

Песочная магия.

Хоменко И. Н.

X76 Коррекционно-диагностический комплекс «Песочная магия» / И. Н. Хоменко. - СПб.: ИМАТОН, 2009. - 44 с. ISBN 5-7822-00060-X

В психологическом консультировании и психотерапии сформировался интерес к применению игр с песком. Игровая песочная терапия известна русскоязычным специалистам как «песочная терапия», «песчаная терапия», «игра с песком», «песочница». В настоящее время эта техника активно используется специалистами в психотерапевтической, консультационной, диагностической и коррекционно-развивающей работе.

В представленном руководстве дана характеристика методики «Песочная магия» как самостоятельного малоформализованного инструментария песочной терапии - описаны общие условия организации, необходимое оснащение, механизм психокоррекционного воздействия.

Предлагаемая методика не имеет ограничений в применении по возрасту и уровню психического развития клиента и может использоваться специалистом при решении самого широкого круга задач.

ББК 88

ISBN 5-7822-00060-X

© ООО «ИМАТОН»

Введение

*«Часто руки знают, как распутать то, над
чем тщетно бьётся разум»
К. Г. Юнг*

На этапе бурного распространения услуг психологического характера русскоязычные специалисты, осваивая новые формы и модели, в работе с песком вынуждены полагаться на интуицию, поскольку существующие концепции предполагают возможность использования песочницы только в рамках своей парадигмы. Однако российский психолог, как правило, работает «под прикрытием» нескольких научных школ и использует в своей работе различные техники (юнгианские, психодраматические, психоаналитические и пр.) с общей целью «помочь человеку». Подобная эклектика вызывает сомнения в осознанности специалистом своих действий. Однако, не имея ограничительных рамок, специалист способен «искать», анализировать, изменять и в конечном итоге способствовать развитию российской школы песочной терапии.

Методика «Песочная магия» не является продуктом одной психологической школы. Ценность методики в том, что она содержит то общее, что объединяет песочную терапию в разных концептуальных парадигмах. Спектр её применения широк. Методика может быть использована как средство сопровождения психологического здоровья больных людей, проходящих курс лечения в стационаре или амбулаторно. Её можно применять во всех учреждениях системы образования, начиная с дошкольных образовательных учреждений и заканчивая высшими учебными заведениями. «Песочная магия» будет эффективна при использовании в психолого-педагогических, медико-социальных центрах, осуществляющих консультационную, коррекционно-развивающую и реабилитационную работу, а также в организациях, например, для решения проблем межличностного взаимодействия в трудовых коллективах.

Подробное описание условий, процедуры проведения, интерпретации результатов и возможных ограничений в использовании методики позволит даже начинающему специалисту правильно организовать свою работу и избежать многих ошибок.

1. Описание методики «Песочная магия»

Для работы вам потребуется песочница размером 50x70x8 см, предварительно промытый и прокаленный песок, лейка-пульверизатор с водой и, как минимум, два комплекта фигурок «Иматон». Для удобства работы с юными клиентами песочницу можно устанавливать на низкий стол. Дно и борта песочницы выкрашены в голубой цвет, что позволяет клиенту моделировать воду и небо, а психотерапевту «увидеть» бессознательные и подсознательные проявления психики. Песочница на 1/3 заполняется предварительно просеянным и прокалённым песком, из которого клиент формирует ландшафт экспозиции. При этом клиент может использовать воду для смачивания песка. Дополняется песочная картина фигурками.

Каждый специалист, практикующий «Песочную магию», постепенно соберёт свою уникальную коллекцию предметов. Но в основе «Песочной магии» лежит относительно небольшое количество миниатюрных фигур, созданных

специалистами «Иматон» с учетом психологических механизмов восприятия и проекции. Именно фигуры, входящие в наборы «Иматон», наилучшим образом запускают психотерапевтический процесс.

Специалисты «Иматон» рекомендуют использовать как минимум два набора фигур: № 1 - основной базовый и № 2 - основной вспомогательный. В основной базовый набор входят фигуры мужчины, женщины, мальчика, девочки, «добра» и «зла». В основной вспомогательный входят дом, дерево, собака, младенец, машина и книга. Разработаны дополнительные комплекты: взрослый, детский, для семейного и организационного консультирования.

Комплектация «Песочной магии» продумана и психологически обоснована - тщательно проработанные и раскрашенные вручную фигуры из глины насыщены глубоким символическим значением. Магия фигур заключена в их способности к перевоплощению. Например, в фигуре архетипичного мужчины клиент может увидеть и отца, и сына, и друга, и брата, и возлюбленного, и добряка, и элodeя... Для консультанта именно индивидуальное восприятие будет диагностичным.

Выбор материала неслучаен. Глина - природный экологически чистый материал, не вызывающий аллергические реакции, устойчив к абразивному воздействию сухого и влажного песка. Фигуры легко умещаются в ладони, не вызывая чувства дискомфорта.

В процессе работы с «Песочной магией» может и должно использоваться множество различных предметов: фигуры людей и животных, макеты зданий и сооружений, транспортных средств, предметов домашнего обихода, всевозможные абстрактные фигуры из пластмассы, фарфора, дерева, металла или любого другого материала. Важно чтобы фигуры были устойчивы к разрушению, не вызывали аллергию.

Начинается работа с демонстрации песочницы и коллекции фигур клиенту. Затем клиенту предлагается создать свою песочную экспозицию (песочную картину) и зачитывается инструкция. Для облегчения работы специалиста и последующей интерпретации результатов мы предлагаем протоколировать каждую сессию и вести фотографическую съёмку наиболее значимых моментов.

После того как клиент закончил свою картину и внес все желаемые изменения, экспозиция обсуждается. Во время обсуждения специалист выясняет название картины, её самую важную часть для клиента, возникающие ассоциации и другие важные аспекты психической деятельности, свидетельствующие о процессах познания и понимания клиентом самого себя.

Интерпретация полученной информации и последующая работа с клиентом осуществляется специалистом согласно общим правилам арт-терапевтического процесса. Начинающему специалисту мы предлагаем подробное описание возможных ассоциативных символов и их интерпретацию. В этом смысле методику можно сравнить с буквами алфавита. Узнав буквы, ребёнок складывает из них те слова, которые ближе всего к его личному опыту. При использовании «Песочной магии» специалист получает возможность интерпретировать полученные результаты согласно своему уровню профессиональной подготовки.

2. Сведения о назначении, областях применения и ограничениях

Практика использования песочной терапии складывалась и развивалась в рамках юнгианской психологической школы. Первоначально песочница использовалась специалистами как вспомогательный инструмент психотерапевтического процесса. С повышением роли юнгианского подхода песочная терапия включилась в арт-терапевтический процесс и стала использоваться как дополнительное средство создания визуальных образов у людей, имеющих затруднения при вербальном взаимодействии. В настоящее время, после отрыва от своей психоаналитической основы, диапазон применения песочной терапии существенно расширился.

От других форм арт-терапии «песочница» отличается простотой манипуляций с объектами, мобильностью создаваемых образов, возможностью многократного создания новых сюжетов. При работе с песком и водой не требуется особых умений. Набор фигурок, природные материалы, возможность создания объёмных композиций не *только* *придают* *об* *разу* *дополнительные* *свойства*, но и легко позволяют получить доступ к неосознаваемым проявлениям психики.

«Песочная магия» может применяться в индивидуальной и групповой формах при работе со всеми категориями клиентов, независимо от уровня их психического развития.

Индивидуальная психотерапевтическая работа возможна с детьми в возрасте старше пяти лет. Это обусловлено тем, что своего развития самосознание достигает только лишь к старшему дошкольному возрасту и ребёнок младшего возраста не способен посредством визуализации выводить неосознаваемые части собственного «Я» на уровень сознания. Это подтверждается исследованиями Джонс в книге Р. Митчелл и Х. Фридман. «Дети до двух лет, - сообщает Джонс, - сыпали песок как на поднос, так и на пол, а также помещали на поднос и убирали с него фигуры». Дети в возрасте от 2 до 4 лет «главным образом, зарывали в песок фигуры, а затем их оттуда доставали. Благодаря этой простой драматической игре у них появлялось смутное пограничное ощущение». Дети от 5 до 7 лет «использовали песок для создания устойчивых форм и имели более чёткое пограничное ощущение». Дети от 8 до 12 лет «создавали из песка некие простые сооружения, хотя работали с ним не очень часто». Подростки же от 13 до 18 лет «использовали песклишьдля изображения земли и воды, и их пограничное ощущение было уже вполне чётким» (Mitchell and Friedman, 1994, p. 91-93).

Однако «Песочная магия» может быть эффективна с детьми младшего и среднего дошкольного возраста в ситуациях, когда специалисту необходимо установить доверительный контакте ребёнком, выявить проблемные зоны в его личностном и межличностном развитии, провести коррекцию или развитие эмоционально-волевой сферы, развить сенсомоторные навыки, снизить эмоциональное напряжение.

Со взрослыми людьми индивидуальная работа по методике возрастных ограничений не имеет и может быть рекомендована для решения задач психотерапевтического, психоконсультационного, диагностического, коррекционно-развивающего характера. Так, например, методика хорошо себя

зарекомендовала в работе с психотравмирующими ситуациями, отреагированием негативного эмоционального опыта, изменением отношения клиента к самому себе.

Для групповой работы методика «Песочная магия» может быть эффективна при разрешении вопросов межличностного взаимодействия как с детьми, так и со взрослыми. Рекомендовано использование методики для решения внутрисемейных проблем (семейные конфликты, нарушение детско-родительских отношений и пр.) и внутригрупповых конфликтов в детских и трудовых коллективах.

Ограничений в применении методика практически не имеет. Условным ограничением является наличие у клиента заболеваний, не позволяющих ему выполнять манипуляции с песком и водой. Это могут быть заболевания кожи, аллергическая реакция на пыль, заболевания или особенности строения опорно-двигательного аппарата. Однако в ситуации принятия решения об использовании методики эти ограничения могут быть сняты. Например, при возникновении аллергических реакций при соприкосновении с песком клиенту может быть предложено надеть перчатки, а для того, чтобы песчинки сухого песка не «витали» в воздухе песочницу рекомендуется после использования закрывать (например, куском плотной ткани или листом фанеры). Такие случаи описаны в литературе и нет сведений о снижении при этом эффективности методики.

Использование «Песочной магии» в работе с людьми с психотическими расстройствами, которые всегда готовы вернуться к своему раннему травмирующему опыту, зачастую проявляющемуся в символической форме, может оказаться неэффективным из-за их неспособности интегрировать и осмысливать свои переживания.

«Песочная магия» может использоваться как моно-техника - единственная в процессе работы с клиентом, так и в качестве одной из вспомогательных методик в сочетании с другими психотерапевтическими техниками. Применение «Песочной магии» в качестве единственной техники допустимо в ситуациях, когда необходимо:

- обратить внимание клиента на собственные ощущения и чувства;
- вывести на уровень сознания подавляемые мысли, чувства, потребности;
- позволить клиенту в социально приемлемой форме выплеснуть негативные эмоции, снизить агрессию;
- получить материал для интерпретаций и диагностических заключений;
- урегулировать межличностные конфликты.

Как вспомогательный инструмент методика может быть использована в рамках изотерапии, сказкотерапии, музыкальной и игровой терапии. В этом случае «Песочная магия» позволяет установить контакт с клиентом, получить необходимую диагностическую информацию для дальнейшей психотерапевтической работы, вывести на уровень сознания подавляемое личное бессознательное и тем самым облегчить процесс психотерапии или психологического консультирования.

Закономерно возникает вопрос, возможно ли применение «Песочной магии» специалистами^ без психологического или психотерапевтического образования - педагогами, врачами и родителями. Ответ, скорее отрицательный. Поясним на примерах

Во-первых, специалист, не компетентный в области развития и функционирования психических процессов и состояний, не сможет эффективно проанализировать полученную в ходе консультации символично оформленную информацию.

Во-вторых, дилетантское применение методики может быть опасным при работе с клиентами, имеющими неустойчивую психику или выраженные эмоциональные расстройства. При этом самовыражение клиента, как правило, сопровождается высвобождением сильных эмоций, и в этом случае необходимо участие квалифицированного специалиста.

И, последнее, при использовании методики в психотерапевтических целях консультанту без специального образования трудно понять, какие именно аспекты применяемого воздействия вызывают наблюдаемые позитивные изменения. Это в свою очередь затрудняет планирование психотерапевтической работы.

3. История разработки и теоретические основы

Впервые использование песка и воды в психокоррекционных целях было предложено и апробировано английским детским психотерапевтом М. Ловенфельд в 1930-х годах. Придавая большое значение тактильным ощущениям при работе с больными и психологически неблагополучными детьми, М. Ловенфельд дополняла психокоррекционный процесс играми в двух лотках, один из которых был наполнен песком, другой - водой. Детям также предлагались для игр разнообразные фигуры, которые они могли отбирать самостоятельно и располагать в лотках по своему желанию. Данная методика была названа «Техникой построения мира».

В отличие от М. Ловенфельд, психолог Р. Бауэр, изучив «Технику построения мира», обратила особое внимание на использование песка в психотерапевтических целях. Бауэр обнаружила, что определённые манипуляции клиента с песком создают дополнительные экспрессивные возможности и предоставляют психотерапевту важную информацию для анализа. С помощью песка клиент получает возможность выразить свои чувства: он может медленно просеивать его сквозь пальцы рук, резко разбрасывать его по песочнице, закапывать в песок предметы и пр. Создание множества форм, таких как холмы, долины, дороги, реки, волны, борозды и др., позволяет не только интенсифицировать переживания клиента, но и придать интерпретациям особую глубину (Mitchell and Friedman, 1994).

Параллельно с Р. Бауэр психологи Ш. Бюхлер, Г. Болгар и Л. Фишер под влиянием «Техники построения мира» разработали методы диагностики, основанные на использовании определенного набора миниатюрных фигурок. Следует отметить, что в отличие от Р. Бауэр, они не придавали песку психотерапевтического значения и обходились без него, используя собственные диагностические методы (Mitchell and Friedman, 1994)/

В 1950-х годах швейцарский психоаналитик Д. Кальфф, понимая психотерапевтический эффект манипуляций с песком и фигурками, подводит под «Технику построения мира» теорию К. Г. Юнга и расширяет, тем самым, сферу применения методики.

Главным принципом, положенным Д. Кальфф в основу концепции юнгианской песочной терапии, является предоставление клиенту защищённого пространства, в котором он может свободно творить, переводя свои переживания в зримые и

осязаемые образы. «Картина на песке ... может быть понята как трёхмерное изображение какого-либо аспекта душевного состояния. Неосознанная проблема разыгрывается в песочнице, подобно драме, конфликт переносится из внутреннего мира во внешний и делается зримым» (Kalff, 1980).

Е. Вейнриб, последовательница Д. Кальфф, предложила схему описания этапов процесса песочной терапии. Эта схема представляет собой большую ценность и является актуальной до сих пор, поскольку помогает понять взаимосвязь и значение песочных композиций, создаваемых на разных этапах психотерапевтического процесса (Weinrib, 1983, p. 98). Ниже в психоаналитических терминах приводятся эти стадии:

1. Первоначальные реалистические сцены, указывающие на проблемы клиента и возможные подходы к их разрешению.
2. Погружение в личное бессознательное и более четкое проявление проблем и подходов к их разрешению.
3. Частичное разрешение основного комплекса.
4. Проявление противоположных качеств психики, центрирование и проявление самости.
5. Появление нового «Я» и обострение конфликта между мужскими и женскими аспектами личности.
6. Проявление anima/animus.
7. Изменение позиций «Я» по отношению к надличностному опыту.
8. Соединение матриархальных элементов психики с патриархальными.

*

. Позднее, песочные психотерапевты Р. Амман, К. Брэдвей и Дж. Райс-Минухин обратили внимание на то, что пространство песочницы используется всеми клиентами определённым образом. На основе этих наблюдений Дж. Райс-Минухин предложил схему восьми «зон», показывающую, каким образом «три основных уровня психической деятельности, а именно - сознательный уровень, уровень личного бессознательного и уровень коллективного (архетипического) бессознательного - проецируются на песочные композиции» (Ryse-Menuhin, 1992).

Р. Амман, детализируя схему Дж. Райс-Минухина, предложил разделить пространство песочницы на сектора для того, чтобы понять, какой смысл несёт расположение предметов в тех или иных местах подноса. На основании собственных наблюдений Аман доказал, что поднос символично делится клиентами на верхнюю и нижнюю части, а также правую и левые стороны. Верхняя часть воспринимается ими как патриархальная, связанная с пространством, воздухом и духовным началом. Нижняя часть символизирует матриархальное, связанное с землёй, инстинктами и телом. Левая сторона ассоциируется с бессознательным и представляет внутренний мир. Правая, в свою очередь, ассоциируется с сознанием и представляет внешний мир, реальность и жизненные цели человека. Центральная часть песочницы символизирует центр самосознания или «Я». Она отражает наиболее актуальные проблемы личности и связывает разные элементы композиции воедино (Ammann, 1991).

К. Брэдвей одной из первых обратилась к вопросу фиксации результатов песочных сессий. Предложенный ею протокол представлял собой сетку длиной в 7 и

шириной в 5 клеток. Каждая клетка имела соответствующее цифровое и буквенное обозначение, что позволяло быстро регистрировать то, что клиент делает в разных частях подноса. Однако в своей книге она заявляет: «Если вы собираетесь использовать подобное деление, я думаю, что вам было бы лучше разработать свой собственный метод, основываясь на своём опыте» (Bradway and McCoard, 1997, p. 26).

Последние слова этого выражения - «основываясь на своём опыте» - можно сказать, стали девизом песочных терапевтов. На протяжении многих лет каждый из практикующих «песочников» по крупичам дополнял, расширял, вводил практику использования метод песочной терапии. Появились опубликованные и доступные большому кругу любителей «песочницы» книжные издания (Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М. «Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии», Киселёва М. В. «Арт-терапия в работе с детьми» и др.).

Компания «Иматон» внесла свой вклад в развитие песочной психотерапии и разработала методику «Песочная магия», которая, опираясь на концептуальные положения юнгианской аналитической психологии, всё же не является продуктом только этой психологической школы. Анализируя опыт работы зарубежных и российских «песочников», мы постарались создать такой психологический инструмент, который позволил бы специалисту использовать «песочницу» в своей практике, не ориентируясь на какую-то конкретную психологическую школу. В этом смысле методика является универсальным инструментом. Входящие в состав методики комплекты фигур за счет своей архетипичности позволяют даже начинающему специалисту, не имеющему большой коллекции, «собрать» весь комплекс представлений клиента по ведущим сферам его жизнедеятельности.

Практические навыки и опыт использования песочницы с лечебной, коррекционной и образовательной целями, несомненно, опережают фундаментальные исследования по их обоснованию. Возможно, теория в долгу перед практикой. Хотя, более чем 70-летняя история применения игровой песочной терапии нашла отражение в иноязычной литературе, а теперь - в методике «Песочная магия».

4. Описание условий, процедуры проведения, инструкций и временных параметров

В «Песочной магии» происходит встреча между клиентом и созданным им миром, а не между психологом и клиентом. Клиент встречается с собой через мир в песочнице. А психолог знакомится с уникальным миром образов каждого клиента и переводит для клиента с его индивидуального языка на обычный. Лишь в этом состоит терапевтическое вмешательство.

При работе с клиентом рекомендуется придерживаться следующей последовательности:

1) *Установление контакта.* На этом этапе создается атмосфера душевного тепла и поддержки, которая будет способствовать достижению доверия между специалистом и клиентом. Психологу необходимо внимательно выслушать клиента, проявляя искренность, симпатию и заботу.

2) *Сбор информации.* На этом этапе уточняются проблемы клиента так, как они видятся им самим. Если клиентом является ребёнок, то информация

собирается во время беседы с родителями. Очень важно, чтобы специалист выделял эмоциональные и когнитивные аспекты проблемы. В этом ему может помочь умение точно и своевременно задавать открытые и закрытые вопросы. Открытые вопросы позволяют выявить чувства. С помощью закрытых вопросов, предполагающих очень краткий или однозначный ответ, можно узнать дополнительные факты и конкретизировать высказывание. Уточнение проблемы ведётся до тех пор, пока специалист и клиент не достигнут одинакового понимания проблемы. Пока не достигнуто такое понимание, двигаться дальше нельзя, так как остаётся неопределённым предмет работы.

3) *Определение целей рбращения, психологический контракт.* На этом этапе целесообразно обсудить с клиентом следующие вопросы: как он представляет себе результат работы с психологом; что будет для него являться результатом; как он поймет, что результат достигнут. Это имеет принципиальное значение, так как цели посещения психолога у специалиста и клиента могут быть различными.

После определения целей психолог и клиент заключают контракт на работу, то есть договариваются о тех правах и обязанностях, которые берёт на себя психолог и клиент. На этом же этапе клиенту предлагается использовать методику «Песочная магия» и кратко объясняется цель и технология работы. В ситуации отказа клиента от работы с методикой (что бывает с подростками и взрослыми) психолог может предложить создать песочную картину «просто так», чтобы «отвлечься» или перейти к выбору альтернативных решений. Специалист помогает клиенту обозначить все возможные (подходящие и реальные для данного клиента) варианты решения проблемы, а также отобрать те из них, которые наиболее приемлемы как с точки зрения существующей степени готовности клиента к изменению, так и с учетом прошлого опыта. Здесь же специалист находит форму, в которой выбранный способ решения может быть опробован клиентом. Если клиент выражает согласие на работу, рекомендуется проинформировать его более подробно. Клиент должен знать, как будет проходить работа, сколько понадобится встреч (сессий). Обсуждаются вопросы, связанные с конфиденциальностью, при этом требование конфиденциальности относится не только к психологу, но и к клиенту.

4) *Работа с методикой.* Результаты каждой сессии заносятся в специальный бланк «Протокол сессий» (Приложение 1). Рекомендуется использование фотографической съёмки. Протоколирование сессий и фотографирование наиболее существенных с психотерапевтической точки зрения моментов не только упрощает деятельность специалиста, но и повышает эффективность диагностического и обобщающего этапов работы.

5) *Подведение итогов.* На этом этапе обобщаются достигнутые во время сессий результаты. При необходимости осуществляется возврат на предыдущие сессии. Например, при анализе достигнутых результатов клиент «показывает» немотивированную агрессию к другому человеку. Специалист, предварительно просмотрев протоколы и фотографии предыдущих сессий, может предложить клиенту воссоздать картину с участием этого человека. Если клиент затрудняется это сделать, ему можно помочь - показать фотографию.» Возможен и другой

вариант. Клиенту предлагается вновь создать экспозицию с условием участия в ней данного человека.

Выделенная последовательность носит условный характер и может быть изменена специалистом в соответствии с его собственными представлениями о консультативном процессе, личностными особенностями клиента, профессиональным опытом специалиста. Например, опытный консультант может объединить этапы установления контакта и сбора информации с работой внутри методики.

Продолжительность одной сессии с детьми может составлять 30-40 минут, с подростками и взрослыми - 60-90 минут. Это время может увеличиваться при работе с детьми, имеющими определённую степень снижения интеллекта. Периодичность сессий зависит от остроты проблемы. Полный курс песочной терапии может составить 12-15 сессий.

Для организации процесса песочной терапии потребуются:

- песочница;
- песок;
- коллекция миниатюрных фигур.

В работе с «Песочной магией» можно не предлагать клиенту использовать воду. При формировании ландшафта достаточно смочить песок водой из пульверизатора.

4.1. Песочница

Традиционная песочница представляет собой деревянный ящик размером 50x70x8 см, где 8 см - глубина. Выбранный размер не случаен. Считается, что именно такие параметры в большей степени соответствуют среднестатистическому объёму поля зрительного восприятия человека. Для групповой работы рекомендуется использовать песочницу большего размера, её параметры складываются из удвоенного размера двух стандартных песочниц и составляют 100x140x8 см.

Желательно в кабинете иметь две стандартные песочницы. В одной ведётся работа с сухим песком, в другой - с влажным. Если специалист практикует и индивидуальную и групповую формы работы, то, соответственно, ему понадобятся еще и две песочницы большего размера. Следует оговориться, что наличие четырёх песочниц необходимо в случае постоянной интенсивной работы в данной технике (когда один клиент сменяет другого). Закономерно возникает вопрос: как все песочницы разместить в небольшом кабинете специалиста? Мы предусмотрели такой вариант. Песочницы при хранении могут устанавливаться друг на друга. При таком расположении сложенные песочницы занимают всего 1,4 м².

Специалисту, который практикует работу с методикой лишь изредка, достаточно будет иметь всего две песочницы и запасную порцию просеянного и прокалённого песка.

Дно и борта с внутренней стороны ящика окрашены в голубой цвет и символично воспринимаются человеком как вода и небо. Вода, небо и голубой цвет вызывают устойчивые ассоциации с бесконечной глубиной, высотой и далью. Использование влажного песка из-за присутствия воды указывает на то, что работа

связана с представлением о глубине, которое ассоциируется с разными оттенками голубого цвета. Так, например, лазурь, как более светлый оттенок голубого цвета, в меньшей степени связана с глубиной, чем более тёмный кобальт. Внешняя часть песочницы остаётся, естественно, цвета древесины.

Может ли песочница быть окрашена иначе? Да, безусловно. Однако мы бы рекомендовали начинающим специалистам или специалистам, впервые практикующим работу в данной технике, придерживаться стандартной цветовой гаммы.

Песочница заполняется на 1 /3 песком, который предварительно промывает, просеивает и прокалён (например, в духовом шкафу). Песок подбирается не мелкий, но и не крупный, и желателен светлого цвета. Важный момент - песок должен быть приятен на ощупь, поскольку именно песок является основным психотерапевтическим материалом, который позволяет передавать метафорические образы.

4.2. Коллекция фигур

Основной набор используемых в песочной терапии предметов может включать несколько сотен миниатюрных фигурок. Все их можно условно разделить на несколько категорий, каждая из которых включает ряд подгрупп. Для создания такой коллекции могут потребоваться годы. Однако, на начальном этапе работы с методикой «Песочная магия» достаточно нескольких архетипичных фигур, каждая из которых, символично ассоциируется с какой-либо реальностью бытия и позволяет специалисту определять зону психотерапевтического воздействия.

В комплект методики входят два набора фигур:

1. Базовый основной (мужчина, женщина, мальчик, девочка, светлая фигура (добро), фигура в чёрном (зло)).

2. Базовый вспомогательный (дом, машина, собака, младенец, книга, дерево).

Фигурка, индифферентная до момента её выбора клиентом, в процессе терапии «оживает», принимает любые имманентные смыслы и магическим образом меняется и изменяет пространство вокруг. Таким образом, в песочнице происходит сложный динамический процесс взаимодействия множества реальных образов, смыслов и ценностей конкретного человека, на который можно целенаправленно влиять, активизируя и направляя в нужное русло. В результате обходятся защиты, проясняются внутренние конфликты, предлагаются и проверяются различные варианты разрешения.

Все фигуры являются архетипичными. В процессе работы клиента они «оживают», персонифицируются и принимают внутренние смыслы, которые актуальны для клиента. Именно поэтому двенадцати фигурок вполне достаточно для начала работы по методике.

Фигуры выполнены из глины и раскрашены вручную. Глина - природный экологически чистый материал, устойчив к абразивному воздействию сухого и влажного песка, не вызывает аллергии. Размер фигурок - 6-9 см: они легко помещаются в ладони, не вызывая чувства дискомфорта.

Предложенные первые два комплекта могут быть дополнены следующими наборами¹² «Иматон». При создании собственной коллекции можно

ориентироваться на классическую классификацию предметов, используемых в песочной терапии. В неё входят:

- фигуры людей разного возраста, культурной, национальной и профессиональной принадлежности, различных исторических эпох;
- фигуры наземных и подземных животных (диких, домашних, доисторических);
- фигуры летающих животных (диких, домашних, доисторических) и насекомых;
- фигуры обитателей водного мира;
- постройки (жилые и нежилые, одноэтажные и многоэтажные, современные и прошедших эпох, различных культур);
- мебель (различных эпох и назначения);
- домашняя утварь и продукты;
- представители растительного мира (деревья, кусты, цветы и другие растения);
- объекты небесного пространства (солнце, луна, звёзды, радуга, облака);
- транспортные средства (наземные, водные, воздушные);
- объекты среды обитания человека (заборы, изгороди, мосты, ворота, дорожные знаки и пр.);
- естественные природные объекты (минералы, раковины, куски дерева, металлы, перья и пр.);
- объекты особой категории (орудия труда, оружие, различные аксессуары культурного и религиозного назначения);
- фантастические объекты (персонажи сказок, мифов, легенд, соответствующие аксессуары), символично олицетворяющие добро и зло.

Фигуры не обязательно должны быть глиняными. Они могут быть выполнены из пластмассы, дерева, фарфора, металла или любого другого природного или искусственно созданного материала. Основное условие - все предметы должны быть прочными, экологически чистыми, не вызывать аллергических реакций и чувства дискомфорта у клиента.

Нам часто задают вопрос, сколько должно быть фигурок в коллекции? Конкретной цифры не может сказать никто. Фигурок должно быть столько, чтобы клиент смог найти ту, которая наиболее точно отражает его потребность во время сессии. Специалист может подбирать фигуры самостоятельно, а может воспользоваться нашими, постепенно пополняя свою коллекцию. Компания «Иматон» Профессиональный психологический инструментальный планирует выпуск дополнительных комплектов фигурок, которые можно будет приобрести отдельно от песочницы.

Обычно вся коллекция располагается на полке или на подвижном многоярусном столике. На наш взгляд столик удобен тем, что его, во-первых, можно расположить рядом с песочницей и клиент получает возможность «творить» не отходя от композиции, а, во-вторых, со стола брать фигуры удобно человеку любого роста, будь то ребенок, подросток или взрослый. Фигуры могут располагаться на столе в произвольном порядке либо комбинироваться по категориям. Последний вариант экономит пространство и время клиента при

поиске нужного ему предмета. А беспорядочно расставленные фигуры заставляют клиента более внимательно рассматривать коллекцию.

Выбор системы и места расположения фигурок остаётся за специалистом.

4.3. Процесс песочной терапии

После установления контакта, сбора первичной информации по проблеме и определения целей обращения клиента, специалисту рекомендуется рассказать клиенту о песочной терапии в целом и «Песочной магии» в частности, раскрыть эффективность данной техники, выявить возможные противопоказания для работы с песком и получить согласие клиента на работу с методикой. На этом же этапе рекомендуется получить согласие клиента на ведение записей в протоколе и, если у специалиста имеется возможность, фотографических снимков по ходу сессии.

После того, как принято положительное решение об использовании методики, специалист демонстрирует песочницу, показывает коллекцию фигурок и даёт инструкцию. Рассмотрим каждый из этих этапов более подробно.

Демонстрируя песочницу, необходимо обратить внимание клиента на форму песочницы, её цветовую окраску. Можно задать вопрос: «Как вы думаете, зачем дно и борта песочницы окрашены в голубой цвет?» Если клиент затрудняется при ответе, специалисту рекомендуется пояснить, что дно песочницы символизирует воду, а боковые стороны ящика - небо. Обращая внимание на песок, следует, не вдаваясь в подробности, объяснить клиенту, для чего может быть использован песок (создание горного, равнинного, холмистого ландшафтов). Рекомендуется особо заострить внимание клиента на возможности дополнительного использования воды (для смачивания песка, создания рек, озёр, морей, океана, болот). Вода может быть налита в кувшин, лейку, лейку с пульверизатором.

При демонстрации коллекции фигур клиенту говорят следующее: *«Обратите внимание вот на эти фигуры, их здесь много и они разные. Вы можете взять любую фигурку, рассмотреть её»*. Не нужно пояснять клиенту, что символизирует каждая фигура и почему, например, не прорисованы черты лица у мужчины, женщины и других фигур.

После того как клиент ознакомился с песочницей и коллекцией фигурок ему предлагается создать свою песочную картину. Инструкция может звучать так: *«Выберите, пожалуйста, фигуры в том количестве, которое вам необходимо, и создайте свою песочную экспозицию (картину)»*. Никаких дополнительных пояснений давать не требуется.

У специалиста может возникнуть вопрос, стоит ли изменять инструкцию в соответствии с заявленной проблемой. Мы считаем, что для первой сессии более подходит свободная инструкция, так как в большинстве случаев та проблема, с которой обращается к специалисту клиент, не является истинной проблемой человека. Человек понимает, что его что-то не устраивает, но действительную причину своей проблемы «нащупать» не в состоянии, поскольку чаще всего эти причины глубоко запрятаны и человек не способен их чётко сформулировать. Недирективная инструкция позволит клиенту обратиться именно к тем «тайникам бессознательного», которые доставляют человеку наибольшее беспокойство. Специалист, таким образом, получает возможность уточнить запрос клиента,

определить истинную проблему и её причины, выявить сопутствующие проблемные сферы.

На последующих сессиях инструкция может видоизменяться в зависимости от тех задач, которые ставит перед собой специалист. Например, при выявленных внутрисемейных проблемах инструкция может звучать следующим образом: *«Создайте, пожалуйста, картину, характеризующую вашу семью. Подберите фигуры, которые будут играть роль членов вашей семьи, и расположите их на песке так, чтобы каждый занимался привычным для него делом».*

Особо следует обратить внимание на формулировку инструкции. Инструкция должна быть проста и понятна клиенту любого возраста. Поэтому естественно не рекомендуется использовать одну и ту же формулировку для ребенка и для взрослого.

В процессе создания своей экспозиции у клиента могут возникать вопросы типа: «Можно я не буду смачивать песок?» или «Могу я взять все фигуры?» или «Если я сделаю гору, это будет хорошо?» и пр. На все вопросы клиента во время сессии рекомендуется отвечать односложно: *«Вы можете сделать так, как вам хочется. Всё, что вы сделаете - будет хорошо».*

«Игру» с песком нельзя интерпретировать. Специалист только лишь внимательно наблюдает за всеми действиями клиента, заносит всю информацию о сессии в протокол (Приложение 1), наиболее интересные фрагменты экспозиции фотографирует. В протокол сессий рекомендуется заносить:

- последовательность обустройства ландшафта;
- используемые предметы;
- особенности работы клиента в песочнице - строит ли он мир в глубину песка (отверстия и туннели, закапывает и раскапывает предметы) или работает по его поверхности, использует ли воду, как использует пространство песочницы.

Заканчивается каждая сессия обсуждением созданной экспозиции. Во время обсуждения клиенту могут быть заданы следующие вопросы:

- *Вам понравился сам процесс создания картины? Что понравилось больше всего? Почему? Что понравилось меньше всего? Почему?*
- *Как вы назвали свою картину? Что послужило основой для названия картины?*
- *Какая часть картины для вас наиболее важна или полезна? Почему?*
- *Вам хочется что-либо изменить в своей картине? Если да, то что именно и почему? Если нет, то почему?*
- *Узнали ли вы сегодня что-то **новое**, важное для себя? Если это так, хотели бы вы **об атом** рассказать?*

Таким образом, задача психолога на этапе обсуждения - максимально содействовать клиенту в процессе самоосознания. Специалист не дает интерпретаций или рекомендаций. На вопросы типа: «Я создал картину, и что это значит?» психологу рекомендуется отвечать примерно так: *«Это ваша картина, и только вы можете мне сказать, что это значит? Я только лишь помогаю вам понять самого себя».*

4.4. Интерпретация песочной картины

Выше мы уже говорили, что песочная экспозиция, созданная клиентом, является символической проекцией его психической реальности. То есть вся информация о психических процессах человека представлена в виде символов, понимание которых зависит, в первую очередь, от профессиональной квалификации специалиста.

Начинающему психологу может показаться, что достаточно лишь выучить значения всех символов и можно легко работать с методикой. Однако это не так. Во-первых, символических представ

лений одних и тех же объектов, процессов и состояний существует огромное количество. Множественность их интерпретации зависит от разных факторов - возраста клиента, его национальности, религиозных убеждений, половой и профессиональной принадлежности, уровня психического и физического развития и пр. индивидуальных особенностей. Выучить их все невозможно. Во-вторых, песочная картина не может интерпретироваться по отдельным символическим представлениям. В экспозиции имеет значение всё: «энергетика» картины, её основная идея, сюжетное наполнение, символическое расположение объектов на поле песочницы. Учитываются также вербальные и невербальные проявления клиента в процессе создания картины и на этапе обсуждения.

Входящие в набор фигуры могут иметь для клиента разное символическое значение. Например, фигура женщины может быть выбрана как символ матери, женщины, конкретного персонажа в истории клиента. Так и фигура архетипичного мужчины с неявным возрастом, цветом волос и чертами лица, вневременной одеждой может символизировать и отца, и брата, и предка и обидчика, и абстрактного или конкретного мужчину. Фигура собаки может символизировать друга, надежность, защиту, а другой клиент спроецирует на неё свои переживания, и та же фигура собаки другим клиентом может быть воспринята как собака с пастью, полной острых зубов, - символ агрессии, угрозы, опасности, страха. Многозначные из-за своей нейтральности дом, фигуры девочки и мальчика, книга и машина, дерево, фигуры «добра» и «зла» «оживут» только в картине клиента, Именно поэтому мы предлагаем интерпретировать символическое значение фигур по общей таблице, опираясь на смыслы клиента.

В этом параграфе мы предлагаем общую интерпретацию основных символических значений материалов, объектов песочной терапии, их расположения на символическом поле песочницы. Для удобства использования, всю информацию мы занесли в таблицы (таблица № 1, № 2). Следует обратить внимание на тот факт, что Некоторые символические значения могут не совпадать с представлениями ваших клиентов. Эти несовпадения проявятся при обсуждении

<i>Символические значения материалов, объектов песочной терапии и их расположения</i>	<p>песочных экспозиций. Никакой здесь Психическое от-</p>
	<p>ошибки нет.</p>

ражение глубоко индивидуально и, как мы уже сказали, зависит от многих факторов. Выявив новое значение какого-либо символа, вам следует занести его в таблицу «Символические значения материалов, объектов песочной терапии и их расположение» (Приложение 2). Так постепенно у вас будет формироваться свой профессиональный словарь символов.

Таблица 1

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
<i>Вода</i>	
Потоп	Символ преобразования прошлого и возможность начала нового
Создание пруда, озера, моря, океана	Может рассматриваться как глубокие переживания и душевные раны, связанные с утратами
Создание источника, родника	Символично олицетворяет имеющуюся жизненную силу или потребностью ней (в зависимости оттого, в какой части песочницы клиент создает водный источник, родник)
<i>Песок</i>	
Отсутствие манипуляций с песком	Нетронутый песок выступает в качестве архетипического символа хорошей матери - кормящей, поддерживающей и безусловно принимающей своих детей
Отказ работать с песком	Рассматривается как свидетельство неспособности клиента отвечать за свои поступки и проявлять самостоятельность, а также как стремление переложить ответственность за свои действия на других
Построение лабиринта	Символизирует запутанность, многообразие предлагаемых жизнью проблем и трудность выбора правильного решения; ощущение тупика в процессе самопознания
Построение ступеней	Символ восхождения; скрытая-потребность к изменению (улучшению) положения

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
Построение пещеры или нескольких пещер	В психологии - символ убежища, укрытия; в психоанализе - регрессивные желания и содержимое подсознания; подавляемая потребность во внимании к себе из-за возникающего чувства стыда. Это чувство возникает, если желание обратить на себя внимание воспринимается окружающими как проявление эгоизма, агрессивности, высокомерия или нескромности
Помещение в пещеру каких-либо предметов	Осторожность клиента при раскрытии им некоторых сторон своего «Я»; потребность в защите
Пустыня	Символ одиночества, душевной пустоты
Создание выступов из песка	Рассматривается как желание клиента выделиться, обратить на себя внимание
Создание холма или горы	Стремление клиента к достижению более высоких планов существования. Сопровождается вербальными образами, связанными с движением вверх, такими как «взбираться на вершину», «социальное восхождение», «возвышение», «высоко парить», «возвеличивание»
Создание небольших углублений в песке	Стремление клиента к «приземлённости» посредством самопознания, встречи с бессознательным. Сопровождается вербальными образами, связанными с поиском и нахождением сокровищ или покровительства, переживанием печали и отчаяния, а также темы смерти
Создание из песка вулкана	Действующий вулкан - символично олицетворяет желание разрушения, страсть; недействующий - символ сдерживаемой активности
Создание острова или нескольких островов	Символ духовного мира в хаосе материального существования; пассивное убежище
Скала	Символ надежности, честности, прямоты, прочности, стабильности, постоянства, силы
<i>Песочница</i>	
Верхняя часть	Символизирует ментальные процессы. О чём человек думает, фантазирует, планирует, вспоминает

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
Центральная часть (по горизонтали)	Символизирует эмоциональные процессы. Что человек переживает, что он чувствует, о чём беспокоится, чему радуется
Нижняя часть	Символизирует сферу реальных действий, поступков человека. То, что он сделал, что делает, что хочет сделать
Левая часть	Условно обозначается как «женская часть». Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью; связь с домом. Левая часть - это то, что человек уже имеет, на что может опираться
Правая часть	Условно обозначается как «мужская» часть. Символизирует будущее, взаимоотношения со значимыми мужчинами: отцом, братом, мужем, другом. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме. Может отражать взаимоотношения с партнёром по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим
Центральная часть (по вертикали)	Символизирует настоящее, актуальные в данный момент процессы человека. О чём он думает , к чему стремится, что является для него значимым . Особенно это касается фигуры, которая поставлена в центр картины. Нередко она символизирует «я» клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент
Угол	Рассматривается как безопасное ограниченное пространство. Воображаемый выход за рамки этого пространства может иметь разный смысл, в зависимости от расположения угла по отношению к композиции и от направления движения (см. таблицы № 2, № 3)
<i>> Фигуры</i>	
Ангел	Символизирует стремление человека к личной безопасности, порядку как на божественном, так и на социальном уровнях. Сопутствующие атрибуты - трубы, арфы, мечи, кадила, скипетры или жезлы

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
Башня	Символ подъёма, амбиции, силы, бдительности, недоступности, целомудрия, высокого общественного статуса
Великан	Символ родительской власти, особенно отцовской
Волк	Символ свирепости, коварства, жадности, жестокости, зла, но также храбрости, победы, заботы о пропитании
Дерево	Символ развития. Может олицетворять фаллический образ
Дьявол (демон)	Символ тьмы, обмана, зла
Женщина	Символ защитницы и кормилицы; качества, наиболее часто связываемые в традиционной символике с женщинами, - душа, интуиция, эмоции и эмоциональное непостоянство, пассивность и подсознательное, любовь и чистота.
Золото	Символично обозначает самый широкий спектр качеств: от чистоты Г, утонченности, духовной просвещённости, правды, гармонии, мудрости до земной силы, славы, великолепия, знатности и богатства
Кабан (вепрь)	Первобытный символ силы, наглой агрессии, беззаветной храбрости
Камень	Символ постоянства, силы, целостности или неприветливости, душевной чёрствости, холодности
Клоун (шут)>	Символ человеческих неудач, «козёл отпущения»
Книга	Символ мудрости, науки и учения
Королева, король	Символ успеха, всеобщего признания, почитания, уважения, благосостояния. Сопутствующие атрибуты королевской власти - солнце, золото, жезл или скипетр, трон или возвышение, меч и стрелы
Крепость (замок)	Символизирует сложность поставленной задачи, опасное испытание; положительность или отрицательность образа зависит от его цвета. Темный замок, чёрная крепость скрыты обычно в непроходимом лесу. Зачастую их защищает Чёрный Рыцарь,

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
Крепость (замок)	Символизирующий силы зла, загробный мир и страх смерти. Чёрные замки скрывают сокровища или похищенную красавицу, которую спасают ценой большого мужества и смекалки. Светлый замок, который может появляться и исчезать, как мираж, и обычно расположен на возвышении, символизирует духовные искания, или Божественный Город, до которого нелегко добраться. Воздушный замок символизирует бесплодность усилий тех, кто думает, что может достичь желаемого, не приложив особенного труда
Крыса	Символ разрушения, жадности, дара предвидения, плодовитости
Лес	Символ бессознательного и его опасностей
Маска	Символ трансформации, потребности в защите и маскировке
Мать	Символ сердечности, заботы, защиты , преданности или смертельной любви, трагической судьбы; «ужасная мать» в психологии - символ эгоистической материнской любви, а также опасности инфантилизма и отказа от собственного «я»
Мост	Символизирует переход из одного состояния в другое, от одной стадии к другой, а также связь различных частей, объектов, ситуаций
Незнакомец	Символ надвигающегося неизвестного будущего
Огонь (пламя)	Сильный и активный элемент , символизирующий как созидательные, так и разрушительные силы; земное воплощение солнца, поэтому он во многом разделяет его символику
Отец	Символизирует духовную, моральную и гражданскую власть, рассудок и совесть, закон
Принц (принцесса)	Символ всего самого красивого, нежного и героического
Ребенок (младенец)	Символ чистоты, невинности! искренности, потенциальных возможностей, отсутствие страха

Материалы, объекты, их расположение	Символическое значение
Сад	В психологии сад - символ сознания, в противоположность пустыне бессознательного, а также ограждающего женского принципа
Сказочные или фантастические животные	Символ сверхъестественных сил или плод человеческой фантазии, проекция человеческой психики. Они дают возможность чётко охарактеризовать явления, обозначить которые иным способом было бы трудно (при интерпретации можно воспользоваться критериями Венгера А. Л.)
Собака»	Символ преданности, защиты, бдительности
Солнце	Основной символ созидательной энергии
Стена (забор)	Кроме очевидной защитной функции - символ разобщенности
Трон	Символ власти, постоянства, великолепия
Шакал	Символ подлости, нечистоплотности, разрушения или зла

При интерпретации символов необходимо также учитывать и месторасположение объектов на символическом поле песочницы. В таблице № 2 мы приводим описание возможной трактовки расположения объектов на поле песочницы.

Как мы уже отмечали выше, при интерпретации песочной картины недостаточно лишь ориентироваться в символических значениях тех или иных объектов и их расположении на поле песочницы. Очень важную роль при этом

Символическое значение расположения объектов на поле песочницы 1

играет анализ высказываний клиента, умение специалиста задать нужный вопрос и подвести человека к пониманию им самого себя, собственных проблем и тех ресурсов, которые помогут эти проблемы разрешить. Ниже мы приводим ряд примеров из опыта работы опытных «песочных терапевтов», в которых показана методика использования «Песочной магии» в практике психологического консультирования, психотерапии и психокоррекции. Мы надеемся, что эти примеры помогут начинающим специалистам разобраться в непростой технике песочной психотерапии и облегчат работу с методикой «Песочная магия».

Таблица 2

<p>Попавшие в левый верхний угол фигуры символизируют процессы, связанные либо с прошлыми воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине</p>	<p>Фигуры, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чём в данный момент думает, фантазирует клиент</p>	<p>В правый верхний угол, как правило, попадают фигуры, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: от детского сада, школы до работы. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами</p>
<p>Попавшие в центральную левую часть фигуры могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с матерью, домом, значимой женщиной</p>	<p>В этой части сосредоточиваются самые важные фигуры. Описывают, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления</p>	<p>Фигуры в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины. А также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации</p>
<p>Фигуры, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие совершённые в прошлом действия. Они могут быть также связаны с домом, матерью, значимой женщиной, ребёнком</p>	<p>В нижней центральной части находятся фигуры, отражающие, как правило, некоторые действия, реализуемые в данный момент, или отношение к ним. к также актуальные желания клиента</p>	<p>Попавшие в правую нижнюю часть фигуры символизируют некие действия, которые возможны в будущем. Действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам</p>

t

Пример 1

На приёме Артур, 21 год, студент военного вуза, приехал в Санкт-Петербург два года назад. В беседе скован, напряжен. В то же время ощущается достаточно высокий уровень агрессии. Артур не может чётко сформулировать повод обращения к психологу. Он называет общие формальные причины: тревога, беспокойство, недовольство жизнью, ощущение неустроенности, нежелание учиться. Старается мало говорить и уходит от конкретизирующих вопросов.

Психолог предлагает Артуру нарисовать рисунок на тему «Моя проблема», на что тот отвечает отказом, ссылаясь на отсутствие художественных способностей. Однако, соглашается создать песочную картину и даёт ей название «ЧП».

Артур начинает рассказ о своей песочной экспозиции:

- Это моя ситуация сейчас. Мне делают так... - молодой человек берёт фигуру №5 и её ногой толкает фигуру № 6, - ... под зад коленом, и пошёл Артур далеко-далеко, а скорее всего, в армию. То бишь сюда - за забор. Мне туда не хочется, 24 что там делать? Но если я даже захочу, то уже не смогу сдать задолженности. Мне хотя бы «академки» добиться надо!

Комментарий. Благодаря рассказу о песочной картине стало понятно, что проблема Артура заключается в тревоге по поводу образовавшихся академических задолженностей. Он беспокоится, что его отчислят из института и заберут в армию. В этом случае запрос на психологическую работу может быть связан либо:

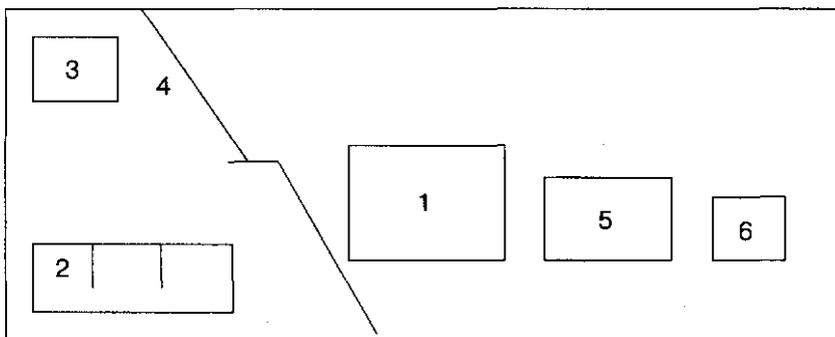
- с коррекцией психоэмоционального состояния (снижения урвня тревожности);
- с формированием положительной мотивации, целеустремлённости к погашению академических задолженностей.

Однако Артур продолжает свой рассказ о песочной картине.

- Да, и ещё у меня проблемы с милицией. Я стёкла побил в Электричке, теперь завели дело и будет суд. Я сейчас один, никого у меня нет, проблемы просто преследуют меня. В общем, я изгой. У меня украли вещь, и я об этом рассказал. Но доказать тому человеку, что это он украл, я не могу, тем более что он у нас старший. Не знаю, что делать...

- А что можно сделать, если посмотреть на песочную картину? - спрашивает психолог.

- 1 .



Примечание. 1 - дом в центре (смещён в левый нижний угол); 2 - три фигуры, по колению закопанные в песок; 3 - фигура мужчины; 4 - забор; 5 - фигура мальчика; 6 - фигура женщины.

- Куда-нибудь свалить, - отвечает Артур, берет свою фигурку (№ 6) и переставляет её в правый верхний угол, делает там озеро. - Вот так посидеть у озера, дня два книжку почитать, а потом снова в жизнь вернуться.

Артур некоторое время смотрит на свою Картину, потом говорит:

- Ну ладно, так не бывает, - затем он рукой тихо рушит песочную картину, смешивая фигуры с песком. - Никто не появится и не поможет...

- Давайте попробуем сочинить сказку о той стране, которая была в песочнице, - предлагает психолог.

- Я не умею писать сказки, я всегда в школе сочинения списывал, - ответил Артур.

- Давайте попробуем начать, как начинаются все сказки, - предлагает психолог. - Однажды...

- Я хочу дома напирать сказку, правда думаю, у меня ничего не получится...

Ритуал завершения.

- Вы сказали, что проблемы просто преследуют вас. Академические задолженности, суд, кражи, обострение отношений с однокурсниками из-за кражи, одиночество... Всё это может заставить думать, что выхода из проблемного круга нет. Однако ваша песочная картина даёт понять, что это не так. Озеро, появившееся в правом

углу, создаёт совсем иной настрой. Покой, созерцание, чтение - это то, что даёт «передышку» и помогает накопить силы для принятия достойных решений. Возьмите с собой эти ощущения. Это то, что позволит вам понять, что безвыходных ситуаций не бывает.

Послесловие и комментарий. Артуру не потребовалось второй консультации. Он написал сказку, но не пожелал обсуждать ее. Он только зашел, чтобы сказать психологу: «Я понял, что решений всегда больше двух».

Пример 2

За консультацией обратилась семья, в которой был приёмный ребёнок. Родители жаловались на повышенную агрессивность мальчика. Психотерапевт предложил, курс песочной терапии.

На первом занятии мальчик создал ландшафт, где был холм и ручей. На холме стоял дом, который сгорел. В низовьях ручья была закопана пожарная машина и машина скорой помощи. Жизнь ребёнка в семье приёмных родителей была вполне благополучной. Но символическая картина, которую он создал, была драматична и «взывала» о помощи. Мальчику не говорили, что он - приёмный. Но корни его агрессивности были здесь.

На следующем сеансе он стал строить дом. Дом тоже был полон символов. Первый этаж мальчик соорудил из золота и там жила змея, второй этаж заполнил конфетами, третий - оружием. Четвёртый этаж («где я живу», - сообщил ребенок) сгорел полностью. Рядом с домом стоял танк.

Но ребёнок не собирался на этом завершать свою работу. Он пошёл дальше и сообщил терапевту, что хочет восстановить сгоревший этаж.

На следующем занятии они строили дом, его новый дом. Мальчик соорудил цементный завод, и танк привозил цемент на стройку.

Терапевт анализировал символические картины, созданные мальчиком, с точки зрения юнгианской психологии. Он сделал вывод, что в процессе терапии произошла динамика символа, мальчик преодолел внутренний кризис. Произошло самоизлечение ребенка. По словам родителей, поведение сына стало менее агрессивным. При этом психотерапевт не излагал своих интерпретаций ни ребенку, ни его родителям.

Специалист считает, что проблемы этой семьи во многом вызваны тем, что от мальчика скрыли правду его происхождения. Однако родители не были готовы к решительному объяснению. Более того, они считали, что если мальчик узнает правду, это нанесет ему душевную травму и заставит страдать. «Но он и так страдал. Ничего не забывается: ребёнок помнит свою прежнюю семью, но эти воспоминания вытеснены в бессознательную сферу. Неосознанное тревожит его. Агрессивность и тревожность мальчика - результат утраты родителей в младенческом возрасте».

Терапевт не настаивал, чтобы приёмный ребёнок узнал правду, он посоветовал родителям всё обдумать и принять решение самостоятельно.

Пример 3

Во время приёма мама жаловалась на неконтактность и угрюмость пятилетней дочери. С недоверием приняла она предложение терапевта подойти к песочному ящику и выбрать игровой материал. Однако, быстро воодушевившись, женщина выбрала необходимые ей предметы, среди которых оказались небольшая свечка, раковина,

бусинки, пёрышки и т. п. Разделив песчаную пустыню глубоким ровом, мать принялась за строительство. В центре своей территории она сделала холмик, положила на него раковину, поставила в неё свечку и принялась украшать основание холмика. В это время девочка безуспешно пыталась построить из сыпучего песка что-то вроде пещерки для маленькой голенькой куколки (фигура девочки). Потом она «повела» куклу в сторону рва и сказала матери, что пришла в гости.

- А как же ты переберёшься ко мне через ров? - спросила мама, не отрываясь от своего труда.

- А давай сделаем мостик! - попросила девочка.

- Подожди, некогда... - последовал ответ.

Очевидно, что интерпретация приведённой игры не слишком трудна. Не рассказывая о свих выводах маме, психотерапевт учила её в игровой форме «строить мосты».

Пример 4

Занятия родительского клуба. После обсуждения сказки А. Гнездилова «Дворник» родителям была предложена совместная игра в песочнице, чтобы создать волшебную страну, в которой хотелось бы жить и созидать.

Песочница была разделена на четыре равные части по обоюдному согласию участников игры.

Все выбрали фигуры тех сказочных персонажей, которые будут жить в этих странах, и на песочном поле стали возникать острова и замки, реки и озера, горы и дюны. И лишь одна молодая мама по имени Мария огородила свое песочное пространство высокими толстыми стенами, а внутри этого пространства самозабвенно лепила элементы интерьера городской квартиры. Вот на песочном листе появляются кровать и шкаф, тумбочка и символический телевизор на ней, на полу расстелен «ковёр» из сухого листочка. Тёплое, тёмное, уютное гнездышко. И нет в этом гнездышке ни окон, ни дверей. Проживает в нём одно нежное и своевольное существо - маленькая кошечка.

- Какой чудесный, уютный дом. Кто же в нём хозяин? Кто властелин этого царства? - спрашивает психолог.

- Хозяин отсутствует, но его ждёт кошечка, - отвечает Мария. - Она пригласила на кровати-и ждёт не дожждётся его прихода. Хотя когда он придёт, никто не знает.

- Милая волшебница, скажите, пожалуйста, как любит проводить часы это прелестное создание? - спрашивает психолог.

- Она спит уткнувшись носом в подушку, вдыхая аромат хозяина, - отвечает Мария.

- Но, чу, что за звуки раздаются в тишине?! Ах, это бьют настенные часы! - провоцирует психолог.

- Часы не бьют, они лишь громко тикают. Кошка проснулась, - откликнулась Мария.

Мария в песочнице производит действия с фигуркой кошки: «прохаживается» по комнате, крутится перед зеркалом, затем запрыгивает на шкаф. Потом кошка стрелой летит вниз, затем карабкается по стене. Женщина начинает-быстро проговаривать то, что делает кошка, подкрепляя слова действиями.⁴

- Карабкается по стенам? - переспрашивает психолог.

- Вообще-то, кошки карабкаются по портьерам и занавескам, но в этом доме нет окон, поэтому ей нинего не остается, как кидаться на стены. Красивая, сильная, отважная

и темпераментная кошка живет в этом доме. И знает она, что настанет день и час, когда ей будут подвластны карнизы и крыши, канавы и дороги...

- Кошка это не знает. Пока... - отвечает Мария.

- Пока не знает, но уже чувствует... Приближение весны и света, слышит шёпот попутных ветров. Сейчас она выжидает, ибо знает, что только она, и никто другой, может решить, что она будет делать и чего не сделает ни при каких обстоятельствах.

Затем Мария уложила кошку спать. Психолог предложил всем участникам познакомиться со всеми странами и мирами, созданными ими. Во время знакомства с произведениями других участников Мария не выпускала из рук свою фигурку. Она нежно поглаживала ее, согревая в ладонях. Затем она посадила кошку перед «зеркалом». А сама начала в толстых, отполированных стенах своего жилища проделывать отверстия. Сначала её движения были робки и неуверенны, затем они становились более порывистыми и сильными. И вот появились окна и широкая дверь в некогда глухих стенах. На наших глазах с молодой женщиной происходит метаморфоза, заставляющая замирать наши сердца.

Её лицо освещает улыбка, глаза смеются, движения становятся плавными, расслабленными. И её страна - прежде тёмная, со всех сторон окруженная толстыми стенами комната, заполняется светом. А маленькая кошечка просунула свою любопытную мордочку в дверной проем.

Завершая наше путешествие по странам и мирам, мы в восторге «останавливаемся» перед распахнутыми дверями уютного жилища... И вот уже наиболее «отважные» жители иных миров просят у хозяйки разрешения заглянуть в дом. Чуть поколебавшись, она благосклонно позволяет одному из гостей войти.

На все последующие встречи Мария приходила с неизменной улыбкой, с удовольствием включалась в работу и принимала участие в обсуждениях². >

² Все примеры взяты из реальной практики специалистов, использующих песочную терапию в своей профессиональной деятельности (О.Э. Паппе, Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Грабенко, Д. Кудзилов).

5. Данные об эффективности

Представляемая методика «Песочная магия», как и любой другой инструмент психотерапевтического процесса, не подлежит стандартизации. Это значит, что не существует единых стандартов проведения, оценивания и интерпретации создаваемых клиентом песочных картин. Поэтому оценить эффективность, а, тем более, выразить ее в цифровом эквиваленте - достаточно сложная задача. Хотя, несомненно, некоторые параметры поддаются измерению. Например, можно определить насколько эффективна методика при коррекции личностной тревожности.

Оценивая эффективность методики, мы ориентировались на исследования эффективности песочной терапии в целом. Поскольку, как мы уже отмечали, «Песочная магия» представляет собой компиляцию имеющихся методик проведения психотерапевтического или психоконсультационного сеансов с использованием песка и воды.

Так, например, Е. Вейнриб определяла эффективность песочной терапии тремя моментами. Первый момент: как невербальная форма психотерапии «песочница» позволяет установить доступ к глубоким невербальным уровням психики. Второй момент - песочная терапия позволяет активизировать самоисцеляющиеся возможности психики, которые скрыты в бессознательном. И третий момент - песочная терапия обеспечивает «творческий регресс», который запускает механизмы самоисцеления.

Как показали исследования современных специалистов (Кисилёва М. В., 2007; Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М., 2005), песочная терапия эффективна при необходимости гармонизации «психического хаоса». Страх, застенчивость, конфликтность, агрессивность, пережитое насилие или потеря близкого человека, нарушения межличностного взаимодействия - вот далеко неполный перечень проблем, решение которых возможно посредством использования песочной терапии.

Таким образом, для тех, кто уже использует «песочницу» в своей профессиональной практике, ее эффективность очевидна. А для тех, кто только начинает изучение этой техники, мы уверены, что наша методика «Песочная магия» - тщательно продуманные архетипичные фигуры и описание технологии - послужит отправной точкой. Эффективность применения «Песочной магии» будет расти с приобретаемым опытом.

6. Список литературы

1. Алан Дж. *Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках.* - СПб.: «Диалог». - 1997. - 272 с.
2. Венгер А. Л. *Психологические рисуночные тесты: Иллюстрированное руководство.* - М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС. - 2003. - 160 с.
3. Зеленский В.В. *Базовый курс аналитической психологии, или Юнгианский брeвиарий.* - М.: «Когито-Центр». - 2004. - 256 с.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. *Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии.* - СПб.: Издательство «Речь». - 2005. - 340 с.
5. Кисилева М. В. *Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми.* - СПб.: «Речь». - 2007. - 160 с.
6. Копытин А. *Арт-терапия в эпоху постмодерна.* - СПб.: «Речь» & «Семантика-С». - 2002! - 224 с.
7. Маневский С. *Конфигурации психотерапевтического пространства.* Сб. материалов Международной Российско- Австрийской конференции «З. Фрейд в контексте Австрийской и Русской культур». - М., 2000. - С. 90-96.
8. Сакович Н. А. *Шаг за шагом в процессе песочной терапии.* - «Вестник практической психологии образования». № 2, 3, 4 и CD.
9. Стюарт В. *Работа с образами и символами в психологическом консультировании.* - СПб.: Независимая фирма «Класс». - 2005. - 384 с.
10. Холл Д.А. *Введение в юнгианскую терапию.* - СПб.: Независимая фирма «Класс». - 2006. - 192 с.
11. Штейнхард Л. *Юнгианская песочная психотерапия.* - СПб.: «Питер». - 2001. - 320 с.
12. Юнг К. Г. *Психологические типы.* - СПб-Москва.: «Ювента»- «Прогресс-Универс». - 1995. - 716 с.
1. Amman R. *Healing and transformation in sandplay: Creative process made visible.* - La Salle, Illinois.: Open Court. - 1991. - p. 140.
2. Bradway K., McCoard, B. *Sandplay - silent workshop of the psyche.* - London-New-York.: Routledge. - 1997. - p. 232.
3. Kalf D. *Sandplay: A Psychotherapeutic approach to the psyche.* - Santa Monica.: Sigo Press. - 1980.
4. Mitchell R. R., Friedman H. S. *Sandplay: Past, present and future.* - London-New-York.: Routledge. - 1994. - p. 151.
5. Weinrib E. L. *Images of the self: The sandplay therapy process.* - Boston.: Sigo Press. - 1983. - p. 172.

>

Протокол сессий «Песочная магия»

Имя _____ Дата обращения _____

Заявленная проблема _____

Сессия №..... Дата _____ Общее время проведения _____

Первый объект _____

Название песочной картины _____

| Поднос: сухой, влажный

(фото или схематический рисунок)

Последовательное описание создаваемой экспозиции:

комментарии и рекомендации специалиста:

Содержание

Введение	
1. Описание методики «Песочная магия».....	
2. Сведения о назначении, областях применения и ограничениях.....	
3. История разработки и теоретические основы.....	1
4. Описание условий, процедуры проведения, инструкций и временных параметров	
4.1. Песочница	1
4.2. Коллекция фигур.....	
4.3. Процесс песочной терапии	
4.4. Интерпретация песочной картины	
5. Данные об эффективности.....	
6. Список литературы.....	
Сведения об авторе	
Приложение 1. Протокол сессий «Песочная магия». ..	
Приложение 2. Символические значения материалов, объектов песочной терапии и их расположения	