



心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书

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
张敏 蔡宝鸿 潘燕华 范红霞 / 译 高岚 / 校



中国人民大学出版社

| 心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书 |

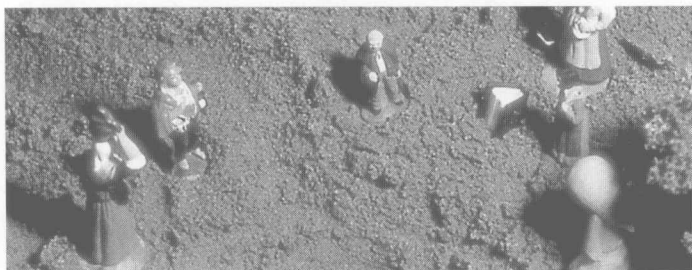
主编：申荷永

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

张敏 蔡宝鸿 潘燕华 范红霞 / 译 高岚 / 校



YZLI0890145827

中国人民大学出版社

· 北京 ·

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；张敏等译.
—北京：中国人民大学出版社，2012.1
(心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书)
ISBN 978-7-300-14664-5

I. ①沙… II. ①安… ②张… III. ①精神疗法—研究 IV. ①R749.055
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 224598 号

心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书

主编：申荷永

沙盘游戏中的治愈与转化：创造过程的呈现

茹思·安曼 著

张 敏 蔡宝鸿 潘燕华 范红霞 译

高 岚 校

Shapan Youxi zhong de Zhiyu yu Zhuanhua: Chuangzao Guocheng de Chengxian

出版发行	中国人民大学出版社		
社 址	北京中关村大街 31 号	邮政编码	100080
电 话	010-62511242 (总编室)		010-62511398 (质管部)
	010-82501766 (邮购部)		010-62514148 (门市部)
	010-62515195 (发行公司)		010-62515275 (盗版举报)
网 址	http://www.crup.com.cn		
	http://www.ttrnet.com (人大教研网)		
经 销	新华书店		
印 刷	北京市易丰印刷有限责任公司		
规 格	170 mm×240 mm 16 开本	版 次	2012 年 1 月第 1 版
印 张	9.75 插页 9	印 次	2012 年 1 月第 1 次印刷
字 数	148 000	定 价	29.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

总序

一粒沙是一个世界，反映着智者的思考和智慧；沙盘中展现出的美妙的心灵花园，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，以及个性化的体验，便是沙盘游戏的无穷魅力和动人力量之所在。

“心灵花园：沙盘游戏与艺术心理治疗”丛书是我们国内首次系统介绍沙盘游戏的著作，在国际分析心理学会（IAAP，the International Association of Analytical Psychology）、国际沙盘游戏治疗学会（ISST，the International Society for Sandplay Therapy）、华人心理分析联合会（CFAP）和广东东方心理分析研究中心的支持下完成。丛书的缘起始于2002年第二届“心理分析与中国文化国际论坛”，哈里特·弗里德曼（Harriet Friedman）和伊娃·帕蒂丝·肇嘉（Eva Pattis Zoja）等国际著名沙盘游戏治疗师以“沙盘游戏治疗”为主题，在广州珠岛宾馆做了三天的会前工作坊，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，国际沙盘游戏治疗学会以及美国沙盘游戏治疗学会（STA）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·帕蒂丝·肇嘉、瑞·罗杰斯·米切尔（Rie Rogers 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。

选入丛书的著作，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》、哈里特·弗里德曼和瑞·罗杰斯·米切尔的《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·帕蒂丝·肇嘉在2004年出版的《沙盘游戏与心理疾病的治疗》等。丛书的



总

序

1

著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在世界范围内的影响，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、发展想象力和创造力等方面发挥积极的作用；同时，以沟通与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

于天麓湖洗心岛

华人心理分析联合会会长

华南师范大学暨复旦大学教授

国际分析心理学会心理分析师

国际沙盘游戏治疗学会沙盘游戏治疗师

2011年1月



献给我的母亲和父亲

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余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资料。

在最近的几年中，茹思·安曼作为我们广东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，阐释出启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。正如她为本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的体验。”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。但如何能成为一位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。”（“……古之至人，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月广东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，我把本书中有关的内容，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，都不仅是我們外在的学习与实践，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

2011年6月



中文
版
序
言

3

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：沙盘游戏与艺术心理治疗丛书》中出版，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。他把对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的体验。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，2011年6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, June, 2011



中文
版
前
言

序 言

1916年，在荣格即将结束其动荡不安的内在发展期之时，曾写下一篇重要的文章，题为“超越功能”（“The Transcendent Function”），但直到40年后才把它公诸于众。他不愿意在专业领域公开这篇文章，很可能是因为它标志着对常规心理分析技术的一种偏离。事实上，它确实代表了一种几乎完全不能被称为“分析”的东西。他说：“情绪的困扰可以用另外一种途径来处理，不是通过智力层面的澄清，而是通过赋予其一个可见的形状。于是那些拥有一定的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，只要它可以让幻想尽情表现，让我们随心所欲就可以了。”（vol. 8, CW, 82~83页）除了提到赋予无意识内容可见的形状，荣格还提到了与内在声音的对话，用动作（或舞蹈）来回应内心的指引。

虽然荣格没有特别提及沙盘游戏治疗，但是我们可以推断沙盘游戏也包含在这里面了。这些不同形态中的每一种与每一个独特的病人都有着自己特殊的关联。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。但是几乎每一个人在童年时代都有过这样的经历：在沙子上玩耍，在海滩上建沙堡或者在后院的沙盒里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：“那太小了！我们永远都不能爬进去。”或许他是对的。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（和那些要与儿童打交道的成人），我们只能提供一个较小的象征性的沙盘游戏空间。但是我们用一系列极富想象力的小沙具（figurine）来弥补不足，这一系列沙具颇为壮观，所有的沙具都可以在沙盘中使用，也可以不用，只要病人觉得合适就可以了。通过沙盘游戏，童年时代的王国再次被打开，随之而打开的是一扇通往深层无意识及其神秘事物的大门。

尽管沙盘游戏心理学（sand tray psychology）的技术相对而言尚属年



轻，但视像化（visioning）这一行为（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萌芽阶段，最早的萨满巫师在那个时期就在从事这一活动。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力来为已确立的宗教服务。最终，在荣格的心理学中，特别是在积极想象中，包括沙盘游戏治疗，为这一远古的艺术准备了另外一条道路。

视像——不等同于梦——能使我们有意识地去窥视心灵，并且把我们在哪里所看到的象征性意象以某种形式记录下来。通常情况下，这些意象的意义并不能完全被我们的智力所理解，但却可以被我们的心灵作为一个整体来体验和理解。

这个视像化的过程，除了向意识心理展示象征性的意象外，还能扩充心灵中的一个领域，我们可以运用这一扩充了的领域来容纳意象，对意象进行反思，容许它们之间产生相互作用，或者容许它们进入到创造性的沙盘游戏当中。所有这些都属于积极想象，一旦它被好好培养，就会变成心理的另一个维度（dimension）。亨利·科宾（Henry Corbin）把它称为“意象世界（mundus imaginalis）”。他说道：“有一个世界，既是中介的，又是直接的……一个意象的世界，从本体论的角度来看，这个意象的世界与感觉的世界和理性的世界同样真实。这个世界需要它自己的知觉能力，也就是说，一种想象的力量，一种带有认知功能的能力，一种理智的价值观，与感知觉或者理性意图一样真实。”在沙盘游戏当中，这一古老的能力再次被运用。

其实采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（Dieaueno）人和路易赛诺（Luiseno）人，在他们治愈疾病和成人仪式中会广泛使用沙画（sand painting）。对于纳瓦霍人而言，采用沙子中的绘画是一个庞大的具有治愈作用的系统的一个主要特征；在这个治愈系统中，病人的四周用纳瓦霍人神话世界中所有强有力的象征环绕，以创建条件，恢复和谐，回归幸福。沙画本身就是一些传统的图形：动物、植物，大自然中的事物，如风、雪、雨、冰雹，还有各种男女神灵——所有这些都在纳瓦霍人的宇宙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。





就在那一时期，纳瓦霍人在沙子上为他们那原始的萨满般的视像力赋予形状，由此创建了具有非凡治愈能力的宗教。于是，在每一个治愈疾病的仪式之上，对每一个病人而言，那古老的视像力会在沙画中再次重现，充满了原始的力量，当病人坐在沙画上时，巫医就会把这一力量传到他身上。因此，美洲印第安人认为在沙子中记录和运用视像力，有着紧密的关联。我曾经听人说过，印第安人很信服这种想象的心理学工作，因为它采用了印第安人自己传统的媒介。

然而，尽管视像力这一艺术古老而普遍，甚至于它与沙子的结合也是如此，但每个时代都有自己的技术和视角。我们现代的观点，更为个人化，偏重心理学，比古老的方法更为灵活，都在茹思·安曼（Ruth Ammann）的书中得到了体现；书中描述了热情而富有想象力的游戏，包含了对心理学的深度理解，为古老的方法注入了新的生命。沙盘游戏治疗方法由多拉·卡尔夫毕生的努力和贡献发展而来，在茹思·安曼坚持不懈的努力和同样专注的付出中得到了解释和拓展。书中给沙盘游戏的技术和哲学赋予了定义性的形式，在我所读过的书中，这本书是最能代表沙盘心理学（sand tray psychology）时代来临的一本。

书中特别有意义的部分是沙画中所呈现的内容以及与之相应的讲述三个接受分析的病人在治疗工作中的主要片段的文本。这些个案研究包含了对沙盘游戏的治愈过程的完整而透彻的描述，值得我们去认真学习。

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，死亡和重生是一切深层治愈体验的核心。这些都是伊娃的挣扎极为个人化且感人至深的述说，但是它们同时具有一种确凿无误的原型结构的成分，这种原型结构也能在传统部落的沙画中找到。我们在伊娃的沙画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漩涡（沙画10）。这些都是最为明显的。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，尽管风格有所不同，但它与纳瓦霍人沙画中的太阳的脸“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，病人坐在画有太阳的沙画上，吸取来自大自然的强大威力，那是神的力量。茹思·安曼提到伊娃的沙画时，认为它能从“内心深处发射出力量和疗效，我们个人的太阳，作为一种原型，似乎能够被感受到。有时候，个人能以震撼人



心的方式来与原型接触。”

第二个个案是一个7岁的孩子，名叫玛利亚。她的沙画包含大量的动物，还展示了能量在心灵中的流动，这在书中都得到了细致而动人的描绘。这些沙画本身可以看做童年发展的象征，并且与传统的沙画大不相同。虽然还没有达到成人心灵所具有的条理和对称，但是孩子那种散乱的、汹涌澎湃的强烈情绪已展示在我们面前。我们可以在三维的空间中看到强烈的能量流把它自己从发展的创伤中释放出来，流向未来。

最后一个个案是一个叫伊丽莎白的40岁已婚女性，她想要为自己的职业生涯做好准备，这恐怕是最有意思和最不同的一个个案了。它从高度个人化的角度展示了女性发展的历程，其中采用的沙具几乎都表征了伊丽莎白心灵中的情结和原型的决定因素。

通过本书和精彩呈现的个案，沙盘游戏治疗这一新技术获得了非常好的效果，能吸引来自更多领域的心理治疗师，特别是那些对心灵的视像化层面感兴趣的的治疗师。正如荣格在他久未发表的“超越功能”一文的手稿结尾中所说的：“它是一种通过自己的努力来获得心灵的解放并找到成为自己的勇气的途径。”（CW 8，193页）

唐纳德·桑德勒（Donald Sandner）

前言

沙盘游戏作为一种治疗方法，是多拉·卡尔夫从玛格里特·洛温菲尔德（Margaret Lowenfeld）的“游戏王国技术”（World Technique）、夏洛特·布勒（Charlotte Buhler）的“世界测验”（World Test）或所谓的“埃里卡方法”（Erica Method）发展而来的。当时，埃里卡方法作为儿童精神病学中的诊断工具，已经在瑞典使用超过40年了。^①多拉·卡尔夫具有荣格心理学的培训背景，她认识到无论是儿童还是成人，他们创作的一系列沙画实际上表征了不断进行着的与无意识的实际面对，这类似于在分析过程中所做的一系列的梦。沙盘游戏的工作开启了一个心灵历程，它是整体的，可以导向心灵的治愈和人格的发展。^②

沙盘游戏是以在沙盘中进行实践性和创造性工作为基础的一种心理治疗方法。无论是成人还是儿童，只要人在沙盘边——这个人正在沙中创造各式各样的三维图画——那么他的身体、灵魂和精神都会投入到这个过程中。得益于沙盘游戏这样一种“运用双手”（hands-on）的方法，精神和心理两个层面不仅丛集（constellate）在个体身上，而且通过其双手，同时赋予了物质的形式并变得具体可见。在人类的发展中，人首先是通过触摸和抓握有形的东西来体验生活的，接着过渡到抽象的理解和掌握。同样，通过在沙盘中运用我们的双手，一个人的创造性能量就被调动起来了。这样就开启了一个完整的治愈和人格转化的过程。

从第一次接触沙盘游戏那一刻起，我就被吸引住了。其中一个被吸引的原因就是确实十分喜欢意象和三维的形式。它们总是很贴近我的内心，特别是因为我喜欢去运用双手。我偏爱它的另外一个原因可能在于这样的事实，我在一生中很早的时候就体悟到，我们可以通过完全不同的途径来运用我们的感觉，不需要言语。当我还是一个小孩时，我观察到我的

① See Harding, Gosta. *Spieldiagnostik*. Basel/Weinheim: Beltz, 1972.

② See Kalf, Dora M. *Sandplay*. Boston: Sigo Press, 1980.

