

2019 南區沙遊中階工作坊-活動報導



宗堅老師用圖片來讓大家想像何謂榮格心理學

南區沙遊治療中階工作坊

Anima/Animus：沙遊個體化歷程中的愛慾與陰影 課後心得

李美媛 / 諮商心理師

上了宗堅老師的課，最大的收益是很大的放鬆—自我放鬆、心理放鬆、存在也放鬆了，當然身體也比以前更鬆了。比較可以接受自己的陰暗，不完美，無能糟糕的自己，也比較不會刻意在眾人面前一定要保持良好形象，真的好放鬆！當自己在講授家族治療，伴侶關係的困難，引用自己的在關係上困難時，有些有全能幻想的學員以質疑的口氣及眼光對著我說：「老師，你是這方面的專家，也跟先生這樣子喔！」。雖然我會用話語掩飾過去，但我知道我心中是羞愧，心中的直覺自己怎可還是如此？現在可以大方的回應學員：「是，有時我就是這樣子，陰影的作用真的很大，我的這個門派的祖師爺Minuchin他是美國的家庭治療大師，太太也是兒童心理博士，從未離過婚，在他的書中，他寫著夫妻相處的困難，他曾有二百次想要跟太太離婚，不知有多次想掐死他老婆，婚姻為何可以一直延續，是衝突之後，他們可以接受人性的矛盾的矛盾的本質，都會用心的修復關係。」當我可以說：「是，有時我就是這樣子。」我好開心，不用再掩飾，好真實！

再來是母親形象的解放，在華人的教育中，好似一直在歌頌母親的無怨無悔的為孩子付出，母親好偉大，而自己在擔任母親的經驗並非如此，只有某些時刻可以無怨無悔，大部份的時刻很愛孩子，但同時也恨孩子，愛恨交織，如孩子太煩了，自己會很生氣，甚至須要跟孩子隔離一下，甚至有時想把他們丟掉，有時還會嫉妒我的先生對他們比對我好，覺察到親子關係不是每一時刻，都是愛，裡頭也有恨的時刻，不過終究愛多於恨，上了宗堅老師的課，我似乎比較可以真正的看清楚自己母親形象設立，哦！原來我不是我希望的那個樣子，比較允許自己從必完美的母親的形象中鬆綁，我接受我是那麼豐富，因此比較能去接納及整理自己陰暗面，發現自己的力量及整合自我。

我也對於愛也有了新的認識，雖然年紀一大把，但對於伴侶之間的愛，心中仍有幻想，幻想著先生時刻都要把自己放在心上，時刻都要把太太放在第一位，當發覺先生不是這樣時，會質疑先生的愛，我想先生在面對我的全能幻想，一定很累，我真的很感謝先生對我的包容，感謝他沒有跑掉，感謝先生還這麼有耐心跟我在一起，同時也感謝自己也沒有跑掉，有這種全能幻想，還可以繼續把婚姻維持下去，雖然是自作自受，也清楚自己真的很愛先生才能一定走下來，哦！原來愛的面向這麼豐，值得再理解及再探索。

在工作方面，我也打破了自己的全能幻想，面對某些個案，比較能覺察自己不是能幫助他們的，因為自己的陰暗面探索得還不夠，心量還不夠，對於某些個案是真的無法涵容，因此不夠能量提供個案護持的環境。最後我要大聲的說，我愛榮格，好真實的道出人的多面向及豐富性，而他自己也很真誠的實踐了自己的理論，真正的裡外合一！雖然外人看來有點不堪！

陳宏儒諮商心理師 文心診所

啟程開始學習沙遊治療已經近兩年，慢慢地也知道了沙遊的實施方式，也知道該如何陪伴當事人，走過新手的階段，但是對於如何理解沙盤，以及怎麼從榮格的分析心理學來理解象徵、沙盤，或是理解沙遊歷程的運作卻仍有許多好奇，這時學會所安排的中階工作坊，剛好填補了這個好奇。

這次學會所辦理的中階工作坊設計得非常好，兩天上午的理論課黃宗堅老師介紹了榮格心理分析的本質與哲學基礎，並深入介紹了Anima、Animus兩大原型，下午則進行糖果屋童話與希臘神話賽姬的解析，幫助我們更理解兩大原型的內涵，最後黃倫芬老師輔以男性與女性的沙遊個案報告，幫助參與者瞭解Anima與Animus在個體化歷程所扮演的角色。

心理學家的理論常常是個人生活的體現，這個概念在榮格身上也是，當我們在談論Anima/Animus時，其實回到榮格的生活當中去回顧他與女性的關係也是重要的，這次研習宗堅老師也特別去談論了榮格、愛瑪、榮格以及托尼·沃爾夫之間的關係，而他們之間的故事卻也是平時在書籍上不容易看到的。

第五版

托尼·沃爾夫起先是榮格的個案，榮格治療他因喪父產生的憂鬱，托尼·沃爾夫有驚人的才智，榮格鼓勵他運用自己的才能，托尼·沃爾夫在治療上也相當地有天份，並運用她的才智協助榮格建立分析心理學。在榮格於1913年起密集的內省並創作紅書之時，托尼·沃爾夫是一個重要的人物，她運用她的天分來協助榮格探索這些幻想後的無意識意義。托尼·沃爾夫是榮格口中的二老婆，也是他一直在追尋得Anima女性，但也因為她與榮格過從甚密，對榮格與愛瑪，榮格的婚姻造成了衝擊。

瑪麗-路惹絲·馮·法蘭茲認為Anima投射在愛情上，是如此突然與激情，而這也對很多男性的婚姻造成影響，她認為只有把Anima視為一種內在力量，才能解決這類的事件，Anima所帶來的無意識，會迫使男性整合更多無意識人格，以便發展自己，使自己更趨成熟。

傳統理論上會認為，Anima的議題是在個人解決陰影或人格面具議題後才要面對的，但在倫芬老師所呈現的沙遊案例上，我們卻也看到在生命發展初期的青少年階段，個人內在的陰性能量與陽性能量也都在發展，具體地展現在沙盤的物件特徵當中。

沙遊治療結合了榮格分析心理學理論，沙盤技術，個人中心與東方禪學的觀點，隨著學會的課程安排，能夠逐漸地熟悉背後的理論，也宛如榮格所主張的螺旋繞式發展一樣，接觸各種相關的理論，但又漸次加深，這次的課程安排十分的多元且互補，讓人更期待未來的學會課程。

2019 中區工作坊-活動報導

由梁信惠博士主講，黃宗堅理事長主持的中區內在小孩治療訓練工作坊在彰化師範大學的創思坊展開，暑假的一開始便迎來了專業助人工作者最為重要並且基礎的深度自我探索和照顧。梁老師從受傷的內在小孩作為開始，逐步地引導學員發覺自己內在小孩的多重面向，最後重新肯定內在小孩的神奇與特別。學員們熱烈反應在動手做的探索中有很大的收穫，透過自我對話並且在小團體分享的過程中可以經驗內在小孩的出現和轉變。秘書處亦用心準備的各種材料以及點心水果，讓學員們在探索內在小孩的兩天工作坊中備感安全和溫暖，讓身心都獲得照顧。



學員們投入與自己的內在小孩對話

2019台灣沙遊治療學會年度工作坊預告

前言

2019年底 Dr. Lorraine Freedle 將從夏威夷帶著火山女神Pele的神話故事到來，引領我們從源於古希臘關於世界物質組成的火、風、土、水四大元素進入沙遊治療的元素與象徵—探人類創傷心靈的轉化歷程。與東方五行(金、木、水、火、土)相似的西方四元素，是人類科學文明的源起。Dr. Lorraine Freedle 將繼以她的神經心理學專長，帶領我們深入探討創傷所導致的複雜心理及生理神經變化，看見身體和心靈常因同時具有保護和迫害功能而導致脫節 (Kalsched, 2013)。沙遊治療 (SPT) 將提供促進神經發展的豐富感官和關係體驗，進而帶來心靈的療癒與轉化(Freedle, 2017; 2019)。

講師簡介

Lorraine R. Freedle博士為具有豐富經驗的臨床心理師、臨床社工師、校園心理師。她已完成眾多專業領域的學術認證，包括具認證資格沙遊治療師、兒童及校園神經心理學家。並持續擔任眾多專業學會會員、臨床訓練教師，為美國及國際間提供專業訓練。

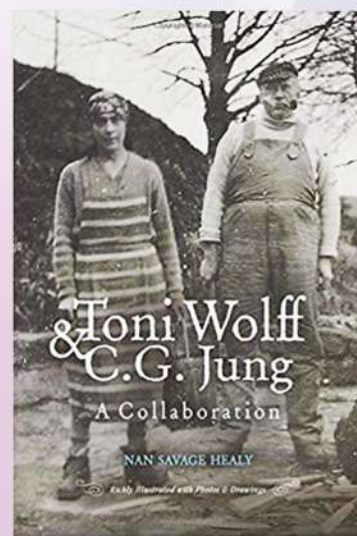
A工作坊：2019/11/29(五)：沙遊治療中火風水土四元素的象徵應用與展現

B工作坊：2019/11/30-12/1(六、日)：身體的傷痛記憶—沙遊治療與心靈創傷

地點：高雄市蓮潭國際會館

歡迎加入年滿二十歲，認同本會宗旨者加入台灣沙遊治療學會會員
加入〈台灣沙遊治療學會會員〉可享報名優惠!!
相關報名訊息請參考本會網站：<http://www.sandplay.org.tw> !!

第六版



Taiwanese Society for Sandplay Therapy
台灣沙遊治療學會

台灣沙遊治療學會會刊

第一版

2019年09月

第二十八期

發行人：黃宗堅

主編：陳瑞芬

編輯：黃梅芳、陳莉莉

會址：231 新北市新店區順安街2-1號1F

電話：02-89115595-403

網址：www.sandplay.org.tw

e-mail: sandplay.tw@gmail.com

Line: @zcb4314d

銀行帳號：台北富邦銀行 (012) 4301-0206-2935

分行：景美分行

戶名：台灣沙遊治療學會

天高任鳥飛，海闊憑魚躍

2019年學會各項活動的設計重點，特別參考秘書處去年針對沙學會員所做的需求調查報告，強調初、中、高階課程如何循序漸進的規劃、邀請國內外講師提供持續深化並結合榮格與Dora Kalff取向之相關課程、定期開設符合國際證照要求之個督及團督時數、提供有志成為國際沙遊會員認證歷程中的協助（如開設象徵報告撰寫之訓練課程、邀請已獲證照之治療師分享交流，並透過資源共享增進學員學習興趣及彼此之間的向心力）。

具體來說，南區中階工作坊，由黃倫芬老師及黃宗堅老師共同主講：Anima/Amimus-沙遊個體化歷程中的愛慾與陰影。透過深入淺出的童話分析及案例報告，進一步洞察Anima/Animus所可能帶來的陰影及療癒的契機。中區內在小孩工作坊，則是由梁信惠老師及黃宗堅老師帶領學員們，透過表達式媒材的親身經驗，探索如何從擁抱脆弱、憤怒的小孩，連結內在的好父母，以及如何讓創意小孩甚至是神聖小孩展現的奇妙旅程。而北區的案例研討及小物件製作工作坊，向來是學員們津津樂道的必上課程之一。此外，南區神話及童話讀書會也持續在志仁、敬慧等夥伴持續帶領下，暫時先畫下一個完美的休止符。未來，也將以更嶄新的主題再次呈現，請大家拭目以待。

值得一提的是，今年重頭戲：年度國際工作坊，將邀請下屆美國沙遊治療學會理事長Dr. Lorraine Freedle前來開設三天工作坊並提供國際認證之個督及團督時數。報名開放不到五天，名額就已經爆滿，並有許多人等待候補。我想這個現象其實是相當令人欣慰及鼓舞，它或許象徵著愈來愈多專業社群喜歡沙遊，並且希望更進一步學習沙遊。今年我們也特別選擇在高雄蓮潭國際會館舉行，屆時三天兩夜的時間，大家可以齊聚一堂，主辦單位也安排溫馨感人「心-手-沙的饗宴」體驗工作坊，相當值得期待也歡迎大家一起來玩。在學會裡我們提供了一個舞台與空間，如同天高任鳥飛，海闊憑魚躍般，找到自己優游學習與怡然自得的妙方。

十年磨一劍 - 談國際沙遊治療師認證之路

陳碧玲 諮商心理師 台南市自然就好心理諮商所

四十幾歲的我人生處在最辛苦與茫然的階段，雖然別人看我是人生勝利組，但我心裡卻苦悶異常。我並沒有走入宗教去尋找答案，在沙遊的帶領下我與梁老師開始了個人歷程並加入讀書會，擴展了對沙遊的學習。2009及2010因緣際會，我決定隻身前往美國北加州，參加由Dr. Barbara Turner主持的為期各兩週的沙遊密集訓練。當時孩子不解的問我：媽媽，妳連在台南開車都會迷路，為什麼要一個人去美國那麼遠的地方？我無法回答他，我只聽到我的心告訴我：你必須要飛出去。這次的遠走高飛，使我結識了許多不同國度的沙遊姊妹。