

Alcune riflessioni sul «gioco della sabbia» nell'ambito della terapia analitica dell'adulto

Adriana Mazzeola, Milano

La terapia col «Gioco della sabbia» ha una sua particolare storia. Iniziata negli anni 50 da Margareth Löwenfeld col nome di «Gioco del mondo» fu usata come mezzo proiettivo diagnostico e anche terapeutico per il suo aspetto ludico e immaginativo.

Dora Kalff trasformò il «Gioco della sabbia» in un metodo terapeutico analitico, in quanto si rese conto che nelle cassette azzurre iniziava e si svolgeva un viaggio nell'inconscio molto simile a quelli descritti da C.G. Jung, sperimentati dai suoi pazienti e da lui stesso.

La terapia col «Gioco della sabbia» continua ancora oggi ad essere oggetto di discussione circa la sua applicabilità nell'ambito analitico oltre che psicoterapeutico e ancora circa la sua applicabilità all'analisi dell'adulto oltre che alla psicoterapia infantile.

È un dato di fatto che, al di là di tutte le discussioni, le cassette azzurre con la sabbia, l'acqua e le figurine in miniatura continuano ad affascinare e a catturare facili entusiasmi anche da parte di persone non strettamente appartenenti all'ambito terapeutico e analitico classico.

È anche vero che questo tipo di gioco può dare risultati eccellenti, anche al di fuori del campo psicoterapeutico classico, per la sua qualità ludica che stimola la fantasia e libera energie bloccate.

Tuttavia, i ricercatori più attenti si domandano quali siano le potenzialità e i limiti di tale metodo-gioco e quale la

sua applicabilità all'analisi dell'adulto, quale tipo di comunicazione si stabilisca tra analista e analizzato, quali le differenze transferali rispetto al classico setting dell'analisi verbale, quali i livelli psichici che vengono attivati, ecc. ecc. Nella mia pluri-decennale esperienza con l'analisi junghiana in ogni fascia di età, dai bambini, agli adolescenti, agli adulti, alle persone anziane, ho sempre usato anche il metodo del «Gioco della sabbia» come un validissimo mezzo analitico e terapeutico a volte insostituibile.

Il pioniere della obiettivazione delle emozioni e delle fantasie è stato proprio C.G. Jung, il quale ha valorizzato l'importanza delle immagini che emergono dall'inconscio nei sogni e nelle fantasie col metodo della Immaginazione Attiva. Jung ha incoraggiato altre attività ludiche e creative come il disegno, l'uso della creta, la danza; egli stesso ha incoraggiato la Signora Dora Kalff a mettere a punto il suo metodo del «Gioco della sabbia».

Proprio nei suoi studi sull'alchimia Jung ha potuto approfondire la sua conoscenza della psiche attraverso le immagini tramandateci dagli alchimisti.

Nel *Mysterium Coniunctionis*, nel capitolo della «Coniunctio», si assommano le riflessioni del Grande Maestro, frutto di tutta una vita dedicata all'esperienza e alla ricerca.

La pioniera di fatto del «Gioco della sabbia», Dora Kalff, ci ha detto, credo, quasi tutto quanto sia possibile esprimere con le parole nei pochi scritti che ci ha lasciato, nelle sue numerose conversazioni e nelle sue generose presentazioni di casi clinici; non tutto è tuttavia esprimibile con le parole, le quali non possono mai sostituire l'esperienza. Nel *Sand play* si tratta effettivamente di esperienze e di emozioni espresse attraverso immagini che coinvolgono tutta la personalità fisica, psichica e spirituale del paziente.

Noi ora, come adepti e ricercatori, cerchiamo di andare più a fondo nella formulazione di una «theoria», la quale segue, comunque, sempre l'esperienza. Io non penso che sia spiegabile coi nostri mezzi razionali «come» agisca questo «gioco», in quanto esso è l'espressione di un processo creativo in *statu nascendi*; esso può essere descritto – come dice Jung a proposito della creatività in

generale – ma non spiegabile. La psicologia quale scienza empirica non può giungere a tanto.

Le più frequenti discussioni tra gli analisti che usano il «Gioco della sabbia» riguardano il problema transferale tra analizzato e analista. Sta l'analista in disparte e osserva il processo di autorealizzazione dell'inconscio del paziente, che si svolge nella sabbiera? Oppure il gioco nella sabbiera è una metafora della relazione analitica? Io penso che i limiti tra questi due momenti non siano poi così netti e che la prevalenza dell'uno rispetto all'altro dipenda molto dalla personalità sia del paziente che dell'analista. Sappiamo comunque che è il Sé ad avere effetto guaritore, anche se mascherato dalla proiezione sulle figure parentali e poi sul terapeuta

Una volta una paziente ha rappresentato nella sabbiera un fitto bosco all'uscita del quale ha posto un cervo. Poi ha detto: «Qui dentro, nel bosco, io non conosco nulla e ho paura di entrarvi. Però c'è questo cervo, il cervo è lei [cioè io] che mi condurrà». Sappiamo che il cervo è un simbolo molto ambivalente del Sé, che compare in tutta la tradizione celtica nei romanzi della Tavola Rotonda di Re Artù dietro la figura del mago Merlino. In questo caso la proiezione del Sé su di me è evidente. La relazione analitica può favorire comunque la costellazione del Sé. In questa relazione la personalità dell'analista non è mai indifferente. La cassetta con la sabbia e le figurine non sono sufficienti a creare quello «spazio libero e protetto» che permette al paziente di abbandonarsi ed esprimere la sua «creazione». Lo spazio libero e protetto è creato proprio dall'atteggiamento del terapeuta nell'accogliere ed ascoltare il paziente sin dall'inizio, nel modo come ascolta e interpreta i sogni, come interviene nei momenti di dolore, di disperazione; tutte le qualità professionali e umane del terapeuta sono messe in gioco; uno sviluppo spirituale del terapeuta è comunque indispensabile perché nessuno può portare un altro al di là della propria esperienza.

Se il terapeuta non riesce ad accettare fino in fondo il paziente non lo può aiutare. Ricordo una signora sui 38 anni, sgradevole, rinsecchita, aggressiva, non con me, ma col mondo intero. Mi era antipatica, non riuscivo ad

generale – ma non spiegabile. La psicologia quale scienza empirica non può giungere a tanto.

Le più frequenti discussioni tra gli analisti che usano il «Gioco della sabbia» riguardano il problema transferale tra analizzato e analista. Sta l'analista in disparte e osserva il processo di autorealizzazione dell'inconscio del paziente, che si svolge nella sabbiera? Oppure il gioco nella sabbiera è una metafora della relazione analitica? Io penso che i limiti tra questi due momenti non siano poi così netti e che la prevalenza dell'uno rispetto all'altro dipenda molto dalla personalità sia del paziente che dell'analista. Sappiamo comunque che è il Sé ad avere effetto guaritore, anche se mascherato dalla proiezione sulle figure parentali e poi sul terapeuta

Una volta una paziente ha rappresentato nella sabbiera un fitto bosco all'uscita del quale ha posto un cervo. Poi ha detto: «Qui dentro, nel bosco, io non conosco nulla e ho paura di entrarvi. Però c'è questo cervo, il cervo è lei [cioè io] che mi condurrà». Sappiamo che il cervo è un simbolo molto ambivalente del Sé, che compare in tutta la tradizione celtica nei romanzi della Tavola Rotonda di Re Artù dietro la figura del mago Merlino. In questo caso la proiezione del Sé su di me è evidente. La relazione analitica può favorire comunque la costellazione del Sé. In questa relazione la personalità dell'analista non è mai indifferente. La cassetta con la sabbia e le figurine non sono sufficienti a creare quello «spazio libero e protetto» che permette al paziente di abbandonarsi ed esprimere la sua «creazione». Lo spazio libero e protetto è creato proprio dall'atteggiamento del terapeuta nell'accogliere ed ascoltare il paziente sin dall'inizio, nel modo come ascolta e interpreta i sogni, come interviene nei momenti di dolore, di disperazione; tutte le qualità professionali e umane del terapeuta sono messe in gioco; uno sviluppo spirituale del terapeuta è comunque indispensabile perché nessuno può portare un altro al di là della propria esperienza.

Se il terapeuta non riesce ad accettare fino in fondo il paziente non lo può aiutare. Ricordo una signora sui 38 anni, sgradevole, rinsecchita, aggressiva, non con me, ma col mondo intero. Mi era antipatica, non riuscivo ad

accettarla fino in fondo per una questione «di pelle». Un giorno nella sua voce stridula sentii riecheggiare la voce petulante di una bambina che chiedeva di essere amata, coccolata. Fu per me una folgorazione, da quel momento le ho voluto bene, ho sentito quanto grande era la deprivazione nascosta in quel suo rendersi antipatica. Ne abbiamo fatta insieme di strada io e lei, soprattutto con il «Gioco della sabbia»! Dall'espressione iniziale di un Sé diabolico negativo, quella donna oggi è in grado di aiutare gli altri. *Similia similibus curantur*.

Per restare ancora un momento in tema di relazione transferale, bisogna pure dire che le figure presenti negli scalfali risentono della personalità dell'analista. Questi le ha scelte perché a lui (o lei) piacciono o perché le ritiene utili a costellare determinate forze inconsce nell'analizzando. Questo complesso intreccio di forze agenti nel retrofondo della relazione è difficile possa essere analizzato razionalmente, ma è sempre presente, interagisce.

Quali livelli psichici vengono attivati nel «Gioco della sabbia»?

Il paziente può dire: «Sono arrabbiato». Oppure può con una serie di discorsi animosi esprimere la sua rabbia. Ma quando in una scena della sabbiera compare una tigre inferocita che dilania una gazzella, oppure quando un personaggio trapassa con un pugnale il cuore di un altro, allora percepiamo quali profondi strati della psiche sono attivati e anche la loro pericolosità.

Queste scene di gioco sono molto serie, il paziente le esprime quasi inconsciamente ma alla fine, senza alcuna interpretazione, si rende conto che è lui stesso in gioco e molto seriamente. La situazione cosciente cambia, ma anche la situazione dell'inconscio si modifica; la tigre inferocita si può presentare in una immagine successiva nella figura di un cavaliere armato pronto a difendere un importante tesoro.

A volte la sabbia viene accarezzata dolcemente... adagio... per non farle male. Chi, che cosa accarezza con mano leggera il paziente? La sabbia? Un ventre gravido? Un tenero seno? Quel bambino che non ha avuto carezze? Chissà? A volte il paziente parla sottovoce. A chi parla?

È il mistero della psiche che emerge animato dalla materia diventata viva come accadeva agli alchimisti.

Così si esprime Jung nel *Mysterium Coniunctionis* (1):

(1) C.G. Jung, *Mysterium Coniunctionis* (1955/56) *Opere*, vol. 14, tomo I, Torino, Boringhieri, 1989/90, p. 165.

Se si tratta di un mistero deve avere anche alti aspetti. Sono dell'opinione che la psicologia potrà pure spogliare l'alchimia dei suoi misteri, senza però riuscire a svelare il mistero dei misteri...

Secondo la mia esperienza, il «Gioco della sabbia» nell'adulto serve a completare molte analisi verbali non terminate in modo soddisfacente. Anche dopo molti anni di analisi qualcosa è rimasto nell'oscurità e crea disarmonia, irrequietezza, insicurezza. In questi casi ho verificato quasi sempre una veloce regressione all'infanzia. Là qualcosa era rimasto sofferente: il bambino in noi. Del resto Jung stesso aveva affermato che nessuna analisi si può ritenere completa se non si passa attraverso la stanza dell'infanzia.

Proprio quel bambino dimenticato che continua a piangere o a fare dispetti nell'inconscio dell'adulto è la causa di molti disturbi nevrotici, mai fino in fondo analizzati. Quando si ravviva quella memoria e viene rappresentata, allora le ribellioni e i pianti sono infiniti fino a quando nello «spazio protetto costituito dalla sabbiera e dall'analista» si ristrutturava quella «relazione primaria» madre-bambino prevalentemente corporea. Su questa base quel bambino dimenticato potrà crescere e integrarsi alla personalità adulta. Si spalanca in questi casi una porta sull'eternità, là sulla spiaggia di quel mare dove giocano i bambini, come dice Tagore (2).

(2) *L'oceano gioca assieme ai bimbi, / sorride la marea del mare. / Sulle rive dell'oceano dell'universo / i bambini fanno festa. / In cielo arriva la tempesta, / in mare la barca affonda: / l'angelo della morte passa in volo, / i bambini continuano a giocare. / Sulle rive dell'oceano dell'universo / una grande festa di bambini!* (R. Tagore, *Sissu*, Parma, Guanda, 1979, *Quaderni della Fenice* 49, pp. 33-34).

Là inizia anche la fase creativa dell'analisi.

L'esperienza catartica vissuta a volte nella terapia con il «Gioco della sabbia» non può essere una meta raggiunta una volta per tutte, ma deve essere seguita dall'analisi dei sogni, i quali giorno per giorno portano la compensazione agli eventuali atteggiamenti unilaterali della coscienza.

Certamente il «Gioco della sabbia» non è adatto a tutti i pazienti, né è la panacea per tutti i mali. In alcuni soggetti l'inconscio si manifesta in modo così eloquente con le immagini dei sogni che il paziente non si sente attratto verso la sabbiera.

Bisogna inoltre tenere sempre presente che il «Gioco della sabbia» attiva i livelli archetipici della psiche. È necessaria quindi una preliminare accurata diagnosi con colloqui e analisi dei sogni onde evitare in soggetti «borderline» uno scompenso psichico

Nella ricerca sul «Gioco della sabbia» c'è ancora molto da fare con pazienza e senza risparmio di tempo. È necessaria la collaborazione di tutti coloro che lo usano per uno scambio sincero e non polemico di esperienze e di punti di vista. Ritenendo validi e utili per la ricerca tutti i dati sperimentali ottenuti, ci si potrà avvicinare sempre di più alla comprensione delle potenzialità di questo validissimo metodo terapeutico.