

TERAPIA PRIN JOC

Arta relaționării

GARRY L. LANDRETH

Traducere din limba engleză
de Ana-Maria Datcu

Cuvânt înainte
de Conf. univ. dr. Laura Ciolan

Editura For You
București
2017

Joc, relaționare, educație și terapie prin joc.

Cuvânt înainte de Conf. univ. dr. Laura Ciolan	7
Prefață	11
1. Despre mine, Garry Landreth	15
Principii ale relațiilor cu copiii	18
2. Semnificația jocului	20
Funcțiile jocului	20
Copiii comunică prin joc	22
Jocul în procesul terapeutic	23
Jocul simbolic	28
Etape în procesul terapiei prin joc	31
Jocul la copiii adaptați și la cei inadaptați	34
3. Istoria și dezvoltarea terapiei prin joc	37
Terapia psihanalitică prin joc	38
Terapia de eliberare prin joc	41
Terapia prin joc a relațiilor	42
Terapia prin joc nondirectivă/centrată pe copil	43
Terapia prin joc în școlile elementare	44
Asociația pentru Terapia prin Joc	45
Pregătire universitară	45
Centrul pentru Terapia prin Joc	46
Terapia filială	46
Tendențe în terapia prin joc	48
4. O perspectivă asupra copiilor	52
Principii pentru raportarea la copii	53
Copiii sunt rezistenți	54
Unii copii sunt precum floricelele de porumb, alții sunt precum melasa	56

5. Terapia prin joc centrată pe copil	58
Teoria personalității.....	59
O perspectivă centrată pe copil asupra personalității și comportamentului	63
Concepte-cheie ale terapiei prin joc centrate pe copil	64
Adaptare și inadaptare	67
Condiții terapeutice pentru dezvoltare	69
Relația terapeutică.....	76
Obiective în terapia prin joc centrată pe copil	84
Ce învață copiii în terapia prin joc.....	86
Abordarea multiculturală a terapiei prin joc centrată pe copil	89
 6. Terapeutul prin joc	 93
Crearea diferențelor	93
„A fi împreună cu“	94
Trăsături ale personalității	96
Înțelegerea de sine a terapeutului	101
Acceptarea de sine a terapeutului	103
Rolul terapeutului prin joc.....	106
Ryan – copil bolnav în fază terminală în terapia prin joc.....	107
Practica supervizată facilitează revelațiile de sine	112
Program de pregătire recomandat.....	116
 7. Părinții ca parteneri în terapia prin joc	 119
Informații de bază	119
Ar trebui să participe și părinții la terapie?.....	121
Părinții ca parteneri în procesul terapiei prin joc	124
Explicarea terapiei prin joc părinților	126
Pregătirea părinților pentru separare.....	128
Interviul părinților.....	130
Aspecte etice și legale în terapia prin joc.....	135
Recomandări psihiatrice.....	138
 8. Camera de joacă și materialele	 139
Amplasarea camerei de joacă	139
Mărimea camerei de joacă	140
Caracteristicile camerei de joacă	141
Alte cadre pentru terapia prin joc	143
Motive pentru alegerea jucăriilor și materialelor	144

Categorii de jucării.....	149
Camera de joacă dintr-o geantă mare.....	154
Jucării și materiale recomandate pentru camera de joacă.....	156
Aspecte speciale de luat în considerare	158
Sugestii de titluri pentru programul de terapie prin joc din școli.....	161
9. Începutul relației: Timpul copilului.....	162
Obiectivele relației	163
Stabilirea contactului cu copilul.....	164
Întâlnirea inițială în camera de așteptare	166
Dezvoltarea relației în camera de joacă.....	169
Reacții față de un copil ezitant și neliniștit.....	177
Perspectiva copilului asupra relației din terapia prin joc	178
Tehnici de a le adresa întrebări copiilor	182
Explicarea oglinzii de observare și a înregistrării.....	187
Luarea de notițe în timpul sesiunii	188
Pregătirea pentru încheierea fiecărei sesiuni	189
Reacțiile terapeuților prin joc la primele lor sesiuni de terapii prin joc.....	190
Dimensiuni fundamentale ale relației.....	191
10. Caracteristici ale reacțiilor facilitative.....	194
Înțelegerea delicată: „a fi împreună cu“	194
Acceptarea plină de afecțiune.....	196
Calitățile distinctive ale reacțiilor terapeutice.....	197
Răspunsuri facilitative	213
Răspunsuri nonfacilitative tipice	217
Paul – un copil temător și impulsiv în terapia prin joc	222
11. Stabilirea limitelor terapeutice	231
Recomandări de bază pentru stabilirea limitelor.....	231
Când să prezinți limitele.....	233
Justificarea limitelor terapeutice	234
Proceduri în stabilirea limitelor terapeutice.....	241
Pași în procesul stabilirii limitelor terapeutice	243
Când limitele sunt încălcate	246
Ezitatea în stabilirea limitelor.....	248
Limite situaționale	250
Reacții ale terapeuților prin joc începători la stabilirea limitelor	254

12. Probleme tipice în terapia prin joc și ce să faci dacă.....	256
Ce să faci când copilul este tăcut	256
Ce să faci când copilul vrea să aducă jucării sau mâncare în camera de joacă	259
Ce să faci când copilul este excesiv de dependent	260
Ce să faci când copilul persistă în a obține aprecieri.....	261
Ce să faci când copilul spune că vorbești ciudat.....	263
Ce să faci când copilul vrea să joace cu terapeutul un joc de-a ghicitul	264
Ce să faci când copilul dorește manifestări ale afecțiunii	265
Ce-i de făcut când copilul vrea să-l îmbrățișeze pe terapeut sau să stea la el în brațe	266
Ce să faci când copilul încearcă să fure o jucărie.....	267
Ce să faci când copilul refuză să plece din camera de joacă	269
Ce-i de făcut când, în mod neașteptat, terapeutul nu poate ține o sesiune	270
13. Aspecte în terapia prin joc	271
Confidențialitatea	271
Participarea în jocul copilului	273
Acceptarea cadourilor de la copii în terapia prin joc	277
Oferirea de recompense copilului la încheierea sesiunilor sau a unui suvenir la final	279
A-i cere copilului să facă ordine și curățenie.....	280
Informarea copiilor despre motivele pentru care vin la terapia prin joc	282
Aducerea unui prieten în camera de joacă	283
Invitarea părinților sau a fraților în camera de joacă	285
14. Copii în terapia prin joc	287
Nancy – de la chelie la bucle	288
Cindy – un copil manipulativ.....	294
Amy – un copil mut selectiv	301
Rezumat	308
15. Stabilirea procesului terapeutic și a încheierii acestuia.....	310
Stabilirea mișcării terapeutice din cadrul sesiunilor	310
Dimensiuni ale schimbării.....	312
Semnificația încheierii	316
Puncte de referință pentru stabilirea încheierii.....	317
Proceduri pentru încheierea relației	319

Reacțiile copiilor la ultima sesiune.....	321
Încheierea prematură	322
Respect pentru oameni și cărți	
16. Terapia prin joc intensivă și cea pe termen scurt.....	323
Terapia prin joc intensivă	323
Cercetări asupra terapiei prin joc intensive	325
Terapia prin joc pe termen scurt	328
Cercetări asupra terapiei prin joc pe termen scurt	328
Terapia Relației Copil-Părinte (CPRT) pe termen scurt	332
Rezumat	333
 17. Cercetări în terapia prin joc	 336
Studii metaanalitice de cercetare.....	337
Cercetări în terapia prin joc centrată pe copil interculturală.....	340
Trecere în revistă a cercetărilor experimentale și cvasiexperimentale în CCPT.....	341
Rezumat final	378
 <i>Mulțumiri</i>	 385
<i>Indice de nume</i>	387

Despre mine, Garry Landreth

Am simțit întotdeauna că a-l cunoaște pe autorul unei cărți – sau cel puțin a cunoaște ceva despre el – m-a ajutat să înțeleg mai limpede ceea ce încearcă să comunice. Așadar, doresc să aflu ceva despre mine. Poate că asta te va ajuta să înțelegi mai bine semnificația a ceea ce am scris, chiar dacă e posibil ca vorbele mele să nu transmită mesajul în mod corespunzător. Cuvintele tipărite pe o pagină sunt, în cel mai bun caz, o metodă inadecvată de a comunica un lucru important – și ce ar putea fi mai important decât a vorbi despre copii și lumea lor? Am un sentiment pregnant de neliniște și insuficiență când mă gândesc la încercarea de a transmite, prin acest mediu, ceea ce am experimentat eu cu copiii, sentimentele mele pentru ei, încrederea mea în ei, speranțele mele pentru ei și semnificația procesului numit „terapie prin joc” pentru viața copiilor. Poate că acesta este motivul pentru care apreciez atât de mult oportunitățile pe care le am de a fi în relație cu copiii în terapie prin joc; acolo nu ne limităm la comunicarea prin cuvinte.

În copilărie eram sfrijit și subdezvoltat – și am făcut cele opt clase la o școală elementară rurală cu o singură încăpere, în care preda mama mea. Am dezvoltat, în acel cadru, o autentică apreciere pentru lucrurile simple, o înclinație de a năzui spre mai departe, o iubire pentru a învăța și o sensibilitate pentru aceia care nu sunt observați. Datorită acestor experiențe, sunt extrem de conștient de copiii care trec neobservați.

Nu m-am simțit tot timpul confortabil în privința copiilor, senzație pe care presupun că mulți dintre voi, aceia care citiți acest text, ați experimentat-o; și regret asta, întrucât nu am cunoscut experiențial și emoțional lumea copiilor. Da, o știam intelectual, din cărți și de la cursurile universitare de dezvoltare a copilului, dar aveam cunoștințe numai *despre* copii. Nu-i *cunoșteam* pe copii cu inima, într-un mod care să-i atingă pe ei și lumea lor. Copiii erau acolo. Îi observam, însă pur și simplu nu-mi trecea prin cap să încerc să stabilesc o

comunicare cu ei. Copilul din mine fusese împins în fundal, cu mult timp în urmă, din nevoia mea de a fi apreciat pentru maturitatea adultului. A fi adult însemna pentru mine a fi serios în ceea ce privește viața, a fi responsabil. Știu acum că aceasta era, parțial, o încercare de a depăși anumite senzații de insuficiență, precum și faptul că, de-a lungul anilor mei de studenție și în timpul primului meu an de profesor la școală, la vârsta de 21 de ani, arătam mult mai tânăr decât vârsta mea cronologică; de fapt, eram adeseori confundat cu un elev de liceu.

După 4 ani de predat, un masterat și 2 ani de consiliere la liceu, am aruncat o primă privire în lumea copiilor ca asistent didactic absolvent la Centrul pentru Copii al campusului universității New Mexico. Acolo, un profesor sensibil și intuitiv, care a văzut în mine calități de care eu nu eram conștient, m-a încurajat să lucrez cu copiii și m-a introdus în dimensiunile incitante și cu multiple fațete ale terapiei prin joc, prin intermediul căreia am început să descopăr și să experimentez treptat fațetele lumii copiilor.

E oare posibil să descrii cu adevărat descoperirea unei dimensiuni ce schimbă viața cuiva? Dacă da, atunci experiența trebuie să a fost mai degrabă mărunță sau ne semnificativă – sau ambele – întrucât majoritatea cuvintelor sunt mărunte și ne semnificative. Iată-mă ajuns în acest moment în care doresc să transmit plăcerea autentică a intrării în contact cu copiii și cum aceasta a adăugat o nouă dimensiune profundă vieții mele – trebuie să recunosc că sunt incapabil să fac asta. Cum poți să descrii mirarea și încântarea copiilor de a experimenta viața, noutatea proaspătă cu care abordează trăirea și flexibilitatea lor incredibilă? Mă simt incapabil; mintea mea a înghețat. Nu mai funcționează. Toate circuitele sunt deschise și în căutare. Nu-mi vine niciun cuvânt în minte pentru a descrie acea experiență, deși cunosc bine senzația.

Viața nu poate fi descrisă; poate fi doar experimentată și apreciată. Descrierile pot fi întotdeauna contestate, nu și viața. Viața este. Ea se dezvăluie și este în întregime în acest moment, nici mai mult, nici mai puțin. Nu privim o persoană judecând-o sau evaluând-o că are prea multă sau prea puțină viață. Într-adevăr, una dintre cele mai importante descoperiri pentru mine a fost aceea că rareori copiii evaluează viața altor copii – poate că niciodată. Ei interacționează unii cu alții și o acceptă pe cealaltă persoană ca fiind suficientă. În primii ani ai dezvoltării mele profesionale, experimentarea acceptării necondiționate a copiilor a reprezentat o experiență profundă. Ei nu-și doreau ca eu să fi fost mai mult sau mai puțin. Am simțit cum copiii mă acceptă pentru ceea ce eram în acel moment. Nu încercam să mă schimb sau să mă facă să fiu diferit în vreun fel. Mă plăceau așa cum eram. Nu trebuia să mă prefac. Am descoperit că puteam doar să fiu. A fost o experiență eliberatoare fantastică – și

continuă să fie, pe măsură ce relaționez cu copiii. Conectându-mă cu copiii pe baza a ceea ce erau ei în acel moment și acceptându-i pe ei ca atare, ca persoane, a devenit o experiență reciprocă de a împărtăși, a fi împreună și a ne accepta unii pe alții.

Interacțiunile mele timpurii cu copiii în terapia prin joc au trezit în mine o apreciere profundă pentru procesul în desfășurare al vieții așa cum este el trăit de către aceștia și, de asemenea, o apreciere înnoită pentru procesul propriei mele vieți – nu drept ceva care să fie schimbat, anulat, depășit sau de care să mă dovedesc vrednic, ci pentru a aprecia și a trăi entuziasmul procesului de a fi persoana pe care Dumnezeu a creat-o să fie – eu însumi! A fi eu însumi mai mult înseamnă a fi uman mai mult, a-mi accepta punctele forte la fel ca pe cele slabe, întrucât le am pe amândouă – iar greșelile mele sunt doar o dovadă a faptului că, într-adevăr, pot să eșuez: sunt om. Aceasta a fost o descoperire semnificativă pentru mine; și totuși, privind înapoi, nu a fost o descoperire, întrucât asta ar indica un eveniment în timp. Precum viața, a fost un proces pe care l-am experimentat și de care am devenit conștient treptat, învățând încet să-l apreciez. Ceea ce doresc să le transmit copiilor este minunat exprimat în articolul „In the name of the children“ („În numele copiilor“, 1979–1980), al lui Peccei:

Dacă am permite minunii vieții unui copil să ne atingă pe deplin și cu adevărat și să ne fie învățător, ar trebui să spunem: Mulțumesc, copil al omului, [...] pentru că îmi amintești de bucuria și încântarea de a fi ființă umană. Mulțumesc pentru că îmi permiți să cresc împreună cu tine, pentru că pot învăța din nou ceea ce am uitat despre simplitate, intensitate, totalitate, mirare și iubire, că pot învăța să îmi respect viața în unicitatea ei. Mulțumesc pentru că îmi permiți să învăț din lacrimile tale despre durerea creșterii și suferințele lumii. Mulțumesc pentru că îmi arăți că a iubi o altă persoană și a fi împreună cu oamenii, mari sau mici, este cel mai natural dar, ce crește ca o floare atunci când trăim în minunea vieții. (p. 10)

Progresând în relațiile mele cu copiii în terapia prin joc, am făcut o descoperire destul de surprinzătoare despre sesiunile mele de consiliere cu adulții. Procesul de consiliere părea că se derulează mai rapid, iar eu deveneam mai eficient. Un mic progres, o mișcare terapeutică începea să se dezvolte la unii clienți adulți cu care înainte mă blocam; și în client apărea o nouă profunzime a împărtășirii și explorării sinelui. Examinând această evoluție, schimbarea putea fi pusă pe seama faptului că eu devenisem mai conștient și mai sensibil la semnalele subtile din client, însă acestea fuseseră întotdeauna prezente.

Am pus această sensibilitate sporită la semnalele subtile ale clientului în seama sensibilității mele sporite la formele subtile de comunicare ale copiilor. Am descoperit că, pe măsură ce deveneam mai eficient cu copiii în terapia prin joc, deveneam și mult mai eficient cu adulții în relația de consiliere.

M-am alăturat Departamentului Consilierilor Educaționali de la University of North Texas în 1966 și mi-am ținut primul curs de terapie prin joc în 1967. Terapia prin joc nu era foarte cunoscută în Texas în acele zile – de fapt, nicăieri în țară –, dar din acel început sărăcăcios s-a ivit o dezvoltare impresionantă. A fost o aventură încântătoare! Centrul pentru Terapia prin Joc, pe care l-am fondat la University of North Texas, constituie acum cel mai complex program de pregătire în terapia prin joc din întreaga lume, incluzând în fiecare an o Conferință Anuală și o Școală de vară de 2 săptămâni specializate pe terapia prin joc. Cursurile oferite în fiecare an constau în cinci secțiuni de Introducere în terapia prin joc, Terapia prin joc avansată, Terapia Filială, Terapia de grup prin joc, masterat în practică și stagii de terapie prin joc, doctorat în practica avansată a terapiei prin joc și un stagiul doctoral în terapia prin joc.

Ceea ce-mi place cu adevărat în predarea acestei terapii este că latura de copil din mine poate ieși la suprafață în jocurile de rol pe care le efectuez deseori, aceasta ajutând la echilibrarea tendinței mele de a lua lucrurile prea în serios. Sunt capabil acum să prețuiesc cu adevărat latura de copil din cine sunt eu și, astfel, să apreciez mai mult și să fiu sensibil la aceste calități în copii. Am descoperit că, atunci când sunt împreună cu copii, persoana care sunt este mult mai importantă în mintea mea decât orice altceva știu să fac.

Învăț încă despre copii și despre mine însumi, experimentând împreună cu ei simplitatea complexă a jocului lor și dezvăluirea culorilor vii ale lumilor lor emoționale. Ce am învățat și modul cum am inclus aceasta în relațiile mele cu copiii se exprimă cel mai bine, probabil, prin următoarele principii.

Principii ale relațiilor cu copiii

Nu sunt atotcunoscător.

Prin urmare, nici măcar nu voi încerca să fiu.

Am nevoie să fiu iubit.

Prin urmare, voi fi deschis către a-i iubi pe copii.

Vreau să-l accept mai mult pe copilul din mine.

Prin urmare, le voi permite copiilor, cu încântare și uimire, să-mi lumineze lumea.

Stiu atât de puține despre complexitățile copilăriei.

Prin urmare, le voi permite copiilor să mă învețe.

Am învățat cel mai bine de la strădaniile mele personale și am fost influențat cel mai mult de ele.

Prin urmare, mă voi alătura copiilor în strădaniile lor.

Uneori am nevoie de un refugiu.

Prin urmare, le voi oferi un refugiu copiilor.

Îmi place când sunt pe deplin acceptat drept persoana care sunt.

Prin urmare, mă voi strădui să simt și să apreciez persoana copilului.

Fac greșeli. Ele sunt o declarație a ceea ce sunt: un om supus greșelii.

Prin urmare, voi fi tolerant cu umanitatea copiilor.

Reaționez prin internalizare și exprimare emoțională la lumea realității mele.

Prin urmare, voi renunța la modul în care percep realitatea și voi încerca să intru în lume așa cum este ea experimentată de către copil.

Mă simt bine să fiu o autoritate, să ofer răspunsuri.

Prin urmare, va trebui să muncesc din greu pentru a-i proteja pe copii de mine însumi!

Sunt mai pe deplin eu însumi atunci când mă simt în siguranță.

Prin urmare, voi fi consecvent în interacțiunile mele cu copiii.

Sunt singura persoană care îmi poate trăi viața.

Prin urmare, nu voi încerca să guvernez viața copilului.

Am învățat cea mai mare parte din ceea ce știu prin experimentare.

Prin urmare, le voi permite copiilor să experimenteze.

Speranța pe care o simt și voința de a trăi provin din interiorul meu.

Prin urmare, voi recunoaște și voi afirma voința și individualitatea copilului.

Nu pot face să dispară durerile, fricile, frustrările și dezamăgirile copiilor.

Prin urmare, voi face experiența dificilă mai ușor de acceptat.

Simt frica atunci când sunt vulnerabil.

Prin urmare, voi atinge cu bunățate, blândețe și afecțiune lumea interioară a copilului vulnerabil.

Referință

Peccei, A. (1979–1980), „In the name of the children“, în *Forum*, 10, pp. 17–18.

Semnificația jocului

„Jocul copiilor nu este o simplă activitate fizică.

Este plin de semnificație și sens.“

F. FROEBEL

Copiii trebuie abordați și înțeleși dintr-o perspectivă evolutivă. Ei nu sunt adulți în miniatură. Lumea lor este una de realități concrete, iar experiențele lor sunt deseori comunicate prin intermediul jocului. Căutând să faciliteze exprimarea copiilor și explorarea lumii lor emoționale, terapeuții trebuie să renunțe la controlul asupra propriei lumi a realității și exprimării verbale și să intre în lumea exprimării conceptuale a copiilor. Spre deosebire de adulți, al căror mediu natural de comunicare este verbalizarea, mediul natural de comunicare al copiilor este jocul și activitatea.

Funcțiile jocului

Importanța universală a jocului pentru integritatea și dezvoltarea naturală a copiilor a fost subliniată prin proclamarea jocului de către Organizația Națiunilor Unite ca reprezentând un drept universal și inalienabil al copilăriei. Jocul este unica activitate centrală a copilăriei, petrecându-se tot timpul și în toate locurile. Copiii nu au nevoie să fie învățați cum să se joace și nici nu trebuie determinați să se joace. Joaca este spontană, de obicei agreabilă, voluntară și fără un scop. Pentru a face jocul copiilor mai acceptabil, unii adulți au inventat o semnificație pentru joacă, definind-o ca muncă. În efortul lor de a avea succes și de a grăbi procesul creșterii, mulți adulți nu pot tolera „pierderea timpului de către copii cu joacă“. Atitudinea lor este aceea conform căreia copiii trebuie să realizeze ceva sau să lucreze pentru anumite scopuri acceptabile pentru adulți.

Este regretabil că joaca a fost identificată de mulți teoreticieni cu munca efectuată de copii. Acesta pare a fi un efort de a legitima cumva jocul, lăsând

să se înțeleagă că el este important doar dacă, într-un fel, se încadrează în ceea ce adulții consideră a fi important în lumea lor. Așa cum copilăria are valoare intrinsecă și nu reprezintă doar pregătire pentru maturitate, la fel și jocul are valoare intrinsecă și nu depinde, ca importanță, de ceea ce urmează. Prin contrast cu munca, orientată către obiectiv și direcționată către realizarea sau ducerea la îndeplinire a unei sarcini prin adaptarea la cerințele mediului înconjurător direct, jocul este complet prin el însuși, nu depinde de o recompensă exterioară și asimilează lumea pentru a se potrivi conceptelor copilului – ca în cazul unui copil care folosește lingura drept mașinuță.

Frank (1982) sugera că jocul este calea prin care copiii învață ceea ce nimeni nu-i poate învăța. Este modul în care ei explorează și se orientează în lumea reală a spațiului și a timpului, a lucrurilor, animalelor, structurilor și oamenilor. Angrenându-se în procesul jocului, copiii învață să trăiască în lumea noastră de înțelesuri și valori, în același timp explorând, experimentând și învățând în propriile moduri, individuale.

Conform lui Woltmann (1964),

Activitățile spontane și autogenerate ale copilului îi permit acestuia să conceptualizeze, să structureze și să aducă la niveluri tangibile de activitate propriile sale experiențe și emoțiile cu care el le investește. Jocul, în acest înțeles, îi furnizează copilului oportunități de „exprimare prin accese” a unor situații tulburătoare, conflictuale și confuze pentru el. Copilului mic îi lipsește îndeosebi fluența semantică, întrucât dezvoltarea proceselor sale perceptuale este în plină desfășurare. [...] Diferite tipuri de materiale de joacă par a fi în mod ideal adaptate exprimării senzațiilor și atitudinilor sale. (p. 174)

Până la vârsta de 10–11 ani, majoritatea copiilor au dificultăți în a rămâne liniștiți perioade lungi de timp. Un copil mic trebuie să facă un efort conștient pentru a sta liniștit; ca urmare, energia sa creativă este consumată în concentrarea pe o activitate neproductivă. Terapia prin joc se îngrijește de nevoia copilului de a fi activ fizic. Jucându-se, copiii descarcă energie, se pregătesc de îndatoririle vieții, ating țeluri dificile și se eliberează de frustrări. Au parte de contact fizic, își elimină nevoia de a concura, se comportă agresiv în moduri acceptabile social și învață să se înțeleagă cu alții. Joaca îi ajută pe copii să dea frâu liber imaginației, să învețe capcanele propriei culturi și să dezvolte abilități (Papalia și Olds, 1986). Jucându-se, ei își exprimă individualitatea, propria personalitate, și se folosesc de resurse interioare ce pot fi încorporate în personalitatea lor.

Jocul copiilor poate fi apreciat mai adecvat dacă îl admitem ca fiind mediul lor natural de comunicare. Copiii se exprimă pe ei înșiși mai complet și mai direct prin jocul spontan inițiat de ei decât verbal, acesta fiindu-le mai confortabil. Pentru copii, a-și „juca” propriile experiențe și senzații este cel mai natural proces dinamic și vindecător în care se pot implica. Jocul este un mediu de schimb, iar restricționarea copiilor numai la exprimarea verbală plasează automat o barieră în relația terapeutică, impunând limitări care, de fapt, le transmit copiilor că „Trebuie să te ridici la nivelul meu de comunicare și să te exprimi prin cuvinte”. Responsabilitatea terapeutului este de a merge la nivelul copilului și de a comunica prin mediul în care copiii se simt confortabil. De ce ar trebui copilul să i se adapteze adultului? Terapeutul este acela care, se presupune, este bine adaptat, și-a dezvoltat abilități de a face față, știe cum să comunice eficient la toate nivelurile și posedă o înțelegere a copiilor. Când terapeutul spune „Povestește-mi despre asta”, copiii mici sunt puși în fața dezavantajului de a se adapta terapeutului.

O relație terapeutică funcțională cu copiii este stabilită cel mai bine prin joc, iar relația e crucială pentru activitatea pe care o considerăm a fi terapie. Jocul oferă un mijloc prin intermediul căruia pot fi rezolvate conflicte și pot fi comunicate emoții. „Jucăriile pun procesul în acțiune, ele reprezentând în mod evident mediul de exprimare al copilului. [...] Joaca sa liberă constituie exprimarea a ceea ce vrea el să facă. [...] Când se joacă liber și fără scop, el exprimă o perioadă de gândire și acțiune independentă. Eliberează emoțiile și atitudinile ce presau să iasă la suprafață.” (Axline, 1969, p. 23) Senzațiile și atitudinile prea amenințătoare pentru a fi exprimate direct de către copil pot fi proiectate în siguranță asupra jucăriilor alese de el însuși. În loc de a verbaliza gânduri și emoții, copilul îngroapă ceva în nisip, împușcă dragonul sau pălmuește păpușa care-l reprezintă pe fratele lui mai mic.

Senzațiile copiilor sunt adeseori inaccesibile la nivel verbal. Din punctul de vedere al dezvoltării, le lipsește facilitatea cognitivă și verbală de a exprima ceea ce simt, iar emoțional nu sunt capabili să se concentreze pe intensitatea a ceea ce simt într-un mod care să poată fi exprimat adecvat într-o discuție. Cunoaștem din cercetările unor gânditori precum Piaget (1962) că cei mici nu sunt capabili, din punctul de vedere al dezvoltării, să se angreneze pe deplin în gândire abstractă până în jurul vârstei de aproximativ 11 ani. Cuvintele sunt construite din simboluri, iar acestea reprezintă abstracții. Nu-i de mirare, deci, că atât de mult din ceea ce încercăm să comunicăm verbal are o natură abstractă. Lumea

copilului este una a lucrurilor concrete și trebuie abordată ca atare atunci când vrei să iei contact cu un copil. Jocul constituie exprimarea concretă a copilului, modul său de a face față lumii sale.

Copiii trăiesc în lumea prezentului; totuși, multe dintre experiențele pe care le întâlnesc în lumea adultă sunt orientate către viitor și abstracte. Când copiii reconstituie prin joc aceste experiențe abstracte și orientate către viitor, ele devin întâmplări concrete, în *aici* și *acum*, permițându-le să înțeleagă abstractul în propriii lor termeni. Pe măsură ce copiii exprimă prin joc aceste experiențe, nefamiliarul le devine familiar.

Și cel mai normal și mai competent copil se ciocnește de ceea ce par a fi probleme insurmontabile în viață. Dar exprimându-le prin joc, așa cum alege el, devine capabil de a le face față printr-un proces treptat, pas cu pas. Deseori, el face asta în moduri greu de înțeles chiar și pentru sine însuși, întrucât reacționează la procese interioare ale căror origini pot fi îngropate adânc în subconștient. Aceasta poate avea ca rezultat un joc care are puțin sens pentru noi în acel moment sau care pare chiar greșit dirijat, noi necunoscând scopurile căruia îi servește, nici modul cum se va termina. Când nu există niciun pericol imediat, cel mai indicat este, de obicei, să aprobi jocul copilului fără a interfera cu el, întrucât copilul este extrem de absorbit în acesta. Eforturile de a-l ajuta în strădaniile sale, deși bine intenționate, îl pot devia de la căutarea și, în cele din urmă, de la găsirea soluției ce îi va fi de cel mai mare folos. (Bettelheim, 1987, p. 40)

Jocul în procesul terapeutic

Jocul este o activitate executată de către copil, voluntară și motivată prin ea însăși, ce implică flexibilitatea alegerii în stabilirea modului în care poate fi folosit un obiect. Nu există scopuri externe. Procesul jocului este de obicei savurat, iar produsul final este de mai mică importanță. Jocul implică sinea fizic, mental și emoțional al copilului în exprimare creativă; el poate implica și interacțiune socială. Astfel, când copilul se joacă, se poate spune că el este prezent în *totalitate*. Termenul „terapie prin joc” presupune prezența unei anumite activități posibile ce poate fi considerată joacă. Nu spunem despre un copil care citește o poveste că „Se joacă”. Menținând această descriere a jocului, *terapia prin joc este definită drept o relație interpersonală dinamică între un copil (sau o persoană de orice vârstă) și un terapeut cu pregătire în terapia prin joc care oferă materiale alese de joc și facilitează dezvoltarea unei relații sigure pentru copil (sau persoana de orice vârstă) pentru ca acesta să-și poată exprima și explora*