

# 台灣沙遊治療學會會刊

## 第七期

發行：台灣沙遊治療學會 主編：陳瑞芬  
 地址：106台北市大安區麗水街28號5樓  
 電話：02-23923528、02-23626995-606  
 網址：www.sandplay.org.tw  
 電子信箱：tsa@mail2000.com.tw  
 劃撥帳號：19763861

## 好消息

梁信惠理事長

我們學會今年十二月四-六日要舉行的「沙、象徵、文化」工作坊DM已出爐。如果你是會員且已給學會你的E-mail，應該已在E-mail上收到此DM。因為北高市長選舉日期之延後，使我們不得不把原定工作坊與聯合年會的日期調前，這造成了挑戰，因為原計劃出席聯合年會的Dr. Martin Kalff無法及時趕到年會(2006.12.2-12.3)，但他會趕來工作坊(2006.12.4-12.6)。正如DM上所示，三位大師來自亞、歐、美三洲，各有不同的文化及宗教背景，將使我們的活動相當精采。特別提醒大家的是Dr. Higuchi及Dr. Shepherd都會在聯合年會演講，每人三小時，還有逐步翻譯。因此請大家務必也參加聯合年會，及早報名的會員有非常好的優待。

另外，Dr. Higuchi及Dr. Martin Kalff將在12月4日及12月5日晚上分別由心靈工坊及五南出

版社舉辦的大眾演講及簽書會。Dr. Higuchi演講(12/4)的題目是：由榮格心理學與基督教觀點論負傷治療者之能力與意象。請注意本期有刊登我個人為他所著的書「神聖的愚者」的書評。Dr. Martin Kalff演講(12/5)之題目是：沙遊治療之三大根基。他將為他母親Dora Kalff的書(五南出版社翻譯)：“Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche”簽名。還有，本人也加緊進行個人第一本書「沙遊治療：研究與案例」的製作，將由五南出版社出版，五南表示也將於12/5晚上二併為此書辦簽書會。正確時間與地點於確定後會通知大家。

最後，我以一節聖經與大家共勉：

「你們要將一切憂慮卸給神，因為他顧念你們」。彼得前書5：7

## 沙遊個人過程心得

五年前在一個因緣際會之下開始進行個人的沙遊過程，當時的自己正在求學最艱難的時刻(準備博士班資格考)，與父親的關係很緊繃，加上工作上的困擾，身心壓力很大，常覺得自己好像四分五裂，迷失在忙碌的生活中。開始進行沙遊個人歷程後，製作沙盤帶給我很大的滿足，在沒有預設的狀態下憑著直覺完成一幅幅沙圖，那樣完全信任自己的感覺是過去少有的經驗。每次完成後，我總喜歡站在沙盤前仔細品味，看著自己的內在具體呈現眼前，心中總有股莫名的感動。有時做沙盤之前本來難解的困難或很難下的決定，轉換成沙中世界後，內在真實的感受及選擇再也無所遁形，每當有此頓悟時，總是忍不住流下激動的眼淚，此刻其實不需要治療師多說什麼，我感到我的內在與我的認知在對話，告訴我真正的我是個怎麼樣的人，我也嘗試著去接納這些新發現，逐漸改變對自己的許多看法。

在進行沙遊的前二年，某些特定的畫面經常在我離開沙遊室後仍時時浮現腦海，我有時會把它畫下來，或在生活上真的去做一點不一

的嘗試，有趣的是有些我本來害怕的東西(例如蛇)，經過這種安全的面對方式，竟逐漸克服了，覺得自己比以前更有勇氣去面對挑戰。後二年我發現有時自己會做出一些自己完全無法理解的畫面，每當順任自己自由發揮，結果卻無法理解時，就讓我體會到心靈內在的深邃與奧秘，更相信自己身上有著不凡的力量，可以去克服生命中遇到的困難。後來我漸漸覺得自己面對原來的議題更自在了，更慶幸的是在此期間修復了父親曾給我的傷害，父女關係漸入佳境，我感到自己真的長大了，不再受過去那些不滿所控制，雖然生活中仍然有大大小小的挑戰，但心中似乎比以前更有定見，更能沈穩應對。

沙遊個人過程雖已結束一年，但那段親臨「沙中心世界」的感受卻是如此難以抹滅，這一切非常感謝治療師在過程中總是真誠以待，那股「自由且受保護」的氣氛使自己能自在安全地盡情抒發心中的感受和想法。沙遊激發了生命中的活水泉源，也涵容每一面的自己，這樣寶貴的經驗激勵自己於諮商工作上更深的投入，並接納每一個生命帶來的多樣性帶給我的學習。

(曾仁美/本會理事/崑山科技大學助理教授)



# 創傷與復原：沙遊治療中的療癒象徵(一)

原文刊載於2005年《輔導季刊》，感謝作者黃宗堅監事惠予轉載！

## 壹、前言

沙遊治療(sandplay therapy)已遂漸成為心理治療歷程中常被運用的取向之一。過去研究亦顯示此一處遇方式對於憂鬱、焦慮或性侵害等案主具有相當的療癒功效；此外，對於過分內向、退縮、尿床、拒學，甚至是過動的小孩也都有幫助(Mitcesll & Fireiedman, 2003)。雖然沙遊治療在國內仍是方興未艾，但是目前在日本卻非常盛行，甚至已成為心理治療界的主流。根據報導，日本政府2002年撥出一億日圓給一百個收容問題兒童的中途之家，專門作為沙遊治療的費用；顯然地在日本，沙遊治療已獲得相當程度的肯定(梁信惠，2004)。筆者近年來有機會與多位榮格取向的沙遊治療師(具有國際認證執照)，如Harriet Friedman、Rie Mitchell、Martin Kalff、Kate Adams、梁信惠、河合隼雄、山中康裕、以及申荷永等資深實務工作者學習，深感獲益良多。有鑑於國內針對此一取向仍在起步階段，相關的訓練模式均有待積極建立，筆者乃試圖拋磚引玉提供個人淺見，在本文中針對沙遊治療的源起、特性，以及在沙遊過程中如何捕捉案主在創傷與復原的隱喻象徵等議題做一初步說明。

## 貳、沙遊治療的源起

沙遊治療(sandplay therapy)是由Dora Kalff(1980)所創始，不過沙遊的概念最早可溯源至1911年，由H. G. Wells醫生所發展的「地板遊戲」。當Wells醫生讓兒童在地板上玩遊戲時，他觀察到小孩子會自發的找到很多玩具來佈置環境，而那些小玩具不僅可以讓他們很快安靜下來，同時孩子也會較無防衛地將內在衝突與想法表現出來。之後，一位來自英國的代室小兒科醫生Margaret Lowenfeld，在1920年代的晚上受到上述地板遊戲的啟發後，試圖在遊戲室中準備更多可以讓兒童選擇的小玩具(諸如小房子、小動物、小車子、小欄杆、小樹等)，並透過一個裝有沙子的木箱，讓孩子自由的在其中擺出他自己想表達的意境或圖像；當孩子完成後，治療師會讓孩子談談沙盤裡有些什麼佈局，並從當中的景物說故事，然後再從故事中解析孩子所投射的內心世界。Lowenfeld(1979)後來將此種方法稱為「世界技巧」(world techniques)或「世界遊戲」(world play)。

Dora Kalff原本是一位榮格取向的精神分析師，在一次偶然機會中接觸到Lowenfeld的「世界技巧」而感到相當的震撼，於是在榮格的鼓勵下，正式向Lowenfeld學習此一技巧。Kalff後來把「世界技巧」與榮格的相關理論加以融會貫通，應用到她所治療的兒童和成人身上，並且把這個方法取向正式命名為沙遊治療(sandplay therapy)。



左三為作者黃宗堅等一行人拜訪Dr. Martin Kalff

## 參、象徵：通往潛意識的橋樑

Kalff(1980)認為藉由捏塑沙箱中的沙粒及排列小物件，個案有機會營造一個與他個人的玩態相呼應的世界。透過自由且中意的清晰潛意識過程在沙箱中得成。沙遊治療中，象徵(symbol)扮演著極為重要的角色。由於沙遊乃是運用的創意和想像，所以沙遊中的符號歷程(symbolic process)就如呼吸一般自然，因此也可以做為進入潛意識的橋樑。更具體來說，象徵是心靈實相(psychic reality)的描繪，它們表明某種深刻複雜但又別具意義的投射；雖然它的全貌常是意識所以不能理解，不過經由沙遊中的象徵，是仍然可以將個案重新帶入未知的自我層面，進而協助與自己的潛意識世界重新產生連結。象徵之所以具有轉化療癒的潛能，正是因為它們超越原來的概念。

誠如Ammann(1994)所指出，沙遊就像是一個花園，一種展現個體心靈空間的容器。它提供一個自由和空白的空間，讓個案在其中刻劃自己的內在和外在浮現的素材，並透過潛意識的素材得以有機會創造其個體化的領悟來轉化其現在的困境，而上述的領域也往來會透過某種曼陀羅(mandala)的象徵形式來表達。因此，沙遊治療中其實具備一些可以增進療癒效果的特性，而這些特性究竟是甚麼，榮格取向的沙遊治療師Mitchell & Friedman(2003)做了以下的整理與說明：

一、內在的觀照：當個案將手篩過沙堆之中，透過不斷地改變與移動沙子的位置，產生一種動覺經驗(kinesthetic experience)，使自己的注意焦點由外在世界的意識心理向內收攝，並且觀照身體的變化，最後全神貫注在內心世界的轉換。事實上，Kalff(1980)認為與沙子結合本身就可以將個案集中或退化到一個需要療癒的位置，而沙遊經常在不需防衛的狀況

(續下頁)



〈續上頁〉

下，將人帶回到某些童年記憶。有些個案在過程中完全不運用物件，他們只在沙中觸摸、移動和做造型；有些人運用很少的物件，有些人則運用很多的物件；有些人運用乾沙，有些人會把沙弄濕；有些人很快的雕塑出他們想要建構的場景，有些人則需要較多的時間去完成；有些人創造一個靜止的世界，有些人創造一個持續移動的故事；有些人認為過程是一個平靜的經驗，有些人則再度體會過去的痛苦及未竟的情緒（Boik & Goodwin, 2000；引自陳碧玲、陳信昭，2001）。在上述種種表達的過程中，個案運用觸覺、視覺、聽覺和嗅覺，將最深層的意識和潛意識經由極富創意的刺激媒介，他不但有機會覺察到自身充滿創意與療癒的力量正不斷湧出，同時還可能觸發某種自我超越和引人深思的意義存在。個案往往在創傷化解之前必須先外在化（externalize）和客觀化（objectify）某些經驗或創傷，這種經驗常會伴隨某種令人驚奇的瞬間出現，有些類似於深刻的頓悟或深層的心靈覺醒。值得注意的是，在個案內在觀照過程中並沒有所謂的正確方式或正確結果，因為在沙遊中並沒有對錯的問題，它是在沒有他人干擾或暗示之下所創造出來，因此可以說是真正代表案主內在想法、感覺和記憶的表達意象。

二、能量的激發：當案主環視治療師所收集的小物件（miniatures）時，有些物件似乎特別具有吸引力。案主之所以會被這些物件吸引，是因為潛意識的象徵意義可以充當表達工具之用，目的在於使案主顯露潛意識的層面以及

其內在想法與感受的細微之處，而這些細微之處原先並無法以言語或動作姿態來表達。由於象徵可以把案主和他們本身的未知層面連結起來，因此象徵的呈現也具有轉化和療癒的潛能。這種內在的能量場域一旦被建立之後，潛意識的療癒層面就有可能被激發出來，因為潛意識正透過這些物件在說話。

在案主的潛意識裡，有些先前受到抑制的心靈元素（psyche components），現在會有機會透過掙脫出來，而沙遊的材料就是讓案主有機會透過象徵的方式將這些元素不自覺地顯現在沙盤的意象當中。誠如榮格所指出，人們經常在潛抑感覺和思想，透過人格面具（persona）來接觸外在世界，並且與其本我（self）的心靈中心失去接觸。不過榮格認為當個案容許自己的過程時，個案能夠重新擁抱曾經被他否認的能量及領悟。在沙遊過程中，治療師必須留意何種象徵對案主具有個人的意義，而且不必太早對某種象徵做推論。為了發現深藏在案主心靈底層的事物，治療師必須根據案主自己的象徵語言來了解某一個人的思想為基礎，接著透過類似材料的神話、民間故事表徵，再予以補充說明這個象徵的意義。這種和神話、寓言、歷史、文學、戲劇、及想像產生連結的作法，則是將符號歷程賦予與深度的重要關鍵。

〈待續〉

（作者黃宗堅為本會監事、現任淡江大學教育心理與諮商研究所副教授）



## 好書推薦 — 神聖的愚者

推薦人：梁信惠  
台灣沙遊治療學會理事長  
勵馨基金會駐會專業顧問  
臨床心理師

譯者：戴偉傑  
出版社：心靈工坊  
出版日期：2006年3月

作者：樋口和彦 Higuchi Kazuhiko

樋口和彦所著神聖的愚者終於在久久期待中，被翻譯出來了。台灣沙遊界對樋口博士應是不陌生的，因為他已受邀來台講學三次，並再度答應於今年年底第四度來講學。

本書分為兩大部份：平日的講道與日常的談話。平日的講道共有八章：神聖的愚者、負傷的治療者、善意的暴力、與陰影的搏鬥、壽命—不要為生命憂慮、幻想、世界中的孩子、生於死亡、瓦解的家庭。日常的談話則有四章：婚姻已逝，生命仍要繼續—給婚姻失敗或為婚姻所苦的人、歡笑研究家、城市的生命線、即使是最後一刻，我們仍有最棒的想像力。

〈續下頁〉



〈續上頁〉

作者在自序中指出講道與一般演講的不同在於「講道並不是講者本身在述說，而是講者轉述上帝的話語。我們必須從人類的語言中聽出上帝旨意的。」他自謙在他的講道集並沒收錄太多的聖經釋義，但希望讀者能在他的凡人話語中隱約地聽到上帝的聲音。認識樋口博士的人都知他以前講學生活中更重要的一面——一位基督教的牧師或一位傳道者的信息，真是難能可貴。

在本書第一章，作者指出神聖的愚者形象是由三要素組成：單純、神聖及被賦予的任務。在當今「乾冷」且難以察覺的神存於世，世人的愛就神聖的愚者。作者認為，若因前書的「智慧」而嘲笑，倒不如變作愚拙，好成為有智慧的人。因這世界的智慧，在神看是愚拙。」

第二章「負傷的治療者」是我們心理治療者。重一生命線聯盟理事長樋口博士指出，生命線聯盟的成員，有的帶著痛苦，有的帶著力量，有的帶著希望，有的帶著愛。我們需要的是，能看見別人的痛苦，並能給予安慰與力量的人。作者指出，治療者應具備「負傷的治療者」的素質，即能看見別人的痛苦，並能給予安慰與力量。

在善意的暴力一章中，作者提醒大的家善意者。可憐的罪人，在十字架上受苦，謙遜於行的典範。作者指出，治療者應具備「負傷的治療者」的素質，即能看見別人的痛苦，並能給予安慰與力量。

與陰影的搏鬥是筆者蠻喜歡的一章。作者指出與陰影的搏鬥有五個階段：陰影的出現、與陰影的衝突、陰影的入侵、陰影的逆轉、及陰影的解決。作者指出，治療者應具備「負傷的治療者」的素質，即能看見別人的痛苦，並能給予安慰與力量。

講道的後四章談到壽命，小孩、死亡及家庭的主題。作者以深入淺出的方式告訴大家不要

憂慮，善用每個人內心中小孩的力量，死亡不是人生的終結，及家庭是最能彰顯神的智慧與堅定的信仰。接近人生夕陽時段的他（樋口博士已是七十九歲了），對人生的生、老、病、死似已有答案了。

日常談話的第一主題（本書第九章）為婚姻已逝，生命仍要繼續——給婚姻失敗或為婚姻所苦的人。作者感嘆近現代歐美家庭離婚數目之提昇，檢驗婚姻深層「結婚的深層」清淨的靈。作者指出，婚姻已逝，生命仍要繼續——給婚姻失敗或為婚姻所苦的人。作者感嘆近現代歐美家庭離婚數目之提昇，檢驗婚姻深層「結婚的深層」清淨的靈。作者指出，婚姻已逝，生命仍要繼續——給婚姻失敗或為婚姻所苦的人。

在歡笑研究家短短的一章，作者指出歡笑是他絕對不會錯過的議題。他發現這方面的資料或書籍對籍認之進步，而指出幽默的背後有著人與人類不絕望的心、無限的春戀的情感中所湧現出來的力量。

身為日本生命線聯盟理事長的樋口博士，在生命線這一章指出「生命線」的天二無限的孤獨。在生命線聯盟中，他細心分享志工的訓練以及當志工的訓練。

於本書的最後一章，作者再度提到死亡的議題。他指出相較於其他時代，現代社會奇怪特徵之一就是指定死亡。在這否定死亡的文化，人們刻意疏離死亡，不想瞭解它，因而對它非常恐懼。藉著安寧病房療護的經驗，作者強調親近與關心關心的學問，以及想像的力量。他說安寧病房之療護證明了「人類只要還活著，到最後的那一刻都還擁有最棒的想像力」。

在這本主義相當盛行的心理治療領域，樋口博士把他專業的沙遊治療與容格分析的經驗與理論，應用到他的信仰上，可說是整合了心理學與基督教的信仰，也是給了人與神和解一個答案了。身為基督徒的我，拜讀之餘，蠻受感動。在此，我鄭重向大家推薦這相當值得細細品嚐的一本書。

捐款芳名錄

~~歡迎各位會員利用郵政劃撥小額捐款~~

<期間：95年1月1日至95年8月31日>

洪素珍 500元 梁信惠 1000元

Taiwan Sandplay Association

地址：106臺北市大安區麗水街28號5樓
電話：02-23923528
02-23626995-606
網址：www.sandplay.org.tw
電子信箱：tsa@mail2000.com.tw