

**Н. А. САКОВИЧ**

**Технология игры в песок**

**Игры на мосту**



Санкт-Петербург  
2006

ТЕХНОЛОГИЯ ИГРЫ В ПЕСОК

Н. А. САКОВИЧ

Игры на мосту



Сакович Н. А.  
С 15 Технология игры в песок. Игры на мосту. — СПб.: Речь, 2006. — 176 с.

ISBN 5-9268-0440-X

Мост, который возникает в процессе игр в песке, — невидимый, но необходимый многим из нас. По нему можно пройти от болезни к выздоровлению, от жизненных неурядиц к благополучию и процветанию, от непонимания между родителями и детьми — к радости познания друг друга, от ссор между супругами — к семейному счастью, от конфронтации в коллективе — к приятному и продуктивному общению.

Издание представляет собой описание технологии игры в песок — Sandplay. Эта игра дает человеку любого возраста возможность пройти по спасительному виртуальному мосту от проблем к их решению.

В книге приводится подробное описание классического юнгианского направления Sandplay, а также модификаций песочной терапии, применяемых для работы с дошкольниками, подростками, семьей.

Издание содержит примеры из практики с фотографиями песочных подносов, протокол регистрации, различные игры и упражнения на песке, программу «Педагогическая песочница», малый словарь юнгианских терминов и символов.

Sandplay — загадочное и малознакомое для психологов и клиентов направление психотерапии. Отсюда много мифов и вопросов: «Правда, что по песочной картине можно получить профиль личности?»; «А что, поиграет в песочнице — и драться перестанет?» и т. п.

В подносе (лотке) с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облекает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным, между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, между невербальным и вербальным.

Часто клиент не может найти слов для объяснения своих трудностей, боли или конфликта. Он не понимает причины происходящего с ним, не видит решения возникших проблем. Песочная терапия может обеспечить клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. То есть образы становятся языком, посредством которого клиент может сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. А благодаря пониманию меняется поведение.

Как и в художественной терапии, визуальная форма минует вербальный канал взаимодействия и таким образом обходит защиту клиента. Другое преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет клиенту воссоздавать в песке различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Этот процесс игры «продвигает» клиента от ощущения «пострадавшего» к тому, чтобы чувствовать себя «создателем» своей жизни. Когда психолог доверяет бессознательному мнению клиента, создает условия для самооткрытия, внутренние изменения могут произойти не только у клиента, но и у психолога.

Техника Мира, предшественник юнгианской песочной терапии, была разработана Маргарет Ловенфельд, британским педиатром, в конце 1920-х годов. Изначально использовавшаяся прежде всего как игровая среда для детей, песочная терапия быстро становится

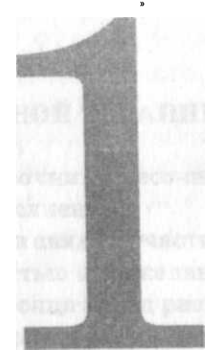
© Н. А. Сакович, 2006

© Издательство «Речь», 2006

© П. В. Борозенец, обложка, 2006

методом, который можно применять в работе с взрослыми, парами, семьями, в группах личностного роста, на тренингах общения и др. Песочная терапия может использоваться как средство сопровождения психологического здоровья больного, находящегося в стационаре; в частной практике; в школах и детских садах; в центрах коррекционно-развивающего обучения и реабилитации, в центрах внешкольной работы; в психологических консультациях при загсах и др. Хотя песочной терапией обычно занимаются психотерапевты и психологи, ее модификации могут быть очень эффективными в работе учителей начальной, средней и старшей школы, дефектологов, социальных работников и волонтеров, получивших соответствующую подготовку.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии. Клиент же решает задачи самоосознания, самовыражения, самоактуализации, снятия напряжения и др. Кроме того, работа с песком, моделирование «миров» в подносе развивают личность психолога и клиента, создают невидимый мост между ребенком и взрослым, сближают родителей и детей.



## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ SANDPLAY

- Концептуальные источники песочной терапии
- История и современные тенденции песочной терапии
- Психотерапевтические достоинства песочной терапии
- Роль психолога в песочной терапии

# Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ SANDPLAY

## КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Прежде чем обозначить концептуальные источники песочной терапии, хотелось бы описать историю одного клиента.

12-летнего Павла мама привела к психологу в связи с участвовавшими прогулами школьных занятий, грубостью и нежеланием что-либо делать. Родители подростка три месяца назад развелись. К коллекции фигур и предложению построить мир в песке Паша отнесся с интересом. В течение трех-пяти минут он придавал песку форму, то выравнивая его, то создавая на нем гребни. Затем он взял воду и с силой выплеснул ее в центр, наблюдая, как она впитывается в песок. Фигуры Паша выбирал по одной, сразу размещая их в поднос. Все время строительства мира он молчал, а когда закончил и сел перед подносом, стал рассказывать: «Это мертвое море. Все, что раньше жило в нем, — умерло. Это люди загрязнили его. Они бросали в море пустые пачки из-под сигарет, пустые бутылки, просто мусор. В море много мертвого. Череп — это мертвый человек, вернее все, что от него осталось» (Фото 1).

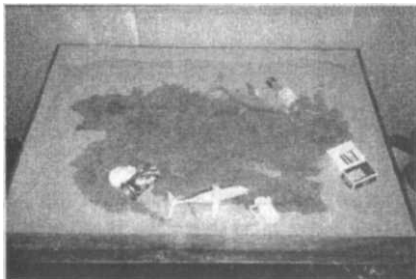


Фото 1

Этот «мир» полностью передает внутренние переживания подростка, связанные с разводом его родителей, и дает возможность понять специфику нарушений поведения. Как написал в своем эссе «Превосходящая функция» К. Г. Юнг (1960): «...Часто руки знают, как решить загадку, с которой интеллект боролся напрасно».

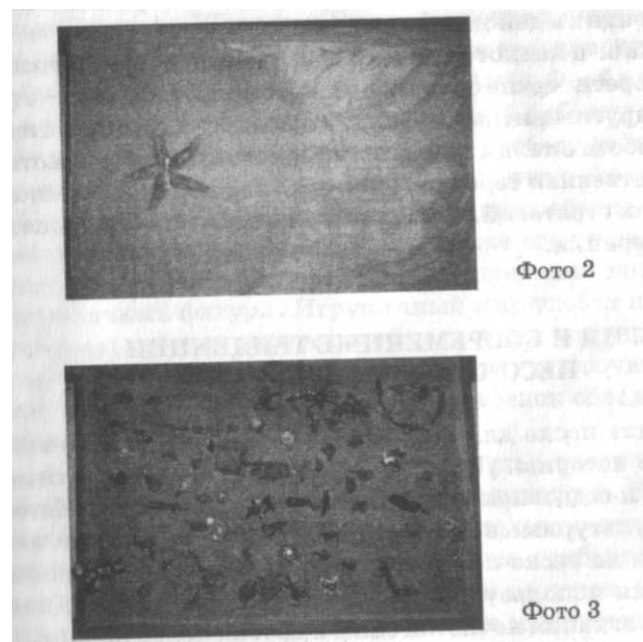
Так что же такое песочная терапия? В песочной терапии психолог предоставляет клиенту поднос с песком, воду и множество объектов и материалов, чтобы тот мог создавать сюжеты в ограниченном пространстве. Рут Амманн (1994) сравнивала поднос с песком с «садом души». Это своего рода контейнер для показа психической жизни клиента. Поднос с песком — «промежуточное место», где внутренняя и внешняя жизнь клиента может развиваться и показывать себя. Поднос — то свободное и пустое пространство, где клиент имеет возможность создать собственный мир и преобразовать существующий мир, исходя из нового понимания. Психолог обеспечивает атмосферу защиты и принятия, в которой клиент может позволить своему внутреннему голосу звучать. В продолжение метафоры Рут Амманн, поднос с песком — это «промежуточное место», в котором сознательный и бессознательный материал может развернуться, объединиться и стать целым, а также это своеобразный мост между клиентом и психологом. Это место, где бессознательные состояния и ощущения психолога и клиента встречаются и взаимодействуют.

Песочная терапия обеспечивает доступ клиента к своему самому сокровенному «ядру» чувств. Здесь клиент в образах представляет происходящее в его внутреннем и внешнем мире. Создавая то, о чем говорит внутренний голос, он привносит во внешнюю действительность отношения с самим собой и позволяет бессознательному быть видимым. Это конкретное, заметное проявление подпорогового материала дает осознание того, что прежде подавлялось или было неизвестным.

В течение жизни люди создают некую персону, чтобы с ее помощью связываться с внешним миром. Они часто подавляют чувства и мысли и теряют контакт с собственной Самостью, центром своей души. Постоянная активность индивидуумов и каждодневные требования, предъявляемые жизнью к каждому из нас, разобщенность из-за страха получить травматический и болезненный опыт заставляют людей «отключать», вытеснять свои чувства. Люди становятся рациональными, думают линейно, приспособляются и подчиняют обстоятельствам свое воображение. Все это блокирует человеческую Самость. «Чем глубже эмоции и чувства скрываются, тем более дистанцированно от воспоминаний сознание, и менее вероятно то, что мы можем найти слова, которые их выражают» (Амманн, 1993).

Песочная терапия имеет много форм. Связь с песком помогает

человеку основательно сосредоточиться на себе и направить свое внимание к тем жизненным событиям, которые определяют его состояние сейчас. Одна из причин, по которой это происходит, проста: большинство людей в детстве играло в песке и в грязи. Песочная терапия часто возвращает человека к памяти детства. Одни клиенты не используют никаких объектов; они просто касаются поверхности песка, перемещают формы и делают постройки в песке. Другие используют немного объектов (Фото 2). Некоторые используют много (Фото 3).



Кто-то использует сухой песок, кто-то смачивает песок водой. Как п. клиенты, строящие свою картину быстро, есть работающие медленно. Некоторые создают статичный мир, но есть и создающие истории с продолжением. Одни представляют мир очень и очень и спокойно. Другие наслаждаются игрой. Иногда проявляются очень глубокие эмоции, возникает повторно как переживание прошлой боли. Нет никакого правильного пути и правильного результата. Важно доверять тому, что каждый сделает в тот или иной момент. Это так же важно для психолога, как знание предубеждений, ценностей и неразрешенных

проблем клиента. Понимание вышесказанного позволяет психологу быть открытым для принятия того, что клиент испытывает.

«Песочная терапия — главный помощник для процесса индивидуации» (Weinrib, 1983). К. Юнг говорил, что душа естественно движется к исцелению и цельности. Это стремление к цельности, с которым клиент, возможно, боролся подсознательно, становится в процессе песочной терапии все более и более понятным, поскольку бессознательное состояние переходит в сознание. Клиент узнает различные аспекты своей индивидуальности. Песочная терапия похожа на мечту, когда в сознание приходит то, что клиент не видит в действительности.

Для психологов и психотерапевтов важно соблюдать собственный стиль и теоретические ориентации. Песочная терапия — это дополнение к другим видам терапии. Гештальт, визуализация, психодрама, работа с телом и движением, когнитивная психотерапия, художественная терапия, гипноз — вот лишь небольшой терапевтических стратегий, которые можно совмещать с процессом песочной терапии.

## ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Использование песка для отображения внутренних видений имеет длинную историю. Древние племена чертили защитные круги на земле и создавали различные рисунки из песка. Историческими и культурными параллелями песочной терапии являются рисунки на песке племен Навахо. В практике индейцев эти изображения используются в церемониях излечения, для предсказаний, изгнания нечистой силы и других целей (Weinrib, 1983). Клэр Бейкр в своей статье «Рисунки на песке Навахо и песочная терапия» (1993) анализирует связь между песочными рисунками индейцев и Sandplay. И песочные картины племени Навахо, и песочная терапия — это излечивающие методы, которые активизируют психическую энергию и открывают перед человеком возможность изменения. Кроме того, оба эти похожие работы с песком улучшают коммуникацию между участниками процесса.

Тибетские монахи издревле и по сей день практикуют создание иншиотного песка в течение нескольких недель мандал — для достижения совершенства и ду-

ховной гармонии. Песок обладает сильными медитативными свойствами.

В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий опускает руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Песок имеет очищающие энергетические свойства.

Началом использования подноса с песком в психологической практике принято считать конец 1920-х годов. Игра и творческий потенциал как часть терапевтического процесса уже использовались, особенно в работе с детьми. Мелани Кляйн, Анна Фрейд, Эрик Эриксон, Шарлотта Бюлер и многие другие были сторонниками использования игрушек и миниатюр для терапевтических, диагностических и других целей. Анна Фрейд (1960) писала: «...мы сразу переносим весь знакомый ребенку мир в комнату аналитика и предоставляем ребенку свободу действий в нем, на глазах у аналитика, но без вмешательства с его стороны. Таким образом мы изучаем различные реакции ребенка, степень его агрессивности или сострадания, а также его установку в отношении к разным предметам и людям, представленным с помощью игрушечных фигур... Игрушечный мир удобен и подчинен воле ребенка; ребенок может совершать в нем все те действия, которые осуществляются в реальном мире, исключительно в пределах фантазии вследствие того, что ребенок обладает недостаточной силой и властью».

В 1920-х годах Маргарет Ловенфельд продвинулась от ортодоксальной педиатрии до детской психиатрии. Ее цель состояла в том, чтобы найти среду, привлекательную для детей и обеспечивающую связь между наблюдателем и ребенком. Она увидела потенциал использования маленьких игрушек, которые помогают детям сообщать их самые глубокие мысли и чувства. Жизненный путь этой женщины, включающий несчастное детство, многочисленные болезни, развод родителей, а также работу врачом во время русско-польской войны, послужил фоном для размышлений на чисто профессиональную тему. Прошлый опыт облегчает понимание внутренней жизни детей и осознание того, что вербальные методы помогают быстрее прокладывать путь к межличностной коммуникации.

В юности М. Ловенфельд читала «Игры на полу», написанные в 1911 году Г. Уэллсом. Автор «Войны миров» и «Машины времени» был глубоко убежден, что игра обеспечивает условия для экспансивных и инновационных идей во взрослой жизни. В «Иг-

рах на полу» он описал игру, в которой участвовал с двумя своими сыновьями. Используя куски древесины и бумаги, пластилин, миниатюрные фигурки людей и животных, они сочиняли различные истории, строили города и острова. Г. Уэллс внес важный вклад в признание данных материалов и типов игры, активизирующих изобретательность и творческое воображение. Под впечатлением от рассказа Г. Уэллса М. Ловенфельд начала активно внедрять «Технику Мира».

До открытия Института детской психологии в Англии в конце 1920-х годов М. Ловенфельд имела большую коллекцию маленьких игрушек и миниатюр, окрашенных палок и т. д. Она хранила их в коробке, которую дети называли «Коробкой удивления». В ходе организации Института детской психологии объекты были помещены в бюро с маленькими ящиками, которому дети дали название «Мир». М. Ловенфельд установила две цинковые коробки: одну заполненную песком, другую — водой. Дети начали использовать миниатюрные объекты вместе с содержимым коробок. «Техника Мира» — это спонтанное расположение миниатюр во влажном или сухом песке для создания картины или некоего Мира. Согласно М. Ловенфельд, цель состояла в том, чтобы «получить созданный мир, способный встретиться лицом к лицу со своим создателем, вместо того, чтобы получить врача, встречающегося лицом к лицу с создателем мира» (де Доменико, 1988). М. Ловенфельд полагала, что «Техника Мира» могла использоваться врачами различных терапевтических ориентации.

В 1950-х годах Дора Калфф встретила с М. Ловенфельд. Будучи юнгианским аналитиком, Д. Калфф дала «Технике Мира» юнгианскую теоретико-методологическую базу и назвала это «Песочной терапией». Ее трактовка отразила знание восточных философий, высокоразвитые интуитивные способности, богатый опыт использования подносов с песком, влияние развивающейся теории Э. Нойманна и совместные исследования с К. Юнгом и М. Ловенфельд (Mitchell, Friedman, 1994).

Песочная терапия Д. Калфф базировалась на убеждении Юнга, что душа может быть активизирована для достижения цельности и исцеления. Д. Калфф видела песочную терапию как инструмент, который не только позволит детям выражать и типичный, и глубоко личный мир, но и соединит их внутренние представления с внешней каждодневной действительностью. Она постулировала символическую игру, создающую коммуникацию между сознательным и бессознательным. После наблю-

дения за детьми Д. Калфф начала использовать песочную терапию и со взрослыми.

Самый важный аспект sandplay состоит в том, что эта техника уходит вглубь детства, в детские игры-замещения. К. Юнг<sup>1</sup> вообще определял песочницу как детский аспект коллективного бессознательного. Многие психологи говорили о том, что поднос с песком пробуждает «внутреннего ребенка». К. Юнг(1971): «Тема ребенка — это не только то, что существовало в прошлом, но и то, что существует сейчас. Это система, которая функционирует и в настоящем. Цель — жить!»

Дора Калфф читала лекции по песочной терапии и обучала других юнгианских аналитиков, став своего рода катализатором для широкого распространения нового инструмента. В своем психотерапевтическом процессе Д. Калфф использовала два подноса с песком предписанных размеров: один с влажным и один с сухим, с синими дном и внутренними сторонами, обозначающими воду и небо. Она подчеркивала, что психолог должен соблюдать тишину и не мешать созданию картины клиентом. Д. Калфф рекомендовала отказываться от интерпретаций в течение первых нескольких сессий.

В начале 1980-х годов Жизела де Доменико провела феноменологическое исследование детей дошкольного возраста (интеллектуальная норма), используя разнообразные формы и разме-|п.| подносов с песком. Кроме этого, используя песочную терапию, она работала с разными группами клиентов: детьми, подростками, взрослыми, парами, семьями и группами. Ее теория и практика песочной терапии получила название Sand tray-Worldplay.

Подобно предшественникам, де Доменико подчеркивает исцеляющую силу души. Она работает с глубинами человеческого сознания, способствуя процессу познания клиентом своего мира. Она видит функцию песочного терапевта как медиатора, посредника.

Де Доменико подходит к пониманию души иначе, чем М. Ловенфельд и Д. Калфф. Она видит людей многомерными существами, которые сознают себя в различных измерениях и используют-ознание (не бессознательное состояние), чтобы испытать, ответить на вопросы, создать и изменить различные аспекты действительности. По ее мнению, как только картины и формы из песка помещаются в поднос, они становятся реальными (не символическими). В отличие от М. Ловенфельд и Д. Калфф, де Доменико утверждает, что области человеческого сознания функцио-



нируют в каждом индивидууме независимо от его диагноза. Она считает, что песочная терапия всегда активизирует их. Де Доменико полагает, что, когда психотерапевт прислушивается к «различным чувствам клиентов», он не должен интерпретировать «песочные миры». Таким образом от роли эксперта психотерапевт переходит к роли соисследователя мира клиента. От М. Ловенфельд Ж де Доменико взяла стратегию актуализации личного опыта клиента, а от Д. Калфф — выделение архетипических линий в этом опыте без использования интерпретаций. Она также выделяет семейные, социальные, наследственные, надличностные и универсальные области опыта клиента при использовании песочной терапии.

В ходе своей работы де Доменико создала методы, которые позволяют клиентам глубоко чувствовать свои «песочные миры» и брать ответственность за себя. В отличие от других «песочных» психотерапевтов она разработала не только индивидуальные, но и групповые протоколы, рекомендовала использовать песочную терапию для самораскрытия человека настолько часто, насколько это возможно.

Песочная терапия продолжает становиться популярной не только среди психологов, но и среди педагогов и социальных работников. Sandplay включает много различных способов игры в песке. Это не только модификации упомянутых выше подходов, но и множество возможностей, которые развиваются из творческого потенциала психологов и клиентов, использующих подносы с песком.

На сегодняшний день существует несколько направлений Sandplay. Так как возможности метода расширяются, — появляются многочисленные модификации и формы. В научном мире, в частности, на международной конференции в Сан-Франциско (1995), принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» — это классическая форма юнгианской песочной терапии со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» — это различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, дидактические программы на песке, медитации на песке, реабилитационные программы для людей с ОПФР и др.).

## ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ДОСТОИНСТВА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

В чем достоинство песочной терапии? Почему в 1990-е годы она набирает обороты, применяется все чаще в работе не только с детьми, но и со взрослыми? Чем песочная терапия отличается от других форм терапии игрой?

Согласно Ж. Пиаже (1951), игра — основной способ развития детей в дошкольном возрасте. К. Юнг (1971) говорил, что «фантазия — мать всех возможностей, где подобно всем психологическим противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе».

В последние годы проявилось особое внимание к «внутреннему ребенку» каждого человека. Психологи и психотерапевты стали использовать игровую терапию и другие основанные на опыте психотехнологии для всех клиентов. Люди имеют большую потребность в игре, испытывают желание играть. Это помогает освободить творческий потенциал человека, его внутренние чувства, а затем перенести их во внешнюю действительность. Возможно, столь охотное возвращение взрослых к игре связано с их недостаточным игровым опытом в детстве. Все большее число людей в детстве не имеют возможности играть, так как с раннего возраста начинают изучение разных наук.

Песок и вода — прекрасные инструменты, которые необходимо использовать в игре. Для детей песочная терапия — естественная форма экспрессии, и они с готовностью тянутся к этому, большинство взрослых уже имеют некоторый опыт игры с песком в детстве: на пляже или в песочнице. Песочная терапия становится некоей связью времен или напоминанием о прошлом опыте и является дверью в детство. Ребенка песок и вода притягивают как магнит, автоматически пробуждая непосредственную игру. Большинство детей, попадая в кабинет песочной терапии, тут же подходят к подносам с песком, к полкам с многочисленными объектами, чтобы поиграть с ними. Взрослые также проявляют любопытство, видя набор миниатюр и поднос с песком, хотя удивляются, когда им предлагают поиграть. Поскольку у большинства взрослых и детей не было никаких

специфических культурных ограничений (например, запретов на песке в связи с религиозной принадлежностью и т. п.) и игры с песком в детстве, они не стесняются создавать свои песочные миры.

Нет никакого правильного или неправильного способа игры в песке. Песочные миры создаются без подготовительной работы, без планирования и моделирования и поэтому соответствуют внутреннему миру создателя.

Отличие песочной терапии от других психотерапевтических форм в том, что она позволяет клиенту создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам. Этот мир можно рассматривать, ощущать, испытывать, изменять, обсуждать и фотографировать. Некоторые клиенты должны вывести наружу и материализовать свой прошлый опыт или травмы. Только тогда связанные с ними проблемы будут разрешены. Согласно К. Юнгу (1971), в ситуации сложного, наполненного эмоциями случая, который невозможно разрешить обычными средствами, песочная терапия помогает придать травматичному опыту клиента видимую форму. В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у клиента возникает решение, которое его бессознательное состояние передает рукам.

У детей, для которых игра и жизнь имеют тенденцию быть почти синонимичными, объективизация бессознательного материала в песочной терапии ведет к интеграции и перенесению опыта в существующую действительность. Для взрослых возникающее при этом понимание может появляться очень быстро и часто физически чувствуется так же, как и эмоционально, мысленно, духовно. Когда клиент не может решить проблему при помощи других видов психотерапии, когда он озадачен тем, что чувствует и как ведет себя, — строительство мира в песке — это то, что ему необходимо.

Песок и вода — естественные символы, относящиеся к двум первоэлементам, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Подобно душе они текут и перемещаются, изменяясь постоянно. Песок и вода связывают мысли и дух с телом и физической формой, обеспечивая людям во время сеансов песочной терапии возможность влиять друг на друга сознательно и подсознательно. При создании собственного мира строитель непрерывно преобразует и свои взгляды.

Символика объектов и материалов, используемых в песочной терапии, может служить так называемым общим языком. Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит (см. выше пример с Пашей). Взрослые также нередко не находят слов для обозначения своих чувств.

Песочная те-

рапия может обеспечить клиенту средство для выражения скрытых мыслей и чувств. Песок и вода обозначают пренатальное, перинатальное и предутробное сознание, поэтому, чтобы понять экспрессию души, языковые средства не нужны. По этой причине песочная терапия может использоваться независимо от языка, культуры, расы, возраста и уровня развития человека. Более того, избыток слов может препятствовать терапевтическому продвижению. Есть клиенты, которые постоянно говорят, то есть используют язык, чтобы интеллектуализировать проблему и таким образом избежать ее решения. В подобных случаях песочная терапия препятствует рационализации и позволяет бессознательному состоянию транслировать свою историю здесь и теперь. Глубокие внутренние переживания могут быть выражены клиентом

и сообщены психологу в символической форме. Способность психолога разделить эти переживания может создать доверительные отношения между ним и клиентом, чего часто трудно добиться вербально.

Когда психологу долго не удается понять причины проблем клиента из-за его сильных психологических защит, песочная терапия может создать более безопасное пространство для самораскрытия последнего. Она позволяет смягчить его сопротивление и уменьшить защиту.

Песочная терапия главным образом используется как юнгианская техника, но она может быть дополнением и хорошо сочетается со многими другими методами и подходами психологов и психотерапевтов. Например, если методология психолога главным образом связана с когнитивной психотерапией, маловероятно, что анализ будет использоваться в песочной терапии. Скорее всего психолог будет работать с клиентом посредством подноса

с песком, чтобы реструктурировать его размышления. В этом случае построенный клиентом песочный «мир» является когнитивной схемой действительности. Каждая часть схемы разбирается с помощью специально построенных вопросов с целью расшифровки информации и принятия решения о пути выхода из случая проблемных ситуаций.

В практике психологов и психотерапевтов бывает, что они терпят неудачу, их методы не срабатывают, наблюдается застой в работе с клиентом. Миры в песке с их многоуровневыми, трехмерными символами могут преодолеть этот барьер. «Невербальный sandplay мир позволяет играющему в песок изобразить со- н а многих уровнях в одно и то же время способом, которым

они представлены в мечтах» (Томпсон, 1990). Клиент создает мост от бессознательного к сознательному, от внутреннего к внешнему миру, от духовного к физическому и от невербального к вербальному. Бессознательное состояние воплощается в образе, что служит катализатором для внутреннего изменения человека. Устанавливается прямая связь между сознательным и бессознательным.

Использование песка и воды автоматически возвращает клиентов назад, к областям человеческого опыта, который является травматичным и должен быть пережит заново для преодоления его последствий. В течение сеансов песочной терапии психологическая травма определяется и, в конечном счете, отыгрывается в свободной защищенной среде. В этом процессе психологу очень важно уважать клиента и его работу. Поскольку клиент строит, он (или она) постоянно изменяет мир, уничтожая старый и создавая новый. Создавая и уничтожая и снова создавая и уничтожая, клиенты рассматривают собственные миры. Фактически клиент становится «хозяином» старого опыта и «создателем» нового.

Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью. Клиенты контролируют то, что они будут или не будут показывать в себе, и учатся в этом процессе. Только тот материал придет в сознание, с которым клиент готов иметь дело. Образы, созданные во внешней среде, отражают внутренний мир, бессознательное состояние и увеличивают понимание человеком себя. Поскольку клиенты активно и сознательно вовлечены в процесс изменения, они могут преодолеть чувства беспомощности и подчиненного положения. Психологам важно помнить об уникальности клиентов и учитывать, прежде всего, личные интерпретации их миров. Каждый клиент оценивает себя как хорошо осведомленного и уважаемого человека, отвечающего за свою жизнь.

Поднос с песком — уникальный инструмент, позволяющий иметь дело со многими событиями жизни, включая травмы, проблемы отношений, личностный рост, интеграцию и преобразование Самости. Психологи так же, как и клиенты, могут извлекать выгоду из песочной терапии. Посредством подноса можно обратиться к проблемам контрпереноса и личностного роста человека. Песочная терапия более экологична для психолога, чем вербальная. Ведь многие из переносов клиента помещены при этом

и поднос с песком, а не на психолога, поэтому энергия, затрачиваемая на преодоление проблем переноса, минимизирована.

## РОЛЬ ПСИХОЛОГА В ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочная терапия является богатым дополнением к другим и весьма эффективным методам, и ее использование требует от психологов сосредоточенности, терпения и концентрации. Жизела де Доменико (1986) перечислила множество требований для того, чтобы использовать этот основанный на жизненном опыте тип терапии. Она говорила, что это «требует убеждения в существовании символических, пиктографических, внутриспсихических образов. Это требует способности спонтанно, полностью погрузиться в опыт клиента. Это требует способности создавать новый опыт. Это требует способности отпустить и отстраниться от опыта посредством использования функции наблюдателя... и тогда, ... не завершения основанной на опыте причастности, включается рефлексивная функция, которая учитывает сознательное запоминание и интеграцию опыта».

Психолог на процедуре песочной терапии является **психологическим контейнером**, который удерживает то, что происходит на подносе, и в комнате терапии. Обеспечивая безопасное пространство для клиента, психолог активизирует его внутренний голос. Это особенно важно для детей, потому что у них еще не развито сильное Эго и они нуждаются в поддержке несубъективного взрослого.

Психолог также является для клиента **моделью**, демонстрирует акт реального слушания и присутствия. Психолог показывает способность без оценивания наблюдать за творческим, имеющим огромное значение процессом. Кроме того он служит **соединяющим звеном** между клиентом и собственно песочной терапией. Психолог помогает клиенту видеть, как мир или сцена, которую тот создает, отражают часть психического содержания хранящегося в бессознательной сфере его подопечного. Поскольку процесс песочной терапии часто вызывает сильные переживания, делает видимым то, что до сих пор не осознавалось, психолог должен брать на себя роль **помощника**, оказывать клиенту поддержку.

Песочная терапия для клиента — это путь исследования. Психолог — **проводник на этом пути**. Вместе они двигаются через

психическую топографию. Клиент берет на себя инициативу осознания, понимания своего процесса. Психолог обеспечивает клиента всем необходимым для этого: безопасным пространством, символическим языком, вопросами и предложениями. Психолог должен быть осторожен, не торопиться, быть активным настолько, насколько продвигается в своем «путешествии» клиент. Рут Амманн (1993) красноречиво использовала следующий образ, описывающий этот баланс: «Огонь, на котором находится сосуд, содержащий психический процесс объекта психоанализа, — всего лишь средство тепловой обработки. Каким бы "талантливым" ни был огонь, он не должен греть слишком сильно, ведь иначе содержание горшка может выкипеть или испортиться».

Есть еще роль *свидетеля, зеркала*. Часто клиент бывает неуверенным в себе или в своих новых взглядах на события. Когда психолог устно отражает свои наблюдения за работой клиента, это помогает клиенту видеть себя как бы глядя в зеркало с разных сторон.

Что необходимо, чтобы успешно реализовать в процессе песочной терапии все эти роли? Есть множество качеств и навыков, которыми должен обладать песочный терапевт для эффективной работы с клиентом. Во-первых, ему необходимо хорошо знать и понимать все этапы развития человека, в том числе этапы развития его психологических процессов, и многое другое. Во-вторых, песочный терапевт должен понимать язык коллективного бессознательного, архетипов, образов и символов. В-третьих, он должен иметь представление о человеческом теле, органах и соматических болезнях.

Психолог должен стремиться к исследованию собственного «сада души», иметь желание строить собственные миры в подносах, двигаться к цельности и индивидуации. Выстраивая песочные миры, психолог становится в позицию клиента. Это развивает способность к пониманию того, что чувствуют клиенты, работая с песком.

Преимущества песочной терапии выражаются в том, что она:

- способствует процессу индивидуации;
- освобождает творческий потенциал, внутренние чувства, восприятие и актуализирует воспоминания;
- обеспечивает многогранный опыт благодаря множественности символических значений;
- способствует регрессу клиента к прошлому опыту с целью повторного переживания и освобождения;

создает мост между бессознательным и сознательным, внутренним и внешним, духовным и физическим, «невербальным и вербальным»; обеспечивает непосредственную игру, где нет никакого правильного или неправильного пути; позволяет снять контроль сознания; является естественным языком для детей; не имеет ограничений для использования с людьми разных культур, рас, возрастов и интеллектуальных статусов; дает клиенту возможность от роли «пострадавшего» перейти к роли «создателя» своей жизни; служит дополнением к другим методам психокоррекционной и психотерапевтической работы; обеспечивает психологу возможность личной психотерапии.



# **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ SANDPLAY**

- Первые шаги в Sandplay
- Подносы с песком
- Столы
- Коллекция миниатюрных объектов
- Категории объектов
- Рабочее пространство

## Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КАБИНЕТА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

### ПЕРВЫЕ ШАГИ В SANDPLAY

Как только принято решение, что песочная терапия — это то, что вы хотели бы освоить и использовать в практике, наступает время обустройства рабочего пространства и сбора необходимых материалов.

Многие психологи объясняют свое невнимание к песочной терапии неадекватностью рабочего пространства или недостаточным бюджетом. На самом деле можно начать с организации самого минимального пространства и с самых незначительных расходов. Основные предметы, которые должны быть, — песок, один или два подноса для песка, различные миниатюрные объекты, художественные и строительные материалы, кувшин для воды, фотоаппарат, маленький стол и несколько полок или контейнеров для хранения.

Важно познакомиться с книгами и статьями по данной теме. Рекомендованный список литературы включен в это издание. Желательно поучаствовать в обучающих мастер-классах или пройти курсы повышения квалификации, способствующие качественному использованию данной психотехнологии. Предпочтительно, чтобы мастер-классы были основаны на личном опыте построения миров в песке, тем самым давая возможность обучающимся испытать себя в роли и клиента, и психолога. Освоение будет более глубоким, если вы участвуете в песочной терапии. Это поможет определить, является ли песочная терапия подходящим для вас инструментом, дополняющим уже существующие в вашем распоряжении методы.

### ПОДНОСЫ С ПЕСКОМ

Существует большое разнообразие типов, форм и размеров подносов или лотков, которые могут успешно использоваться как емкости для песка. Лучше иметь в своем распоряжении два контейнера. Это важно, если клиент использует влажный песок, тогда как песок в другом лотке останется сухим. У клиента появляется выбор.

М. Ловенфельд использовала прямоугольные подносы из цинка размером 50 x 75 x 7,5 см. Подносы Д. Калфф были обычно сделаны из древесины и выровнены металлическим листом или твердой пластмассой. Чтобы моделировать небо и воду, она красила внутреннюю часть подносов в светло-синий цвет. Ее лотки имели размеры 50 x 72 см и были 8 см в глубину.

У Д. Калфф было много причин для того, чтобы использовать именно этот размер контейнеров. Она чувствовала, что клиенты должны видеть весь мир одним взглядом, не перемещая глаз. Это позволяло им полностью постигать и оценивать свои картины. Каждая область подноса должна была быть легко доступна (в пределах досягаемости рук). Размер сохранялся преднамеренно маленьким, чтобы ограничить место, где клиенты могли создавать свои миры в полной безопасности. Д. Калфф (1980) заявляла, что поднос фактически «ограничивает воображение игрока и таким образом действует как регулирующий, защищающий фактор». Д. Райс-Минухин (1992) писал, что «имеющая границы песочница позволяет фантазии клиента быть в этих границах, поддерживаться в определенных рамках и проявляться свободно». Исследования де Доменико по использованию подносов разнообразных размеров также позволили сделать вывод, что маленькие подносы, которые предлагали М. Ловенфельд и Д. Калфф, предпочтительнее, они помогали клиентам точнее структурировать свои миры. Дети играли в маленьких лотках большее количество времени и выражали свои внутриспсихические представления символическим способом более ясно, чем они делали это в больших контейнерах. При использовании песочниц или подносов достаточно больших размеров дети хуже и меньше времени удерживали внимание, увеличивалось количество физических движений и расширялась сфера альтернативных игр. Это мешало им сосредоточиться на себе, отвлекало от процесса психотерапии и требовало больших эмоциональных затрат на сохранение безопасности. По словам де Доменико (1988), предложенные Д. Калфф размеры подноса создают границы для игрока и игры. Она полагала, что «душа проявляется наиболее полно в ограниченном безопасном месте».

Наряду с классической формой подноса полезно иметь в кабинете круглые, квадратные и другие лотки с песком. Обычно клиентам предлагается самим выбрать форму подноса для той или иной специфической процедуры. Бессознательное клиента само сделает правильный выбор.

Прямоугольные и квадратные формы отражают противоположности и конфликты более ясно, чем круглые подносы, и обычно процесс интеграции в них носит более медленный, естественный характер.

Круглые подносы облегчают сосредоточение на картине. Конфликты и дуальности часто находят места связи в круге. Де Доменико (1988) писала, что сцены в круглых подносах имеют тенденцию быть более идеалистическими и успокаивающими. Круглый поднос может быть предложен клиенту, чтобы способствовать снижению его беспокойства и волнения. Если клиент часто выбирает круглый поднос, можно предложить ему поработать в прямоугольном или квадратном лотке, чтобы способствовать усилению темы, связанной с его проблемами. Наличие углов и не центрированное пространство прямоугольника спровоцирует обострение конфликтных тем для их дальнейшего проживания и разрешения.

Подносы из дерева наиболее эстетичны и полезны. Внутренняя часть деревянного подноса окрашивается в светло-синий цвет, позволяющий моделировать воду и небо. Также необходимо создать водонепроницаемую поверхность. Деревянные подносы могут быть сделаны на заказ производителями мебели, школьным столяром. Краску лучше выбирать для фасадных работ, так как она обладает наибольшей устойчивостью к воде.

Подносы для песка из различных материалов можно также купить в хозяйственных магазинах или на рынках. Это могут быть пластиковые емкости различных форм и размеров, алюминиевые лотки, ванночки для проявки фотографий и др.

Стоит упомянуть необычную модель подноса для песка, которую предлагают использовать Барбара Лабовитц и Анна Гудвин: это комбинация подноса и ящиков для хранения; она легко, как чемодан, перемещается. Этот контейнер особенно удобен для психологов, работающих с выездом на места, осуществляющих патронаж на дому, волонтерскую деятельность и др. Это также удобно в маленьких кабинетах, где минимум места для организации несочной терапии. Размеры предложенного Б. Лабовитц и А. Гудвин варианта приблизительно 48 x 71 x 8 см (19" x 28" x 3"). На каждой стороне имеются маленькие закрытые ящички 48 x 46 x 8 см (19" x 14" x 3") для различных категорий миниатюрных объектов. Песок может быть удален во время транспортировки, если наполненный поднос слишком тяжел.

Большинство психологов предпочитают деревянные подносы, но крепкие пластмассовые лотки тоже пригодны. Они недороги и могут использоваться с применением большого количества воды без опасения повреждения или протекания. Лучше выбирать подносы светло-синего цвета, чтобы моделировать небо и воду. Они не должны быть слишком глубокими, чтобы работать было удобнее.

Опыт лучше всего подскажет наиболее необходимые в вашей работе формы и размеры лотков. Для начала можно обойтись только одним классическим подносом.

## СТОЛЫ

Некоторые маленькие дети, а иногда и подростки и взрослые предпочитают работать с подносом на полу. Однако большинство клиентов любят сидеть или стоять. Поэтому важно иметь, по крайней мере, один стол, на котором будет стоять поднос с песком. Поверхность стола должна быть достаточно большой, чтобы поместились кувшин (пластиковая бутылка) с водой, рулон бумажных полотенец, корзинка с объектами, которые клиент выбрал для размещения в подносе. Стол должен быть так высок относительно талии, чтобы клиенты могли сидеть или стоять в то время, когда создают свои миры в песке. В идеале стол должен иметь колесики, так как это дает возможность перемещать его.

Защищать поверхность стола или ковра от песка можно клеенкой. Быстрая уборка лучше всего организуется с помощью пылесоса. Дополнительные лотки с песком можно размещать под столом.

Наиболее удобный вариант размещения подносов с песком — это два стола разной высоты, поставленные один над другим и передвигающиеся на колесиках. Один стол может иметь высоту, подходящую для детей, другой — для взрослых. Также это удобно в случае использования сухого и мокрого песка.

Если вы проводите песочную терапию не часто, поднос можно закрыть крышкой и использовать как универсальный стол.

Работая в школе, я использовала для песочной терапии выдвижные ящики стола. В одном ящике был песок. В другом — миниатюрные объекты. При необходимости, вытащив ящики, вы получаете все необходимое для песочной терапии.

## КОЛЛЕКЦИЯ МИНИАТЮРНЫХ ОБЪЕКТОВ

Когда вы начинаете выбирать объекты для песочной терапии, помните, что эти фигурки будут символами своеобразного языка сознательных и бессознательных процессов клиента. Чем больше разнообразных объектов в вашей коллекции, тем более богатым и творческим для клиента может быть процесс сотворения собственного мира. Каждая используемая миниатюра расширяет его символический язык.

Большой выбор миниатюр поощряет клиента исследовать разнообразные возможности, доступные в жизни. При выборе объектов «...ваша цель — ясно показать весь диапазон (спектр) символов, которые отражают жизненные аспекты коллективного, индивидуального, расового, культурного, исторического, духовного, физиологического и эмоционального наследия человечества и планеты» (де Доменико, 1988).

Но некоторые психологи предпочитают коллекцию простых объектов. По их мнению, простые, знакомые, часто встречающиеся в жизни объекты более понятны клиенту. А сложные, незнакомые миниатюры иногда запутывают клиента, мешают процессу осознания.

Кроме миниатюр песочной терапии должен обеспечить кабинет многоцелевыми материалами: тканью, нитками, тесьмой, спиной, пластилином, цветной бумагой и маркерами, чтобы клиенты могли сделать собственные объекты, создать то, чего, на их взгляд, нет в коллекции.

Начните вашу коллекцию с нескольких объектов каждой категории, требуемой в sandplay. «Помните, что вы создаете не художественную галерею и не ограниченный мир. Включите в коллекцию миниатюр символы, отражающие вас; привлекательные и непривлекательные символы; прекрасные и ужасные; символы добра и зла; гармонии и абсурда и т. д.» (де Доменико, 1988).

В коллекции должно быть достаточно объектов, вызывающих отвращение и, напротив, привлекательных. Это обеспечит клиенту возможность выразить, а затем интегрировать полярности и внутренние конфликты.

Коллекция должна быть представлена объектами различных размеров, цветов, структур и материалов. Они должны быть:

- большие и крошечные;
- бесцветные и ярких цветов;
- прозрачные и непрозрачные;



- натурально грубые и сделанные из разнообразных материалов: металла, стекла, глины, древесины и пластмассы.

Размер, цвет, структура и материал каждого объекта имеют определенное значение и предоставят возможность клиенту, в зависимости от его желания, выразить то, что в тот момент происходит в его бессознательной сфере. Часто размер объекта соотносится с уровнем доминирования.

Естественные объекты — кости, морские ракушки, сосновые шишки, прутья, камни и т. д. — помогут клиенту, если он чувствует себя неуютно с искусственными миниатюрами или хочет быть ближе к природе. Естественные объекты обеспечат среду, в которой клиент будет ощущать устойчивость и спокойствие.

Объекты могут быть собраны из разнообразных источников. Естественные объекты можно найти во время экскурсий и поездок. Некоторые предметы, такие как статуэтки богов и богинь, иконы, кресты и т. п., приобретаются в специальных лавках и магазинах. Большинство объектов стоят недорого. Оптовые рынки располагают интересными дешевыми предметами. Друзья и знакомые будут с удовольствием снабжать вас фигурками для вашей коллекции. Если вы — школьный или дошкольный психолог, — дети, родители и педагоги с удовольствием пополнят вашу коллекцию.

Акриловые краски нужны для раскрашивания бесцветных объектов. Поскольку трудно найти фигурки людей различных рас и возрастов, с помощью красок вы можете изменить кожу и цвет волос на миниатюрах. Иногда сложно найти металлические объекты. Бронзовая, золотая или серебряная краска помогут имитировать металл.

При желании можно организовать работу в трех измерениях. Для этой цели к подносу прикрепляются крючки. Они сделаны из металлической проволоки и позволяют клиентам подвешивать над песочницей фигурки, обозначающие солнце, луну, самолеты, птиц и др.

Иногда клиенты вводят в процесс собственные значимые объекты: культурные или религиозные экспонаты, объекты из детства, фотографии и многое другое. Например, одна девушка на каждую сессию приносила с собой новую фигурку дельфина, которую ставила в поднос. В итоге получилась целая коллекция дельфинов. Другой клиент использовал для создания собственного мира в подносе коллекцию миниатюрных игрушек из детства, выстраивая отношения с матерью.

Когда вы начнете собирать коллекцию объектов для песочной терапии, ваш взгляд на мир начнет меняться. Почти все, что вы будете видеть, станет потенциальным объектом песочной терапии. Всякий раз на экскурсии, в отпуске, на каникулах или просто в воскресный день на рынке обращайте внимание на интересные с точки зрения характера, символической им грузки и фактуры объекты. На отдыхе в лесу или на море помой можно найти очень много интересных и многофункциональных предметов.

## КАТЕГОРИИ ОБЪЕКТОВ

В песочной терапии используются миниатюры различных категорий. Практики песочной терапии предлагают различные варианты классификаций объектов. Так как это достаточно обширный список, только ваш бюджет, возможности пространства кабинета и потребности клиентов определяют количество и вид объектов, которые вы выбираете. По крайней мере, в коллекции **ПЛЖНО** быть хотя бы несколько объектов из каждой категории.

### Люди

Фигурки людей часто используются как символы реальных индивидуумов, присутствующих в жизни клиента, или как символы значимых лиц, имеющих на него влияние (агрессивных или любящих). Фигурки людей также символизируют аспекты индивидуальности клиента.

В категории «Люди» должны быть представлены миниатюры, изображающие людей разных полов, рас, культур и возрастов, и должны быть также разных цветов и размеров. Меньшие по размеру фигуры должны вписываться (соответствовать по масштабу) в игрушечные туалеты, кровати и ящики. Также важно наличие таких групп, как родитель и ребенок, пары (мужчина и женщина), семьи, влюбленные или свадебные пары.

Миниатюры могут быть стеклянными, глиняными, фарфоро-и-ими, металлическими, деревянными, резиновыми или пластмассовыми. Они должны быть цветными и неокрашенными, прозрачными и непрозрачными. Хорошо, если в коллекции будут представлены безликие, аморфные и гермафродитные (бисексуальные) фигуры. Клиенты смогут приписывать им широкий

спектр разнообразных значений. Подавленные клиенты в начале работы часто используют бесцветные (деревянные, глиняные) или серые (оловянные солдатик) фигуры людей в своем подносе. И лишь постепенно появляется цвет.

Миниатюры этой категории должны также различаться по возрасту: необходимы младенцы, дети, подростки, взрослые, старики и беременные. Символами смерти, несчастных случаев и болезни могут быть скелеты, черепа, зомби, гробы или саркофаги. Удостоверьтесь, что фигуры представляют весь диапазон человеческих эмоций: кричащие люди, хмурые, улыбающиеся, смеющиеся и т. п. К сожалению, большинство фигур имеет очень небольшую экспрессию.

Такие объекты, как одежда, инструменты и другие предметы, относящиеся к группе людей, размещаются в подкатегории, смежной с категорией «Люди». Сюда же войдут орудия труда, музыкальные инструменты, спортивный инвентарь, символы профессий, символы власти (корона, держава) и т. п.

Важно наличие в коллекции дубликатов фигур, чтобы представить близнецов, триплеты, группировки и т. д.

Включите в коллекцию фигуры людей из разных исторических периодов (из глубокой древности, из средневековья и т. п.), а также мифологические, обозначающие полуживотных, чудовищ, мутантов, гуманоидных существ, героев мультимедиа и научной фантастики, сказок, современного кино и книг. Такие фигуры, как Супермен, Спайдермен, Рейнджеры могут быть символами внутреннего сражения Добра и Зла, внутреннего конфликта. Психологу, работающему в песочной терапии, важно знать историю и характеры современных героев, популярных среди детей и подростков. Не менее важно наличие фигур гигантов, карликов и гномов, волшебников, ведьм, фей, Деда Мороза и других подобных персонажей. Взрослые клиенты часто используют точные копии известных скульптур или статуй, таких как «Весна» Родена, статуя Свободы и другие, отражающие их состояние.

Для обозначения войны или борьбы в коллекции в категории «Люди» должно быть достаточно большое количество солдатиков разных армий, необходимы индейцы и ковбои, космонавты и инопланетяне. Солдаты могут быть пешими или сидящими на лошадях, ранеными, стреляющими и т. п. В дополнение к этой категории необходимо иметь оружие (копья, мечи, пистолеты и т. д.), а также объекты порабощения (цепи, наручники, веревки и др.).

Отдельно в этой категории можно расположить фигуры людей, относящиеся к религиозным и духовным культурам: христианина, буддиста, индуса, иудея, мусульманина и т. д. Рядом с эти-ки фигурами расположите ангелов, изображения или фигуры Марии и Иисуса, святых, священников, Шивы, Будды, древних богинь и богов. Также необходимы такие религиозные объекты, как крест, четки, африканская маска, звезда Давида и другие.

Сломанные фигуры людей тоже станут важной частью коллекции. Много клиентов чувствуют себя «сломанными», поврежденными, и они обратят внимание именно на эти фигуры.

### Животные

Животные могут символизировать интуитивную жизнь и инстинкт, а также отражают различные аспекты характера человека. Например, лев может отражать сильную и агрессивную сторону, а ягненок — уязвимую сторону клиента. Однако важно помнить, что люди разных культурных традиций могут испытывать разные чувства, связанные с животными.

В категорию «Животные» входят фигуры животных различных размеров, цветов, пола, возраста, пород. По фактуре они должны варьироваться от мягких и пушистых до твердых и гладких.

В группу хищников должны обязательно войти плотоядные динозавры, тигры, львы, волки, медведи, а также животные, воспринимаемые в нашей культуре как угрожающие — змеи, акулы, пауки. Хорошо, если животные будут представлены в агрессивных и мирных позах. В группе травоядных необходимо большое количество фигур обезьян и лошадей. Подростки любят использовать в своих подносах разных насекомых, вызывающих ужас и отвращение. Это может быть связано с экзистенциальными переживаниями и обращением к своим теневым аспектам.

Важное место в вашей коллекции займут домашние животные. Хорошо иметь несколько фигур котиков, кошек, попугайчиков и т. п. Отдельно можно расположить мифологических животных: драконов, единорогов, Минотавра, Феникса, Покемонов, Микки-Мауса и др.

Чтобы создать приближенную к реальности картину, клиенту понадобятся гнезда для птиц, клетки или заборы для зоопарков, пещеры и т. д. Можно использовать еще сети (капканы, силки), чтобы клиент мог показать ситуацию охоты. Часто клиенты

используют натуральные перья птиц, кости животных, яичную скорлупу, когти, мех, ракушки, морские звезды, кораллы, окаменевших животных и пр.

### Растения

Растения для многих людей символизируют цикл жизни, силы жизни, смерть и восстановление. Сезоны (времена года) напоминают нам об изменяющихся качествах физического мира.

В эту категорию входят растения: морские, горные, тропические, пустынные и той местности, где вы живете. Объекты должны отразить все аспекты цикла жизни растения от семени до умирания. Это могут быть естественные и искусственные формы.

Естественные формы: прутья, веточки интересных форм, ветки, имеющие шипы, ветки с плодами, высушенные цветы, листья и сорняки, мох, лишайники на камнях и прутах, стручки, зерна и семена, сосновые шишки и каштаны. Можно использовать и живые растения, посаженные в маленькие емкости, а также живые цветы. Цвет, аромат цветов и вечнозеленых растений часто вызывает у клиентов воспоминания о специфических местах и событиях. Используйте свежие веточки ели или сосны. Эти растения часто являются ресурсными для клиентов.

Искусственные растения: кусты, комнатные растения, кактусы, вечнозеленые и пальмы в различных стадиях их жизни. Бутоны и мертвые растения, плоды и цветы, весенние и осенние деревья, декоративные и плодовые деревья, овощи и фрукты. Шелковые и пластмассовые цветы различных расцветок и размеров, так же как серебряные, бронзовые и золотые цветы, деревья, кусты и листья используются для создания волшебных миров. Сюда же можно отнести и рождественские елки.

### Полезные ископаемые

Металлы и драгоценные камни могут символизировать стабильность, постоянство, основательность и защиту. Для некоторых клиентов ограниченные подобно драгоценному камню минералы символизируют душу. В процессе постоянной работы над собой человек, по аналогии с не имеющим формы грубым камнем, может превратиться в сокровище, драгоценный камень.

Представленное на полках разнообразие металлов, обычных и драгоценных (искусственных) камней, различных по размерам,

питу, форме, структуре и составу, поможет клиентам изобразить различные пейзажи. Это могут быть простые и экзотические камни, камни, содержащие отверстия или интересные окаменелости, жеоды, полированные куски скалы, кристаллы (отдельные и группы), полудрагоценные камни (такие как аметист, тигровый глаз и др.). В отдельной емкости можно расположить собрание небольших обработанных минералов, относящихся к знакам зодиака. Многие клиенты находят в таких минералах ресурс, заботу и поддержку.

### Здания

Для людей здания часто имеют большое значение. Например, **дом** может быть символом убежища, защиты или уединения.

В расширенном масштабе дом может быть символом Самости.

Объекты этой категории должны быть сделаны из различных материалов и иметь отношение к различным культурам. Это могут быть вигвамы, деревенские избы, замки, крепости, пещеры, космические станции, сарай, магазины, церкви, школы, тюрьмы, больницы, детские площадки, маяки и пирамиды. Важно иметь поврежденные и разрушенные дома и здания. Это может быть символом пережитых бедствий или чувств саморазрушения.

Домашняя обстановка должна быть представлена столами, стульями, кроватями, туалетами (горшок и унитаз), электробытовыми приборами, инструментами и орудиями для прополки, порода, для уборки и ремонта помещений.

Кроме этого понадобится достаточно большое количество заборов (символ защиты и отгороженности), ворота, мосты, столбы, арки, светофор и др.

### Транспорт

Транспорт может быть метафорой психофизиологического состояния клиента. Транспортные средства могут символизировать движение и изменение. Они могут означать контроль (самоуправление), свободу, спасение и власть в жизни клиента.

Эта категория включает в себя фигуры всех видов транспорта, а также поврежденных транспортных средств.

Наземные транспортные средства: автомобили, грузовики, автобусы, такси, сельскохозяйственная техника, телеги, велосипеды, мотоциклы, санки, фургон, поезд, трамвай, почтовые ди-

лижансы, колесницы, пожарные машины, полицейские автомобили, санитарные машины, танки и другие бронированные военные транспортные средства.

Водные транспортные средства: гражданские и военные суда, лодки, теплоходы, каноэ, плоты, субмарины, авианосцы и линейные корабли.

Воздушные транспортные средства: реактивные самолеты, истребители, гидросамолеты, вертолеты, воздушные лайнеры, воздушные шары и космические суда.

### Разное

Эта категория включает те предметы, которые трудно отнести к какой-либо категории.

Планетарные символы иногда представляют взаимодействие всех фундаментальных сил Вселенной и Природы. Это Солнце, Луна, Земля и другие планеты, а также звезды, снежинки и радуга. Чтобы установить эти объекты, надо использовать специальные крючки, прикрепленные к краю песочного подноса.

Рефлексивные объекты, такие как зеркала, могут символизировать правду, самореализацию, мудрость, душу и готовность к самоотражению (саморефлексии). Зеркала должны иметь различную форму. В дополнение к зеркалам можно использовать стеклянные или хрустальные шары и сферы.

Освещающие объекты: свечи различной формы и подсвечники, электрические фонарики или маленькие масляные лампы. Свет часто символизирует проявление божественного, способного рассеять зло и силы тьмы. Свет передает правду, славу, блеск и радость. Для свечей понадобятся спички (лучше каминные).

Ароматические объекты: старые флаконы с остатками духов, набор ароматических масел, ароматическая лампа, веточки душистых трав и сухие лепестки цветов, лаванды и мяты. Запах, так же как и визуальный образ или звук, является важным компонентом для полноты описания жизненной ситуации клиента.

Символы зависимостей и привычек — сигареты и пустые пачки из-под них, маленькие пустые бутылки из-под алкогольных напитков, шприцы и иглы, пластиковые имитации пилюль и таблеток. Зависимости и вредные привычки — часто центральные элементы в подносе клиента. Клиенты имеют право ввести в песочную картину любые специфические предметы, отражающие их актуальное состояние.

Символы коммуникации — крошечные книжечки, блокнотики, ручки, карандаши, телефоны, телевизоры, фото- и видеокамеры, компьютеры и др. Мы живем в эпоху всеобщей информатизации и коммуникации. Данные символы могут стать носителями информации, которую клиент будет постепенно открывать.

Хорошо иметь в коллекции различные контейнеры и емкости, 'пи обеспечат специальное место для хранения тайн и сокровищ <sup>1</sup> про ограничат что-либо, помещенное в них. Некоторые контейнеры должны быть водонепроницаемы, так как бывают клиенты, желающие создавать бассейны или озера не в песке, а в специальной емкости.

В коллекции должны быть и объекты, связанные с питанием. Продукты символизируют ресурс, любовь и подпитку. Это плоды, овощи, сыры, молоко, мясо и хлебные злаки, сладкие и соленые пищевые продукты, пицца, леденцы и печенье. В некоторых источниках рекомендуют иметь настоящие конфеты или леденем на палочках (они не портятся) и в процессе работы над созданием мира в подносе позволять клиенту съедать их. Ощущение реального вкуса может усилить эффект терапевтической работы. Например, работая над очередным подносом, клиентка, молодая девушка, использовала принесенные с собой мандарин, яблоко и вафли. Фрукты располагались по центру подноса (яблоко в цент-(№, вокруг дольки мандарина), вафли в корзинке в области будущего. В процессе строительства своего мира девушка надкусывала яблоко, возвращая каждый раз его на место, постепенно съедала вафли. Она буквально на глазах психолога «осваивала» свои внутренние ресурсы.

Иногда клиенты не могут найти объекты, полностью отражающие то, что они желают изобразить. Если предложить клиентам различные материалы, то многие из них создадут свои собственные, необходимые именно им, миниатюры. Процесс работы над образом сам по себе целителен. Клиент фактически преобразует собственный мир своими руками. Нужные для этого материалы: овмага различных цветов, пластилин, глина, нити (разной фактуры), ткани, блестки, конфетти, куски меха, поролон, карандаши, ножницы и клей. В процессе создания миниатюр можно уточнить в клиента, какие еще материалы ему понадобятся.

Кроме этого для просеивания песка понадобится решето. Маленькие частички природных объектов (крупка, лепестки цветов, ракушки и др.), оставшиеся после работы, должны быть удале-

ны до использования подноса с песком следующим клиентом. Решето иногда используется клиентами, чтобы просеять песок сверху на свой созданный мир (эффект песчаной бури или эффект пепла). В процессе выбора фигур клиенту понадобится корзинка или другая удобная емкость для сбора понравившихся объектов. Барбара Лабовитц (2000) рекомендует также иметь в кабинете словарь символов, который клиент может использовать самостоятельно (по желанию) для выяснения значения объектов.

Предложенный список объектов обширен и представлен для того, чтобы описать разновидности предметов, которые будут постепенно добавляться в коллекцию. Песочная терапия может быть эффективна даже с несколькими объектами в каждой категории. Символический язык объектов — это подарок для психолога и клиентов. Каждая миниатюра, добавляющаяся к коллекции, расширяет возможности экспрессии клиентов. Собирая предметы, экспериментируйте с ними. Строительство собственных подносов с новыми объектами дает глубокое понимание их возможностей. «Накопление миниатюр для Песочной терапии — не просто сосредоточение важных символов. Это отражение отношений индивида (психолога) к этим символам». Помните, «...коллекция растет и изменяется вместе с вами. Через ваше самоисследование формируется и ваша коллекция. События, происходящие с вами в процессе накопления, столь же важны, как и то, что находится в коллекции» (Hegeman, 1992).

Есть несколько способов размещения коллекции миниатюрных объектов. Разумеется, объекты должны быть размещены по категориям, чтобы облегчить клиентам выбор и свободный доступ. М. Ловенфельд (1935) полагала, что клиент не должен быть поражен разнообразием выбора. В своей работе с детьми она обнаружила, что самая удовлетворительная форма хранения — это ящики с крышками. М. Ловенфельд предпочитала, чтобы один ящик полностью закрывался перед тем, как позволить другому открыться. Таким образом уменьшалась возможность гиперстимуляции. А вот Д. Калфф, подобно другим юнгианским аналитикам, использовала открытые полки. Миниатюрные объекты (вся коллекция) были сгруппированы по категориям и расставлены на полках.

Открытые полки с объектами привлекают клиентов, и поэтому им легче предложить песочную терапию. Объекты активизируют любопытство и творческий потенциал каждого. Чтобы полки с фигурками не отвлекали клиента в процессе построения его

Игра, рекомендуется располагать стол с подносом и полки в раз-•и.их частях кабинета. Если вы часто работаете с маленькими деть-У1 или клиентами с дефицитом внимания, вариант хранения объектов в закрытых ящиках М. Ловенфельд — наиболее приемки. Также можно установить на открытые полки rollеты или прикрепить занавески, позволяющие при желании закрыть ОБЪЕКТЫ

Наравне с открытыми полками удобно использовать контейнеры для хранения мелких или многочисленных объектов (бусинок, ракушек, маленьких камушков, цветов и др.). Контейнеры размещаются также на полках и остаются открытыми, чтобы объекты в них были видимы.

Если говорить о размерах полок, то в идеале они должны быть не глубже 10-15 см. Ограниченная глубина позволяет клиентам имбирать и заменять миниатюры, минимально отвлекаясь на окружающие объекты. Это также позволяет клиентам полностью их видеть.

Большинство объектов имеет размер 8-10 см. Их можно располагать на средних полках. Объекты большего размера удобно расположить на нижних полках. Если ваш стеллаж высокий, то необходимо иметь табурет для детей, не достающих до верхней Полки.

И еще раз напомню: чтобы ограничить беспорядок и способствовать легкому поиску необходимого объекта, фигурки одной и той же категории должны быть расположены вместе.

## РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО

Некоторые психологи, использующие песочную терапию, предпочитают иметь отдельную комнату, где располагаются поднос с песком и коллекция миниатюр. Это делает процесс песочной терапии независимым и интимным.

Открытое расположение подноса и миниатюр в кабинете психолога, с одной стороны, может быть отвлекающим фактором. Например, при проведении диагностических или консультационных процедур. С другой стороны, вопросы на тему: «А что это

в нас?» со стороны клиентов могут стать началом процесса песочной терапии.

В реальности выбор расположения песочницы у большинства психологов ограничен. Если вы — один из немногих, кто может

организовать отдельную комнату для игр и песочной терапии, разместите полки вдоль стен. Поднос с песком располагается в отдельном, свободном от полок углу или в центре комнаты. В игровой комнате должно быть как минимум два стула. Если отдельного помещения нет, песочницу можно располагать в углу кабинета, накрывая ее крышкой. Фигурки можно хранить в ящиках стола. Тот же ящик стола может стать вынимаемой, в случае необходимости, песочницей.

Для протоколирования работы вам понадобится фотоаппарат. О том, что вы будете фотографировать песочную картину, зарисовывать ее, записывать комментарии, клиент должен быть предупрежден заранее. Он может использовать свой фотоаппарат, если хочет сохранить результат своей работы на память. Также и психолог может по договоренности делать две фотографии: для протокола и для клиента.

Если ребенок (или взрослый) хочет работать с песком на полу или перенести поднос в другой угол, он может это сделать, потому что основной принцип такой работы — «Никаких правил не существует!». Психолог должен идти за потребностями клиента, прислушиваться к его пожеланиям. Игра с подносом на полу склонна поощрять регрессивное поведение в клиентах. Если клиент выбирает пол, не забудьте присоединиться к нему так, чтобы вы оба находились на одном (равном) уровне. Понимание значения такой позиции может дать рассказ Герберта Уэллса «Игры на полу».

Эти руководства — только рекомендации, основанные на практическом опыте и анализе литературы. Используйте варианты, наиболее полно соответствующие вашим потребностям и потребностям клиентов. Главное — держать рабочее пространство опрятным и организованным. Легче чувствовать внутренний порядок, когда поддерживается внешний.

### Фотоаппарат

Фотокамера должна быть в наличии на всех процедурах песочной терапии. В большинстве случаев фотографируются только законченные песочные картины. Если клиенты желают, они могут принести на занятие свои фотоаппараты и самостоятельно сделать снимок своей картины.

Фотографирование процесса построения мира в песке может мешать клиенту. Поэтому при необходимости съемки процесса

работы над песочным миром такая возможность согласовывается с клиентом.

Обычно снимок делается после построения и обсуждения песочной картины. Иногда после того, как клиент уйдет. Для этой цели лучше всего использовать фотокамеру с 35-миллиметровым объективом или цифровую фотокамеру. Это позволяет получить очный снимок с достаточно близкого расстояния. Фотография подноса должна полно отражать все, даже мелкие предметы и сооружения.

### Песок и вода

Песок и вода сами по себе очень символичны и как бы соединяют людей с планетой Земля. Водные потоки очищают и восстанавливают жизнь. Часто вода является символом бессознательного и эмоций. Также это метафора всего женского, плодovitости, «фонтана» жизни. Вода — источник всех возможностей. Песок Часто символизирует землю. Дети и взрослые подсознательно работают или играют на земле, чтобы ощущать себя в физической реальности. Земля — это женский символ, она обеспечивает питание, плодovitость и любовь. Согласно де Доменико, «песок — основа для создаваемого мира. Песок поддерживает, скрывает или уничтожает образы в подносе» (1988). Песок и вода помогают людям регрессировать к ранним детским воспоминаниям. Эти элементы способствуют индивидуации. В зависимости от того, какой песок используется, влажный или сухой, мир, созданный клиентом, сохраняет форму вещей или течет и изменяется бесконечно.

Песок выбирается тщательно. Различный по структуре песок вызывает уникальные чувства. Чем он мельче, тем лучше. Более мелкий песок обычно успокаивает и имеет тенденцию способствовать более глубокому измененному состоянию, чем при работе с крупным песком. У некоторых клиентов крупный песок вызывает тревогу. Грубый песок более основателен. По возможности в кабинете песочной терапии должно быть несколько видов песка, <sup>1</sup> из которых клиенты могут выбрать. Они могут использовать бо-1 лее мелкий песок на первой процедуре и более грубый — на следующей, в зависимости от своего эмоционального состояния. Можно наполнить поднос смесью из нескольких сортов песка. " Преимущество такой песочницы состоит в том, что она позволяет клиенту быстро регрессировать к детству. Недостаток — в том,

что более мелкая часть песка очень пыльная. Такая пыль пред ставляет проблему для людей с аллергией.

Де Доменико говорила о важности цвета песка при его под боре. Если у вас в кабинете больше одного подноса, можно использовать несколько цветов песка. Естественные окраски пес ка — от светлого до темного бежевого, белого, черного, цвета красного граната, зеленого и коралла. Различные цвета вызывают различные чувства. Клиент выберет цвет согласно своей потребности.

Хорошо иметь в кабинете запас песка на случай, если клиент захочет использовать в песочнице больший объем или наоборот, уменьшить уже имеющийся. Хранить песок для этих целей можно в пластиковых мешках или ведрах. Детская лопатка поможет вам и вашему клиенту регулировать объем песка в песочнице. Кроме того в кабинете должен находиться большой кувшин с чистой водой. Обычно он располагается рядом с подносом так, чтобы клиенты могли увлажнять песок, опрыскивать его, просто лить воду или заполнять водой контейнеры. Также понадобится распылитель для воды или водяное оружие.

Некоторые клиенты хотят играть только с песком или с песком и водой. Доверяйте бессознательному процессу вашего клиента при выборе материала, которым он должен манипулировать, решая свои проблемы.

Итак, место для песочной терапии должно иметь:

1. *Подносы с песком*: один, два (один для сухого и один для влажного) или больше. Размер одного 50 x 72 x 8 см. Другой (побольше) нужен для работы с семьями и парами. По форме поднос — классический прямоугольный. Для развивающих занятий — квадратный, круглый (возможны варианты). Материал: древесина, металл или пластмасса со светло-синим дном и внутренними сторонами.
2. *Столы*: один или больше. Размер достаточно большой, чтобы расположить на нем подносы, воду и объекты. Высота возможна различная. Если стол только один, то столешница должна быть на уровне талии.
3. *Оборудование для коллекции символов*: открытые полки, контейнеры для хранения, ящики в столе.
4. *Рабочее пространство*: отдельная зона песочной терапии в кабинете психолога или кабинет песочной терапии, оп рятный и профессионально организованный.

- *5 песок и воду*: белый или естественный кварц, черный, красный и т. д.

Кувшин с чистой водой для увлажнения песка и мытья рук.

6. *Другие материалы*: миниатюрные объекты и материалы для строительства; салфетки или полотенце для рук, емкость для воды; непромокаемый брезент или клеенка, чтобы защитить пол и поверхность стола; фотоаппарат.

7. *Миниатюрные объекты*.

- Необходимо предлагать несколько объектов из каждой ка-тегории.
- Объекты должны быть разные: и вызывающие отвраще-ние, и привлекательные.
- Диапазон размеров, цветов, структур и материалов, из ко-торых изготовлены объекты, должен быть достаточно широк.
- Должны быть дубликаты объектов.
- Объекты должны быть и аморфные, и определенные.
- В коллекции необходимы натуральные (естественные) и искусственные предметы.
- Те объекты, которые вы не смогли найти, заменят рисун-ки. Или предложите клиентам в процессе песочной терапии самостоятельно создать недостающие миниатюры.
- Иницилируйте клиентов к тому, чтобы ввести подходящие личные объекты в процесс песочной терапии.

8. *Многоцелевой материал*: нитки, пластилин, глина, конструктор, бумага, ткань, конфетти, ножницы, клей, емкости

для воды, сито, маленькие корзинки для фигур, словари символов.

Где взять миниатюрные объекты для коллекции? На «блошиных» и обычных рынках, в ларьках, в продовольственных, специальных и игрушечных магазинах продаются елочные и кондитерские украшения, игрушки и статуэтки, китайские наборы миниатюр, магниты на холодильник, брелоки для ключей, наборы глиняных нецке, киндер-сюрпризы. Старые игрушки, сломанную бижутерию и самые разные мелочи часто приносят друзья и знакомые. Различные природные материалы (камни, ракушки, перья, шишки и пр.) можно найти в природе или купить в цветочных магазинах.

9. *Категории объектов*: «Люди», «Животные», «Растения», «Полезные ископаемые», «Строения», «Транспорт», «Разные объекты».



# **ПРОЦЕСС ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ**

- Шаг за шагом
- Схема процесса песочной терапии
- Когда предлагать песочную терапию
- Знакомство клиента с песочной терапией
- Стадии песочной терапии
- Особенности детской песочной психотерапии
- Схема анализа песочных миров



# Глава 3. ПРОЦЕСС ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

## ШАГ ЗА ШАГОМ

Песочная терапия столь же уникальна для каждого клиента, Коль индивидуален и сам каждый клиент. Для некоторых клиентов первый поднос — размышление о том, какой должна быть их жизнь. Для других это путь, показывающий проблему. Для третьих это глубокое сосредоточение и расслабление. Есть различия в подходах к использованию песочной терапии и у психологов. Каждый специалист должен соблюдать собственную теоретическую ориентацию.

В чем же структура процесса песочной терапии? Процесс разворачивается, когда клиенты двигаются от невербальной, бессознательной игры в подносе с песком к вербальной сознательной игре. Первоначально психолог поощряет клиентов, позволяя их внутреннему голосу вести процесс. На этапе осознания психолог играет более интерактивную роль.

Луи Стюарт (1982) считает, что в начале процесса песочной терапии кажется, что это является относительно бездействующим, а сознание — фрагментированным. Он писал: «В то время, как становится очевидно, что есть сотрудничество между бессознательными образами и сознанием эго, ясно, что лидерство в процессе представлено бессознательными образами». Рут Амманн (1993) добавляла к этой концепции: «В течение начальной фазы песочной терапии клиент уведен от критического, рационально-сознания... То, что активизируется, скорее является властью изображения и функциями ощущения, особенно осязания. Сила воображения и его связь с действительностью объединяются в то время, как активируются эмоции, чувства и форма изображения картины в песке». Постепенно эго клиента вступает в сотрудничество с фантазиями. Этот процесс подобен активному воображению К. Юнга. По мере того как происходит это сотрудничество, все аспекты терапии начинают соединяться и клиенты становятся способны показать новые отношения и поведение. Песочная терапия позволяет клиентам использовать их бессознательный потенциал и выводить его на сознательный уровень. Задача психолога — способствовать этому процессу.

Лучше всего сотрудничество между бессознательным и сознательным клиента можно обеспечить через позицию посредника.

Важно следовать за клиентом, потому что строительство мира в песке и смысл, который клиент приписывает своему миру, имеют первостепенное значение. Важно принимать образы, представленные клиентом, и понимать их как символы бессознательного. К. Юнг говорил о том, что образ и значение синонимичны. **По сколькy образ имеет форму, значение передано. Поэтому никакая интерпретация не требуется. По этой причине в течение всего курса песочной терапии психолог должен следовать за клиентом и не делать интерпретации, даже когда необходимо приять на себя роль фасилитатора.**

## СХЕМА ПРОЦЕССА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Многими специалистами выделяется схема процесса песочной терапии. Важно оговорить, что она применима только к статичным мирам, когда клиенты создают одну завершённую картину. Эта схема неприменима в случаях, когда клиенты строят за один сеанс несколько картин или производят внутри картин активное действие, изменяя сцену.

Жизела де Доменико (1990) выделила пять фаз процесса песочной терапии, отмечая, что клиент не всегда проходит через все фазы:

1. Фаза строительства.
2. Фаза первого переживания (испытания).
3. Фаза второго переживания.
4. Фаза фотографии.
5. Фаза демонтажа.

Процесс непрерывен и протекает адекватно состоянию клиента. Стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента. Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

Барбара Лабовитц и Анна Гудвин (2000) предложили свой вариант стадий процесса песочной терапии:

- Стадия 1. Создание мира.
- Стадия 2. Переживание и реконструкция.
- Стадия 3. Терапия.
- Стадия 4. Документация.

Стадия 5. Переход.

Стадия 6. Демонтаж мира.

К стадии «Создание мира» клиенты в психологически безопасном пространстве начинают создавать свои миры. Де Доменико писала, что это лучшее время для клиентов, которые продвигали -я согласно своему желанию. «Игра с песком может приоткрыть душу, дать начало скачку бессознательного и подтолкнуть <п>, может вызвать движение и рождение внутренней работы» (Signell, Bradway, 1995).

«Переживание и реконструкция» обеспечивают возможность интенсификации внутренней работы клиента. На этой стадии клиенты манипулируют с объектами своего мира, перестраивают его, если необходимо, разделяют с психологом любые мысли или чувства. Психолог поддерживает клиента «рефлексивным зеркалом». В течение этих первых двух стадий песочной терапии клиенты идут от бессознательного и проживают свой процесс на глубоком эмоциональном уровне. Это похоже на состояние измененного сознания. Этот элемент терапии часто проводится в тишине, соблюдаемой после начального этапа — введения в процесс.

Хотя психолог присутствует при строительстве мира и доступен клиенту, более интерактивным он становится в третьей стадии — «Терапия». Психолог присоединяется к клиенту посредством того же подноса с песком. М. Ловенфельд говорила, что клиент — эксперт своего мира. Де Доменико (1989) отмечала, что клиент становится гидом и берет психолога «в путешествие» по своему миру. Она подчеркивала, что психолог позволяет себе «испытывать и наблюдать мир через душу строителя». Психолог задает вопросы, позволяющие углубиться в проблему, но не вставляет замечания или впечатления от мира, построенного клиентом. Решение проблемы достигается через переживание клиентом травмирующей ситуации и сотрудничество его бессознательного и сознательного. На стадии «Документация» клиентам дают возможность фотографировать миры, которые они создали. На стадии «Переход» психолог помогает клиентам установить связь между построенными мирами и их реальной жизнью. Вместе они исследуют то, что отражает проблему (и ее решение) в созданном мире, и то, как клиенты могут использовать полученные новые знания. На шестой стадии построенный мир разбирается. Желательно, чтобы клиент сам разбирал свой мир, так как это его пространство. Если клиент по какой-либо причине оставляет поднос неразобраным, его демонтаж психо-

лог осуществляет только в отсутствие клиента. Сохранять поднос с построенным миром до следующей встречи психолога и клиента недопустимо- Это своеобразный акт остановки клиента в его внутреннем развитии. Если созданное в подносе кажется клиенту очень ценным, достаточно зафиксировать его на фотографии или в подробной схеме.

На первой встрече с клиентом необходимо обсудить ряд подходов которые вы можете использовать в ходе терапии. Обратив его внимание на подносы с песком и коллекцию миниатюр, можно рассказать о песочной терапии как одном из методов, которые вы используете. Понаблюдайте за реакцией клиента на коллекцию. Вы можете сказать: «Эти объекты и игрушки — не только для детей. Много взрослых (пар, семей) признали, что использование подносов с песком и коллекции миниатюр было очень полезным для них». Или: «Песочная терапия обеспечивает нас своеобразным языком тогда, когда мы не можем найти слова или действительно не понимаем того, что мы чувствуем. Это позволяет нашим внутренним голосам говорить. В какой-то момент вы (клиент) сможете понять то, что хотите, играя в песке». Дайте поверхностное объяснение того, как работает песочная терапия, включая несколько примеров из опыта других ваших клиентов.

Реакция клиентов даст начальное понимание их открытости и готовности к песочной терапии. Обратите внимание, касаются ли они песка, рассматривают ли близко специфические объекты или кажутся полностью незаинтересованными и быстро уходят из игровой зоны.

## КОГДА ПРЕДЛАГАТЬ ПЕСОЧНУЮ ТЕРАПИЮ

Песочная терапия используется не с первой встречи. Необходим этап сбора информации и установления доверительных отношений с клиентом. Хотя есть некоторые исключения. Иногда клиент может быть направлен специально для процедуры песочной терапии- В любом случае условиями начала процесса песочной терапии должны быть готовность клиента и наличие безопасного психологического пространства.

Некоторые психологи полагают, что специалист при работе с взрослыми должен подождать, прежде чем начать песочную терапию Джеральдина Спэйр (1990) предупреждала: «Вся психическая энергия стимулирует использование подноса с песком...»

Требуется желание от клиента. Если психолог предлагает клиенту работу в sandtray, клиент, ощущая авторитет психолога, может почувствовать себя в позиции "снизу", что вызовет сопротивление. Согласившись с "авторитетом" в такой ситуации он будет вне пределов досягаемости с его собственным внутренним миром. Необходимо сосредоточиться и оценить потребности клиента и в критические моменты. Д. Спэйр определила сосредоточенность как готовность психолога начать действие от имени клиента, «не порвав карты» индивидуального путешествия. Поскольку песочная терапия еще мало знакома большинству ищей, как эффективный способ психологической помощи, сами и о ней не просят. Обычно психолог предлагает песочную терапию исходя из интуитивного понимания полезности этого метода в том или ином случае. Для минимизации фактора «авторитета» важно доверие клиента.

Рекомендуется предлагать песочную терапию в случае, если клиент:

- направлен к вам специально для этой работы;
- неспособен объяснить словами то, что он чувствует или думает;
- ограничен в проявлении своих чувств или находится в состоянии фрустрации;
- переживает экзистенциальный кризис;
- остро переживает возрастной кризис;
- запутался;
- борется с решением, которое должен принять;
- имеет психологическую травму.

Существуют и противопоказания к использованию песочной терапии. Ее нельзя применять в следующих случаях:

- клиент сильно сопротивляется Sandplay;
- уровень доверия между психологом и клиентом недостаточно высок;
- клиент характеризуется повышенной возбудимостью;
- у клиента есть абсессивно-компульсивный синдром;
- уровень тревожности клиента очень высок.

Если противопоказаний нет, обычно после предварительной подготовки клиент готов для работы в подносе с песком. Первую стадию создания мира в песке можно условно разделить на две Фазы: представление песочной терапии клиенту и строительство мира.

## ЗНАКОМСТВО КЛИЕНТА С ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИЕЙ

Предлагая клиенту создать мир в подносе с песком, полезно объяснить ему выгоды от такой работы. Например: «Недавно я работала с человеком, который столкнулся с подобной проблемой. Когда он создавал мир в песке, способы решения его проблемы стали для него очевидными». Или: «Сейчас у вас есть идеальная возможность использовать поднос с песком и увидеть только то, что подходит для вас». Или: «Часто ответы на волнующие нас вопросы скрыты от нашего понимания. Иногда песочная терапия может быть действительно полезна в поиске решения. Хотели бы вы попробовать это сегодня?»

Как только клиент согласился создать мир в подносе с песком, познакомьте его с необходимыми для этого материалами более подробно. Сделайте так, чтобы он смог почувствовать песок (надо предложить разные форматы и цвета песка). Поместите в поднос с песком ваши руки, двигайтесь по песку, перемещайте его, изменяя формы. Наблюдая комфорт, который вы испытываете, взаимодействуя с песком, клиент сможет почувствовать себя безопаснее. Покажите синее основание подноса, перемещая песок и освобождая небольшое пространство. Объясните, что синий цвет нужен для моделирования воды или неба. Покажите клиенту разнообразие объектов и других материалов и сообщите ему, что он (или она) может не использовать никаких объектов, брать только несколько миниатюр или столько, сколько захочет. Расскажите о том, что все предметы размещены по категориям, это облегчит поиски. Покажите клиенту кувшин воды, бумажные полотенца или салфетки и напомните, что он может использовать сухой или влажный песок.

Объясните клиенту, что он может создавать в песочнице все, что захочет, в любое время перестраивая или изменяя картину. Например: «Вы можете построить любой мир, любую картину или сцену, или создать любую историю в песке по своему желанию. Вы не должны думать об этом или понимать это. Доверьтесь себе. Возьмите любые объекты, которые покажутся небезразличными. Иногда быстрый выбор миниатюр дает много ключей для понимания проблемы в дальнейшем. Как гласит старинная мудрость: "Первая мысль самая верная". Можно брать предметы, представляющие для вас интерес как с положительной, так и с отрицательной стороны. Независимо от того что вы делаете, нет никакого правильного или неправильного способа работы в песочной терапии».

Расскажите клиенту о том, что в процессе работы он может сидеть, стоя или размещать поднос на полу. Это особенно важно для детей. Он может молчать, говорить в процессе строительства или просить о помощи. Тишина позволяет клиенту работать, углубившись в себя. Если клиент не может найти что-либо в коллекции, подскажите ему, где это находится.

Некоторые клиенты предпочитают говорить или взаимодействовать с психологом. В такой ситуации главное — избегать интерпретаций или вопросов, которые могли бы повлиять на клиента и увести его в сторону от его процесса.

Перед началом работы необходимо оговорить с клиентом, где и как будете сидеть (для него это может быть очень важно), спросить разрешение на протоколирование сессии, на фотографирование или видеосъемку его песочного мира.

**СТАДИИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ** Стадия 1. Создание мира Когда клиент предоставлен процессу, это — его время для выбора объектов и темы песочной картины. В этот момент важно соблюдать тишину, не вмешиваясь в процесс и не давая никаких советов. «В начале работы они (клиенты) иногда сидят, полные нерешительности, озадаченные и сомневающиеся или поглощенные собой, говоря, что они понятия не имеют, что сделать с песком. Тогда мы только спокойно ждем» (Ammann, 1993). Если вы поняли, что клиент затрудняется, можете поддержать его. Например: «Только не торопитесь. У нас достаточно времени. Это кое-что новое для вас. Иногда люди понятия не имеют, что сделать. Важно начать». Если бездействие клиента сохраняется, можно исследовать, что клиент чувствует.

Как только клиенты сосредотачиваются на коллекции, большинство из них начинает выбирать объекты. Лучше, чтобы вы видели процесс выбора объектов. Обратите внимание на те миниатюры, которые привлекли клиента, что он берет в руки для детального изучения, что уточняет и по поводу каких фигур.

Некоторые клиенты выбирают один объект, размещают его в подносе с песком, а затем возвращаются к полке и выбирают другой. Есть клиенты, выбирающие много объектов, есть такие, кто выбирает один или два. Через несколько встреч можно обсудить с клиентом ваши наблюдения.

Роль психолога — быть свидетелем, соблюдать права клиента и с уважением относиться к его трудностям. Ваша задача — создать безопасное, защищенное место и поддерживать у клиента это чувство безопасности. Карен Сигнелл и Кей Брадвей в 1995 году писали о том, что подносы с песком — процесс клиента. Процесс сотворения мира в подносе является процессом индивидуализации и обновления. Психолог имеет возможность видеть этот процесс шаг за шагом.

Пока клиент не пытается с вами заговорить, лучше молчать. Обратите свое внимание на невербальные стимулы (например, выражения лица, движения тела, вздохи и др.). Объективно наблюдайте за процессом. С разрешения клиента делайте подробную запись наблюдений. Ни в коем случае не прикасайтесь к фигуркам или песку клиента без его согласия. «Процесс создания клиентом мира в песке не должен стать вашей игрой. Вера в процесс самоисцеления передается клиенту не через ваши слова и действия, а через его собственный творческий потенциал и экспрессию. Вы передаете клиенту вашу веру в процесс самоисцеления его души, основанного на его собственном творческом потенциале и экспрессии, а не на том, что вы говорите или делаете» (Weinrib, 1983).

Для песочного терапевта очень важна наблюдательность. Нужно обращать внимание на признаки отобранных объектов, их цвет, структуру, размер, форму и материал. Наблюдайте за тем, с какой последовательностью объекты размещаются в подносе: очень решительно или осторожно. Перемещаются ли, удаляются ли те объекты, которые уже являлись частью песочного мира. Например, объекты могут быть в паре или группе, а затем отделяются и помещаются в различные части подноса. Когда какой-то объект перемещается или удаляется, обратите внимание на состояния и поведение клиента в этот момент. Отметьте группы предметов, пары, тройки, семьи и противоположности, дороги и их направление, погруженность предметов в толщу песка или поднятие их на возвышенность. Наблюдайте, группируются ли предметы в одной области подноса или находятся во всех, есть ли разделения или заборы между объектами и т. п. Все это даст необходимую информацию для дальнейшей работы с клиентом.

Некоторые психологи считают регистрацию (протоколирование) процесса песочной терапии тяжелым и отвлекающим. Облегчить этот процесс может видеозапись или запись на диктофон. В любом случае это важная часть работы, и легкой она становится с опытом.

Наблюдая за работой клиента, психолог формирует гипотезы. И в процессе работы некоторые из ваших идей будут подтверждаться, а некоторые опровергаться. Неверные гипотезы имеют три признака. Во-первых, объекты актуализируют ваши проекции. Значение, которое вы приписываете объекту клиента, больше спорит о вас, нежели о нем. Это происходит независимо от того, хорошо ли вы знаете этого клиента или видите его в первый раз. Во-вторых, это может случиться, когда есть типичное, культурное или психологическое значение специфического объекта. Вы должны быть внимательны, чтобы не приписать общепринятое значение объекту клиента. В-третьих, неверное понимание песочной картины происходит в ситуации, когда психолог очень хорошо знает клиента. В таком случае картина соотносится с прошлым опытом клиента, с его историей, и вам кажется, что вы знаете значения объектов. Есть большая опасность сделать заключения, которые вторые никаким образом не относятся к истинной проблематике клиента.

Когда клиенты говорят, что закончили строительство мира, это значит, что начинается следующая стадия — «Переживание и реконструкция». Продолжительность создания мира в песке, включая введение в песочную терапию и выбор объектов, зависит от возраста и индивидуальных особенностей клиента.

Некоторые клиенты строят свои миры очень быстро, в течение пяти или десяти минут. Это может быть их общим стилем функционирования, указывать на поведение, связанное с предотвращением дискомфорта, или говорить о работе на более сознательном уровне. Так как наша задача — идти за клиентом, мы должны предоставить ему столько времени для строительства, сколько необходимо. Тактично дайте клиенту знать, сколько времени остается до конца встречи, чтобы он сам рассчитывал свои возможности. Обязательно оставляйте хоть немного времени на стадию «Переход» и фотографирование, чтобы встреча для клиента носила завершенный характер.

## Стадия 2. Переживание и реконструкция

### *Переживание*

Эта стадия обеспечивает клиенту возможность дальше углубиться в свой мир. Это время для рефлексии. Лучше в этот момент ничего не говорить и не спрашивать, поскольку в тишине клиент более полно ассимилирует свой песочный мир. Поощри-

те клиента на погружение в свой песочный мир. Например: «Этот мир в песке — ваш мир. Побудьте некоторое время в нем. Позвольте ему затронуть вас. Постарайтесь прожить его не только визуально, но и всем своим существом. Постарайтесь понять, о чем этот мир говорит вам? Вы можете молчать или говорить о том, что думаете».

Клиент обращается к своему внутреннему миру. И тихое строительство, и последующее переживание своего мира являются исключительно значимыми и ценными для него. «Это тишина, не связанная с возникшими трудностями, а сознательная тишина. И психолог, и клиент направляют свое внимание к внутреннему миру клиента, что ведет к большему пониманию» (Ammann, 1993). Психологу важно уважать мир каждого клиента, останавливая любое свое суждение. Мир клиента может казаться простым. Необходимо отклонять любые оценки. Ваша задача состоит в том, чтобы с уважением и безоценочно принять клиента и его создание.

Если клиенты проявляют вербальную активность, используйте только рефлексивные реакции. Если клиенты демонстрируют очевидные эмоциональные невербальные реакции, отрефлексируйте на язык их тела. Например, если клиент вздыхает, вы можете сказать: «Что-то, кажется, глубоко трогает вас». Вы думаете (без каких-либо интерпретаций) — клиент чувствует. Не задавайте вопросов. Диалог на этом этапе — исключительно между клиентом и его миром. Ваши реакции или комментарии предназначены только для того, чтобы позволить ему знать, что вы слышите его и проявляете внимание к его утверждениям. Делайте устные комментарии, только если чувствуете, что клиент нуждается в подтверждении вашего присутствия. Важно понимать — *ваши слова не по делу могут быть вторжением*.

Де Доменико предлагала клиенту обойти поднос со всех сторон и посмотреть на мир под разными углами. Прodelывая это, клиент не только рассматривает сцены своего мира в различных перспективах, но и имеет возможность заметить такие аспекты объектов, которые он не мог видеть с передней стороны подноса. Психолог может сказать: «Часто миниатюры выглядят по-другому с разных углов зрения. Вы могли бы походить вокруг подноса и посмотреть на свой мир со всех сторон». Эту инструкцию нужно дать или в самом начале стадии «Переживание», когда вы предлагаете клиенту побыть со своим миром, или после того, как он уже полностью рассмотрел мир с передней стороны подноса.

И процессе переживания наблюдаются различные невербальные реакции. Это проявляется в том, как клиент смотрит на различные объекты, как меняются его чувства и состояния, где он делает паузу, какие объекты вызывают у него наибольшее количество эмоций и т. п. Постарайтесь заметить все, от улыбки до тяжелого дыхания. Клиенты дают вам информацию непрерывно, и эта информация может иметь терапевтическое значение.

Стадия переживания обычно занимает приблизительно пять минут. Некоторые клиенты тратят на нее минуту или меньше. В этом случае предложите им еще раз окунуться в свой мир и побыть в нем немного больше времени. Когда есть сопротивление движению в глубину или какой-то дискомфорт, можно сказать: «Только представьте, что вы находитесь в этом мире. Начните двигаться в нем, чтобы увидеть происходящее в его разных частях».

### Реконструкция

Клиенты испытывают различные переживания, рассматривая ивой миры, и по-разному реагируют на это. Эти реакции часто проявляются в желании манипулировать с объектами песочного мира: перемещать их, удалять из подноса или добавлять какие-либо новые объекты. Основное правило — никаких правил не существует, и поэтому клиент может оставлять мир без изменений, а может изменять его настолько, насколько ему это нужно. Предложение по изменению должно быть сделано тактично, так как чувствительные к критике люди подумают, что с их миром что-то не так, его надо срочно изменить, что он нехорош. Расскажите о том, что это обычная для всех инструкция на этом этапе. Если клиенты что-то изменили, дайте им возможность повторно погрузиться в свой мир. Обратите внимание на любые изменения и гамом клиенте (чувства, поведение), которые произошли с преобразованием мира.

### Стадия 3. Терапия

Молчаливое «строительство» и «переживание» своего мира имеют терапевтическую ценность. У клиента была возможность выпустить в поднос свои самые глубокие мысли и чувства, Сделать их видимыми. «В творческом строительстве в песке изображение появляется постепенно, без беспокойства относительно "уровня зрелости" его окончательного внешнего вида. Это позво-

ляет автономно снизить множество защит, без тревоги о том, как эти защиты могли бы быть преодолены» (Русе-Menuhin, 1992).

До этого времени психолог является тихим и принимающим процесс клиента свидетелем. Теперь пришло время, чтобы при внести в эту процедуру слова, можно взять на себя более интерактивную роль, роль посредника или фасилитатора.

В течение стадии терапии психолог становится гидом клиента в дальнейшем исследовании и соединении его бессознательного внутреннего знания с реальной жизнью. Барбара Лабовиц и Анна Гудвин делят эту стадию на две фазы: «Экскурсия по миру» и «Терапевтическое вмешательство».

### *Экскурсия по миру*

Первоначально спросите клиента, можете ли вы присоединиться к нему на его стороне подноса, чтобы видеть мир с его стороны. Например: «Вы — создатель этого мира. Я действительно мало знаю о нем. Мне было бы интересно, если бы вы стали моим гидом в этом мире. Возьмите меня в тур по этому миру и расскажите о нем: как этот мир возник, кто его населяет, что в нем есть». Когда вы сядете рядом с клиентом, обратите внимание на те объекты, которые были не очень хорошо видны с того места, где вы находились, и на те, которые вам были хорошо видны, а с места клиента стали недоступными взгляду (фигуры за деревьями или камнями). Часто клиенты начинают экскурсию по миру в такой последовательности, как строился мир. Если клиент подробно останавливается на каждом объекте, описывая его, важно сохранять молчание, не вторгаться в процесс и внимательно слушать или записывать. Если клиент дает поверхностный, краткий обзор, де Доменико предлагала ему вспомнить, как он строил мир и точно описать, что он видит в подносе. Например: «Я действительно не знаю, кто все эти люди или вещи. Мы можем смотреть на все объекты, а вы описывайте только то, что вы видите. Я действительно хочу понять мир, который вы создали».

Другой подход состоит в том, чтобы попросить клиента рассказать историю о мире. Этот подход эффективен с творческими клиентами. Можно предложить, чтобы клиент вообразил, что вы из другой страны или с иной планеты и ничего не знаете об этом мире. Другая возможная стратегия состоит в том, чтобы задать определенные вопросы. Например: «Расскажите мне поподробнее об этом объекте (указать на объект). Какие чувства вызывает

у вас этот объект? Какого возраста и пола эти объекты? И т. п.» **Ни** вопросы могут изменяться и для каждого объекта носить индивидуальную нагрузку.

Важно прислушиваться к клиенту и, если он не хочет говорить и описывать свой мир, можно спросить: «Есть ли что-то в вашем мире, о чем бы вы хотели мне рассказать? Или вы предпочитаете не говорить об этом?» Хотелось бы привести пример. Мама привела Влада с жалобами на его агрессивное поведение, грубость и непослушание. В последнее время его все чаще стали намечать в компьютерном клубе по соседству со школой, где он находился, пропуская учебные занятия. Мальчику 11 лет и, оставшись наедине с психологом, он не очень хотел идти на контакт, но не сводил удивленных глаз с коллекции миниатюрных фигур. На предложение использовать песок и фигуры для создания собственного мира откликнулся сразу. Влад строил свой мир очень экспрессивно. Первыми фигурами в нем стали большая шишка и скелет, который он подвесил на шишку. Заполняя свой мир, он как будто дробил его на маленькие отдельные государства, которых было множество. Почти в конце он добавил фигуру мужчины с крюками вместо рук: «Это бандит. Он хочет попасть в этот мир, чтобы украсть что-нибудь ценное». Рядом с фигурой мужчины он положил часы и добавил: «У него ограничено время. Если не успеет выбраться — его убьют!» Влад назвал | мой мир «Страна скелета» (Фото 4).



Фото 4

Психолог спросил: «Есть ли в этом мире что-то, о чем ты бы «мог мне рассказать?»»

Влад рассказал следующее: «Это страна скелета. Он ей правит. Здесь есть магазин, где много вкусенького. Его охраняет от воров змея и ее помощники - маленькие змеи. Есть магазин

игрушек и музыкальных инструментов. Его охраняет а амбал. Есть озеро с дельфинами. На них крокодил охотится, но охотник его

убьет. Ему собака поможет. Есть волшебник. Если у клиента будут какие-нибудь желания, он их выполнит. Внизу *большая авария* произошла. Много машин столкнулись *Им* трансформер помешал. Они ехали себе, а как увидели *его*, так столкнулись. Ну, про бандита я вам говорил».

Психолог: «А какие желания есть у скелет?»

Влад: «Он все время есть хочет. Вот и нагадан желание, чтоб все вкусное не кончалось».

Психолог: «Как это?»

Влад: «Ну, например, съел он вишни или виноград, а их еще больше стало, как будто и не ел вовсе!»

Не задавая вопросов о реальной жизненной ситуации ребенка, психолог получает огромное количество информации. Влад переживает эмоциональную депривацию, и его агрессия носит защитный характер.

Некоторые клиенты идентифицируют объекты и подносе с реальными людьми и случаями из своей жизни. Важно оставаться открытым для всего, что рассказывает клиент. Комментариями относительно объектов может быть только отражение сказанного клиентом, например: «Правильно ли я ПОНЯЛ\*, что похожее на это украшение было у вашей матери?». Описывая свой мир, клиент изучает язык образов, основанный на его жизненном опыте. Этот язык можно использовать при обращении к объектам.

Кроме этого оперируйте также тоном и ли личной интерпретацией клиента. Например, паук для вас может иметь одно значение, а для клиента — другое. Ни в коем случае не транслируйте клиенту свою интерпретацию или чувства, даже невербальным способом.

Если в процессе описания мира вы наблюдаете телесные реакции клиента, можно спросить: «Что вы испытываете сейчас в вашем теле?» Ни в коем случае нельзя констатировать состояние клиента: «Вы грустны, опечалены, страдаете и др.» Таким образом вы убеждаете клиента давать интерпретацию своему состоянию, искать объяснение, которое будет очень далеко от истины. Если клиент дает объяснение своего состояния, не стремитесь к другому объяснению, даже если вы полагаете, что есть кое-что поглубже, о чем он не говорит.

Если клиент закопал объект или не смог его описать, в конце экскурсии по миру можно вспомнить о нем. Например: «Я заме-

тила здесь еще кое-что. Вы могли бы рассказать мне что-нибудь об этом? » Также обратите внимание на различные группы в мире клиента, то есть на объекты, чем-то объединенные. Например: «Три животных здесь, три морских ракушки в том углу и три дерева там». Или: «Кажется, что группа животных в этом углу отделена от остального мира». Упоминание групп, которые вы заметили, часто является катализатором, вызывающим важные открытия о жизни клиента. Клиент может признать, что он отличается от других. Часто рассматривая группы в подносе, клиент замечает, что они полностью отражают его реальный жизненный расклад. В качестве примера можно привести поднос подростка, который называется «Выборы» (Фото 5).



Фото 5

Поднос разделен на две части по горизонтали. В верхней части находится группа фигур. Это, по словам подростка, Дума. Там есть разные депутаты: и священники, и бандиты, и просто люди, и даже Смерть. Напротив них на высоком кресле стоит кандидат в депутаты. Они рассматривают его и оценивают, а он просит их: «Выберите меня, выберите меня!» Эта песочная картина отражает внутренний конфликт — ситуацию ролевого смешения. Примеряя на себя различные модели и роли, подросток ищет соответствия ожиданиям значимых людей. В такой ситуации важно проведение диалогов с каждым членом Думы и кандидатом в депутаты с целью ролевой интеграции.

В течение стадии экскурсии по миру взаимодействие с клиентом будет незначительным. Клиент является гидом, дает информацию, а психолог должен понять содержание его мира. Только при возникновении сильных эмоций и чувств вы берете на себя более активную роль.

Стадия экскурсии по миру длится в среднем десять минут, в зависимости от сложности мира и количества объектов.



### Терапевтическое вмешательство

Через создание мира психолог «получает творческий процесс клиента и начинает изучать уникальный язык его образов» (де Доменико, 1986). Во время экскурсии по миру он изучает вербальный язык клиента. Де Доменико говорила, что с активным участием клиента опытный психолог начинает переводить индивидуальный язык образов на обычный язык. Это дает клиенту возможность показать себя, свое взаимодействие с другими через действие в подносе с песком.

Терапевтическое вмешательство начинается с исследования отдельных аспектов мира. Возникают связи с жизнью клиента или воспоминаниями. Задавая вопросы об объектах, психолог отражает то, что говорит клиент, сосредотачиваясь на всем мире. Например: «Женщина отворачивается от того мужчины?» Ни в коем случае нельзя приписывать объектам значения из реального опыта клиента: «Вы отворачиваетесь от вашего мужа?», даже если клиент идентифицировал женщину как себя, а мужчину — как своего мужа. Таким образом обеспечивается нейтралитет, который позволит клиенту чувствовать себя в безопасности.

Анализируя то, как клиент описал мир, психолог строит гипотезы относительно того, какие проблемы имеют место в подносе. Если в течение строительства и экскурсии по миру не выделено ничего, что вам показалось главным, можно начать с любого места в подносе, которое покажется значимым клиенту. В ситуации тревожного клиента лучше начинать с наиболее спокойного в подносе места. Часто отсрочка разбора волнующего в подносе места обеспечивает клиенту возможность подготовиться к более интенсивной работе и чувствовать себя безопасно.

М. Ловенфельд полагала, что в песочной терапии главным образом происходит встреча между созданным миром и клиентом, а не между психологом и клиентом. Это подразумевает то, что клиент встречается лицом к лицу с собой в подносе. К. Юнг говорил: «Годы, когда я исследовал мои внутренние образы, были наиболее важными в моей жизни...».

Стадия терапевтического вмешательства представляет собой разнообразие терапевтических методов. Это те теоретические подходы, на которых психолог стоит, которыми он владеет и которые кажутся ему терапевтически релевантными в настоящее время. Сюда можно отнести гештальтподход, психодраму), регрессивные методы, арттерапию, сказкотерапию, когнитивную терапию, телесно ориентированный подход. Возможности огромны.

Ограничены только вашим диапазоном знания, навыками работы и щедростью клиента. Выбор подхода зависит от вас.

Чисто песочные терапевты используют модификацию гештальттехники с двумя стульями. Если в подносе есть неразрешимые проблемы между двумя людьми или другими объектами, можно организовать между ними диалог. Например: «Что ведьма хотела бы сказать осе?» (Фото 6)

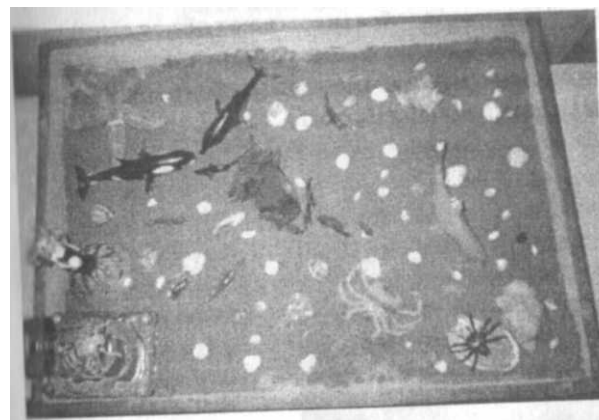


Фото 6

Мир называется «Волшебный кристалл». Его автор — девочка-подросток 13 лет, которую привели к психологу в связи с воровством денег и ценностей у мамы. На вышеприведенный вопрос психолога Ксения ответила: «Отдай мои драгоценности, я знаю, что ты их у меня украла! Оса разозлилась, ничего я не крада, это акула взяла. Видишь, у нее на спине твоя клипса, с ней и разбирайся, а от меня отстань, а то так ужасно, мало не покажется!» Этот диалог в первую очередь иллюстрирует отношения между дочерью и матерью. Между ними существует неразрешенная проблема, требующая внимания.

История клиента разворачивается, и часто становится очевидным наличие в подносе объекта, который смущает его. Как только психолог и клиент обсудили, с чем связан дискомфорт, можно предложить переместить объект. Например: «Что произойдет, если ребенок будет ближе к мужчине? Хотели бы вы понять это?» Если клиент перемещает миниатюру, исследуйте, как изменяется мир и чувства обоих объектов.

Часто фигуре или объекту, помещенному в поднос клиента, требуется помощь. Это встречается у клиентов, имеющих низкую

самооценку, чувство угнетенности, высокую тревожность, находящихся в кризисе. Эти клиенты нуждаются (через символические изображения в подносе) в нахождении помощи внутри и вне себя. Клиентам такого типа можно предложить поискать в мире или вне его кого-то или что-то, что могло бы помочь объекту. Например: «Есть ли что-нибудь в этом мире, что могло бы помочь (обозначение объекта) быть в безопасности?» Или: «Хотите ли вы добавить в свой мир что-либо, что поможет (называть объект) быть в безопасности?» «Что помогло бы (называют объект) чувствовать себя в безопасности?» Примером может быть поднос девочки 10 лет с ночными криками и многочисленными страхами. Он называется «Желания принцессы» (Фото 7).

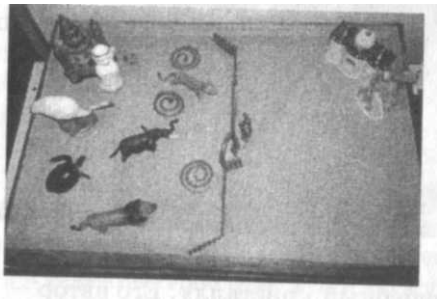


Фото 7

Вероника рассказала, что главное желание принцессы — понимать язык животных. Если она не научится этому языку, они могут напасть и растерзать ее. На вопрос психолога, что поможет принцессе чувствовать себя в безопасности, девочка ответила: «Ангел. Он прилетит к принцессе и исполнит ее желание». Ребенок манипулирует с фигурами, проигрывая встречу ангела и принцессы. Затем рассказывает дальше: «Принцесса пошла в гости к ангелу. Дежурный у ворот предупредил ее об опасности. В стране ангела много диких животных, они могут обидеть тебя. Но принцесса не испугалась и пошла. Сначала животные начали рычать, но она заговорила на их языке, и они пропустили ее к ангелу».

Бывает, что при описании какого-либо объекта в песочном мире клиент переживает сильные чувства: меняется его дыхание, появляются слезы, он касается области шеи, сердца или живота и т. д. В этот момент направьте внимание клиента от подноса к его телу, к ощущениям в нем. Это способствует интеграции теле-

ПЫХ ощущений, эмоций и мыслей относительно объекта в мире». Вы могли бы спросить: «Где вы чувствуете это в вашем теле?» Или: «Я заметила, что ваша рука находится на груди. Что происходит?»

Есть и другой способ переключить внимание от подноса к телесным ощущениям клиента. Он состоит в том, чтобы использовать телесно ориентированную терапию или психодраму. Примером может служить психодраматическая сессия, разыгранная после строительства песочного мира под названием «Зоопарк» (Фото 8).



Фото 8

Это первый поднос Вероники, девочки со страхами, упомянутой выше («Желания принцессы»). Вероника выбрала почти все заборы, находившиеся в коллекции. Из них она делала клетки и помещала в них разных животных. В центре мира она раскопала углубление и поместила туда дельфина и касатку. О мире она рассказала следующее: «Это зоопарк. Люди приходят в него, чтобы посмотреть на животных. Здесь есть слон, динозавры, хищники и черепаха. Мне она больше всего нравится, красивая такая...» Психолог предложил Веронике проиграть в ее мир, побыть по очереди в ролях разных животных, высказать то, что им хотелось бы сказать. Все животные, в которых перевоплощалась Вероника, хотели свободы, выхода из клеток, возвращения в свой мир. Черепаха просила людей: «Выпустите меня на свободу!» После совершенно го вместе с психологом ритуала освобождения животных Вероника прыгала и кричала разными голосами, передавая радость свободных животных. С этого занятия она ушла очень довольная, эмоционально рассказывая маме о том, что произошло."

Кроме этого можно использовать визуализации образов, находящихся в подносе. Активное воображение синонимично

песочной терапии и, в конечном счете, способствует разрешению проблемы.

В ситуации, когда клиент находится в «ступоре», не видит альтернатив и выходов из сложившейся в его жизни ситуации, песочная терапия может быть дополнена рефреймингом, реструктурированием мыслей клиента и его поведения. Так было в случае с одним клиентом, мужчиной, не принимающим своего ребенка-инвалида. Его мир в подносе напоминал рай. В центре подноса большая гора, на ней пальмы, под которыми сидели напротив друг друга мужчина и женщина. Левая часть подноса была заполнена фигурками различных животных, правая — техникой. Рассказывая о своем мире, он идеализировал свою жизненную ситуацию, не желая видеть проблемы. Психолог подробно записывал, а затем предложил клиенту послушать и повторил сказанное, реструктурируя мысли клиента. Первое, что сказал клиент, выслушав психолога: «Я не позволяю ему (ребенку-инвалиду) появиться в моей жизни, я живу в иллюзии, я механически существую, я боюсь жить, боюсь будущего!» Мир в песке позволил ему увидеть сложившуюся ситуацию со стороны, понять свои мысли и состояния. Существует достаточно большое количество психологических технологий, которые помогут клиенту продолжить дальнейшее самоисследование, проявить и показать себя и способствовать разрешению проблемы.

Фаза терапевтической интервенции обычно длится 15-20 минут, хотя это, безусловно, зависит от клиента. Когда процедура близится к завершению, необходимо спрашивать клиента, каким образом он (или она) хотел бы завершить сегодняшнюю встречу: «Сегодня мы заканчиваем. Сейчас у вас есть возможность оставить мир таким, как он есть, или что-либо поменять в нем».

#### Стадия 4. Документация

Как только клиент принял решение, оставил свой мир таким как есть или что-либо изменил в нем, можно сделать зарисовку, схему или фотографию картины. Как уже говорилось выше, на это необходимо брать разрешение у клиента. Можно договориться с клиентом и делать две фотографии — для документации и для него. Клиент при желании может делать снимки своих миров своей камерой.

Фиксировать миры клиента очень важно. Способы документирования меняются. Фотография сегодня — наиболее часто

используемый способ. Некоторые, включая М. Ловенфельд, предпочитают схемы. Эрик Эриксон сначала фотографировал, а затем перешел к схематическим эскизам. Конкретизация изображения подноса с песком служит диагностическим и терапевтическим целям. М. Ловенфельд использовала схемы песочных миров, чтобы поразмышлять о взглядах на жизнь ее клиентов. Она также упрекала, что схема может продуктивно использоваться на процедурах консультации с наблюдателем или коллегами, так как является «чистым», с точки зрения субъективного опыта психолога, материалом. Э. Эриксон изучал миры своих клиентов для сравнения с другими их данными. Д. Калфф использовала фотографии для анализа динамики всего курса терапии. Некоторые специалисты использовали фотографии, чтобы проверить гипотезы о группах людей, основанные на различиях между полами, возрастами, культурами и т. д. (Томпсон, 1990).

Фотография документирует результат процесса, который клиент только что прошел. Этот снимок — «отчет психического материала, необходимый для символической и динамической интерпретации» (Ryce-Menuhin, 1992). Фотография позволяет делать анализ или обзор даже после того, как картина в подносе демонтирована.

Часто наша вовлеченность в процесс клиента побуждает нас видеть мир только его глазами. Перспектива клиента становится нашей перспективой. Фотография помогает дистанцировать •Я от взгляда клиента. Рассматривая фотографии, психолог помучает возможность видеть то, что раньше не было замечено, появляются новые взгляды и подходы к миру клиента. Также можно поразмышлять над рядом фотографий, которые были сделаны в течение процесса терапии. «Законченные подносы — отчет психолога и клиента. Они делают видимым то, что происходит во время сессии и что созревает, предвещая будущее. Рассматривая ряд фотографий, вы подтверждаете взятый маршрут» (Signell, Bradway, 1995).

Фотография также служит транзитным (переходным) объектом для клиента. Это своего рода материальное представление о движении клиента. Фотография помогает сохранять актуальный для клиента образ даже после того, как сцена демонтирована. Особенно для ребенка важно, чтобы его мир не был совсем разрушен, чтобы он «жил» на фотографии. Кроме того, фотография служит напоминанием для клиента о том, что он узнал в процессе строительства и переживания своего мира.

Клиенты находятся в непрерывном движении и их миры постоянно изменяются. Иногда фотография прошлой сцены служит поводом к изменению и реконструкции мира. Часто такие критические изменения ведут к значительному терапевтическому движению. Продолжающийся фотографический отчет о каждом шаге процесса песочной терапии, наряду с исследованием психолога внутренней и внешней жизни клиента, может вести к глубокому пониманию проблемы.

Другой, более дорогой выбор документирования — это видеосъемка процедуры песочной терапии. Хотя видео не рассматривается в течение каждой стадии терапии, это ценный документ для психолога. Клиенту это дает возможность увидеть себя со стороны и оценить многие вещи с другой позиции, с позиции наблюдателя за своим процессом.

Хотя фотография — ценный инструмент, важно помнить, что это не только конечный продукт, но и конкретное изображение процесса. Рут Амман (1993) настаивала на том, что «нельзя сказать, что объектом психоанализа является картина в песке». По одной фотографии, не будучи свидетелем процесса, не имея под ровного описания всех его стадий, невозможно строить гипотезы или делать выводы».

Поднос фотографируется с той стороны, где находился в процессе строительства клиент. Если поднос сложен, разделен на не сколько миров, то можно сделать несколько фотографий с разных сторон. Если будет необходимо, по фотографии всегда можно восстановить поднос клиента.

### Стадия 5. Переход

Когда символическая, бессознательная работа закончена, перед тем как клиент покинет кабинет психолога, необходимо осуществить переход клиента в реальный мир. В режиме консультирования необходимо интегрировать полученную символическую информацию на более сознательном уровне. Помогите клиентам связать значимые символические образы из их песочных миров и значения этих образов с их реальной жизнью. Клиент должен увидеть связь между тем, что выяснилось в подносе, с ежедневными событиями. Фотография зафиксировала конечный продукт процесса песочной терапии. Далее кристаллизуй те процесс, поощряя клиентов к пониманию смыслов песочных миров.

Происходящее в подносе является отражением того, что встречается во внутреннем и внешнем мире клиента. Роль психолога — помочь клиенту в понимании и применении этого материала. Если клиент смущен, его беспокоит значение повторяющихся из подноса в поднос» объектов, вы можете предложить, чтобы он искал их значения в словарях символов или в мифологии. Большинство песочных терапевтов дают клиенту возможность определить для себя, какие из предложенных в литературе интерпретаций имеют место в его жизни. Но в любом случае значение объекта, представленное в словаре или в историях (библейских, сказках, мифах), не может резонировать с тем значением, которое придает определенным объектам сам клиент. **То значение, которое приписывает объекту клиент, имеет приоритет.**

Есть множество способов помочь клиенту понять его песочный мир. Например, связать его с воспоминаниями или текущими проблемами в жизни. Ваши вопросы или комментарии отразят то, что выяснялось в процессе песочной терапии. Например: «Вы только что создавали в песке свой мир. Интересно, что объекты, которые появились в подносе, вызвали воспоминания». Если мир клиента говорит о том, что тот сосредоточен на текущих проблемах, вы могли бы сказать: «Вы только что создавали в песке свой мир. Насколько события в подносе похожи на те, что происходят в нише жизни теперь?»

Клиент может анализировать любую ситуацию, разыгрывающуюся в подносе, с песком, и рассматривать ее в контексте своей (шаловой) жизни. Например, подросток отмывает в своем песочном мире запачканного ребенка в емкости с водой. Спросите его, что дает ему ощущение себя как грязного, запачканного, черного? Предложите ему подумать, как в реальной жизни он может «очистить» себя, добиться идеального для себя состояния? Что и / и кто ему может в этом помочь? Что для него вода в реальной Жизни, символом чего она является?

От сессии к сессии клиент может становиться более сознательным и функционировать на более рациональном уровне. Необходимо объяснить клиенту, что большая часть того, что выходит в процессе строительства песочного мира, бессознательна, и клиент не может немедленно знать о том, что это означает. Необходимо прислушиваться к внутреннему голосу, чтобы увидеть и понять важные моменты в процессе песочной терапии. Это может случиться вскоре после того, как клиент сделал поднос, или несколько дней спустя. Помогите клиенту найти красную нить»,

проходящую через его материал, обнаружить значение его картин, ответить на вопросы, озадачивающие в течение многих лет.

### Стадия 6. Демонтаж мира

Перед уходом из вашего кабинета клиент должен демонтировать созданный им мир. Для некоторых клиентов возможность разрушения мира для нового строительства означает наличие силы и возможности исправлять свои ошибки. Для других демонтаж мира — это окончание одного акта для начала другого. Многие клиенты, особенно дети, не хотят разбирать свои картины в песке. Если клиент не демонтировал свою сцену, сообщите ему, что вы сделаете это после того, как он уйдет. Оставлять мир клиента в подносе с песком до следующей встречи нельзя, так как фактически это будет остановкой процесса, застреванием. Гарантией сохранения понравившегося мира может быть фотография, которую клиент заберет себе.

В процессе демонтажа подноса психолог имеет возможность еще раз все обдумать, сделать записи. Если поднос разбирает клиент, не уходите из кабинета. Обратите внимание, какие фигуры клиент убирает в первую очередь, на каких останавливается, какие (если это ребенок или подросток) хочет взять с собой домой, какие тщательно очищает от песка и т. п. Будьте наблюдательны, и вы получите достаточно большое количество важной информации.

Если в процессе демонтажа у вас появляется эмоциональная реакция на какой-либо объект в мире клиента, постройте собственный мир, который начнется именно с этого объекта. Этот способ в песочной терапии используют для преодоления проблем переносов и контрпереносов.

При уборке использованных материалов лучше всего сразу расставлять фигуры на их места, по категориям. Это облегчит выбор следующим клиентам. Для этого не забудьте выделить дополнительное время на организационные моменты.

Повторим основные моменты работы на каждой из стадий. Представление песочной терапии клиенту:

- Создайте комфортную и безопасную атмосферу.
- Отработайте положительное ожидание.
- Продемонстрируйте клиенту подносы, варианты песка и объекты.

- Займите в кабинете место, которое является удобным для клиента. **i**
- Сообщите клиенту о том, что не существует правильного или неправильного способа игры в песке.
- Проинструктируйте его о том, что он должен сообщить, когда закончит.

Стадия 1. Создание мира

#### **Создание мира:**

- Клиент создает мир в подносе с песком.
- Психолог является свидетелем, уважая процесс клиента, не вмешивается и не интерпретирует.
- Клиент строит мир, используя объекты, или без них, используя воду или без нее. Психолог остается тихим и внимательным.

Стадия 2. Переживание и реконструкция

#### **Переживание:**

- Предоставьте клиенту возможность поразмышлять над своим миром. Это время для погружения.

#### **Реконструкция:**

- Сообщите клиенту, что он может оставить мир таким, какой он есть, или сделать изменения.
- Предоставьте клиенту время поразмышлять над измененным миром.

Стадия 3. Терапия

#### **Экскурсия по миру:**

- Присоединитесь к клиенту на его стороне подноса и предложите путешествие по его миру.
- Проявите внимание к языку и невербальным стимулам клиента.
- Не вторгайтесь в пространство клиента.
- Стимулируйте клиента к тому, чтобы он прислушивался к возникающим чувствам и эмоциям.

#### **Терапевтическое вмешательство:**

- Задайте вопросы о мире, отражая только то, что клиент сказал.
- Удерживайте внимание на объектах мира клиента.
- "Предложите клиенту параллельно с песочной терапией дополнительные психологические технологии: гештальт, психодраму, визуализации, сказкотерапию, реструктурирование, арттерапию, телесно ориентированную терапию и др.

Стадия 4. Документация

**Фотографирование:**

- Клиент фотографирует свой мир своим фотоаппаратом или камерой психолога (с возможностью получения фотографии).
- С разрешения клиента психолог фотографирует его мир.

Стадия 5. Переход

**Понимание:**

- Помогите клиенту разобраться и понять информацию, пришедшую через песочную терапию.

**Переход к реальному миру клиента:**

- Спросите клиента, как события в подносе отражают его жизнь.
- Помогите клиенту понять смыслы его песочного мира.
- Стимулируйте клиента видеть, какие проблемы его ежедневной жизни отражены в подносе.

Стадия 6. Демонтаж мира **Анализ:**

- Демонтируйте мир клиента, размышляя над его процессом. **Уборка:**
- Разместите использованные объекты на их обычные места.
- Закончите ваши записи.

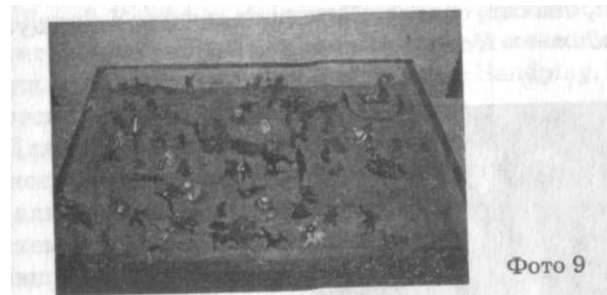
## ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игра является естественной формой самовыражения для детей, поэтому ребенку не требуется много рассказывать о песочной терапии. Достаточно предложить поиграть, используя песок и игрушки. Дети более конкретны в своем строительстве, чем взрослые. Они чаще создают из мокрого песка формы. Для детей разговоры и размышления над картиной не имеют такого значения, как для подростка или взрослого. Важнее сам процесс игры и строительства.

Часто ребенок соединяет в своем процессе несколько стадий песочной терапии. Одновременно происходит «Строительство мира», «Переживание и реконструкция» и «Терапия», последняя фактически становится «Самотерапией».

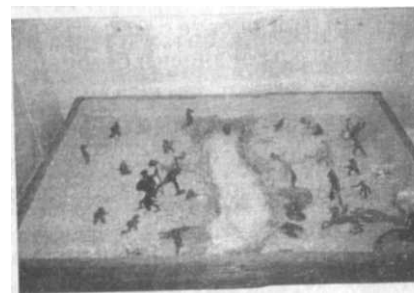
Игры с песком отражают склонность детей к циклической повторяемости изображений хаоса: борьбы (организованных сражений) и разрешения конфликта. В связи с этим Джон Аллан (1986)

выделяет общие стадии игры с песком у детей. **Первая стадия - «Хаос»** (Фото 9).



На ней ребенок выбирает большое количество фигурок, часто просто сваливает их в лоток с песком. Растения и животные отсутствуют в таком хаотичном мире. Фигурки разного размера, из разных категорий, не связаны между собой каким-либо сюжетом. Такой мир напоминает свалку или «винегрет». Эта стадия отражает и объективизирует эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Ребенка переполняет тревога, страхи. Эта стадия может продлиться от одного до нескольких занятий.

**Вторая стадия — «Борьба\*»** (Фото 10).



**Фото 10**

Как правило, в подносе появляются противоборствующие силы: добрые и злые герои, хищники и травоядные, люди земли и пришельцы, индейцы и ковбои и т. п. Мир представляет собой войну, противостояние, конфликт. Эта стадия может повторяться довольно долгое время. Миры часто называются «Война», «Война-2», «Война-3» и т. д. Нельзя торопить ребенка, вводя

помощника или доброго спасителя. Он должен отвоевать свой внутренний конфликт в собственном темпе. Как только противнику сохраняется жизнь, дарится свобода, заключаются договора о перемирии, значит, стадия «Борьба» подходит к концу. *Третья стадия — «Исход»* (Фото 11).

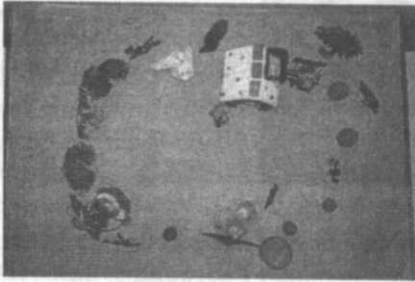


Фото 11

В мирах, отражающих эту стадию, есть гармония и равновесие. Между всеми объектами существуют связи, они играют аутентичные роли, присутствует много зелени и плодов, животные расставлены по парам. Джоан Келлогг (1970) отмечала появление на этой стадии в подносах детей изображений квадратов, треугольников и кругов, что на символическом уровне дает ощущение завершенности и целостности.

Так как эго ребенка еще не достаточно сильно, Дора Калфф говорила об особой осторожности при работе с маленьким клиентом, о большей необходимости психологически безопасного пространства. Для этого при работе с детьми часто вводятся правила, которые не нужны при работе со взрослыми, ограничивается или увеличивается время сессии песочной терапии, допускается или специально организуется присутствие родителей или значимых взрослых на занятии и пр.

Дора Калфф (1961) выделила некоторые возрастные аспекты в выборе миниатюр. В возрасте до 6-7 лет в детских песочных мирах преобладают растения и животные, натуральные предметы. К 11-12 годам все чаще появляются люди и темы конфликтов и сражений. У детей старше 12-13 лет начинают возникать сцены, отражающие реальную жизнь, мечты о будущем, абстрактные картины и т. п.

## СХЕМА АНАЛИЗА ПЕСОЧНЫХ МИРОВ

Анализ песочных миров осуществляется по схеме, разработанной Дорой Калфф и дополненной ее учениками. Эта схема действует только в ситуации использования классического направления юнгианской песочной терапии — Sandplay. В ситуации игр на песке она не нужна.

Для удобства записи и последующей интерпретации схематическое изображение песочного листа делится на три части по вертикали: левую, центральную и правую. Если ваш клиент левша, то схема анализа его подноса будет прямо противоположна схеме правши.



Все объекты, которые находятся в левой части подноса, касаются прошлого клиента: его опыта, семейной ситуации, отношений с матерью и эмоционально-чувственной сферы его жизни.

Центральная часть подноса — это настоящее клиента: то, что интересно, актуально сейчас, причем в центре чаще всего размещаются фигуры, отражающие архетип Самости, относящиеся к «Я» клиента.

Все объекты, находящиеся в правой части песочного мира, относятся к будущему клиента: это его представления, образы, мечты, планы, также они отражают опыт взаимодействия с отцом, аспекты социализации, рациональную сферу жизни клиента.

По горизонтали поднос делится на две части: нижнюю и верхнюю. Объекты, находящиеся в нижней части, относятся к бессознательной сфере клиента: то, что не осознается, возможно, вытесняется. В верхней части размещаются объекты, относящиеся к сознательной сфере: то, что является осознанным материа-

лом. Соответственно проявятся элементы прошлого сознательного и бессознательного, настоящего сознательного и бессознательного и будущего сознательного и бессознательного.

Анализ проводится на трех уровнях. Первый уровень — объект является тем, чем называет его клиент. В первую очередь при анализе учитываются те значения, которые приписывают объектам сами клиенты. Например, часто кедровые шишки служат в клиентских мирах деревьями, камешки — ступеньками, коробка из под сигарет — современным блочным домом и т. п.

Второй уровень — функциональное значение объекта, то, какими функциями он обладает. Например, если в подносе находится дом, то его функциональное значение — уют, тепло, защита, жилище, отделение, сохранение и др.

Третий уровень анализа — символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого психологам понадобится словарь или энциклопедия символов. В приложении данного издания есть краткий словарь символов, который может помочь начинающим песочным терапевтам.

Соединяя информацию, полученную на всех трех уровнях анализа, психолог так же связывает все символы, объекты и образы между собой, как это делается, например, при анализе проективных рисуночных тестов.

Кроме этого песочные терапевты обращают внимание на первую фигуру, размещенную в подносе (что наиболее актуально на сегодняшний день?); на фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзинке вне подноса (что еще не готово стать видимым, но уже обозначено?); на фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (что является объектом постоянных манипуляций?) и т. п. Часто много информации может дать название мира в песке, так как оно интегрирует в себе все его содержание и фактически является семантическим кодом.

Анализ песочного мира психолог осуществляет только для себя. Это необходимо для построения психотерапевтической гипотезы, прогноза развития процесса клиента и др. Клиенту его мир ни при каких обстоятельствах ни анализируется и не интерпретируется.



## **ВВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ**

- Способы документирования процесса песочной терапии



## Глава 4. ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ

### СПОСОБЫ ДОКУМЕНТИРОВАНИЯ ПРОЦЕССА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Для ведения документации и контроля над динамикой процесса психолог делает эскиз-схему каждой картины в песке, замечает все, что может иметь значение, и в конце сессии делает одну (или более) фотографию картины. Это важно для последующей интерпретации символических аспектов бессознательных проявлений клиента. Фотовспышки не подходят для фотографирования, так как важные тени стираются, и становится труднее распознавать структуры.

Хотя большинство психологов, использующих песочную терапию, делают фотографию или набросок законченной картины клиента или пары, они не фиксируют весь процесс создания мира. Для чего же необходимо вести хронику всего процесса создания мира в подносе с песком?

Вообразите, что вы можете взять только одну фотографию из вашей жизни. Что вы можете увидеть? Вы, вероятно, увидели бы, где когда-то были, и вспомнили бы, что (или кто) имело тогда для вас значение. Однако другие люди, рассматривая снимок, увидели бы только изображение события, которое вызывает (или не вызывает) у них эмоциональную реакцию. Они не увидели бы то, что вы видите на фотографии, и при этом не узнали бы того, что вы испытали. Они не признали бы решения, которые вы приняли, изменения, которые у вас произошли. Можно возразить: «Но эта фотография показывает так мало из того, что происходило в моей жизни!» Так и с песочной терапией. Это процесс, который показывает движение бессознательного и осознанного клиентом. Регистрация процесса песочной терапии становится картой этого движения. Фотография законченной картины на песке — всего лишь часть процесса.

Трудно держать в памяти все детали процесса работы над картиной в песке, включая выбор и последовательность размещения объектов. Важно делать записи в такой форме, чтобы психолог мог фиксировать свои наблюдения в течение всего процесса работы над картиной. «Это поможет изучать символический процесс размышлений клиента и разрешит психологу вникнуть в природу и направленность пути разрешения проблемы клиента» (де Доменико, 1988).

Сделанные в процессе строительства клиентом своего мира примечания будут помогать психологу в течение всей работы. Внимательно наблюдая процесс, психолог научается понимать, к какой области в подносе нужно обратиться, когда работа над картиной закончена. Например, вы заметили, что ваш клиент стал встревоженным, когда принес льва в поднос и установил его рядом с ягненком. Затем он взял ягненка и переместил его через реку, подальше ото льва или убрал льва из подноса. Из этого вы узнали, что у клиента есть опыт, связанный с этими фигурами, и в дальнейшем исследовании уже готовой картины на это необходимо обратить особое внимание. Таким образом, в течение всей работы заметки психолога напоминают о том, что конкретно выяснилось, когда клиент перемещал льва и ягненка.

Есть дополнительные причины для того, чтобы делать подробную запись процесса. Такая информация нужна, если психолог проводит исследования, преподает песочную терапию или дает показания в суде. При даче показаний в суде отчет о процессе песочной терапии может быть ценен для психолога, клиента и судьи.

Некоторые психологи возражают против записей в течение процедуры, потому что этот процесс отвлекает их от клиента. Но записи могут увеличить внимание ко всем деталям работы над картиной и таким образом способствовать установлению психологически комфортной ситуации для клиента, устранить нежелательные мысли у психолога. Хотя некоторые клиенты предпочитают, чтобы психолог ничего не записывал, нужно убедить их в важности этой процедуры и сохранении тайны. Разрешение на запись и фотографирование важно получить до начала работы. Если клиент все же настаивает, чтобы вы не фиксировали процесс, важно научиться делать примечания в уме. После ухода клиента можно восстановить картину и заполнить протокол.

## ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ И СХЕМЫ

Если нет возможности сфотографировать песочный мир, большинство песочных терапевтов делают подробные описания процесса и результата. Заранее договоритесь с клиентом о том, что вы будете подробно описывать процесс, и заверьте его в конфиденциальности этих материалов.

При работе с ребенком, строящим несколько подносов за один прием, работе с семьей или парой подробная регистрация часто

невыполнима. Однако обратите особое внимание на основные темы, прогрессию и образы игры ребенка, семьи или пары.

Практики песочной терапии предлагают разные варианты процесса документирования. Дж. Райс-Минухин делал набросок развивающегося мира в своем журнале консультаций, сидя от клиента на небольшом расстоянии. Кэтрин Бравей сидела со стороны клиента перед подносом и делала запись порядка размещения и местоположения объектов. Самое главное, чтобы этот процесс был удобным для психолога и клиента. Протокол или журнал консультаций может находиться рядом с вами или на коленях, чтобы в любой момент можно было обратиться к записи настоящего или прошлого процесса песочной терапии. После консультации необходимо в спокойной обстановке вспомнить все нюансы и дополнить протокол.

В процессе строительства мира психолог наблюдает за достаточно большим количеством событий. Записать все практически невозможно. На что же обращать внимание в первую очередь?

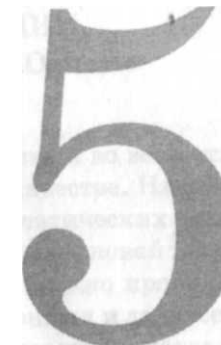
Часто клиенты размещают объекты в подносе согласно их важности или исходя из временной последовательности развития мира в песке. Это, однако, не всегда верно. Иногда клиенты просто ориентируются на полки и размещают объекты в подносе в той последовательности, как находят их. В течение стадии «Терапия» попросите клиента восстановить последовательность, с которой он размещал объекты в поднос. Значение последовательности должно стать ясным и для психолога, и для клиента.

Поскольку вы наблюдаете за процессом создания мира, обратите внимание на форму подноса и цвет песка; как и куда песок перемещается и использует ли клиент воду (сколько). Как только дело доходит до выбора объектов, обратите внимание на их местоположение и направление (в схеме отмечать стрелкой); где они находятся относительно горизонта (выше или ниже поверхности песка). Обратите внимание на любые изменения, которые делают клиенты, на объекты, которые они погружают в толщу песка, перемещают или удаляют, или выбирают, но не размещают в подносе (что остается в корзинке). Обратите внимание на язык тела клиента, вербальные и невербальные реакции. Подробно описывайте их. Зафиксируйте и ваши собственные чувства и мысли. Если что-то кажется вам особенно важным — запишите. Так как процесс песочной терапии является целостным, существенно все: и то, что говорит или делает клиент, и то, что говорит или делает психолог.

В настоящее время чаще всего для регистрации процесса песочной терапии используется индивидуальная регистрационная форма, разработанная де Доменико (1988) [см. приложение. 1]. Эта форма не отнимает много времени, имеет две карты подноса (в случае изменения картины). Верхняя часть регистрационной формы содержит информацию об имени клиента, выборе песка, названии картины, датировку и т. п. Обратную сторону регистрационной формы песочные терапевты используют в случае большого количества фигур или для записи истории о мире. Как и Дора Калфф, де Доменико предлагает рисовать схему (карту) мира клиента. Объекты могут изображаться схематически. Каждому из них на карте, как и в списке, дается соответствующий номер. Под таблицей психолог может записать комментарии или гипотезы относительно данной песочной сессии, свои вопросы клиенту на следующую сессию. К регистрационной форме можно прилагать фотографию. На каждого клиента заводится папка с файлами, в которую вкладываются протоколы сессий по очередности. Это позволит не только содержать важный материал в порядке, но и удобно отслеживать динамику процесса клиента.

При работе с семьей или парами способ регистрации зависит от того, сколько используется подносов. Если партнеры строят параллельно в двух подносах, то в листе регистрации должны быть схемы обоих миров с описаниями. Возможно, для этого вам понадобится помощник.

Если семья работает в одном подносе, то регистрация будет проводиться по классической схеме.



## МОДИФИКАЦИИ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ, ИЛИ SANDPLAY С МАЛЕНЬКОЙ «S»

- Виды игр в разных аудиториях
- Педагогическая песочница, развивающие игры в песке
- Информация о песочной терапии для педагогов и родителей
- Организация педагогической песочницы
- Организация игр-занятий с сухим песком
- Дидактические игры-упражнения
- Организация игр-занятий с мокрым песком
- Психопрофилактические игры с песком
- Адаптационные игры и занятия в песке
- Рекомендованная литература

## Глава 5. МОДИФИКАЦИИ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ, ИЛИ SANDPLAY С МАЛЕНЬКОЙ «S»

Глупо было бы использовать такой прекрасный во всех отношениях материал, как песок, только в одном качестве. На сегодняшний день он становится частью арт-терапевтических технологий, сказкотерапевтических технологий и даже основой театра. Используя песок как благоприятную среду, можно проводить большое количество развивающих, коррекционных и даже терапевтических игр не только с детьми, но и с взрослыми, парами и семьями.

### ВИДЫ ИГР В РАЗНЫХ АУДИТОРИЯХ

#### Работа с ограниченным числом объектов

В целях сужения проблемного поля ребенку предлагается выбрать из коллекции 12 объектов:

- Выбери и поставь в песочницу четыре строения (здания, заборы, мосты и т. п.).
- Выбери и размести в песке четыре животных.
- Выбери и размести в своем мире четверых людей.
- Выбери и размести в песочнице четыре любых других объектов, которые тебе захочется добавить в свой мир.

Готовый мир исследуется по классической схеме.

#### Прятки

Многие дети в процессе строительства мира закапывают фигурки в песок. Данный вариант игры изначально позволяет это сделать. Ребенку предлагается выбрать одну или несколько фигур, которые ему хотелось бы спрятать. Психолог отворачивается и не смотрит. Затем он просит ребенка отыскать какую-либо фигуру в песке и рассказать о ней. Все спрятанные фигуры должны быть найдены.

Другой вариант игры— «Обратные прятки». Психолог выбирает из коллекции значимые, на его взгляд (исходя из проблемы ребенка), фигуры и прячет их в песок. Ребенок в этот момент

отворачивается. Затем психолог предлагает ребенку отыскать фигуру в песке и рассказать о ней или придумать про нее историю.

### История

Психолог предлагает ребенку выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и разместить ее в подносе с песком. Затем ребенок должен начать придумывать историю или сказку, постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры — постепенный выбор объектов.

Другой вариант — «Обратная история». Психолог рассказывает ребенку психокоррекционную или психотерапевтическую историю, постепенно выстраивая мир в песке. Рассказ осуществляется от третьего лица. Ребенок слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта в мире.

### Тематически ориентированный мир

Психолог предлагает ребенку построить мир, напрямую отражающий его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя семья», «Я и мои друзья», «Моя школа» и т. п.

Примерными темами для подростков могут быть: «Я реальное», «Я идеальное», «Мое будущее», «Все, что я люблю», «Смыслы жизни» и т. п.

При использовании этой игры с взрослыми примерными темами могут быть: «Я и моя работа», «Семья», «Мой коллектив» и т. п.

В игре с песком можно стимулировать клиентов к поиску фигур, отражающих их состояния, проблемы либо представляющих одну из ролей клиента (мужчина, муж, профессионал, сын и др. или кого-то из его окружения (фигура матери, отца, детей, коллег и т. п.). Между фигурами можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо.

### Игры с семьей

Психолог предлагает членам семьи (маме, папе, ребенку) построить в подносе мир, отражающий их реальную семейную

ситуацию. Затем в течение 5-10 минут «мир» оживает, и психолог предлагает членам семьи «пожить в мире». После обсуждения семье предлагается построить «идеальную семью», то есть мир, отражающий их желанную семейную ситуацию. Затем «идеальный мир» также оживает. После игры психолог проводит обсуждение, предлагая выбрать из коллекции миниатюр те фигуры, которые являются символами достижения идеальной семьи, помощниками или ресурсами в этом достижении, необходимыми условиями или действиями. По желанию семья может привнести их в песочный мир и проиграть различные варианты выхода из проблемной ситуации.

Такую игру хорошо снять на видео и затем вместе с родителями посмотреть и проанализировать.

### Медитация на песке

Данная игра имеет несколько вариантов. Во всех вариантах на проводится с использованием медитативной музыки. Цель — релаксация.

1. Рисование на песке дыханием через трубочку для коктейля.
2. Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).
3. Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и др.).
4. Создание мандалы на песке с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.
5. Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук. После высыхания мандала может долго сохраняться.
6. Пересыпание песка из разных емкостей.
7. Строительство замков из очень мокрого песка (методом натекания).

### Реконструкция жизненного пути

Психолог предлагает клиенту восстановить с помощью коллекции миниатюр свой жизненный путь. На каждом этапе должна

отворачивается. Затем психолог предлагает ребенку отыскать фигуру в песке и рассказать о ней или придумать про нее историю.

### История

Психолог предлагает ребенку выбрать фигуру, которая станет главным героем истории, и разместить ее в подносе с песком. Затем ребенок должен начать придумывать историю или сказку, постепенно добавляя в песочницу необходимые объекты и действующие лица. История заканчивается вместе с выбором последней фигурки. Обязательное условие игры — постепенный выбор объектов.

Другой вариант — «Обратная история». Психолог рассказывает ребенку психокоррекционную или психотерапевтическую историю, постепенно выстраивая мир в песке. Рассказ осуществляется от третьего лица. Ребенок слушает и наблюдает за появлением каждого нового героя или объекта в мире.

### Тематически ориентированный мир

Психолог предлагает ребенку построить мир, напрямую отражающий его проблему или являющийся носителем проблемы. Примерные темы: «Мой детский сад», «Моя семья», «Я и мои друзья», «Моя школа» и т. п.

Примерными темами для подростков могут быть: «Я реальное», «Я идеальное», «Мое будущее», «Все, что я люблю», «Смысл жизни» и т. п.

При использовании этой игры с взрослыми примерными темами могут быть: «Я и моя работа», «Семья», «Мой коллектив» и т. п.

В игре с песком можно стимулировать клиентов к поиску фигур, отражающих их состояния, проблемы либо представляющих одну из ролей клиента (мужчина, муж, профессионал, сын и др.) или кого-то из его окружения (фигура матери, отца, детей, коллег и т. п.). Между фигурами можно проводить диалоги, расставлять их и проговаривать чувства, проигрывать различные ситуации и конфликты, договариваться о чем-либо.

### Игры с семьей

Психолог предлагает членам семьи (маме, папе, ребенку) построить в подносе мир, отражающий их реальную семейную ситуацию.

ситуацию. Затем в течение 5-10 минут «мир» оживает, и психолог предлагает членам семьи «пожить в мире». После обсуждения семье предлагается построить «идеальную семью», то есть мир, отражающий их желанную семейную ситуацию. Затем «идеальный мир» также оживает. После игры психолог проводит обсуждение, предлагая выбрать из коллекции миниатюр те фигуры, которые являются символами достижения идеальной семьи, помощниками или ресурсами в этом достижении, необходимыми условиями или действиями. По желанию семья может привнести их в песочный мир и проиграть различные варианты выхода из проблемной ситуации.

Такую игру хорошо снять на видео и затем вместе с родителями посмотреть и проанализировать.

### Медитация на песке

Данная игра имеет несколько вариантов. Во всех вариантах она проводится с использованием медитативной музыки. Цель — релаксация.

1. Рисование на песке дыханием через трубочку для коктейля.
2. Рисование на очень мокром песке заостренным тонким предметом (методом соскребания).
3. Создание мандалы на песке с использованием мелких предметов (ракушек, фасоли, макарон, бусинок и др.).
4. Создание мандалы на песке с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук.
5. Создание мандалы на листе бумаги, промазанной клеем, с использованием разноцветного, разнофактурного песка (методом посыпания). Работа осуществляется только с помощью рук. После высыхания мандала может долго сохраняться.
6. Пересыпание песка из разных емкостей.
7. Строительство замков из очень мокрого песка (методом на-текания).

### Реконструкция жизненного пути

Психолог предлагает клиенту восстановить с помощью коллекции миниатюр свой жизненный путь. На каждом этапе должна

присутствовать фигурка, с которой клиент идентифицирует себя в то время жизни. Между фигурками можно устраивать диалоги. Диалоги также могут быть между отдельными жизненными этапами. Цель — интеграция опыта.

#### Перепроектирование жизни

Психолог предлагает клиенту подумать о своей жизни, подумать о том, что бы он изменил в ней, что бы привнес в нее, что бы реализовал. Затем предлагает, используя фигурки, перепроектировать жизнь в песочном подносе. Данная игра может проводиться и после «Реконструкции жизненного пути». Эффективным для клиента будет фотосъемка процесса и конечного результата.

#### Переговоры

Психолог предлагает клиенту выбрать две фигуры, которые отражают конфликтующие стороны, и разместить их в подносе. Затем необходимо провести диалог и переговоры между конфликтующими сторонами. Можно добавлять различные фигуры, отражающие действия, ресурсы, помощников и т. п. Цель — заключение контракта.

#### Пассивный-Активный

Психолог предлагает клиенту выбрать из коллекции миниатюр три фигуры, отражающие его активное начало, и три фигуры, отражающие его пассивное начало. Затем необходимо разместить эти фигуры в подносе с песком и выстроить диалоги между образовавшимися парами. В этой игре при работе с парами психолог предлагает диалог между активной фигурой одного партнера и пассивной фигурой другого партнера. Цель — интеграция. В игре вводится правило внимательного слушания партнера и невмешательства.

По этому же принципу проводятся диалоги между мужским и женским в себе, между духовным и физическим, между эмоциональным и рациональным и т. п.

Такую работу хорошо фотографировать для закрепления полученного опыта в дальнейшем.

#### Параллельные миры

Данный вариант игры может использоваться с семьями, парами или группами. Для этого необходимо иметь несколько песочниц (по количеству участников).

Психолог предлагает участникам, используя коллекцию миниатюр, построить в своих подносах с песком собственные миры. Все одновременно строят, соблюдая тишину. Затем, когда миры готовы, психолог инициирует рассказ каждого клиента о своем мире.

Другой вариант этой игры — «Экскурсия по параллельным мирам». Когда миры готовы, психолог приглашает всех совершить экскурсию и дать названия увиденным мирам, постараться понять их, увидеть смыслы. Все участники в течение 10-15 минут совершают экскурсию по всем мирам. Затем происходит обсуждение.

#### Событие

Психолог предлагает клиенту воссоздать с помощью фигурок какое-либо (травматическое или ресурсное) событие в песочном подносе. Затем событие оживает, восстанавливается история, диалоги. В ситуации проигрывания травматического опыта психолог предлагает ввести дополнительные фигуры, позволяющие изменить событие, что-либо перестроить в подносе, найти выходы и решения.

### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПЕСОЧНИЦА, РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ В ПЕСКЕ

Как было сказано выше, песочная терапия широко используется не только психологами, психотерапевтами, но и педагогами, дефектологами, социальными работниками, волонтерами и просто родителями. Модификация sandplay — это развивающие игры в песке, ориентированные на разные задачи.

В условиях детского сада психологу не обязательно брать решение многих психолого-педагогических задач на себя. Очень эффективной может быть стратегия передачи технологии педагогу. Это относится и к песочнице. Коррекционные и развивающие упражнения с песком вполне могут проводить обученные в этом направлении педагоги.

«Педагогическую» песочницу и психолого-педагогические игры-занятия с детьми младшего и старшего дошкольного возраста могут использовать в своей работе как психологи, так и воспитатели ДОУ. Занятия, проводимые в песочнице, позволят сделать процесс воспитания и обучения естественным, приносящим радость открытий и удовольствие детям и взрослым.

### ИНФОРМАЦИЯ О ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ<sup>1</sup>

Игра с песком как способ развития и самотерапии ребенка известен с древних времен. Податливость песка будит желание создать из него миниатюрную картину мира. Человек выступает в песочнице как созидатель, следуя законам Бытия: один жизненный сюжет сменяет другой, все приходит и все уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено, — просто старое превращается в нечто иное, новое. При многократном переживании этого ощущения человек достигает состояния душевного равновесия.

Игра с песком — это естественная и доступная каждому ребенку форма деятельности. Что же происходит с ним, когда он играет в песок? Ребенок часто словами не может выразить свои переживания, страхи. И тут ему на помощь приходят игры с песком.

Проигрывая взволновавшие его ситуации с помощью игрушечных фигурок, создавая картину собственного мира из песка, ребенок освобождается от напряжения. А самое главное, ребенок «приобретает бесценный опыт символического разрешения множества жизненных ситуаций, ведь в настоящей сказке все заканчивается хорошо! Этот опыт в виде "концентрата" попадает в бессознательное (пока глубинный смысл проигранного на песке ребенком может и не осознаваться). Некоторое время оно активно ассимилирует новый материал в имеющуюся систему мировосприятия. И наступает момент (срок для каждого индивидуален), когда мы можем заметить в поведении ребенка определенные изменения. Это удивительно, но он начинает при-

менять в реальности свой "песочный" опыт! Таким образом осуществляется "круговорот переносов в природе"» (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева).

Уже доказано, что дети, которые активно играли в детстве в песке, чаще вырастают уверенными и успешными взрослыми.

Наблюдения психологов показывают также, что именно первые совместные игры детей в песочнице могут наглядно продемонстрировать родителям особенности поведения и развития их детей. Родители видят, что их ребенок становится излишне агрессивным или робким в общении со сверстниками: это может стать поводом для размышлений о собственной системе воспитания.

Перенос традиционных педагогических занятий в песочницу дает больший воспитательный и образовательный эффект, нежели стандартные формы обучения.

**Во-первых**, существенно усиливается желание ребенка узнавать что-то новое, экспериментировать и работать самостоятельно.

**Во вторых**, в песочнице мощно развивается «тактильная» чувствительность как основа развития «ручного интеллекта».

**В-третьих**, в играх с песком более гармонично и интенсивно развиваются все познавательные функции (восприятие, внимание, память, мышление), а также речь и моторика.

**В-четвертых**, совершенствуется развитие предметно-игровой деятельности, что в дальнейшем способствует развитию сюжетно-ролевой игры и коммуникативных навыков ребенка.

**В-пятых**, песок, как и вода, способен «заземлять» отрицательную энергию, что наиболее актуально в работе с «особыми» детьми.

Недаром у некоторых народов перед храмом стоят чаши с песком и водой, чтобы человек перед тем, как общаться с высшими силами, очистился духовно и телесно.

Таким образом, жизнь маленького человека как общественного существа начинается с игр в песок. И на склоне лет человек, занимаясь с землей, приобретает душевное равновесие и спокойствие, гармонию с миром и с самим собой.

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПЕСОЧНИЦЫ

Условия организации качественной работы с детьми в педагогической песочнице:

1. Согласие и желание ребенка.

<sup>1</sup> В основу данной главы положена развивающая программа «В гостях у песочной феи». Авторы программы — Наталья Викторовна Кузуб Эрика Ивана Осипук.



2. Специальная подготовка воспитателя, его творческий подход к проведению занятий в песочнице.
3. У детей не должно быть аллергии на пыль от сухого песка, кожных заболеваний и порезов на руках.

Оборудование педагогической песочницы:

1. **Водонепроницаемый деревянный ящик или пластиковый таз**, дно и борта которого должны быть голубого / синего цвета (дно символизирует воду, а борта — небо). Высота бортов не менее 10 см. Размеры большой песочницы для групповых занятий — 90 х 70 см, песок в ней можно разделить на две части: сухой и мокрый. Для индивидуальных занятий подойдут несколько пластиковых прямоугольных контейнеров. Желательно, чтобы у песочниц были съемные крышки.
2. **Песок** должен быть желтого или светло-коричневого цвета, сертифицированным (такой песок привозят в песочницы детских садов), песчинки должны быть среднего размера. Песком заполняется 1/3 ящика. Перед использованием песок должен быть просеян, промыт и обеззаражен (его нужно прокалить в духовке или подвергнуть кварцеванию). Кварцевать песок необходимо не реже одного раза в неделю с обязательным указанием последней даты кварцевания на бирке, на внешней стенке песочницы. Мокрый песок по окончании занятия должен быть подсушен, поверхность сухого песка выровнена и сбрызнута водой.
3. **Набор игрового материала** (хранится в пластиковых контейнерах с отверстиями):
  - а) Лопатки, широкие кисточки, сита, воронки. Разнообразные пластиковые формочки: разной величины геометрические формочки; формочки, изображающие животных, транспорт, людей; формочки для теста.
  - б) Миниатюрные игрушки (высота 5-10 см), изображающие людей разного пола и возраста, различных животных и растения, транспорт и т. д. (игрушки из «киндер-сюрпризов» для занятий в первых-вторых младших группах не использовать).
  - в) Набор маленькой игрушечной посуды и игрушечные кроватки (для игр «Песочный детский сад» и «Семья»).
  - г) Различные здания и постройки.
  - д) Бросовый материал: камешки, ракушки, веточки, палочки, большие пуговицы, одноразовые соломинки для коктейлей.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИГР-ЗАНЯТИЙ С СУХИМ ПЕСКОМ

### Ориентировочный этап

*(При проведении адаптационных игр-занятий в песке действия и объяснения воспитателя / психолога соотносятся с возрастом детей.)*

Игры-занятия желательно проводить с группой детей в одной большой или нескольких малых песочницах.

Воспитатель / психолог знакомит детей со своей игрушкой-посредником в играх с песком. Это может быть «Песочная фея», «Хозяйка песочницы», «Королева песочного мира» и т. п. Игрушка должна быть красивой и интересной для детей. Данную игрушку можно использовать только в песочнице или (в некоторых исключительных случаях) на занятиях в группе, так как через нее воспитатель объявляет все правила поведения, запреты и поощрения.

Песочная фея приглашает детей к себе в гости, в песочницу. Дети внимательно рассматривают саму песочницу (ее форму, цвет, материал, из которого сделана песочница), им специально указывается на символическое обозначение неба, воды и земли. В случае работы со старшими дошкольниками можно сразу придумать ритуал приветствия (звук колокольчика, определенное движение и т. п.). Также дети с помощью Песочной феи обозначают для себя некоторые **правила поведения в песочнице**.

1. Нельзя намеренно выбрасывать песок из песочницы.
2. Нельзя бросать песок в других или брать его в рот.
3. После игры надо помочь Песочной фее убрать все игрушки на свои места.
4. После игры в песке надо помыть ручки.

Затем дети говорят о том, какие игры и занятия в песке могут приносить удовольствие и радость. Песочная фея хвалит каждого высказавшегося ребенка и предлагает поиграть с ней в разные игры. Занятия в песочнице заканчиваются ритуалом прощания. Для детей с особенностями в развитии обязательны тактильные маркеры начала и окончания занятия.

Домашнее задание. Для закрепления правил поведения в песочнице дети могут самостоятельно либо с помощью взрослого символически изобразить их на листе бумаги. Наиболее удачный вариант можно поместить рядом с песочницей.

Все описанные ниже игры-упражнения можно использовать как для индивидуальной коррекционной работы, так и для развивающей

работы с группой детей. В ходе выполнения обязательных упражнений можно делать пятиминутки свободной игры-отдыха в песке.

Этап прикосновений и игр на поверхности песка

**Воспитатель / психолог в ходе проведения всех игр обращает внимание детей на изменение тактильных ощущений, побуждая их высказываться, сравнивать.**

Воспитатель / психолог должен следить за реакцией детей при манипуляциях с сухим и мокрым песком. Если какой-то ребенок испытывает неприятные ощущения, нельзя настаивать на продолжении им упражнения в песке. Воспитатель / психолог сначала показывает в песке все движения. Затем дети их повторяют. Старшие при желании предлагают свои варианты игры, а младшие выполняют упражнения вместе с взрослым — «рука в руке».

Упражнение «Здравствуй, песок!»

**Цель — снижение психофизического напряжения.**

Воспитатель от имени феи просит «нежно, а потом сильно поздороваться с песком», то есть различными способами дотронуться до песка:

1. Ребенок дотрагивается до песка поочередно пальцами одной руки, потом второй руки, затем всеми пальцами одновременно.
2. Ребенок легко / с напряжением сжимает кулачки с песком, затем медленно высыпает его в песочницу.
3. Ребенок дотрагивается до песка всей ладошкой — внутренней, затем тыльной ее стороной.
4. Ребенок перетирает песок между пальцами, ладонями. В последнем случае можно ввести сюрпризный момент — спрятать в песке маленькую плоскую игрушку «с тобой захотел поздороваться один из обитателей песка — ...».

Старшие дети описывают и сравнивают свои ощущения: тепло — холодно, приятно — неприятно, колючее, шершавое и т. д.

Упражнение «Песочный дождик»

**Цель — регуляция мышечного напряжения, расслабление.** Песочная фея: «В моей стране может идти необычный песочный дождик и дуть песочный ветер. Это очень приятно. Вы сами

можете устроить такой дождь и ветер. Смотрите, как это происходит»:

1. Ребенок медленно / быстро сыплет песок из своего кулачка в песочницу, на ладонь взрослого, на свою ладонь.
2. Ребенок закрывает глаза и кладет на песок ладонь с расставленными пальчиками, взрослый сыплет песок на какой-либо палец, а ребенок называет этот палец. Затем они меняются ролями.

Упражнение «Песочный ветер»

**Дыхательное упражнение.**

1. Малыши учатся управлять вдохом-выдохом, не затягивая песок в трубочку. Детям постарше можно предложить сказать приятное пожелание своим друзьям, подарить пожелание песочной стране, «задувая его в песок». Они могут также выдувать углубления, ямки на поверхности песка. Для этих игр пригодны одноразовые трубочки для коктейля.
2. Данное упражнение можно комбинировать с ароматерапией (однако ароматерапию имеют право использовать психологи, прошедшие определенную подготовку в этом направлении). Ребенок вдыхает запах специально подобранной для него ароматической смеси (тонизирующей / расслабляющей). При выдохе ребенок легко дует на свои ладони с песком, сдувая его в песочницу.

Упражнение «Необыкновенные следы» **Цель — развитие**

**тактильной чувствительности, вообра-**

1. «Идут медвежата» — ребенок кулачками и ладонями с силой надавливает на песок.
2. «Прыгают зайцы» — кончиками пальцев ребенок ударяет по поверхности песка, двигаясь в разных направлениях.
3. «Ползут змейки» — ребенок расслабленными / напряженными пальцами рук делает поверхность песка волнистой (в разных направлениях).
4. «Бегут жучки-паучки» — ребенок двигает всеми пальцами, имитируя движение насекомых (можно полностью погружать руки в песок, встречаясь под песком руками друг с другом, — «жучки здороваются»).

5. «Крокозябла» — дети оставляют на песке самые разнообразные следы, придумывают название для фантастического животного, которое оставило такие следы (впоследствии это животное можно нарисовать и сделать его жителем песочной страны).

### ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ-УПРАЖНЕНИЯ

#### Упражнение «Узоры на песке»

**Цель** — закрепление знаний о сенсорных эталонах, установление закономерностей.

1. Взрослый пальцем, ребром ладони, кисточкой в верхней части песочницы рисует различные геометрические фигуры (в соответствии с возрастными нормами освоения), простые / сложные узоры (прямые и волнистые дорожки, заборчики, лесенки). Ребенок должен нарисовать такой же узор внизу на песке либо продолжить узор взрослого. Как вариант подобной игры — взрослый рисует на доске, дает устную инструкцию нарисовать на песке определенный узор.
2. Те же узоры на песке изготавливаются путем выкладывания в заданной последовательности предметов, например, камешков, желудей, больших пуговиц и т. д.

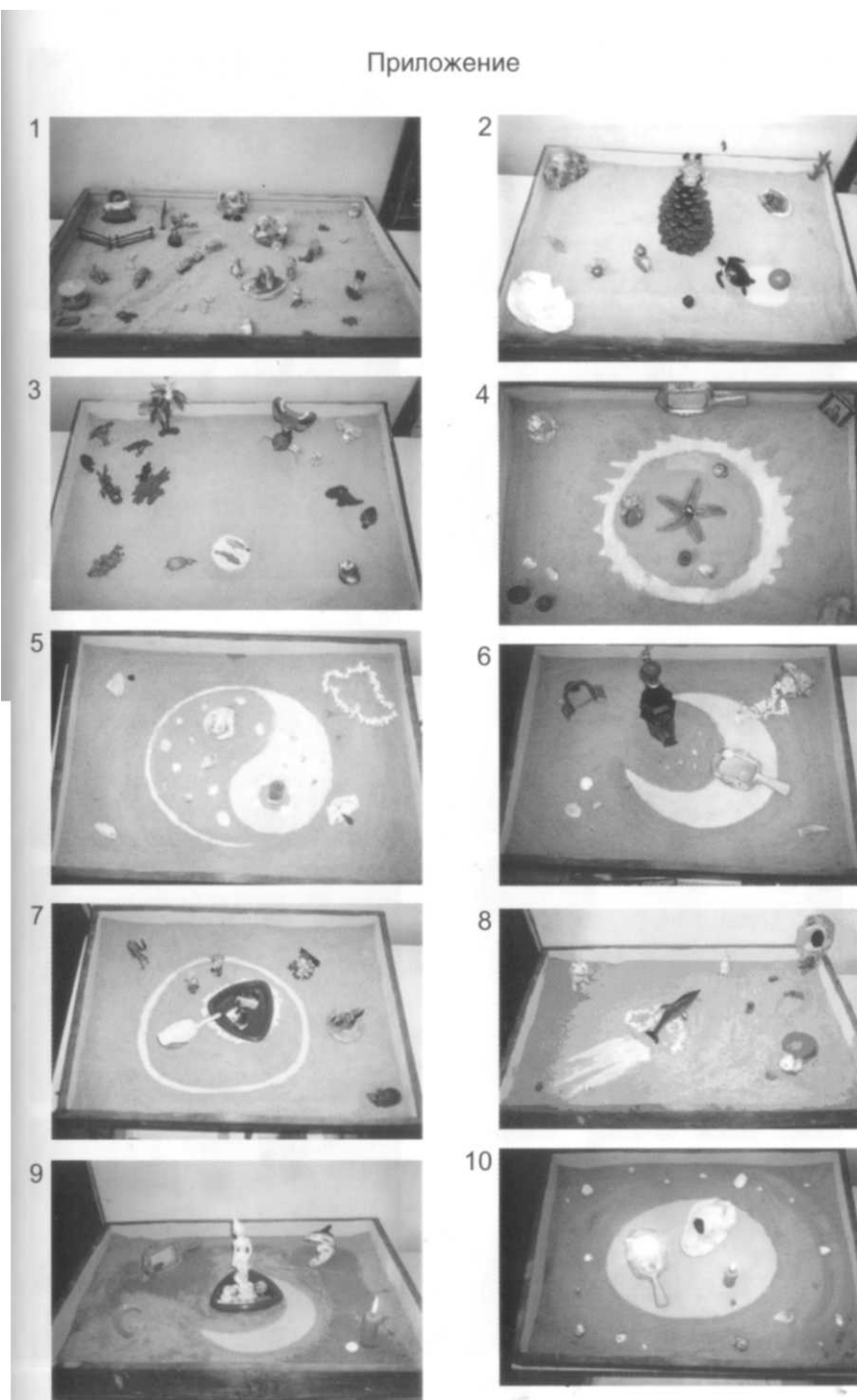
Песочная фея: «Сегодня мы с тобой будем украшать наш песочный дом. Посмотри, какие узоры на песке можно нарисовать. Нарисуй как я... Придумай свой узор, рисунок. Вверху песочницы будут узоры из кругов, а внизу — из треугольников и т. д.»

#### Игра-упражнение «Маленькие волшебники — мы создаем мир»

**Цель** — развитие и расширение представлений ребенка об окружающем его мире живой и неживой природы, о рукотворном мире человека.

Взрослый показывает способы построения в песочнице разнообразных живых и неживых сообществ — это город, деревня, лес, река, озеро, остров, и т. д., а затем в игровой форме побуждает ребенка строить самостоятельно и по инструкции разнообразные природные и рукотворные сообщества (тема построений может соответствовать теме занятий в группе).

### Приложение





**Первый урок волшебства. «Лес, поляна и их обитатели». Цель — развитие тактильной чувствительности, слуховой памяти, произвольности, классификация.**

Песочная фея: «Сегодня ты превращаешься в маленького волшебника, но даже волшебство не совершается просто так. Сейчас Песочная фея наколдует лес, она произнесет волшебные слова "Елки, березки, боровики". Ты должен закрыть глаза и подождать немного, только без разрешения глаза не открывай (ребенок закрывает глаза, воспитатель бесшумно засаживает песок игрушечными деревьями, цветами, грибами). Открой глазки и посмотри, как красиво, интересно это тебе получилось! У феи есть замечательные помощники — пальцы (взрослый сжимает-разжимает пальцы, ходит ими по песку, выкапывает ямки, ребенок делает то же). Попроси свои пальчики помочь тебе в колдовстве. А теперь ты произнеси те же волшебные слова, что и фея, и наколдуй другой лес. Какие животные живут в лесу? Пригласи их в свой лес».

Если ребенок неправильно воспроизвел «волшебные слова», часть игрушек взрослый прячет, вновь повторяет слова. После «посадки леса» взрослый может вводить для запоминания ребенку еще несколько дополнительных слов, связанных с сюжетом, например, название дерева, цветка, гриба (новых слов — не более 3-4).

Второй урок волшебства. «Море, река, озеро **и их** обитатели». Задание формулируется аналогично. Меняются персонажи, способы создания ландшафта, «волшебные слова». Количество и сложность запоминаемых слов должна соответствовать возрасту ребенка.

Третий урок волшебства. «Город **и** его жители, профессии **и** службы».

Четвертый урок волшебства. «Деревня **и** ее жители».

Пятый урок волшебства. «Космическое путешествие. Встреча с инопланетянами». **Цель — развитие воображения. Этот урок может иметь диагностическое и коррекционное значение в работе с застенчивыми и агрессивными детьми.**

Упражнение «Мы едем в гости...»

**Цель — развитие пространственных представлений, ориентировка на «песочном листе»; для малышей инструкция значительно упрощается, идет только закрепление сенсорных эталонов и представлений «верх-низ».**

Взрослый в игровой форме знакомит (закрепляет знания) ребенка с пространственными представлениями верх-низ, право-лево, над-под, из-за, из-под, центр, угол. Ребенок по словесной инструкции взрослого пальчиками «ходит, прыгает, ползает» по песку, изображая различных персонажей.

Песочная фея: «Мы идем в гости к зайчику. Где живет заяц? (Заяц живет в лесу, потому что это дикое животное.) В каком углу песочницы растет лес? (В правом верхнем углу, малыши отвечают—в верху песочницы). Кто живет рядом с зайчиком? (Перечисляются и помещаются в песочницу фигурки / картинки диких животных.) С кем дружит зайчик? Кого боится зайчик? Чем нас заяц угостил? Что мы пожелаем зайчику?»

Аналогично выполняются игры-задания *«Идем в гости к лошадке»* закрепляющие знания о домашних животных и их жилье, *«Плывем навстречу дельфинам»* закрепляющие знания об обитателях морей и рек и т. д.

В ходе игры ребенок узнает (закрепляет знания) об особенностях жизнедеятельности тех или иных животных и растений (за неимением игрушечных фигурок можно использовать ламинированные картинки).

#### Упражнение «Отпечатки»

Отпечатки, как барельефные, так и горельефные, на мокром песке можно делать с помощью формочек. Используют формочки, изображающие животных, транспорт, различные по величине геометрические фигуры и т. д. Взрослый и ребенок по очереди делают отпечатки на мокром песке. Затем ребенок по словесной инструкции или по нарисованному взрослым плану изготавливает серию отпечатков, комментируя процесс.

В таких играх можно использовать задания на классификацию предметов, например, предлагать выбирать только геометрические формы, только изображения животных и т. д.

#### Игра «Песочные строители»

**Цель — закрепление знаний о сенсорных эталонах, пространственных представлений, развитие слуховой и зрительной памяти.**

Песочная фея: «Жители песочной страны просят тебя помочь им построить домики. Для начала нам надо наметить на песке,

где будет строиться тот или иной дом. Например, колобок любит дома только круглой формы, жираф — только прямоугольной формы, а бегемотик хочет жить в квадратном доме и т. п. Помогите обитателям песочницы. В верхнем правом углу будет жить бегемотик. Выбери нужную формочку и сделай отпечаток».

Подобным образом взрослый дает задание ребенку «расселить всех жителей песочницы». Задание можно также усложнить путем введения большего количества персонажей или расселением игрушек по нарисованному взрослым плану.

#### Игра «Кто к нам приходил?»

**Цель — развитие зрительного и тактильного восприятия.**

Ребенок отворачивается, взрослый изготавливает с помощью формочек барельефные / горельефные отпечатки, затем ребенок отгадывает формочку, которую использовал взрослый. Потом они меняются ролями. Формочки предварительно осматриваются и ощупываются, обводится их контур. Усложнение задания: игра происходит с новыми формочками без предварительного их ощупывания, а также путем наложения нескольких характерных отпечатков друг на друга.

#### Упражнение «Узоры на песке»

**Цель — развитие зрительно-моторной координации, процесса классификации, воображения.**

Описание игры см. выше («Организация игр-занятий с сухим песком»).

Так как на мокром песке получаются более четкие узоры, дорожки, то их можно использовать в играх на классификацию. Например, по волнистой дорожке идут только люди, по прямой дорожке едут только машины, а на заборчике сидят только птицы — ребенок выбирает нужные фигурки или картинки и ставит их на указанную дорожку. Впоследствии можно развить сюжет и сочинить мини-сказку «Кто, куда, зачем и что случилось?»

На мокром песке можно рисовать достаточно четкие лица, обучая ребенка графическим способам обозначения эмоций человека: радости, грусти, злости, страха, удивления.

### Этап игр и упражнений с погружением рук в песок

В свободной игровой деятельности для некоторых детей этот этап будет последним, так они могут испытывать страх перед полным погружением рук в песок. Для других детей этапы игр на поверхности песка и с погружением будут чередоваться, в зависимости от их желания.

### Игра-упражнение «Секретные задания кротов»

**Цель** — развитие тактильной чувствительности, расслабление, активизация интереса.

Предварительно необходимо познакомить ребенка с животными, обитающими под землей.

Песочная фея: «Сегодня наши руки могут превращаться в кротов. Вот так — взрослый взмахивает руками, складывает их "уточкой" и показывает ребенку нарисованные на костяшках пальцев глаза, нос и два зуба. Хочешь превратить свои ручки в кротов? Надо помочь моему кроту выполнить важное секретное задание под землей (по желанию ребенка взрослый аккуратно рисует нос и глазки на костяшках детских пальцев). Ну что, погружаемся в песок? Смотри и делай, как мой крот».

Взрослый погружает одну руку в песок, шевелит ею под песком (обращает внимание ребенка на изменения поверхности песка), а затем осторожно раскапывает каждый палец. Затем то же самое проделывает ребенок. После чего они раскапывают руки друг друга (можно дуть на песок, использовать перышко, палочки, кисточки).

Как вариант игры — все действия осуществлять с закрытыми глазами: искать в песке пальцы друг друга, пожимать их — «кроты здороваются ласково или с силой пожимают друг другу лапки».

### Игра-упражнение «Песочные прятки» как вариант игры «Мина»

**Цель** — развитие тактильной чувствительности, зрительного восприятия, образного мышления, произвольности. Первый вариант.

Песочная фея: «Игрушки хотят поиграть с тобой в песочные прятки. Выбери понравившиеся тебе игрушки. Ты закроешь глаза, а они спрячутся в песок. После того как я скажу: "Открыва-

ются глаза, начинается игра", ты должен их найти в песке. Ты можешь раздуть песок, раскапывать пальчиками, использовать палочки, кисточки».

Чтобы разнообразить игру, взрослый показывает ребенку игрушку — «мину», которую нельзя полностью откапывать. Как только при раскопках ее часть появилась на поверхности песка, ребенок должен остановить свои раскопки и продолжить их в другом месте. Если ребенок забывает правило, то он отработывает игровой штраф, поэтому он будет вынужден раскапывать игрушки очень осторожно.

Второй вариант.

Для игры необходимо иметь ламинированные картинки из разных сказок и нарисованных сказочных персонажей. Их можно изготовить самостоятельно, обернув скотчем яркие картинки из детских книжек. Для игр с малышами используют цветные, с четким изображением картинки, на начальном этапе несложные для восприятия, с изображением одного предмета. Для развития поисковой активности происходит постепенное усложнение изображений. Так, для старших дошкольников изображение может быть черно-белым, силуэтным.

Предварительно взрослый беседует с ребенком о его любимых сказках и героях, о причинах положительного и отрицательного отношения к разным героям.

Песочная фея: «В песке любят прятаться также сказки и сказочные герои. Давай сыграем с ними в песочные прятки. Закрывай глаза и скажи волшебные слова: "Раз, два, три, сказка, приходи". (Взрослый закапывает в песок картинку из любой хорошо знакомой ребенку сказки. Для малышек оставляют видимым уголок картинки.) Бери кисточку и начинай искать в песке эту сказку. Чтобы сказку не спугнуть, раскапывай ее медленно, осторожно. Ты очистил от песка часть картинки, как ты думаешь, какая это сказка?» И так далее. Ребенок постепенно открывает картинку, на каком-то этапе он в состоянии назвать сказку или сказочного персонажа.

Если ребенок не может догадаться и назвать сказку по элементам картинки, можно ввести обучающий этап. Ребенок сам закапывает картинку в песок, а взрослый откапывает ее и вслух рассуждает, анализирует увиденное.

## ОРГАНИЗАЦИЯ ИГР-ЗАНЯТИЙ С МОКРЫМ ПЕСКОМ

Дополнительные условия организации занятий с мокрым песком:

1. У детей не должно быть порезов на руках, кожных заболеваний.
2. Дети для работы должны иметь клеенчатые передники.
3. Вода, которой увлажняется песок, должна быть теплой. С каждым занятием температуру воды можно постепенно снижать, чтобы одновременно происходило дополнительное закаливание детей.
4. Рядом с песочницей должен находиться источник чистой воды и салфетки.

### Ориентировочный этап

Желательно, чтобы ребенок уже знал свойства сухого песка и игры с ним.

Песочная фея: «В нашей песочной стране иногда идут дожди, появляются настоящие реки и озера. Хотите посмотреть, как это происходит?»

Взрослый делит песок в песочнице на две части и показывает ребенку способы увлажнения песка:

1. «Ручеек течет» — взрослый льет воду на одну часть песка тонкой струйкой из кувшинчика.
2. «Дождик моросит» — другая часть песка увлажняется через разбрызгиватель.

Взрослый обращает внимание детей на изменившиеся цвет и запах мокрого песка.

Затем ребенок самостоятельно увлажняет песок (воды для увлажнения должно быть столько, чтобы излишне не залить песок).

Этап прикосновений и игр на поверхности мокрого песка

(Его содержание аналогично содержанию работы с сухим песком.)

Песочная фея: «Давайте поздороваемся с мокрым песком. С ним вы сможете поиграть в удивительные игры — вы превратитесь в волшебников-строителей».

Игры на этом этапе аналогичны играм, описанным выше в разделе «Организация игр-занятий с сухим песком». Дополни-

но ребенку можно предложить игру «Норки-холмики», в которой он поочередно, затем всеми пальцами сразу делает дырочки в песке — жилище для мышки, лепит холмики — жилище для черепашки.

## ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ С ПЕСКОМ

Любые самостоятельные игры детей в песке, начиная от простых манипуляций с песком (пересыпание, закапывание, сжимание, когда ребенок дует на песок т. п.) до сложных сюжетно-ролевых игр обладают психопрофилактической ценностью.

### Игра-упражнение «Песочный круг»

Ребенок на песке рисует любыми способами круг и украшает его различными предметами: камешками, семенами, пуговицами, монетами, бусинами и т. д. После чего ребенок может дать название своему «песочному кругу». Те же манипуляции ребенок производит с отпечатками своих ладоней, при этом он может сочинить историю о каждом пальчике: «Кем он был раньше, кто он сейчас, кем он станет в будущем».

### Упражнение «Победитель злости»

#### *(Модификация формирующей психокоррекции.)*

В стрессовой ситуации взрослые говорят друг другу, а иногда и детям: «Не злись, не капризничай, возьми себя в руки». В большинстве случаев данный совет совершенно бессмыслен, так как запрет на проявление отрицательных эмоций вызывает у человека лишь дополнительное раздражение и агрессию по отношению к такому советчику и усиливает чувство вины за плохое поведение.

Игра «Победитель злости» может научить ребенка безболезненно для его самолюбия справляться с гневом, не испытывая страха перед наказанием за деструктивное поведение.

Песочная фея: «Сегодня мы поговорим о настроении. Какое оно бывает у тебя? Что случается с тобой, когда ты сердисься, злишься? Что говорят и делают взрослые, когда ты сердисься? (Ответы ребенка).

Твое злое настроение заставляет тебя делать и говорить разные вещи, от которых сердятся и огорчаются взрослые. А после

того как злость ушла, тебе также бывает грустно или неприятно. Открою тебе секрет: каждый большой и маленький человек имеет право злиться. Есть много игр, которые учат нас "сердиться правильно", то есть так, чтобы не обижать других. Одну из таких игр тебе подарит мокрый песок. Смотри, как можно с помощью песка вылепить и увидеть собственную злость, а потом победить ее».

Если напряжение ребенка слишком велико, то в этом случае можно предложить ему с силой сжать песок, утрамбовать поверхность песка кулаками и т. п.

1. Взрослый, а затем ребенок делают из мокрого песка шар, на котором обозначают углублениями или рисуют глаза, нос, рот: «В этом шаре теперь живет твоя злость». Данный процесс временно переключает ребенка, а также ребенок переносит на вылепленный шар свои негативные чувства и вину за плохое поведение, мысли, чувства. Старший дошкольник может комментировать весь процесс изготовления «шара-злюки», которому в итоге присваиваются все «злые мысли и действия».
2. Затем ребенок любым способом разрушает песочный шар, приговаривая «волшебное заклинание»: «Прогоняем злость, приглашаем радость». Ребенок дает выход агрессии, которая обычно появляется в случае запрета на нее и контроля со стороны взрослого, также он получает специфическое удовольствие от разрушения.
3. После этого ребенок руками медленно выравнивает поверхность песка и оставляет на ней отпечатки своих ладоней — успокоение, обретение равновесия и контроля над собственными чувствами: «Я победил свою злость. Я спокоен». По желанию ребенок может украсить свои отпечатки ладоней на песке.

## АДАПТАЦИОННЫЕ ИГРЫ И ЗАНЯТИЯ В ПЕСКЕ

Игра в песок, особенно для малышей первых-вторых младших групп, является, пожалуй, самым доступным и естественным способом самотерапии. Психологи и воспитатели младших групп могут использовать игры с песком в качестве психопрофилактического средства в период адаптации детей к жизни в детском саду.

Взрослый через игру с ребенком в песочнице может ненавязчиво сообщить ему все нормы и правила поведения в группе. Также психолог или воспитатель естественным путем может осуществить психолого-педагогическую коррекцию поведения ребенка и обучить его социально приемлемым способам нервной разрядки.

В свою очередь для малыша, еще слабо владеющего речью, песочница становится своеобразным театром одного актера, сценой для его внутреннего «Я». Через игру в песок у ребенка рождается или усиливается чувство доверия, принятия и успешности.

Таким образом, в период адаптации ребенка к жизни в детском саду игра-обучение в песке способствует решению следующих задач:

1. В песочнице быстрее устанавливаются доверительные отношения между воспитателем и ребенком. Для ребенка роль воспитателя становится понятна, предсказуема и значима, что укрепляет его «базисное доверие к миру».
2. В играх с песком происходит спонтанное снижение высокого уровня психического напряжения, как ребенка, так и воспитателя, также испытывающего в этот период нервные перегрузки. Это ведет к сокращению сроков психофизической адаптации.
3. В песочнице, взаимодействуя с взрослым и сверстниками, ребенок более быстро и осмысленно осваивает нормы и правила поведения и общения в группе.
4. В песочных играх с миниатюрными фигурками ребенок с помощью взрослого проигрывает психотравмирующую ситуацию «Расставание с родителями, встреча с неизвестным», осваивает позитивные способы поведения.
5. Воспитатель становится для ребенка проводником в освоении умений, навыков и знаний об окружающем мире и самом себе в этом мире.

Общие рекомендации по подготовке и проведению адаптационных игр-занятий в педагогической песочнице

1. Игры в песочнице проводятся с группой детей. Особое внимание при этом взрослый уделяет вновь прибывшему ребенку. Желательно, чтобы в данной подгруппе были дети, уже адаптированные к жизни в детском саду, так как много игр новичок будет выполнять по подражанию или из любопытства.



- 106 Модификации песочной психотерапии, или *Sandplay* с маленькой «s»
2. При проведении первых адаптационных игр-занятий не обязательно придерживаться жесткой структуры занятия, возможно также продление по времени игры в песке, если это хорошо стабилизирует психофизическое состояние детей.
  3. Взрослый должен внимательно следить за реакцией ребенка при его работе с песком. В случае появления у ребенка негативного отношения или усталости, игра-занятие ненавязчиво завершается.
  4. Взрослый вначале показывает способы действия в играх с песком, а затем ребенок по принципу «рука в руке» или самостоятельно повторяет их. Не стоит настаивать на четком выполнении инструкции, взрослый должен на первых порах подстраиваться под ребенка.
  5. Для начала и окончания игр-занятий в песочнице вырабатывается особый ритуал приветствия и прощания (это может быть определенная музыка или звук, действие с песочными часами и т. д.)

На первых 2-3 занятиях ребенку не показывают весь набор Игрушек, он должен освоить достаточно широкий спектр простых манипуляций с песком с помощью рук, лопатки, кисточки.

Желательно, чтобы ребенок принес из дома одну из своих любимых игрушек (высота ее не более 10-15 см, она должна хорошо обрабатываться), либо он выбирает игрушку из предложенных ему взрослым. Данная игрушка становится посредником для ребенка в играх с песком.

В играх с песком все правила поведения, запреты, поощрения осуществляются взрослым через свою игрушку-посредника Песочную фею.

#### Ориентировочный этап

Взрослый знакомит детей со своей игрушкой — Песочной феей.

«Песочная фея — это добрая волшебница, которая любит детей, игрушки, ей очень хочется познакомиться с вами и вашими игрушками». (Дети показывают игрушки и, по возможности, называют их.) Песочная фея приглашает всех к себе в гости в песочницу, в свой песочный мир».

Сначала дети осматривают песочный поднос: дотрагиваются До бортиков, крышки, тихонько стучат пальчиками по крышке.

Песочная фея разрешает войти в ее песочный дом (взрослый снимает крышку с песочницы). Дети осматривают песочницу изнутри. Взрослый указывает на борта песочницы: «Они голубого цвета, как небо». Указывает на дно песочницы без песка: «Оно синее, как вода в море».

#### Этап прикосновений и игр на поверхности песка

Взрослый говорит: «Песочная фея хочет показать деткам и их игрушкам много интересных игр в песочном мире. Давайте поздороваемся с нашим новым другом — песком».

На этом этапе можно провести описанные выше упражнения «Здравствуй, песок!», «Песочный дождик и песочный ветер».

Целесообразно познакомить ребенка с правилами поведения в песочнице. Так как часть песка при игре обычно высыпается из песочницы, нужно обратить внимание ребенка на это факт.

Правила игры в песочнице для малышей (чем младше дети, тем короче правила).

«Песочная фея грустила, потому что ее подружки песчинки потерялись и не смогли вернуться домой в песочницу. Песочная фея просит тебя, малыш:

1. Береги песчинки — не выбрасывай их из песочницы. Если случайно песок высыпался — покажи это взрослому, и он поможет им вернуться обратно в песочницу. Нельзя выбрасывать песок из песочницы.
2. Песчинки очень не любят, когда их берут в рот или бросаются ими в других детей. Нельзя брать песок в рот и бросать его в других людей.
3. Песочная фея любит, когда у детей чистые ручки и носики. Поиграл с песком — помой ручки и покажи чистые ладошки зеркалу».

#### Игра-занятие «Песочный детский сад»

В данной игре обыгрывается поэтапно целый день как в настоящем детском саду, с соблюдением последовательности выполнения основных режимных моментов (привод ребенка в детский сад, зарядка, завтрак, занятие, прогулка и т. д.), а также все доступные ребенку навыки самообслуживания. Особое внимание необходимо уделить в игре с фигурками реальным проблемам ребенка, например, расставание с родителями или прием пищи.

Игрушка-посредник, выбранная ребенком, играет роль его самого. Ребенок при желании доступным для него способом может озвучивать действия своей игрушки. Песочная фея играет роль воспитателя. Она объясняет правила поведения игрушек-детей в группе и демонстрирует положительное отношение и поддержку игрушке ребенка.

Среди больших игрушек в группе выбирается та, которая в понимании ребенка может символизировать родителя для его игрушки-посредника. От имени игрушки-родителя воспитатель несколько раз говорит и демонстрирует необходимость расставания: мама или папа уходят на работу, а игрушка-малыш на некоторое время остается в песочном детском саду.

Описание действий в игре с игрушкой «родители» и игрушкой «ребенок»:

Родители приводят малыша в песочный детский сад, где их уже ждет Песочная фея-воспитательница. Воспитательница показывает малышу место, где он будет переодеваться, и помогает ему переодеться. Родители целуют малыша и оставляют ему в кармашке / мешочке кусочек конфетки или печенья. Затем родители уходят (взрослый уносит игрушку из комнаты). Песочная фея-воспитатель вместе с малышом машут родителям и идут вместе в группу — песочницу, где уже приготовлено место для игровой комнаты. Там стоит игрушечный столик с посудной, в спальне находится игрушечная кровать, в туалете игрушка — имитация горшка. Также часть песочницы может быть засажена веточками-деревьями — это игровой участок для прогулок на свежем воздухе. Далее сюжет игры развивается в соответствии с реальной жизнью ребенка в детском саду.

При многократном проживании в игре психотравмирующей ситуации, например, расставания с родителями, у ребенка наступает своего рода снижение чувствительности и страха в реальной стрессовой ситуации. Ведь его «песочный опыт» будет показывать предсказуемость и благополучный исход реальных событий и как бы говорить ребенку: « Каждое утро ты идешь в детский сад, на некоторое время ты остаешься с другими детьми и взрослыми без родителей, ты можешь весело поиграть с другими детьми, воспитатель всегда поможет тебе, ты должен слушать, что говорит и просит сделать тебя воспитатель, родители всегда придут за тобой, они любят тебя».

Таким образом, любую психотравмирующую или конфликтную ситуацию можно проиграть в песочнице. Не сразу, «о постепенно «песочный опыт» проживания разных событий станет жизненным опытом самого ребенка, который он начнет активно использовать в своей реальной жизни.

## РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. *Аллан Дж.* Ландшафт детской души. СПб.; Мн.: Диалог-Ло-таць, 1997.
2. *Вебер М., Ремен Н.* Работа с песочницей. Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии / Под ред. А. А. Бад-хена, В. Е. Кагана. М.: Смысл, 1997.
3. *Грабенко Т. М., Зинкевич-Евстигнеева Т. Д.* Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры. СПб.: Детство-Пресс, 2002.
4. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2002.
5. Трисиддер Д. Словарь символов / Пер. с англ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
6. *Штейнхард Л.* Юнгианская песочная психотерапия. СПб.: Питер, 2001.
7. *Юнг К. Г.* Аналитическая психология: ее теория и практика. Тавистокские лекции. СПб.: БСК, 1998.
8. *Юнг К. Г.* Человек и его символы / Общ. ред. С. Н. Сиренко. М.: Серебряные нити, 1998.
9. *Labovitz Boih B., Goodwin E.* A Sandplay therapy. Lnd.: W. W. Norton and Company, 2000.
10. *Hegeman G.* The Sandplay Collection // Sandplay Journal, 2001.
11. *Kalff D.* Sandplay. A Psychoterapeutic Approach to the Psyche. Santa Monica: Sigo Press, 1980.
12. *Mitchell R. R., Friedman H.* S. Sandplay. Past, Present and Future. 2002.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ  
РЕГИСТРАЦИОННАЯ ФОРМА

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
 Поднос (№ и название) \_\_\_\_\_ Песок (сухой, влажный) \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_ Время \_\_\_\_\_

№	Объекты	Вербальные и невербальные реакции клиента	Реакции психолога	Карта
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				

Комментарий \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Приложение 2. ПАМЯТКА SANDPLAY-ТЕРАПЕВТА

***В ходе создания мира в песке психолог:***

- Создает безопасное и комфортное пространство.
- Предоставляет клиента подносу с песком, объектам и процессу.
- Занимает в кабинете место, удобное для наблюдения и для клиента.
- Не покидает кабинет (только если об этом не попросит клиент).
- Остается тихим, если клиент не приглашает поговорить, или психолог не почувствует, что важно ответить на язык тела клиента.
- Замечает невербальные стимулы, например, выражения лица, вздохи и др.
- Обращает внимание на последовательность работы и образ мира.
- Не становится активно вовлеченным, если клиент не просит об этом.
- Не вторгается в пространство подноса с песком.
- Объективно наблюдает, протоколирует, что делает клиент, без интерпретации.

***Психологу необходимо наблюдать за следующими аспектами:***

- Использованием песка, воды и объектов; направленностью движения объектов.
- Последовательностью выбора и размещения объектов; в том числе за выбранными, но не размещенными в подносе объектами.
- Типом создания мира: скоростью, интенсивностью, количеством объектов.
- Структурами в подносе: повторениями, количеством, цветами, группировками, противоположностями, геометрическими структурами.
- Признаками объектов: структурами, цветом, размером и т. д.
- Использованием места: выше, ниже; группами и незаполненными областями.
- Направлениями объектов.
- Невербальными стимулами: выражением лица, внутренними и внешними изменениями и т. п.

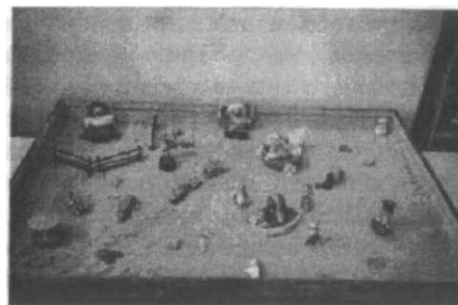
- Изменениями, сделанными в подносе: дополнениями, удалениями, движениями и разделением объектов и песка.
- Языком, который клиент использует в обозначении объектов.
- Погруженными в песок, зарытыми и скрытыми объектами.

### Приложение 3. ИСТОРИЯ ОДНОГО ПУТЕШЕСТВИЯ

Для понимания процесса песочной терапии хочется привести пример одного путешествия души от кризиса к умиротворению и самопринятию. Его героем стала молодая девушка 23 лет, переживающая экзистенциальный кризис, по имени Ника. Она с интересом откликнулась на работу с песком и миниатюрными объектами, так как язык символов для нее являлся «родным» языком. Она прекрасно рисовала, сочиняла стихи и истории, поэтому с третьей встречи, параллельно с песочной терапией ей были предложены сказкотерапия и элементы арт-терапии. Практически к каждому занятию она получала домашнее задание — сочинить историю с опорой на наиболее значимые для нее в подносе символы.

Песочные миры Ники и ее истории к ним являются хорошей иллюстрацией процесса клиента и процесса песочной терапии.

#### Поднос № 1 «Птичка»



Закончив строительство, Ника сказала, что этот мир отражает ее общее состояние: «Эта птичка напоминает мне трагедию, которая произошла в моей жизни некоторое время назад. В течение нескольких дней птенец болел и затем умер в моих руках. Я очень люблю птиц, поэтому я очень переживала. Он такой хрупкий, я боялась отпустить его». Гнездо здесь выступает как символ Самости, а птичка — как духовный ее аспект. Ника переживает утрату смысла жизни, чувствует себя подавленной, хрупкой, обессиленной.

Она расположила объекты по всему подносу, но наиболее актуальными, «разработанными» являются области прошлого и настоящего. Большинство фигур направлено в прошлое. Поезд, везущий разные вагоны, движется из настоящего в прошлое. В движении, в проявлении активности Ника ориентируется на прошлый опыт. В зоне прошлого бессознательного — карусель, детский аттракцион. Это символ движения по кругу.

Баба-яга обнесена забором. Данная фигура относится к нескольким аспектам: это осознанный прошлый опыт взаимодействия с матерью, который Ника «отгораживает» от настоящего и будущего, а также ее собственный теневой аспект Анимы. Находящиеся рядом с забором цветы в вазе — высохшие и мертвые. Под влиянием этого опыта останавливается расцвет и рост.

Шут — это персона, маска. Через нее клиент проявляет свое истинное понимание безопасности. Маска — это то, что дает чувство защищенности. Ведь Шуту позволено многое.

По всему миру разбросаны овечки. Ника сказала: «Я разбрасываю овец, как будто сею». Это символы агнцев, жертвенных овечек. Чувство жертвенности, присущее клиенту, объединяет прошлое, настоящее и будущее.

Большое количество объектов в мире обозначено как «уроды». Ника: «То, что в правом углу, — тоже уродец. Еще есть заключенный. Это ребенок, а его мама с другой стороны». У Ники есть чувство ущербности, несоответствия.

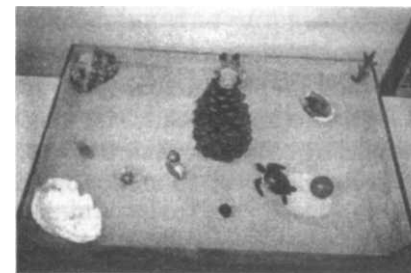
В нижней средней части подноса Ника похоронила Белоснежку. «Не знаю, зачем поставила прекрасную Белоснежку? Она привлекает мое внимание. Но потом она показалась мне уродливой и вызвала во мне отвращение. Я похоронила ее. Ее волосы ужасные». Белоснежка — символ чистоты и красоты, а также символ противостояния с мачехой. Баба-Яга и Белоснежка в этом подносе являются архетипической комплементарной парой, отражающей отношения Ники с матерью и ее внутриличностный конфликт между теневыми и светлыми сторонами Анимы. Похороны Белоснежки — это принятие себя, чувство несоответствия.

Камень, стоящий практически по центру подноса и окруженный тремя старцами-мудрецами, относится к Самости. Ника сказала: «Камень означает спокойствие и мудрость». Он напоминает магическое, ритуальное место, где совершаются обряды, молитвы и пр. Мудрецы — архетип мудрого старца. Их трое. Число «три» также относится к Самости: триада — семья, триа-

да как символ Бога, символ триединства и созидания, символ творчества.

В области будущего есть фигура, которую Ника выбрала и поставила в поднос как символ мужа. Это мальчик, играющий на аккордеоне. Он также направлен на прошлое. Это активный, мужской аспект Ники, способный к самоуправлению и созданию гармонии.

Поднос № 2 «Шипка»



Тема уродства (своей ущербности) переносится Никой и во второй поднос: «Голубой заяц уродливый. Уродливая сиреневая птица зарылась головой в песок». Шут и один из «уродов» перевернуты вниз головой. Ника: «Я чувствую себя больной. Я могу продолжить говорить, когда снова встану на ноги». Она находится в неустойчивом, «перевернутом» состоянии.

В центре большая «пустая», по словам клиента, шипка, на верху которой бьет барабан. Ника переживает ощущение внутренней опустошенности, а звуки барабана, призывающие к порядку (символ социума, власти), усиливают эту пустоту, гулко раздаваясь в ней и вызывая у Ники частые головные боли.

Под черным камешком в бессознательном настоящем Ника закопала книгу, из которой предвзвительно вырвала страницы. Ника: «Я нарочно закопала маленькую книжку под черный камень. Я могу сказать, что это вандализм». У нее есть огромное желание похоронить то, что доставляет боль и неприятности, начать «историю» с чистого листа, избавиться от старого «содержания». Книга также является символом Библии и символом Самости. Исходя из этого, действия Ники можно трактовать как утрату веры, веры в себя, ощущение опустошенности.

В зоне будущего находятся два тотемных столба: «Тотемный столб в углу как охранник». Для Ники важно ощущение безопасности, она нуждается в защите и укрепляет ее.

На камень, который в прошлом подносе был камнем мудрости, окруженным старцами, Ника поставила бронзовый кувшинчик. Она долго его рассматривала, отмечая достоинства. Это символ укрепления своего женского аспекта, поиск достоинств и обретение качества.

В области прошлого появилась большая раковина, символизирующая Аниму, и «мозаичный камень, разноцветный и очень устойчивый». Эмоции берутся под контроль, кристаллизуются, уравниваются.

В нижней части мира, между настоящим и будущим, есть озеро с черепахой. Голубой шарик похож на отложенное ей яйцо, но Ника говорит: «Мне не нравится пластмассовый мячик, потому что он шероховатый. Но я оставила его здесь». Это также относится к теме несоответствия: шероховатость как ущербность.

Около шишки Ника поставила деревянную емкость с духами и сказала: «Она похожа на церковь». Есть сильное стремление к укреплению веры, обретению покоя и равновесия.

Поднос № 3 «Стрекоза»



Центральная часть подноса почти пуста. В бессознательном настоящем находится озеро с двумя рыбками. Одна из них направлена в прошлое, другая — в настоящее. Композиция почти полностью повторяет знак «Инь-Янь», символизирующий внутреннюю гармонию. Одно из существ, названных Никой

«уродцем», направляется к озеру, чтобы напиться. Все остальные «уродцы» следят за этим. Особенно внимательно следит стрекоза. Что-то должно произойти.

Про верхний левый угол Ника поясняет:

— Баба-Яга набредет на плохого ребенка, но не возьмет себе, там и оставит. Все созерцают. Ощущение пустоты. Пустота — это бездействие. Ощущение петли...

— Что должно произойти, чтобы ситуация изменилась?

— Старичок должен пойти, взять ребенка и отнести к себе, туда, где он стоял.

Тема своего «уродства», несоответствия усиливается в этом подносе, как и тема непринятия матерью. Озеро с рыбками является образом Самости и свидетельствует о процессах индивидуации. Пассивность фигур, наблюдающих за озером и рыбками, свидетельствует о неспособности Ники в данный момент проявлять активность, об усталости, что может быть формой психологической защиты. Старичок, спасающий «ребенка-уродца», — это внутренний проводник, архетип мудрого старца, он символизирует мужское начало, свободное от конфликта.

Человеческие фигуры располагаются в части подноса, относящейся к прошлому. Также в этой части есть деревья. Они как будто скрывают или отгораживают происходящие там события от всего остального мира. В области будущего большое количество уродцев. Образ будущего Ники напрямую связан с негативным самоотношением. Эта область вызывает у нее грусть и непонимание.

**Домашнее задание:** написать историю про петлю.

### История «Про петлю»

Знаете ли вы о том, что на белом свете живет петля? А она живет и бродит по всему свету в поисках своей новой жертвы, которая, не подозревая об этом, словно бы зовет, зовет ее к себе — не голосом, нет, а как-то иначе. Но как же?

Петля идет по свету и проходит мимо многих людей, словно не видя их. На самом деле она вовсе не может видеть — она слепая, зато до невероятной тонкости развито у нее другое чувство — она чувствует пульсацию даже не крови человеческой, нет, а чувств человека, всей его жизни. В тех людях, мимо которых петля проходит, не замечая их, бьется живая человеческая жизнь. Ее биение похоже на биение здорового человеческого

сердца, на спокойное дыхание, на течение жизни в природе. Поэтому для петли эти люди словно не существуют, они сливаются с чем-то большим, что защищает их и скрывает от омута ее пустого взгляда. Нельзя сказать, что жизнь таких людей пульсирует всегда размеренно и гармонично: как и сердце бегущего человека, биение жизни иногда бывает очень частым, а иногда замедленным, как у спящего. Но что-то есть такое в этой пульсации, что сохраняет ее гармонию и делает ее похожей на качели: как бы высоко они ни взлетели, когда-то им придется опуститься вниз и подняться снова. Они могут раскачиваться очень сильно, но если не раскачивать их, они обязательно замедлят ход и даже могут остановиться, чтобы дать передышку тому, что внутри. Но что это — то, что внутри? Что это за мифический образ — ребенок, взрослый, а, может быть, животное или вообще бесплотный дух, который подчиняет себе пульсацию всей человеческой жизни? Откуда он берется там, внутри? Входит ли он внутрь с первым дыханием человека и живет там всю его жизнь, изменяясь (или не изменяясь?) вместе с ним, или это гость, которого можно пустить туда на время, а затем расстаться с ним или даже выгнать и пригласить другого?..

Петля... Она не задается такими вопросами, она просто чувствует, что там — внутри. И, если качели жизни застревают на полпути вниз или вверх, она с другой стороны Земли поспешит туда, подталкиваемая непреодолимой силой — силой воронки, засасывающей в себя все, что попадет на ее дороге. Когда качели жизни застревают, прекращают свое движение, изменяется и биение жизни — оно замутняется и течет тяжелыми толчками, едва не разрывая ее на части, как будто кровь жизни превращается в нефть, которая густеет, густеет, густеет до тех пор, пока сердце не выбьется из сил, разгоняя ее.

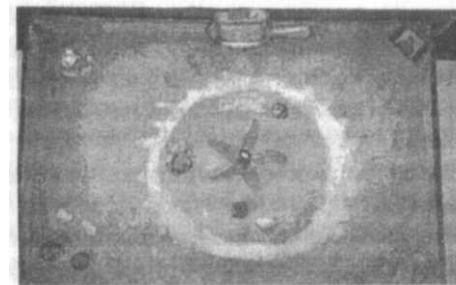
Что движет тогда петлей — этой слепой воронкой, разверстым ртом пустоты? Вы на поверите — она спешит на помощь! Качели, застрявшие качели жизни она вновь хочет раскатать, вернуть им утерянное движение! Она обхватывает их всем своим телом и тянет, тянет изо всех сил, чтобы они жили вновь. Но ей не верят, ее не понимают. Те, чья жизнь пульсирует радостным родничком, попросту не видят ее, а те, кому она пытается помочь, чувствуют только боль, страх и удушье — они тянут в другую сторону, и все сильнее душит их петля. Вообще-то сложно сказать, кто из них прав: кто знает, куда нужно тянуть? Но те, кто сдался и доверился ей, — только те и победили: сильный

взмах качелей, — только один, дальше они сами, — и петля летит в небо, летит, раскрываясь в полете, и в нем она похожа на птицу, бумажную птицу, полет которой заканчивается, едва начавшись. Она падает на землю и лежит вытянувшись, отдыхая после напряжения и полета. Но вот снова чувствует, как где-то застыли качели, быстро густеет кровь жизни, — нужна ее страшная помощь. Она вновь скручивается в петлю и слепо спешит туда, где сможет заполнить свою пустоту, утолить свою ненасытную жажду — смысла и полета.

Наверное, ради нескольких мгновений полета и наполненности — ветром, солнцем, небом, — ради этих мгновений и бродит петля по свету, ненавидимая теми, кому пытается помочь, незаметная для тех, кому пока не нужна ее помощь. Помощь ее иногда бывает страшной, может, поэтому и ненавидят ее люди. Какое им дело до того, что они сами тянут в другую сторону до тех пор, пока петля не удушит их жизнь насмерть, пока не рухнет на землю застрявшие качели! Винят ее — петлю! Винят за то, что ее никто не звал, что она жестока, что она тянет не туда куда нужно, винят и ненавидят.

Кто знает, может, она и рада была бы бросить свое страшное ремесло, но она устроена так, что пустота внутри нее вечно требует наполнения, смысла, а получить их она может лишь в мгновения, краткие до слез мгновения полета. И этот полет ей могут подарить лишь возвращенные к жизни людские качели. Благодарность ли это, чувствуют ли люди благодарность к петле? Наверное, нет. Ведь многие из них с облегчением сбрасывают петлю с себя и зашвыривают ее так далеко, как только могут, — думают, что тогда она не вернется к ним больше. Вряд ли это благодарность. Но это — плата, плата за ее ремесло.

Поднос № 4 «Солнце»

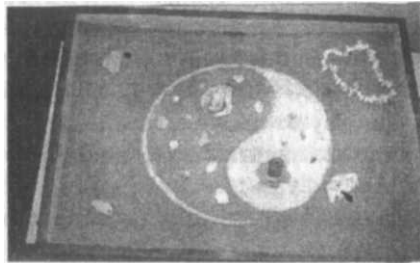




Центральным символом подноса является морская звезда, украшенная синим камешком, напоминающим ляпис. Это символ «5», жизни, человека, символ гибкости и выживаемости. Нике морская звезда напоминает солнце, являющееся символом мужского начала. На камешке (брошке) в центре «солнца» — вылепленный из фарфора нежный и хрупкий цветочек, символизирующий пробуждение женского. Эта тема усиливается появлением «открытых» раковин, нескольких сосудов (в области прошлого) и Марии с младенцем (в области будущего). В центральной части также находится свеча. Ника сказала, что это символ тепла, огня. Мы видим тенденцию объединения стихий: воды, земли и огня, что свидетельствует о сильных интеграционных тенденциях в психике клиента.

О зеркале Ника говорит: «Зеркало — как чувство первой встречи». Оно расположено в подносе таким образом, что в нем отражается вся центральная композиция. Это свидетельствует о высоком уровне саморефлексии клиента.

Поднос № 5 «Озеро»



Как и в предыдущем подносе, Ника сделала основной акцент на центр. Долгое время она выбирала красивые раковины, которые затем разместила в подносе. Вся композиция, как и в прошлом подносе, напоминает мандалу, магический круг, стремящийся к центру и символизирующий Самость. Ника сказала, что идея сделать круг «Инь-Янь» пришла случайно, когда она делала озеро:

— Свечу я бы взяла более тоненькую, чем эта. Ракушка внизу свечи как защита.

— Я заметила, что ты очень тщательно выбирала ракушки?

— Наружу могут быть открыты только чистые, белые ракушки.

Мужское и женское уравновешивается. Ника раскрывает принимаемые ею и другими «чистые» аспекты своей Анимы.

В области прошлого, слева внизу — осколок кости. Ника охарактеризовала его как «осколок кораблекрушения». Связанные с ним переживания появляются и в будущем бессознательном. Это часть клешни краба, которую Ника рассматривает как угрозу. Этот фрагмент прошлого связан с крушением веры в себя, с символической смертью и утратой смыслов жизни.

В области будущего, справа сверху — бусы из мелких ракушек. То, что являлось мелким и незначительным, собирается в единое целое и будет использоваться в качестве украшения Ценности.

Поднос № 6 «Месяц в церкви»



Как обычно, работая с песком, Ника очень тщательно расчищала дно. Она как будто рисовала кистью на песке. Месяц получился случайно.

После месяца в подносе появилась церковь:

Эта церковь без гвоздей, деревянная, стоит одна как отшельник. Держится как-то сама, своей внутренней структурой. Хотелось бы, чтоб в ней был колокол. Лесенка очень важна, чтоб в церковь не карабкаться.

Растущий месяц является символом перехода, обновления, начала нового этапа. Церковь — это духовный аспект Самости- Потребность в колоколе — это потребность в проявлении своей духовности, в ее озвучивании. Лесенка — это формирующийся шаг за шагом *путь* к себе.

Ника Расставила перед церковью мелкие ракушки и сказала: «Это молящиеся». Затем поставила зеркало, положив на него «самые красивые и необычные ракушки»:

— Зеркало как мостик. На нем самые красивые ракушки. Молоденькая в зеркало смотрит, а старая сама как зеркало стоит. Маленькая ракушка как отщепенец, а верхние на нее любуются.

Вторым символом перехода в этом подносе является зеркало. Переход осуществляется через саморефлексию, самоотражение. Одновременно на этом мосту находятся и молодой аспект Анимы, и старый, как символы интеграции.

В области прошлого, в нижней левой части — закрытые, перевернутые раковины, а в верхней части — открытые ворота, за которыми находится «большой, но прозрачный уголь». Ника сказала, что от него нет неприятных ощущений, но все равно он черный. Это переходящий из подноса в поднос символ несоответствия, которое становится «прозрачным», то есть понимаемым, осознаваемым, частично видимым.

В области будущего — раковина, из которой, как из рога изобилия, высыпаются более мелкие ракушки. Ника сказала об этом так:

— Ожерелье в раковине для того, чтобы она не была пустой, там много маленьких.

Внизу рог, внутри которого также находится маленькая ракушка. Происходит активное заполнение пустоты, женский аспект усиливается, и в нем появляются новые смыслы, желание родить, быть матерью.

*Домашнее задание:* написать историю «Месяц в церкви».

#### История «Месяц в церкви»

В одной стране, которой нет ни на одной карте, был такой обычай: девушка, решившая выйти замуж, должна была пройти испытание. Не то что бы это было очень тяжелое или суровое испытание, нет, суть его заключалась в другом — в длительности.

Девушку одевали в подвенечное платье, украшали ее и приводили в одиноко стоящую деревянную церковь. Церковь эта была особенная — в ней никогда никто не жил: никогда не скреблась ни одна мышь, не влетала в окно ни одна птица, не было ни мух, ни пауков, ни собак, ни кошек, ни, тем более, людей. Церковь была очень старая, казалось даже, что это вовсе и не человек ее построил, а она словно бы выросла из земли или появилась сама собой ниоткуда. Необычным было то, что в церкви всегда было тепло и светло — днем от солнца или ясного неба, ночью — от свечения месяца. Еще одна странность — из окна церкви никто ни-

когда не видел луну, всегда только тонкий светящийся рожок растущего месяца.

Церковь казалась очень-очень древней но нигде в ней не было заметно следов ветхости — ни трухи, ни гнилого дерева, ни мха, ни плесени. В ней не было никаких растений, так же, как и животных, так же, как и людей.

Удивительнее же всего было то, что при всей своей очевидной необитаемости церковь была переполнена жизнью. Она жила и словно бы дышала, как живое существо, в ней все было живым, было пропитано и наполнено жизнью. Ее кажущаяся внутренняя пустота была до краев наполнена тонко? изысканной водой то солнечного, то лунного света.

Говорили, что лишь чистым дано войти в ЭТУ церковь и суметь остаться в ней долгое время. Станные, непонятные вещи происходили со многими людьми, пытавшимися попасть внутрь из азарта, упрямого желания доказать что-то кому-то. Для одних церковь вдруг заканчивалась сразу за дверью — они входили, и все вдруг пропадало куда-то, оставалась лишь тихая зелень да распахнутая дверь, согретая теплым солнцем. Другие приходили ночью и наткнулись на блестящий металл без выступов, без щелей, словно бы церковь оделась в гладкий железный панцирь. Были и те, кто пытался проникнуть в церковь хитростью, — как смиренный скиталец в скромной монашеской одежде, зашедший туда переночевать. Но и они не могли добиться того, чего хотели, — как только оказывались внутри церкви, их одолевала непреодолимая дремота, они засыпали и просыпались посреди леса, далеко от того места где стояла церковь, и больше никогда не могли подойти к ней ближе, чем на километр. Издалека они могли видеть стройный ее купол, манящий к себе тихой, нетронутой простотой. Но стойло им попытаться хоть на сколько-нибудь приблизиться к церкви как вдруг они замечали, что быстро и неотвратно удаляются от нее и теряют ее из виду. Приходилось им с тех пор довольствоваться созерцанием недосягаемой церкви издалека, затаив дыхание, страшась сделать лишний шаг по направлению к ней-

Так уж получалось, что все люди, пытавшиеся попасть в церковь такими способами, были мужчинами. Теперь неизвестно, почему, откуда появилась у них эта идея — провести месяц в этой церкви, кому и что они хотели этим доказать. Но это было так. Кажется, они хотели услышать звон колокола. Кто-то сказал им, что, если суметь остаться в церкви и провести в ней целый ме-

сяц, то можно услышать этот звон — самый чудесный звон на земле, звон, который словно теплый дождь будет литься с неба, озаряя и очищая достойного счастливца с ног до головы. Кто мог придумать такое? Ведь хотя церковь и походила на стройную колокольню и вполне могла бы ею быть, у нее никогда не было колокола, это была очень тихая церковь.

Но мужчины верили и рассказывали друг другу, что будто бы однажды кто-то слышал, находясь в лесу неподалеку от церкви, божественную эту мелодию и видел издали, как из дверей церкви вышел какой-то человек и весь светился, излучал необыкновенный свет и шел легко, не сминая травы, и улыбался счастливо. Разве можно было издали разглядеть улыбку? Но мужчины верили и не оставляли попыток попасть в церковь и услышать свой колокол, свой звон. Они хотели получить его для себя, и никто из них не преуспел в этом.

Никто не помнит теперь, как и почему попала в эту церковь первая женщина. Это была юная девушка. Наверное, она заблудилась в лесу или поссорилась со своим любимым и, горюя, оказалась незаметно на поляне, где стояла церковь. Говорили, что она, усталая, заснула в церкви, едва переступив порог, и проснулась оттого, что вся церковь наполнилась чудесной мелодией, которая словно теплая нежная вода омывала все ее тело. Когда люди увидели ее, излучающую свет, они не знали, что и думать — девушку давно уже считали мертвой, она пропала месяц назад, и ее нигде не могли найти. Потом решили, что она заблудилась и погибла в лесу.

Девушке странно было слышать это — ведь даже хлебная лепешка, которая лежала в кармане ее фартучка, не успела зачерстветь за то время, пока она спала. Да и сама она никак не могла поверить, что спала целый месяц. Женщины ко всей этой истории отнеслись с недоверием, хотя все слышали далекую, до слез прекрасную музыку и видели чудесный свет, исходивший от девушки в течение нескольких дней. Мужчины же ни минуты не сомневались в правдивости девушки. Кроме того, они увидели вдруг, что то, чего они добивались так долго и безрезультатно, само легло в руки той, которая и не думала его получить.

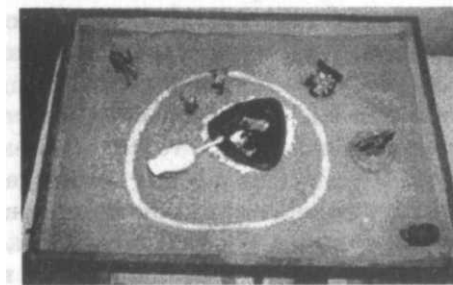
Девушка скоро вышла замуж. Во время венчания, когда жених с невестой поцеловали друг друга, где-то высоко-высоко в небе зазвучала тихая, но ясно различимая мелодия колокола и словно светящийся поток омыл влюбленных — они засветились вдруг, как два драгоценных камня на солнце, ослепляя окружа-

ющих своим блеском. Потом свет начал становиться мягче, спокойнее, тише и погас. Как будто драгоценная светящаяся волна ушла сквозь песок в самые сердца влюбленных.

Женщины потом говорили что-то о каких-то зеркалах, отразивших яркий свет солнца, но мужчины снова поверили своим глазам и сердцу, а не разуму и рукам, глаза закрывающим.

С тех пор перед свадьбой мужчины того края отправляют своих невест в зачарованную церковь. Не всем, далеко не всем женщинам так легко удается провести этот месяц в церкви, как той, первой девушке. Есть и те, кто не хочет идти в эту церковь, но мужчины неумолимы, — ведь только через женщину могут они получить свет. Нелегко приходится таким женщинам, им кажется, что целые годы живут они в церкви. И выйти оттуда им никак нельзя до окончания этого долгого месяца: с тем же упорством, с каким церковь не выпускает в себя мужчин, она не отпускает от себя женщин. Они, пытаясь покинуть церковь раньше срока, тоже засыпают, едва переступив порог, и, просыпаясь, видят, что снова оказались в церкви. Некоторые бегут, бегут, борясь со сном, но, падая от усталости, вдруг видят — словно из-под земли выросшую — церковь. Или вдруг за дверью церкви стеной вырастает дождь или непроглядная темень и грозит забвением и смертью. Или какая-то теплая настойчивая сила не дает подойти к двери. Гордые женщины лежат без сна целый месяц, и звук их колокола болезненно резок и звонок. И так же резок и звонок свет, исходящий от их исхудалых тел, изможденных лиц. Но есть мужчины, которые рады и такой мелодии, и такому свету. Ведь, какая бы ни была женщина, еще ни разу не случилось так, что бы церковь не приняла ее, и что для нее не раздался бы звон колокола.

Полнос № 7 «Зоопарк»



Закончив строительство, Ника воскликнула: «Сегодня у меня много детских фигурок». По рассказу Ники, это место, в котором все звери гуляют на свободе. Нет взрослых, только дети и животные. Это связано с актуализацией архетипа ребенка, с освобождением инстинктивной энергии.

Взгляды всех образов направлены на бассейн с дельфинами, и они здесь «главные». Дельфин — это символ свободы, чистоты, естественности, знак поднимающейся жизненной силы. Находящиеся в бассейне дельфины еще «детки», то есть происходит рост свободы, чистоты, естественности и др. Их расположение тоже имеет значение. Они повторяют тему «Инь-Янь», которая встречалась в предыдущих подносах.

Большой фламинго пьет воду из бассейна с дельфинами. Это птица мечты, цвет ее оперения зависит от питания. Есть необходимость подпитки за счет своей внутренней инстинктивной энергии, энергии внутреннего ребенка, которая тщательно оберегается (бассейн окружен амулетным ожерельем).

Есть кусочек суши, где «идет дождь». В этом месте гуляют под зонтиками двое детей, мальчик и девочка. Это также тема интеграции, очищения, наполнения. В части будущего дети уже сидят рядом на скамеечке, обнявшись.

О гнезде с курицей Ника сказала: «Курица просто громадная, не вписывается как-то». Это относится к интеграции отношений с матерью, величине ее влияния в «детском мире» Ники. Чуть ниже курицы, в области будущего, ежик. Это символизирует способность защищать себя даже при внутренней нежности и хрупкости.

*Домашнее задание:* написать историю про зоопарк.

#### История «Зоопарк»

В зоопарке водятся очень разные животные: тигры, косули, бегемоты, зайцы, жирафы, верблюды и козы. Соседство их часто бывает очень странным, да и слово «водятся» звучит странно, потому что они не сами водятся, их заводят люди. Может быть, в реальной жизни нежный тушканчик ни за что не захотел бы жить рядом с вонючим скунсом, а толстый бегемот — рядом со стройным жирафом. А здесь их к этому вынуждают.

В зоопарке собрана жизнь в ее разнообразии, жизнь из разных местечек Земли, но, как ни старались люди, они, как это часто с ними случается, не взяли в свой зоопарк самое главное — есте-

ственность собранной в кучу жизни разных существ. Забыв самое главное, они гордятся и демонстрируют стройность и окрас жирафа и забывают заглянуть в его пустые серые глаза. Даже красота и яркость попугаев неизбежно тускнеет за паутиной клеток.

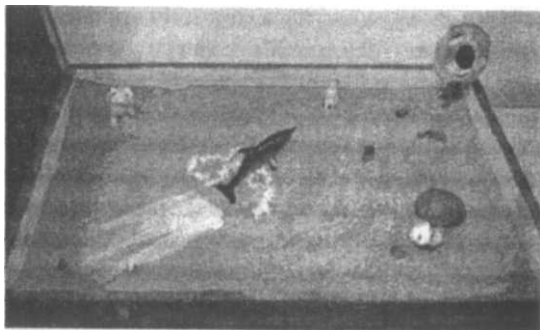
В зоопарке живут воробьи. Они кормятся вместе с попугаями их экзотическим кормом и даже пролазят к ним в клетки, сидят на их жердочках — им нравится. Но только они сами решают, выставляться им сегодня по эту сторону клетки или по другую, да и выставляться ли вообще. Они и есть жители зоопарка, все остальные — его пленники, их завели и содержат вместе, не спрашивая их желания. Они, конечно, не могут сказать об этом словами, но они говорят — иначе. Непокорные умирают, болеют, отвернувшись от зрителей, гордые — не отдают людям своих детей, злые — терпят и притворяются и ждут момента, чтобы отплатить людям за все сразу.

Люди, которые на них смотрят, не видят этого или, скорее, не хотят видеть. Красота животных служит им прикрытием для их нарочитой слепоты: раз зверь красив и грациозен, значит, он доволен и счастлив, значит, его жизнь благополучна и безоблачна. Бывает, люди завидуют животным: им незачем беспокоиться о жилье и еде — о них заботятся люди. Но день, проведенный в клетке, пожалуй, очень быстро изменил бы их отношение к жизни в зоопарке.

В зоопарке не бывает чисто. Как-то уж так получается, что и звери, и земля, и клетки там покрыты тонким слоем серой пыли — как тоской, паутиной тоски. Ее не смахнешь, не смоешь. Она, как плесень, прорастает изнутри, растет даже на неживом — ограде, прутьях клетки, стенках бассейна.

Грустнее всего то, что звери привыкают к этой тоске, и если даже выпустить их всех из зоопарка, они уже больше ничего и не увидят, кроме серого камня, решеток, плесени — даже в самый яркий солнечный день. Серые и тихие, станут они ходить маленькими шажками по небольшому прямоугольнику, словно отгороженному в их глазах прутьями на свободной широкой равнине жизни. Жаль их, так жаль...

## Поднос № 8 «Синий дельфин к



Этот поднос вызвал у Ники беспокойные, тревожные чувства. В нем она использовала много фигур, вызвавших у нее ассоциации с матерью: «Лошадь и заяц — это мама. Заяц — она боится меня. Лошадь — это ее внутренний образ, наивные игрушки ей кажутся красивыми. Янтарь мне тоже нравится. У моей мамы был янтарный пояс. Украшения тоже маминой молодости». Происходит интеграция ее отношений с матерью, собственного образа матери.

В центре картины дельфин: «Он впереди волны. Она подбросила его и он летит. Ожерелье — это пена». Дельфин направлен в будущее, он взрослый (если сравнивать с прошлым подносом), активный (впереди волны), свободный (летит). Во рту дельфин держит золотую брошь с бирюзой. Нике она показалась красивой и необычной: «Необычно для меня. Я такое не носила раньше, но мне нравится». Через движение, через внутреннюю свободу идет обретение нового качества, новой ценности.

В этом подносе снова появляется фламинго, пьющий воду, только меньшего размера, что говорит о снижении потребности «подпитки».

В области будущего находятся «странные», по мнению Ники, предметы: «Зеркало с месяцем сочетаются, месяц как будто светит в нем». Отражающийся в зеркале месяц символизирует рефлексию своего роста и развития. Он является источником света, «просветления». Кроме этого, месяц связан с отражением женского в Нике, что усиливают висящие на зеркале, «похожие на мамыны» серьги.

Внизу находится большой гриб. Ника сказала: «Для меня он — ценность. Если я такой найду, то буду гордиться». Это символ роста, символ мужской энергии, символ плода.

В конце рассказа Ника заявила: «Сейчас появилось чувство радости, облегчения, я даже смогла рассказать обо всех!» После этого подноса Ника написала две истории.

## История «Дельфин и золотая веточка»

В одной стране, которая лежит на острове посреди синего моря, растут необычные деревья: ствол, корни и ветви у них золотые, а вместо листьев на этих деревьях растут бирюзовые капельки. В тихую погоду легкий ветер качает эти деревья, и они издают легкий мелодичный звон — чище и лучше любой человеческой мелодии.

Раз в сто лет в этой части моря случается страшная буря, и все эти хрупкие деревца погибают, осыпаются на дно моря. И давно бы уже пропали эти деревья — осталась бы только память о них, если бы не дельфины. Всякий раз, когда случается эта страшная буря, один из дельфинов отламывает маленькую золотую веточку с бирюзовыми листочками с золотого дерева и плывет, неся ее во рту, прочь от опасного места. Когда буря проходит, и остров снова показывается над водой, дельфин возвращается к нему с веточкой, сажает ее в землю у берега, и вскоре вновь остров заселяют золотые деревья и звенят от легкого морского ветра.

Однажды буря разыгралась с такой силой, что дельфин едва-едва успел отломить веточку и избежать гнева волн. Но когда он вернулся к острову после того, как буря утихла, он не нашел его на прежнем месте: остров или скрылся под водой, или гневные волны оторвали его от дна и отнесли в другую часть моря.

Дельфин знал, что только на одном-единственном острове из золотой веточки сможет вырасти дерево, и он начал свои поиски. Он ненадолго оставлял веточку на разных островах и ждал, не приживется ли она. Но веточка не приживалась, и дельфин, отдохнув и покормившись в море, плыл дальше с веточкой золотого дерева во рту. Островов было много, и каждый мог оказаться тем единственным, который он искал...

...Если вы когда-нибудь в море увидите дельфина, у которого во рту блеснет золотая веточка с бирюзовыми листочками, знайте, — это тот самый дельфин, он ищет остров, где снова вырастут золотые деревья...

## История «Гриб и янтарный камешек»

Была осень. Дождливая и грустная, с грустным солнцем и последним, печальным теплом лета. В лес Солнце заглядывало чаще, ему нравились нежные желтенькие березки, жесткие кустики осенних ягод, их красные капельки среди разноцветной травы. Еще Солнце любило грибы: оно отыскивало их среди опавшей листвы и подолгу разглядывало свою находку — любовалось. Ему ничего не стоило рассекретить целую поляну веселых лисичек, — глупенькие, они почти не умели прятаться, да и селились все рядышком — какая-нибудь обязательно выставит наружу свою желтую голову, тут уж остальных найти не составляет никакого труда. Нравились Солнцу маслята и курочки, сыроежек не очень оно жаловало, груздей и волнушек — тоже. С мухоморами играть в прятки было неинтересно, — их самодовольство не позволяло им стать незаметными хоть на минуту. Были еще зонтики, шампиньоны и другие интересные грибы, но больше всего...

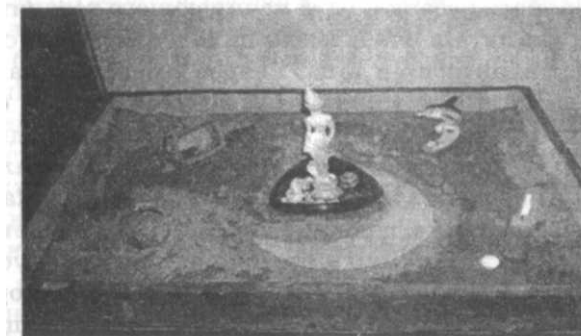
Но больше всего Солнце любило находить грибы-одиночки: подберезовики, подосиновики, а особенно боровики — белые грибы. Больше всего ему, кажется, нравилось то, что эти грибы не обращали никакого внимания на его игру с ними, они росли себе и росли даже вроде бы не старались прятаться, но найти их было делом нелегким. Поэтому Солнце очень радовалось, наткнувшись, наконец, где-нибудь в совершенно неожиданном месте на один из этих благородных грибов. Оно ласково согревало свою находку и одаривало чем-нибудь красивым — цветным листиком на шляпку, букетом травинок, лепестком цветка, нежной паутинкой с перламутровым паучком, а потом старалось еще получше припрятать и скрыть от людских глаз свое сокровище.

Был у Солнца и свой любимец — красавец-боровик. Ему Солнце сделало самый необычный и богатый подарок — янтарный камешек. Оно расплавало его из красновато-желтого листочка березы, горстки песка и капель воды. Казалось, что камешек просто лежит под грибом, греясь на солнышке, но на самом деле он охранял его днем и ночью — охранял от червей и прятал от человеческих глаз. Что-то такое умел камешек — словно заколдованный круг был вокруг гриба, и ни один червь не мог пересечь его. Грибникам же он пускал в глаза зайчиков, слепил их отблесками солнца и сбивал с толку, уводил от своего друга.

Солнце было против того, чтобы его любимец когда-нибудь попал в человеческие руки, но у гриба был свой план и, честно говоря, он даже не слишком обращал внимание на знаки внимания со стороны Солнца. Он рос для одного и только одного человека, именно этот человек сможет найти, разглядеть его, — и янтарный камешек не будет помехой. Только вот что это за человек, как его узнать среди других людей? На эти вопросы не было ответа у гриба, лишь вера, что все это правда, и надежда, что когда-нибудь предсказание сбудется.

Может, он все еще ждет в лесу, этот гриб с янтарным камешком, ждет и надеется когда-нибудь встретить своего грибника...

Поднос № 9 «Фонтан»



Только начав расчищать для строительства картины дно подноса, Ника воскликнула: «Опять месяц получается! Пусть остается». Кроме месяца в этом подносе снова появляются дельфин, зеркало, свеча. Впервые Ника использовала воду, которой укрепила весь песок вокруг центральной композиции.

В центре подноса находится «фонтан». Это очень сильный символ обновления, очищения, обмена. Основной фонтан служит треугольная емкость. О значении триады уже говорилось. Кроме того, главный элемент фонтана — очень женственная фигурка китайской богини утренней зари Гуань-Инь. Она держит кобру, обвившую ее ноги, за хвост, что является символом самоуправления, символом управления своей энергией (кундалини). Вся композиция отражается в зеркале, что очень нравится Нике, и она решает зажечь свечу. При этом вся картина преобразуется. Ника долго молчит над этой картиной, и затем появляется история «Мама».

## История «Мама»

Много лет прошло с тех пор: тысячи и тысячи подсолнухов распустились и завяли, брызнув на землю черным дождем семян, множество божьих коровок перезимовали между рамами, одни — сохранив жизнь, другие — иссохнув от долгого зимнего одиночества, миллионы бабочек овеяли дыханием своих крыльев зелень трав и цветов, множество всего произошло, множество множеств. Но не увядало вместе с живой жизнью одно слово. Слова ведь живут иначе, чем живые существа, — их жизнь изменчива и капризна и постоянно спорит с течением времени.

Но даже слово, и даже это слово, не сохранилось бы в течение такого длительного времени, если бы не одна случайность, одна злая случайность, спасшая ему жизнь и добавившая силы.

А дело было так. Однажды в дом, в котором не было никого, кроме маленького ребенка, едва начинающего говорить, зашел усталый странник. Он очень хотел пить и отдохнуть с дороги в прохладе деревянных стен дома. Увидев ребенка, играющего на полу посреди комнаты с деревянными чурбачками, странник спросил его: «Где та женщина, которая родила тебя, дитя?» Ребенок не видел, как в дом вошел странник, и испугался от неожиданности. Он развел в стороны ручки и сказал: «Ма-ма», что на его «птичьем» языке, должно быть, обозначало «нет-нет». От испуга сказал он это громко и тревожно, и его мать услышала, забеспокоилась и поспешила к нему. Странник поздоровался с нею и спросил, кто дал ей такое странное имя. Женщина ответила, что ее зовут Анастасией, а слово ребенка — это случайный его зов, и она пришла, услышав не слово, а тревогу в голосе ребенка.

Странник утолил жажду и немного отдохнул в гостеприимном доме, а затем пошел своей дорогой. Наверное, он рассказал людям на своей родине, что в далеких краях дети называют женщин, их родивших, странным словом «мама». Непонятно, как об этом узнали дети, но с тех пор «мама» стало одним из первых слов, которые они произносили.

Слово это было для зова, — а звали тогда, когда было страшно, тревожно, одиноко или больно. И страх этот, и тревога, и одиночество, и боль, словно дым, проникли в это слово и остались там. Слово стало надеждой и тревогой одновременно, от его звучания вздрагивало сердце и беспокоились руки. Слово звучало очень высоким звуком одной, все одной и той же струны. И так бы осталось на веки вечные, если бы не случай.

У одной молодой женщины в то время подрастал чудный ребенок — светлый и нежный, добрый и веселый. Но глаза женщины были словно запорошены черной колючей пылью — она никак не могла из-за нее разглядеть своего ребенка и, когда он звал ее, не испытывала ничего, кроме досады и раздражения. Однажды ребенок упал и больно ударился, и стал с плачем звать: «Мама! Мама!» Мать, с досадой спеша на зов ребенка, уронила на пол и разбила несколько глиняных тарелок. Тут пыль в глазах совершенно ослепила ее, а руки схватили нелюбимого ребенка и забросили его в глубокий колодец. И сразу глаза ее очистились. И она, немея от ужаса перед своим поступком, бросилась к колодцу и заглянула в него. С колодцем что-то случилось — в нем не осталось ни капли воды, но dna его тоже не было видно. И в нем не было ребенка — ни живого, ни мертвого, лишь носился в глубине колодца, ударяясь, словно в колоколе, о его стенки, отчаянный и жалобный зов: «Мама! Мама! Мама!»

Какая боль и любовь, и нежность проснулись вдруг в сердце женщины! Как захотелось ей отдать себя всю, превратившись в воду, и найти в этой воде своего потерянного ребенка! И от этой боли и от своей нечеловеческой вины перед невинно погубленной светлой жизнью женщина бросилась в колодец вслед за своим ребенком и исчезла в его глубине.

Люди не знали точно, что произошло, но колодец этот и дом обходили с тех пор стороной. Прошли годы. Жизнь шла своим чередом, но дом и колодец словно остались за чертой времени: не старело дерево, не осыпалась краска, не протекала крыша. Дома сторонились не только люди, но и неразумные животные: ни один любопытный гусь не прошлепал своими красными лапами по деревянному крыльцу, ни одна собака не обнюхала за эти годы углы дома. И все вокруг словно оглохло от такой длительной тягучей тишины, лишь где-то в глубине зачатого колодца слышался иногда то ли чей-то зов, то ли звон колокола, то ли звяканье цепей. И больше ничего не происходило и, казалось, что так будет всегда.

Но однажды наступил день — ничем не примечательный, ни бурный, ни тихий, ни яркий, ни пасмурный, — когда все изменилось. Случайный прохожий услышал, как, быстро нарастая, из колодца несется все тот же звук — детский отчаянный зов и все более различимый голос колокола. Прохожий застыл, пораженный. А звук становился все громче и громче и, когда он стал таким громким, что невозможно было терпеть, из колодца пря-

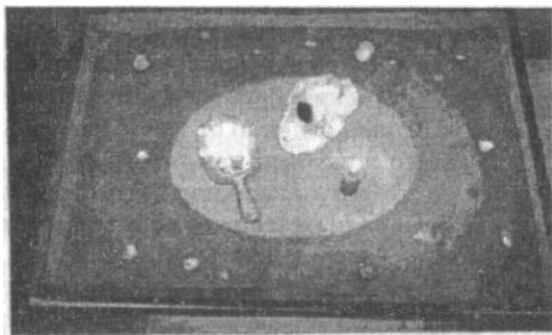
мо в небо выплеснулась, словно тугая струя воды, широкая лента светящейся радуги. В этот момент зов изменился — исчезли тоска, боль и тревога, и появилась вдруг ликующая радость. Тревожный колокол внезапно затих, и стало слышно тихое нежное пение, словно пела сама радуга.

Прохожий видел, как из колодца появились две фигуры. Он говорил потом, что лица он не смог разглядеть, а позже и вовсе стал сомневаться, а были ли они, — слишком уж прозрачными и бесплотными они ему показались. Он помнил, правда, что одна из фигур была маленькой, словно бы это был ребенок, а вторая напомнила ему молодую женщину. Они поднялись вверх по радуге, держась за руки, и исчезли, растаяли в голубизне неба.

В этот момент раздался два оглушительных взрыва, и что было после этого, случайный прохожий вспомнить не мог. Он очнулся, лежа на земле, и вся земля, вся трава лужайки были сплошь покрыты яркими желтыми цветочками куриной слепоты. Прохожий не увидел ни дома, ни колодца, ни радуги, ни фигур, как будто их никогда и не было.

С тех пор что-то изменилось в самом слове или в тех людях, которые его произносили, — словно бы в его звуках пряталась радуга и выплескивалась, сверкая, вместе с ними в человеческий мир.

Поднос № 10 «Вечность»



Этот поднос Ника строила с особым вдохновением. Она долго расчищала центр подноса, тщательно освобождая его от песчинок и создавая на песке эффект волн: «Как от волн остался след. Песок тоже живой. Раньше песок как будто мешал мне, сейчас

это чувство ушло». По всей поверхности она размещала различные ракушки, проговаривая: «Они все разные: и белые, и рыжие, и серые, и красивые, и не очень, и старые, и малюсенькие...» Самую большую из коллекции раковину она поставила в центр и положила в нее черный прозрачный камешек: «Это черная жемчужина. Такие встречаются очень редко и стоят дорого». Жемчужина — один из сильных символов изменения, превращения, трансформации. Из песчинки, уголька (в предыдущих подносах) появилась черная жемчужина как ощущение ценности себя, индивидуальности, неповторимости.

Зеркало Ника приподняла, создав из пластилина подставку: «Важно, чтоб я была видна в нем». Ника принимает себя и готова «быть видимой».

Свечу она зажигает сразу же после того, как ставит в поднос. Для нее это символ жизни, света, продолжения.

Мы снова видим триаду. Можно сказать, что все эти фигуры символизируют Самость и отражают стадию интеграции.

В конце Ника сказала: «Здесь каждый сам по себе, втроем и каждый на своем месте. Маленькие ракушки вокруг, это озеро, вода. Я чувствую свободу!»

#### История «Женщина с малиновым дождем»

Жила-была на свете молодая красивая женщина, почти девушка. У нее были длинные золотистые волосы, и по этим волосам ее узнавал всякий, кто хоть раз встречался с нею. Не всякий, однако, замечал, заглядевшись на волосы, как печален взгляд ее больших серых глаз. Была еще некоторая странность в ее одежде, которая для многих тоже оставалась незаметной: она носила длинные свободные платья, сшитые из льняной материи, и у этих платьев были длинные рукава, такие длинные, что из них виднелись лишь кончики бледных пальцев. Как-то так получалось, что никто никогда не видел рук этой женщины, да и все ее тело скрывала длинная свободная одежда.

Грусть в глазах женщины поселилась оттого, что не было у нее ребеночка. Когда ей говорили о красоте ее волос, она думала: «Что пользы от их красоты, ведь она не может дать мне то, чего я хочу — ребенка». Когда люди хвалили ее песни и сказки, она думала: «Мои песни и сказки тонут в пустоте, потому что у МММ нет ребенка». Когда ее просили улыбнуться, она отворачивалась, никому не хотелось ей улыбаться, кроме своего ребенка.



Этой печальной женщине случилось однажды встретиться с одной волшебницей. Она не искала встречи с волшебницей, но так отчаянно хотела помощи, что волшебница сама услышала этот немой зов и пришла к ней. Женщина спросила у волшебницы:

— Скажи, отчего у всех женщин рождаются дети, даже у тех, кто не хочет их, а ко мне никак не придет мой ребенок?

— Расскажи мне свой сон, — вместо ответа предложила волшебница.

— Да, мне часто снится один и тот же сон: я держу на руках ребеночка, он улыбается мне, но вдруг взгляд его становится испуганным, он начинает плакать, становится все меньше и меньше и исчезает вовсе прямо у меня на глазах. Но ведь это всего лишь сон. А я хочу знать, отчего у меня нет ребенка.

— Он боится, — тихо сказала волшебница.

— Боится? — удивилась женщина. — Но чего же? Я готова отдать ему всю свою жизнь, все, что у меня есть. Я смогу защитить его от любой беды!

Вместо ответа волшебница прикоснулась своей палочкой к рукавам платья женщины, и они раскрылись, обнажив до локтей ее руки.

— Посмотри...

Женщина протянула перед собой руки, — они были ярко-малинового цвета.

— Что со мной? Что случилось с моими руками? — испугалась женщина.

— Малиновый дождь... — прошептала волшебница и исчезла, растаяла в воздухе.

— Но что же мне теперь делать? Помоги же мне! Что мне делать? — закричала женщина, но ей никто не ответил.

Она села на землю и заплакала от обиды и горя. Плакала она долго, закрывая лицо руками, слезы текли по ним, затекая в рукава, капая на землю. Солнце уже садилось, когда женщина отняла от лица руки и с ужасом увидела малиновые следы везде, куда упали ее горькие слезы. Она вскочила с земли и стала отряхивать с себя малиновые капли. Устав от слез и страха, она вновь опустилась на землю и забылась глубоким сном.

Ей приснился ребенок: он ходил по лугу и собирал маленькие яркие цветы. Женщина никогда не видела таких цветов, — они были похожи на сердечки чистого малинового цвета.

Когда женщина проснулась, солнце уже ласково согревало лу-

жайку, на которой она лежала. А вокруг цвели и тянулись к солнцу какие-то незнакомые малиновые цветочки. «Точь-в-точь, как в моем сне», — Подумала женщина. Тут с ее щеки скатилась вчерашняя непросохшая слеза и упала на траву. Едва коснувшись земли, слеза неожиданно превратилась в маленький малиновый цветочек, один из тех, каких много было вокруг. «Ах, вот оно что! Это, оказывается, мои слезы, — догадалась женщина, — тот самый малиновый дождь, о котором говорила волшебница. Но чем он может помочь мне?» Она встала с земли и потянулась, вытянув руки к солнцу. Руки на солнце переливались всеми оттенками малинового цвета, словно под кожей двигались малиновые волны.

На солнце этот цвет таял и каплями срывался с рук и падал на землю, превращаясь в цветы. Капли были маленькие-маленькие, а цвета было очень много, руки были наполнены им, как два сосуда.

Много времени понадобилось солнцу, чтобы растопить весь малиновый лед в руках женщины, но, когда с березы упал первый желтый лист, в ее руках не осталось ни капли малинового цвета.

В ту ночь женщине снова приснился ребенок: он смеялся у нее на руках и не исчезал, а руки у нее были живые, теплые — человеческие руки.

## Приложение 4. МАЛЫЙ СЛОВАРЬ ЮНГИАНСКИХ ТЕРМИНОВ

### Анима

Внутренняя феминная сторона мужчины. Бессознательный архетипный образ женщины.

К. Г. Юнг: «Каждый мужчина носит в себе образ женщины, причем не только матери, но и дочери, сестры, возлюбленной и богини. Каждая мать и каждая возлюбленная становится вместилищем и носителем этого нестареющего символа».

### Анимус

Внутренняя маскулинная сторона женщины. Бессознательный архетипный образ мужчины.

К. Г. Юнг: «Анимус — разум и душа. Он соответствует отцовскому Логосу, т.е. как Анима материнскому Эросу». Может быть позитивным в качестве моста между женским Эго и собственными творческими ресурсами женщины.

### Архетип

Примитивные структурные элементы человеческого Психе. Архетипы незаметны, но их воздействие прослеживается в архетипных образах и мотивах. Архетипные образы — универсальные установки или мотивы, которые происходят от коллективного бессознательного. Они являются базисом для истоков религий, мифов, легенд и сказок.

К. Г. Юнг: «Архетип выражает себя в метафорах. И если в этом свете мы будем говорить о солнце и идентифицировать с ним льва, короля, груды золота, охраняемую драконом или силу, которая дает жизнь и здоровье человеку, то это не будет ни то, ни другое, но нечто неизвестное, что более или менее адекватно выражается во ВСЕХ этих сравнениях. Это не может уместиться в рамках формулы».

На личностном уровне архетипные установки и мотивы являются установками мышления или поведения, что свойственно человечеству всегда и везде. Они возникают во снах, видениях и других выражениях бессознательного.

### Комплексы

Эмоционально заряженные группы идей или образов. Юнг делает акцент на то, что комплексы сами по себе не являются негативными, хотя их эффекты часто бывают таковыми.

К. Г. Юнг: «Комплексы могут пересекаться с намерениями воли и мешать нашим сознательным действиям. Они появляются и исчезают по своим собственным законам. Они могут преследовать сознательное и воздействовать на речь и поступки в бессознательной форме». Вместо «здорового смысла» человек руководствуется тем, что говорят ему комплексы.

### Личность (Self)

Архетип целостности. Регулирующий центр Психе. Сила целостности, которая выходит за рамки Эго.

К. Г. Юнг: «Личность соответствует целому рангу психических феноменов человека. Она выражает единство личности в целом».

Личность — не только центр, но также целое окружение, которое охватывает и сознательное, и бессознательное. Это — центр данной совокупности, так же как Эго — центр сознательного».

### Персона

Это «Я». Обычно наши идеальные черты, которые мы представляем миру. Первоначально слово Персона обозначало маску, носимую актерами античного театра, для обозначения роли, которую они играли.

К. Г. Юнг: «Персона — функциональный Комплекс, появляющийся по причинам адаптации или личного удобства. Персона — это то, чем в реальности человек не является, но то, как он, так же как и другие, себя воспринимает».

Сильное Эго обладает гибкой персоной.

### Психе

Обобщение всех наших психологических процессов, сознательных и бессознательных.

## Тень

Скрываемые или бессознательные аспекты личности человека, и хорошие, и плохие, но такие, которые Эго либо подавляет, либо никогда не признает.

Тень в основном состоит из подавленных желаний и некультурных импульсов, морально недоброкачественных мотивов, детских фантазий и обид. Мы НЕ гордимся всеми этими вещами, и часто мы находим это в других посредством проекций.

К. Г. Юнг: «Осознание нашей Тени вовлекает в себя распознавание темных аспектов личности как присутствующих в действительности».

«Тень — просто что-то недоброкачественное, примитивное, неадаптированное и неуклюжее, но не совершенно плохое. Она даже содержит некоторые детские и примитивные качества, которые могли бы в своем роде визуализировать и украсить человеческое существование, но — условности запрещают».

## Три слоя Сознательного / Бессознательного

Личностное сознательное — то, в чем мы все уверены, в настоящем и прошлом.

Личностное бессознательное — то, в чем мы не уверены, но каждый в СВОЕМ, в настоящем и в прошлом.

Коллективное бессознательное — разделяемое бессознательное человечества. Слой Психе, содержащий наследственные коллективные сведения. Отсюда проистекают архетипы, например, универсальная потребность человека в религии и т. п.

## Эго

Центр личного сознательного. Сильное Эго может быть объективно связано с активацией объективного бессознательного.

Эго — центральный комплекс бессознательного, и сильное Эго может избежать идентификации с ним.

Юнг говорит, что знание «личности» Эго часто запутывает понимание самого себя.

К. Г. Юнг: «Любой, обладающий Эго-сознательным, считает, что он знает самого себя. Но Эго знает только свое содержимое, а не бессознательное и его содержимое. В таком случае Психе ведет себя как тело, о физиологической и анатомической структуре которого человек обычно знает очень мало».

## Приложение 5. МАЛЫЙ СЛОВАРЬ СИМВОЛОВ

## Аист

На Востоке — популярная эмблема долголетия, а в даосизме — бессмертия. Во многих культурах аист символизирует дочернюю и сыновнюю преданность из-за поверья, что аисты кормят своих родителей, как и своих детей. Эта трогательная забота и ассоциация с новой жизнью (аисты прилетают весной) явились причиной того, что аист стал священной птицей древнегреческой богини Геры (в римской мифологии Юноны) — покровительницы кормящих матерей. Именно эта традиция легла в основу бытующего на Западе поверья, что аисты приносят младенцев. В христианской иконографии аисты символизируют чистоту, благочестие и воскрешение.

## Ангелы

Человекоподобные крылатые создания, которые отождествлялись с божественной волей. Возможно, произойдя от древнеегипетских и древнесемитских крылатых божеств, ангелы в некоторых религиях являются посредниками между материальным и духовным уровнями; их символика была тщательно разработана в исламском, иудейском и особенно христианском вероисповеданиях. Греческие философы считали, что ангелы управляют звездами и появились из некой эфирной субстанции. Но в христианской иконографии они были неизменно нематериальными, изображались с головами, увенчанными крыльями, или, как в фривольном искусстве барокко, в виде купидонов (putti). Падшие ангелы, ведомые сатаной, символизируют грех гордыни.

## Апельсин

Плодородие, великолепие, любовь. Цветы апельсинового дерева — древний символ изобилия, используемый в венках невест. Эта традиция долгое время существовала и в христианских странах, но означала целомудрие. Оранжевый цвет апельсинов ассоциируется с огнем и роскошью (кроме буддийских стран, где оранжевые одежды монахов символизируют смирение). В произведениях искусства младенец Христос иногда держит апельсин как символ искупления грехов, так как полагали, что апельсин мог быть запретным плодом Древа Познания добра и зла.

## Арка

Триумфальное сооружение, изобретенное римскими строителями; в более древние времена ассоциировалась с куполом неба и верховным греческим богом — Зевсом. Ритуальное прохождение под аркой символизировало окончание определенного этапа жизни и начало нового (отсюда и традиция прохождения молодоженов под аркой).

## Бабочка

В настоящее время — всего лишь метафора легкомыслия. Бабочка в древности являлась символом бессмертия, ее жизненный цикл стал превосходным примером этого: жизнь (яркая гусеница), смерть (темная куколка), возрождение (свободный полет души). Отсюда древнегреческий миф о Психее (дословный перевод — «душа»). Зевс, восхищенный силой ее любви к Амуру, навсегда освободил ее от смерти. Бабочка как эмблематическое изображение души встречается в таких отдаленных друг от друга регионах, как Заир, Центральная Азия, Мексика, Новая Зеландия. Бабочки, изображенные на христианских надгробиях, имеют именно это значение. А Христос, держащий в ладони бабочку, символизирует воскрешение.

## Барабан

Гроза, голос космической энергии. Из всех музыкальных инструментов барабан являлся наиболее важным для коммуникации, его вибрирующий звук проникает в самое сердце и, в более широком смысле, предполагает способность общаться со сверхъестественными силами. Он символизирует как разрушительную, так и созидательную силу индуистских богов Шивы, Кали и Индры, у буддистов — голос Закона, у китайцев — голос Небес. Материалы, из которых его изготавливают, — дерево и кожа, — сами символизируют защиту; ритмы барабана широко применялись для того, чтобы достичь состояния экстаза, в котором легко вступить в контакт с духами; шаманы<sup>4</sup> в этом состоянии видели себя перемещающимися вне материального мира.

## Баран

Солнечная энергия, пылкая страсть, мужество, импульсивность, упрямство — символ огня, стихии как созидательной, так и пожирающей и требующей жертв.

## Башня

Подъем, амбиции, сила, бдительность, недоступность, целомудрие. Библейская история о Вавилонской башне (намек на монументальный зиккурат в Вавилоне) несет символику оси между землей и небом и самонадеянной попытки человека достичь небесных высот.

## Береза

Исцеляющее, защищающее дерево на севере Европы и у азиатских народов, священное дерево германских богов Тора (Дона-ра) и Фрейи (Фригг), а на востоке — основной элемент шаманских обрядов, в которых береза выполняет роль Космического Дерева, соединяющего земной и духовный уровни мироздания. В России береза символизирует весну и девичество, является эмблемой молодых женщин; ее высаживают около домов, чтобы призывать добрых духов. Приписываемая березе способность изгонять злых духов, вероятно, стала причиной того, что ведьм секли березовыми розгами во время ритуалов изгнания беса.

## Близнецы

Гармонический дуализм или дуалистическое противостояние. Возможно, наиболее известными неразделимыми близнецами, действующими в гармоническом единстве, были Кастор и Полидевк (в римской мифологии Поллукс). Отсутствие единства у близнецов демонстрирует история Ромула и Рема. Ромул убил брата, что символизировало опасности разделенной ответственности. Близнецы могут символизировать и другие случаи двойственного единства — дух-тело, действие-мысль и, возможно, наиболее часто, двойственность Света и Тьмы.

**Бык**

Мощь, власть, мужская плодовитость — многозначный символ божественности, царственности, стихийных сил природы, изменявший свое значение в различные эпохи в различных культурах. Как воплощение множества ближневосточных богов, бык был одним из наиболее важных священных животных. В обрядах и иконографии бык представлял как луну, так и солнце, как землю, так и небо, как дождь, так и засуху, силу, оберегавшую женщин, и мужскую потенцию, матриархат и патриархат, смерть и возрождение.

**Ваза**

Зачастую это женский символ, особенно в западном искусстве, где ваза с лилиями — атрибут Девы Марии. В египетском погребальном искусстве вазы символизируют вечную жизнь. В китайском буддизме ваза с цветами — символ гармонии. Ваза встречается как один из символов на подошве ноги Будды.

**Верблюд**

Воздержание, сдержанная почтительность — ассоциации, которые отражают представления христиан о том, что верблюд способен безропотно нести тяжелую поклажу (по утверждению святого Августина) и проходить огромные расстояния без воды. Иисус Христос использовал верблюда как метафору трудности попадания богачей в рай: «Удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царствие Божие» (Евангелие от Марка, 10:25). В западном искусстве (и на римских монетах) верблюд часто служит аллегорией Азии.

**Весы**

Справедливость, правосудие, беспристрастность, равновесие, гармония; правда, божественное суждение. Весы — обычная эмблема не только правосудия, но и неизбежного наказания в загробной жизни за земные грехи. Весы воздаяния обычно ассоциируются с Иисусом Христом, древнеегипетским богом Осирисом и богиней правды Маат. В тибетском искусстве хорошие и плохие дела символизировали белыми и черными камешками на чашах весов.

**Вода**

i

Древний универсальный символ чистоты, плодородия и источник самой жизни. Во всех известных легендах о происхождении мира жизнь произошла из первородных вод, женского символа потенции, лишенной формы. В общем смысле вода — эмблема всех жидкостей в материальном мире и принципов их циркуляции (крови, сока растений, семени), растворения, смешения, сцепления, рождения и возрождения. Почтительное отношение к свежей воде как очищающему элементу особенно свойственно религиозным традициям стран, где запасы воды были скудны. Это демонстрируют иудейские, христианские и индийские ритуалы очищения или крещения. Крещение соединяет в себе очищающие, растворяющие и плодородные свойства воды: смывание греха, растворение старой жизни и рождение новой. Мифы о Потопе, в которых уничтожается погрязшее в грехах человечество, — пример символизма очищения и возрождения.

**Волк**

Свирепость, коварство, жадность, жестокость, зло, но также храбрость, победа, забота о пропитании. В ранних скотоводческих сообществах, особенно в иудейском и христианском, и обычно у народов, населявших редколесные районы Европы, волк представлен в мифах, фольклоре и волшебных сказках как хищное творение природы. Огромный, ужасный волк был одновременно символом прозорливости и сексуальности. Истории о ведьмах, превратившихся в волчиц, и о мужчинах, ставших оборотнями, символизируют страх перед одержимостью демонами и мужским насилием и садизмом, которому дали волю. Христианский символизм овец как прихожан Церкви сделал хищного волка символом дьявола и ереси. Изображение святого Франциска Ассизского с волком основано на истории о том, как он приручил волка. Китайская традиция связывает волка с прозорливостью и развратом. В скандинавском мифе символом хаоса был гигантский волк Фенрир, который проглатывает Солнце при конце света. Волк заглатывает Солнце и в одном из кельтских сказаний.

**Ворон**

В западноевропейской традиции, подобно своей близкой родственнице вороне, ворон — птица, связанная со смертью, утра-

той и войной, но в остальном мире — весьма почитаемая. В Европе на ее репутацию повлияла ассоциация с кельтскими богинями войны Морриган, Немаин и Бадб, а также с кровожадными викингами (их бога войны Одина всегда сопровождали два ворона — Хугин и Мунин). Однако последние два мифологических персонажа, кроме того, что доносили о событиях в мире мертвых, символизировали также такие конструктивные понятия, как разум и память. Символизм ворона в еврейской традиции также носит двойственный характер. Как пожиратель отбросов, ворон считался нечистой птицей, но также символизировал пронырливость, так как, выпущенный Ноем из ковчега, летал, пока не нашел сухую землю.

### Глаз (Око)

Очень распространенный символ. Часто используется для обозначения всепроникающего знания солнечных богов; для ранних христиан око — символ Бога-Отца (треугольник с оком внутри — эмблема Божественной Троицы). Египетский символ в виде раскрашенного изображения глаза со спиралевидной линией под ним (напоминающий окраску некоторых видов соколов) — эмблема сокологолового бога неба Гора, знак как его всевидящей власти, так и единства космоса, целостности мироздания. В западной традиции правый глаз считается символом активного и солнечного начала, левый — пассивного и лунного (система, противоположная восточной традиции).

Мистический третий глаз, иногда называемый «глаз сердца», символизирует духовное зрение, которое в различных религиях связывают с разными понятиями: в индуизме с могуществом Шивы и синтезирующей силой огня; в буддизме с внутренним зрением; в исламе со сверхъестественным ясновидением. Третий глаз, изображенный на лбу Шивы, также называют внутренним глазом.

### Гном

Символ опеки, защиты, покровительства, как в мифологии (древнеегипетский бог опеки Бэс), так и в фольклоре, где гномам и карликам почти повсеместно приписывают сверхъестественные возможности. В фольклоре они часто предстают вредными, скупыми и злыми существами. Карлики обычно — ревнивые скря-

ги, хранящие сокровища или тайные знания, и большие любители задавать загадки и напускать таинственность.

Карлики имеют прочные ассоциации с подземной жизнью (в психоанализе по этой причине — с подсознанием).

### Голубь

Мир, чистота, любовь, безмятежность, надежда. Христианская эмблема Духа Святого. Повсеместное почитание голубя как символа мира происходит, по всей видимости, не от его природы (скорее задиристой, чем миролюбивой), а от его внешней красоты и благодаря упоминаниям о нем в Библии. Небольшая белая птица, которая принесла Ною во время Потопа оливковую ветвь, стала впечатляющим образом Бога, сменившего гнев на милость. Здесь, как и в других мифах, голубь выступает в роли вестника.

В Китае голубь является одним из многих символов долголетия, как и в Японии, где голубь с мечом считается также и эмблемой мира.

### Грибы

Жизнь после смерти — важнейший символ долголетия и удачи в Китае, легендарная пища бессмертных в даосской традиции. Грибы считаются персонификацией душ вновь рожденных в некоторых регионах Центральной Европы и Африки. Их таинственное произрастание и, возможно, использование некоторых разновидностей в качестве галлюциногенов может объяснить, почему в фольклоре они ассоциируются со сверхъестественными силами, с домами эльфов и ведьминскими кольцами. Форма гриба, когда-то связываемая с фаллической мощью, стала одним из самых сильных апокалипсических символов ядерного века.

### Гроб

Защищающая оболочка, символизирует надежду на возрождение. Именно поэтому для людей высоких сословий изготавливали и изготавливают очень прочные гробы и помещают их в алтари, склепы и церкви.

### Двойники

Животные часто изображаются парами для усиления их символической значимости, но двойники могут также символизировать различные, а часто и противоположные понятия. Человеческие двойники были плохим предзнаменованием, предвещающим смерть, — суеверие, связанное с идеей о том, что тело и душа — отдельные сущности. Характерные для немецкого фольклора призраки-двойники — символ «альтер эго» в своем крайнем выражении.

### Дельфин

Спасение, превращение, скорость, мощь моря, любовь. Эмблема Христа Спасителя. Символизм дельфина происходит напрямую из природного дружелюбия, игривости и сообразительности этого морского млекопитающего. В греческой, критской и этрусской мифологиях сами боги путешествуют на дельфинах. Считалось также, что дельфины спасают тонущих героев или доставляют души умерших людей на Острова Блаженства (что повлияло впоследствии на их значение в христианском символизме).

### Жаба

Согласно европейским суевериям, это спутница ведьм, напоминающая о смерти и мучениях грешников. Этот демонический символизм исходит из древних ближневосточных стран и основан, вероятно, на отвращении, которое вызывала слизь, покрывающая тело этого животного. Жабы широко использовались в китайской медицине, где они считались символами луны, влаги, вестниками дождя и поэтому связывались с богатством и удачей; в рамках философской системы «Инь — Ян» жабы ассоциировались со знаком «Инь».

### Жемчуг

Среди драгоценных камней это самый существенный символ как света, так и женственности. Его бледное сияние ассоциируется с полной луной, водное происхождение — с плодородием, скрытое от глаз развитие внутри раковины — с чудом рождения

или возрождения. Глубоко под водой, заключенная в створки моллюска, светящаяся чистота сделала жемчужину символом духовной мудрости и эзотерического знания. Жемчуг — эмблема как плодородия, так и девственности и совершенства.

Феномен преобразования материи в небесный камень — жемчужину — сделал последнюю широко распространенным символом возрождения.

Неоднозначна сексуальная символика жемчуга. Согласно античной традиции, жемчуг носила рожденная из морской пены богиня любви Афродита (в римской мифологии Венера). Однако жемчуг также символ невинности и девичьей чистоты.

### Зеркало

Правдивость, самопознание, искренность, чистота, просвещение, предсказание. Зеркало в основном имеет позитивную символику, так как в древности оно ассоциировалось со светом, особенно из-за напоминающих его поверхность дисков Солнца и Луны, которые, как предполагали, отражают божественный свет. Отсюда и вера в то, что злые духи не любят зеркал и, как духи тьмы, не могут отражаться в них. Хотя зеркала иногда появляются в западном искусстве как атрибуты таких отрицательных аллегорических фигур, как Гордость, Тщеславие или Похоть, чаще они встречаются в качестве символа Правды — вспомним народную мудрость, что зеркало никогда не лжет.

Философское значение зеркала как символа самопознания жизни было широко распространено в азиатских культурах, особенно в японских мифах и религии. Почти повсюду зеркала связаны с магией, в том числе с предсказаниями, так как считалось, что они могут отражать прошлое и будущее так же, как и настоящее. Зеркало может символизировать дверь в параллельный мир, как в «Алисе в Зазеркалье» Льюиса Кэрролла.

### Змея

Наиболее существенный и сложный из всех символов, воплощенных в животных, возможно, самый древний из них. Палеолитические изображения змеи, вырезанные из оленьих рогов (найжены в Африке) или нарисованные на скалах, были прежде всего символами плодородия и дождя. Сексуальная и земледель-

ческая символика осталась основным элементом и более поздних культов змеи. Однако очевидные аналогии с penisом и пуповиной (объединяющие в змее символы мужского и женского начал) не вполне объясняют почти универсальную символику змеи в мифологии. Змея была в первую очередь магическим и религиозным символом великих сил, породивших жизнь, иногда она изображала самого Бога-Создателя. Ороборос — змея, кусающая себя за хвост, — символ не только вечности, но и божественной самодостаточности.

Пример положительной символики змеи — такое понятие йоги, как «кундалини» — символ внутренней силы, психической энергии и скрытой духовной мощи: змееподобный клубок жизненной энергии, расположенный в основании спинного мозга.

### Игла

В Китае символ философской концепции «Инь— Ян»: острие — мужское начало, ушко — женское.

### Игральные карты

Игральные карты в искусстве барокко стали аллегорией греха праздности, столь пугавшего пуритан. Но средневековые христианские мыслители утверждали, что игральные карты — безобидное и приятное времяпрепровождение. Церковь иногда даже использовала их как средство обучения, размещая на оборотной стороне соответствующие тексты.

### Кит

Выразительный символ колоссального в природе, но также древний символ возрождения (ковчег и матка), в наиболее явном виде выраженный в библейском сказании об Ионе, который был проглочен и извергнут обратно «большим китом».

Огромный кит в романе Г. Мелвилла «Моби Дик» может быть интерпретирован как символ разрушительного подавления сексуальности.

### Ключ

Власть, сила выбора, вход, свобода действия, знаните, инициация. Золотой и серебряный ключи» пересеченные по диагонали, являются эмблемой папской власти- символическими «ключами от Царствия Небесного», которые Христос передал апостолу Петру-

Хотя ключи могут как запирают, так и отпирают двери, они почти всегда являются зримыми сй<sup>мв</sup>олами доступа, освобождения и (в обрядах посвящения) последовательного продвижения от одной стадии жизни к другой.

### Колодец

Спасение, жизнь, знание, истина, чистота. В большинстве традиций, особенно в иудейской и исламской, колодцы имеют священное значение как источники жизни. Вода, вытекающая из земли, символизирует женскую плодovitость.

В Китае и некоторых других странах колодец был прямо связан с маткой и вагиной. В психологии это образ шахты, ведущей в глубины бессознательного. КолоДЦЫ желаний или колодцы знаний, памяти- истины или юности наводят на мысль о символизме подземного мира как источника магических сил.

### Колокол

Во многих религиях — божественный голос, проповедующий истину. У мусульман и индусов его звуки считаются отзвуками биения Божьего сердца; в Китае звуки колокола — голос космической гармонии, также они означают уважение, покорность и конец испытаний. Колокольный звон во многих частях света является призывом к молитве.

Колокол обычно воплощает пассивное, женское начало, его форму часто сравнивают с небесным сводом, а его язык (било) — символ языка проповедника. Колокол повсеместно почитали как талисман, способный отвести или даже уничтожить зло. В более общем смысле он символизирует \*°Д времени; его звон знаменует добрые события, такие как свадьба или победа. Также он может быть символом предупреждения об опасности и символом смерти, так как иногда звонит на похоронах.



## Кошка

Хитроумие, способность перевоплощения, ясновидение, сообразительность, внимательность, чувственная красота, женская злость. Эти почти повсеместные ассоциации имели различный символический вес и значение в древних культурах. В Египте, где существовал весьма значительный культ богини с кошачьей головой Бастет (или Бает), кошки считались несущими добро священными животными. Бастет, обычно изображавшаяся в виде львицы, считалась богиней-покровительницей Луны и связывалась с удовольствиями, плодородием, защитными силами. В ее честь кошкам поклонялись, их мумифицировали, рядом клали мышь, чтобы кошкам было чем развлечься и питаться в загробном мире. В иконографии кот изображался помощником Солнца, отрывающим голову загробной змее. Кот также ассоциировался с окружением других лунных богинь, таких как греческая Артемида, римская Диана, скандинавская Фрейя (которая ездила на колеснице, запряженной котами). В Древнем Риме присущие кошкам своеволие и свобода поведения сделали их эмблемой свободы. Однако в других местах их ночные крики и устрашающее изменение внешности (расширение зрачков, выпускание и втягивание когтей, внезапные переходы от спокойствия к агрессивности) рождали негативный символизм.

## Крыса

Разрушение, жадность, дар предвидения, плодовитость. Ночные грабители зернохранилищ, — крысы обычно воспринимались как вредные животные у земледельческих народов, в частности, на Ближнем Востоке. Их отождествляли с загробным миром, а в христианской традиции — с дьяволом. Разнообразный символизм, основанный на крысиной ловкости, хитрости, плодовитости, рвении при обеспечении своего семейства пропитанием, присутствует не только в фольклоре (легендарная способность предвидеть гибель кораблей), но и в мифах, связанных с азиатскими богами мудрости, успеха и процветания (включая такое «богатство», как многочисленное потомство).

## Курица

В Африке — проводник в загробный мир; использовалась в качестве жертвы, чтобы вызвать духов. В Европе — символ суетливости, материнской заботы. Курица с цыплятами была в христианстве образом Божьего Провидения. Гораздо реже она представляет персонификацию милосердия.

## Лес

У Карла Юнга — символ бессознательного и его опасностей, но в некоторых традициях, особенно в буддистской, — образ убежища.

В европейском фольклоре и волшебных сказках лес — место тайн, опасностей, испытаний или посвящений. Заблудиться в лесу или найти дорогу через него — соответственно, метафора отсутствия опыта или достижения знания о мире взрослых или о себе самом.

## Летучая мышь

Враг света, следовательно, животное, символизирующее страх и суеверие; часто ассоциируется со смертью, ночью, а в иудейской и христианской традициях — с идолопоклонством и сатанизмом. Летучая мышь также может обозначать сумасшествие, как, например, на гравюре Гойи «Сон разума». В центрально-американской и бразильской мифологии летучая мышь — могущественное божество преисподней. Иногда оно изображается оскалившимся, пожирающим свет или даже само Солнце.

## Лодка

Для многих народов, живущих по берегам рек и морей, маленькое судно (в противоположность большому) представлялось средством перехода из материального мира в духовный. Символические колыбели для душ, которые ждут возрождения, лодки пересекали опасные места загробного мира (как, например, в египетской мифологии) или плыли по течению с телами покойных вождей (как у народов Амазонии).

В греческих мифах лодка, управляемая перевозчиком Хароном, доставляла души умерших через реку Стикс в загробный мир.

### Мандала

Геометрическая композиция, символизирующая духовный, космический или психический порядок. Хотя буддистская мандала известна в основном как пособие в медитативной практике, в древности она (как в буддизме, так и в индуизме) была также символом инициации, ориентировала верующих на священные места. На санскрите «мандала» означает «круг» и, даже когда в основе этой геометрической композиции лежат квадраты или треугольники, она все равно имеет концентрическую структуру. Она символизирует стремление к духовному центру, ментальное Я физическое, что отражено в архитектонике многих храмов.

Юнг полагал, что мандала — архетипический символ тоски человека по психологическому взаимодействию с другими людьми. Другие исследователи считали, что мандала — это визуальное выражение духовного путешествия вне собственного «Я»-

### Маска

Трансформация, защита, опознавание, маскировка. Древнейший смысл символики маски в том, что она выражала сверхъестественную силу: шаман, надевший маску, становился воплощением духа, которого она изображала. Самые первые маски, изображавшие животных, использовались, чтобы вступить в контакт с духом зверя, на которого готовилась охота, и защитить носящего маску от нападения. Позже маски стали иметь тотемное значение, позволяя членам племени идентифицировать себя с их предками — духами, чья сила могла помочь в защите племени, отпугнуть врагов, изгнать демонов, болезни или «загостившихся» духов смерти либо помочь в молитве.

Маски или мешки на голове использовали в африканских, индейских и океанских ритуалах инициации, чтобы отметить переход от детского состояния к взрослому.

Трагические и комические маски применялись в древнегреческой драме, чтобы охарактеризовать тот или иной персонаж. Эта традиция произошла из религиозных обрядов, где маски представляли олимпийских богов и богинь (особенно известны обряды, посвященные богу плодородия Дионису). Маска может являться, что вполне очевидно, символом тайны или иллюзии. В индийской традиции маска — это тауа — мир, представляемый заблуждающимся индивидуумом, который не понял божествен-

ную майю (Маску Бога). В западном искусстве маска — принадлежность аллегорических изображений Обмана, Порока, Ночи.

### Меч

Кроме своей очевидной агрессивно-защитной функции, меч важный символ власти, правосудия, высшей справедливости, всепроникающего разума, пронизательности, фаллической силы, света, разделения и смерти. Разломанный меч символизирует поражение.

### Море

Во многих культурах — первичный источник жизни — бесформенный, безграничный, неистощимый и полный неожиданностей. Море — образ матери, даже более важный, чем земля, но, кроме того — символ превращения и возрождения. Море также знак бесконечности познания, а в психологии — подсознания.

### Мост

Объединение. Мост — широко распространенная метафора трудного перехода между миром живых и миром мертвых; символ, вероятно, связанный с опасностью перехода через узкие мосты на чужую, вражескую территорию. В более общем смысле мост символизирует переход из одного состояния в другое, от одной стадии к другой, а также связь различных частей. Считаемый нейтральной территорией, мост является местом встреч, любовных свиданий, но иногда, как и брод, — местом испытаний. Радуга иногда изображается как небесный мост.

### Нож

Ритуальный инструмент жертвоприношения, обрезания и мученичества, нож — обычно разрушительный символ, особенно в руках индуистских божеств, но в буддизме он может означать разрыв уз с материальным миром. Нож является атрибутом некоторых христианских святых мучеников, включая святого Варфоломея, с которого, согласно его Житию, живьем содрали кожу. Зигмунд Фрейд в своей интерпретации снов связывал нож с фаллосом.

### Обезьяна

Обезьяна большая, бесхвостая — животное с весьма противоречивым символическим смыслом; ее почитали в Древнем Египте, Африке, Индии и Китае. Но христианская традиция относится к ней с большим подозрением, отождествляя ее с пороком, страстями, идолопоклонством и дьявольскими ересями. В египетской иконографии бабуин является символом мудрости. Индийский бог обезьян Хануман олицетворяет храбрость, стойкость и самопожертвование.

В Японии игрушечные обезьяны считаются талисманами, охраняющими детей. Известная символическая фигура «кочин» — три обезьяны, которые не видят зла, не слышат зла и не говорят зла (резная деревянная скульптура находится в храме первого сегуна Токугавы в Никко), — что удивительно, символизирует мудрую осторожность, хотя в западной традиции обезьяны, наоборот, считаются олицетворением любознательности и болтливости. Эти резные фигурки считались на Востоке талисманом, охраняющим от клеветы.

### Овца

Кротость, смирение — христианский символ паствы, легко заблуждающейся и поэтому нуждающейся в духовном лидере. «Паси агнцев Моих» — была одна из последних фраз Иисуса Христа (Евангелие от Иоанна, 21:5). «Заблудшая овца» — введенный в заблуждение, несознательный грешник, «черная овца» — неисправимый грешник.

### Ожерелье

Связь и соединение. Символ, имеющий сексуальное значение в культурах, где шея вызывает эротические ассоциации. В некоторых регионах Африки огромное количество украшений на шее — символ высокого положения в обществе.

### Остров

Небеса или убежище. Символ, который встречается в бесчисленном количестве мифов и легенд. В индуистской традиции остров — образ духовного мира в хаосе материального существования. Символично, что он — это всегда таинственное

«где-то», мир обособленный, иногда духовная цель или место обитания избранных бессмертных (Острова счастья в античной мифологии и мистический Остров благоденствия в Китае), иногда — заколдованное место (подобно острову Просперо в «Буре» Шекспира (1611), где исправляются грешники). Некоторые из легендарных островов населены только женщинами, что наталкивает на мысль, что остров может быть символом пассивного убежища, которое одновременно привлекает и отталкивает мужчин.

### Пальма

Победа, превосходство, известность, долголетие, воскрешение и бессмертие. Величественная пальма с огромными, расположенными по кругу листьями была солнечным и триумфальным символом на древнем Ближнем Востоке; ее приравнивали к Древу Жизни в Египте и в Аравии. Как источник пищи, одна из разновидностей — финиковая пальма — также была символом женского начала и плодovitости в Китае и Западной Азии. Соответственно, пальма была связана не только с культом Солнца (как в Древней Греции, где ее считали атрибутом Аполлона), но и с богинями Астартой и Иштар.

В христианском изобразительном искусстве пальма (символ долголетия или бессмертия) стала атрибутом многих святых и мучеников, впрочем, так же как и аллегорических фигур Победы, Славы и, по отношению к Деве Марии, Целомудрия. Святой Павел Отшельник (249-341 гг. н. э.) носил набедренную повязку, сотканную из пальмовых листьев.

### Паук

Лунный и женский знак, символ, ассоциирующийся с «нитью человеческой судьбы». В Индии паутина — символ «майа» (иллюзии), связанный с хрупкостью и фатальностью человеческого существования. В других культурах пауки часто предстают как спутники богинь Луны или даже как создатели мироздания. Они могут символизировать коварство (например, дьявольское, как в христианской традиции) или защиту от штормов (как у некоторых индейских племен в Северной Америке). Широко распространены ассоциации паука с удачей, богатством или дождем; паук, спускающийся сверху на паутине, — знак божественных даров.

### Перья

Вознесение. В основе символизма — невесомость перьев, способность птиц летать и духовные качества, которыми наделяли птиц. В более широком смысле перья, украшавшие шаманов, жрецов или правителей, символизировали магическую связь с миром духов или божественную власть и покровительство.

### Пустота

Буддистский и мистический символ выхода из круга существования, представленный как полное отсутствие эго, эмоций или желаний, состояние безграничного опыта и безличного духовного откровения.

### Ракушка

Добрый, эротический, лунный, женский символ, связанный с зачатием, обновлением, крещением и (во многих культурах) с процветанием (вероятно, ввиду ассоциации с плодородием из-за схожести с вульвой). В последнее время ракушки стали символами самоанализа и ухода от действительности.

### Растения

Во всех культурах — основной символ живой земли и циклической природы рождения, смерти и возрождения.

### Ребенок

Чистота, потенциальные возможности, невинность, искренность — символ природного, первородного состояния, отсутствия страха. В изобразительном искусстве ребенок также может символизировать мистическое знание, открытость вере. У алхимиков ребенок с короной на голове — знак философского камня. Христос указал на ребенка как на того, кто может войти в Царствие Божие благодаря своему смирению (Евангелие от Матфея, 18:3).

### Река (Поток)

Мощный символ уходящего времени и жизни. Для многих крупных цивилизаций, благополучие которых зависело от орошения полей природными водами, реки были важными символами постоянно восполняемого богатства природы, очищения и движения. Общепринятое представление о четырех райских потоках, текущих от Древа Жизни в разные стороны света, является метафорой божественной энергии и духовной пищи, которые подпитывают всю Вселенную.

### Рыба

Позитивный символ, связанный с плодородием, сексуальной гармонией; фаллический знак. Однако этот символ известен прежде всего как раннехристианский символ Иисуса Христа. Буквы греческого слова «рыба» (ichthus) образуют акроним слов «Иисус Христос, Сын Божий, Спаситель» (Iesous Christos Theou Huios Soter).

Сексуальный символизм рыбы присутствует во многих культурах, что связано с ее обильной икрой, с водой — эмблемой плодородия, а также из-за сравнения рыбы с пенисом. Рыбы ассоциируются с богинями Луны и материнства и деторождением. В Китае рыба — эмблема изобилия и удачи.

### Свеча

Как образ духовного света во тьме невежества, свеча стала важнейшим символом христианских традиций, являясь эмблемой Христа, Церкви, Благодати, Веры и Свидетельства. В более частном смысле свеча краткостью своего существования символизирует одинокую трепетную человеческую душу.

### Скала

Надежность, честность, прямота, прочность, стабильность, постоянство, сила, а в Китае — долголетие. Скала — наиболее часто употребляемая библейская метафора прочности, ее приравнивают к живой силе Бога, проявленной в виде воды, бьющей из скалы, в которую ударил посох Моисея. Одно из иносказательных имен Христа — «Скала веков», источник вечной жиз-

ни. В китайской живописи скала — символ «Ян» — активного мужского начала.

#### Скелет

Как и череп, символ смертности плоти. В искусстве скелет часто используется как визуальный аналог выражения \* *memento mori*» (помни о смерти), — таково его значение и в древнеегипетских празднествах, согласно Плутарху.

Сама Смерть часто персонифицирована скелетом с косой — Безжалостным Жнецом (как и некоторые другие боги смерти, например, в традиции народов майя).

#### Солнце

В большинстве культур — основной символ созидательной энергии. Солнце часто воспринималось как само верховное божество либо как воплощение его всепроникающей власти. Как источник тепла, солнце представляет жизненную силу, страсть, храбрость и вечную молодость. Как источник света, оно символизирует знания, интеллект. В большинстве традиций Солнце — знак мужского начала. В Германии, Японии, кельтских регионах, Африке, у индейцев Северной Америки, в Океании и Новой Зеландии Солнце — женского рода. Оно было императорской эмблемой в Китае, знаком «Ян» в даосской философской системе, но никогда не считалось там верховным божеством.

#### Сосна, сосновая шишка

В восточной традиции — наиболее важное из всех вечнозеленых хвойных деревьев, символизирует бессмертие или долголетие. Сосна — эмблема храбрости, решимости и удачи — дерево синтоистского Нового года. В скандинавской традиции сосна, как и ель, — позитивный символ, посвящаемый Одину (Вода-ну), а также центр рождественских ритуалов, что затем было воспринято во всем Западном мире. Символика сосны в Западной Европе связана с богатым урожаем, высоким приплодом домашнего скота, например, в римских весенних обрядах в честь Кибелы и Аттиса (чьим символом была сосна), что, вероятно, предшествовало весеннему празднику в честь Майского дерева.

Сама шишка считалась фаллическим символом мужской плодовитости.  
\*

#### Ступени (Лестница)

Символ восхождения к просветлению, тайному знанию или к небесам. Ступени или террасы часто использовались в религиозной архитектуре в устройстве алтарей, так же как и в ритуалах мистических культов, где символизировали последовательные стадии восхождения от земного, естественного уровня бытия к небесному, сверхъестественному, медленный и сложный процесс духовного преображения.

#### Тень

У первобытных народов — душа или второе «Я», которое особенно связывали с душами умерших. В Китае Бессмертные, прозрачные по своей физической сущности, не отбрасывали тени. В то же время в западном фольклоре людей, не имеющих тени, подозревали в том, что они продали свои души дьяволу и являются в этом смысле «несуществующими» (тень — доказательство материальности объекта или субъекта). Как враг света, дьявол сам был тенью. В психологии тень символизирует интуитивную, личностную часть души, которую часто в себе подавляют.

#### Улитка

В настоящее время — лишь метафора медлительности, но в древних культурах — особенно в Африке и Центральной Америке — символ Луны и плодородия. Ее похожее на лунный серп рожки, периодически исчезающие и появляющиеся, и спиралевидная раковина повлияли на то, что улитка стала символом циклических процессов, например, возрождения и воскрешения, а в ацтекской иконографии — плодородия. Раковина и подвижное тело также совмещают мужскую и женскую сексуальную символику.

#### Цепь

Зависимость, но также единство через зависимость в дружбе, общении или совместных усилиях. Как негативный, так и позитив-

ный символизм замечательным образом смешав в известном марксистском призыве «Пролетарии всех стран, объединяйтесь, нам нечего терять, кроме своих цепей!». Как и путы, цепи являются эмблемой рабства, а в христианском искусстве — порока (люди, закованные суетными страстями). Разорванные цепи — знак свободы и спасения. Цепи могут быть символом общественного согласия, семейного союза, а также союза небесных и земных сил.

#### Часы

Сдержанность, спокойствие. В искусстве атрибут аллегорической фигуры воздержания. Напоминание о течении времени. Но некоторые портреты включают часы в качестве символа уравновешенного характера изображенного человека.

#### Черепашка

Сила, терпение, выносливость, постоянство, Медлительность, плодородие, долголетие. Куполообразные панцири на спине и животе черепахи позволили использовать ее как тройственный космический образ небесной и земной тверди и находящегося между ними рода человеческого. В Индии особенно подчеркивался присущий черепахе символизм стабильности, который выражался в представлении, что слон удерживает мир, стоя на огромной космической черепахе.

Несмотря на то что черепаха обычно считается женским, лунным и водным знаком, ее часто связывали и с мужской плодовитостью, как в некоторых регионах Африки, где она отождествлялась с пенисом.

В алхимии черепаха символизирует материю в начале процесса преобразования.

#### Шкатулка (Коробка)

За очевидной женской символикой этих предметов (ассоциирующихся с женским лоном) лежит еще один слой понимания: коробка — символ сюрприза, загадочного, пугающего и манящего, независимо от того, приятный он или неприятный. Менее благоприятная связь видна в греческом мифе об открытом ящике Пандоры, который стал метафорой непредсказуемости человеческого подсознания и неограниченного зла.

#### Яблоко

Блаженство, особенно сексуальное. Символизм' возможно, связан с тем, что сердцевина яблока в продольном разрезе напоминает вульву. Яблоко широко используется как символ любви, брака, весны, молодости, плодородия, долголетия или бессмертия, и поэтому связано в христианской традиции с искушением. Греческая, кельтская и скандинавская мифологии описывают яблоко как чудесный фрукт, дающий богам их силу.

Несмотря на то что плод, которым искусили Еву в райском саду, в Библии не назван, яблоко было первым фруктом, на который пал выбор позднейших толкователей Священного Писания. Яблоко как символ, таким образом, приобрело и положительное, и отрицательное значение применительно к понятию «познание» (так как Ева сорвала его с Древа Познания добра и зла). В искусстве яблоко символизирует первородный грех, если его изображают во рту обезьяны или змеи. Иисус Христос в образе Спасителя часто держит в руках яблоко или указывает на него — символ Спасения.

Алхимики подметили, что разрезанное поперек яблоко в своей сердцевине содержит некую пятиконечную форму, что напоминало им об искомом пятом элементе. Также они использовали этот плод в качестве символа знания. В Китае яблоко является символом мира, а его цветки — символом красоты.

#### Яйцо

Происхождение, бытие, совершенный микрокосм, универсальный символ тайны сотворения мира, возникновения жизни в первоначальной пустоте. Немногие из простых природных объектов имеют такое же очевидное, но все же глубокое значение. Символика сотворения мира усилена формой яйца и сексуальной противоречивостью его содержания (в Конго желток считают женским сердцем, белок — мужским семенем). Алхимики перенесли идею о космическом яйце на форму своих реторт, символизирующих преобразование обычных веществ в золото и серебро (желток и белок).

В фольклоре всего мира яйцо — добрый знак, символизирующий удачу, богатство и здоровье.

## Якорь

Надежда, спасение, безопасность, прочность, преданность и осторожность. Христианский символизм якоря произошел как от его формы, так и от его функции. Верхняя часть якоря напоминала крест — тайное значение резных изображений в катакомбах. Надежда на спасение в Новом Завете названа «якорем души» (Послание Евреям, 6:19). Образ якоря появляется также в египетском искусстве как образ мироздания — его форма объединяет в себе лодку (женское начало) и фаллос (мужское начало), обвитый змеей.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ИСТОРИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ	
SANDPLAY .....	7
Концептуальные источники песочной терапии.....	7
История и современные тенденции песочной терапии.....	10
Психотерапевтические достоинства песочной терапии .....	15
Роль психолога в песочной терапии.....	19
Глава 2. ОРГАНИЗАЦИЯ КАБИНЕТА	
ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ .....	25
Первые шаги в Sandplay .....	25
Подносы с песком.....	25
Стол .....	28
Коллекция миниатюрных объектов .....	29
Категории объектов.....	31
Люди.....	31
Животные.....	33
Растения .....	34
Полезные ископаемые.....	34
Здания.....	35
Транспорт.....	35
Разное .....	36
Рабочее пространство.....	39
Фотоаппарат .....	40
Песок и вода .....	41
Глава 3. ПРОЦЕСС ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ.....	47
Шаг за шагом.....	47
Схема процесса песочной терапии .....	48
Когда предлагать песочную терапию .....	50
Знакомство клиента с песочной терапией.....	52
Стадии песочной терапии.....	53
Стадия 1. Создание мира.....	53
Стадия 2. Переживание и реконструкция .....	55
Переживание .....	55
Реконструкция.....	57
Стадия 3. Терапия .....	57

Экскурсия по миру.....	58
Терапевтическое вмешательство.....	62
Стадия 4. Документация.....	66
Стадия 5. Переход.....	68
Стадия 6. Демонтаж мира .....	70
Особенности детской песочной психотерапии.....	72
Схема анализа песочных миров.....	75
Глава 4. ВЕДЕНИЕ ДОКУМЕНТАЦИИ.....	79
Способы документирования процесса	
песочной терапии.....	79
Подробное описание и схемы.....	80
Глава 5. МОДИФИКАЦИИ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ,	
или SANDPLAY С МАЛЕНЬКОЙ «S».....	85
Виды игр в разных аудиториях .....	85
Работа с ограниченным числом объектов.....	85
Прятки.....	85
История.....	86
Тематически ориентированный мир .....	86
Игры с семьей .....	86
Медитация на песке.....	87
Реконструкция жизненного пути.....	87
Перепроектирование жизни.....	88
Переговоры .....	88
Пассивный-Активный.....	88
Параллельные миры .....	89
Событие.....	89
Педагогическая песочница, развивающие игры в песке....	89
Информация о песочной терапии	
для педагогов и родителей.....	90
Организация педагогической песочницы.....	91
Организация игр-занятий с сухим песком .....	93
Ориентировочный этап.....	93
Этап прикосновений и игр на поверхности песка.....	94
Упражнение «Здравствуй, песок!».....	94
Упражнение «Песочный дождик» .....	94
Упражнение «Песочный ветер» .....	95
Упражнение «Необыкновенные следы» .....	95
Дидактические игры-упражнения .....	96
Упражнение «Узоры на песке» .....	96

Игра-упражнение «Маленькие волшебники —	
мы создаем мир» .....	96
Упражнение «Мы едем в гости...» .....	97
Упражнение «Отпечатки» .....	98
Игра «Песочные строители» .....	98
Игра «Кто к нам приходил?» .....	99
Упражнение «Узоры на песке» .....	99
Этап игр и упражнений с погружением рук в песок ....	100
Игра-упражнение «Секретные задания кротов» .....	100
Игра-упражнение «Песочные прятки»	
как вариант игры «Мина» .....	100
Организация игр-занятий с мокрым песком .....	102
Ориентировочный этап.....	102
Этап прикосновений и игр на поверхности	
мокрого песка .....	102
Психопрофилактические игры с песком .....	103
Игра-упражнение «Песочный круг» .....	103
Упражнение «Победитель злости» .....	103
Адаптационные игры и занятия в песке.....	104
Общие рекомендации по подготовке и проведению	
адаптационных игр-занятий в педагогической	
песочнице .....	105
Ориентировочный этап .....	106
Этап прикосновений и игр на поверхности песка.....	107
Игра-занятие «Песочный детский сад» .....	107
Рекомендованная литература .....	110
Приложение 1. Индивидуальная	
регистрационная форма .....	111
Приложение 2. Памятка sandplay-терапевта .....	113
Приложение 3. История одного путешествия.....	115
Поднос № 1 «Птичка» .....	115
Поднос № 2 «Шишка» .....	117
Поднос № 3 «Стрекоза» .....	118
История «Про петлю» .....	119
Поднос № 4 «Солнце» .....	121
Поднос № 5 «Озеро» .....	122
Поднос № 6 «Месяц в церкви» .....	123
История «Месяц в церкви».....	124
Поднос № 7 «Зоопарк» .....	127



История «Зоопарк» .....	128
Поднос № 8 «Синий дельфин».....	130
История «Дельфин и золотая веточка» .....	131
История «Гриб и янтарный камешек» .....	132
Поднос № 9 «Фонтан» .....	133
История «Мама» .....	134
Поднос № 10 «Вечность» .....	136
История «Женщина с малиновым дождем» .....	137
Приложение 4. Малый словарь юнгианских терминов .....	140
Анима .....	140
Анимус .....	140
Архетип.....	140
Комплексы.....	141
Личность (Self) .....	141
Персона.....	141
Психе .....	141
Тень .....	142
Три слоя Сознательного / Бессознательного .....	142
Эго.....	142
Приложение 5. Малый словарь символов .....	143
Аист .....	143
Ангелы .....	143
Апельсин .....	143
Арка .....	144
Бабочка.....	144
Барабан.....	144
Баран .....	145
Башня.....	145
Береза.....	145
Близнецы .....	145
Бык.....	146
Ваза .....	146
Верблюд .....	146
Весы.....	146
Вода .....	147
Волк .....	147
Ворон .....	147
Глаз (Око) .....	148
Гном .....	148
Голубь .....	149

Грибы.....	149
Гроб .....	149
1 .....	149
Двойники .....	150
Дельфин .....	150
Жаба .....	150
Жемчуг .....	150
Зеркало .....	151
Змея.....	151
Игла .....	152
Игральные карты .....	152
Кит .....	152
Ключ .....	153
Колодец .....	153
Колокол .....	153
Кошка .....	154
Крыса.....	154
Курица .....	155
Лес .....	155
Летучая мышь .....	155
Лодка .....	155
Мандала .....	156
Маска .....	156
Меч .....	157
Море .....	157
Мост .....	157
Нож.....	157
Обезьяна.....	158
Овца.....	158
Ожерелье.....	158
Остров .....	158
Пальма.....	159
Паук.....	159
Перья.....	160
Пустота .....	160
Ракушка.....	160
Растения.....	160
Ребенок .....	160
Река (Поток) .....	161
Рыба .....	161
Свеча .....	161
Скала .....	161

Скелет.....	162
Солнце.....	162
Сосна, сосновая шишка.....	162
Ступени (Лестница).....	163
ТеНь .....	163
Улитка .....	163
Цепь.....	163
Часы .....	164
Черепаша .....	164
Шкатулка (Коробка) .....	164
Яблоко .....	165
Яйцо .....	165
Якорь .....	166

Наталья Александровна Сакович

ТЕХНОЛОГИЯ ИГРЫ В ПЕСОК, ИГРЫ  
НА МОСТУ

Директор *Леонид Янковский* Главный редактор  
*Ирина Авидон* Художественный редактор *Павел  
Борозенец* Технический редактор *Ольга Комиссарова*

Подписано в печать 31.01.2006 Объем  
14 п. л. Формат 60 x 90 1/4, Тираж 3000  
экз. Заказ № 40

ООО Издательство «Речь» 199178, Санкт-  
Петербург, а/я 96 «Издательство "Речь"» (812) 323-76-70, 323-  
90-63, [sales@rech.epb.ru](mailto:sales@rech.epb.ru), [www.rech.spb](http://www.rech.spb).

**Отпечатано с готовых  
диапозитивов в ГУП  
«Типография «Наука» 199034,  
Санкт-Петербург, 9 линия, 12**