两个很大的感悟。一是她们都没有拿最厌恶的东西，一位同学是因为觉得所有的沙具都没有达到厌恶的程度，她选择尊重自己的感受而非任务式的完成；另一位同学，没有拿蜘蛛因为她觉得实在无法去面它，她依旧尊重了自己的感受而非为了任务去强迫。在我的学习和工作中，有很多次我为了任务、为了“讨好”而获得机会，而奔波忙碌，忽视了自我的察觉甚至回避了自己的感受。但是究竟是事情重要？还是自己最重要呢？我能坦然地接受任务、接纳自己吗？第二个感悟依旧来自未拿蜘蛛的同学，她一直在努力去克服自己对蜘蛛的恐惧，尤其在回忆中面对儿子的鼓励的时候。但是主持人黄利老师的两句话给我带来了触动：“没有关系，保留这份恐惧，它并不影响你的生活”；“我认为你儿子能帮助你，并不是让你不再恐惧，而是不再介意这份恐惧”。包括我在内，有些人在很多的时候，总是对我们自己的某些缺点“吹毛求疵”，似乎就是它们让我们不那么完美、不那么好，我们应该是这样的，我们不应该是那样的，可是我们究竟应该是什么样的呢？

在团体制作沙盘的环节，你也会发现很多微观的团体现象，有的人在团体里只创建自己的世界，有的人在创建自己世界的同时容纳或者考虑了与他人世界的融合，而有的人从团体里找自己的世界，又或者一起把自己的世界创造成团体世界。改变的开始可能是一个特殊的沙具、几个相似的物件、又或是一条河、一个沙滩，就把两个人、两个世界或者一个团体融合在一起了，那一刻大家开始关注了外面的世界，开始关注了团体间的交流。

最有成就感的地方是在我们团体分享结束，甚至拍照留念后，再次移动了沙具的故事。A同学左上角的天使前，B同学的小男孩挡住了它的视线。在分享的环节，她分享了她的不舒服我询问了她既然不舒服为何不移动呢？那时候她的回答是，她能忍受，她不喜欢动别人的东西即使在对方可能同意的情况下。当我们还有时间，可以再去分享些什么的时候，我看到她一直在看着她的天使，于是选择了这个话题。我问到：你现在看着它（小男孩）在这里，还是很不舒服嘛？是的，还是不舒服。在A同学这么表达后，B同学立马用言语表达了可以移动小男孩的意愿，这时候A同学虽然依旧拒绝了但是抗拒的程度明显比之间要小很多。这时候B同学立马用行动移开了小男孩一些，问A同学：把它移到这个地方你会不会舒服一点了？A同学沉默了一会儿，然后说她要去沙盘正前方才能更好地感受下。在她看完表达了自己现在舒服多了的时候，我能感觉到她一种积极的变化。由于时间的关系，我们没有更进一步地探讨这个问题。但这个改变的故事带给了很多的思考。为什么有时候习惯去忍受？哪怕你的改变并不会伤害或影响到别人？是不愿意和别人去沟通，还是不愿意和自己沟通呢？