



心灵
花园

沙盘游戏治疗丛书 ① 主编：申荷永

沙盘游戏中的治愈与转化： 创造过程的呈现

Healing and Transformation in Sandplay

Creative Processes Become Visible

茹思·安曼 (Ruth Ammann) 著

蔡宝鸿 潘燕华 范红霞 译

高 岚 赵冬梅 校



广东高等教育出版社



心灵
花园

沙盘游戏治疗丛书

◎ 主编：申荷永

沙盘游戏中的治愈与转化： 创造过程的呈现

Healing and Transformation in Sandplay
Creative Processes Become Visible

茹思·安曼 (Ruth Ammann) 著

蔡宝鸿 潘燕华 范红霞 译

高 岚 赵冬梅 校

广东高等教育出版社

广州

Healing and Transformation in Sandplay: Creative Processes Become Visible

By Ruth Ammann

Copyright © Ruth Ammann, 2004

本书简体字版由茹思·安曼授权广东高等教育出版社独家出版发行。未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

广东省版权局著作权合同登记号 图字 19-2005092 号

图书在版编目(CIP)数据

沙盘游戏中的治愈与转化:创造过程的呈现/茹思·安曼著(Ammann, R.);潘燕华,蔡宝鸿,范红霞译;高岚,赵冬梅校.—广州:广东高等教育出版社,2006.3

ISBN 7-5361-3324-3

I. 沙… II. ①茹… ②潘… ③蔡… ④范… ⑤高… ⑥赵… III. 心身病-工娱疗法 IV. R749.920.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106475 号

广东高等教育出版社出版发行

(地址:广州市天河区林和西横路

电话:020-87553335)

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

787mm×1092mm 1/16 9.25 印张 插页 20 180 千字

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷

印数:0 001~5 000 册

定价:28.00 元



作者简介

茹思·安曼 (Ruth Ammann), 国际沙盘游戏治疗学会 (ISST) 主席, 资深沙盘游戏治疗师, 国际分析心理学会 (IAAP) 资深荣格心理分析家。

作品简介

茹思·安曼的书表达了我们这个时代的观点，它比以前的看法更个人化，更心理学化且更灵活；她的热情、她那富有想像力的游戏和她对心理学的深层理解，给古老的方法注入了一股新的生命……书中给沙盘游戏的技术和哲学都赋予了明确的形式，这是我所读过的书中最能代表沙盘心理学时代的来临的一本书。

——唐纳德·桑德勒 (Donald Sandner)

我们的很多学生都有一个目标或心愿，那就是成为出色的沙盘游戏治疗师或心理分析家。但如何能成为一名出色的沙盘游戏治疗师或心理分析家呢？茹思·安曼便是榜样，她的这部《沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现》也是最好的参考和指导。

——申荷永

心灵花园：沙盘游戏治疗丛书编委会



广东东方心理分析研究中心 策划出版
台湾华人心理治疗基金会

主编：申荷永

顾问：Kay Bradway（美国） Gretchen Hegeman（美国）

编委：Ruth Ammann（瑞士） Joyce Cunningham（巴西）

Harriet Friedman（美国） Rie Rogers Mitchell（美国）

Barbara A. Turner（美国） Eva Pattis Zoja（意大利）

王浩威（中国台湾） 梁信慧（中国台湾）

高 岚 甄国明 徐 峰 陈 侃 刘建新

王求是 张 敏 李江雪 李春苗 范红霞

冯建国 Theo Cope

总 序

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考 and 智慧；沙盘里展现出美妙的心灵花园，则是沙盘游戏治疗的生动意境。把无形的心理内容以某种适当的象征性的方式呈现出来，从而获得治疗与治愈，创造与发展，以及自性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人力量之所在。

《心灵花园：沙盘游戏治疗丛书》是我们国内首次系统介绍沙盘游戏的专著，在国际沙盘游戏治疗学会（ISST）、广东东方心理分析研究中心（CIAP）和台湾华人心理治疗基金会（TIP）的支持下完成。丛书的缘起始于2002年第二届“心理分析与中国文化”国际研讨会，哈里特·弗里德曼（Harriet Friedman）和伊娃·肇嘉（Eva Pattis Zoja）等国际著名的沙盘游戏治疗师以“沙盘游戏治疗”为主题，在广州珠海宾馆做了三日的会前工作坊，开始了国际沙盘游戏治疗学会在中国的正式培训。

2003年，在美国西雅图第17届国际沙盘游戏治疗学会年会期间，ISST以及STA（美国沙盘游戏治疗学会）的主要负责人专门组织了关于“沙盘游戏在中国发展”的研讨，其中就确定了“心灵花园”丛书的选题和工作计划，以及丛书编委会的组成。作为丛书的主编，很荣幸能有凯·布莱德威（Kay Bradway）、黑格曼（Gretchen Hegeman）、哈里特·弗里德曼、茹思·安曼（Ruth Ammann）、伊娃·肇嘉、瑞·米雪尔（Rie Mitchell）、巴巴拉·图纳（Barbara A. Turner）、乔西·考宁汉（Joyce Cunningham）、梁信慧和王浩威等加入我们的工作。

选入丛书的译著，都是沙盘游戏治疗的经典和最新代表之作，包括多拉·卡尔夫（Dora M. Kalf）本人的《沙盘游戏：治愈心灵的途径》、凯·布莱德威的《沙盘游戏：心灵的默默耕耘》、哈里特·弗里德曼和瑞·米雪尔的《沙盘游戏：过去、现在与未来》、茹思·安曼的《沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现》以及伊娃·肇嘉在2004年出版的《沙盘游戏与心理疾病的治疗》。丛书的译者基本上由心理分析方向的博士和硕士组成，他们都具有沙盘游戏的实际体验，都曾参加过国际沙盘游戏治疗学会认可的



专业培训。

沙盘游戏从创意的产生到正式的创建，到国际学会的成立及其世界范围内的影响，几乎已有了百年的历史；百年的历程中也获得了自身的发展与成熟。在我们的理解中，沙盘游戏不仅是心理分析的重要方法和技术，而且也是心理分析理论的重要发展。我们曾把心理分析的目标阐释为三个层面：安其不安与心理治疗、安其所安与心理教育和安之若命与心性发展。三者合而为一始为完整的心理分析。沙盘游戏也是如此。它不仅仅是一种心理治疗的方法，能够广泛地适用于诸多心理疾病的工作；而且也是心理教育的一种技术，能够在培养自信与人格、发展想像力和创造力等方面发挥积极的作用；同时，以整合意识与无意识为目标的沙盘游戏，可以帮助我们自性的成长和心性的发展，以获得真实的自性化体验。

申荷永

华南师范大学教授、心理分析博士生导师

国际分析心理学会（IAAP）心理分析家

国际沙盘游戏治疗学会（ISST）专业沙盘游戏治疗师

2006年1月



献给我的母亲和父亲

中文版前言

我的《沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现》一书，与其他关于沙盘游戏治疗的经典著作一起在《心灵花园：沙盘游戏治疗丛书》出版，遇到欣赏它的中文读者，对此我非常高兴也备感荣幸。国际沙盘游戏治疗学会（ISST）以及我本人（作为国际沙盘游戏治疗学会的主席），希望借此机会感谢申荷永教授。他对于沙盘游戏这一独特治疗方法的兴趣和热情，化作实际的工作和努力，使得沙盘游戏治疗的培训在中国得以展开。

在我看来，深深植根于荣格心理学的沙盘游戏治疗，也可以说是分析心理学的发展和富有独创性的姐妹。沙盘游戏治疗能够将模糊的身体感觉和情绪，通过沙盘中的创造，转化为可见而真切的三维意象。那些沙盘图画好比一个人心灵的门窗，让心理治疗师或分析师能够与接受分析者的内在生命，建立直接而深入的接触与沟通。

沙盘游戏最具魅力和最值得珍惜的一个方面，在于其象征性表现的世界通用语言。我们在沙盘游戏所使用的各种象征中，既可以发现接受分析者非常个人的层面，同时也能发现原型和世界性层面的内容。同时，这些象征也包含着特定的文化意蕴。通过观察与欣赏世界各地不同来访者的许多沙盘游戏过程，我们可以学会理解、尊重和珍惜文化的多样性。从这种意义上来说，我衷心地希望所有国际沙盘游戏治疗学会的会员，以及所有其他的“沙盘游戏者”，能够从古老而现代、奇妙而悠久的历史中获得学习。这种学习是相互的，中国的“沙盘游戏者”同样也将从我们这里有所收获。

于是，通过营造一种“和而不同”的精神，沙盘游戏愉悦般的创造将有助于团结不同文化中的人民。

茹思·安曼

荣格心理分析家

国际沙盘游戏治疗学会主席

苏黎世，2005年8月





Foreword for the Chinese Edition

It is my great pleasure and my honour that among others my book on Sandplay Therapy is translated into Chinese and now can find its way to the interested Chinese reader.

The International Society for Sandplay Therapy ISST and myself wish to thank very much Prof. Heyong Shen for the interest and enthusiasm he shows for this unique therapy method and for his effort of making a Sandplay training possible in China.

Being deeply rooted in the Psychology of C. G. Jung, Sandplay Therapy seems to me—so to speak—the hands-on, creative sister of Analytical Psychology. It allows the transformation from vague bodily sensations or emotions into a visible, tangible three-dimensional image, created in the sand tray. Those sand pictures are like windows of a person's soul house and allow the therapist or analyst a direct, deeply moving contact with the analysand's inner life.

One of the most interesting and most precious aspects of Sandplay is the universal language of symbolic expression. Within the symbols used in Sandplay we find very personal aspects of the analysand as well as archetypal, universal aspects. Yet in addition, the symbols also contain specific cultural aspects. Through looking at the many Sandplay processes of clients from all over the world, we can learn to understand, respect and value other cultures.

In this way I hope from my heart that all the members of the International Society for Sandplay Therapy and all the other "Sandplayers" can learn from the wonderful ancient and modern Chinese culture and vice versa the Chinese "Sandplayers" will learn from us.

So the playful creativity of Sandplay can help to unite people from many different cultures through creating a spirit of "Unity in Diversity".

Ruth Ammann

Zürich, August, 2005

中文版序言

茹思·安曼的《沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现》，是我最早阅读的沙盘游戏治疗专著之一，那是10年前在瑞士苏黎世荣格研究院的时候。随后我们在国内建立了专业的沙盘游戏治疗工作室，开始了有关沙盘游戏治疗的研究与实践，而她的这部专著，一直都是我们最重要的参考与指导。

在最近的几年中，茹思·安曼作为我们东方心理分析研究中心的特聘导师，每年都前来中国，直接参与我们心理分析与沙盘游戏治疗的专业研习和培训，成为大家引以为傲的良师益友。

茹思·安曼是现任国际沙盘游戏治疗学会（ISST）主席，资深的荣格心理分析家。她的这部关于沙盘游戏治疗的专著初版于1991年，目前已被翻译成多种文字，堪称沙盘游戏治疗的经典。正如唐纳德·桑德勒（Donald Sandner）在其序言中对该书的评价，它最能代表沙盘心理学时代的来临。

沙盘游戏治疗是一种技术，一种以荣格分析心理学为基础的心理分析技术。在她自己的“序言”中，茹思·安曼通过描述荣格自己的经历和体验，阐释出发她从事沙盘游戏治疗的基本原则：接触无意识，从而进入治愈的过程；沟通内在儿童，从而获得自然的创造力；通过动手，赋予无形的心理以可见的表现与转化形式。这些基本的思想，也贯穿于这部《沙盘游戏中的治愈与转化》的整个过程。比如，茹思·安曼在其第一章的“导引”中告诉我们，“情绪和情感被掩藏得越深，就越远离我们的意识记忆和人格主体，我们也越难找到语言去表达它们。”但是，尽管语言的表达受到了限制，但是我们可以通过“音乐”、“舞蹈”、“绘画”……可以通过沙盘游戏来予以表达。这也正如《诗大序》中所述：“……情动於中而形於言，言之不足故嗟叹之，嗟叹之不足故永歌之。永歌之不足，不知手之舞之，足之蹈也……”对于茹思·安曼来说，沙盘游戏的关键也在于“借助手”（hands on）或动手以及身体活动的参与。“手是心灵和物质、内在意象和实际创造之间的媒介。通过手的操作，存在的能量得以成形。”（第一章：导引）茹





思·安曼如是说。实际上这也就包含了对沙盘游戏之“非言语治疗”的恰当注解。我还记得当我和茹思·安曼讨论这种理解的时候，提到源自庄子的谚语“得心应手”：“得之于手而应于心，口不能言，有数存焉于其间……”（《庄子·天道》），茹思·安曼激动地说，这是更为深入的注解和阐述。

荣格以及沙盘游戏治疗的创立者多拉·卡尔夫都是中国文化的忠实学生，茹思·安曼也有同样的热情。正如她为该书中文版所作序言中说：“我衷心地希望所有国际沙盘游戏治疗学会的会员，以及所有其他的‘沙盘游戏者’，能够从古老而现代、奇妙而悠久的历史中获得学习。”当然，我们都知道，这种学习是相互的。我们也在从荣格和卡尔夫那里学习，从茹思·安曼等诸多的资深沙盘游戏治疗师那里学习。我们的很多学生都有一个目标或心愿，那就是成为出色的沙盘游戏治疗师和心理分析家。但如何能成为一名出色的沙盘游戏治疗师和心理分析家呢？茹思·安曼便是榜样，她的这部《沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现》也是最好的参考和指导。“（一位专业的心理）分析师除了要求具备治疗和临床的经验外，还要求具有的最重要品质就是心灵的稳定性（psychic stability）、贯注性（centeredness）和创造性。”茹思·安曼在其书中这样告诉我们。心灵的稳定性如同古人的智慧和要求：“先存诸己，后存诸人。”（“……占之至人，先存诸己而后存诸人。所存于己者未定，何暇至于暴人之所行。”《庄子·人间世》）因而，在成为专业沙盘游戏治疗师的过程中，个人的沙盘游戏体验和过程，以及由此而获得的心理成长和自性化发展至关重要。“贯注性”是专业心理治疗师的一种能力，一种基本功，同时也是一种内在的素质。中国有言：“精诚所至，金石为开”，便是对这种“贯注性”的最好注解。茹思·安曼对沙盘游戏治疗师的“创造性”有独到的见解，她在书中说：“创造性与死亡和重生有关，与拆除旧有的心灵结构和创建新的心灵结构的能力有关。”其中包含着沙盘游戏治疗之治愈与转化的关键。沙盘游戏治疗，实际上所有的心理治疗，必然要借助于治疗师的人格，尤其是这人格中所包含的创造力量。

在2005年6月东方心理分析研究中心与国际沙盘游戏治疗学会联合举办的第四届“灵性接触：沙盘游戏治疗专业研讨会”上，我把这书中有关的内容，称为茹思·安曼所赋予的作为专业沙盘游戏治疗师的三个基本条件。同时，也把当时与茹思·安曼交流所获得的理解：“谦卑”，作为第四个基本条件。同心理分析一样，沙盘游戏也要有对无意识的理解和把握，而无意识始终属于未知的领域，那是心中之心，那是道，也是自然……有此基

本的学习和理解，以及在理解和体验中所获得的基础，便能欣赏茹思·安曼提出的沙盘游戏治疗过程中的“共鸣”：“最后我想强调另外一个也很重要但很少被提及的事实。一个分析师是通过反移情，或是一种更整体化的方式——共鸣（resonance），来进入到接受分析者的治疗过程中的。按照共鸣的原理，分析师具有的品质被激活了，在接受分析者身上活跃起来。”（茹思·安曼，1993年重印序言）于是，心灵的稳定性、贯注性、创造性，以及谦卑，都不仅是我们的学习与实践，而更是内在的品性。《心经》有云：“观自在菩萨……”也正如慧能所言：“……何期自性本自具足；何期自性能生万法。”（《坛经·行由第一》）记得一位修禅的同学曾问茹思·安曼，她所强调的“共鸣”与我所注重的“感应”是否一致，是否有区别。茹思·安曼含笑未答，转向坐在她旁边的我……我们相视而笑，可谓莫逆于心。

申荷永

2006年1月



前言

1916年，在荣格快要结束他那段挣扎不安的内心发展期之时，曾写下了一篇很重要的文章，叫《超越性功能》（“The Transcendent Function”），但直到40年后才把它发表。他不愿意在专业领域公开他的文章，很可能是因为这篇文章标志着对常规心理分析技术的一种偏离。事实上，它确实代表着一种几乎完全不能被称为“分析”的东西。他说：“情绪的紊乱可以用另外一种途径来解决，不是通过理性的澄清，而是通过赋予其一个可见的形状。于是那些拥有绘画才能的病人能够用画来表达自己的心情。一幅画在技术上和美感上是否令人满意并不重要，只要它可以尽可能地满足我们自由玩耍的幻想和让我们随心所欲就可以了。”（Vol. 8, CW, pp. 82~83）除了提到赋予无意识内容可见的形式，荣格也提到转换内在的声音和用行动（或者舞蹈）来回应内心的指引。

虽然荣格没有特别提及沙盘游戏治疗，但是我们可以推断出沙盘游戏也包含在这里面了。这些不同形式中的每一种都有它适应不同个性的病人的地方。一些病人在画画或者制作陶艺方面有天赋，而另外一些病人则非常内向，常常能够听见来自自己内心的声音。但是几乎每个人在童年时代都有这样的经历：在沙子上玩耍，在沙滩上建沙堡或者在后院的沙盒中构筑出一个完整的场景。事实上，在我儿子四五岁时，我拥有了我的第一个沙盘，我儿子一看见它就说：“它太小了！他们永远不能够爬进去。”或许他是真的。一种更好的体验或许是应该有一个大的沙箱，人刚好可以爬进去，然而，可惜啊，作为成人（和那些要和儿童打交道的成人），我们只能允许一个相对较小的沙盘游戏空间了。但是我们用一系列的极富想像力的小沙具（figurine）来弥补不足，只要病人觉得合适，所有的沙具都可以在沙盘中使用，也可以不用。借助沙盘游戏，童年时代的王国又再次被打开了，随之而来的是一扇敞开的通往深层无意识和其神秘处所的大门。

尽管沙盘游戏心理学（sand tray psychology）这一技术相对而言尚属年轻，但视像行为的意义和效果（这是沙盘游戏的重要活动）却并非如此。





这要追溯到人类意识的最初起源阶段，第一批萨满巫师就使用它了。他们的视像力（visions）是整个部族的中流砥柱，是一种治愈疾病和带来好运的方法。充满视像力的眼睛可以发现一条路，而别的眼睛是看不到的。接着来到文明时代，预言家、神秘学家和通媒者们运用自己的视像能力来为已建立起来的宗教服务。最后在荣格的心理学中，尤其是在积极想像中，包括沙盘游戏治疗，存在着另外一条通向这种古老艺术的道路。

视像——不等同于梦——允许我们有意识地去窥视心灵，并且把我们的所见用一些象征性意象去记录下来。通常情况下，这些意象的涵义并不能完全被我们的理性所理解，但却可以从总体上被我们的心灵所体验和理解。

这个视像力的过程，除了向意识心智展现象征性的意象外，还扩大了我们用以容纳意象的心灵天地，目的是为了对意象进行反思，容许它们相互作用，或者容许它们进入到创造性的沙盘游戏中。所有这些都属于积极想像，一旦它被好好培养，就会变为心智的另一个维度（dimension）。亨利·科宾（Henry Corbin）把这称为“意象世界（mundus imaginalis）”。他说道：“这是一个既间接又直接的世界……一个意象的世界，这个意象的世界从实在论角度看就是一个和感觉及理性世界一样真实的世界。这个世界需要它自己的知觉能力，也就是一种想像的力量，一种带有认知功能的能力，一种与感觉的世界或者理性意图一样真实的价值。”这种古老的能力再次在沙盘游戏中被使用。

其实使用沙子本身来记录内在视像已经有很长一段历史了。很多印第安人，尤其是西南部的纳瓦霍人和霍皮人，加利福尼亚州南部的第奥诺（Dieauno）人和路易赛诺（Luiseno）人，在他们治愈疾病和入会的仪式中会广泛使用用沙子画的画（sand painting）。纳瓦霍人使用沙子画画是一个具有治愈作用的庞大系统中的一个主要特征，这个系统用纳瓦霍人的神话世界中所有绝妙的象征来包围着病人，给他们创造治愈以及恢复和谐的条件。沙画本身就是一些传统的图形：动物、植物、自然现象，例如风、暴风雪、雨、冰雹，还有各种男女神灵——所有这些都在纳瓦霍人的整个完整体系中占有一席之地，也是来自萨满时代的一种遗产，而在萨满时代纳瓦霍人的祖先逐渐从阿拉斯加迁徙到今天所聚居的西南部。就在那时，纳瓦霍人在沙子上给他们那原始的萨满般的视像力赋予形体，这样就创立了一个有非凡治愈能力的宗教。为了每一个治愈疾病的仪式和每一个病人，那古老的视像力会再次在沙画中重现，它充满了原始的力量，当病人坐在沙画上时，巫医就开始在他身上使用这一力量。通过这种途径，印第安人就把记录和在沙子中运



用视像力这两者紧密联系起来了。我曾经听说过，他们很信服这种想像的心理学的工作，因为这种工作使用了印第安人自己传统的媒介。

然而，对于视像力这一古老而普遍的艺术，甚至于它与沙子的结合，每个时期都有它自己的技巧和画法。茹思·安曼（Ruth Ammann）的书表达了我们这个时代的观点，它比以前的看法更个人化，更心理学化且更灵活；她的热情、她那富有想像力的游戏和她对心理学的深层理解，给古老的方法注入了一股新的生命。这种方法经过多拉·卡尔夫毕生的努力和贡献，如今在书中得到了解释和发展，这有赖于茹思·安曼的坚持不懈和同样专注的付出。书中给沙盘游戏的技术和哲学都赋予了明确的形式，这是我所读过的书中最能代表沙盘心理学（sand tray psychology）时代的来临的一本书。

书中特别有意义的部分就是所呈现的沙画和附带的三个接受分析的接受分析者在治疗工作中的主要片断。这些个案研究包含了对沙盘治愈过程完整而透彻的描写，它们相当值得去认真研习。

第一个个案是一个叫伊娃的中年女人，她患有严重的抑郁症，书中16幅有清晰说明的沙画揭示了死亡和重生的象征，让人体验到了一颗处于深层治愈状态的心。这些都是伊娃在挣扎时感人至深的很个人化的表白，但是它们也具有一种确凿无误的原型结构，这种类型的结构也能在传统部落的沙画中找到。我们在伊娃的沙画中发现了被当作世界之轴的中心山脉（伊娃的第6幅、第15幅和第16幅沙画）；被分为四部分的世界（沙画1）；围成圆圈来跳的舞蹈（沙画5）；一个纷繁复杂的曼荼罗（沙画16）；一条蜿蜒流淌的小河和其中最明显的螺旋（沙画10）。有趣的是，伊娃的第二幅沙画，完全由一个用沙子画成的太阳的脸的意象组成，尽管在风格上不相同，但它与纳瓦霍人的沙画中的太阳脸很“神似”，纳瓦霍人把太阳的脸当作治愈仪式的一部分。在治愈疾病的隆重仪式中，病人坐在太阳主题的沙画上，吸取来自大自然的强大威力，这是一种奇迹。茹思·安曼说起伊娃的沙画时，认为它能从内心深处发射出力量 and 影响，我们仿佛能感受到作为原型的太阳。有些时候，一个人能通过一种震撼人心的途径来接触到原型。

第二个个案是一个7岁的孩子玛利亚。她的沙画包括许多动物，还展示了心灵能量的流动，这在书中都得到了详细而充满感情的描绘。这些沙画和传统的沙画很不一样，本身可以看作是童年发展的象征。虽然它还不具有成人心灵所具有的条理和对称，但是孩子那种散乱的汹涌澎湃的激动已展现在我们面前。从一个三维的空间中我们可以看见强烈的能量流已经把它自己从发展的创伤中释放出来并流向未来。