

《沙遊》

图书基本信息

书名：《沙遊》

13位ISBN编号：9789571145587

10位ISBN编号：9571145580

出版时间：2007

出版社：五南

作者：Dora M. Kalff

页数：149

译者：黄宗坚,朱惠英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

內容概要

沙遊治療乃是由本書的作者Dora Kalff女士所創始。她認為沙遊就像一座心靈花園，透過沙箱中沙粒的形塑以及小物件的排列，個案可以自由而且安全的，允許自己內在和外在聲音彼此深刻對話；經由沙遊中的象徵及原型，Dora Kalff女士相信，個案將有機會重新涉入未知的自我層面，進而協助其內在秩序再度建立。

沙遊治療已逐漸成為心理治療歷程中常被運用的取向之一。作者的研究中亦顯示此一處遇方式對於憂鬱、焦慮或性侵害等案主具有相當的療癒功效；此外，對於過分內向、退縮、尿床、懼學、語言障礙、學習障礙或者是過動的個案也都頗具助益。

作者以其多年從事沙遊治療實務與教學工作的獨到見解，透過深入淺出的案例說明，成功地將深奧的理論架構，轉化為清晰易懂的概念化步驟及具體有效的介入策略，因此本書實為相關專業人員不可錯過的精典代表著作。此外，作者行文之中儘量避免艱澀玄虛的心理學術語，對於一般社會閱讀大眾而言，亦頗具啟發與參考價值。

作者簡介

Dora M. Kalf (1904-1990) 女士結合榮格心理學、東方哲學精義以及Margaret Lowenfeld的世界技法 (World Technique)，創造出「沙遊治療」。

沙遊治療是一種非語言的治療方式，能直通人類存在的核心—即榮格心理學中所說的「本我」，當本我內產生聚中以後，生命變得有意義，建立起健康的關係也變得可能了。雖然沙遊治療原為針對兒童所施以的榮格學派架構之治療法，但它很快地廣受成人歡迎，其非語言、充滿象徵本質的方法直指無意識，並避開典型西方文化下過度理性的成分。

Dora M. Kalf女士的著作並不多，在《沙遊：通往靈性的心理治療取向》一書中，Dora M. Kalf女士分享了她卓著治療工作中的親密體驗。經過重新編排後，這本沙遊治療的經典著作，將讓讀者們從這位知名沙遊大師的教學中獲得額外的洞識。

《沙遊》

精彩短评

1、心理分析

2、水不断地流动着，随着其流动遍满各处；它既不逃避任何难处，也不避开任何险境，没有事物能使它失去其本质。在各种处境下，它依旧诚实对待自己。像这样，若有人在艰难中依旧保持真诚，其心可视透身临困境的真义。一旦在我们的内心掌握了问题，自然地，我们所采取的作为必然水到渠成。在沙游中当将此牢记在心！且谨记，当我们真的成功地引领出形塑人格的内在和谐时，可也别忘了，这些都是恩典。

3、highly recommend！加深箱庭思考和体验。

4、这突破天际的知（脑）识（洞）量，五体投地……灭了我对于学习沙游的兴趣……如果我去体验，我一定会发现我的内心多么荒芜……

5、乍一看会觉得很玄，其实原理不难理解，难的是如何体察和引导。去深入了解各种意识层面，也许可以做到融会贯通，也许还只是一知半解，需要天赋！

6、卡尔夫的著作，喜欢这本书

7、朵拉·卡尔夫经典力作，最早看的是复印版。

8、沙游的始祖.除了沙游,她还用了其它很多方法.但分析就有些不靠谱.

章节试读

1、《沙遊》的笔记-第149页

1、 沙游，通往心灵之路

荣格认为，本我（self）从一出生就开始引导心灵发展的过程，本我揭示了人类所有心灵现象的范围，表达出整体人格的统一性。本我包含心灵的意识与无意识成分。Erich Neumann 主张，人类天生就是一个整体，暂时被保存在母亲的本我里面。当母亲能够满足新生儿的所有要求（御寒，止饥）时，孩子会经验到一种来自母爱的无条件保障和安全感。我们称这个为母子联结的初始阶段。

一岁以后，孩子的本我：心灵整体的中心，会和母亲的本我分隔开来。在第二个阶段，透过母亲的关爱与照顾，他会感受到和母亲之间的关系越来越令人心安，并且从中培养出信赖关系。

这个最初的关系不仅使孩子获得充分的安全感，也为第三阶段奠下重要的基础。此一阶段大约发生在两岁末到三岁处左右，在这段期间，本我的中心会在孩子的无意识里稳定下来，并开始透过各种代表整体的象征来加以显现。在此一时期，孩子会以这类象征来游戏、画画或说话。在不同的时空和文化里面，孩子都会有意识或无意识地使用相同的古老象征语言来表达自己，而它们也是成人所曾经使用过的。这些象征多是具有神格意涵的人形（如，基督、玛利亚或佛陀的形象），或是与几何或数字有关的图形。

圆形不仅使几何形状，同时也是一种象征，可以显露某种潜隐在人心深处的谜团。象征表明了人类与生俱来的内在潜能图像，这些图像充满能量，当它们被显现时，会持续地影响到个体的发展。这些代表神秘或宗教内容的象征，显露了一种渴望心灵秩序的内在驱力，让人可以和神之间产生某种关联性。这种心灵秩序除了给人带来内在的屏障外，也确保他的人格可以得到发展。

我要强调的是，本我乃是上述这种内在秩序，或是整合形态的显现，它是人格发展过程中最重要的状态。心理治疗的研究成果已经证明，只有当人们可以成功地显现本我之后，自我才可能因此而得到健全的发展。本我可能透过某种梦的象征，或是沙箱里的一幅画来展现，这样的本我可以确保人格的整合。

反之，当自我的发展过于脆弱或神经质时，本我便无法透过象征展现出来。之所以如此，可能是因为没有得到必要的母爱保护，或是因为本我的显现受到外在因素的强烈干扰，例如，战争，疾病；或是儿童早期发展阶段的环境不够温暖接纳。因此，我通常会在治疗过程，该孩童的本我有机会彰显出来。在这当中，我会试着透过移情作用来保护孩子的本我，并稳定它和自我之间的关系。在心理治疗关系的范围之内，这项目标是有可能被达成的，当一个自由和受保护的空間创造出来时，心灵本身自然会形成群集，此种倾向正好与我的目标一致。当治疗师对孩童能够完全接纳时，这种自由的空間便会在治疗情境中出现；此时，治疗师就像孩童本身一样，都是现场所进行事物的一部分。当孩子觉得自己并不是一个人独自经历绝望与快乐时，他会很安心自在地表达自己所有的想法。这种信任关系非常重要，因为在某些情况下，心灵发展的第一阶段，也就是母子联结阶段，可以得到恢复。这种心灵处境可以建立内在的和平，使人格具有完整发展的可能性，包括它的知性层面与灵性层面。

治疗师的角色就是要察觉上述的种种可能性。而且，就像奇珍异宝的护卫者一样，也要一路守护它们的发展。对孩子来说，治疗师不仅代表保护、空间和自由，同时也代表界限。每一发展阶段所发生的独特现象都非常重要，因为个人所需的心灵能量转换可能只会在这些范围内发生。

我在沙游方面的观察经验和erich neumann的自我发展阶段理论不谋而合，这些阶段包括：“（1）动物，植物阶段；（2）战斗阶段‘（3）适应集体阶段。”在第一阶段，沙图中所传达的讯息通常与自我有关，出现的物件以动物和植物为主。在第二阶段，战争的场景会一再出现，这种情形在青春期尤为明显。

心灵发展的阶段 出生

- 1). 母—子联结
- 2). 孩子与母亲的关系
- 3). 本我的群集
- 4). 自我发展
- a) 动、植物阶段

- b)战斗阶段
- c)融入集体

来找我治疗的孩子，大部分都很缺乏内在的安全感或归属感，它可能肇因于失功能的家庭，或是家庭外的某些不良环境，上述的现象妨碍了他们的正常成长，而安全感与归属感正是他们内在平衡所需要的。年幼的孩子通常喜欢玩捉迷藏，而较年长的孩子有时则会变得很有冒险精神，喜欢玩藏宝游戏。因此，只要情况许可，我都会画出一块区域，供他们自由使用。我通常会带他们到地下室去，他们可以在里面研究那些厚达一公尺的墙壁，查看其中是否有秘密通道。有时，我们会到宽广的阁楼上，让他们探索秘密的夹层地板。我发现，藏宝游戏的迷人之处，就好像孩子总是不断地寻找被藏起来的某个东西，这个东西就是他们想要在自己身上发现的实物，而他们到目前为止仍无法找到它。

2、当个案的攻击性宣泄出来的时候

当个案充分宣泄负面攻击性时，关键时刻就到来。尽管认清这个转折点不一定容易，但它却是治疗上最重要的时刻之一。如果治疗师错过它，已经释放的能量可能会变成永久性的破坏力。基于这个原因，治疗师务必捕捉住这些刚苏醒的能量，并引导至建设性的路径上。

在接下来的一个小时当中，金恩发现了一把喷枪。起初他在花园里，自顾地让喷枪里的燃料滴在地上，以便稍后可以点燃它。他接着制造了很多小火焰，我承认这个游戏非常有意思，但是，此刻我想努力达成的并不是这件事，所以我第一次在治疗过程中对他做一些介入与引导。

我向他解释，喷枪是个非常有用的工具，比方说，我们可以用它清楚木头上的旧漆，我的房子是中世纪建筑的古屋，这时屋子里还有很多漆着丑陋颜色的横梁，我们可以一起用喷枪清除油漆。听完这段话，他出乎意料地对于这个游戏的兴致，转变成让他愿意专注投入的工作，而且持续了好几个小时。当横梁的美丽老木头重现天日时，原来想要利用火焰作为破坏的能量，象征性地产生了正面的效果。

人生，尤其是青春期，有如战役一般，然而，如果这场战役是在根深蒂固，而且具有神圣特性的安全基础上进行，那么如逆境般的战役反而会培养并强化整体人格。

3、沙盘中的野兽形象

凡是以野兽样貌出现的象征，若不是和无意识有关，就是和本能的压抑有关。提到本能，荣格说：“它们是生命的基础，生命运作的法则；压抑本能所导致的退化，总会回到其心灵的过去，而结果会回到童年时期具决定性的因素，有些时候，这些因素就是父母亲本身。”

4、沙盘真谛

水不断地流动着，随着其流动遍满各处；它既不逃避任何难处，也不避开任何险境，没有事物能使它失去其本质。在各种处境下，它依旧诚实对待自己。像这样，若有人在艰难中依旧保持真诚，其心可视透身临困境的真义。一旦在我们的内心掌握了问题，自然地，我们所采取的作为必然水到渠成。在沙游中当将此牢记在心！且谨记，当我们真的成功地引领出形塑人格的内在和谐时，可也别忘了，这些都是恩典。

《沙遊》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com