

心灵花园·沙盘游戏与艺术心理治疗丛书

主编 申荷永

荣格学派沙盘游戏疗法

Jungian Sandplay
The Wonderful Therapy

[英] 乔尔·莱斯-梅纽因 (Joel Ryce-Menuhin) / 著

李江雪 李资瑜 / 译

张 敏 / 审校

中国人民大学出版社

A sandcastle with multiple towers and a central archway, built on a sandy beach. The background is a large, bright yellow sun that dominates the upper half of the cover. The overall scene is bright and warm.

| 心灵花园 · 沙盘游戏与艺术心理治疗丛书 |

主编 申荷永

荣格学派沙盘游戏疗法

Jungian Sandplay
The Wonderful Therapy

[英] 乔尔·莱斯-梅纽因 (Joel Ryce-Menuhin) / 著

李江雪 李资瑜 / 译

张 敏 / 审校



中国人民大学出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

荣格学派沙盘游戏疗法/(英) 乔尔·莱斯-梅纽因 (Joel Ryce-Menuhin)
著; 李江雪, 李资瑜译. —北京: 中国人民大学出版社, 2018. 10
(心灵花园·沙盘游戏与艺术心理治疗丛书)
ISBN 978-7-300-26238-3

I. ①荣… II. ①乔… ②李… ③李… III. ①精神疗法-研究 IV.
①R749. 055

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 211035 号

心灵花园·沙盘游戏与艺术心理治疗丛书

主编 申荷永

荣格学派沙盘游戏疗法

[英] 乔尔·莱斯-梅纽因 (Joel Ryce-Menuhin) 著

李江雪 李资瑜 译

张敏 审校

Rongge xuepai Shapan Youxi Liaofa

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) 010-62511770 (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 天津中印联印务有限公司

规 格 170 mm×240 mm 16 开本 版 次 2018 年 10 月第 1 版

印 张 9.75 插页 9 印 次 2018 年 10 月第 1 次印刷

字 数 108 000 定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

总 序

“一沙一世界，一花一天堂。手中拥有无限，刹那便成永恒。”布莱克这首《天真的预兆》也是沙盘游戏与艺术心理治疗的写照。在我们看来，艺术关乎心灵，艺术中包含着人类古朴的心智，沙盘游戏中展现出美妙的心灵花园，这便是沙盘游戏与艺术心理治疗的生动意境。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，便是沙盘游戏与艺术心理治疗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”是国内首次系统介绍沙盘游戏的一套著作，在国际分析心理学会（International Association for Analytical Psychology, IAAP）、国际沙盘游戏治疗学会（International Society for Sandplay Therapy, ISST）、华人心理分析联合会（Chinese Federation for Analytical Psychology, CFAP）、华人沙盘游戏治疗学会（Chinese Society for Sandplay Therapy, CSST）、广东东方心理分析研究院、澳门基金会、澳门城市大学的支持下完成。丛书缘起于2002年第二届“心理分析与中国文化国际论坛”，哈里特·S·弗里德曼（Harriet S. 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，在广州珠海宾馆做了三天会前工作坊，开始了ISST在中国的正式培训。



2003年,在美国西雅图第17届ISST年会期间,ISST及美国沙盘游戏治疗师协会(Sandplay Therapists of America, STA)的主要负责人专门组织了关于“沙盘游戏在中国的发展”的研讨,其中就确定了本丛书的选题和工作计划以及丛书编委会的组成。作为丛书主编,很荣幸能有凯·布莱德威(Kay Bradway)、赫格曼(Gretchen Hegeman)、哈里特·S.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)、芭芭拉·特纳(Barbara A. Turner)、乔伊丝·坎宁安(Joyce Cunningham)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作,包括瑞·罗杰斯·米切尔和哈里特·S.弗里德曼的《沙盘游戏:过去、现在和未来》、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·肇嘉的《沙盘游戏与心理疾病的治疗》等。丛书的译者队伍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践体验,都曾参加过ISST认可的专业培训。

沙盘游戏从创意的产生到正式创建,再到国际学会的成立及在全世界具有广泛影响,几乎已有了百年的历史,在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,也是心理分析理论的重要发展。在中国文化的基础上,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治疗,也是一种心理教育的技术,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,以整合意识与无意识为目标的沙盘游戏,可以促进自性的成长和心性的

发展，从而获得真实的自性化体验。

申荷永

华人心理分析联合会会长

华南师范大学、澳门城市大学教授

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

2014年8月



总

序

3

致 谢

我衷心地国际沙盘游戏治疗学会（创立者：多拉·卡尔夫）的创始成员们表达我的感激之情！在他们这些友好的专业人士的激励之下，我才会写下这本关于沙盘游戏疗法的书。已故的多拉·卡尔夫是荣格学派沙盘游戏治疗领域的先锋和权威，没有跟她做过的 200 个小时的分析训练，我的心理学工作中就不会拥有沙盘游戏的治愈力量中所需的体验式的知识与热情。我特别要感谢罗马的荣格学派分析师纳沃内（Andreina Navone）博士和卡尔杜奇（Paola Carducci）博士，因为他们允许我把国际沙盘游戏治疗学会具有专业资格的学生们所做的关于癌症的沙盘游戏治疗的研究翻译成英文。有关这方面的工作我在第五章中有所提及。

画家兼平面图形设计师卡尔顿（Geoffrey Carton）为我精心设计了第一章到第五章中所有的图，对此，我深表感谢。书中引自我另一本书《童年早期的自性》（*The Self in Early Childhood*；Free Association Books, London, 1988）中的内容，我自己是有版权的。此外，玛格丽特·洛温菲尔德的家人友好地向我提供了洛温菲尔德和卡尔夫之间的通信（见附录部分）。

我最好的助手基奇（Charlotte Keech）帮我把手稿输入电脑并协助我修正了个别句法。

我还要衷心地向我的病人表示由衷的感谢！正是由于他们向

我袒露了许多个人的秘密，我才能理解二十年来一直令我着迷的沙盘游戏的含义，并知道该如何解释它。我也谢谢他们允许我写作本书，以便能让更多的人学会使用沙盘游戏这一具有治愈功能的媒介。

我还要感谢劳特里奇（Routledge）出版公司的心理学编辑斯通斯特里特（David Stonestreet）和我的同事荣格学派分析师萨缪尔斯（Andrew Samuels），感谢他们对我的研究主题表示出真诚的兴趣与支持！



目 录

第一章 在门口 1

作者第一次接触沙盘游戏的经历，以及由此对沙盘游戏疗法的发展历史的简要介绍。

第二章 在入口大厅 10

伴随着生活的游戏。对游戏和象征的普遍心理学意义的描述。在沙盘游戏中抛开技术的限制的重要性。在对沙盘场景进行解释时如何读出无意识的投射内容。

第三章 进入接待室 33

沙盘游戏治疗中的仪式。自性的投射的理论。荣格学派的方法。对材料和沙盘游戏室的进一步描述。作者关于仪式、治疗师抱持性在场以及移情/反移情的概念。

第四章 在沙盘游戏室里的工作 45

作为工作的主要部分，用来说明沙盘游戏疗法在临床上的使用范围和效果的四个个案研究。

一、约翰的故事：一位男性及时成长避免了中年危机。

二、克莱夫的故事：一个年轻人的创伤性童年期自我受损的治愈过程。

三、玛丽的故事：一个悲伤的成熟女性度过哀悼的历程。

四、阿格尼丝的故事：一个少女在父母离异过程中进入青春期。

第五章 走过作者的书房 110

沙盘作品形状图的首次绘制——作者原创的、有争议的新理论，涉及心灵在沙盘中的投射

沙盘游戏的诊断应用——在米兰儿童医院用于对癌症的诊断。

沙盘游戏的自由发挥式运用——沙盘游戏中的对话（与治疗师，或一人与多人之间）；团体沙盘游戏；荣格心理学作为沙盘游戏的基石。

沙盘游戏疗法的普及性和其未来的发展。

后记 128

2

基本的沙盘游戏设施 130

沙盘游戏治疗师培训指南 131

洛温菲尔德与卡尔夫的通信 133

莱斯-梅纽因英国沙盘游戏治疗团体的通告 137

参考文献 138



第一章 在门口

清晨，苏黎世湖笼罩在一片迷蒙的雾霭中，我和我的第一任分析师打开了瑞士苏黎世郊区一栋农舍的大门。我按着那古老的门铃，注意到前门上刻着的日期，1485年。我的分析师拉兹罗（Violet de Laszlo）博士把我带到另一位有着独特专长的分析师家中，那天我的心情比阴沉的天气还要糟糕。那位分析师是位女士，她打开门，领着我们走进她那古老而可爱的瑞士农舍当中。她的专长事实上是让成年的病人在沙箱中玩游戏！

伴随着一点点担心，我最终被带到一个地势较低的房间，它看起来几乎像一个谷仓。房间里面有两个沙箱。几个有点像书架的简单的搁架，在墙上排成几排。搁架上摆着一些缩微玩具和代表真实物体的小模型。在我当时抑郁的心情看来，一切都显得那么沉重、灰暗。当然事实上，它们是明亮的、吸引人的。我心里想：“不，我绝不会那样做的。这些心理学家一定是疯了。我才不想在沙箱中建造什么呢。那样做怎么会帮到我呢？”在抑郁和绝望的低沉心境之下，我感到自己作为一个人的自尊心受到了打击。

然而，与一位运用沙盘游戏疗法的分析师相遇，我还是很高兴的。她的名字叫多拉·卡尔夫（Dora Kalff），是一个上了年纪、身材较胖、看上去十分机敏、寡言少语的瑞士女性，眼睛里



闪着热情的光。经过几句简单的交谈，她就接纳了我——一个精疲力竭、内心充满矛盾冲突、十分抑郁的男人。我的现任分析师将要离开瑞士几个月，我有可能被转介给她来治疗。于是，我就成了卡尔夫的病人，并且经过了几个星期的言语分析之后，最终，那个时刻到来了——她建议我尝试一下沙盘游戏。我努力挣扎，想要克服内心的阻抗，我不太情愿地走进了沙盘游戏室，煞费苦心地进行了我的第一次沙盘游戏。

很久以后，卡尔夫给我解释了那次沙盘游戏的含义，它呈现出一种积极的诊断和未来生活之路的种种可能。在中年危机和深度的抑郁状态之下，我不经意地把自己的未来直接而具体地投射到了沙盘游戏之中。

二十年来，我把沙盘游戏治疗作为自己在伦敦进行荣格心理分析实践的一个部分。我的生活如我的第一次沙盘游戏所预示的那样展开了。我使用沙盘游戏，因为它作为一个治疗工具从没有让我和我的病人失望过。当我作为治疗师与病人们的沙盘游戏做工作时，沙盘游戏中那些非言语的意象可以充当心理学上的指引。对病人们来说，沙盘游戏的体验随着时间的流逝，是如此生动，又意义深远，就像我自己与卡尔夫的沙盘游戏体验已经证明的那样。

沙盘游戏治疗的力量何在？为什么二十年后的今天它得到了迅猛的发展，全世界范围内如雨后春笋般涌现出了新一代沙盘游戏治疗师？这些治疗师来自不同的精神分析流派，有着不同的临床背景。他们有的来自东方，也有的来自西方。当他们给来自每一个可以想象得到的生活境遇的人提供机会做沙盘游戏的时候，作为治疗师，他们拥抱了什么？

为了揭开沙盘游戏治疗的神秘面纱，我决定把我专业实践头



十年以后运用沙盘游戏的经验写下来。对于沙盘游戏的治疗潜力，我们的理解仅仅还在启蒙阶段。有两位重要人物帮助人们见证了沙盘游戏在启蒙阶段的运用：玛格丽特·洛温菲尔德（Margaret Lowenfeld）和多拉·卡尔夫。洛温菲尔德以前在伦敦开业，卡尔夫则在苏黎世开业，她之后又环游世界三十五年，为欣赏她的广大公众和专业同行们揭示了沙盘游戏治疗所蕴含的力量。

《游戏王国技术》（*The World Technique*; Lowenfeld, reprinted 1979）是卡尔夫在荣格的理论框架中对成年病人以及儿童进行工作的过程中所提出的自己的研究方法的重要基础。卡尔夫曾经跟随卡尔·荣格（C. G. Jung）和爱玛·荣格（Emma Jung），接受自己个人的心理分析训练。卡尔夫的一个学生，纽约的分析师温瑞布（Estelle Weinrib）在其著作《自性的意象》（*Images of Self*）中提出了有关沙盘游戏治疗和其延后的、非指导性的解释的几个前提（Weinrib, 1983）。她按照下面的方式区分了沙盘游戏治疗中心理治愈（psychological healing）和意识的扩充（expansion of consciousness）两个概念：治愈暗含着创伤和可能的机体自然功能的损害的存在，但已经被医治或修复。意识的扩充则暗指对感受、思维和行为内容的觉察，有能力在行动或交流中做出选择，并且相对地不受情结的控制。在沙盘游戏治疗的情境中，治愈是一个发生在卡尔夫所说的“前言语水平”上的非理性的现象。在沙盘游戏治疗中，这两个过程的出现都能够加深和加速治疗的进程。在使用荣格的言语心理疗法（如对情结、梦和发展方面的问题进行工作）有进展时，同时采用沙盘游戏疗法，能够鼓励创造性的退行，并通过延迟的解释和有意地不用理性思维而达到治愈的目的。这两个过程相互补充，产生积极的协同作用。



沙盘游戏提供给治疗师一个非言语的意象，这个意象可以表征那些在治疗情境中无论是来访者还是治疗师都还不知道或还没有完全理解的意义。伴随着这些意象，在病人的素材中，出现了心理上新的变化、替代、改善、抑制和可能的潜在含义。沃特金斯（Mary Watkins）在1981年发行的《春天》（*Spring*）杂志上评论道：“随着意象和体验的相互渗透，意象不但不会被舍弃，反而会成为人们用来知觉、感受世界的眼睛。”（Watkins, 1981, p. 117）分析师对意象的力量的警觉和敏感可以使病人与沙盘游戏及其结构产生相互作用，以便看到投射在场景上的无意识内容的象征意义。荣格相信只有这样，人自身才有力量达到治愈（Jung, 1960, pp. 67-91）。

沙盘游戏是从威尔斯（H. G. Wells）在1911年首次出版的《地板游戏》（*Floor Games*）一书演化而来的。威尔斯和他的两个儿子使用木片、纸、可塑黏土和缩微人物或动物在地板上建造城市和岛屿，房子相当于一个大沙箱，他们所玩的相当于一个延伸的沙盘游戏。我自己的童年时代是在20世纪30年代后期，那时我常跳进一个8英尺×8英尺^①的沙坑里玩耍，就像走在一个房间里。它成为我当时的主要游戏内容，也成为今天我所进行的沙盘游戏治疗的“原本”。

1925年在伦敦，玛格丽特·洛温菲尔德离开儿科诊所转向儿童精神病学的治疗。她收集了很多小物件、玩具、彩色小木棒，以及各种纸质、金属和用黏土制成的模型，并把它们放在儿童病人所称的“奇妙盒子”里。这些物件后来被移到壁橱里，并逐渐被前来诊所的儿童叫作“游戏王国”。

儿童们自己自发地创造了这个新的技术，即在小小的沙盘里

① 1英尺约合0.3米。——译者注



创建游戏王国的场景。结果，洛温菲尔德发现了这个很好的媒介，它既吸引儿童也吸引成年人，而且还为治疗师和沙盘游戏者提供了一种途径，来相互交流并分享解释内心的体验。自1929年洛温菲尔德最早开始这项工作以来，“游戏王国技术”的基本要素就一直几乎原封不动地保持了下来。这些要素包括玩沙这一富有想象力的活动、使用或不使用物件、限定的空间（沙箱本身），以及治疗师的在场。

1956年，多拉·卡尔夫去伦敦向洛温菲尔德学习这些技术，然后返回苏黎世完成她跟随爱玛·荣格和卡尔·荣格进行的专业训练。荣格夫妇把自己的孩子送到多拉·卡尔夫那里做沙盘游戏，但是荣格本人对沙盘游戏的兴趣还不是很为世人所了解。其实早在1937年，荣格就在哥本哈根召开的心理学大会上解释了洛温菲尔德所呈现的一个沙盘场景。在美国，埃里克·埃里克森（Eric Erikson）把沙盘游戏用于年轻人并提出一些关于前青春期的游戏和针对女性的精神分析的经验性的论述（Erikson, 1951, 1964）。多拉·卡尔夫发现，陪着孩子接受沙盘游戏治疗的母亲们也开始对沙盘游戏发生了兴趣（Kalff, 1980）。现在男性也开始广泛地接受沙盘游戏治疗（Ryce-Menuhin, 1984）。

一个病人是否适合做沙盘游戏，与年龄、性别几乎没什么关系。沙盘游戏技术的两个基本方面是，沙图可以扩充和加强分析的素材，并把它们结合到个人的体验当中。这暗示着了解沙盘游戏当中的象征对沙盘场景创建者本人的可能意义是非常重要的。在那些恢复健康的病人身上，沙盘场景会有这样的效果：它能反馈给病人一个镜像意象（mirror-image），并能增强病人对自身的理解。无论发生了什么，即使病人还未康复，沙盘游戏都仍然是一个表达的工具，它能揭示出病人无论用语言还是体态都不能表



达出的思维、情感、直觉和感觉的方方面面以及非常微妙的部分。非言语的反馈，即仅仅在一旁观看，热忱地分享病人的沙盘游戏过程，本身就具有很大的力量，能帮助治疗师明晰治疗的状况。

在沙盘游戏室里，我放置了两个沙盘，一个装着湿沙，可以用来塑形，另一个装着干沙，适合更为枯燥的情感心境。沙盘中装着一半高度的沙，并有涂成湛蓝色的防水的内底，这样可以用来代表水。沙箱的大小设计成可以一目了然的尺寸，不需要眼睛转来转去。最近的调查显示，治疗师们使用的沙盘的尺寸平均尺寸大约为宽 18 英寸，长 23 英寸，边高 3.5 英寸^①。我使用一个尺寸偏大的箱子作为神圣空间（temenos）或容器，其大小必须能起到规范和保护病人的非理性表达的作用。这种表达可以碰触到意识深远的前言语水平，而不需要使用任何有意的的方法造成退化。

在建构一个沙盘场景的时候——大多数病人会花 20 分钟到 40 分钟完成它——可能会有几个建造阶段，包括改变甚至是毁坏场景的某个部分。我安静地坐在离沙盘一段距离的地方，把这些发展过程简单地勾画在案例记录本上，事后如果对病人的健康有益，就会对此进行讨论。当病人离开后，拍下沙盘场景的照片；我从不当着病人的面来拆除沙盘场景。

这一系列的照片作为一个整体一般不会与病人分享，除非我认为这样做会对病人有所帮助，或者整个分析治疗过程结束了或中断了一段时间，而对沙盘作品进行回顾也是比较合适的。只有当治疗不管出于何种原因结束后，我才会把照片复制一份给沙盘游戏者。

在对沙盘场景进行解释时，贸然假设某个沙具的含义是比较

^① 1 英寸约合 2.54 厘米。——译者注



容易引起争议的，也是分析师面临的真正危险。治疗师对于建造的顺序或沙具的含意的未加证实的假设，很快就会被病人纠正，或者全盘否定，因为病人可以按照自己的意愿来解释沙盘场景。由于我的沙盘工作是在一种非指导性的氛围下进行的，所以病人对于那些象征的意义会相对地保持在无意识的状态，而我可以在内心对这些象征意义做出解释，这为沙盘游戏本身赋予了极好的投射的力量。而病人在治疗过程中则继续以一种自发的、非防御的方式使用沙盘。

关于不要假设知道来访者所表达的意义这一点的重要性，洛温菲尔德饶有兴趣地写道：

一个游戏王国创造者，站在打开的抽屉前——抽屉里放着许多不同形状、不同大小的房子的模型——拿起一个中等大小的房子，并把它放在沙盘中平展的沙子上。对这个拿房子模型的个体来说，这个模型可能代表“一个房子”，但是同样也可能并不代表房子之类的东西。它可能只是他所能发现的能够代表“安全”“在观察之下”“城市生活的限制”或“家庭”等概念的最接近的物品，或仅仅是一个大小、形状都合适的长方形物体，他可以把它当成一个基座，上面放一个骑马师构成一幅雕像。

(Lowenfeld, 1979, p. 255)

说到不要过多地解释，洛温菲尔德还写道：“仅仅是制造一系列游戏王国，并把它们记录下来本身就会使一些儿童的困扰或不适应状态得到改善。”我再加上一句：“包括一些成年人。”

沙盘的空间有一定的界限，这既可以使游戏者的幻想有所节制，限制在边框之内，又可以使之在边框内自由驰骋。这种自由但却受保护的空間是治疗情境本身所提供的保护和自由的补充。