

Drumuri prin nisip

INTEGRAREA TEHNICILOR DE SANDTRAY THERAPY
ÎN PROCESUL PSIHOTERAPEUTIC

Ghid practic

Psiholog Dr.-Psihoterapeut
Giulia Negură

Cuprins

Prefață	9
Capitolul 1. Originile și istoria Sandtray Therapy	13
Moștenirea lui H.G.Wells, ca pas precursor al învățării prin joc și al psihoterapiei non-verbale pentru copii	
<i>Games Floor (Jocuri pe podea)</i>	13
Părintele terapiei prin joc a copiilor - Margaret Lowenfeld	
<i>The World Technique (Tehnica Lumea) și Teoria Protosistemului</i>	14
Dora Maria Kalff - Sandtray Therapy versus Sandplay Therapy	18
Sandtray Therapy în prezent	19
Capitolul 2. Ce este și ce beneficii are utilizarea Sandtray Therapy	23
Sandtray Therapy – prima formă de psihoterapie prin jocul cu nisip	23
Jocul	23
Jocul terapeutic	23
Psihoterapia prin joc	24
Sandtray Therapy – jocul terapeutic în lădița cu nisip	28
Definirea Sandtray Therapy	29
De ce utilizăm Sandtray Therapy? Beneficiile travaliului terapeutic prin tehnica lădiței cu nisip	30
Capitolul 3. Cum acționează Sandtray Therapy la nivelul psihicului	33
Externalizarea conținuturilor psihice	33
Proiecția ca mecanism psihologic central de externalizare a conținuturilor inconștiente și parțial conștientizate	33
Proiecția și caracterul proiectiv al tehnicii in Sandtray	34
Creația clientului în Sandtray Therapy	35
Tipuri de proiecție și rolul promptilor directivi și non-directivi în facilitarea procesului terapeutic	37

Procesarea conținuturilor psihice externalizate	39
Reflectarea	39
Conștientizarea	39
Integrarea	40
Substratul neurobiologic al acțiunii Sandtray Therapy la nivelul psihicului ...	41
Capitolul 4. Kitul de lucru Sandtray Therapy	43
Nisipul	43
Natura nisipului	43
Tipuri de nisip și ustensile	45
Lădița cu nisip	47
Mărimi și forme	47
Culoarea albastru la interior	49
Lădiță cu nisip uscat sau umed	49
Plasarea lădiței în spațiul cabinetului	49
Apa	50
Importanța utilizării apei	50
Apa sau simbolizarea apei	50
Miniaturile	52
Miniaturile – obiecte tridimensionale	52
Categorii de miniaturi; seturi inițiale	54
Selectarea miniaturilor și alcătuirea colecțiilor în funcție de orientarea terapeutică.....	66
Miniaturi specifice pentru diferite vârste	67
Aranjarea și prezentarea miniaturilor în cabinet	68
Capitolul 5. Cadrul terapeutic, persoana terapeutului și relația terapeutică în Sandtray Therapy	71
Cadrul terapeutic în Sandtray Therapy	71
Spațiul fizic al cabinetului de psihoterapie	71
Durata și frecvența ședințelor de psihoterapie	72
Numărul de persoane care participă la actul terapeutic	72
Terapeutul Sandtray Therapy	72
Rolul și atitudinea terapeutului în procesul Sandtray	72
Relația psihoterapeutică în Sandtray Therapy	74
Alianța terapeutică	74
Transfer, Contratransfer și Co-transfer	74

Capitolul 6. Protocolul unei ședințe de Sandtray Therapy	77
Pașii desfășurării ședinței de Sandtray Therapy	77
Pasul 1 - Pregătirea spațiului din cabinet și pregătirea terapeutului	77
Pasul 2 – Introducerea promptului ce va fi abordat, clientului	78
Pasul 3 - Crearea imaginii în lădița cu nisip	80
Pasul 4 - Etapa de după crearea imaginii în lădița cu nisip	82
a) Descrierea și explorarea de către client a imaginii create	82
Abordarea din perspectivă globală - Exemplificare Caz 1	83
Abordarea focusată - Exemplificare Caz 2	85
Abordarea prin rearanjare - Exemplificare Caz 3	87
b) Evaluarea de către terapeut a modului de organizare a imaginii construite	90
c) Identificarea subiectelor care apar în imaginea și explorările clientului, în cadrul promptului formulat de către terapeut	92
Pasul 5 - Fotografierea imaginii construite de client	92
Pasul 6 - Dezasamblarea imaginii și curățarea spațiului de lucru	97
Pasul 7 - Documentarea de după ședința de terapie	98
a) Conceptualizarea muncii clientului din ședința respectivă	98
b) Evaluarea progresului clientului în urma ședinței respective	99
 Capitolul 7. Integrarea tehnicilor de Sandtray Therapy în procesele diferitelor orientări terapeutice	 101
Importanța perspectivelor teoretice ale orientărilor terapeutice în aplicarea Sandtray Therapy	101
Criterii în alegerea introducerii tehnicilor Sandtray Therapy în procesele diferitelor orientări terapeutice	103
Orientări terapeutice în care pot fi integrate tehnici de Sandtray Therapy ...	105
Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Gestalt	105
Exemplificare - Caz 4	106
Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Adleriană	109
Exemplificare - Caz 5	113
Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (REBT)	115
Exemplificare - Caz 6	117
Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Centrată pe Soluții	121
Exemplificare - Caz 7	123

Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Sistemelor Familiale Interne (IFS)	126
Exemplificare - Caz 8	128
Integrarea Sandtray Therapy în Psihoterapia Centrată pe Persoană	133
Exemplificare - Caz 9	134
Concluzii	139
Referințe bibliografice	141
Anexe	147
Anexa 1. Teme pentru lucrul individual al terapeutului Sandtray Therapy	148
Anexa 2. Formular de înregistrare a ședinței de Sandtray Therapy	150
Anexa 3. Formular de explorare a imaginii create în lădița cu nisip	152

1

Originile și istoria Sandtray Therapy

Jocul în nisip reprezintă una dintre fascinațiile tuturor copiilor. Dintotdeauna și din toate timpurile copiii s-au jucat în nisip. Iar beneficiile utilizării acestei modalități de joacă a copiilor, în terapie, a fost una dintre marile descoperiri ale secolului trecut. Și totul a început ca o joacă, pentru că totul este ca o poveste ...

Moștenirea lui H.G.Wells, ca pas precursor al învățării prin joc și al psihoterapiei non-verbale pentru copii

Floor Games (Jocuri pe podea)

În anul 1911 scriitorul nuvelist englez H.G.Wells (1866-1946) a publicat una dintre cărțile sale intitulată *Floor Games (Jocuri pe podea)*. Deși intențiile autorului nu aveau nici o legătură cu domeniul medical sau educațional, fiind o lucrare născută din preocupările sale privitoare la arta războiului împletite totodată cu nevoia și plăcerea de a se juca, în rolul de tată, cu cei doi fii ai săi, această carte avea să inspire ulterior crearea terapiei prin lădița cu nisip – Sandtray Therapy. Ilustrat cu fotografii și desene, volumul descria pe scurt o serie de jocuri care pot fi jucate pe podea, pe care autorul le crease în mod spontan și liber cu copiii săi, observând că:



Ilustrația 1. *Floor Games*, H.G.Wells, 1911

„Cele mai vesele jocuri de interior pentru băieți și fete necesită o podea. Pe o astfel de podea pot fi făcute o infinitate de jocuri imaginative care nu doar că țin băieții și fetele fericiți zile întregi împreună, dar oferă și un cadru pentru idei care îi pot inspira în viață. Astfel, ca oameni care vor deveni, ei vor câștiga noi deprinderi puternice de la jocurile pe podea” (Wells, 1911).

Aceste idei păreau de-a dreptul revoluționare într-o epocă în care necesitatea de a petrece cât mai mult timp de calitate cu propriul copil nu fusese conștientizată încă. Mai mult decât atât, însăși ideea ca tatăl să fie cel care se joacă cu copiii săi eticheta această carte ca fiind una total neobișnuită pentru timpul anilor începutului de secol XX.

H.G.Wells oferea ilustrații în care erau redată diferite construcții realizate pe podea de către el și băieții lui prin utilizarea unor varietăți de jucării în miniatură, dar și a altor obiecte care puteau fi folosite. Scenele construite în spațiile special amenajate pe podea reprezentau crâmpie de viață reală sau imaginară.

Pătrunderea acestui volum pe piața cărților vremii a făcut loc în conștiința colectivă ideii că jocul copiilor le oferă acestora cadrul pentru dezvoltarea creativității adulților ce vor deveni. Deși H.G.Wells nu putuse conștientiza valoarea expunerii publice a experiențelor proprii de joc cu copii săi, și nici nu fusese interesat în vreun fel de importanța jocului din punct de vedere psihologic, adevărul reliefat prin acestea reprezintă și astăzi eșafodul teoriilor și practicilor psihoterapiei pentru copii - anume că jocul este facilitatorul dezvoltării optime a copiilor.

Această idee despre joc avea să prindă rădăcini într-un mod unic care, peste câțiva ani, a condus-o pe Margaret Lowenfeld către descoperirea unei tehnici psihologice de comunicare și de terapie cu copii pe care a denumit-o *The World Technique (Tehnica Lumea)*.

Părintele terapiei prin joc a copiilor - Margaret Lowenfeld

The World Technique (Tehnica Lumea) și Teoria Protosistemului

Jocul cu miniaturi într-o lădiță cu nisip este pentru prima oară utilizat în munca de pionierat a Margaretei Lowenfeld.

Margaret Lowenfeld (1890-1973), pediatru, psihiatru și psihoterapeut de copii de orientare psihanalitică, de origine poloneză stabilită în Marea Britanie, este întemeietoarea tehnicii non-verbale de tratament psihic al copiilor, cunoscută drept *The World Technique (Tehnica Lumea)*.

Margaret Lowenfeld și-a început cariera profesională ca medic cercetător pediatru, într-o lume bulversată de ororile Primului Război Mondial. Având ocazia să fie martora unor situații de suferință extremă și supraviețuire a adulților și copiilor în perioada anilor 1919 în care se afla în Polonia, Margaret Lowenfeld a devenit extrem de interesată de aspectul de reziliență a oamenilor aflați în astfel de tragedii. Ce anume determină rezistența unei persoane și influențează starea sa de sănătate mentală? era întrebarea, sau Cum anume unii oameni pot să fie afectați mai ușor și alții mai sever prin expunerea la aceleași evenimente traumatizante? Mai târziu, observarea propriilor dificultăți de a exprima în cuvinte trăirile emoționale avute ca martor al acestor situații tragice a determinat-o să înțeleagă limitările capacității limbajului verbal în exprimarea experiențelor emoționale și să fie interesată din ce în ce mai mult de aspectele multidimensionale ale comunicării non-verbale (Lowenfeld, 1979).

Preocupată de cercetarea copiilor care aveau dificultăți în sfera sănătății mentale, Margaret Lowenfeld înființează în anul 1928 la Londra *Clinica pentru copii nervoși și dificili*. Acesta este momentul în care ea părăsește practica pediatrică medicală și se îndreaptă către cercetarea dimensiunii psihologice a dezvoltării copiilor.

În aceeași perioadă Margaret Lowenfeld redescoperă ideile avangardiste ale lui H.G.Wells prin atât de îndrăgita sa carte *Floor Games* de care fusese captivată în propria copilărie.

Inspirată de jocurile pe podea descrise de Wells, Margaret Lowenfeld descoperă, în munca pe care o făcea cu copiii clinicii, o nouă tehnică terapeutică. Colectând „*diverse materiale, bețișoare și forme colorate, mărgelile, jucării mici de tot felul, forme de hârtie și cutii de chibrituri*” pe care le păstrase a descoperit ceea ce a ajuns să fie cunoscut de clienții ei drept *Wonder Box (Cutia minune)* (Lowenfeld, 1979).



Ilustrația 2. Margaret Lowenfeld lucrând cu copiii, folosind *Tehnica Lumea*

Ulterior, la numai un an distanță, ea are extraordinara intuiție de a aduce în camera de terapie două lădițe de zinc, una în care adaugă nisip și una în care adaugă apă. Și tot în mod intuitiv, din acel moment copiii încep să combine micuțele jucării și celelalte materiale cu apa și nisipul, construind imagini în lădițele respective. Astfel, „*în mai puțin de trei luni de la momentul în care am plasat pe masă lădițele din metal și am adus în cabinet miniaturi și obiecte mici, o tehnică a început să se dezvolte în mod spontan, creată de copiii înșiși*” (Lowenfeld, 1979). Noua tehnică a primit denumirea *The World Technique (Tehnica Lumea)* tot de la copii, aceștia numindu-și propriile creații din nisip *The World (Lumea)*.

Această tehnică, născută oficial în anul 1929 venea să ofere mediul potrivit în care copiii să se simtă instantaneu atrași și care să furnizeze un limbaj potrivit pentru modul lor de comunicare, unul dintre principalele scopuri care au stat la baza înființării clinicii pentru copii. De fapt, intenția Margaretei Lowenfeld fusese să dezvolte o cale de a accesa direct exprimarea experienței mentale și emoționale a copiilor. Ulterior, ea a căutat nu doar să ajute copiii să se exprime, ci a considerat că este nevoie de o modalitate de a înregistra produsele acestora pentru a le putea înțelege lumile interioare și a le putea susține procesele terapeutice. Așa a început istoria terapiei prin joc a copiilor și ulterior, terapia prin jocul cu nisip.

Încă de la primele încercări, experiențele de asistare a copiilor în procesele lor de vindecare prin această tehnică au condus-o pe Margaret Lowenfeld să observe că scenele create cu miniaturi în lădița cu nisip nu puteau fi exprimate în cuvinte și nu erau total conștientizate de către aceștia. În

același timp însă, construcțiile parcă „vorbeau de la sine” despre conținuturile inconștiente sau neconștientizate încă, oferindu-le terapeuților o adevărată fereastră către lumea interioară a copiilor.

Prin această observație Margaret Lowenfeld a descoperit de fapt o parte a psihicului care nu fusese identificată până atunci pe care a numit-o PROTOSISTEM. În lucrarea sa *The nature of primary system*, 1948 (*Natura sistemului primar*), autoarea explică termenul de Protosistem ca fiind acea formă primară de gândire și reprezentare a informațiilor, care stă la baza dezvoltării cognitive și emoționale a copilului. Protosistemul este considerat a fi prelingvistic și preverbal și este esențial pentru înțelegerea și exprimarea experiențelor și a emoțiilor copilului în timpul dezvoltării sale timpurii. Este unic și specific fiecărui individ și reprezintă modalitatea în care copiii experimentează și integrează informațiile despre lumea lor interioară și exterioară pe baza experiențelor și a interacțiunilor lor specifice cu mediul. Acest sistem primar poate implica senzații, imagini mentale, emoții și alte aspecte ale experienței umane, dar nu este încă complet dezvoltat sau organizat în conformitate cu structurile de gândire mature (ceea ce reprezintă sistemul de gândire secundar). Este un sistem dincolo de exprimarea logică și verbală.

Ulterior, Margaret Lowenfeld arată că „*Această gândire non-verbală este personală, idiosincronică, masivă și multidimensională, iar prin natura sa este incomunicabilă către alții prin cuvinte*” (Lowenfeld, 1964, pg.45). Acest aspect presupune faptul că, deși acest tip de gândire este foarte important în dezvoltarea copiilor, aceștia nu îi pot exprima în cuvinte conținutul și, prin urmare, adulții nu îl pot înțelege.

Prin explorarea și înțelegerea acestui protosistem, exprimat de către copii în scenele din lădița cu nisip, terapeuții pot accesa și lucra cu experiențele lor interne în cadrul terapiei. Astfel, Teoria Protosistemului a pus în evidență importanța covârșitoare a jocului în dezvoltarea psihică a copiilor și, în același timp, a subliniat importanța jocului ca mijloc și tehnică de vindecare a copiilor în procesul terapeutic.

Foarte curând munca Margaretei Lowenfeld a început să fie din ce în ce mai cunoscută într-un timp marcat de dezvoltări profunde și esențiale în întregul domeniu al psihoterapiei, dar mai ales în psihoterapia copilului. Prima expunere profesională a *Tehnicii Lumea* a fost la Conferința de la Paris din 1937. Un mare număr de clinicieni au studiat-o și ulterior au adaptat-o sau au modificat-o așa încât să servească pentru obiectivele lor diagnostice sau terapeutice. Unii dintre ei au studiat direct cu Margaret Lowenfeld. Contemporani cu Margaret Lowenfeld au fost Donald Winnicott, Jean Piaget, Anna Freud, Melanie Klein, Alfred Adler și John Bowlby, toți fiind la un moment dat interesați de descoperirile acesteia.

Spre deosebire de contemporanele ei, psihanalistele Anna Freud și Melanie Klein, Margaret Lowenfeld nu a dezvoltat o teorie specifică pe care să se bazeze metoda ei terapeutică, ci a preferat să lase teoria să se nască direct din însuși travaliul copiilor. Autoarea a scris: „*La acea dată nu aveam nicio teorie a minții și eram hotărâtă să „evit” să fac sau să accept una până când nu obțineam înregistrări obiective din care să poată fi construită sau verificată o teorie*” (Lowenfeld, 1979, pg. 3).

În munca ei de pionierat, Margaret Lowenfeld a folosit ceea ce a numit *aparat*: o lădiță metalică care măsoara aproximativ 75 cm × 52 cm × 7 cm, umplută pe jumătate cu nisip, unele unelte precum lopeți, pâlnii, site, articole nestructurate precum tuburi de cauciuc, plastilină, tablă, bucăți de lemn; și alte „obiecte de orice fel”. În cabinetul de terapie avea un dulap cu sertare care conțineau obiecte în miniatură organizate pe categorii: „*creaturi vii, fantastice și tradiționale, peisaje, obiecte de transport, echipamente și alte obiecte diverse*” (Lowenfeld, 1979, pg.5). În cadrul noii tehnici Margaret Lowenfeld a mai folosit și alte abordări de joc, inclusiv jocul cu apă, materiale de artă, mișcare și muzică. Mai târziu, ea a început să folosească *Tehnica Lumea* și cu adulții, declarând că este „*primită de pacienții adulți ca un ajutor pentru înțelegerea lor despre ei înșiși și pentru a comunica cu terapeutul lor*” (Lowenfeld, 1979, pg. 5).

Ulterior descoperirilor Margaretei Lowenfeld au existat o serie de clinicieni care au continuat munca sa, atât în lucrul cu clienți copii, cât și cu clienți adulți. În 1935 Charlotte Bühler, cercetătoare de prestigiu în domeniul dezvoltării copilului la Universitatea din Viena, a adaptat *Tehnica Lumea* la studiile sale și la necesitățile clinice (Turner, 1991). Ea a construit un instrument de diagnostic al dezvoltării cognitive a copiilor, pe care l-a numit *World Test (Testul Lumea)*. Prin utilizarea unui număr limitat de miniaturi, 300, copilul era solicitat să construiască lumea sa pe suprafața unei mese, și nu într-o lădiță cu nisip. Prelucrarea scenelor construite era realizată prin folosirea unei scale standardizate, iar rezultatele obținute puteau discrimina copiii normal dezvoltați față de cei cu diferite patologii.

Hedda Bolgar și Liselotte Fisher au dezvoltat și ele un instrument de diagnoză pornind de la *Tehnica Lumea*, dar pentru adulți (*Little World Test -Testul Lumii Mici*, 1930). Testul era, de asemenea, unul proiectiv și non-verbal, utilizând lucrul clienților cu miniaturi la lădița cu nisip iar modalitatea de analiză și interpretare era centrată pe șase categorii de indicatori pe baza cărora puteau fi diferențiate populațiile normale de cele patologice.

O altă contribuție importantă este cea a cercetătoarei britanice Laura Ruth Bowyer Pickford. Sprijinită de Margaret Lowenfeld, autoarea a studiat intens *Tehnica Lumea* și a scris o lucrare extinsă (1956) în care a adus importante contribuții la utilizarea tradițională a acestei tehnici – *A normativ study of sand tray worlds (Studiu normativ al lumilor create în lădița cu nisip)*. Ea a dezvoltat categorii de scorare care analizau mai bine „lumile” și deduceau norme pentru dezvoltarea psihică a copiilor și adulților din populațiile clinice și normale. În 1970 autoarea scrie și o istorie cuprinzătoare a utilizărilor *Tehnicii Lumea* (Bowyer, 1970).

Prin această scurtă trecere în revistă a originilor terapiei prin lădița cu nisip putem concluziona că, după o scurtă carieră de început în cercetarea medicală, Margaret Lowenfeld a devenit o figură crucială în Marea Britanie a anilor de după Primul Război Mondial pentru domeniul psihoterapiei copilului, ca parte integrantă a cercetărilor privind sănătatea mentală.

Dora Maria Kalff

Sandtray Therapy versus Sandplay Therapy

Promotor activ al terapiei prin jocul cu nisip, atât în cadrul terapiei copilului, cât și în terapia adulților este Dora Maria Kalff.

Maria Kalff (1904-1990), psiholog jungian de origine elvețiană, este considerată continuatoarea *Tehnicii Lumea dezvoltată* de Margaret Lowenfeld, dar într-o direcție puțin diferită. Evoluată prin combinarea și rafinarea metodei inițiale de lucru cu miniaturi în nisip, cu principiile teoretice ale psihologiei jungiene și ale budismului tibetan, metoda propusă de Dora Maria Kalff poartă numele Sandplay Therapy.

Observând faptul că psihoterapia analitică jungiană nu era o metodă potrivită pentru copii, aceasta utilizând limbajul verbal ca principală modalitate de exprimare și de prelucrare a conținuturilor psihice, Dora Maria Kalff a început să se preocupe de găsirea unei metode alternative pentru micuții clienți. Contemporană fiind cu Margaret Lowenfeld, ea îi descoperă ideile revoluționare privind psihoterapia copiilor prin jocul la lădița cu nisip și, după o perioadă în care aprofundează studiul *Tehnicii Lumea*, ea nuanțează într-un mod particular aplicarea acestei tehnici, separându-se conceptual și practic de predecesoarea ei.

Lucrând cu copiii pe care îi avea în tratament prin utilizarea jocului în lădița cu nisip, Dora Maria Kalff a observat că întârzierea prelucrării conținuturilor psihice proiectate de către aceștia în construcțiile lumilor lor creează un spațiu pentru vindecare la un nivel mai profund al psihicului. Acest aspect, al acompanierii în liniște și în siguranță a clientului de către terapeut Dora Maria Kalff l-a numit *spațiul liber și protejat* (Kalff, 2011) – condiția necesară și suficientă ca procesul terapeutic să poată avea loc, iar potențialul de vindecare a psihicului să poată fi activat.

Astfel se naște o metodă diferită de lucru cu lădița cu nisip, mai profundă și bazată pe psihologia analitică dezvoltată de Carl G. Jung.

Noua metodă în care terapeutul oferea spațiu, în liniște și fără a interpreta clientului munca sa, ținând și conținând în mod non-verbal stările și conflictele emoționale ale acestuia, a fost denumită Sandplay Therapy, ca o înțelegere între cele două autoare, Margaret Lowenfeld și Dora Maria Kalff, pentru diferențierea celor două tehnici. Spre deosebire de tehnica Margaretei Lowenfeld, care pune accentul pe facilitarea exprimării conținuturilor psihice în scopul rezolvării dificultăților copiilor, denumită Sandtray Therapy, Dora Maria Kalff descoperă, utilizând același kit de lucru, o metodă de auto-descoperire și integrare a aspectelor inconștiente ale sinelui copilului pe care o numește Sandplay Therapy.

Cu timpul, terapia Sandplay a devenit treptat cunoscută și în afara Elveției, Dora Maria Kalff călătorind pentru a o preda și a o face cunoscută cât mai multor specialiști, nu numai în Europa, ci și în America și Japonia. În 1966 ea a publicat lucrarea *Sandplay: A Psychotherapeutic Approach to the Psyche (Sandplay: O abordare psihoterapeutică a psihicului)* prin care oferea o introducere a metodei, concentrându-se în principal pe lucrul terapeutic cu copiii. Ulterior, terapia Sandplay

se dovedește a fi utilă în egală măsură și în procesele de vindecare ale adulților. În aceeași lucrare Dora Maria Kalff menționează: „*Când am mers la Londra în 1956 să studiez cu dr. Margaret Lowenfeld Tehnica Lumea principalul meu interes a fost că această tehnică putea fi mediul ideal pentru a aborda inconștientul copilului. Oricum, așa cum am descoperit curând, când pacientul, copil sau adult, construiește lumea într-un cadru limitat, se poate observa un proces de dezvoltare care începe să se miște, ghidat de totalitatea inconștientă ascunsă. Procesul analitic progresează către uniunea contrariilor prin actul jocului*” (Kalff, 2012, pg. 38).



Ilustrația 3. Dora Maria Kalff lucrând cu un copil în cabinetul propriu

Sandtray Therapy în prezent

În ultimii 50 ani Sandtray Therapy este utilizată într-o varietate foarte mare de forme, integrată într-o multitudine de orientări psihoterapeutice. Asociația Mondială a Profesioniștilor în Terapia cu Nisip (înființată în septembrie 2019, SUA) promovează diversitatea practicilor terapeutice care folosesc kitul Sandtray. „Termenul Sandtray Therapy este un concept umbrelă pentru toate utilizările non-jungiene ale terapiilor cu nisip” (<https://worldsandtherapy.org/page/Contemporaries>).

În prezent există un interes crescut în cercetarea științifică privind eficacitatea terapiei cu nisip și impactul acesteia asupra sănătății mintale. Studiile recente încearcă să evalueze beneficiile terapiei cu nisip într-o varietate de contexte și populații.

Mai jos sunt menționate câteva dintre orientările psihoterapeutice în cadrul cărora a fost dezvoltată sau extinsă utilizarea terapiei cu nisip.

Psihoterapia Gestalt este abordarea experiențială și umanistă dezvoltată de Fritz Perls, Ralph Hefferline și Paul Goodman, publicată pentru prima dată în lucrarea *Gestalt Therapy (Terapia Gestalt)* în 1951. Pionierul integrării lădiței cu nisip în cadrul tehnicilor expresive Gestalt este Violeta Oaklander, autoarea lucrării *Windows to Our Children (Ferestre către copiii noștri)*, 1978, în care descrie utilizarea tehnicii în munca sa terapeutică cu copiii. În prezent, Christine Stevens (2004) promovează Sandtray Therapy arătând eficiența tehnicii în lucrul ei terapeutic cu copii și adulți.

Psihoterapia Adleriană, cunoscută și sub numele de psihologie individuală, este abordarea terapeutică dezvoltată de Alfred Adler, psihiatru și psihoterapeut austriac de origine psihanalitică care își face cunoscută orientarea în prima sa lucrare *The Practice and Theory of Individual Psychology (Practica și teoria psihologiei individuale)*, 1924. În prezent, tehnica Sandtray Therapy este încorporată în terapia Adleriană de către fondatoarea terapiei prin joc Adleriene, Terry Kottman. Autoarea lucrării *Adlerian Applications of Sandtray Play Therapy (Aplicațiile adleriene ale sandtray play therapy)*, 2023, arată cum utilizează lădița cu nisip în lucrul terapeutic cu copiii.

Psihoterapia Rațional-Emotivă și Comportamentală (REBT), denumită inițial Psihoterapia Rațională, este una dintre formele Terapiei Cognitiv Comportamentale, dezvoltată de Albert Ellis și expusă pentru prima dată în lucrarea *Rational psychotherapy and individual psychology (Psihoterapia rațională și psihologia individuală)* în 1957. Mențiuni despre utilizarea tehnicii Sandtray Therapy în cadrul acestei orientări terapeutice sunt evidențiate într-un studiu coordonat de Mahmoud Roghanchi (2013).

Psihoterapia Centrată pe Soluții este una dintre terapiile de scurtă durată elaborată în anii '70 de Steven de Shazer și Insoo Kim Berg. Principiile metodei sunt prezentate în lucrarea *Interviewing for Solutions (Metoda interviului pentru găsirea soluțiilor)*, 2002. Autori care au scris despre utilizarea Sandtray Therapy în terapia centrată pe soluții sunt Elizabeth Taylor, 2009, *Sandtray and Solution-Focused Therapy (Terapia sandtray și terapia centrată pe soluții)* și Daniel Sweeney, 2011, *Integration of sandtray therapy and solution-focused techniques for treating noncompliant youth (Integrarea sandtray therapy și a tehnicilor centrate pe soluții pentru tratarea tinerilor necomplianți)*.

Psihoterapia Sistemelor Familiale Interne (IFS) este o abordare integrativă în psihoterapia individuală dezvoltată de Richard Schwartz în 1997, *Internal Family Systems Therapy (Terapia sistemelor familiale interne)*. Studiul co-autorilor Brie Turns, Paul Springer, Brandon P. Eddy și D. Scott Sibley din 2021 *Your Exile is Showing: Integrating Sandtray with Internal Family Systems Therapy (Exilatul tău se arată: Integrarea sandtray cu terapia sistemelor familiale interne)* ilustrează modalitatea de utilizare a Sandtray Therapy în cadrul acestei orientări terapeutice.

Psihoterapia Centrată pe Persoană este abordarea terapeutică umanistă dezvoltată de psihologul Carl Rogers în anii 1940 prin lucrarea publicată în 1951 *Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications and Theory (Terapia centrată pe client: practică, implicații și teoria)*. J. Woodhouse (2008) menționează utilizarea Sandtray Therapy în procesele terapeutice centrate pe persoană cu copii: *SANDPLAY: Growing ground in person-centred play therapy (Sandplay: teren de creștere în terapia centrată pe persoană)*.

Psihoterapia Dialectic Comportamentală (DBT) este o metodă psihoterapeutică construită de Marsha M. Linehan la sfârșitul anilor '80 pentru lucrul cu persoanele cu multiple tentative de suicid și autovătămare și diagnosticate cu tulburare de personalitate borderline: *Skills training manual for treating borderline personality disorder*, 1993 (*Manual de formare a aptitudinilor pentru tratarea tulburării de personalitate borderline*). Linda E. Homeyer și Daniel S. Sweeney