

# 台灣沙遊協會會刊

## 第二期

發行：台灣沙遊協會  
 地址：106台北市羅斯福路二段75號8樓  
 電話：02-23679595  
 網址：home.kimo.com.tw/sylin33/  
 電子信箱：tsa@mail2000.com.tw  
 劃撥帳號：19763861

## 巧合？同時性(Synchronicity)？有緣份？

### ---台灣沙遊協會第二次年會暨沙遊治療技術研習會後記

台灣沙遊協會第一屆第二次年會暨沙遊治療技術研習會已於今年四月五日至七日順利完成了。順利的完成是一種巧合嗎？絕對不是的，因為在這背後是有許多人付出無數的心血、代價及時間的。除了盈君與文芳的寫計劃申請補助款的辛苦外，那三天前前後後執行的細節是由所有工作小組人員努力完成的。更不用說的是與這些大師級的講員接觸，要拿到他們的演講及工作坊材料是一件蠻艱辛的工作。深感慶幸的是，一切都如所願順利完成。甚至連本來擔心的參加者人數也接近所預期的數目。這次研習會是在清明節舉行，不少人因為家庭活動不能來參加。

回顧整個過程，我發現榮格所講的同時性或我們一般人所說的有緣份這個現象在這次活動中讓我深深的體會到了。本來相當懊悔今年的年會不是訂在五月而是訂在四月初一大家都很忙的清明節。現在回想起來，如果是訂在五月的話，我們這個年會就會因為SARS的嚴重現象而沒能舉行了。在SARS盛行時，我們的講師由外國來這裡必需被隔離10天，而我們南部的成員也很可能不敢乘坐大眾交通工具來北部參加這個活動的。因此，我們先前所決定的日子絕不是種巧合而是榮格所說的同时性吧。再者，我認為Dr. Higuchi與海格曼女士跟我們更是有緣份了。

也許一般人會以為巧合吧，兩位大師都提前一天來到了台灣，我也把平常的課程挪開，想要利用這一天盡心盡力的招待我們的客人。外子建議由網路來找關於民俗活動的資料以便我們的客人看看台灣特殊的一面，找了半天的網路，只看到一些比較古典的節目，沒法找到民俗活動的資訊，於是擅自決定，除了帶他們去烏來洗洗溫泉、吃吃山菜以外，可利用下午的時間帶他們去龍山寺。非常有趣的是，當我們從捷運站走向龍山寺的時候，忽然聽見一片炮竹聲，接著就看到一大群的民俗花車、樂隊及



沙遊技術研習會全體學員合照

各式各樣的神仙人物在龍山寺前面的街道上遊行。Dr. Higuchi、海格曼女士及我都驚喜不已，我們就在龍山的大門口觀賞大約半小時的民俗活動，並瞭解到大大小小的神仙及人們都是在清明節來向龍山寺的觀音菩薩請安的。出乎意料的是讓大師們看到了本來我就很想讓他們看到的民俗活動，這真是榮格所講的同时性了。

總而言之，有不少時候我們認為是巧合的事情卻是榮格說所說的同时性或者是我們東方人所說的有緣份。但是，以一個基督徒的身份，我更要強調的是，這真是上帝的祝福。上帝常常在我們沒預料之中顯示一些奇蹟給我們看的。祂是這麼的愛我們。

梁信惠博士/台灣沙遊協會理事長



Dr. Higuchi分享沙盤作品





# 人格陰影

摘錄自 *Boundaries of the Soul, Shadow and Evil in Fairy Tales, Owning Your own Shadow*

沙遊的理論基礎是源自於榮格的分析心理學說，而「陰影Shadow」則是榮格理論裡，一個很重要的概念。人格陰影是我們自己看不見，也不知道的，它是被我們所丟棄、遺忘的部份，然而它有如生命之泉，是無價之寶，藏在最不为人所知的地方。要找到它是須要十足的勇氣，也是達到「完整Whole」和「個體化Individualization」，不可或缺的步驟。人格陰影是今年(2003)讀書會討論的主題，也許是被自己的陰影觸動了，覺得這麼迷人的東西，何不與同好共享？下面是從研討的幾本書中整理出來的陰影，是我報告的部份，因此還不夠完全，也是陰影的特性吧！

布朗先生是個典型而熱情的美國人，四十多歲外表英挺的小學校長。他常說自己是個幸運的人，"事情總是對我有利"，自認為非常善於掌握時機，知道何時倡導新的方案，並且能適時喊停。他領導教職員有方，也頗得學生的愛戴。工作勤奮，經常加班，也常得到學校董事會的讚美。下班後，他常常留在學校參加各種運動或會議。週末的大部份時間則帶領學生露營及各種校外活動。表面上看來，他不像個需要心理分析或諮商輔導的人，也極力隱瞞不來諮商的事實。說他的太太是個高傲而難以相處的人，並且經常在眾人面前輕蔑他。由於無法忍受的太太的潔癖、自以為是及掌控；是婚姻有了問題，太來接受心理分析的。若不是離婚要離開了。

布朗先生來自於農村，道德規範嚴謹的家庭。自幼被教導必須尊敬婦女，性行為只能在婚姻關係中進行，為了傳宗接代而發生。然而他在十八歲時，從妓女得到第一次的性經驗。不久，他開始交女朋友，一位"經驗老到"的年輕女孩。他立即陷入情網，並因那女孩懷孕而結婚。婚後，他的"性趣"欠缺，他的太太曾有一短暫的婚外情，而他在一頓責罵後，立即原諒了她。

在心理分析的過程中，布朗先生常講一些無關緊要的問題。總是表現出正面思考的能力，只要我夠努力，我可以做任何我想做的事。直到某次談到學校裡發生的事件，因為種種事情，他顯得挫敗，生氣，生強不屈的形象。

幾天後，在來會談時，臉上帶有一些傷痕，他說這是喝酒後造成的。與妻子吵架後，跑去酒吧喝酒，這然後打電話給一個住在附近的朋友。他說他過夜，但很晚才到，他記得那朋友只記得那朋友自己以車。90哩飛馳在快速道路上，然後發覺自己停車。他接著面朝著地，醒來時，天和地都變了。他回發覺家的路。若不經過他的陰暗面。

之後的幾次會談裡，他提起他曾斷斷續續有酒後偷竊的行為。但不曾偷什麼他想要的東西。他的偷竊行為為總有一種戲劇性的風味。例如，在巴士站裡拿走別人的公事包，等回家清醒後，再把偷來的公事包送回巴士站。把公園裡的野餐桌、椅搬到旅行車裡帶走。他所作的事其實是很冒險而叛逆的。"我從不偷錢，那樣的話，我就變成竊賊了"。他認為那些"事件"，比較像是險。目的是叫"他們"知道，他不必遵守那些規範，"除非我真的想要"。

布朗先生的案例也許有助於了解什麼是人格陰影，和它如何影響行為。他努力工作，竭力表現出一個好校長的形象。在這過程中，無可避免的，他很可能要面臨的憤怒或不滿，甚或擔心的被視為無能。這些負面情緒累積在潛意識裡，產生的張力就等著機會爆發。

心理學家榮格曾說，人格陰影其實就是潛意識。人格陰影指的是一種較黑暗、壓抑而不顯露的部份。它是潛意識中強烈的而具有影響力的，通常是一些不合乎社會道德標準的慾望及情緒，是我們所羞於告人的。這部份，本來是可以加入意識裡，然而基於各種原因，使它停留在潛意識裡。我們意識看不見，也不了解，陰影的說，陰影就是人格中，自己不知道的部份。不過，人格陰影是具有潛在、正面價值的。若不是有一樣不可有陰影。就如同沒有黑暗，何來光明。

人格陰影，有個人的和集體的特質。一個人成長的過程，家庭的背景，學校教育的影響，不可避免的文會化背景，則產生不同的集體陰影。就像有些國家是靠右行走，有些靠左。吃飽後打嗝，在有些文化裡是對主人的恭維，有些文化則視為大不敬。

從基督教的角度來解釋陰影，我們可以說，人類自從在伊甸園吃了分別善惡的果子後，世事被分為善或惡。文明的演化過程中，我們保留社會、文化所接受的行為或思想，同時，摒棄那些被文化所拒絕的部份。這也是人在社會中生存、適應之道。

然而，那些被壓抑、拒絕的行為或思想，並不因此消失，它們被藏在人格的黑暗角落裡。久而久之，甚且自成一格。當它聚集了足夠的能量時，有時如同火山爆發，有時如同地震。通常當我們的情緒失控時，或有負面思考時，就是陰影在起作用。我們發覺的意外、或做出令我們自己很尷尬的事，則表現在戰爭中，鄙視或痛恨其他種族的行為裡。

一位印度大師曾告誡他的門徒說：你要去收回你自己的糞便，作為你所栽種的肥料。愚蠢的人則把自己的糞便小心的收集起來，拿去丟掉，然後去買別人的糞便來施肥。這也許是人格陰影對個體化蛻變為完整的過程中，最好的寫照吧！

江惠玲理事 / 現任勵馨蒲公英諮商員



## 財務報告

91年度收支決算表(91.5.1-91.12.31) (新台幣)

	91年度預算數	91年度收支數
經費收入	420,148	338,600
經費支出	144,007	209,836
本期結餘		128,764



沙遊技術研習會—個案研討會—景

92年度收支預算表(92.1.1-92.12.31) (新台幣/元)

	92年度預算數
經費收入	1,465,000
經費支出	1,465,000



### 會員訊息

\* 協會網頁已出爐!!!

感謝文宣組世坤協助架設  
更歡迎各位會員上網參觀  
有任何意見  
歡迎mail至協會電子信箱

\* 預告

協會正在建立沙遊資料  
已陸續添購期刊及書籍  
待擬定借閱辦法後  
會進行公告  
屆時有需要的會員可以借閱  
敬請期待!!!

\* 歡迎新會員加入~~

第一次年會後，繳費加入會員之名單：

劉玲滿、鄭怡世、曾竹寧、黃松林、陳碧玲

\* 注意!! 注意!!

尚未繳交92年度常年會費的會員  
請儘速繳納會費!!!

\* 會費繳納

一般會員入會費\$3000, 常年會費\$1000

預備會員入會費\$500, 常年會費\$500

如果您想加入會員，需要進一步的訊息，

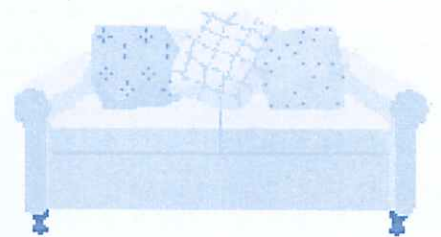
歡迎來電: 02-29358585 余小姐



沙遊技術研習會—創傷與復原  
入門工作坊、Dr. Higuchi講授



沙遊技術研習會—創傷復原歷程  
進階工作坊、Ms. Hegema講授



\* 感謝!!

張雙華律師

擔任本會義務律師

協助會務順利運作