

Сакович Н.А., (Минск)

## "ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОСТОИНСТВА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ".

### ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОСТОИНСТВА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

*"Часто необходимо разъяснение относительно неопределенного содержания, придавая этому видимую форму...."*

*Часто руки знают, как решить загадку, с которой интеллект боролся напрасно"*

К.Г.Юнг

В чем сила Песочной терапии? Почему интерес к ней постоянно растет и чем Песочная терапия отличается от других форм терапии игрой?

Согласно Ж. Пиаже (1951), игра - ведущий источник развития детей в дошкольном возрасте. К. Юнг(1971) говорил о том, что " фантазия - мать всех возможностей, где, подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе".

В последние годы особое внимание к «внутреннему ребенку» как ребенка, так и взрослого вдохновило психологов использовать терапию игрой. У людей существует потребность в игре и желание играть. Это помогает освободить творческий потенциал, внутренние чувства и перенести их во внешнюю действительность.

В подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает образы. Используя осязание, обоняние и зрение он воплощает в физическую форму свои самые внутренние сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, с помощью активного воображения и творческой символической игры, является практическим, основанным на опыте методом, который может создать мостик от бессознательного состояния до сознательного, от умственного и духовного к физическому, и от невербального к вербальному. Часто человек не может понять и вербализовать источник своих трудностей, боли или конфликта. Песочная терапия обеспечивает такому клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Например, картина на песке Вероники (10,5 лет). Ребенка беспокоили ночные страхи, крики во сне. Последние несколько лет мама переселилась в детскую комнату и спит с ребенком, «чтоб ей не было страшно». Свой поднос она назвала «Зоопарк» и рассказала о нем следующее: « Там живут динозавры, горилла, тигры, и добрая черепаха. В центре зоопарка есть бассейн, где плавают дельфины. Есть слон. В зоопарк приходят люди. Звери разговаривают между собой и с людьми. Черепаха просит выпустить ее на свободу. Всем животным не хватает свободы. Они должны быть сами по себе – самостоятельные.». То есть образы становятся языком, через который ребенок может сообщить бессознательный материал психологу и себе.

Подобно художественной терапии, визуальная форма вытесняет вербальную коммуникацию и обходит защиту клиента. Дополнительное преимущество Песочной терапии состоит в том, что это позволяет человеку создавать различные аспекты проблемы через символические объекты, которые могут изменяться. Этот процесс игры помогает двигаться от ощущения зависимости от сложившейся ситуации к тому, чтобы быть создателем ситуации. Когда психолог доверяет бессознательному мнению человека, он открывает его собственную уникальную и совершенную дорожку к самооткрытию, происходит глубоко трансформационная работа как для ребенка так и для психолога.

Песочная терапия в настоящий момент является действенным инструментом для психологов различных теоретических ориентаций. «Техника Мира», предшественник Юнгианской Песочной терапии, была разработана Маргарет Лоуенфельд, британским педиатром, в конце 1920-ых. Песочная терапия нашла свое место всюду по Европе, США и активно занимает свои позиции в нашей стране. Исторически она используется прежде всего как игровая среда для детей, но в последнее время становится методом, также используемым со взрослыми, парами, семьями, группами личного роста и др.

Так что же фактически является Песочной терапией? В Песочной терапии психолог обеспечивает поднос с песком, воду, множество объектов и материалов, чтобы создать сюжеты с образами в ограниченном пространстве. Рут Амманн сравнивала поднос с песком с «садом души». Это своего рода контейнер для показа психической жизни клиента. Поднос с песком - "промежуточное место", где внутренняя и внешняя жизнь ребенка может показать себя и развиться. Поднос - то свободное и пустое место, где клиент имеет возможность создать свой собственный мир и преобразовать свой существующий мир с новым пониманием. Психолог обеспечивает защиту и среду принятия, в которой человек может позволить своему внутреннему голосу говорить. В продолжение метафоры Рут Амманн, это "промежуточное место", в котором сознательный и бессознательный материал может разворачиваться, объединяться и становиться целым, а так же мост между ребенком и психологом. Это - место, где бессознательные состояния и ощущения психолога и клиента встречаются и взаимодействуют.

На приеме Паша 12 лет. Родители недавно развелись. Отец приходит редко. Мать часто в командировках. Обратились к психологу по причине пропуска подростком уроков в течении недели. На работу в подносе с песком откликнулся с удовольствием. Паша назвал построенный им мир «Загрязненное море». «Море загрязнили. Это даже не море, а океан, в котором проводили испытания. Люди загрязняют его. Они не должны так поступать. От этого все умирает: и рыбы, и растения, и все, что там еще живого есть. Остаются только банки из под спрайта, пачки из под сигарет, бутылки из под водки... Там еще есть череп. Это кто-то умер. Наверное Я. Этот мир похож на то, что у меня сейчас внутри. Мне даже трудно говорить. Мне не нравится эта картина. А можно я ее изменю?». Песочная терапия обеспечивает доступ к самому внутреннему ядру чувств души. В образах представляется то, что происходит во внутреннем и внешнем мире. Создавая то, что выражает внутренний голос, ребенок привносит во внешнюю действительность его собственные отношения с собой и позволяет бессознательному материалу быть видимым. Это конкретное, заметное проявление подпорогового материала приносит больше осознания того, что прежде подавлялось или было непонятным.

Песочная терапия принимает много форм. Работа в песке помогает клиенту основательно сосредотачиваться в себе, и регрессировать к месту, которое нуждается в терапии. Одна из причин, что это происходит - то, что большинство людей в детстве играло в песке и в грязи. Песочная терапия часто возвращает человека к памяти детства. Некоторые клиенты не используют никаких объектов; они касаются песка, перемещают формы и делают постройки в песке. Некоторые используют немного объектов; некоторые используют много. Некоторые используют сухой песок; некоторые смачивают песок водой. Некоторые строят свой мир быстро; некоторые работают медленно. Некоторые создают статический мир; некоторые создают продолжающиеся, перемещающиеся истории. Некоторые представляют мир очень сосредоточенно и спокойно. Некоторые наслаждаются игрой. В

некоторых случаях есть очень глубокие эмоции, повторное проживание прошлой боли. Нет никакого правильного пути или правильного результата. Важно доверять тому, что каждый клиент сделает в тот или иной момент. Это также важно для психолога, как знание его предубеждений, ценностей, и неразрешенных проблем. Это понимание позволяет психологу быть открытым для принятия того, что человек испытывает, с минимальным суждением.

Песочная терапия может быть дополнением к существующим методам психологов. Хотя этот метод главным образом используется как Юнгианская техника, Песочная терапия может использоваться в сочетании со многими другими подходами. Например, если методология психолога главным образом когнитивного характера, маловероятно, что анализ будет использоваться в Песочной терапии. Более вероятно, что психолог будет работать с клиентом в подносе, чтобы помочь реструктурировать его размышления.

Хотя многие психологи удовлетворены своими подходами к коррекции и терапии, бывает такое, когда их методы терпят неудачу, чувствуется застой в работе с клиентом. Миры в песке, с их многоуровневыми, трехмерными символами, помогут это преодолеть. «Невербальный sandtray мир позволяет играющему в песок изобразить события на многих уровнях в одно и то же время способом, которым они представлены во снах» (Томпсон, 1990).

Для психологов важно соблюдать их собственный стиль и теоретические ориентации. Методы гештальта, визуализации, психодрамы, работа с телом и движением, арт-терапия, сказкотерапия – это некоторые из терапевтических стратегий, параллельно с которыми можно использовать Песочную терапию.

Поднос с песком - мощный инструмент, позволяющий психологу использовать его во многих случаях, включая психологические травмы, вопросы межличностных отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование Самости. Так же, Песочная терапия более экологична для психолога, чем вербальная терапия. Многие из переносов клиента помещены в поднос с песком, а не на психолога, поэтому энергия, затрачиваемая на проблемы переноса минимизирована.

Литература:

1. Barbara Labovitz Boik and E. Anna Goodwin. (2000). *Sandplay therapi*. W.W.Norton and Company. London..
2. Kалff, Dora. (1980). *Sandplay. A Psyhoteraputic Approach to the Psyche*. Santa Monica: Sigo Press.

*Часто руки знают, как решить загадку, с которой интеллект боролся напрасно"*  
К.Г.Юнг

В чем сила Песочной терапии? Почему интерес к ней постоянно растет и чем Песочная терапия отличается от других форм терапии игрой?

Согласно Ж. Пиаже (1951), игра - ведущий источник развития детей в дошкольном возрасте. К. Юнг (1971) говорил о том, что " фантазия - мать всех возможностей, где, подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе".

В последние годы особое внимание к «внутреннему ребенку» как ребенка, так и взрослого вдохновило психологов использовать терапию игрой. У людей существует

потребность в игре и желание играть. Это помогает освободить творческий потенциал, внутренние чувства и перенести их во внешнюю действительность.

В подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает образы. Используя осязание, обоняние и зрение он воплощает в физическую форму свои самые внутренние сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, с помощью активного воображения и творческой символической игры, является практическим, основанным на опыте методом, который может создать мостик от бессознательного состояния до сознательного, от умственного и духовного к физическому, и от невербального к вербальному. Часто человек не может понять и вербализовать источник своих трудностей, боли или конфликта. Песочная терапия обеспечивает такому клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Например, картина на песке Вероники (10,5 лет). Ребенка беспокоили ночные страхи, крики во сне. Последние несколько лет мама переселилась в детскую комнату и спит с ребенком, «чтоб ей не было страшно». Свой поднос она назвала «Зоопарк» и рассказала о нем следующее: « Там живут динозавры, горилла, тигры, и добрая черепаха. В центре зоопарка есть бассейн, где плавают дельфины. Есть слон. В зоопарк приходят люди. Звери разговаривают между собой и с людьми. Черепаха просит выпустить ее на свободу. Всем животным не хватает свободы. Они должны быть сами по себе – самостоятельные.». То есть образы становятся языком, через который ребенок может сообщить бессознательный материал психологу и себе.

Подобно художественной терапии, визуальная форма вытесняет вербальную коммуникацию и обходит защиту клиента. Дополнительное преимущество Песочной терапии состоит в том, что это позволяет человеку создавать различные аспекты проблемы через символические объекты, которые могут изменяться. Этот процесс игры помогает двигаться от ощущения зависимости от сложившейся ситуации к тому, чтобы быть создателем ситуации. Когда психолог доверяет бессознательному мнению человека, он открывает его собственную уникальную и совершенную дорожку к самооткрытию, происходит глубоко трансформационная работа как для ребенка так и для психолога.

Песочная терапия в настоящий момент является действенным инструментом для психологов различных теоретических ориентаций. «Техника Мира», предшественник Юнгианской Песочной терапии, была разработана Маргарет Лоуенфельд, британским педиатром, в конце 1920-ых. Песочная терапия нашла свое место всюду по Европе, США и активно занимает свои позиции в нашей стране. Исторически она используется прежде всего как игровая среда для детей, но в последнее время становится методом, также используемым со взрослыми, парами, семьями, группами личного роста и др.

Так что же фактически является Песочной терапией? В Песочной терапии психолог обеспечивает поднос с песком, воду, множество объектов и материалов, чтобы создать сюжеты с образами в ограниченном пространстве. Рут Амманн сравнивала поднос с песком с «садом души». Это своего рода контейнер для показа психической жизни клиента. Поднос с песком - "промежуточное место", где внутренняя и внешняя жизнь ребенка может показать себя и развить. Поднос - то свободное и пустое место, где клиент имеет возможность создать свой собственный мир и преобразовать свой существующий мир с новым пониманием. Психолог обеспечивает защиту и среду принятия, в которой человек может позволить своему внутреннему голосу говорить. В продолжение метафоры

Рут Амманн, это "промежуточное место", в котором сознательный и бессознательный материал может разворачиваться, объединяться и становиться целым, а так же мост между ребенком и психологом. Это - место, где бессознательные состояния и ощущения психолога и клиента встречаются и взаимодействуют.

На приеме Паша 12 лет. Родители недавно развелись. Отец приходит редко. Мать часто в командировках. Обратились к психологу по причине пропуска подростком уроков в течении недели. На работу в подносе с песком откликнулся с удовольствием. Паша назвал построенный им мир «Загрязненное море». «Море загрязнили. Это даже не море, а океан, в котором проводили испытания. Люди загрязняют его. Они не должны так поступать. От этого все умирает: и рыбы, и растения, и все, что там еще живого есть. Остаются только банки из под спрайта, пачки из под сигарет, бутылки из под водки...Там еще есть череп. Это кто-то умер. Наверное Я. Этот мир похож на то, что у меня сейчас внутри. Мне даже трудно говорить. Мне не нравится эта картина. А можно я ее изменю?».

Песочная терапия обеспечивает доступ к самому внутреннему ядру чувств души. В образах представляется то, что происходит во внутреннем и внешнем мире. Создавая то, что выражает внутренний голос, ребенок привносит во внешнюю действительность его собственные отношения с собой и позволяет бессознательному материалу быть видимым. Это конкретное, заметное проявление подпорогового материала приносит больше осознания того, что прежде подавляло силы или было непонятным.

Песочная терапия принимает много форм. Работа в песке помогает клиенту основательно сосредотачиваться в себе, и регрессировать к месту, которое нуждается в терапии. Одна из причин, что это происходит - то, что большинство людей в детстве играло в песке и в грязи. Песочная терапия часто возвращает человека к памяти детства. Некоторые клиенты не используют никаких объектов; они касаются песка, перемещают формы и делают постройки в песке. Некоторые используют немного объектов; некоторые используют много. Некоторые используют сухой песок; некоторые смачивают песок водой. Некоторые строят свой мир быстро; некоторые работают медленно. Некоторые создают статический мир; некоторые создают продолжающиеся, перемещающиеся истории. Некоторые представляют мир очень сосредоточенно и спокойно. Некоторые наслаждаются игрой. В некоторых случаях есть очень глубокие эмоции, повторное проживание прошлой боли. Нет никакого правильного пути или правильного результата. Важно доверять тому, что каждый клиент сделает в тот или иной момент. Это также важно для психолога, как знание его предубеждений, ценностей, и неразрешенных проблем. Это понимание позволяет психологу быть открытым для принятия того, что человек испытывает, с минимальным суждением.

Песочная терапия может быть дополнением к существующим методам психологов. Хотя этот метод главным образом используется как Юнгианская техника, Песочная терапия может использоваться в сочетании со многими другими подходами. Например, если методология психолога главным образом когнитивного характера, маловероятно, что анализ будет использоваться в Песочной терапии. Более вероятно, что психолог будет работать с клиентом в подносе, чтобы помочь реструктурировать его размышления.

Хотя многие психологи удовлетворены своими подходами к коррекции и терапии, бывает такое, когда их методы терпят неудачу, чувствуется застой в работе с клиентом. Миры в песке, с их многоуровневыми, трехмерными символами, помогут это преодолеть. «Невербальный sandtray мир позволяет играющему в песок изобразить

события на многих уровнях в одно и то же время способом, которым они представлены в мечтах» (Томпсон, 1990).

Для психологов важно соблюдать их собственный стиль и теоретические ориентации. Методы гештальта, визуализации, психодрамы, работа с телом и движением, арт-терапия, сказкотерапия – это некоторые из терапевтических стратегий, параллельно с которыми можно использовать Песочную терапию.

Поднос с песком - мощный инструмент, позволяющий психологу использовать его во многих случаях, включая психологические травмы, вопросы межличностных отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование Самости. Так же, Песочная терапия более экологична для психолога, чем вербальная терапия. Многие из переносов клиента помещены в поднос с песком, а не на психолога, поэтому энергия, затрачиваемая на проблемы переноса минимизирована.

Литература:

1. Barbara Labovitz Boik and E. Anna Goodwin. (2000). *Sandplay therapi*. W.W.Norton and Company. London..
2. Kалff, Dora. (1980). *Sandplay. A Psyhoteraputic Approach to the Psyche*. Santa Monica: Sigo Press.