

沙盘游戏的治愈之道

作者：陈侃（心理分析博士、博士后，已通过 IAAP 专业考核）

项锦晶（心理分析专业硕士和博士）

申荷永（国际分析心理学会心理分析师 / IAAP，国际沙盘游戏治疗学会暨美国沙盘治疗学会心理治疗师 / ISST/STA，国际意象体现学会 / ISEI 暨国际表达性沙游工作协会创办会员）

沙盘游戏治疗是目前国际上很流行的心理治疗方法。在学校和幼儿园，它被广泛应用于儿童的心理教育与心理治疗；在大学和成年人的心理诊所，它也深受欢迎。通过唤起童心，人们找到了回归心灵的途径，进而身心失调、社会适应不良、人格发展障碍等问题在沙盘中得到化解。

一盘细沙，一瓶清水，一架各式各样的物件造型，加上治疗师的关注与投入，来访者的自由表现与创造，这就构成了沙盘游戏的最基本的要素！而就在这简易的设置中，内心的世界得以呈现，心灵的充实与发展，治愈与转化也获得了可能。

今天的沙盘游戏治疗最初来自于瑞士心理分析家多拉·卡尔夫，她跟随荣格学习心理分析，同时也深受莱温菲尔德世界技术的启发，最终结合荣格分析心理学的基本理论和中华文化中的哲学思想，在简易的沙-水-容器世界中寻找到了心灵治愈的有效途径。

引领多拉·卡尔夫发现此路径的是两个梦。在第一个梦中，她来到了西藏，高山上两个和尚送给她一个金色的矩形工具。当她舞动这工具时，顿时大地开裂，呈现两边的世界，并在西方出现了太阳。第二个梦发生在荣格去世的当天，梦中荣格请她吃饭，其间荣格指著餐桌上的一堆大米说，你应该追寻中国文化的智慧和启迪。卡尔夫确实遵照了梦的指引，在1966年，她出版了生平唯一的著作《沙盘游戏》，书中结合心理分析自性发展的理论和中国哲学家周敦颐的太极图思想，把沙盘游戏看作是表现自性发展的无意识过程，并认为太极图与沙盘游戏治疗的思想是相互应和的。

国际统一标准设置

沙盘游戏治疗的基本设置有着国际统一的标准。其中包含沙盘尺寸、色彩规范及游戏模型的种类等等的具体规定。有了这些物质的准备，只要再添加上一颗天真无邪的“童心”，沙盘游戏治疗室就会马上生动起来！

天蓝色的沙盘容器治疗室必备的是两个规定大小的装沙的矩形盘。一个用于做干沙盘，另一个可以放水，做湿沙盘。其底面是蓝色的，这蓝色可以象征海洋和天空。在游戏过程中，可以通过拨开沙子露出蓝色的底面来表示湖泊或河流等。沙盘本身具有心理容器的象征意义，来访者的所有问题都可能在这样的空间中得到包容或化解。

沙子一般选用干净的细沙，两个盘中都要放上合适的数量。沙子本身可以塑造任何的形状，具有灵活多变的功能，同时也有丰富的象征性。

沙盘模具基本可以划分为十大类，包括神话传说、文化宗教、自然物质、风俗行为、颜色形状、数字方位、人物人体、植物动物等。这里面至少要有1200个模型，包含了现实和想象中的物品，能够用于表达各种生活、心理的层面原型和象征的意义。

沙盘模具的选择可以很容易就符合标准，沙盘也很容易在一般的木匠手中制作出来。然而沙盘游戏最重要的一项设置是看不见的，那就是一颗“童心”。这里讲的童心不仅仅是我们日常生活中常提到的喜欢新鲜事物、爱玩这样的童心，更重要的是能够不受约束，不过多考虑，可以自发地进行游戏的心态。

借助沙盘探索心理世界

沙盘游戏可用于儿童、成人；可以个体单独进行，也可以由家庭或其他形式的团体一起完成；来访者可以自由地完成沙盘，也可以根据一定的主题做主题沙盘。各种方式有其特别的程序，但是都遵循容纳、保护和自由的无意识工作方式，其根本目的和治愈原理都是要通过沙盘游戏的过程来接触无意识，进而达到心灵发展和转化的目的。

沙盘游戏治疗的过程包括几个步骤：首先对来访者介绍沙盘游戏的沙和水的使用，介绍各种模具的类别和摆放位置，让来访者感到安全、自由，让他明白有充分的条件可以选择任何模具来做任何形式的创造。然后治疗师帮助来访者以一种自发游戏的心态来创造沙盘世界以及自由地表达内在的感受，这就是前面提到的“童心”的唤起。一旦来访者能够以这样的童心来摆放沙盘，他就开始了借助沙盘探索自我的历程。

接下来，来访者开始摆放沙盘世界，此时所奉行的是“非言语的治疗”原则，治疗师尽可能保持一种守护性和陪伴性的观察和记录，并努力让来访者自己和沙盘交流。在沙盘摆放结束后，治疗师开始陪同来访者对沙盘世界进行探索，努力对沙盘世界进行深入的体验和经历，在适当的地方给予共情，以及在必要的情况下给出建议性、隐喻性或提问性的诠释。在这些过程完成之后对沙盘世界拍照记录，这样做的目的是为整个沙盘游戏治疗疗程留下记录，也是对心路历程的一种纪念。

录，也是对心路历程的一种纪念。

沙盘游戏治疗强调非言语性和非诠释性，而且以体验和经历为主。但是作为心理分析的治疗方法，沙盘游戏仍然是在无意识层面上的工作，这也就决定了沙盘游戏使用的是象征性的表达方式。因此，要理解沙盘的信息，就必须学习这种无意识的“语言”。在治疗中，治疗师不对来访者做出明确的象征性诠释或评论，但是这种象征性层面的理解却是指导治疗师工作的重要线索。然而仅仅如此学习象征还是不够的，治疗师本人还要经历相当一段时间的个人沙盘游戏治疗，其目的在于在自身经历上体验每种象征上所依附的无意识层面，也就是说真正认识这些模具和沙具并和它们建立物质和心灵间的联系。这也是前面讲到的“童心”的基本设置。只有做了这些前期的工作，治疗师才可以完成一个沙盘室并真正使它赋予无意识之门的意义。

（节选自《中国青年报》）

