

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察 與重建分析研究：以一位個案為例

李蓉蓉* 沈玉培** 張芳庭***

中文摘要

研究目的為探討一位重鬱症女性在人我關係之困擾，接受沙遊治療啟動覺察與重建的轉化過程。以質性研究主題分析 44 次治療內容（含 6 次沙盤）；結果為：一、落難公主以依賴避開被遺棄的恐懼；二、我需要你，我無法獨立生存；三、捧我在手中且成為我的工具人，或斷開與攻擊不順我意的敵意世界與人們；四、覺察關係中絕望與報復的模式；及五、長出力量，我可以成為自己的依靠。個案在治療的涵容關係中，個體化歷程逐漸展開，願意面對陰影及超越兩極對立，產生身心修復及進行整合，不同於以往複雜且糾結之內在樣態，重建人我關係。本研究的建議是基於此療法提供個案在沙盤中涵容且自由的表達，可緩解重鬱症及衝突緊張的人我關係，進而修復與整合生命經驗。

關鍵字：榮格取向、沙遊治療、重鬱症、覺察、重建

*國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班/林新醫院臨床心理師

**國立嘉義大學輔導與諮商學系助理教授

***國立彰化師範大學輔導與諮商學系博士班/宏恩醫院龍安分院臨床心理師

通訊作者：沈玉培，email：yupei121606@mail.ncyu.edu.tw

Self-Awareness and Self-Reconstruction Process of a Woman With Major Depression Through Jungian Sandplay Therapy: A Case Study

Jung-Jung Li* Yu-Pei Shen** Fang-Ting Chang***

ABSTRACT

The present study investigated the self-awareness and self-reconstruction process of a woman with major depression experiencing interpersonal difficulties. The woman created six sand trays throughout the course of a Jungian sandplay intervention. A qualitative thematic analysis was conducted to evaluate data from 44 therapeutic sessions and the 6 sand trays. Five themes were identified: (1) distress and dependency linked to attempts to avoid abandonment; (2) belief in the necessity of others for survival; (3) demand for support to resist a perceived hostile world; (4) recognition of desperation and retaliatory patterns in relationships; and (5) development of inner strength and self-reliance. The therapeutic process supported the client's self-healing and personal growth, enabled her to confront her internal conflict and transcend black-and-white thinking, and fostered resilience. The supportive therapeutic relationship the woman established with her psychologist through this intervention differed markedly from the woman's previous dependent relationships and facilitated the development of healthier interpersonal behaviors.

Keywords: Jungian Approach, Sandplay Therapy, Major Depression Disorder, Awareness, Reconstruction

*Doctoral Program, Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education/ Clinical Psychologist, Lin Shin Hospital

**Assistant Professor, Department of Guidance and Counseling, National Chiayi University

***Doctoral Program, Department of Guidance and Counseling, National Changhua University of Education/ Clinical Psychologist, Hung-En Hospital, Long-An Branch

Corresponding Author: Yu-Pei Shen, e-mail: yupei121606@mail.ncyu.edu.tw

壹、緒論

在治療憂鬱症提議採生物、心理、社會模式（陳臻平、李正達，2024），或可回應憂鬱症成因不只是生理因素，還包含多重社會、心理因子，以及個案的痛苦經常發生在其生活與人際關係中，因此在心理治療上應顧慮到個案主觀最關心的議題。劉同雪等（2011）提出，可採用質性研究方式，增加探討對憂鬱症的個別心理治療療效，以擴展對療程理解的豐厚性。而重鬱症的個案，長期在憂鬱情緒困擾與興趣減退情況下（American Psychiatric Association, APA, 2013/2014），接受傳統心理治療並採單一談話方式，經常在諮商關係建立上備受考驗。文獻顯示在心理治療中使用沙盤，的確可有效治療成人的多種問題，其中包含：憂鬱、創傷、邊緣性人格違常以及其他情緒、行為和社會問題等（Roesler, 2019；Wiersma et al., 2022）。因此，本研究動機即為回應文獻上對憂鬱症治療的研究缺口與建議，期待透過象徵（symbol）的意義與具象化表達——榮格取向之沙遊治療，提供重鬱症個案一個安全且涵容的空間，讓生命故事得以回溯、敘說與再看見，並且理解重鬱症個案之關係經驗，以期在其生命脈絡中調適與整合。

本研究目的，即探討一位罹患重鬱症婦女藉由榮格取向沙遊治療介入，探索其內在情結以及人我關係糾結議題之關聯，並在療程中開展出的自我覺察與重建，期待本研究的結果發現可作為受困於相似經驗的個案自我認識之參考，並作為實務工作者了解個案內在關於我與他人關係的細微樣態與介入參酌。本研究問題即為個案透過榮格取向沙遊治療，與個人內在連結後，所覺察到與重建後的關係中的自我為何？

貳、文獻探討

一、憂鬱症與治療

憂鬱症是現代人需要重視的心理健康問題（陳臻平、李正達，2024）；依據美國精神醫學會（APA, 2013/2014）精神疾病診斷手冊第5版（DSM-5），所定義憂鬱症的診斷標準，包含：每日多數時間處於憂鬱狀態與興趣減退、體重與食慾有明顯變化、動作變緩慢、失去活力或常處於疲倦、有罪惡感與無價值感、專注力或思考力變鈍，以及反覆出現自殺意念或自殺嘗試等九項；若兩週以上有符合上述五項，不難想見符合重度憂鬱症診斷標準症狀者，對個體生活、工作與人際關係的重大影響。

憂鬱症的相關成因，包含有生理性、自我期望過高、人際衝突與孤立、性格、不規律的生活飲食，以及生活上的各式壓力等因素，但臨床疾病診斷無法

涵蓋個案整體生活品質，以及人際關係中種種苦惱與不適。而針對憂鬱症常見的實徵研究支持的認知行為治療（引自鄭照順，2011，頁 133-134），能否回應憂鬱症的相關成因，值得思考。

研究亦發現重鬱症影響患者生活品質與親密關係，因此治療需緩減憂鬱症狀外，應評估其親密關係品質（王瑞敏，2011）。而憂鬱症的診斷條件之一為反覆出現自殺意念或自殺嘗試（APA, 2013/2014），多數有自殺傾向者想終結的是心理與社交上的痛苦，苦於沒有更好的痛苦消除方式，自殺是被迫做出的決定（Jobes, 2006/2010）。即便個案帶著心理疾患的診斷前來，仍伴隨著個案在生活中其他感到痛苦的議題，心理諮商介入方向的選擇便需要多元，以回應個案的需求。曾文星（2009）指出心理治療方向的選定應考慮個案最關心的議題，緩減其自陳最痛苦的症狀，漸進式地將治療放在關鍵性議題，改變面對與處理問題的方式，最終亦希望有機會能促使心理整合。

憂鬱症治療另有生物、心理、社會模式（陳臻平、李正達，2024），以回應憂鬱症背後尚須考量多重社會心理因子。研究指出國內在 1977-2008 年，關於憂鬱症的心理實證研究量偏低，建議可採質性研究探討憂鬱症個別心理治療療效，以豐厚對療程的理解（劉同雪等，2011）。因此，本研究意圖以一位重鬱症婦女的心理治療，回應文獻上的缺口。劉同雪等（2011）回顧國內對憂鬱症療效的研究，發現音樂治療、懷舊治療與情緒導向心理治療，亦是有效的治療方式；這些療法使用非語言媒介，提供個案另一表達與治療的管道；如同本研究採用榮格取向沙遊治療介入，亦是想透過除了語言之外的方式，經由沙遊過程中象徵的意義，來協助個案與無意識甚至是集體無意識重新連結（黃宗堅，2005），促進自我探索與表達，而達到整合的目的。以下茲介紹榮格取向與沙遊治療。

二、榮格取向

對成人來說，完滿自足的狀態要經由心靈的意識與無意識的融合才能達成（Jung, 1916/2014），榮格認為心靈超越功能，必須有無意識的材料（Jung, 1964/2013），讓個體本我的潛力完全實現（Jung, 1916/2014）。Jung（1947）認為來自全人類共有的集體無意識的原型(archetypes)所產生創造性或破壞性行為，取決於整合無意識內容的能力程度，以及無意識中壓抑的情感（Rhi, 2012）；Kalsched（1996/2018）提及榮格將心靈拆解成多種不同的情結，每種情結核心都有一套原型。當情結不受個人意識所掌管，有時甚至會自發地、意外地闖入個人意識層面，擾亂人的自理功能、情緒、行為或想法等（Stein, 1999/1998）。另外，Jung（1961）提出象徵是無意識與外在世界的溝通橋樑的概念，在無意識中彰顯了基本原型形象。而集體無意識中，文化所象徵的是永恆真理，經過長期的轉變成為文明社會所接受的集體形象（Jung, 1964/2013）；象徵出現自發地並具有治癒和能量轉化的能力，這種力量的作用是調解意識和無意識的表達（Jang, 2017；Jung, 1984）。然而，分析原型及象徵，是理解和克服個人創傷的關鍵（Lee, 2018）；但 Jung（1964）也提醒，象徵的解釋

必須結合個人生活背景。個體從個人經驗中喚醒象徵，釋放能量以及將其轉移到創造性的管道，從而帶來治癒，可引導個體變得更加有秩序，並預測能靈活的生活（Weinrib, 2004）。

三、榮格取向沙遊治療

在心理治療中使用沙盤，從實證基礎的系統性文獻回顧顯示，可有效治療兒童和成人的多種問題（Roesler, 2019；Wiersma et al., 2022），尤其對治療急性壓力、殘疾或創傷性個案具有特殊的意義；這類個案較難以傳統的心理治療方法來處遇（Roesler, 2019）。而本案例是憂鬱症個案，據陳臻平、李正達（2024，頁 6-7）引用大腦生理證據顯示，憂鬱症個案在認知與情緒調節能力有受損的可能，因此本研究基於過去文獻實證療效及與個案之適配性了解後，欲探討個案在沙遊治療中探索、整合與重建內在的歷程。

榮格取向沙遊治療是依據榮格分析心理學、Margaret Lowenfeld 的世界技術以及東方哲學和思想（Kalff, 1980）匯聚而成；可促進個人內心的發展，亦可視為一種治癒和轉化劑（Bradway, 2002）。治療師提供自由和受保護的空間，使個體回歸童年的情緒和經歷（Winter, 1999），並使得個體在安全且涵容的環境，達到表達及轉化的果效。個案在治療中自由且受保護的關係中，就像母親對孩子的愛，是療癒及轉化不可或缺的重要因素（Kalff, 1980）。Weinrib（2004）觀察沙盤所發揮的動力，和 Winnicott 所提及過渡性客體（transitional object）的移情方式相似，目標是心靈治癒；個體的內心世界能平衡地與環境和文化結合（Steinhardt, 2013）。當無意識的圖像被投射到沙盤上時，無意識變得有意識，個體更能接近完整，並體驗到與內心世界融合的感覺（Jang, 2017）。在這過程中象徵扮演著極其重要的角色；雖然象徵的全貌常是意識層次所不能理解，不過經由沙遊中的象徵，仍然可將個體重新帶入未知的自我層面（黃宗堅，2005）。

榮格取向沙遊治療透過提供安全且涵容的環境，以沙盤、象徵及表達性媒材為諮商的引入點，在個案面對難以敘述的議題或釐清的複雜情緒時，可獲得從語言表達難以體會的感受和經驗（Freedle, 2007；Lagutina et al., 2011）。黃宗堅（2005）認為個體手觸碰沙子產生動覺經驗，使其關注焦點由外在轉向內在；而沙盤物件吸引並激發了個體心靈元素，治療師則是創造一個安全的空間，並透過記錄、拍沙圖和個案討論與意義的事物連結；例如在沙盤中可以觀察其能量點（the energy spots）、困擾點（the trouble spots）、出現現象群集類型（grouping）、呈現的力量或資源等內容（Mitchell & Friedman, 2003）；培養個體解決問題的能力和掌控感，進而克服創傷，解決內在的衝突（Kalff, 1980）。在療程中，個體需要對立面來具體化經驗（Jacobi, 1973），此對立面可以多種形式表現出來，例如：陰暗面、靈性、內在和外任自然、身心科疾病、創傷、希望、情感、移情和反移情等等。在沙遊治療中，治療師陪伴及協助個案了解這些對立經驗，即便個體曾歷經不安全依附、親密關係的決裂、內心失落以及經歷分離痛苦，仍能逐漸與人建立關係，以及發揮創造力，接納現狀，重

新與世界連結。沙遊治療幫助個體平衡分裂的情緒，整合人格中破裂面，有助於人格的調節功能，進而恢復日常生活（Sim, 2011）。

參、研究方法

一、研究設計

質性研究的場域強調是發生在自然的世界，藉由帶有互動特性的多元方法，在尊重人性下蒐集資料，在脈絡中理解現象（Marshall & Rossman, 2011/2014）。個案的內在心理與人我關係困擾的發生脈絡，若非進入、仔細聆聽與反映其生命故事，則無從窺探，更遑論認識與了解各具主體性的個體之間互動交流，暨其共同形塑的關係模式與對應的內在心理狀態。尤其，當人我關係困擾發生在親子關係間，在華人家醜不外揚文化框架下，憂鬱背後所隱藏的無望與無力，更壓抑了發聲的空間與梳整的機會，讓重鬱症狀與人我關係困擾纏繞糾結得更為緊繃，越發增加了梳理的困難度，也使得個體更落入無從調整與鬆動的深淵。個體如此內在與人際關係的交織，是無法透過量化研究展露其細緻性，而在會談中的言說又受限於語言的潛在限制性，無法清晰揭露內在複雜的經驗。

在這些情狀考量下，沙盤提供了意識與無意識浮現、投射與交流的平台，開啟療癒與個體化（黃倫芬，2016）。唯有藉由沙遊治療療程內容與沙圖，得以梳理及清晰顯現個案在人我關係的困難與轉化。因此，為回應憂鬱症治療上建議以質性研究濃厚對治療的理解，本研究採質性研究，以主題分析法分析治療會談內容與沙圖，期能一探重鬱症個案在人我關係的覺察與重建。以下依序說明研究對象、研究工具、研究程序、研究倫理及嚴謹性等部分。

二、研究對象

本研究對象為一位經機構轉介接受心理治療，希望能處理與伴侶的情感糾葛及自身情緒議題之婦女。以下說明個案相關資料。

(一)主述

個案總是希望伴侶可以提供保護以及經濟的照顧，使個案成為被呵護的對象，並且對方能聽命於自己，但往往現實的發展總是事與願違。個案與伴侶在關係中出現問題的樣態，多半是因為伴侶堅持自己的想法，不願意事事配合或提供個案的需求時，雙方一言不合且爆發嚴重爭吵或衝突。個案表示先生多半會採用冷戰的方式處理雙方的衝突，最後卻釀成離婚的結果；而個案在與婚外男友的互動部分，因倆人之間屢次互相語言暴力，經常吵到分手的地步，並且個案在過程中也產生想與男友同歸於盡的念頭。個案身處與兩位伴侶之間，且同時關係均出

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察與重建分析研究：以一位個案為例

現問題的情況下，一位是冷戰的婚姻關係，而另一位則是熱吵的情愛關係，個案身心狀態屬於極度不穩定，且有隨時想要以跳樓結束生命方式放棄一切。

(二)臨床診斷

個案表示自己的診斷為重鬱症，病情包含幾乎整天、每日都有憂鬱心情、活動興趣或喜樂顯著減少、失去活力、專注能力減退以及重複出現無特別計畫的自殺意念等五項。另經治療師與個案會談內容及觀察判斷，個案亦有自戀型性格傾向，經常過度誇大自己的重要性或過度渴求別人的讚賞、經常思考如何獲得權力、成功或提升外在形象，以及經常無意識地將身邊的人當成工具人使用的性格傾向；治療師與個案在會談中澄清此部分時，個案亦表示的確有此傾向。個案透過規律服藥縱然可緩解憂鬱症狀，性格傾向卻是長久且慢性的影響，個案持續因著自戀的性格傾向及糾結關係處理方式，以及重鬱症的間歇性發作等交互作用下，的確廣泛地影響與他人的關係。在本研究中，個案呈現出愛之欲之生、恨之欲之死的兩極化人我關係樣貌，不僅個案本身痛苦並已出現自殺意念或行為，伴侶亦感到無比痛苦，關係的結局往往是兩敗俱傷。因此，研究者試圖從精神病理學開始探討其身心症對於個案自身的影響，並融入榮格取向沙遊治療，使得對於問題有全面的了解與探討。

(三)生命經驗概述

個案為本國籍女性，年約 40-50 歲間，自幼因父母長年在外地工作，個案與手足經常被託養給不同親戚，需要不停更換及適應居住地；直到青少年時期，才由姑姑持續養育至成年。父母大多時間不在個案身邊，生活上大多是物質及資源的供應；在個案的兒時記憶中，只有父親偶爾會表現出關懷及疼愛的舉動，這樣的關愛也隨著父親中年早逝而結束；至於母親的部分，個案回想幾乎未盡養育及教育之責。個案在敘述這些內容時，情緒明顯的不同，談及父親展露出被疼愛及哀傷父親離世，但是述及仍在世的母親，露出厭惡甚至是仇恨的表情，覺得母親虧欠自己。

個案成年後因異國婚姻嫁至他鄉 20 年，期間不曾外出工作，經濟由先生提供，大多時間投入興趣活動打發時間，而文化以及語言的隔閡，造成與夫家的種種問題，因此在婚姻狀態下，卻也斷斷續續地與本國籍男友外遇 10 年。個案形容與男友大多是通聯上的精神支持，實質生活上因與男友相隔兩地極少有時間相聚，直到近幾年因疾病返國治療，始與男友同居及有較多的互動，但雙方的關係始終是有衝突的。就在個案返國期間，異地的先生亦外遇並向個案提出離婚。此時，個案因情緒不穩定且有自殺及自傷的風險而被通報，由機構轉介心理治療。

三、研究工具

本案例同意接受榮格取向沙遊治療，因此研究工具即包括沙遊治療、沙圖、錄音設備、知情同意書、會談紀錄、研究者接受具有教師級國際沙遊治療師及榮格分析師所督導的個人反思與紀錄。個案被轉介時，正處於愛恨糾葛的親密關係中，及反覆自傷、自殺的急性壓力期。透過沙遊治療所提供的安全治療環境，讓個案探索、表達與釐清難以言說的痛苦經驗，不論是關於早年成長經驗中父母缺席、父親的早逝或是對母親的怨懟，以及後續關係經驗的斷裂等。沙遊治療協助抒發情緒或是揭露所承受的身心症狀之苦，有助於個體從外在轉向內在世界進行修復，達到轉化的果效。Freedle (2017) 也提出沙遊治療處遇創傷的要務中，治療師的同在、提供與營造安全涵容的環境，並見證個案個體化歷程；讓個案感受到有人可以陪伴及分享生活經驗，面對生命中的恐懼、孤獨、絕望和不安全感。

治療會談係透過個案主述與議題發展的脈絡等生活經驗與故事，治療師依據所受訓練的專業知識評估與介入，達到治療目標(曾文星, 2009)，是共同重新探索與建構個人經驗的過程。使用錄音紀錄呈現會談的實際內容和聲音，分析議題及經驗感受，並探討相關變項(林家興, 2017)，即以會談錄音/錄影的第一手細膩而豐富的資料，探索與梳理個案心理和關係經驗，以及藉由治療對個案人我關係的看見與重建；相較於事後回溯，更能彰顯會談中個案探索、覺察與重建自身經驗的點滴。詳實的會談歷程、治療師的專業背景、以沙圖說明個案在沙遊治療中的主題展現，以及治療師個人與接受督導後反思的紀錄等遂成為重要的研究工具。

研究者包含主要研究者與協同研究者。主要研究者為臨床心理師，從事醫療及輔導工作 18 年，曾修習榮格取向沙遊治療等相關課程為研究基石，並以榮格取向沙遊治療服務多年，且長年接受督導；主要研究者為本案例治療師、文字轉錄者及沙圖分析者；同時研究者接受督導，督導者為合格之諮商心理師、深度心理學博士、國際分析心理學學會 (IAAP) 榮格分析師、教師級國際沙遊治療學會 (ISST) 認證治療師，在本研究中亦協助研究資料分析結果之修正，提高本研究之專家效度。協同研究者包含臨床心理師與諮商心理師各一位，與主要研究者共同擔任研究資料分析、檢核與撰寫，以提高研究之嚴謹性。

四、研究程序

(一)徵求參與者提供心理治療並蒐集資料

研究者經由說明，並徵得個案同意書進行榮格取向沙遊治療及研究、拍照沙圖及錄音，亦允許個案拒絕會談錄音。本案例每周會談 1 次，最後共計 44 次會談，其中使用 6 次沙盤；療程中係由個案決定當次採語言式會談或沙盤。在治療結束後，研究者方將會談錄音謄寫逐字稿，連同會談紀錄、沙圖與研究者受督的

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察與重建分析研究：以一位個案為例

個人反思與紀錄，進行文本分析；並根據詮釋出來的理解，著手撰寫研究結果與討論。關於本研究的說明包含研究目的、會談的錄音和個案沙圖照片的使用與方式、研究資料的保密與結果呈現的隱私維護等方式（包含本研究報告經個案同意可置入其沙圖），以及相關的研究倫理，並允許個案拒絕參與本研究。研究者在治療個案期間並未執行本研究，亦向個案申明可拒絕會談錄音與參加本研究，除賦予個案權力，平衡諮商關係與研究中的權力差異。另為確保研究者以單一身分進行個案治療及研究工作，且兩種身分間需間隔適當時間以確保分析之客觀性，並透過協同分析者共同分析，降低可能的雙重關係的潛在影響。

(二)資料編碼

本研究會談紀錄文本編碼說明如下：

- 1.編碼分為三個段落，分別代表[說話者]-[會談或督導次數]-[編號]。
- 2.說話者分別以 C 代表研究參與者（個案），R 代表研究者，S 代表研究者接受治療督導後的反思與紀錄。

舉例：C-01-01 表示個案在第 1 次會談第 1 個被編碼的語句。

(三)資料分析與撰寫報告

本研究是以主題分析法（*thematic analysis*）探究治療主題的內涵，呈現個案人我關係困擾經驗的覺察與重建。主題分析法適用於許多研究問題與理論，能用於了解人們的經驗或現象，亦適用於多種研究資料，不拘於資料規模，從中直接萃取或依循理論萃取主題（Clarke & Braun, 2013），其資料分析步驟說明如下（Braun & Clarke, 2006）：

- 1.熟悉所蒐集到的研究資料：研究者透過重複閱讀原始資料及主要研究者接受督導的個人反思與紀錄。
- 2.編碼：研究者將資料編碼，包含採用榮格取向沙遊治療觀點理解個案人我經驗中隱藏意涵，並開始比對編碼。
- 3.尋找主題：主題係指從研究資料編碼所發現與研究問題有關的一致、有意義且為核心的訊息，研究者歸納編碼資料中的相似性，並核對每一主題下編碼之關聯性。
- 4.再次檢視主題：研究者再次檢核每一主題下的編碼與其意涵的關聯性與相似處，並開始建構該主題的內涵，以及建構主題間的關聯。期間可能會遇到需要整併或重新切割主題。
- 5.命名與定義主題：研究者整理該主題的意涵與各主題意涵如何呈現與闡述所蒐集到的研究資料，再以精簡、帶有豐富資訊又切題的名稱命名該主題。
- 6.以文句整理出研究發現：研究者將研究發現的主題與其意涵，輔以榮格取向沙遊治療之觀點、文本、沙圖與相關文獻，書寫研究結果。

五、研究倫理及嚴謹性

研究者考量個案的權益，在治療期間未進行研究並刪除可辨識出個案身分的訊息，以保障其權益。本研究中所使用之資料，來自個案所主動進行的治療過程，故有可靠的來源。本研究質性分析治療的逐字稿，為了增加分析資料的正確性，主要研究者除了進修諮商與輔導博士班專業課程之外，更接受督導，透過督導者從客觀且專業的視框，共同協助檢視個案所敘說的訊息，並且有協同研究者共同分析研究資料、檢核與撰寫報告。本研究亦透過資料來源及理論的三角校正進行驗證。

研究資料收集亦透過個案提供之就醫資料，觀察紀錄的正確性。研究者經由與個案檢核文本內容符合程度平均達90%，以確保資料內容無誤解或是扭曲。本研究參酌客體關係理論進行探討及詮釋，在文本分析過程中與協同研究者互相比對觀點，減少資料的系統性偏見，提高內容分析品質和可信性。最後研究者亦將結果寄給個案，以確定公開資料內容，避免侵害隱私。

肆、研究結果與討論

一、研究結果

在治療過程中，個案的主題自然地一層又一層的顯露出來（Ray, 2011/2014；2016），若出現重複性的主題，這通常是象徵個案所遇到且正在處理的議題、經驗及內在衝突（Giordano et al., 2005/2008），以下為研究發現的五大主題：

（一）落難公主以依賴避開被遺棄的恐懼

個案自小在父親及姑姑接替照料中成長，縱然面對只在意自身需求的母親，不願照顧子女，卻曾因感受過父親的愛，讓個案感覺擁有家的美好。而個案像公主般被呵護的日子好景不常，父親中年早逝，轉由姑姑照顧，卻又再度遭逢姑姑過世，自此之後讓個案認為已無可依賴的人，仍在世的母親與個案長期情感疏離，個案頗有被遺棄的感受，這種深切的感受呈現在第1次的沙遊治療，如圖1即初始沙盤裡，個案命名為一個人的荒島。

覺得爸爸如同 101 忠狗且看家，有爸爸在身旁，就有家的感覺。

（C-05-8）

爸爸過世後比較沒有家的感覺，再加上情同母親的姑姑也過世了，好像甚麼都沒有了。（C-06-10）

媽媽忙於自己的事情與玩樂，很少照顧我跟妹妹，可以說是不管小孩的死活。（C-13-12）

從備受呵護到無依無靠，個案內心渴望依賴油然而生，在生活中繼續尋覓著安全感，例如：喜愛烹飪的個案表示廚房帶來安全感，以及在沙盤以白雪公主，以一個象徵著永恆少年原型物件代表自己，並挑選辛普森卡通中金髮藍眼的霸子代表先生，亦展現出內心渴望被關愛，更表示希望伴侶能像父親一樣的讓她依賴。

圖 1

一個人的荒島



(二)我需要你，我無法獨立生存

個案在這種尋找依賴的人際處境，不是僅出現在親密關係中，亦展現在其他人際關係中。個案在與人相處上慣於透過了解人的功能及特性後，使用他人來為自己完成生活中大小事，能留在身邊的人通常是具有利用價值的。當個案遇到問題也多是外歸因，較少思考自己的責任與義務。透過沙圖可看到個案對於現實與自身責任的抽離，寧願求助於神話中的神燈，或是乞求渴望他人幫助自己，也不願意靠自己謀生。

矛盾的是，個案屢次看見母親因依賴男人生活後的窮途潦倒，擔心自己步上後塵，提醒自己勿落入與母親同樣的窘境，卻仍擺盪在依賴先生與男友間。個案流連在物質資源較好的先生身邊，卻因長年在他鄉沒有工作，依靠單調乏味的先生生活，個案感到內在的匱乏；但回國後，個案沒有經濟能力，只能向男友借宿，當與男友感情不穩定時則必須搬走。這樣的處境著實反映了個案與母親內心都如浮萍一般，需要依賴男人生活。

(我)對於自己的未來期待想使用神燈來許願，而神燈中的巨人可以供我使喚，幫我完成生活大小事。(C-06-16)

一方面覺得難過媽媽過著低收的生活，一方面又生氣媽媽從年輕起就是過著依賴男人的生活，如果交往的男人分手後沒有留下財產，媽媽就只能過著窮困潦倒的生活，所以不想要像媽媽一樣過著如同流浪漢的生活。

(C-18-11)

研究者不禁聯想，個案在後續的沙盤中繼續使用白雪公主代表自己，而白雪公主故事中最後躺在玻璃棺木的樣態，像極了目前個案與現實隔開並保持自己仍是天真無邪需要他人幫助的形象不謀而合。

依據 Ruth (1998) 提出有關沙圖位置的意義，上半部象徵外在世界，而下半部象徵內在世界。從物件的位置與種類對個案的意義，透露出內外世界的衝突，例如：在圖 1 右上角看見個案喜歡的烹飪與左下角的速食形成對角線，呈現內在兩個矛盾的需求，既想安於室的穩定，又想要速食愛情的變化。而沙盤正中央的留空，與左下角麥當勞叔叔展現雙臂的姿態表現，顯示出個案掩蓋著內心的空虛，與憂慮被遺棄及對依賴的渴求。

(烹飪與速食形成對角線) 看到外在現實與內在心理狀態的對立，想要安於室的家庭，又期待速食的愛情 (S-06-12)；我在男性心中的形象就像花蝴蝶一樣 (C-06-18)。

(圖 1) 左下角的麥當勞叔叔如同個案在人前開心，內心的感到被遺棄與需要有人可依賴的辛酸外人難以得知 (S-06-12)。個案在初始沙盤正中央是空白，透露核心議題是人生重心呈現不明確的樣態 (S-06-14)。

(三) 捧我在手中且成為我的工具人，或斷開與攻擊不順我意的敵意世界與人們

在第 2 次沙遊治療 (第 13 次會談)，個案開始以白雪公主代表自己，並持續到後續幾盤，展現期待被他人捧在手中珍愛的狀態。白雪公主在格林童話是講述遭後母虐待後，逃至森林遇到七個小矮人的故事，亦有自戀原型 (維基百科, 2025)。圖 2 上方中間偏右的白雪公主，身旁有小白兔等可愛動物陪伴，並且個案表示喜歡閃爍的石頭、水晶，有亮亮的感覺，個案將沙盤命名為洗澡，並在會談中表示：

白雪公主迷人、嬌柔、被人同情、需要他人照顧，白色有單純及潔白的意思。(C-13-06)

個案先生的文化脈絡恰巧與白雪公主的故事相似，而先生相當疼愛及呵護個案的態度，讓個案像是被捧在手心，在婚姻中不曾工作，平時由先生供應一切讓個案做自己喜歡的事情；此情景與個案在第 18 次會談 (第 3 次沙遊治療) 形容在男友家的生活，每日做著枯燥且繁重的家務，形成極為強烈的對比。

我自己是白雪公主，身旁有許多動物朋友，尤其是洗澡時有音樂、小羊及熊的陪伴，洗完澡就可以睡覺。(C-13-08)

想到過去在男友鄉下家的生活，當時是一天到晚煮飯，每天洗很多人的碗，過去自己從未做過這麼多的家事。從男友家離開後，小叮噹的任意門很像是重生，因為後來回到先生身邊，過著可以參加合唱團的生活很不錯。(C-18-06)

圖 2
洗澡



個案希望身旁圍繞許多可以陪伴自己的人，且在沙盤中自詡為白雪公主，呼應格林童話中高高在上尊貴的白雪公主身旁有小矮人的陪伴的意像，亦呈現自戀的原型。在人際關係中似乎也希望能有聽從或受她支配的工具人，以完成生活上一切的需要，但當工具人不順從時，個案在情緒上容易出現激烈的反應且爆發衝突。

個案在會談中若提及母親時，總帶著負向的情緒與口吻訴說母女間互動與關係的問題，更厭惡母親過著依賴他人的生活模式，似乎心中存有著負向的母親情結，亦呼應白雪公主故事中對壞心後母形象；而母親情結（*mother-complex*）的基礎是母親原型（*mother archetype*）（Jung, 1969/2014）；母親同時具有生、死、正、負的雙重性，既能夠培育生命，卻又能夠吞噬一切生命（河合隼雄，1977/2015）。Johnson（1991/2021）提到陰影是我們的存在中被厭惡的區塊，壞心後母如同個案心中的陰影；此部分與圖 2 右上角黑色貓頭鷹的形象，不論從顏色或位置都與個案心中母親為陰影的部分相呼應。並且形成個案在人我關係上最大的困難；當個案遭遇與自己期待的發展不同時，則內心頓時落入黑暗的境地及負向情緒，將自己及他人均視為壞的，推向無底的深淵；但一方面仍想操控他人來達到目的，而另一方面試圖回到公主般的清純柔弱的形象。如果個案經過一番掙扎，最後結果仍是不如己意，則進而轉變成攻擊。個案明顯的兩極化反應，是造成人我關係惡性循環的主要原因。

（對母親的負面描繪）像是心中存有負向的母親情結（S-13-16）。

這與白雪公主故事中忌妒或是毒害自己女兒的壞心後母負向的陰影形象不謀而合（S-13-17）。

明顯的兩極化反應，使他人對個案感到害怕，更加深個案對人的不信任及負向陰暗面的力量（S-13-19）。

沙盤右上角黑色貓頭鷹的形象象徵個案心中母親為陰影的部分 (S-13-25)。

圖 2 的左下角看到嬰兒床放在大鱷魚的附近，並且有一個射箭手瞄準大鱷魚。弓箭手象徵陽性的力量，鱷魚象徵陰性吞噬的力量 (Matthews, 1993)；這樣的情景呼應個案內在，陰陽力量的對峙及陽性力量的缺失，使得在人我關係上易出現兩敗俱傷的結果 (S-13-21)。另一面亦透露出，個案陽性力量未能發揮的景況，來自於白雪公主故事中國王角色的缺席，如同家庭中爸爸的角色中年早逝，因此從未看到個案獨立、理智及行動力等展現；亦如同圖 2 正中間擺放了橋樑，其下卻沒有水域，也就是說橋樑所象徵的溝通功能尚未能顯現，只當作隔離之用，將左下半兇猛的動物以及右上半屬於家庭的擺設隔開 (S-13-20)。個案尚未展現溝通能力，反倒以隔離與感受到被拒絕便以切斷關係來面對，可見個案在人際關係上處於較敏感、緊張且負向的 (R-13-23)。

(四)覺察關係中絕望與報復的模式

在第 25 次治療，個案進行第 4 次沙遊治療，將沙盤命名為世外桃源 (如圖 3)，並開始面對與討論現實中的關係樣貌，看見自己的關係模式呈兩極端，即順從她成為依賴或當人我關係絕望時，則心中充滿仇恨與報復。如同個案年幼被母親棄而不顧的對待與負向母親情結，在個案成年後持續在心中發酵，排斥著與母親的心理及物理距離的靠近，更對於母親的生活方式不屑一顧。

雖然取名為世外桃源，但其實感到蠻難過的，因為就在處理男友衝突事情同時，先生也來電表示要離婚，現在有種被撕裂的感覺，雖然知道這婚遲早要離，只是沒想到是這樣的時候。(C-25-03)

我聽到先生表示要離婚時，有想要報復先生反而不離婚，讓先生無法與想要交往的對象再婚，但是我其實也很痛苦維持這段婚姻。(C-25-05)

男友想要跟我分手，我也處於痛苦但是不想分的狀態，想要折磨男友當作報復，甚至想告對方破壞自己的婚姻，讓男友身敗名裂，更想過同歸於盡。(C-25-09)

個案亦開始透過沙圖擺設覺察在親密關係中亦出現相似的關係樣態。當伴侶不以她為優先考量時，強烈的負向情緒湧現，包含有憤怒、難過與焦慮的情緒，不但認定對方是加害者，亦會以折磨自己及伴侶的方式還以顏色，或與對方同歸於盡，即出現愛之欲之生，恨之欲之死的極端樣態。個案也覺察先生與男友都是媽寶型的男人，也就是有另一個女人 (伴侶的媽媽) 出現在個案的親密關係中，現實生活中不斷上演著與伴侶的媽媽競爭伴侶的愛，以及個案成為輸家後的爭執與報復行為。如圖 2 中出現了白雪公主也出現了壞心後母，當初伴侶受個案純潔與柔弱形象所吸引，但事與願違時，象徵個案內在從白雪公主的形象變成了壞心後母。在沙盤中，也看見個案將火山擺放在許願鐘旁，似乎意味著心中有些炙熱的期待，當無法如願時，就像火山噴發將許願鐘燒毀，看到個案心中想法的

兩極化。

我的難過、憤怒及焦慮負面的情緒大多出現在晚上，會憤怒先生或男友的優先選擇不是陪伴我；讓我覺得先生或男友是壞人，所以我就會用與對方吵架來發洩，甚至我會用自己不睡覺，對方也不能睡覺的方式來折磨他。(C-25-13)

這時我會對他們採取報復的手段，我們可以整夜爭吵或我自殺，不然就是大家同歸於盡的方式來懲罰他們，我要他們付出代價。

(C-25-10)

不論先生或男友當初是被我的主動以及純潔及柔弱的形象所吸引。

(C-25-12)

圖 3

世外桃源



圖 3 亦透露出與前次類似的訊息。當個案有情感需求時，如同在沙盤左側鋪滿了火紅色的玫瑰花瓣，象徵炙熱的愛，但處於永恆少女的個案不知如何適宜的表達。Von Franz (1970/2018) 曾提出玫瑰是對俗世情慾及聖母天堂之愛的象徵。因此，情慾在心中兩極化的激盪，當愛的取得時的激動與愛的失去產生恨的回應，這當中的落差經常是造成情緒不穩定的原因。Von Franz (1970/2018) 曾提及若人的心是幼稚的，就可能會承受忽上忽下的情緒之苦且心理持續的受傷。個案在會談中漸漸覺察出自己情緒的樣態，與對於伴侶作為的不滿意有極大的關係，如同將自我感受的主導權交由伴侶去決定，個案開始有對自身有更多的了解，雖然偶爾還是會以哭泣去逃避或討愛；唯有當苦難受夠了，眼淚成為了痛悔的象徵時，心才會逐漸得到發展及轉化 (S-25-14)。

在第 27 次治療中，首次談及對先生情感的傷害而痛哭流涕；另想起未參加婆婆的喪禮，更想起亦未參加情同母親的姑姑喪禮，這些都讓個案悲從中來，話語中滿是後悔及抱歉；因此也向家人們道歉及道別，此時可以說是治療中心靈體

驗神聖的時刻，治療師默默且專注地陪伴著也成為見證，陪伴個案一同經歷這人性光輝的時刻。在沉默中人與人之間的聯繫和愛可以產生（Chiaia, 2020）；在這神聖的時刻，如同 Jung 引用 Rudolph Otto 所述的神聖經驗（Corbett, 2022）所產生的共移情（Bradway, 1991），相當觸動人心。

(五)長出力量，我可以成為自己的依靠

個案人際關係擺盪在被順應或報復間，慢慢長出新的可能。個案與男友爭執變少，但自第 27 次至 31 次會談期間，經歷了與男友激烈爭吵、語言暴力與被分手後；此一時期，先生也提出離婚。個案的生命歷程如此破碎及痛苦，卻也發現心思總是牽絆在伴侶身上的空虛，轉而以實際行動關注與豐富自身生活，包括：烹飪食物照顧自己、擴展社交圈、參加宗教活動，個案表示突然有種脫胎換骨，重新活過來的感覺。

最近與男友沒有吵架，雙方嘗試著調整。(C-37-02)

感覺過去的自己如同一場空，因此心思意念不能再都放在伴侶身上，當開始關心自己時，似乎感受到自己日常能運用的時間變多並且發現自己能力變好。(C-30-15)

自己是白雪公主，希望可以做自己的白雪公主。沙盤中右上角是個鬼，我不想要看到前男友；而左邊戴眼鏡的男人是前夫，因為工作會到世界各地，所以也放了些各國的代表。(圖 4) 左下角是自己現在的租屋處的布置，中下方坐在椅子上的是自己。(C-43-09)

這時期的個案呈現出自我照顧並自我滿足（如圖 4），在人際關係上不再需要依賴他人才能生活，逐漸能發展出性意識的覺醒，陽性力量的萌芽，意識到她可以成為她自己；也因為如此，個案的情緒狀態也隨之平穩，並將重心放在自己身心靈的提升，重新建立健康的人我關係，是屬乎自由且平等的相互對待。

圖 4

做自己的白雪公主



二、討論

(一)永恆少年原型的白雪公主

Von Franz (1970/2018) 提出拒絕長大之永恆少年的原型出現，意即個體固著在青少年心理階段時間過久所致，永恆少年原型的人在適應社會上出現極大的困難，在面對他人時會出現自卑的自大以及錯誤的優越感心態。Jung (1947) 認為原型來自集體無意識；Von Franz (1980) 將集體無意識描述為一個場域，其中受到激發的點就被稱為原型。至於原型會執行創造性行為或破壞性行為，取決於自我整合無意識內容的能力程度以及無意識中壓抑的情感 (Rhi, 2012)，然而分析原型及其象徵意義是理解和克服個人創傷的關鍵 (Lee, 2018)。Jung (1984) 提及原型是經驗所形成的情結 (complexes of experience)；Jacoby (1999) 更清楚地說明原型是人類特有的基本配置，用來規劃與調節行為和經驗。就像是有永恆少年原型的人，在親密關係中無法從一而終的與固定一位伴侶相處，並且會避免給予承諾；如同個案過去在感情世界裡懷抱著浪漫情懷，因著交往的對象，選擇過著各樣異國戀情的人生，像是空中飛人一般不著地，亦符合了個案形容自己像花蝴蝶一樣的生活。

個案可能看起來無恙，卻無法真實的活在現實世界，沒有扎根的能力，靠著幻想出現理想的伴侶來生活，以為白馬王子會拯救自己，倆人過著幸福快樂的日子，發展出一種內在的優越感來合理化自己的無所事事，就像是白雪公主最後被放置在玻璃罩的棺木中沉睡一般，出現人格解離感與虛假感，並出現身心症。

(二)白雪公主對立面巫婆陰影現身—壞白馬王子是幫兇

在看似純真無邪的白雪公主內心，居住著一位狂暴激烈的壞心後母，也就是巫婆的形象，其中自私自利及過度的自我保護是個案的陰影，也是心中的母親形象。Kalsched (1996/2018) 提及女巫視為代表心靈自我麻痺或解離、凍結及自我催眠。個案面對陰影，了解這是過去賴以生存的自我保護系統，而不是急於否定它，漸漸協助白雪公主願意面對巫婆的出現，並理解對方的存在，進而才有可能走向和解的契機。

個案在治療中所遭遇到的痛苦，總是在白馬王子短暫出現時似乎得到救贖，但這也造成個案轉化經驗的中斷，讓個案忘記了過去痛苦所熬煉出來的人生真諦，轉而去享受那如同蜜糖的毒藥來舒緩痛苦。再加上前男友曾告訴個案：「全世界只有他愛個案並帶她回家」，這句話足以讓個案相信這就是真愛。當前男友得到了性的滿足，而個案的內心需求越來越多、程度越來越強烈時，前男友不願意給個案承諾，個案再次落入孤寂的絕境，難以接受再度被拋棄的事實。

(三)在治療中重新找到人我關係的核心價值

Scharff 等人 (2004/2011) 提及客體關係是指嬰兒與母親之間，互動下出現「接納—興奮」及「拒絕—挫敗」的情況，形成了中心自我與理想客體；Klein (1946)

更發展出親密關係的投射認同概念，Winnicott (1960b) 則是將母親與嬰兒形容成心身相伴的關係，Kalsched (2013/2022) 認為心身相伴的過程會影響個體日後建立親密關係的方式。如本案例在母嬰關係上缺乏愛，在親密關係中尋找能夠滿足自己的對象，其中夾雜著負向的情緒及報復的心態及想法，個案的內在自我與客體互動出現扭曲及痛苦。

Kalsched (1996/2018) 引用 Winnicott 提及如果母親的照顧是變動無常或忽略，個體的真我就會分裂出假我與創傷隔絕；本案例在居住環境或照顧者均變動性高的環境下成長，母親無養育個案的意願及能力，在隨時被拋棄的氛圍下成長，個案出現假我來保護自我，如今已形成身心症。Kalsched (2013/2022) 也提及愛和攻擊會糾結在一起成為病態的混和，發展出強迫的施虐、受虐的防禦；就像是個案在親密關係中缺乏安全及信任時，則出現挫折、失望和憤怒等負向情緒，便開始貶抑自己及他人的價值，個案的自體的中心及核心自我被摧毀，同時看到個案毀滅與客體的關係。

Kalsched (2013/2022) 曾引述 Paul 於 1999 年發表的一段話：

愛與恨就在創傷的核心，只要一個人去愛，他就是生命；只要一個人去恨，他就是死亡...恨之所以形成是自體受傷.....如何才能夠在恨所愛之人及愛戀的客體同時，又活著？

這段話正說明了個案在親密關係上的拉扯，呈現愛恨交織難以共存的樣貌；並且在治療中，個案亦將自己對於真實或幻想的母親愛恨的感受投射至治療師身上，治療師接收及調整這樣的投射，個案經歷矯正性情緒經驗。治療師協助個案重新建立健康依附關係，並促成轉化修復個案與母親之間的陳年傷害。個案在治療中逐漸發現自己與母親有共通的正向興趣嗜好，也就是烹飪，母女的關係就像是經過火的歷練，雙方的關係得以轉化，母女能再次相容，共享及分擔生活中點滴，個案逐步體驗在人我關係中的平衡，重新定位人我關係。

(四)安全感以及依附關係的重建

在治療中，個案提及年幼時因為父母長年在外地工作，個案必須在親戚家輪流居住，因此對於個案的依附關係建立有極大的影響，當個案成年後期待從親密關係中找尋可以依附的對象。Bowlby (1982) 提出個體對重要他人的依附是一種持續而強烈的感受；因此，當個案與父母之間形成不安全的依附，在親密關係中又陷於愛與恨兩極化的傾向，個案想去愛卻又害怕受傷害，或是得不到愛時轉變成傷害別人，如 Kalsched (1996/2018) 曾提及形成保護性或迫害性內在客體中的角色。

Kalsched (2013/2022) 也曾引述 Winnicott 所提及母嬰關係二原體的神聖意象，說明性與親密感之關聯；從母親與嬰兒之間的身體接觸之親密，形成嬰兒的內心世界，影響著個體日後的親密關係。本案例在母嬰關係上缺乏愛，因此當親密關係斷裂時，亦威脅個體的內在解體又再重新整合的過程。Scharff 等人 (2004/2011) 提到親密關係是一種心身相伴的關係，進行的順利可以重新喚起在

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察與重建分析研究：以一位個案為例

母嬰關係中心身相伴的力量，只是從本案例中看見不論是母嬰關係或是親密關係，對於個案而言都是相當困難且沉重的課題。

過往的人際創傷經驗對於個案的影響，包括有：對於建立互信的人際關係產生質疑、多方尋求能提供安慰和保護的對象，若尋求失敗則會加重被遺棄感、對親密關係既害怕（拒絕退縮）又渴望（迫切尋求）、害怕被遺棄或受到攻擊、很難控制情緒、難建立自我價值（Harris, 1998；Herman, 1997；Perry et al., 1995；Van Hook, 2016）。在沙遊治療中，治療師見證個案隨著治療一次一次的進行，逐步將分裂的創傷記憶，一點一點的整合到整體的心理結構中，這過程有助於個案重新建立內心的平衡和穩定，儘管走的每一步都相當緩慢，但也正是如此，讓個案在過程中再次長成健康及具彈性的智慧，相信這對於個案心理健康和恢復有很大的幫助。

(五)沙遊治療與治療師的涵容力量

沙遊治療提供安全、自由與涵容內在空間的機會，個案在承受失去父親、先生及男友的感情後，能有個可以轉化及喘息的地方，如同在沙盤中多次使用多張椅子物件，亦透露個案可以在治療中，讓身心稍作休息或探索內在力量以面對現實的無常；Kalsched（2013/2022）也曾提到早年創傷的個案陳述，在充滿超自然存在體的內在世界「拯救」了他們，那個世界會為他們自身純真的靈魂提供一處原型涵容的處所。

個案想要從親密關係中伴侶對自己的需要，看見自我的重要性，但結果往往不如預期，個案失望之餘除了失去了純真的浪漫，且將自己及他人均視為壞的；再加上個案的情緒未能有良好的調適時，個案使用原始本能在運作，與伴侶之間呈現-愛之欲之生、恨之欲之死的拉扯。研究者感受到個案的情愛成敗與自身的生死幾乎是綑綁在一起，就如同個案總是將伴侶視為心中理想化客體，當幻滅時亦會出現憂鬱的情緒且極端行為，傷害自我或他人；Winnicott（1960a）提及個體的自殺行為是為了不要讓真我被銷融而徹底毀滅全部的自我。

透過沙遊治療的介入，治療師營造涵容並護衛治療的安全性，形成母子一體的關係，真誠的陪伴，讓個案有機會能夠重新體驗及學習與客體的相處，建立健康及良好的依附關係與品質；並且貼近個案心靈的渴望及失落，幫助個案面對自己內在的陰影，超越二元對立，使得對立面得以整合（Jung, 1995），個案亦在過程中學習需要為自己負責。Kalsched（2013/2022）提到這種時刻來自劇烈的折磨，個案在此時會找到勇氣承受某些過往創傷痛苦。在本案例中的確看見突破現況，宛如曾出現在沙盤中破繭而出的蝴蝶，進入自我接納更寬廣的境界，脫離了受害或自責的樣態，形成新的自我概念，生活中也開始學習善用資源體驗學習及滋養自己。如此的轉變呈現在個案憂鬱症狀緩解，已經可以停止身心科藥物治療，但心理諮商仍繼續進行。

在療程尾聲，個案已經搬出前男友家自行在外租屋，並且個案發現對於藝術欣賞與活動極有興趣，能夠自行成立官網、學習攝影並且希望未來可以從事藝術教學；將過去在感情中如玫瑰花的熱情投注在藝術活動上的學習。在人際

關係的部分，個案開始對於靈性宗教活動有興趣，覺得宗教讓自己感到平靜，也結識新朋友彼此分享及關心；另外，在休閒生活層面，加入了球類運動在自己生活中，期待自己過著新的生活。

在過程中個案發現與母親均擅長及喜愛烹飪，開始與母親有好的互動，因而對母親的排斥感減緩，並能互相分享生活上點滴，一同相約用餐及旅遊；個案逐漸能體會白雪公主與巫婆的整合，接受這亦正亦邪而非純然完美的真實自我，並去體驗親密關係中的收與放且取得平衡。當治療師接收及調整個案的投射，且透過重新引入愛的感覺與個案間形成轉化的關係，個案透過調整變得較緩和，出現良知進而去修復與母親之間的傷害，重新看待母親情結對於自己的影響，也形成自我的概念，重新定位人我關係。

伍、結論與建議

一、結論

從個案的自述中展現對於親密關係的浪漫情懷，以及充滿死亡、母親情結、拒絕長大等議題。個案現已中年，內心存有過度依賴及崇拜父親，厭惡沉溺於玩樂的母親，過度理想化父親及負向化母親情結的狀態。父親的離世意味著個案與家的連結斷裂，內心充滿了悲傷並以孤兒的心態存活；以至於將親密關係視為依附關係的延伸，對於伴侶過於依賴及要求，期望能以此填補內心的空虛，這窒息式的愛只是讓伴侶更加想逃離，個案從失望到絕望終致出現重鬱症。

從研究結果發現，個案與伴侶的關係並非真實且成熟的愛，很多時候是個案以其理想的想像加添在伴侶身上，一方面希望伴侶證明及展現愛，另一方面卻又不相信伴侶；而負向母親情結可以說是個案的陰影，在個案的親密關係中如同鬼魅一般糾纏著個案，尤其在親密關係發展不如意時，個案腦海中不要像母親一樣依靠男人的想法就會出現，但是越想要避免卻越活的越像母親，因此過往總是過著依靠男人提供金錢的生活模式，個案厭惡自己也厭惡母親；而個案心中最害怕的應該就是，當自己不靠男人後無法獨立生活的窘境，又再次將自己推向依靠男人的生活模式。

個案曾表示沒有一項工作是自己想做的，所以生活上大部分依靠他人。Von Franz (1970/2018) 曾提及工作一詞是沒有任何一個永恆少年會想要聽到的，由於自我的不夠強韌，他們會用盡一切的藉口來逃避。個案在過去的人我關係中呈現依賴、貪玩及逃避責任的特質；在親密關係中容易從天真純潔的公主面向，當發現伴侶不如己願時，就展現陰暗的巫婆面向，個案內在處於兩極化拉扯的狀態。個案在親密關係中自虐也折磨伴侶，如 Von Franz (1970/2018) 提及就像是阿尼姆斯與阿尼瑪相互作用對。

從本研究中可以得知，在面對具有自殺危機與關係斷裂衝突的重鬱症個案，

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察與重建分析研究：以一位個案為例

提供榮格取向沙遊治療，以非語言方式進行，並透過感官體會及具象的操作過程，舒緩身心症對個案造成的不適，以及緩和緊張的人際動力。個案在安全及涵容的榮格取向沙遊治療中，有機會能夠重新體驗與覺察人我關係，而透過治療師的見證與陪伴，貼近個案心靈並協助面對陰影，個案願意面對正、負向的性格特質，這非純然完美的真實自我，在體驗情感中的收與放之中取得平衡。個案在治療尾聲已形成新的自我概念，即—我可以當自己的白雪公主，了解自己進而照顧自己，對個案而言可以說是，看見自己進入了現實，增進了自我覺察以及性意識覺醒，珍惜自己及陽性力量的萌芽。

二、建議

本案例呈現出在早年原生家庭關係缺損及斷裂下，個案所發展出來對於親密關係熱切的渴求與求不得的撕裂，治療師藉由個案沙盤中物件的象徵，搭配個案的生命故事，建構出內在人我經驗糾結的細緻描繪，並深刻理解個案的情緒發展與影響，此案例值得提供臨床或諮商實務工作者在心理治療處遇時參考。因此，本研究建議可藉由此療法，協助個案在沙盤中安全且涵容的投射，得以緩解重鬱症且不安全的人際關係及衝突，進而修復與整合內在。另外，研究者亦建議，實務工作者需要在經過訓練或接受督導下進行榮格取向沙遊治療，以維護個案權益及實務工作之專業品質；如本案例經由研究者、協同研究者與督導者反覆閱讀，共同協助檢視個案所敘說的訊息，透過個案故事與沙遊治療中物件象徵進行連結，以促進對個案的深度理解與催化整合。而本研究的限制即為，個案因婚嫁於國外生活 20 年的生活史，此部分與研究者所身處的文化脈絡不同，僅能透過自行收集資訊，或與協同研究者及督導者討論及諮詢，俾利理解個案的視框，盡可能還原個案的生活脈絡。而本研究僅針對一名個案進行實務歷程分析的有限性，建議未來研究可以增加同一類案例的研究人數，以達到相互比對了解，並且找尋轉化之發展階段，相信應可較廣的看見全貌。

參考文獻

一、中文部分

- 王世芬、王孟心（譯）（2008）。**建立遊戲治療關係實用手冊**（原作者：M. Giordano, G. Landreth, & G. L. Garry）。五南。（原著出版年：2005）
- 王瑞敏（2011）。**探討門診重鬱症患者和其伴侶的親密關係與生活品質之相關性**〔未出版的碩士論文〕。國立台灣大學醫學院。
- 台灣精神醫學會（譯）（2014）。**DSM-5 精神疾病診斷準則手冊**（原作者：American Psychiatric Association）。合記。（原著出版年：2013）
- 朱侃如（譯）（1999）。**榮格心靈地圖**（原作者：M. Stein）。立緒文化。（原著出版年：1998）
- 牟旭景、王彥烜（譯）（2014）。**榮格全集第八卷**（原作者：C. G. Jung）。長春。（原著出版年：1916）
- 李政賢（譯）（2014）。**質性研究設計與計畫撰寫**（原作者：C. Marshall & G. B. Rossman）。五南。（原著出版年：2011）
- 林家興（2017）。**諮商督導的臨床筆記**。心理。
- 徐碧貞（譯）（2018）。**永恆少年：從榮格觀點探討拒絕長大**（原作者：M.L. Von Franz）。心靈工坊。（原著出版年：1970）
- 陳臻平、李正達（2024）。**憂鬱症的神經解頗基礎與其治療發展**。**臨床醫學**。
<https://doi.org/10.6666/ClinMed.202411/PP.0010>
- 許智傑、謝政廷（譯）（2014）。**進階遊戲治療**（原作者：D. C. Ray）。洪葉文化。（原著出版年：2011）
- 徐建琴、鄒春梅、李孟潮（譯）（2011）。**性與親密：從精神分析看伴侶治療**（原作者：E. Scharff, D. Scharff, & J. Savege）。心靈工坊。（原著出版年：2004）
- 徐曉珮（譯）（2021）。**擁抱陰影：從榮格觀點探索心靈的黑暗面**（原作者：R. A. Johnson）。心靈工坊。（原著出版年：1991）
- 連芯、徐碧貞、楊菁菁（譯）（2022）。**創傷與靈魂：深入內在神聖空間，啟動轉化歷程**（原作者：D. Kalsched）。心靈工坊。（原著出版年：2013）
- 黃宗堅（2005）。**創傷與復原：沙遊治療中的療癒象徵**。**輔導季刊**，**41**（1），12-20。
<https://doi.org/10.29742/GQ.200503.0002>
- 黃倫芬（2016）。**蔓藤男孩個體化之旅——一位青少年的沙遊治療歷程探究**。**輔導季刊**，**52**（1），24-36。
- 趙仲明（譯）（2015）。**童話心理學**（原作者：河合隼雄）。南海出版。（原著出版年：1977）
- 曾文星（2009）。**心理治療操作與會談**。心理。

榮格取向沙遊治療在重鬱症女性之覺察與重建分析研究：以一位個案為例

- 彭玲嫻（譯）（2018）。**創傷的內在世界：生命中難以承受的重，心靈如何回應**（原作者：D. Kalsched）。心靈工坊。（原著出版年：1996）
- 維基百科（2025）：白雪公主。2025年4月6日，取自 <https://zh.wikipedia.org/zh-tw/%E7%99%BD%E9%9B%AA%E5%85%AC%E4%B8%BB>
- 劉同雪、劉美辰、吳孟珊（2011）。邁向「以實證為基礎」：國內憂鬱症狀之評估與治療。*臨床心理學刊*，**5**（2），1-24。[http://dx.doi.org/10.6550/ACP.201112_5\(2\).0001](http://dx.doi.org/10.6550/ACP.201112_5(2).0001)
- 鄭照順（2011）。憂鬱症身心兼治之治療。*高苑學報*，**18**（2），126-143。
[https://doi.org/10.6550/ACP.201112_5\(2\).0001](https://doi.org/10.6550/ACP.201112_5(2).0001)
- 賴佑華、謝月英、戴麗紅（譯）（2006）。**自殺危機處遇合作取向**（原作者：D. A. Jobs）。五南。（原著出版年：2010）
- 龔卓軍（譯）（2013）。**人及其象徵：榮格思想精華**（原作者：C. G. Jung）。立緒。（原著出版年：1964）

二、西文部分

- Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, *52*(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, *3*(2), 77-101. <http://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bradway, K. (1991). Transference and countertransference in sandplay therapy. *Journal of Sandplay Therapy*, *1*(1), 25-43. <https://doi.org/10.61711/jst.1991.01.1.227>
- Bradway, K. (2002). Research in sandplay therapy. *The Journal of Sandplay Therapy*, *11* (1), 13-15.
- Chiaia, M. E. (2020). The Importance of Being and Silence and the Role of Love in Analysis. *Jung Journal*, *14* (4), 34-43. <https://doi.org/10.1080/19342039.2020.1822117>
- Clarke, V., & Braun, V., & (2013). Teaching thematic analysis: Overcoming challenges and developing strategies for effective learning. *The Psychology*, *26*(2), 120-123. <https://uwe-repository.worktribe.com/output/937596>
- Corbett, L. (2022). Jung's approach to spirituality and its value for Sandplay. *Journal of Sandplay Therapy*, *31*(2), 32-46.
- Freedle, L. R. (2007). Sandplay therapy with traumatic brain injured adults: An exploratory qualitative study. *Journal of Sandplay Therapy*, *16*(2), 115–133.
- Freedle, L. R. (Ed.) (2017). Healing trauma through sandplay therapy: A neuropsychological perspective (pp. 190-206). *The Routledge international handbook of sandplay therapy*. Routledge.
- Harris, M. (1998). *Trauma recovery and empowerment: A clinician's guide for working with women in groups*. The Free Press.
- Herman, J. (1997). *Trauma and recovery: The aftermath of violence from domestic abuse to political terror*. Basic Books.
- Jacobi, J. (1973). *The Psychology of C. G. Jung*. Paperback.

- Jacoby, M. (1999). *Jungian Psychotherapy and Contemporary Infant Research: Basic Patterns of Emotional Exchange*. Routledge.
- Jang, M. K. (2017). *Analytical psychological sandplay therapy*. Hakjisa.
- Jung, C. G. (1947). *On the Nature of the Psyche*. Ark Paperbacks.
- Jung, C. G. (1961). *Memories, dreams, and reflections*. Vintage Books.
- Jung, C. G. (1964). *Man and his symbols*. Yeollinchaekdeul.
- Jung, C. G. (1969/2014). *The Archetypes and the Collective Unconscious, Collected Works 9i*. Routledge.
- Jung, C. G. (1984). *The Archetypes and the Collective Unconscious*. Sol Books
- Jung, C.G. (1995). *Encountering Jung: Jung on Alchemy*. Princeton University Press.
- Kalff, D. M. (1980). *Sandplay: A psychotherapeutic approach to the psyche*. Sigo Press.
- Klein, M. (1946). *The early development of the conscience in the child*. Hogarth Press.
- Lagutina, L., Sperlinger, D., & Esterhuyzen, A. (2011). Addressing psychological aspects of physical problems through sandplay: A grounded theory study of therapists' views. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 86(1), 105–124. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8341.2011.02042.x>
- Lee, Y. R. (2018). Symbolism of mirrors as the first step of individuation and self-awareness. *Journal of Symbols & Sandplay Therapy*, 9(1), 39-52. <https://doi.org/10.12964/jsst.18003>
- Matthews, B. (1993). *The Herder dictionary of symbols: Symbols from art, archaeology, mythology, literature, and religion*. Continuum International Publishing Group.
- Mitchell, R. R., & Friedman, H. S. (2003). *Using sandplay in therapy with adults*. John Wiley & Sons Inc.
- Perry, B., Pollard, R., Blakley, T., Baker, W., & Vigilante, C. (1995). Childhood trauma, the neurobiology of adaptation, and “use-dependent” development of the brain: How “states” become “traits.” *Infant Mental Health Journal*, 16(4), 271-291. [https://doi.org/10.1002/1097-0355\(199524\)16:4<271::AID-IMHJ2280160404>3.0.CO;2-B](https://doi.org/10.1002/1097-0355(199524)16:4<271::AID-IMHJ2280160404>3.0.CO;2-B)
- Ruth, A. (1998). *Healing and transformation in sandplay: Creative processes made visible*. Open Court.
- Rhi, B. Y. (2012). *Korean shamanism and analytical psychology: Searching for sufferings and healing symbols*. Hangil-sa.
- Roesler, C. (2019). Sandplay therapy: An overview of theory, applications and evidence base. *The Arts in Psychotherapy*, 64, 84-94. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2019.04.001>
- Sim, H. O. (2011). A case study of a 5th grade girl from a divorced family recovering femininity through the sandplay therapy. *Family and Environment Research*, 49(1), 55-65. <https://doi.org/10.6115/khea.2011.49.1.055>
- Steinhardt, L. F. (2013). *On becoming a Jungian sandplay therapist: The healing spirit of sandplay in nature and in therapy*. Jessica Kingsley Publishers.

- Van Hook, M. P. (2016). Spirituality as a potential resource for coping with trauma. *Social Work & Christianity*, 43(1), 7-25.
- Weinrib, E. L. (2004). *Images of the self: the sandplay therapy process*. Temnos Press.
- Winnicott, D. W. (1960a). *Ego distortion in terms of true and false self*. Hogarth Press.
- Winnicott, D. W. (1960b). *The theory of the parent-child Relationship*. Hogarth Press.
- Wiersma, J. K., Freedle, L. R., McRoberts, R., & Solberg, K. B. (2022). A meta-analysis of sandplay therapy treatment outcomes. *International Journal of Play Therapy*, 31(4), 197–215.<https://doi.org/10.1037/pla0000180>
- Winter, R. (1999). Sandplay and ego development. *Journal of Sandplay Therapy*, 8(1), 91-105.

投稿日期：2024 年 12 月 26 日

修正日期：2025 年 04 月 15 日

接受日期：2025 年 09 月 22 日

