

Песочная терапия

Песочная терапия - одна из разновидностей игротерапии. Метод песочной терапии строится на теории Юнга о том, что каждый предмет внешнего мира вызывает какой-либо символ в глубине бессознательного.

Этот вид терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности. В песочной терапии в качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью клиентам предлагается создавать композиции на специальном подносе. Психолог-педагог внимательно отслеживает процесс "творения". После этого психолог разговаривает с клиентом о названии работы и о ее содержании. Психолог отмечает важные моменты процесса: особенности поведения, действия с песком, первую фигурку, помещенную в песочницу, сюжет и воплощение замысла и т. д. Возможности песочной терапии заключаются в гармонизации и упорядочении внутреннего состояния клиента посредством включения нескольких механизмов:

- проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- проживания негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения;
- изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым событиям;
- укрепления (пробуждения) доверия к миру, развития новых открытых, продуктивных отношений с миром.

С помощью игры и песка люди проникают в глубины своего сознания

Что такое песочная терапия?

"Часто руки знают, как распутать то,
над чем тщетно бьется разум"

К.Г.Юнг

Песок – загадочный материал. Он обладает способностью завораживать человека – своей податливостью, способностью принимать любые формы: быть сухим, легким и ускользающим или влажным, плотным и пластичным. Игра в песок захватывает и взрослых, и детей - вспомните, как приятно бывает присоединиться к игре в «куличики», построить замок на морском берегу или просто смотреть, как высыпается сухой песок из вашей ладони. Песочная терапия - это уникальная возможность исследовать свой внутренний мир с помощью множества миниатюрных фигурок, подноса с песком, некоторого количества воды - и ощущения свободы и безопасности самовыражения, возникающей в общении с психологом.

Песочная терапия - это возможность выразить то, для чего трудно подобрать слова, соприкоснуться с тем, к чему трудно обратиться напрямую, увидеть в себе то, что обычно ускользает от сознательного восприятия.

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ:

- Это, наверное, только для детей?

- Действительно, игра – это самый органичный для ребенка способ выразить свои переживания, исследовать мир, выстраивать отношения – и способ привычный, хорошо знакомый. Однако для взрослого игра не утрачивает своей ценности. Именно позволяя себе играть – в широком смысле этого слова - проще всего обрести доступ к своему творческому началу, дающему силы для изменения и роста. Играя с символами и образами в песочнице, вы даете голос своему внутреннему Я, предлагающему вам решения и обнаруживающему ответы, которые могут быть скрыты от вашего обыденного мышления.

- Почему этот подход называется «юнгианская песочная терапия»?

- К.Г Юнг – швейцарский психоаналитик, полагавший, что наше бессознательное говорит с нами на языке символов, стремясь показать возможности самоисцеления и достижения целостности. Основываясь на этой теории, его ученица, аналитик Дора Калф в 1950гг

создала «песочную терапию» - поход, который в наши дни аналитики, психотерапевты и консультанты используют в работе как с детьми, так и со взрослыми.

- В чем, собственно, состоит процесс песочной терапии?

- В кабинете психолога, использующего технику песочной терапии, вы увидите множество полок с самыми разнообразными фигурками и два подноса с песком – в одном можно использовать влажный песок, а второй предназначен для работы с сухим песком. Психолог предложит вам пройти вдоль полок и выбрать те фигурки, которые привлекут ваше внимание – те, к которым потянется рука. Время выбора обычно не ограничивается, каждый выбирает в своем темпе. Выбранные фигурки располагаются в подносе с песком – так, как хочется вам. Вы сможете менять в подносе все, что захотите в соответствии со своей потребностью выразить то, что будет проситься. И только после того, как решите, что закончили, - в подносе уже ничего не должно меняться. Целительным может быть уже и сам процесс построения подносов, в присутствии профессионала, который обеспечит необходимые условия. Иногда может захотеться обсудить что-то еще, глубже понять, какое послание несет картина в подносе, поговорить о сопутствующих или откликающихся событиях своей жизни. Предполагается, что этот процесс может продолжаться в течение стольких встреч, сколько необходимо вам в оговоренных с терапевтом рамках, и совсем необязательно, что каждая из них будет посвящена созданию картины в подносе.

- За счет чего будут происходить изменения?

- Многим построение картин на песке напоминает сны наяву. В подносе с песком ваши переживания, тревоги, надежды и внутренние конфликты обретают зримую форму. Более того, образы песочницы конкретны и осязаемы, а отнюдь не иллюзорны и невидимы, их могут рассмотреть и сам создатель композиции, и психолог. Таким образом, становится возможным обратиться к тому неизвестному в нас самих, что зачастую определяет наши поступки и переживания. Увидеть это – значит, сделать первый шаг к изменениям. Иногда одного того, что отвергнутые или забытые части нас самих предстают перед светом сознания, бывает достаточно для изменения – так в сказках чудовища, выманенные из подземного царства, при свете дня теряют свое могущество и власть над героем приключений.

- В чем особенности и преимущества этого подхода?

- Возможность самовыражения в песочной терапии не ограничена словами. Также как один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов, фигура или сцена, построенная вами, может передать чувства, эмоции, конфликты, не доступные словесному выражению. Это важно для многих из нас. Особенно это может помочь тем, кому по каким-то причинным трудно облечь свои переживания в слова – например, тем, чьи переживания настолько остры и болезненны, что соприкоснуться с ними напрямую тяжело, детям, еще пока не чувствующим себя непринужденно в мире слов,

К тому же, создание песочных композиций – в отличие от рисунка, например – не требует каких-либо особых умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так – это важно для тех, кто привык строго оценивать себя. У каждого из нас вольно или невольно появляются критерии того, что такое «красивый рисунок», «хорошее стихотворение», «правильно вылепленная фигурка», но нет такого понятия как «хорошая» или «правильная» композиция на песке.

- Мой ребенок будет приходить к вам, чтобы просто играть? Чем будет отличаться это от просто игры с игрушками дома или на пляже?

- В чем-то эти процессы похожи. Игра является неотъемлемой частью развития ребенка. Играя, ребенок развивается и естественным образом учится справляться с тем, что для него трудно или непонятно.

В кабинете психолога важно даже не то, что именно ребенок будет делать, а каков будет контекст происходящего, и какое это будет иметь для ребенка значение. Наверняка вы рассказывали одну и ту же историю разным людям и знаете, как по-разному вы ее рассказываете в зависимости от того, что за человек и как вас слушают. Психолог создает особую уникальную атмосферу, в которой есть свой смысл и свои правила. Помните, в

детстве, играя, было важно прокричать остальным: «Я – в домике!» И для остальных было понятно, что согласно правилам, вы в этот момент в безопасности, в особом защищенном месте. Пробыв там, сколько надо, можно было снова идти «в мир», играть со всеми остальными. В такой особой атмосфере терапевт «слушает» игру ребенка, помогая отреагировать то, что ему необходимо, или попробовать что-то полезное, или научиться иначе относиться, налаживать отношения и т.д.

- Сколько сеансов обычно необходимо?

- Даже ориентировочные оценки зависят от того, что именно вы хотели бы, как давно существуют беспокоящие проблемы, и каков их характер. Обычно, этот вопрос можно обсудить с психологом на первой-второй встрече, иногда для предварительного ответа требуется более продолжительное знакомство с вашей ситуацией и вашими способами справляться с ней.

- Где я могу больше узнать о песочной терапии? К какому психологу я могу обратиться для личной консультации?

- На нашем сайте много материалов и ссылок, которые помогут вам лучше познакомиться с этой областью. Если у вас есть потребность в консультации психолога, вы можете связаться с нами.

“Союз противоположностей, эго и души,
рождает нечто бесконечно ценное –
духовное дитя...

Это духовное дитя, чудо-дитя,
обладающее способностью слышать зов,
слышать далекий голос, который говорит:
“Пора возвращаться; возвращайся к себе”.

Кларисса Пинкола Эстес

Лопатки, ведерки – вот первые инструменты, с которыми малыш отправляется на детскую площадку осваивать пространство. В песочнице дети проводят много времени, там появляются первые друзья и соперники, “готовятся пирожки”, строятся крепости и ведутся сражения. Практически у всех взрослых есть опыт игры с песком в детстве. Песочная терапия становится связью времен, возвращает нас назад, в том числе и к травматическому опыту. На поле песочницы можно отыгрывать, создавать, изменять, уничтожать старый и создавать новый мир.

В песочной терапии используется поднос стандартного размера, песок, вода и коллекция миниатюрных фигурок. Дно и борта песочниц обычно выкрашены в голубой цвет, что позволяет моделировать воду и небо. Коллекция включает в себя все, что встречается в окружающем мире. Используются фигурки реальные и мифологические, созданные человеком и природой, привлекательные и ужасные. Использование естественных материалов позволяют ощутить связь с природой, а рукотворные миниатюры – принять то, что уже существует. Для терапевта составление коллекции может стать отдельным творческим и увлекательным процессом.

Песок, вода и голубой цвет являются древнейшими элементами естественного природного окружения, из которых, как верили древние философы, состоит мир. Представление этих материалов хранится в коллективном бессознательном. Считается, что песок поглощает негативную психическую энергию. На Востоке, человек, прежде чем войти в дом, опускает руки, в стоящий перед входом сосуд с песком, чтобы очиститься от дурных мыслей и чувств. Воображение клиента – четвертый “бесконечный” элемент песочной терапии, тесно связанный с огромным потенциалом индивидуального и коллективного бессознательного. “Фантазия-мать всех возможностей, где подобно всем противоположностям, внутренний и внешний миры соединяются вместе” (К.Юнг). Разработанная Юнгом техника активного воображения может рассматриваться как теоретический фундамент песочной терапии. Песочницу Юнг определял как детский аспект коллективного бессознательного,

возможность придать травматическому опыту видимую форму. Создание песочных сюжетов способствует творческому регрессу, работа в песочнице возвращает в детство и способствует активизации “архетипа ребенка”. Пройдя через собственный опыт знакомства со своим “внутренним ребенком” Юнг пишет: "Доминанта ребенка – это не только нечто из далекого прошлого, но и то, что существует сейчас, то есть, это не рудиментарный след, а система, функционирующая в настоящем. ..."Ребенок" прокладывает путь к будущему преобразению личности. В процессе индивидуализации он уже предвидит, что получится в результате синтеза сознательных и бессознательных элементов при формировании личности. Поэтому он (архетип ребенка) является объединяющим символом, сводящим воедино противоположности". В сюжетах песочницы как в сказочных и мифологических сюжетах именно так – в ребенке становится возможной актуализация в реальном мире того, что было до сих пор в потенциале.

Клинические исследования показали, что при воздействии травмы на развивающуюся психику ребенка происходит её фрагментация, при этом разные кусочки (комплексы) организуют себя в соответствии с определенными архаичными паттернами, обычно диадами, состоящих из персонифицированных “существ”.

Дональд Калшед описывает концепцию психической травмы как регрессию одной части эго к инфантильному периоду и слишком быстрое взросление другой части эго. Регрессировавшая часть личности обычно представлена в образах юных и невинных созданий (ребенка). Эта часть репрезентирует ядро неразрушимого личностного духа. Винникот обозначил эту часть как “истинное Я”, а Юнг, подыскивая понятие, которое отражало бы трансперсональное происхождение, назвал Самостью. В целом, мифологизированные образы прогрессирующей и регрессировавшей частей составляют то, что Калшед назвал архетипической системой самосохранения. Прогрессировавшая часть личности опекает регрессирующую, при этом задачей этого амбивалентного стража является как защита уцелевшего после травмы личностного духа, так и его изоляция от реальности. Прогрессирующую часть личности Юнг назвал “темной стороной амбивалентной Самости”.

Джеймс Хиллман описывает архетип Сенэкс и Пуэр как одну из формообразующих структур, стоящих за архетипическими защитами. “Негативный Сенэкс – Сенэкс, разделенный со своим Пуэр-аспектом. Он утратил своего “ребенка”. Это “дитя” в свою очередь является реальным воплощением духовного аспекта Самости. Так как Пуэр дает нам связь с духом, он всегда имеет отношение к аспекту вечности в нас самих и мире” (Д.Хиллман).

В памяти индивида, чья жизнь была подвергнута травматическому событию, появляются провалы, для него становится невозможной вербализация, создание полноценного рассказа о том, что с ним произошло. Работа должна быть нацелена на восстановление естественных для психики интегрирующих связей между аффектом и образом, в чем и заключается процесс символизации. Применение песочной терапии способствует активизация архетипа ребенка и, таким образом, появляется возможность интеграции расщепленной в результате травмы психики (ребенок – как объединяющий символ). В аналитической работе с такими пациентами должны быть использованы более мягкие техники, чем интерпретации и реконструкции. Много внимания должно быть уделено созданию безопасного пространства, в котором материал бессознательного может быть проработан в игровой манере. Использование песочницы оказывается чрезвычайно эффективным, позволяет обходить сопротивление. Калшед пишет о том, что “поле” воображения, в котором появляются диадические структуры самозащиты не ограничено процессами переноса и контрпереноса. Песочница сама по себе может стать таким полем, вовлекая клиента в процесс активного воображения. Этот вид терапии предоставляет возможность клиенту выразить в песочных картинах “инкапсулированный аффект”, придать травматическому опыту видимую форму. Уникальность песочной терапии позволяет делать видимым то, что не имеет словесных форм для своего выражения. “Нередко руки сами знают, как решить головоломку, которую напрасно пытался решить интеллект”(К.Юнг).

От других форм арт-терапии этот процесс отличается простотой манипуляций, возможностью изобретения новых форм, кратковременностью существования создаваемых образов. Возможность разрушения песочной композиции, её реконструкция, а также многократное создание новых сюжетов, придает работе определенный вид ритуала. Создание последовательных песочных композиций отражает цикличность психической жизни, динамику психических изменений. Здесь не требуется каких-либо особых умений. Миниатюрные фигурки, природные материалы, возможность создания объемных композиций придают образу дополнительные свойства, отражают разные уровни психических содержаний, помогают установить доступ к довербальным уровням психики. Если мы работаем в психотерапии над расстройствами, происходящими из поры раннего детства, когда ребенок еще не мог разговаривать, зрительный образ является очень важным.

К основополагающим принципам песочной терапии относят: минимум инструкций, неинтрузивность терапевта, а также осознание трехстороннего переноса между клиентом, психотерапевтом и художественным образом.

Самым важным аспектом песочной терапии является возможность обращаться через любимую игру к детской части. Мы ищем контакт с тем, что в нас спонтанно и наивно. "Он (архетип ребенка) воплощает жизненные силы, находящиеся вне ограниченных пределов нашего сознательного разума; воплощает пути и возможности, о которых наше одностороннее сознание не имеет никакого представления... Он выражает самое сильное и непреодолимое стремление каждого существа, а именно – стремление к самореализации". (К.Юнг) Детские фантазии, впечатления, эмоции и воображение чрезвычайно сильны. Именно они формируют творческий ресурс личности. Взрослея, мы часто теряем связь с этим целительным источником. Возродить внутреннего ребенка, обратиться к исцеляющим силам души помогает воображаемое возвращение в ту самую песочницу, где «лопатки и ведерки», «готовятся пирожки», строятся крепости и ведутся сражения....