

# Sandplay *Silent Workshop of the Psyche*

大眾  心理館

# 沙游

## ——非语言的心灵疗法

Kay Bradway 著  
Barbara McCoard

曾仁美 朱惠英 高慧芬 译  
梁信惠 校阅



鳳凰出版傳媒集團

 江蘇教育出版社



# 沙洲

—— 沙洲的过去与现在 ——

沙洲的过去与现在  
沙洲的过去与现在  
沙洲的过去与现在



沙洲的过去与现在  
沙洲的过去与现在

大众心理馆

# 沙

## ——非语言的心灵疗法

Kay Bradway 著  
Barbara McCoard

曾仁美 朱惠英 高慧芬 译

# 游

凤凰出版传媒集团  
江苏教育出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

沙游：非语言的心灵疗法 / (美) 布莱德威  
(Bradway, K.), (美) 麦克寇德 (McCoard, B.) 著; 曾  
仁美, 朱惠英, 高慧芬译. — 南京: 江苏教育出版社,  
2010. 5

ISBN 978-7-5343-9489-8

I. ①沙… II. ①布… ②麦… ③曾… ④朱… ⑤高  
… III. ①游戏—精神疗法 IV. ①R749.055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 085062 号

Sandplay: Silent Workshop of the Psyche by , Kay Bradway and Barbara  
McCoard, 1E,

ISBN: 978 -0415150750

Copyright © 1997 by Kay Bradway and Barbara McCoard

All Rights Reserved. Authorised translation from the English language edition  
published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group.

本书中文简体版权©2010 江苏教育出版社, 未经出版者书面许可, 不得  
以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。本书封面贴有 Taylor  
& Francis 防伪标签, 无标签者不得销售。

江苏省版权局著作权合同登记号: 10 - 2009 - 489

本书译文由 (台湾) 五南图书出版股份有限公司授权江苏教育出版社在  
大陆地区出版发行简体字版本。

## 译 序

我很高兴由梁信惠博士口中得知我与 Barbara McCoard 合著的书被翻译成中文出版，我希望这一本书的出版在拓展众人对于沙游疗法的兴趣上能有所贡献。

多年来我不断地记录着自己在阅读、聆听、沙游实务工作中、进行督导时，以及在夜深人静时出现的想法与问题，出版这一本书是因为我想要将这些想法或是需要深思的问题加以梳理。Barbara McCoard 协助我将这些数据汇整在一起并编排成一本书。在撰写这本书的同时我也有所学习，期盼读者们也能藉由此书有所收获。

本书的某些章节篇幅会较短，甚至仅有半页的版面。虽然本书是依照我们认为对读者最有益处的顺序来编排，但是读者们并不需要依照本书的编排顺序阅读。读者也许可以先由第二部分第九章“我如何做沙游”开始阅读，然后接着第二部分第十二章“了解和诠释”，再来是第二部分第十三章的“层次、阶段、顺序及主题”；或读者可能会想要先读本书第一部分对沙游的一些介绍。我个人认为第三部分中所描述的十位沙游个案的治疗历程是本书最重要的部分。惟有借着研究许许多多的沙游历程，一个人才能有最丰富的学习。

我在本书中所表达的想法与思绪并非唯一的答案。企盼藉由本书能激励读者们将沙游疗法的实务工作带入更高深的层次。

## 前 言

沙游治疗是荣格学派分析师及其他心理治疗师有兴趣的一种发展领域。Kay Bradway 及 Barbara McCoard 合著的《沙游——非语言的心灵疗法》除了简介沙游治疗，同时也为原来使用此治疗形式的人添加了许多延伸的新内容。基于作者本身深厚的临床工作基础，本书广泛地对成人及儿童等个案在沙游历程中所使用的对象加以深度探讨。这些个案研究广泛地提供了超过九十张的黑白及彩色照片作为参考。

通过清楚的撰写及确实的理论基础，本书提供了了解沙游治疗的历史背景，并特别提及建立沙游治疗为国际性治疗的过程，内文则对沙游治疗于实务工作中如何执行加以讨论。

Kay Bradway 及 McCoard Bardara 在此主题中呈现了个人丰富的临床及研讨工作经验，他们强调通过沙游治疗所产生的疗愈性潜能，并反思能让心灵大部分于静寂状态运作的心理治疗本质。

贯穿本书的这个“我”是 Kay 的声音，Barbara 则致力于厘清与修饰言词的表达，她做的是幕后工作——提问、评论、重整与修改、改写段落与润饰语句。这个“我”相信如果不是大家合作，本书是不可能完成的，我们共同承担完成本书的责任。

先谈“过去”与“现在”的不同吧！诸位不难发现我有时会自相矛盾，的确，我现在看待沙游的观点，是不同于我在 20 世纪 60 年代间向 Dora Kalf 学习沙游以及开始运用它的时期。起初我使用沙游作为我对儿



童诊断评估的一部分，后来当我开始在治疗中使用沙游时，我所说的话比现在还多，就如同我在做言语性的治疗一般；在沙景完成以后我会对使用的对象加以询问并表示看法，就像我在做梦的分析一般；我当时和案主一同回顾沙景的时间比现在提早许多，通常是在历程尚未完成以前就开始回顾了；过去我也诠释得比较多。我尽可能地修改我过去所写的文章以符合我近期的看法——我希望在使用沙游时更有帮助的方法，当然不尽如此，我确知自己仍会继续改变，我也如此期盼。这意味着每当我回顾自己的言论时，我会不断地增删与修正，我的想法与建议还不断地在发展，我们仍要从自身的经验中以及从彼此身上来学习。

另外有关早期使用沙游的问题，在本书中所讨论到的某些第一盘沙景是以红色四方形且无蓝边的沙箱所完成，后来我才知道那不是 Dora Kalff 的公定尺寸，所以我再改成与现今使用相仿的沙箱，即 19.5 × 28.5 × 2.75 英寸，沙箱底部为蓝色但四周并不是蓝色。再后来当我开始使用四周围也是蓝色的沙箱时，我发现如此一来更易于呈现三度空间的质感。

当我开始运用沙游时，很庆幸地能使用旧金山荣格学院的沙游室以及其中所搜集的对象。当我更进一步地投入沙游时，就开始搜集自己的对象。我发现让案主使用治疗师所亲自挑选的对象真的是有所不同。

因碍于篇幅，所以我在本书中所能呈现的图片有限，但我将藉由文字描述来重现沙景的样貌。因此我无须将案例完全删去，而可以在书中将其他案例的沙景图做完整的呈现。书中第三部分所列举的某些案例，我已在其他著作中做过详尽的解析并附有更完整的图片，其出处可参阅致谢以及参考书目。此外，在不同的章节中可能会使用到同一张沙景图，所以我们在讨论某个特定案例时就会引用先前章节中的图片，像是 Jim 和 Ursula 的案例就是如此。

## 导 言

最初我被荣格心理学及沙游治疗吸引的原因是它们接受个别差异并且尊重这些差异，而不注重评判。美国传统的心理学教我要重视心理测验，评估人在不同领域的表现是优于或劣于其他人。因此当我看到荣格学派唯一的测验——字词联想测验（the word association test），感觉受到鼓舞，因为它只想找出个人情结而不批判其好坏优劣。它分类根据的原则是人们本来就有不同的人格类型，不应重视某种人格而贬抑另一种。

我第一次见识 Dora Kalff 的沙游是在 1962 年旧金山举行的荣格分析联合会议上。她展示了一个孩子所做的沙景照片，她当时只做了简短的评论。我已不记得这个孩子的案例内容，但沙景具体有形，不言而喻，我松了一口气，至今仍印象深刻。这儿终于有了一种心理治疗法，治疗师大体上不涉入过程，他让孩子产生自我疗愈，由孩子自身的心灵引领，而不是经由治疗师的引领。这就是我对沙游治疗最初的看法——一个心灵工作的地方，甚至把它看成“游戏的工作”。人们常说家庭的工作、办公室的工作，为什么不能说游戏的工作呢？游戏中的工作。

这种观念起先易于与孩子连接在一块，毕竟沙游最初起源于一位父亲观看两个儿子玩小对象解决他们的问题。五十多年前儿童的游戏成为心理治疗的一种形式较容易被接受，但成人的游戏治疗则不然。成人排斥它，认为沙游治疗不够正经。事实上，早期的沙游治疗仅用于儿童。



我不认为 Margaret Lowenfeld<sup>①</sup> 曾把它用在成人身上；而 Dora Kalff 出版的沙游治疗一书第一版的副标题是《儿童心智的一面镜子》。

当成人第一次来到我的治疗室，看到沙游的箱具对象时，他们会说：“喔，你也治疗儿童啊！”当我告诉他们成人也用沙游治疗的箱具对象时，他们表示难以置信。但当他们开始做沙游治疗后，就不再怀疑了。他们感受到沙游治疗的确有疗效。沙游疗效是产生在静默中的。我想大家都学到那是案主的心灵在产生疗效。

本书是以我自 1970 年至今的演讲及论文编写而成。我最早的演讲主题是比较“家庭主妇”及“职业妇女”的沙游治疗，发表的时间和地点是 1975 年 Dora Kalff 在 Zollikon 家中的周一讨论会上。在咨询时，我给她看一些照片，她的鼓励解开了拘绊我的力量，使我能努力获得一些研究成果，之后她又邀请我发表这些成果。她在沙游治疗中提供的是自由及受保护的空間，这也正是她给我的。

本书分成三部分：第一部分和第二部分是沙游治疗的起源及尝试去懂得沙游为何有疗效的过程。虽然从个人体验及见证他人体验两方面，我都对沙游治疗的成效功能深信不疑，但由于我是好奇者，我要更深入地了解它有治疗功效的原因及疗愈形成的过程与方式。我还记得自己做过的一个梦：

在一个一片漆黑的地方，我用宽裙装着数百件沙游的小对象，走向光亮。但当我移向亮光时，对象不停地从裙中滑落下来，直到全部的对象都掉光，一个也不剩为止。

第三部分深入研讨的十位案主，这些资料先前已在其他研究里发表过，而今经修改后，在本书呈现。我认为这部分是本书最重要的章节。Dora Kalff 教导的方法是从容地呈现个案沙景，强调体验才是重要的。这

---

<sup>①</sup> Margaret Lowenfeld：英国小儿科医师转为儿童精神科医师，World Technique 的创作者。



是我学习沙游治疗的方式，也是我至今仍在学习的方式。

有关附录部分，列入附录一的原因是常有治疗师在撰写沙游治疗总结报告时想知道读者<sup>①</sup>评价总结报告所使用的标准。这些年来，我自己发展出一张评价标准表，并随时予以修正，但这绝不是一张正式经采用的表格。附录二则是我在接受分析的早期过程中写给自己的一首短诗。

---

<sup>①</sup> 读者：国际沙游学会的创始者及其指定的读者，他们阅读及评定执照候选人所写的沙游治疗个案总结报告是否通过标准。

# 目 录

## 第一部分 认识沙游

第一章 沙游治疗的起源 .....	003
第二章 沙游治疗何以有效? .....	008
第三章 三位作者对沙游治疗的观点比较 .....	013
第四章 荣格分析与沙游治疗 .....	025
第五章 共移情 .....	029


## 第二部分 思考沙游

第一章 罗夏克与罗杰斯 .....	035
第二章 表达与经验之对比 .....	037
第三章 评价 .....	038
第四章 沙游的赏析 .....	040
第五章 沙游治疗四要素:自由、保护、同理、信任 .....	041
第六章 沙游治疗的语言 .....	043
第七章 诠释 .....	046
第八章 沙游是为了疗愈 .....	049
第九章 我如何做沙游 .....	052
第十章 沙游治疗的重要要点 .....	055
第十一章 儿童和成人的沙游 .....	058

第十二章 了解和诠释 .....	059
第十三章 层次、阶段、顺序及主题 .....	061

## 第三部分 沙游个案

第一章 Kathy: 沙盘中的自我疗愈 .....	071
第二章 Jim: 男子气概的发展 .....	084
第三章 Ida: 一个女人在沙游的个体化过程 .....	090
第四章 Ilsa: 五盘沙的旅程 .....	105
第五章 Irene: 从沙游进入生活 .....	113
第六章 Rhoda: 往灵性追寻 .....	117
第七章 Ursula: 十五年间的十盘沙 .....	128
第八章 Amy: 感到被困, 感到愤怒, 感到强壮, 感到自由 .....	137
第九章 Emmy: 共移情 .....	149
第十章 Debbie: 死亡前的准备 .....	158
附录一 我在读个案总结报告时会注意的事项 .....	175
附录二 Kay 的短诗 .....	178
致 谢 .....	179



第一部分  
认识沙游

本部分第一章回顾了沙游治疗的起源、我如何开始使用沙游治疗以及世界沙游学会与美国沙游治疗师学会成立的过程。第二章讨论沙游治疗何以有效。第三章摘录我认为特别重要的三位作者近期所发表的著作中对沙游治疗理论与实务观点的比较。第四章探讨荣格分析与沙游治疗相似及相异之处。第五章说明我偏好以“共移情”(co-transference)这个名词取代“移情—反移情”。



## 第一章 沙游治疗的起源

### 一、沙游治疗的源流及我开始用它的缘起

沙游并非一开始就发展完成，它起源于 20 世纪初。当时，有一位父亲观察两个儿子在地板上玩小对象，而觉察到他们处理掉了彼此之间及与其他家人之间的问题（Wells, 1911 & 1975）。

二十年后，儿童精神科医师 Lowenfeld 在找寻一种可以协助儿童表达无法表达之事的办法时，想起曾阅读过的这位父亲与儿子的经验，因此决定在其诊所的游戏治疗室中加入小对象。第一位看到这些小对象的小朋友将它们放入房间的沙箱（sandbox）中，并在沙上开始玩起来，她称此方法为“世界技法”（World Technique）（Lowenfeld, 1979）。

后来一位正在荣格门下学习的儿童心理治疗师听闻英国有此种治疗方法，在荣格的鼓励之下，她前往伦敦向 Lowenfeld 学习。她发现这个技术不只适用于协助儿童表达恐惧、生气以及秘密的想法，而且可以鼓励个体进行荣格所谓的“个体化过程”（individuation process），此人就是 Dora Kalff（如欲进一步了解沙游治疗的起源及发展，可参考 Mitchell 及 Friedman 的书《沙游治疗的过去、现在与未来》）。

1962 年，Kalff 在加州荣格分析师研讨会上介绍她的沙游治疗技巧，在那里我第一次听到“沙游治疗”这个名词，之后很快的，我和 Dora Kalff 的第一位美国学生 Renee Brand 开始了我的第一次沙游经验。

身为一位心理治疗师，我经常进行儿童评估工作，所以我第一次使用沙游治疗就是将它作为评估的工具，我发现它能辅助我所使用的一般测验。但是一位来寻求治疗的八岁小女孩 Kathy 却启发我略过评估，直接将沙游治疗并入儿童游戏治疗中。她已做过她能忍受的所有测验。她有阅读困难，心理治疗师利用许多测验的结果，想来了解为什么一个看



起来如此聪敏的女孩在学校会有这些困难。所以我们第一次会面时我没有再请她做测验，她被沙盘所吸引就开始玩了起来。

在我协助 Kathy 的那段时间，Dora Kalff 担任我的督导，然而 Kathy 教了我许多东西补充我从 Dora Kalff 的所学，与她工作的过程使我能更深入了解沙游治疗的基础，包括第一盘的重要性、移情与反移情（我称之为共移情）的角色本我（Self）出现的重要性、个案心中铭记某一盘重要的沙盘，后续的沙盘几乎复制前面沙盘的现象，以及在沙游治疗历程中发现反复出现的主题等。

但是对我来说，与 Kathy 工作最重要的经验可能是在没有诠释（interpretation）之下所感受到的自我疗愈（self-healing）力量。Kathy 的父亲最近刚过世，她不想谈他，也不想谈她与母亲、手足或学校的问题，但在没有讨论的情况下，这些议题也在沙盘中获得了处理。另外她目前最迫切的需要是她在沙盘中处理她的视觉动作问题，她在花圃形的对象中用可移动的花练习视觉运动的协调技巧。需要的时候她要我当作某一盘中的敌人，我们在一座底下有沙的桥上彼此互射；另有需要时，她要我最后一盘当一名协同工作者协助她建一座城堡。

Kathy 是我做沙游过程回顾时间延后最久的个案。当时我想将个案的数据用于教学或出版，所以与做完沙游治疗的个案联络确定能否使用，我打电话询问 Kathy 的母亲如何与她取得联系。我被告知当时她不在家，但圣诞节会回来。所以我打电话给她并约定时间进行她的沙盘过程回顾。当时距离治疗结束已经过了二十年。我走进等候室的一刹那吓了一跳，我看到一位成熟的女人在等我。当下我必须承认我有点气愤，因为她已不再是当年我曾喜爱的那个小女孩了。但是她已变成一位很有魅力的女性。这次碰面非常有价值，我了解到许多当年我在为她做治疗时所不知道的事。我也学到直到延后回顾时，我们才真的知道沙盘中究竟呈现了什么。Kathy 是我在沙游治疗中所治疗的最后一位儿童，但她却是最重要的老师之一。



## 二、国际沙游治疗学会（ISST）及美国沙游治疗师学会（STA）的创立过程

1982年2月，十一位来自五个国家的学者收到 Dora Kalff 的信，除了三位之外，其他都是荣格学派分析师，书信的内容如下：

各位好：

很高兴通知您 1982年9月10日至17日来自世界各地具有代表性的沙游治疗师将与我共同组织一个会议，此信即是邀请您参与此会议，并请您能分享您在沙游治疗领域的经验。

本会议的目的如下：

1. 在荣格学派的架构下，努力订定沙游治疗的主要特点。
2. 相互沟通我们认为在此治疗法中重要的事，因此我建议我们都各提一个个案及一篇短文以使我们所推断的重点更明确。
3. 将许多不同的讨论观点做统整及结论。
4. 建立一个沙游治疗师的组织，以便未来定期聚会来推广沙游的研究及实务。

有必要公开讨论的原因是期望为沙游治疗建立一个稳固的基础。在会议中将有充分的时间让参与者交换彼此的观点，以及在正式的议程外讨论个案数据。期待您的参与，敬请回复。

衷心地祝福您

（Dora Kalff 签名）

七个月后，十一位收到此信的人有十位出现在 Dora Kalff 于 Zollikon 的家中，我们大多互不认识。我也从没见过其他两位来自美国的学者——Estelle Weinrib 及 Chonita Larsen。其他参与第一次会议的人包括来自英国的 Joel Ryce-Menuhin、来自意大利的 Paola Carducci 及 Andreina Navone、来自日本的 Hayao Kawai 及 Yasuhiro Yamanaka、来自瑞士的 Kaspar Kiepenheuer 及 Martin Kalff。日本的 Kazuhiko Higuchi 那次无法前来，其他两