

TERAPIA W PIASKOWNICY

THE SANDTRAY THERAPY

*Klinika Psychiatrii Dorosłych Szpitala Uniwersyteckiego CM UJ

**Zakład Patologii Społecznej Katedry Psychiatrii CM UJ

C.G. Jung
analytical psychology

W artykule przedstawiono podstawowe założenia terapii w piaskownicy oraz rys jej rozwoju. Omówiono przebieg procesu i źródła oddziaływania terapeutycznego.

Summary: In the article, the Sandplay therapy, which is one of psychotherapeutic techniques used in analytical psychology since 1960's, has been presented. An outline of the concept, the technique development and also the theoretical background and practical course of the therapy have been described.

The Sandplay therapy is a well established therapeutic technique, mostly used by Jungian analysts. It's originators – Margaret Lowenfeld and Dora Kalff – recognised a spontaneous play in a safe and protected therapeutic space as both healing and transforming for children as well as for the adult patients. The authors suggest to use the Polish translation “terapia w piaskownicy” which is not exact, but gives a better sense of the way sandtray is used in this method. The Sandplay Therapy consists of multiple sessions, in most cases during verbal analysis, during which the patient is encouraged simply to play with small figurines of different kinds in a small sandtray.

An analytical interpretation of factors activated in the process of the Sandplay therapy and the ones that play a basic role in the process of healing have been considered in detail.

Główne zasady terapii w piaskownicy zostały opracowane dzięki Margaret Lowenfeld, jednej z twórczyń współczesnej psychologii dziecka. Margaret Lowenfeld odnalazła w terapii, którą nazwała „techniką świata” (world technique), sposób na wykorzystanie naturalnej tendencji dziecka do zabawy, tak, by mogło ono wyrażać siebie i komunikować swoje zmartwienia w sposób niewerbalny. Technika ta i jej pochodne stały się później cennymi narzędziami diagnostycznymi w psychologii dziecka [1, str. 13].

Inspiracją dla Margaret Lowenfeld była niewielka książka H. G. Wellsa *Floor games* [2], w której autor opisuje w sugestywny sposób spontaniczne zabawy z użyciem miniatuerek, aranżowane z synami na podłodze ich pokoju. Opis ten miał szczególny wyraz w kontekście kulturowym czasów edwardiańskich — scena, w której ojciec bawi się na podłodze ze swoimi dziećmi, niełatwo mieściła się w ramach ówczesnych norm. „Technika świata” nie zdobyła należącego uznania w latach 30. XX wieku. Obecnie przyjmuje się, że przytłumił ją jawny konflikt między Melanią Klein a Anną Freud — mało kto interesował się nowymi technikami w tak ekscytującym momencie [3], może z wyjątkiem Michaela Fordhama.

Fordham zaaranżował wiele lat później spotkanie Margaret Lowenfeld ze szwajcarską psychoanalizką jungowską Dorą Kalff. Jednoczesne zainteresowanie Dory Kalff

filozofią Wschodu i nowoczesną psychologią, a nawet znajomość z Dalajlamą, pomogły spopularyzować jej pracę nad nową metodą w Japonii i USA. Niezależnie od stopniowego rozwoju technik opracowanych przez Margaret Lowenfeld, psychoanalityk Erik Homberger Erikson opracował własną technikę — Dramatic Production Test, spożytkowującą zdolność do projekcyjnego odgrywania procesów wewnętrznych z użyciem figurek na ograniczonej przestrzeni, jako model diagnostyczny faz rozwoju człowieka. Zainteresowanie używaniem miniaterek do prowadzenia diagnostyki oraz badania procesów rozwojowych stopniowo wzrastało — Charlotte Bertha Bühler stworzyła World Test (Test Świata) — ustrukturowane i wystandaryzowane narzędzie badawcze, służące do oceny porównawczej różnych kategorii psychopatologicznych u dzieci. Korzystając z doświadczeń Bühler, Hedda Bolgar i Lisoletta Fischer opracowały podobne narzędzie — Little World Test (znany też jako Bolgar–Fischer World Test) — służące do badania osób dorosłych. Należy w tym miejscu wymienić także nazwisko szkockiej psycholog, Laury Ruth Bowyer, która niemal od początków pracy Lowenfeld dążyła do wypracowania precyzyjnego instrumentarium analizy scen układanych przez pacjentów w piasku, co zaowocowało rozwojem metodologii naukowej technik projekcyjnych [1, str. 66].

Termin „die Sandspiel”, „the sandplay therapy”, został użyty po raz pierwszy przez Dorę Kalff i przyjął się w latach 60. „The sandplay therapy” różni się od „techniki świata” Lowenfeld analizą procesu, uwzględniającą aspekty symboliczne oraz inne rozumienie funkcji całej terapii. Dora Kalff wzbogaciła technikę opracowaną przez Lowenfeld wymiarami rozumienia związanymi m.in. z psychologią analityczną C. G. Junga i filozofią Wschodu. Niewerbalne i pozaracjonalne czynniki, których brakuje w jednostronnym, technologicznym świecie, postrzegala jako źródło kreatywnych i uzdrawiających energii. Ich wyzwalanie w procesie terapii, w której łączą się poprzez symbole elementy wewnętrznego i zewnętrznego świata, wzbogaca przeżywanie pacjenta i czyni je bardziej satysfakcjonującym [1, str. 73].

„Technika świata” używana jest obecnie rzadko, natomiast terapia w piaskownicy w konwencji Kalff staje się coraz bardziej popularna, zwłaszcza wśród jungowskich analityków, m.in. w: USA, Kanadzie, Japonii, Anglii, Niemczech, we Włoszech, w Izraelu i Szwajcarii. W 1985 r. Dora Kalff założyła Międzynarodowe Towarzystwo Terapii Sandplay (International Society for Sandplay Therapy ISST), prowadzące szkolenia i wydające certyfikaty psychoterapeutom pracującym tą techniką [1, str. 52].

Dora Kalff użyła po raz pierwszy określenia „the sandplay therapy” w swojej prezentacji w 1962 roku na II Międzynarodowym Kongresie Psychologów Analitycznych. Później, w 1966 r., wydała książkę *Die Sandspiel*, przetłumaczoną w 1971 r. na język angielski. Praktycznie od tego czasu technika ta weszła na stałe do psychoterapii, a nazwa ulegała stopniowej popularyzacji [4].

Uważamy, że angielski termin „the sandplay therapy” najlepiej jest przetłumaczyć jako: terapia w piaskownicy. Nie jest to dosłowne tłumaczenie, jednak w opisowym języku polskim słowo „sandplay” należałoby zastąpić dwoma wyrazami, a wówczas pełna nazwa brzmiałaby: „terapia w czasie zabawy w piaskownicy” — określenie za długie i trudne w użyciu. Stosując termin „terapia w piaskownicy” opisujemy zarówno cel — terapeutyczny — jak i główny wyróżnik czy też metodę terapii — wykorzystanie piaskownicy. Tłumaczenie to najbliższe jest takim określeniom, jak: terapia behawioralna lub terapia

tańcem itp. Jest to nazwa metody, zatem zbędne jest stosowanie cudzysłowu oraz wielkich liter. Będziemy więc pisać: terapia w piaskownicy, w czasie terapii w piaskownicy itd.

Opis metody terapii w piaskownicy

Sposób stosowania metody terapii w piaskownicy zależy w dużym stopniu od psychoterapeuty, który się nią posługuje, jednak zostało sformułowanych kilka kluczowych zasad, które mają duże znaczenie dla procesu terapii.

Podstawowe instrumentarium stanowią:

1. Piaskownica — drewniana skrzynka o wymiarach około 50 na 70 na 7 centymetrów, pomalowana wewnątrz na niebiesko i wypełniona do 1/3 wysokości czystym piaskiem.
2. Kolekcja — kolekcja wielu różnych miniatur, reprezentujących możliwie jak najwięcej elementów rzeczywistego świata. Mogą przykładowo przedstawiać ludzi różnych ras, w różnych sytuacjach życiowych, zwierzęta, rośliny, przedmioty pochodzące z ziemi i morza, obiekty archetypowe, symbole religijne, przedmioty ze sfery cienia — czyli brzydkie, odrażające; a także budynki, meble, środki transportu, mosty, płoty, ściany, wieże i wiele innych.
3. Aparat fotograficzny.

Pokój, w którym odbywa się terapia, powinien być wyciszony i urządzony oszczędnie. Sesja, trwająca zwykle około 50 minut, rozpoczyna się zaproszeniem pacjenta do wybrania z kolekcji tej figurki lub figurek, które w jakiś sposób zwracają jego uwagę. Następnie zapraszany jest do ułożenia w piaskownicy dowolnej sceny z użyciem wybranych figurek. Sposób prezentacji techniki pacjentom różni się wśród terapeutów — od bardzo oszczędnej, zawierającej głównie komunikat: „rób z piaskownicą i figurkami to, na co masz ochotę” — do rozwiniętego opisu, mającego na celu zachętę do zabawy oraz wstępne zaznajomienie pacjenta z piaskiem i figurkami [1, str. 53].

Pacjent ma do dyspozycji wodę, którą może zmoczyć piasek, żeby był bardziej plastyczny. Zalecane jest też używanie dwóch piaskownic do wyboru — jednej z suchym, drugiej z mokrym piaskiem.

Terapeuta uczestniczy w sesji jako nieintruzywny, lecz aktywny emocjonalnie, świadek przebiegającego procesu. W zasadzie nie przekazuje swojej interpretacji, zwłaszcza w czasie pierwszych sesji. Jego głównym zadaniem jest zapewnienie swobodnej, bezpiecznej i chronionej przestrzeni dla spontanicznej pracy pacjenta.

Pacjent nierzadko opowiada o tym, co powstaje w piaskownicy, zwłaszcza kiedy stworzy jakąś scenę i uzna ją za skończoną. Terapeuta stara się zrozumieć jego opowieść oraz znaczenie różnych elementów powstałej sceny, jednak nie komentuje ich.

Interpretacje mają duże znaczenie w sytuacji, kiedy w kolejnych sesjach sceny ukazują zmiany, zwłaszcza tendencję do integracji wewnętrznych obiektów pacjenta. Terapeuta powinien rozpoznać moment, w którym pacjent jest gotowy do przyjęcia jego interpretacji i dopiero wtedy ją ujawnić [1, str. 54].

Po wyjściu pacjenta wykonywana jest fotografia sceny, która pozwala później na porównanie razem z pacjentem obrazów z kolejnych sesji i podjęcie próby ich świadomego zrozumienia.

Terapia w piaskownicy jest zwykle stosowana łącznie z werbalną psychoanalizą jungowską. Pacjent przychodząc na sesję może wybrać pracę z wykorzystaniem piaskownicy lub klasyczną rozmowę z psychoanalitykiem [5].

Dla osób, które nie doświadczyły cyklu sesji terapeutycznych w piaskownicy, może być zastanawiające, jak pozornie banalna zabawa figurkami w piasku może działać uzdrawiająco.

Uzdrawianie i transformacja w ujęciu Dory Kalff

Dora Kalff rozumiała uzdrawiającą rolę terapii w piaskownicy jako możliwość uaktywnienia osi ja (ego)–jaźń. Wychodziła z założenia, że zdrowy rozwój ego jest możliwy jedynie wtedy, jeżeli człowiek kiedykolwiek doświadczył manifestacji jaźni. Może to nastąpić w formie symbolicznej w marzeniu sennym, w przeżyciach numinotycznych, lub też w scenie ustawionej w piaskownicy. Uważała, że kontakt ten można aktywować w każdym okresie życia. Zapewnienie bezpiecznej, chronionej przestrzeni dla kreatywności pacjenta w czasie terapii w piaskownicy może ten proces ułatwić. Dora Kalff po wielu latach obserwacji i doświadczeń w terapii tą techniką twierdziła, że jaźń może się dzięki niej uaktywniać zarówno w przypadku dzieci, jak i pacjentów dorosłych [6]. Wydaje się, że tego rodzaju kontakt z jaźnią stanowi warunek prawidłowego rozwoju i powstania zdrowej struktury osobowości.

Sceny układane w piaskownicy, w których wyraża się kontakt z jaźnią, mają charakterystyczne cechy. Pojawiają się w nich: kręgi, mandale, symbolika religijna, koncentracja miniaturowa lub zjednoczenie przeciwieństw w środkowym polu.

Często pojawieniu się tzw. self tray, czyli „sceny jaźni” towarzyszy uczucie wewnętrznej harmonii lub nawet doznania natury numinotycznej. Energia negatywnych aspektów osobowości staje się dostępna i umożliwia zmiany na poziomie behawioralnym oraz lepsze funkcjonowanie pacjenta w relacjach, świadczące o zwiększonej integracji osobowości.

Terapia nie powinna być w tym momencie przerywana, ponieważ nowo powstałe struktury są nietrwałe. W okresie tym zwiększa się zdolność pacjenta do werbalizacji, a sceny w piaskownicy mają bardziej progresywny charakter. Świadczy to o wzmocnieniu ego i scentralizowaniu osobowości.

Rozumienie Estelle Weinrib i Ruth Amann

Nieco inaczej podchodziły do procesu leczenia w czasie terapii w piaskownicy Estelle Weinrib i Ruth Amann. Odnosząc się do teorii Dory Kalff, postulowały wyraźne odróżnianie procesu uzdrawiania od transformacji. Uzdrawianie zachodzi w przypadku osób, które doświadczyły przedwerbalnego zranienia — we wczesnym dzieciństwie lub nawet przed narodzinami. Dotyczy to pacjentów z zaburzeniem pierwotnej więzi z matką, które ze względu na brak podstawowego zaufania do świata i własnej witalności uniemożliwia prawidłowy rozwój. W trakcie terapii w piaskownicy powstają figury związane z jaźnią (self), co wiąże się z budowaniem zdrowej podstawy tworzącej się nowej struktury ja (ego) [7]. Proces transformacji dotyczy natomiast osób o prawidłowo ukształtowanym ego, których świat przeżyć jest jednak zbyt zawężony i jednostronny. Ich napięcie czy depresyjność wiążą się z niezrealizowaną potrzebą poszerzenia świadomości. U tych osób

w czasie terapii w piaskownicy pojawiają się sceny dotyczące konfrontacji z cieniem, męskością lub kobiecością, a spotkania z jaźnią powodują transformację utrwalonych, dezadaptacyjnych struktur, pobudzając rozwój osobowości. [1, str. 76].

Lecznicza siła terapii w piaskownicy z perspektywy psychologii analitycznej

Uczniowie Dory Kalff znajdują w jej sposobie myślenia o terapii przez zabawę w piaskownicy liczne odniesienia do psychologii analitycznej C. G. Junga. W odróżnieniu od Margaret Lowenfeld, Dora Kalff kładła w interpretacji scen duży nacisk na rozpoznawanie symbolicznie wyrażonych nieświadomych treści.

Carl Gustav Jung postrzegał zabawę jako niezwykle bogate źródło symboli. Jego własne eksperymenty z różnymi formami zabawy zaowocowały opracowaniem teorii nieświadomości [8]. Można uznać, że Dora Kalff kontynuowała badania C. G. Junga na polu bezpośrednich doświadczeń w pracy z pacjentami. Zabawę figurkami w piaskownicy postrzega się obecnie jako technikę równoważną aktywnej wyobraźni czy analizie snów, w odniesieniu do stymulacji procesu indywiduacji. Siła oddziaływania symboli, którą podkreślał C. G. Jung, ujawnia się w tym przypadku podobnie jak w snach, fantazjach, mitach czy religii, a dodatkowo — reprezentowane symbolicznie nieświadome treści są uchwytnie i namacalne, dzięki realnym kształtom miniaterek. Jest to jeden z kluczowych elementów pozwalających na spontaniczną aktywację sił samouzdrawiania.

Należy podkreślić, że sam fakt używania miniaterek w procesie terapii mobilizuje kreatywne, nieświadome procesy. Świadome jest związane z nieświadomym — realne przedmioty z ich wielopoziomowym, symbolicznym znaczeniem. Spotkanie nieświadomego ze świadomym odbywa się tu w realnej i jednocześnie bezpiecznej przestrzeni.

Podsumowując, funkcję terapeutyczną zabawy w piasku zapewnia według większości autorów połączenie następujących, kluczowych elementów:

- 1) używanie konkretnych materiałów — miniaterek, piasku, wody, drewnianej skrzynki
- 2) możliwość bezpośredniego, fizycznego wpływu na powstającą sytuację
- 3) wolność i swoboda podczas zabawy, stymulująca kreatywność
- 4) poczucie bezpieczeństwa, które daje nieintruzywny, godny zaufania terapeuta.

Ponadto, z perspektywy psychologii analitycznej, największe znaczenie mają trzy aspekty tej techniki:

- 1) możliwość ekspresji przez symbole
- 2) wykorzystanie konkretnych, realnych materiałów w aktywności wyobraźniowej
- 3) tworzenie swobodnej i chronionej przestrzeni przez terapeuta.

Mamy tu do czynienia jednocześnie z fizycznym percepcyjnym doświadczeniem, intuicyjną kreatywnością, przeżywaniem emocjonalnym i z materiałem do przemyśleń. Spontaniczna, kreatywna zabawa w obecności uczestniczącego w niej emocjonalnie i intelektualnie analityka kształtuje przestrzeń, w której kontrolę nad procesami uzdrawiania i transformacji przejmuje jaźń pacjenta [9]. Przez uaktywnienie wewnętrznych obszarów zdrowia — umożliwia transcendencję do kolejnych etapów osobowego rozwoju. Metoda ta bywa określana „niewerbalnym i nieintelektualnym rodzajem psychoterapii sięgającym głębokich przedwerbalnych poziomów psychiki” [10].

Szkolenie i znaczenie w psychoterapii

Niniejsze krótkie opracowanie jest jedną z pierwszych publikacji na temat terapii w piaskownicy w Polsce [11], chociaż minęło już ponad 40 lat, odkąd technika ta została opracowana jako w pełni ustrukturuwana metoda terapeutyczna. Warto też wspomnieć, że jej twórczyni, Margaret Lowenfeld, pochodziła z Polski.

Obecnie działa aktywnie międzynarodowe towarzystwo zrzeszające psychoterapeutów pracujących tą techniką, funkcjonują towarzystwa krajowe, odbywają się konferencje, wydawane są specjalistyczne czasopisma, np. „The Journal of Sandplay Therapy”. Terapia w piaskownicy jest najlepiej znana w środowisku jungowskiej psychologii analitycznej, co jest zrozumiałe, gdyż bezpośrednio wywodzi się z jej tradycji i korzysta z teorii. Psychoanaliza jungowska także najlepiej przygotowuje do tej techniki, choćby ze względu na głębokość treści, otwartość techniki i pracy, wykorzystanie fantazji, pobudzanie wyobraźni itd. Jakkolwiek szkolenia w tym zakresie oferowane są dla psychoterapeutów pracujących także w innych orientacjach, jednak zawsze wymagane jest odpowiednie przygotowanie zawodowe w psychoterapii (dyplomy, certyfikaty), doświadczenie (lata pracy i superwizje) oraz doświadczenie własne w terapii analitycznej, jak i w terapii w piaskownicy. Sam przebieg szkoleń jest analogiczny do innych podyplomowych szkoleń w psychoterapii. Wysokie wymagania w stosunku do osób szkolących się uzasadnia głębokość pracy z treściami symbolicznymi oraz założenie, że technika ta może wspomagać, lecz nie zastępować psychoterapii analitycznej. [12]. Terapia w piaskownicy zdobyła należne miejsce na świecie i pozostaje mieć nadzieję, że wkrótce stanie się szerzej znana w Polsce.

Piśmiennictwo

1. Mitchell RR, Friedman HS. Sandplay — past, present & future. London New York: Routledge; 1999.
2. Wells HG. Floor games. Project Gutenberg. Etext 2003.
3. Kirsch TB. The Jungians. A comparative and historical perspective. London, Philadelphia: Routledge; 2000, s. 233–235.
4. Stewart LH. Sandplay and Jungian analysis. W: Stein M, red. Jungian analysis. Chicago, La Salle; Open Court; 1995.
5. Steinhardt L. Foundation and form in Jungian sandplay. Londo, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers; 2000.
6. Kalf D. Introduction to sandplay therapy. J. Sandplay Ther. 1991; 1: 7–15.
7. Bradway K, McCoard B. Sandplay — silent workshop of the psyche. London, New York: Routledge; 1997.
8. Jung C. G. Wspomnienia, sny, myśli. Warszawa: Wrota, KR; 1993.
9. Rutkowski K. Jaźń w psychologii analitycznej. Psychoter. 2003; 1: 77–81.
10. Storr A. The essential Jung. London: Fontana Press; 1983.
11. Müldner-Nieckowski Ł, Rutkowski K. Terapia w piaskownicy. The Therapy in Sandtray. XLI Zjazd Psychiatrów Polskich. Psychiatr. Pol. 2004; 3(supl.): 175.
12. Rasche J.: Das Therapeutische Sandspiel in Diagnostik und Psychotherapie. Stuttgart: Opus Magnum; 2002.

Adres: Katedra Psychiatrii CM UJ
ul. Kopernika 21a, 31-501 Kraków