

TERÀPIA AMB CAIXA DE SORRA



La Teràpia amb Caixa de sorra és una tècnica en la que la persona fa una representació del seu món intern usant miniatures d'animals, persones o essers fantàstics, i en el que té la llibertat de poder passar els límits de l'expressió verbal. L'ús del llenguatge simbòlic afavoreix que la persona es senti més lliure i, a la vegada, recuperi el tipus de llenguatge que li és propi a la infància i que després, amb l'aparició del llenguatge, usem de manera molt menys conscient.

El treball amb la Caixa de sorra és viscut amb molt poca ansietat, ja s'usa el llenguatge propi de la infància, resulta una invitació al joc. A la vegada, serveix com a eina d'autoregulació, en la que sovint, en el joc, es poden desencallar conflictes que no troben solució en el món de les paraules.

És una tècnica per a totes les edats.





El contacte amb el nostre món simbòlic ajuda a:

- a contactar amb el nostre món simbòlic
- a poder manejar els nostres conflictes en un terreny acotat en l'espai.
- a la lliure expressió
- a usar un llenguatge que permet jugar amb la metàfora, amb el simbolisme, a desbloquejar significants que no poden posar-se en joc.

Com es treballa:

La manera convencional és la de començar a fabricar la pròpia caixa de sorra a partir de la consigna de mostra el propi món de cada un en la caixa.