

SANDPLAY TERAPI

Vores talte sprog er ikke særlig nuanceret, især ikke når vi skal beskrive følelsesmæssige tilstande. Både børn og voksne kan have svært ved at give udtryk for, hvilke følelser og tilstande de befinder sig i. Det symbolske sprog indeholder langt flere nuancer. Det symbolske sprog, er det sprog vi møder i drømme, idet ubevidste. Når man viser sit indre liv i et sandbillede, giver det mulighed for forløsning og bearbejdning.



Sandplay terapi foregår i et rum med to sandkasser, en med tørt sand og en med vådt sand. Der er kasser med små figurer, der repræsenterer en symbolrigdom, så både det indre og ydre liv kan symboliseres.

Figurerne, klienten sætter i sandet, bliver symbolske billeder på psykisk indhold. Der bliver sat billede på det, der er svært at forholde sig til og en healings proces sættes i gang. Terapeuten er vidne til en proces, hvor man skal have respekt for det ordløse.

Terapeuten skal kunne rumme det sandbillede der kommer, være den nærværende anden, der holder og rummer det udtryk klienten skaber. Det er relationen mellem klienten og terapeuten, der er med til at rodfæste forandringen. Det skaber et frit og afgrænset rum til kreativitet.

Når klienter projicerer det hele ud i sandbilledet, oplever de det som en stor lettelse, fordi smerten ikke længere ligger inde i kroppen, men udenfor i sandkassen. Klienten skaber en slags orden i en uoverskuelig indre verden ved at lave opstillinger i sandkassen. Stort set hele verden kan reproducere i sandet. Når "Verden" er skabt, og sandbilledet er færdigt, tages der et fotografi, som senere kan danne grundlag for den terapeutiske samtale og den videre udvikling.

Sandet absorberer vores smerter, giver følelsesmæssig lettelse, og er beroligende. Sandet er modtageligt for, hvad det er, at vi bærer på. Sandet accepterer og holder det som ER. Via berøringen kontaktes den sansende del af hjernen, herefter det limbiske system via symboliseringen og efterfølgende integreres forandringen i cortex.

Sandplay arbejder ud fra bevidstheden om, at vores ubevidste kommunikerer med symboler. Sandplay er ressourceorienteret. Det er gennem legen i sandet, vi naturligt kommer i kontakt med dybere lag i vores personlighed – og det er her, de konstruktive løsninger og muligheder findes.

Sandplay tager udgangspunkt i det jungianske grundsyn, at menneskets psyke grundlæggende er et selvregulerende system, derunder de rette, trygge forhold også er selvreparerende og healende. Ud fra dette rummer vi selv evnen til at bearbejde og behandle vores følelsesmæssige udfordringer. Ved at arbejde med figurer i sand skaber vi et rum, hvor følelsesmæssige erfaringer, som er svære at fortælle om, nænsomt kan synliggøres og bevidstgøres.

I en af Jung's egne svære perioder, healede han sig selv ved dagligt at lege med sand og sten på sandstranden ved Zürichsøen. Han udtaler: "Jeg kunne ikke bevidst svare på, hvorfor jeg legede dag efter dag, dog havde jeg en indre sikkerhed på, at jeg var på vej til at finde min egen myte."

At arbejde i sandkassen er via det ubevidste at få kontakt til de myter, vi alle har indeni, for der igennem at kende eller finde en mening med livet i vores egen mytologi.

Kampen mellem det gode og det onde, mellem det smukke og det hæslige, mellem kærlighed og had.





**Psykoteraapeut
Lisbeth Hald**



**Holgersgade 3
7900 Nykøbing Mors**

**Et tilbud om
Sandplay terapi i
Morsø Kommune**