

PSIHOLOGIE · PSIHOTERAPIE

Colecție coordonată de
Simona Reghintovschi

Ruth Ammann

Terapia prin jocul cu nisip — Sandplay —

Drumul creator al dezvoltării
personalității

Traducere din germană de
Daniela Ștefănescu



Cuprins

7	<i>Prefață la ediția în limba română, 2014</i>
10	<i>Prefață de Verena Kast</i>
13	<i>Introducere</i>
19	<i>Capitolul 1. Jocul cu nisip — o metodă de terapie jungiană?</i>
32	<i>Capitolul 2. Inițiere în metoda jocului cu nisip</i>
53	<i>Capitolul 3. Idei referitoare la nisip — joc — spațiu</i>
65	<i>Capitolul 4. Imaginile din nisip — crearea și destrămarea lor</i>
77	<i>Capitolul 5. Jocul cu nisip — un flux de imaginații în mișcare și mișcătoare</i>
96	<i>Capitolul 6. Folosirea jocului cu nisip în travaliul analitic</i>
102	<i>Capitolul 7. Schemă de interpretare a simbolului spațiului</i>
106	<i>Capitolul 8. Eva — procesul de vindecare a unei femei cu o depresie severă</i>
145	<i>Capitolul 9. Maria — procesul de vindecare a unui copil</i>
167	<i>Capitolul 10. Elisabeth — un proces de transformare a femininului</i>
193	<i>Capitolul 11. Anna — interacțiunea dintre imagini din nisip, vise și imagini pictate</i>
220	<i>Capitolul 12. Rezonanță și transfer–contratransfer</i>
226	<i>Încheiere</i>
230	<i>Glosar</i>
238	<i>Bibliografie selectivă</i>

Prefață la ediția în limba română, 2014

În memoria afectuoasă și plină de recunoștință
a lui Joël și Yaltah Ryce-Menuhin, doi oameni minunați,
care au trăit pentru dragoste, muzică și Sandplay.

La baza prezentei traduceri în limba română a cărții mele *Das Sandspiel, der schöpferische Weg der Persönlichkeitsentwicklung*, din anul 2001, se află prima ediție, *Heilende Bilder der Seele*, din anul 1989. Această metodă era în 1989 abia la începuturile potențialului ei terapeutic și, mai cu seamă, la începutul răspândirii ei ulterioare pe toate cele cinci continente. Terapia Sandplay, terapia prin jocul cu nisip, era cunoscută pe-atunci doar în câteva țări vest-europene, precum și în America de Nord, Canada și Japonia.

În 2001 am revizuit și amplificat cartea, pentru că terapia prin jocul cu nisip se dezvoltase și se aprofundase neîncetat. I s-au adăugat aspecte culturale noi, i s-au integrat cunoașteri psihoterapeutice noi. Interesul față de această metodă a ajuns acum și în China, Coreea, Taiwan, Australia, America de Sud și Africa de Sud.

Aș putea adăuga și astăzi capitole noi și importante, căci terapia prin jocul cu nisip nu numai că dezvoltă personalitatea pacienților și a clienților noștri, ci chiar ea se dezvoltă neconștient. Metodologia și posibilitățile care rezidă în jocul cu nisip se tot

8 dezvoltă pe măsură ce înșiși terapeuții Sandplay își dezvoltă știința și imaginația! Jocul cu nisip nu este o tehnică stabilită o dată pentru totdeauna, ci o metodă care permite și reflectă atât noi evoluții în psihoterapie, cât și transformări personale și culturale în modul de lucru al terapeuților. De aceea mă bucură întotdeauna când acești terapeuți își prezintă și publică cunoașterile nou-dobândite și metodele lor noi de lucru.

În ceea ce mă privește, jocul cu nisip a devenit tot mai important în tratarea bolilor psihosomatice. „Materia primă”, respectiv nisipul și apa, au o legătură atât de directă cu corpul omului, încât terapeuților familiarizat cu anatomia organismului omenesc și cu funcțiile creierului i se deschid o înțelegere cu totul nouă a terapiei prin jocul cu nisip și, în consecință, noi posibilități terapeutice. Constat cu o mare bucurie și mulțumire că, în ziua de azi, jocul cu nisip este perfect integrat în multe programe de pregătire din cadrul institutelor de psihologie analitică. Numeroși psihoterapeuți jungieni lucrează astăzi atât cu imaginație, cu vise, cu imagini pictate bidimensionale, cât și cu imagini tridimensionale din nisip.

Și eu am integrat jocul cu nisip în munca mea analitică, psihoterapeutică. Pe parcursul unei terapii propun întotdeauna acel mijloc de la care sper să se obțină un efect, adică o transformare emoțională profundă în felul de a fi al analizanzilor mei. Fiecare mijloc, fie că este o discuție, un travaliu oniric, o pictură izvorâtă din inconștient sau că este jocul cu nisip, își exercită efectul propriu, foarte specific, asupra trupului și a sufletului unui om. Prin urmare, unul dintre aceste mijloace de exprimare poate să fie eficace sau să rămână fără efect într-o anumită fază a procesului terapeutic.

9 În anii trecuți, jocul cu nisip, raportat la psihologia analitică a lui C.G. Jung, s-a răspândit și în țările est-europene și Rusia. Astfel, metoda cunoaște în continuare o dezvoltare culturală multiplă. Personalitățile terapeuților și miniaturile speciale, care poartă amprenta culturală, reprezintă din nou o îmbogățire interesantă a metodei.

Este marele merit al lui Silviu Dragomir și al Editurii Trei că această carte poate fi publicată acum în limba română. Le mulțumesc din suflet tuturor celor care au contribuit la realizarea ei și doresc cârții un cerc larg de cititori care să abordeze cu respect posibilitățile multiple ale terapiei prin jocul cu nisip.

Dar, folosind cuvântul serios „terapie”, să nu uităm de cuvântul „joc”.

Dragi cititori: jucați-vă în nisip cu inima, cu mâna și cu mintea!

Ruth Ammann, octombrie 2014

Prefață

În *Amintiri, vise, reflecții*¹, C.G. Jung descrie cum a rezolvat o situație în care se simțea foarte răscolită din punct de vedere emoțional: „Pe măsură ce izbuteam să traduc emoțiile în imagini, adică să găsesc acele imagini care se ascundeau în ele, se instaura liniștea interioară. [...] Experimentul meu mă învață cât de salutar este din punct de vedere terapeutic să poți conștientiza imaginile care zac îndărătul emoțiilor.”²

Această cunoaștere este fundamentală pentru metodele terapeutice care se aplică în psihanaliza de factură jungiană. Astăzi se știe — iar acest lucru se datorează și cunoașterilor din domeniul psihoterapiei și al neuroștiințelor — că schimbările nu sunt posibile fără niște emoții puternice, dar se mai știe și că emoțiile trebuie să ni le reprezentăm — de pildă așa cum a scris Jung cu aproape un secol în urmă. În psihoterapia jungiană se pune problema acceptării problemelor și a transformării lor prin modelare creatoare, pornind de la o imagine a omului pe care îl vede într-o dezvoltare continuă în direcția unei „vieți proprii”, cu stagnările ce decurg de aici. Aceste dezvoltări

și devin accesibile omului prin intermediul emoțiilor și al simbolurilor adiacente, care leagă inconștientul și conștiința. Așadar, greutatea cu implicațiile lor emoționale trebuie trăite și reprezentate; în confruntarea cu această reprezentare simbolică, în modelarea și remodelarea lor, ele pot cunoaște o transformare. În procesul terapeutic, reprezentarea și configurarea simbolurilor se produc în cadrul unei relații terapeutice, în care se oglindesc multe greutăți ce devin astfel pentru prima dată accesibile emoțional; tot acolo, în relația cu terapeutul sau terapeuta, se pot, de asemenea, face noi experiențe emoționale.

Ideea că emoțiile trebuie traduse în imagini a influențat majoritatea metodelor care se aplică în terapia jungiană: lucrul cu visele, mai ales lucrul imaginativ cu visele, lucrul cu imaginațiile, cu imaginile reprezentărilor, pictatul și, desigur, tocmai jocul cu nisip.

Jocul cu nisip este o metodă cu totul remarcabilă de configurare a emoțiilor într-un mod vizibil, în măsura în care întregul nostru corp este terenul de joc al emoțiilor. O anxietate, de pildă, o simțim fizic. De aceea este foarte util să se configureze niște procese inconștiente care se reflectă în emoții, niște idei, niște imaginații printr-o metodă în care pot fi folosite mâinile, nisipul, tot felul de obiecte din lumea omenească. Desigur, această formă de reprezentare are loc în cadrul unei relații terapeutice, de care trebuie ținut cont. Transferul și contratransferul joacă un rol; se constelează și aici modele relaționale, care s-au constelat dintotdeauna în viața unui analizand, a unei analizande, corespunzând unor modele complexe și putând fi prelucrate și modificate în cadrul relației terapeutice. Relația terapeutică este însă întotdeauna și o coproducție dintre analist și analizand, și tocmai această coproducție devine în mod special vizibilă în jocul cu nisip, căci figurile (miniaturile) care pot fi folosite au

¹ Jung, C.G., *Amintiri, vise, reflecții*, consemnate și editate de Ariela Jaffé, Humanitas, București, 1996, trad. de Daniela Ștefănescu.

² *Idem*, p. 186.

fost de cele mai multe ori colecționate cu dăruire de terapeut. Spațiul imaginativ, care este mereu modelat și remodelat între analist și analizand, devine vizibil în jocul cu nisip — cel puțin ca produs final.

Dacă jocul cu nisip este analizat în mod sistematic, vor rezulta indicii importante referitoare la această temă a coproduției.

Cartea de față, în care se reflectă îndelungata experiență profesională a autoarei ca analistă, care se confruntă în mod intens cu metoda Sandplay, metoda jocului cu nisip, în terapie și teorie, scoate în mod exemplar în evidență posibilitățile care rezidă în jocul cu nisip, dincolo de idealizare și devalorizare. A luat ființă un manual în cel mai bun sens al cuvântului: el informează, incită, menționează și discută probleme fundamentale, fără a le acorda acestora un spațiu prea mare, și arată pe bază de exemple practice niște procese care sunt atât de bine vizibile și documentabile în tehnica jocului cu nisip. Acest proces creator care poate fi văzut și trăit rămâne însă, așa ca toate procesele creatoare, enigmatic. Ruth Ammann vorbește în acest context despre rezonanța dintre terapeută și analizand.

Cartea prezintă jocul cu nisip drept o metodă terapeutică ce trebuie aplicată în cadrul unei relații analitic-terapeutice, drept o metodă a psihoterapiei jungiene. Firește că analiștii vor aplica metodele care li se potrivesc, numai atunci ele au realmente impact asupra analizanzilor. Iar tehnica jocului cu nisip i se potrivește lui Ruth Ammann ca o mânășă.

Faptul că prin această carte ni se transmite suma experiențelor unei terapeute constituie pentru noi o îmbogățire. Doresc cărții să fie studiată, spre a putea stimula mulți terapeuți.

Verena Kast

Introducere

Când mi-a apărut, în 1989, cartea *Heilende Bilder der Seele. Das Sandspiel — der schöpferische Weg der Persönlichkeitsentwicklung*¹, metoda jocului cu nisip era folosită de relativ puțini terapeuți. De abia înființase Dora M. Kalf, împreună cu un grup de terapeuți Sandplay, adică terapeuți specializați în tehnica jocului cu nisip, în 1985, Societatea internațională pentru terapia prin jocul cu nisip ISST²; încă nu exista o societate elvețiană sau germană pentru terapia prin jocul cu nisip. Chiar și la C.G. Jung-Institut din Zürich de abia începuse să fie predată tehnica jocului cu nisip.

Această situație s-a schimbat radical în ultimii 12 ani. Societatea internațională ISST a crescut, devenind o comunitate mare de terapeuți specializați în jocul cu nisip; ea cuprinde, ce-i drept, nu numai analiști jungieni, ci și mulți terapeuți cu alte orientări. La C.G. Jung-Institut din Zürich, ca și în majoritatea Institutelor Jung din alte țări, jocul cu nisip a fost recunoscut ca o completare valoroasă a analizei verbale și a fost integrat în programa analitică.

¹ Imagini tămăduitoare ale sufletului. Jocul cu nisip — drumul creator al dezvoltării personalității. (N.t.)

² International Society for Sandplay Therapy. (N.t.)

14 Această răspândire și recunoaștere sporită a terapiei prin jocul cu nisip ca metodă psihoterapeutică a determinat Walter Verlag să scoată o ediție nouă a cărții, într-o formă revizuită și adăugită. Ca analistă jungiană, am considerat important să adaug un capitol scurt despre folosirea jocului cu nisip în munca analitică și unul despre *rezonanță*, așa cum numesc eu forma tipică a transferului și contratransferului în cadrul jocului cu nisip. În Capitolul 11, care a fost adăugat, descriu procesul terapeutic al „Annei” și arăt cum conlucrează cele trei abordări diferite ale inconștientului unui om pe care le folosim în munca analitică jungiană, și anume vise, imagini pictate și imagini în nisip, și cum se pot completa ele reciproc. Cartea conține acum, pe lângă considerațiile teoretice și practice ale metodei jocului cu nisip, și patru prezentări de caz.

Există mai multe motive pentru care aș dori să le explic mai îndeaproape metoda terapeutică a jocului cu nisip tuturor psihoterapeuților, mai cu seamă însă celor jungieni.

În primul rând, ne oferă posibilitatea să implicăm mai mult organismul, neglijat totuși foarte mult până acum în analiză sau terapie. Prin lucrul manual modelator în cutia cu nisip, nu este activat și pus în mișcare numai corpul analizandului, ci, adesea, în imaginile din nisip devine clar vizibilă și starea fizică a analizandului, ceea ce nu se întâmplă cu aceeași intensitate în analiza verbală pe baza viselor.

La această metodă, face și analistul mai multă mișcare prin cabinetul său, ceea ce contribuie desigur mult la starea sa fizică de bine.

În plus, putem remarca la jocul cu nisip într-o măsură și mai mare atitudinea terapeutică specială de parteneriat care stă oricum la baza înțelegerii jungiene a terapiei. Punctul de pornire

al metodei jocului cu nisip îl constituie încrederea în posibilitățile de autovindecare din om și cunoașterea lor. Activitatea se află, în prima fază a terapiei, cea modelatoare, complet în mâinile analizandului, analistul având o atitudine atentă, dar reținută. În această fază nu se fac aprecieri și nu se interpretează, ceea ce este extraordinar de degrevant pentru oamenii suferinzi psihic. Terapeuții specializați în jocul cu nisip sunt psihoterapeuți, dar ei li se arată analizanzilor, datorită cadrului specific al jocului cu nisip, în primul rând ca oameni.

Nu în ultimă instanță, mi se pare că este valoros și foarte instructiv să putem urmări dinamica proceselor psihice cu ajutorul unor serii de imagini tridimensionale. Nu știu unde poate fi mai bine urmărită capacitatea impresionantă și adecvată a psihicului omenesc de autoreglare și autovindecare, iar ulterior sesizată și înțeleasă prin intermediul ilustrațiilor, decât în jocul cu nisip.

Din motive de discreție și întrucât ar depăși spațiul acestei cărți, nu am cum să prezint niște procese complete ale jocului cu nisip și nici cum să le interpretez în detaliu, de aceea aș dori să trimit în descrierile de caz mai ales la punctele care mi se par deosebit de importante și tipice pentru jocul cu nisip. Un mare avantaj constă în aceea că imaginile din nisip pot fi fotografiate, procesele psihice devenind astfel vizibile pentru cititor. Totuși va fi dificil să facem ca procesele sufletești să fie inteligibile pentru o persoană din afară; nu va fi ușor ca aceasta să simtă empatie față de ele, căci tocmai aici putem spune că numai cel care a trăit deja ceva asemănător are capacitatea de a înțelege cu adevărat.

Aș mai dori să menționez că în psihologia analitică, adică metoda întemeiată de C.G. Jung, noi îi numim pe cei care vin în

16 cabinetul nostru analizanți, ceea ce înseamnă, la origine, că aceștia fac o analiză verbală. Eu însă folosesc denumirea pentru toți adulții din cabinetul meu. Când spun „analizandul”, și nu „analizanda”, nu o fac discriminator. Mi se pare că denumirea „analizand” este neutră, utilizabilă atât pentru femei, cât și pentru bărbați, dacă nu este vorba despre o persoană anume. Deși sunt analistă jungliană, nu spun că sunt „analist”, ci „terapeut” specializat în tehnica jocului cu nisip, căci astfel țin cont de faptul că există și terapeuți specializați în jocul cu nisip care ajung la această metodă pe calea altei pregătiri profesionale de bază.

Am convenit cu editura că este corect ca această carte să fie și pe înțelesul cititorilor care nu dispun de un mare bagaj de cunoștințe de specialitate. Mă străduiesc pur și simplu să scriu, iar termenii de specialitate indispensabili sunt explicați la sfârșitul cărții.

Metoda terapeutică a jocului cu nisip am învățat-o de la Dora M. Kalf în Zollikon, mai întâi prin experiență proprie, apoi pe parcursul câtorva ani de muncă în terapia jocului cu nisip, ca asistentă a ei. Îi datorez foarte mult Dorei Kalfi, căci nu numai că m-a inițiat în această metodă extraordinar de valoroasă, ci mi-a și transmis informații de o importanță esențială cu privire la desfășurarea proceselor psihice și la atitudinea terapeutică a analistului.

Doresc să-i mulțumesc aici și doamnei dr. Mathilde Fischer de la Walter Verlag, care s-a încumetat să reediteze cartea mea inițială despre metoda jocului cu nisip, *Heilende Bilder der Seele*, în această formă revizuită și adăugită. Îi mulțumesc, de asemenea,

lui Thomas Nahrman pentru prelucrarea profesionistă și amicală a textului meu. 17

Le adresez mulțumirile mele speciale și Mariei, Evei, lui Elisabeth și Annei, precum și tuturor analizanzilor care mi-au îngăduit să utilizez diapozitivele imaginilor lor din nisip, fără de care această carte nu ar fi luat ființă.

Jocul cu nisip — o metodă de terapie jungiană?

Metoda terapeutică a jocului cu nisip a fost dezvoltată de Dora M. Kalff pornind de la „jocul lumii” al lui Margaret Lowenfeld. Spre deosebire de alte metode care au apărut după acest „joc al lumii”, ca de pildă „testul lumii” al lui Charlotte Bühler sau așa-numita „metodă Erica”, aplicată în Suedia de 50 de ani în diagnosticarea psihiatrică infantilă¹, Dora Kalff a recunoscut că seriile de imagini din nisip făcute de copii sau adulți reprezintă o continuă confruntare practică cu inconștientul, comparabilă cu procesul analitic realizat pe baza seriilor de vise sau a unui șir de imaginații active. Activitatea desfășurată în cutia cu nisip declanșează un proces psihic global, care duce la vindecare și la dezvoltarea personalității.²

Jocul cu nisip este o metodă prin care se realizează în mod practic și creator niște forme în cutia cu nisip. Omul, fie adult, fie copil, care se joacă în cutia cu nisip sau, mai bine zis, creează este implicat în această preocupare cu spiritul său, cu sufletul său, cu trupul său. Forțele spiritual-sufletești sunt astfel nu doar

¹ Harding Gösta, *Spieldiagnostik*, Beltz, Basel/ Weinheim, 1972.

² Kalff, Dora M., *Sandspiel*, Rascher, Zürich/ Stuttgart, 1966.

20 activate, ci sunt și transformate *concret și creator* cu ajutorul mâinilor, ceea ce se răsfrânge benefic în mod special asupra oamenilor cu un intelect foarte dezvoltat. Pe de altă parte, la persoanele cu blocaje psihice sau cărora le-a scapat puterea de imaginație, activitatea realizată cu mâinile în nisip poate mobiliza din nou forțele sufletești și spirituale.

Metoda jocului cu nisip m-a atras deja de la primul contact cu ea, pe de o parte, desigur, pentru că exprimarea figurativă, modelatoare este o tehnică ce mi se potrivește foarte bine și pentru că mie însămi îmi place să îmi folosesc mâinile; pe de altă parte și deoarece bunicul meu, care era medic pediatru, mi-a arătat încă de mică, într-un mod foarte elocvent, cum să-mi folosesc în chip subtil simțurile pentru a percepe într-o manieră diferențiată, fără cuvinte, un alt om. O întâmplare mi s-a întâmplat în mod deosebit în minte: bunicul meu avea un cabinet de consultații și în casa lui, unde primea câteodată pacienți. Odată, când eram mică, am văzut prin gaura cheii cum consulta un sugar bolnav. Examina copilul foarte atent din toate părțile, îl palpa, îl asculta, iar la urmă, spre marea mea mirare, l-a mirosit. Puțin mai târziu l-am întrebat ce făcuse de fapt. Mi-a răspuns: „Copiii mici nu pot spune unde-i doare. Atunci trebuie să-mi folosesc toate simțurile, pentru a-mi da seama de ce boală suferă.”

Acest scurt episod a fost pentru mine foarte semnificativ, iar în timpul studiilor mele de psihologie m-am gândit adesea la bunicul meu, pe care mi-l amintesc nu numai ca pe un observator foarte atent, ci și ca pe un om cu mare respect pentru natură și o încredere profundă, religioasă în natura din jurul nostru și din noi.

Și într-o psihoterapie există „copilul mic” în adulți și copii, care nu poate să spună „unde-l doare”. Așa că trebuie să observăm,

21 să mirosim în sens figurat, adică să adulmecăm și să palpăm, adică să tatonăm răul ascuns.

Un alt motiv pentru care metoda jocului cu nisip m-a impresionat într-atât constă în influențarea reciprocă a spiritului și trupului, a unei componente psihice și uneia materiale, care se cristalizează în imaginea din nisip într-o interacțiune a celor două. În analiza verbală clasică nu cunoaștem, cel puțin sub această formă, o astfel de interacțiune directă între psihic și materie.

Noi, psihoterapeuții jungieni de astăzi, punem mare preț pe interpretarea imaginilor din inconștientul analizanzilor noștri. Acestea sunt însă bidimensionale și sunt pictate de obicei acasă, deci nu în prezența analistului. C.G. Jung însuși a recurs la imagini și desene în analiză. În terapia sau analiza jungiană clasică lipsește însă reprezentarea tangibilă, tridimensională a aspectelor psihice și fizice în lumea de aici și de acum a ședinței analitice. Jocul cu nisip este o completare de-a dreptul ideală.

Jocul cu nisip este în accepția mea o metodă terapeutică categoric jungiană. Este o metodă imaginativă și, ca atare, înrudită cu *imaginația activă*, care a fost introdusă și aplicată chiar de C.G. Jung. Jung nu a scris nicăieri, în opera sa vastă, în mod expres despre jocul cu nisip. Dar găsim în lucrarea sa, scrisă în 1916 și publicată abia în 1958, „Funcția transcendentă”, indicii prețioase pentru terapia prin jocul cu nisip, referitoare la posibilitatea de a exprima conținuturi inconștiente cu ajutorul mâinilor. În acest eseu, Jung scrie: „Nu este suficient în toate cazurile să ne clarificăm doar contextul de idei al unui conținut oniric. Adesea se impune necesitatea de a lămuri conținuturile neclare prin configurare vizibilă. Ceea ce se poate face prin desen,