

Sandplay - Терапия чрез игра с пясък

Публикувана във в. "Вестник за здравето...и пътя към него", бр.9, 25.08-07.09.2004г

Децата играят с огромно удоволствие в пясъка. Той може свободно да изтича от дланите им като вода, но е способен и да приеме форма; пясъкът е идеален за създаване на образи от символи, които отразяват душевното състояние на човека.

В психологически смисъл в хода на играта благодарение на въображението става съединяване на заобикалящия ни свят и вътрешния свят на човека (вътрешна реалност). Интересно е да отбележим, че в много от древните култури пясъкът е присъствал в ритуални церемонии на посвещение, приемане в обществото на възрастните и др., т.е. действия, свързани пряко с преживяванията, с душата.



Създателка на метода „игра с пясък“ е г-жа Дора Калф, ученичка на К.Г.Юнг и на английската детска психиатърка д-р Маргарет Лоуенфелд.

През 1929г. по време на терапевтична сесия д-р Лоуенфелд предложила на дете кутия с пясък, вода и малки фигурки. Тя дала името „техника на построяване на света „, но Дора Калф е създателката на метода „игра с пясък“ (sandplay) в този вид, в който е широко известен днес.

Според Юнг психиката притежава собствена дълбинна мъдрост и потенциал за изцеление и трансформация. За активиране на този потенциал са необходими условия. Такова условие е създаването на надеждно и безопасно пространство, в което човек да се чувства защитен. Според Д.Калф това е и най-главното в метода „игра с пясък“. – създаване на свободно, надеждно и защитено пространство за клиента, в което става осъзнаването, разбирането и откриването на решение, а това означава и оздравяване.

Днес sandplay е пълноценна психоаналитична техника, призната в цял свят.

В кабинета по sandplay има сандъче в определени пропорции, чист кварцов пясък (сух и мокър), миниатюрни фигурки на различни хора, животни, растения, приказни герои, камъни и ред други неща, които имат за цел да разбудят въображението ни. Фигурките образи са винаги под ръка и не е необходимо клиентът всеки път да ги създава, а най-важното е – може да се използват за символно изобразяване на многообразните човешки отношения и преживявания.

В сандъчето с пясък клиентът може многократно да разиграва сцени, които го вълнуват; да разиграе ситуации, които го вълнуват, ; да разиграе варианти на своите действия във важни за него ситуации; да материализира свой сън, развълнувал го дълбоко, и още много и различни неща и ситуации, уникални, така както е уникален всеки един човек.



В „играта с пясък“ пясъчникът, стоята и, разбира се, терапевтът способстват за появата на чувство на защитеност и свобода на действията. Оптималните размери на пясъчника позволяват на човек да обгърне цялата картина, построена в пясъка, „да погледне отгоре“ на ситуацията и да почувства границите на своя свят. Такива моменти провокират определени емоции, прозрения и преосмисляне на собственото поведение и емоции и поведението и емоциите на хората около нас.

По време на построяването на картината човек е силно емоционално въввлечен. Кабинетът на терапевта, както и пясъчникът, се явяват свещено място за среща със самия себе си, затова е много важно при „сключване на договор“ да се определят правилата на работа, да се зададат границите на работа, които ще гарантират сигурността. Така на децата винаги трябва да им се обясни, че се намират в стая, в която „могат да правят всичко освен.....“ – забраните се отнасят само до нанасянето на телесни повреди, нарочното чупене на играчки.

Терапевтът не се намесва в процеса на създаване на пясъчната композиция с изключение на случаите, когато клиентът сам иска помощ.

Когато композицията бъде завършена възможно е в нейния контекст да се обсъдят символиката или това как се чувства клиентът в ролята на един или друг от персонажите. Тези разговори помагат на двамата – клиентът и терапевтът - да свържат вълшебния свят на пясъчните образи с актуални жизнени ситуации на клиента. Тези образи не се интерпретират. – това става евентуално след няколко сесии и то в специфичен етап от терапията. Всеки процес сам по себе си е толкова уникален и затова не може да се говори за твърди правила – в коя сесия какво точно ще се случи. Позицията на терапевта е по-скоро позиция на мълчалив свидетел и участващ наблюдател. В работата по метода sandplay участват двама – клиент и терапевт. Когато клиентът е дете, терапевтът предварително се среща с родителите и се сключва т.нар. терапевтичен договор както с детето, така и с родителите. Под „договор“ се разбира обсъждане на целите на терапията, етапите, поведението на родителите и периодичността на обсъжданията.

Особено държа да подчертая, че детските работи въобще не се интерпретират от терапевта в присъствието на детето.

Терапевтът е в тесен контакт с родителите – той им дава информация за чувствата и емоциите на детето. Готовността за сътрудничество от страна на родителите е особено важен елемент в процеса на терапия.

Понякога децата сами настояват някой от родителите да присъства по време на сесията или го викат да види какво е сътворил в пясъчната кутия – тези съвместни преживявания позволяват на родителя да съпреживее и разбере по-добре какво става с детето му.

Терапия с „игра с пясък“

За децата :

- Това е възможност спонтанно да изразят своя вътрешен мир;
- Да се научат да осъзнават своите емоции и чувства;
- Да разбират и контролират своите желания и поведение;

- Да станат по-уверени в себе си.

За възрастните:

- Това е възможност да се вгледат в своите личностни особености;
- Да разберат как тези особености могат да влияят върху възпитанието на детето;
- Да усетят своите възможности на родители и жизнения си потенциал;
- Да получат подкрепа в кризисен период.

Мария Джонгова, клиничен психолог

Тел. 02 846 50 91, 0887 619693