

Uit de praktijk

Sandplay therapy en de kracht van het onbewuste. Een gesprek met een sandplay-therapeut

*Corine Muller-Bauer**

Op een zomeravond had ik een gesprek met Odile van Embden-Wolff over *sandplay therapy*.

Odile is cliëntgericht psychotherapeut voor volwassenen, supervisor en leertherapeut van de VCgP en redactieraadlid van dit tijdschrift. In 1996 is zij, omdat zij een gemis voelde aan een non-verbale techniek als aanvulling op het therapeutisch werk met een cliënte met meervoudige persoonlijkheidsproblematiek, in contact gekomen met de sandplay-methode¹. Deze eerste ontmoeting met de sandplay-methode sloeg in als een bom en sloot meteen aan bij het cliëntgerichte werk waar ze zo vertrouwd mee was. Ze werd gegrepen door het experiëntiële karakter van de methode. Het beeld dat zij de eerste keer uitzocht voor zichzelf bleef haar zo lang bij en zette haar zo aan het denken over wat het over haarzelf zei, dat ze dacht: als dit voor mij geldt dan zal het ook wel zo zijn voor een ander. Nu is zij naast cliëntgerichte therapeut een bevlogen sandplay-therapeut die met passie en betrokkenheid vertelt over deze methode.

Het eerste dat opviel toen ik Odiles praktijkruimte binnenkwam was de enorme open kast met wel 1000 miniatuurtjes. Onze werkelijke wereld (mens, flora en fauna), de onderwereld en de spirituele wereld in mini-formaat. Sinds Odile met sandplay werkt, verzamelt zij uit de hele wereld beeldjes van alle mogelijke soorten materiaal: steen, hout, karton, plastic. Ze is altijd op zoek naar symbolen die verwijzen naar mythen, oerverhalen en sprookjes vanuit de gedachte dat in het collectieve onbewuste van de mens deze symbolen betekenis hebben die tot uiting komt in sandplay. Odile verzocht mij dan ook om een beeld uit de verzameling te kiezen dat mij aansprak. Ik koos een appelboom met een oogstmandje aan de voet ervan waarop ik vrijuit associeerde, als ervaringsgericht proefje.

Wat is sandplay therapy?

Sandplay is een non-directieve, non-verbale therapiemethode die ingebed wordt in een lopende psychotherapie. Hoewel ook creatief therapeuten de sandplay-methode toepassen, is voor de experiëntiële, procesgerichte psychotherapeut de overgang naar sandplay in veel opzichten vloeiend. Het verschil met gesprekstherapie zit 'm

* Corine Muller-Bauer is cliëntgericht psychotherapeut, is werkzaam binnen het Psychotherapeuten Team Bussum en is redacteur van dit tijdschrift.

in het non-verbale en in het jungiaanse gedachtegoed dat de basis vormt van sandplay. Beelden zijn er eerder dan taal in de ontwikkeling, zegt Odile, en dat is universeel. Dat betekent dat er andere en diepere lagen aangeboord kunnen worden via beelden. Zand is oermateriaal en het met de handen bewegen in zand staat voor de beleving van tactiel contact met de (oer)moeder. Ze herinnert zich een jonge cliënte die door haar vroeggeboorte gescheiden was geweest van haar moeder en in een couveuse had verbleven, die sessie na sessie met haar handen door het zand ging zonder gebruik te maken van de miniatuurtjes en daar zeer van genoot. Voor Odile was het duidelijk dat het voor deze cliënte noodzakelijk was om door het tactiele proces en de *containment* in de therapiekamer op deze basale manier het contact met haar moeder te kunnen herstellen.

De sandplay-therapeut heeft meestal twee *sandtrays* tot zijn beschikking, een tray met droog zand en een tray met nat zand en de cliënt kiest welke tray hij wil gebruiken. Ook kan de cliënt zelf water toevoegen. Een tray is ongeveer 50 x 73 cm, heeft een opstaande rand van 10 cm en is van binnen azuurblauw geverfd, gevuld met een laag fijn zand en staat op poten. Aan de cliënt wordt gevraagd met de handen contact met het zand te maken, en vervolgens met gekozen beeldjes een driedimensionale scène in het zand neer te zetten. Alles mag, niets hoeft. De therapeut zit er naast, zwijgt en observeert, de cliënt is aan het werk en maakt zijn sandtray. De therapeut doet geen uitspraken, maakt geen opmerkingen, moedigt niet aan, doet geen duidingen, kortom: bemoeit zich niet met wat er gebeurt, maar volgt, observeert en noteert. Het devies is: *trust the process! Containment in a free and protected space* en vertrouwen in het onbewuste zijn essentieel.

De therapeut praat ook niet na over het proces en komt er zelf ook niet later op terug. Hooguit vraagt de therapeut naar hoe de cliënt zich voelt. Wel is het zo dat de therapeut bij het uitwerken van de tray aanwijzingen vindt voor het verdere verloop van de therapie. Odile vertelt over een vrouw van wie het lichaam verminkt is door vele operaties in de jeugd. In een van haar eerste trays worden wilde dieren neergezet die een lieflijk tafereel bedreigen. Later maakt zij een zandheuvel waar allemaal scherpe voorwerpen in zijn gestoken. Aan het eind van haar therapie is haar tray een voorstelling van dieren die met hun eigen soort verkeren terwijl er een weg doorheen loopt. Deze vrouw heeft zich verzoend met haar lichaam, zij heeft zich 'geheeld' en kan weer verder. Odile heeft ook meegemaakt dat trays achteraf een voorspellende waarde bleken te hebben. De tray van een vrouw die op twee borsten lijkende heuvels neerzette in het zand waarvan er een vol zat met zwarte spinnen en mieren en uit de andere heuvel baby's voortkwamen, puzzelde Odile en haar intervisiecollega's. Een tijd nadat de therapie was afgerond berichtte deze cliënt Odile dat bij haar borstkanker was ontdekt maar dat zij ook inmiddels weer genezen was verklaard. Odile zegt voorzichtig: het lichaam weet en geeft dit aan in het zand.

Sandplay is ontwikkeld door de Zwitserse Dora Kalff (1904-1990). Zij was jungiaan en werkte met Winnicott. Zij ontwikkelde haar methode vanuit het gedachtegoed van de jungiaanse analytische theorie, de World Technique (testmateriaal) van Margaret

Lowenfeld en oosterse filosofieën. Waar Lowenfeld sandplay gebruikte om diagnoses te stellen, ontdekte Kalff de methode als behandelvorm, aanvankelijk voor kinderen, later voor volwassenen. Zij was ervan overtuigd en vertrouwde erop dat in het onbewuste een autonomietendens schuilt gericht op genezing, mits de juiste voorwaarden daartoe aanwezig zijn. Odile is ook geïnspireerd door het werk van Erich Neumann (1905-1965), een Duits-Israëliësch diepte- en ontwikkelingspsycholoog, psychoanalyticus en psychotherapeut. Zijn visie op de menselijke ontwikkeling heeft haar veel inzicht gegeven bij het trachten te begrijpen van wat mensen in het zand 'vertellen'.

De sandplay-methode heeft inmiddels internationale bekendheid. Over de hele wereld wordt sandplay toegepast. De methode wint aan bekendheid in onder andere Japan, Rusland, Duitsland, Engeland, Polen en Italië. Er is tweejaarlijks een internationaal sandplay-congres waar Odile steeds weer naar uitkijkt.

Hoe werkt sandplay?

In sandplay uit de cliënt wat in hem leeft, zowel op fysiek als psychisch vlak, maar nog niet kan verwoorden, door het neer te zetten in het zand, er een beeld van te maken en dit beeld weer mee te nemen in zijn onderbewustzijn. Dit alles in een veilig begrensde, niet oordelende setting. Zo worden zelfhelende krachten van de psyche geactiveerd en de heelheid van de persoon bevorderd.

Odile vindt dat vaak in de eerste tray zowel de kern van de problematiek als ook de oplossing voor het probleem op een onbewust niveau worden gepresenteerd. Er is geen hard bewijs voor dat gestagneerde ontwikkelingsprocessen door deze methode in beweging komen. Het zijn de ervaringen van cliënten en hun therapeuten, de casuïstiek, waar Odile en haar ongeveer twintig sandplay-collega's in het land hun vertrouwen in deze methode uit putten.

Odile's gevoeligheid voor alles wat met onbewuste processen te maken heeft, haar belangstelling voor dromen, maar ook voor mythische verhalen, rituelen en culturele gewoonten, en haar kennis over dieren zijn sinds ze met sandplay werkt sterk toegenomen. Sandplay heeft mij, zegt ze, als therapeut en mens dicht bij de bron van het leven gebracht.

Zijn er contra-indicaties om sandplay toe te passen?

Voor Odile is de sandplay-methode ingebed in haar cliëntgerichte psychotherapieën. Cliënten worden verwezen voor psychotherapie, niet voor sandplay-therapie. Zij volgt de gebruikelijke intakeprocedure en toetst of de cliënt bij haar aan het juiste adres is. Op grond van de gesprekken en haar indruk van de cliënt stelt ze aan de cliënt voor om naast de gesprekken aan het eind van de sessie een sandtray te maken. Soms komt het verzoek van de cliënt die nieuwsgierig naar het beschikbare materiaal, het wil ervaren. Het komt ook voor, maar niet vaak, dat de cliënt, weigert. Er staat geen druk op.

In Odiles ervaring zijn er behalve voor mensen met psychotische belevingen geen contra-indicaties voor sandplay. Integendeel zegt zij, zowel As I- als As II-problematiek zijn goede indicaties voor sandplay. Ze laat de diagnostiek binnen haar praktijk in gedachte de revue passeren en aarzelt over ernstig dissociatieve stoornissen. Hoewel zij vroegkinderlijke traumatisering een goede indicatie vindt voor sandplay, vermoedt zij dat de overstap van het gesprek met de therapeut naar de sandtray verwarrend kan zijn voor de gedissocieerde cliënt. Het kan een verlies van houvast aan een constante (moeder)figuur betekenen. Odile voegt eraan toe dat deze wisseling, de afleiding van therapeut naar de sandtray, juist voor borderline cliënten veiligheid biedt en dus procesbevorderend zou kunnen zijn.

Als ik naar huis ga wil ik eerst de appelboom weer op z'n plaats in de kast zetten. Maar nee, dat mag niet van Odile. Ze legt uit: de cliënt laat de tray bij mij intact achter; pas als de cliënt vertrokken is en voordat een nieuwe cliënt binnenkomt ruim ik op. Dat is ook *containment in a free and protected space*. Het beeld van de appelboom met het oogstmandje neem ik met me mee: ik heb vanavond mogen oogsten van een rijk gevulde boom. Net zoals elke therapeut hoopt dat de vruchten van de therapie verder reiken dan het oplossen van het probleem waar de cliënt mee binnen kwam, hoopt de sandplay-therapeut dat de oogst van sensitiviteit voor onbewuste processen de cliënt blijvend zal vergezellen. Dat sandplay voor Odile, in het verlengde van haar cliëntgerichte grondhouding, *a way of being is*, is voelbaar voor mij en ongetwijfeld ook voor haar cliënten.

Correspondentieadres

corinemb@hotmail.com

Noot

1 Voor meer informatie over sandplay-therapie: zie www.sandplaynederland.org.