

沙遊

通往靈性的心理治療取向

Dora M. Kalff 著
黃宗堅 朱惠英 譯

SANDPLAY

A PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH TO THE PSYCHE

沙遊

通往靈性的心理治療取向

Dora M. Kalff — 著

黃宗堅 朱惠英 — 譯

SANDPLAY

A PSYCHOTHERAPEUTIC APPROACH TO THE PSYCHE

沙遊：通往靈性的心理治療取向／Dora M. Kalff 著
黃宗堅、朱惠英譯。 —1版。 —臺北市：五南，
2007[民96]

面：公分。

譯自：Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the
Psyche

I S B N-13: 978-957-11-4558-7 (平裝)

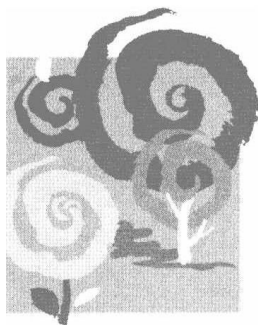
I S B N-10: 957-11-4558-0 (平裝)

1. 遊戲治療 2. 藝術療法 3. 兒童心理學

4. 心理治療—個案研究

178.8

95021501



1BYS

沙遊—通往靈性的心理治療取向

作 者 — Dora M. Kalff

譯 者 — 黃宗堅 朱惠英

發行人 — 楊榮川

總編輯 — 王秀珍

主 編 — 陳念祖

責任編輯 — 李敏華

封面設計 — 鄭依依

出 版 者 — 五南圖書出版股份有限公司

地 址：106台北市大安區和平東路二段339號4樓

電 話：(02) 2705-5066 傳 真：(02) 2706-6100

網 址：<http://www.wunan.com.tw>

電子郵件：wunan@wunan.com.tw

劃撥帳號：01068953

戶 名：五南圖書出版股份有限公司

台中市駐區辦公室/台中市中區中山路6號

電 話：(04) 2223-0891 傳 真：(04) 2223-3549

高雄市駐區辦公室/高雄市新興區中山一路290號

電 話：(07) 2358-702 傳 真：(07) 2350-236

法律顧問 得力商務律師事務所 張澤平律師

出版日期 2007年1月初版一刷

定 價 新臺幣300元

推薦序

本書作者——沙遊治療的創始人Dora Kalff於西元1990年過世，她過世的次年，筆者才有機會接觸到沙遊治療，因此我很遺憾從來沒有機會見到她。但是在學習沙遊的過程中，我接觸過不少直接跟她學習沙遊而持著國際沙遊學會教師證照者，包括我的恩師Barbara Weller及Dr. Kay Bradway。從她們言談中及從Dora Kalff的教學影片中，我似乎也感受並認識到Dora那和藹可親、另人可信任、感到安全的偉大母親及治療者的形象。再加上我有幾次聽到她兒子Dr. Martin Kalff的演講及講學，也多多少少碰觸到他母親遺留在他身上的溫暖及包容的痕跡。尤有甚者，去年夏天筆者與台灣幾位沙遊進修者有榮幸去瑞士參觀她創始沙遊治療的家（現在是她兒子Dr. Martin Kalff的家），並親手觸摸了她的沙箱及小物件，心中甚為感動。

這次Dora Kalff一生中最重要的作品——《沙遊：通往靈性的心理治療取向》，以中文出版，令我興奮不已。在這幾年沙遊教學中，我曾幾次採用此英文版本為沙遊教科書，雖然其英文並不是非常深奧，但學生覺得讀起來相當吃力。如今這最經典的沙遊書籍以中文呈現給大家，真是一大喜訊。我深深的相信這絕對是心理治療者，特別是從事及學習沙遊治療專業者手上不可缺少的珍貴參考書。

台灣沙遊治療學會理事長
勵馨基金會蒲公英治療中心駐會顧問
梁信忠 博士

中文版序

我很榮幸能為我母親所著的書籍——《沙遊：通往靈性的心理治療取向》之中文版撰寫祝辭。中文版的出現也算為我母親的一生劃下完美的句點，她在少女時代即對中國的語言、哲學與文化相當著迷，並持續一生地維持此一興趣，現在她的思想能讓中文讀者有機會閱讀了。我也要附帶一提的是，她和撰寫《創造性與道家》（Creativity and Taoism）一書的中國哲學家張鍾元先生有深厚的友誼，彼此之間曾針對道家和沙遊治療做了不少充滿靈性的對談。

我要感謝促成這本沙遊專書之中文版出版的所有人士，包括本書的翻譯黃宗堅先生與朱惠英小姐，出版本書中文版的五南圖書出版公司，以及台灣沙遊治療學會理事長梁信惠博士，經由她的引介才得以讓台灣的讀者和我母親的這本著作相遇，並促成中文譯版的誕生。

我期望藉由本書的出版，能促進大眾對於沙遊治療精髓的認識——沙遊治療是將我們心靈和身體及意識結合在一起的治療法。願本書在讓大眾了解心靈天賦的療癒潛能上能有所貢獻，並因此受惠。

馬丁·卡夫 Martin Kalff

2006年10月寫於瑞士左黎根

英文版序

Temenos出版社極為榮幸地能向英語系讀者們引介Dora Kalff女士所著《沙遊：通往靈性的心理治療取向》（*Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche*）的英文新譯本，本書是Dora Kalff女士少數幾本著作之一，她是榮格學派沙遊療法的創始者，本書迄今依舊是沙遊療法的經典教科書。

Kalff女士以其精簡但又優雅的文筆敘述治療的案例，呈現其對心靈與沙遊治療如何運作的論述，透過她的案例分析，讀者們也一同受邀進入遊戲室中，分享她和其個案之間那份深度連結後的親密體驗，也一同參與了她在沙中的治療。在本書中，Dora Kalff敞開大門邀請讀者們一同造訪由沙、物件以及她的同在所創造出來的各種無可預料的轉化。

在編輯的過程中，我們以最誠摯的態度保留其德語原文的精義與內涵，此外，我們也想要保留其原作中案例圖片的清晰度與美觀；基於著作時代的背景因素，我們也決定使用男性第三人代稱以符合該年代的寫作風格。

編輯

Barbara A. Turner博士

2003年

序 言

我很樂於向各位介紹《沙遊：通往靈性的心理治療取向》(Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche) 的英文新譯本，這本書的作者是我的母親朵拉·卡夫 (Dora Maria Kalff, 1904~1990)。當我自己在鑽研沙遊治療時，我很感激母親當年所給予的提攜與指導。也因為如此，我很高興能為這本書的英文譯本寫序，並提供我對於沙遊治療在實務方法上，及其淵源探討上的一些省思。

沙遊是一種心理治療與促進個人發展的方法。這個方法的源流有三，包括榮格 (C.G. Jung) 的分析心理學 (Analytic Psychology)、Margaret Lowenfeld 的「世界技法」(World Technique)，以及東方的思想與哲學，最後由我母親將三者匯集為一。

我母親很晚才對心理學發生興趣。她到蘇黎士的榮格學院展開為期六年的研究課程時，已經四十五歲了。她在1949年離婚，成為單親媽媽，獨自撫養兩個年齡分別為三歲和十歲的兒子，這樣的經歷使她必須投入某種新的轉換，以便開展新的人生。自從二次大戰之後，她就一直住在帕本山莊的一棟小房子裡；很巧的是，榮格一家人也在這附近渡假，我的兄長彼德也因此和榮格的孫子結為好友。這段巧遇最後成為我母親和榮格及愛瑪·榮格 (Emma Jung) 之間最具關鍵性的會晤，促使日後她開始接受分析並進行相關研究。榮格一家人鼓勵我母親認真思考以兒童為對象的深層心理學。於是她開始接受愛瑪·榮格的心理分析，並直接和榮格一起處理若

干特殊的個人議題。

她出生在一個健全的中產階級家庭，全家住在蘇黎世湖附近的小鎮，家中三女一男，她排行老三。她父親是一位頗具影響力的人物，擁有一家紡織廠。另外，他也是一名陸軍上校，擁有相當於美國國會議員的政治地位。還有，他也對宗教深感興趣，本來還想當個神學家。她母親則是一位很溫暖的女性，對社會充滿關懷，並且能細心和熟練地照料一大家子的生活。

我母親在年少時曾經就讀英卡汀（Engadin）的女子寄宿學校。她的希臘文老師先啟發她學習梵文，之後又學了基本的中文，她就是在這裡發現自己對東方哲學的興趣，特別是道家哲學。此外，在花樣年華之時，她也被培育成為演奏會的鋼琴家，受教於羅伯·卡薩迪塞士的門下，當時他在巴黎已享有盛名。此外，她也曾至義大利學習罕見的書籍裝訂手工藝。

二十九歲時，她和一位英國的銀行家結為連理，並搬到荷蘭居住。她和丈夫都對亞洲藝術懷有濃厚的興趣。他們過著莊園的生活，參與許多社會公益活動，同時也與皇室互有往來。我的兄長彼德在1939年出生成為這家庭的一份子。然而好景不常，由於世界大戰與德國入侵，造成民生凋敝，這個小家庭的短暫好日子也跟著結束。德國士兵占領他們的房子，我母親和小彼德搭上最後一班逃離荷蘭的火車，隻身返回瑞士。雖然她先生後來也跟著回來，但因為夫妻長期分離，最終還是走上離婚之路。

因此，在我母親開始攻讀心理學之前，她早已嚐盡生命中諸多的聚散離合。回顧過往，她可能會說，她所經歷的各種體會和她所學過諸多事物，最後都在她的治療工作中發揮重要的助益。這項結論也同樣適用於她的鋼琴學習，因為她通常會把音樂納入兒童的治療工作。

我母親十分擅長回應兒童的各種需求。榮格和他女兒就是辨識

出她這項特性的伯樂，因此他們很鼓勵她朝兒童治療工作這方面去發展，不過，當時幾乎沒有和兒童精神分析相關的資源。心理分析工作大多集中在人的後半生和夢的研究上，這種分析所需要的語文溝通技能對大部分兒童而言都尚未發展出來。因此，她開始尋找適合於兒童的治療方法。

1954年，她在蘇黎士的一場學術會議中聽到Magaret Lowenfeld談到世界技法（World Techniques），這種治療技術的關鍵特色是，兒童將小塑像放在沙箱中，讓他們藉此以非語文的方式表達自己的想法。Lowenfeld認為兒童在沙中所形塑出來的圖像具有療癒效果，並且可利用它們來克服兒童的情緒困擾。她是第一位考慮到遊戲與圖像層面的治療師，其他治療師往往過於低估遊戲對克服心靈困擾所具有的巨大潛能。

我母親認識到這個方法的不凡價值，因此決定到「兒童心理學院」（Institute for Child Psychology）向Lowenfeld學習相關課程，該院於1928年在倫敦設立。1956年，我母親開始在倫敦進行長達一年的學習；在這段期間，她也曾受教於D.W. Winnicott，並且和兒童分析師M. Fordham交換專業方面的意見。

我母親先在英國從事「世界技法」方面的研究，之後到瑞士左黎根（Zollikon）執業。在此同時，她也領悟到，兒童在沙遊裡面的創作，事實上是和榮格所謂個體化（individuation）的內在心靈過程相呼應。於是她發展出一套屬於她自己的方法，以便處理這些在兒童作品中出現的個體化型態。後來在Lowenfeld的同意之下，她將這個方法稱為沙遊（sandplay）。

在臨床實務中，她使用沙遊來治療兒童的效果相當不錯，此

外，孩子經過沙遊治療之後所發生的改變，通常讓他們父母感到很訝異，因此我母親便提議這些大人們不妨自己試試看。這些父母在沙裡面創造自己的內在意象，之後也出現驚人的改變，尤其是在情緒領域和生命困境方面最為顯著。大家很快地就看出來，這種非語言的治療也可以直探成人的無意識層面。

我母親在沙遊的研究發展過程中，還有一個很重要的層面，那就是她和東方心靈導師的相遇。他們為她帶來全新的靈感，並且清楚地確認，在沙遊中可以碰觸到深刻的心靈原型層次（archetypal levels），這些層次都是與超越所有文化界限有關的集體無意識。1953至1954年間，我母親在厄諾斯會議（Eranos Conference）中碰到日本禪師鈴木大拙（Daisetz Suzuki），鈴木最卓著的貢獻即在於透過他的著作將禪（Zen）引進西方。我母親到日本拜訪鈴木，之後在一間禪寺安住下來，她是第一位享有此種殊榮的女性。鈴木令她印象最深的事情是，他具有敏銳的能力，只要透過非常簡單的方式就可以直指最深層真理，而這些其實就存在於日常生活的起心動念之間。

雖然她很遺憾自己無法正式學習禪修，不過她後來有機會與一些禪師對談，並從中得到很大的滿足；這些禪師均證實，禪的核心精神幾乎隱含在沙遊方法中；這不是指沙遊治療外在的技術層面，而是它強調在治療過程中，必須創造一個能夠喚醒並支持個案自我療癒力量的空間。沙遊的這種特性和禪修的重要主張相當類似，因為在學禪的過程中，參禪者將會被期待只能依靠自己。沙遊和禪修都強調，我們無法從外在的引導，例如，老師或書本那裡得到全然的領悟，最終都只能向自己的內心尋求。

另外，當中國以殘酷的手段占領西藏之後，在藏人流亡海外期間，瑞士接納了一千名難民，並尋求瑞士家庭為這些人提供庇護之處。當有人詢問我母親是否願意收留一位難民時，她毫不猶豫地就

答應了，這也是為何會有出家人與我們同住的原因。這位喇嘛與我們共處了八年，也因為如此，她開始慢慢和不同的西藏宗師接觸，拜訪過我們的人包括達賴喇嘛的老師屈窮仁波切（Trichang Rinpoche），後來達賴喇嘛本人也曾親臨這裡。對我母親來說，這喚醒了她對藏傳佛教中豐富象徵的意識，以及對眾生的悲憫。這些經歷使她對案主的心靈過程了解得極為透徹，進而使她的治療工作變得更有深度。

沙遊的這種特性和禪修的重要主張相當類似，因為在學禪的過程中，參禪者將會被期待只能依靠自己。沙遊和禪修都強調，我們無法從外在的引導，例如，老師或書本那裡得到全然的領悟，最終都只能向自己的內心尋求。

沙遊很迅速地打響它在國際間的知名度，這要歸功於我母親的溝通能力，她可以遊刃有餘地和許多國家的同僚進行交流。她旋即獲邀到世界各地為有興趣的個人和機構授課。她在心理分析診所、榮格學院和大學裡面授課，最常落腳的地方包括義大利、德國、美國和日本。之後很快就有一個研究沙遊的社群形成，成員以兒童分析師和心理學家為主，他們很熱切地投入學習，並慢慢地開始將沙遊應用到自己的實務工作上，其中來自美國和日本的迴響尤其熱烈，它們的沙遊治療發展得相當蓬勃。目前，日本沙遊學會（Japanese Society for Sandplay）的成員超過千餘名，他們都是積極採用沙遊方法的治療師。沙遊的非語言層面特別吸引日本人的心靈，在日本，沙遊被稱為箱庭療法（Hakoniwa Therapy），這是因為日本一直都有創造小型藝術庭園的傳統，故以此命名。

沙遊在不同的國家建立據點之後，我母親便邀請來自不同地區



國際沙遊治療學會成立大會，1985年於瑞士左黎根。前排與會者由左至右依序為山中康裕（Yashuhiro Yamanaka）、Andreina Navone、Dora Kalff、Cecil Burney、Paula Carducci。後排站立者由左至右依序為樋口和彥（Kazuhiko Higuchi）、Kaspar Kiepenheuer、Martin Kalff、Chonita Larsen、Estelle Weinrib、Kay Bradway、Joel Ryce-Menuhin與河合隼雄（Hayao Kawai）。

的代表到左黎根（Zollikon）參加沙遊治療實務與研究的年度研討會。國際沙遊治療學會（ISST）於1985年創立，這個研討會就是它的前身。

ISST的成立為沙遊治療的訓練與實務制定了相關法規與細則，現今ISST的主要任務包括促進沙遊治療在理論與實務方面的國際交流，以及提供沙遊治療教育與訓練課程，此外，ISST也支援一間沙遊個案的檔案資料圖書館。在ISST成立之後，我們也定期召開全國性與國際性的研討會，藉此討論並交換有關沙遊治療的各項資訊。目前有三份專業的沙遊期刊發行，它們分別為：美國的沙遊治療學

刊 (Journal of Sandplay Therapy)、日本的沙遊治療學刊 (Archives of Sandplay Therapy)，以及德國的沙遊治療雜誌 (Magazine of Sandplay Therapy)。其他還有許多與沙遊相關的文獻亦不斷地增加，詳細的參考書目，請見Mitchell & Friedman (1994) 所著的《沙遊：過去、現在與未來》(Sandplay: Past, Present and Future) 一書。

正如同「沙遊」這個名稱所隱含的意義一樣，沙遊治療最顯著的特色之一就是「遊戲」，沙遊治療的一部分就是遊戲。事實上，我們通常會觀察到，就在案主能夠全然專注投入遊戲的那一刻，才是治療真正啟動的時候。這是一項極具價值的創造過程，因為恐懼、焦慮和固著的想法都會在無意之間消失。當案主的心靈重擔在沙圖的表達中得到梳理時，浮現出來的沙圖便會帶動情感的深層轉化。就像禪修的功能一樣，它會回過頭來影響案主，讓他啟動新希望，朝向更寬廣的視野邁進。

沙遊能夠在意識和無意識之間搭起溝通的橋樑。在沙遊過程中，意識的心境 (the conscious mind) 會鬆動它的控制，讓案主可以穿透潛藏在意識層面底下的無意識內涵。此時必須認清兩件事情：無意識會透過物件的挑選與沙遊的塑造過程中覺醒；同時，意識或認知狀態則變得沉默。透過這種方式，沙遊可以促進榮格所提及的超越功能 (the transcendent function)，使案主有可能對生命產生全新的看法。在沙遊中，案主的意識和無意識被聯結起來，之後意識對無意識的態度會因此而發生顯著的改變。這種改變會促使案主在遇到情緒困擾時給予無意識發聲的機會。沙遊使這些未受抑制的無意識材料處於明晰的狀態，同時它也幫助案主發現一些他前所未知的勇氣與力量。

沙遊方法非常嚴謹地考慮到語言在治療上所面臨的種種侷限，並且提供其他替代途徑來表達心靈。

心靈傷痕會使人心生恐懼，進而破壞正向的自我發展，而沙遊往往可以增進案主處理上述恐懼的復原能力。深層的情緒困擾，通常是心理上比較原始的人格層面，往往可以在沙遊中被表達出來，並重新加以整理。在沙遊的發展過程中，初期明顯混亂的狀況會漸趨於清朗，並從中慢慢產生內在秩序。沙圖一開始會表達出案主的空虛與寂寞，但是之後可能會開始顯現新的生命與成長。強烈的沮喪雖然被小心翼翼地隱藏在假象之後，卻依然可以被清楚地表達出來，而且經由無聲與非語言表達的滋潤化育，它的破壞性也會減輕。

上述的心靈層面通常都不是語文所能表達，沙遊方法非常嚴謹地考慮到語言在治療上所面臨的種種侷限，並且提供其他替代途徑來表達心靈，因為令人不安的生命經驗常常無法透過言語來呈現。舉例來說，當人們目睹鬥毆與暴力時，往往是情緒高漲和充滿混亂的狀態，只有在沙圖中恣意與瘋狂的組合才能將這種生命經驗完全表達出來。一幅沙圖所蘊含的隱喻象徵遠勝過治療師的千言萬語。

Lowenfeld注意到語言在治療過程中的限制，這一點很值得大加讚揚，這些限制之所以被突顯出來，當然和她治療兒童的經驗有關，不過同樣的情形也會發生在成人身上。具備清晰辯才的成人由於擅長語言表達，有時卻因此喪失自己真實的感受力，非語文的表達方式反而可以傳遞更多的訊息。當我們想到自己是如何不斷地被廣告與電視畫面淹沒時，我們會毫不遲疑地相信，畫面和影像是打動心靈的強效工具。說來令人困惑，我們竟然會願意如此被動地接受這些畫面，以至於幾乎沒有機會主動創作屬於自己的心靈圖像。

Lowenfeld在臨床診療中察覺到圖畫象徵的非凡意義，在她的理論考量裡，她觀察到有些心靈層面無法透過言語來表達，Lowenfeld稱它們為原生系統（protosystem）。因為她認為，它們打從生命之始就如影隨形地跟著孩子。她明確說明原生系統是最早發展的，藉此區分原生系統和次級思考歷程。Lowenfeld將原生系統描述成某非語文思考的形式，她將它視為：

……非理性的，根據它自己的法則作安排的，極其個人與特異的，而且它的本質就是無法用言語傳達的。

Lowenfeld觀察到，兒童透過遊戲表達自己的想法，所以我們必須容許他們有足夠的空間遊戲，因為這對健全的發展極為重要。如果兒童在這方面有受到任何的阻礙，則其原生系統的能量會一直被鎖住；如此一來，就會阻止他們將更多能量投入後續的發展任務，甚至進而導致冷漠和過度服從。Lowenfeld觀察到，當這些前語文（pre-verbal）的層面逐漸可以具體象徵（如小物件）顯現在「世界技法」裡面時，它們之中所隱含的能量也會隨之釋放。Lowenfeld想要找出一個理解兒童思考的方法，她希望這個方法可以讓兒童儘量如實地表達他自己，並且減少治療師的過度干涉。

Lowenfeld想要保護兒童免於他們被治療師操弄，因此她非常強調兒童的自主性，認為讓每位兒童都能各安其位、適得其所是非常重要的。Lowenfeld曾想要排除以下兩種情形：將兒童早期的情感轉移到治療師身上，以及任何反移情的情緒作用，不過她這種作法招來許多批評。她強調在治療過程中，移情作用只會落在沙箱上而不會移轉到治療師身上，但近來已經有比較多的理論學者修正了這項早期觀察，並強調有必要區分三種形式的移情作用，包括：對沙盤內容物的移情作用；對沙盤本身的移情作用；以及透過沙盤，

對治療關係所產生的移情作用（Montecchi, 1993）。如同Estelle Weinrib（1983/2003）在其著作中所觀察到的，沙盤發揮功能的動力和Winnicott所謂「過渡性客體」（Transitional object）所採用的移情方式極為神似。

在我母親的治療工作中，治療師與案主之間的關係呈現嶄新的意義，她的看法和Lowenfeld相反，她認為，治療師有責任為案主創造一個所謂「自由」與「受保護」的空間。她注意到正是在移情關係的脈絡之下，案主才有可能進到他自己最深層的中心；我母親發現，由於這種關係的安全感，案主才會有被了解的感覺。同時，這種移情關係也容許案主可以在遊戲當中自在地進入個人未知的領域，並藉此了解本我（Self）的內容，透過這種方式，我們或許可以將這個自由與受保護的空間理解成某種正面的移情作用。我母親認為，案主是否有能力穿透本我（Self），這種關係的特性扮演了很關鍵的角色；而所謂的本我（Self），依據榮格的說法，就是最深的心靈層次，為了讓這種經驗在治療當中發生，治療師當然必須透過他們自身不斷的努力，以便和自己的完整性（wholeness）發展出生趣盎然的關係。

我很高興看到《沙遊：通往靈性的心理治療取向》（Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche）這本書在美國重新發行。美國在沙遊的研究與發展上表現得相當出色，而我母親的理念也在那裡得到最接納和熱情的迴響。事實上，我也注意到，我母親經常訪美，每當她從美國回來時，總是充滿活力與喜悅。我們可能永遠也不會想到，她才剛結束一連串密集的行程，包括演講、工作坊，和難以計數的個人療程！上述的支持提供她很大的能量，使她得以進一步地培育並深化這項重要的心理治療與心靈發展工具。

令人開心的是，我們現在已經擁有更多關於沙遊的文獻。儘管如此，這本經典著作仍是學習沙遊治療最重要的教科書之一。這本

書包含許多真實的個案故事，作者行文簡樸，筆鋒藏帶著我母親一貫的處事風格與態度，因此這本書也許會比其他專業取向的教科書來得更好一些。

馬丁·卡夫 博士 (Dr. Martin Kalff)

寫於瑞士左黎根

2003年3月