



Н. А. Сакович

Шаг за шагом в процессе песочной терапии



Продолжение. Начало — в «Вестнике практической психологии образования» № 2, 2007 год

Песочная терапия уникальна для каждого клиента, так как отражает его индивидуальность. Для некоторых начало работы с песком — размышление о том, какой должна быть их жизнь. Для других — это путь, раскрывающий проблему. Для третьих — это глубокое сосредоточение и расслабление.

Рассмотрим структуру процесса песочной терапии.

Терапия начинается, когда клиенты переходят от невербальной, бессознательной игры на подносе с песком к вербальной сознательной игре. Первоначально психолог лишь поощряет клиентов, позволяя их «внутреннему голосу» руководить процессом. На этапе осознания клиентом происходящего психолог начинает играть все более активную роль.

Луи Стюарт (1982) считает, что в начале процесса песочной терапии создается впечатление, что «эго» является относительно бездействующим, а сознание фрагментированным. Он пишет: «В то время, как становится очевидным, что существует «сотрудничество» между бессознательными образами и сознанием «эго», становится ясно, что лидерство в процессе представлено бессознательными образами». Рут Амманн уточняет: «В начальной фазе песочной терапии клиент уведен от критического, рационального сознания... То, что активизируется, скорее, является властью воображения и функциями ощущения, особенно осязания. Сила воображения и его связь с действительностью объединяются в то время, как активизируются эмоции, чувства и форма изображения картины в песке» (1993).

Когда «эго» клиента вступает в «сотрудничество» с его фантазиями, это приводит к тому, что начинают устанавливаться новые отношения, осваиваются новые формы поведения. Такие изменения часто наблюдаются в процессе терапии, когда на подносе с песком уже создан «центральный» мир. Песочная терапия позволяет клиентам активизировать их бессознательный опыт и выводить его на сознательный уровень. Задача психолога — способствовать этому процессу.

Многие основоположники песочной терапии составляли свои схемы этого процесса. Здесь важно оговорить, что все они применимы только к статическим мирам, когда клиенты создают одну

Наталья Александровна Сакович — ведущий психолог отдела прикладной педагогической психологии Академии последипломного образования (г. Минск), член Белорусской ассоциации психотерапевтов, член Российской ассоциации арт-терапевтов.

Сфера профессиональных интересов: арт-терапия, сказкотерапия, юнгианская песочная психотерапия. Проводит тренинги и индивидуальные консультации для подростков с эмоционально-поведенческими нарушениями и их родителей. Автор книги «Технология игры в песок. Игры на Мосту».

Консультант портала «DENI.BY: портал для детей больших и маленьких».



завершенную картину. Но эти схемы не применимы в случаях, когда клиенты строят несколько картин или производят внутри картин активные действия.

Процесс песочной терапии непрерывен и протекает в соответствии с реальным состоянием клиента. Поэтому все перечисленные нами стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента.

Хотя большинство специалистов отводят на «песочную» сессию пятьдесят минут, лучше планировать на нее полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить свой мир и осознавать происходящее.

Барбара Лабовиц и Анна Гудвин (2000) предложили следующий перечень 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.

На этапе «создания мира» клиенты начинают выстраивать свои миры в психологически безопасном пространстве. Де Доменико писала, что это время, когда клиенты «продвигаются» согласно своему желанию: «Игра с песком может приоткрыть душу, дать начало скачку бессознательного и подтолкнуть «эго», может вызвать движение и рождение внутренней работы» (Signell и Bradway, 1995).

Этап «переживания и реконструкции» обеспечивает возможность расширения внутренней работы клиента, его глубокое погружение во внутренний мир. На этой стадии клиенты манипулируют с объектами своего мира, перестраивают его, и, если необходимо, делятся с психологом своими мыслями или чувствами. Психолог поддерживает клиента, выступая своеобразным «рефлексивным зеркалом». Две первых стадии песочной терапии клиенты проживают на бессознательном уровне. Это похоже на состояние измененного сознания. Эта часть терапии часто проводится в тишине.

Хотя психолог присутствует при строительстве мира и доступен клиенту, более активным он становится на третьей стадии — «терапии». Он «присоединяется» к клиенту через мир, созданный на подносе с песком. М. Ловенфельд говорила, что клиент — эксперт своего мира. Де Доменико 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» (1989). Психолог задает вопросы, позволяющие углубиться в проблему, но не комментирует действия клиента и не высказывает свои впечатления от создаваемого мира. Решение проблемы достигается через

переживание клиентом травмирующей ситуации и «сотрудничество» бессознательного и сознательного состояния.

На стадии «документации» клиентам дают возможность фотографировать миры, которые они создали. На пятой стадии «перехода» 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 проговаривают, как клиенты могут использовать то, что они узнали.

На шестой стадии построенный мир разбирается. Желательно, чтобы клиент сам «разрушал» свой мир, так как он является его личным пространством. Если клиент по какой-либо причине оставляет поднос неразобранном, его демонтаж психолог осуществляет только в отсутствие клиента. Сохранять поднос с построенным миром до следующей встречи недопустимо. Это символизирует остановку клиента в его внутреннем развитии. Если поднос кажется клиенту очень ценным, достаточно зафиксировать его на фотографии или подробной схеме.

На первой встрече с клиентом необходимо обсудить некоторые из подходов, которые психолог может использовать в ходе терапии: обратив его внимание на подносы с песком и коллекцию миниатюр можно рассказать о песочной терапии как одном из методов, который используется психологами и психотерапевтами. Пронаблюдайте реакцию клиента на коллекцию миниатюр. Психолог может сказать: «Эти предметы и игрушки — не только для детей. Многие взрослые (в том числе, пары и семьи) признали, что работа с песком и коллекцией миниатюр была очень полезной для них». Или: «Песочная терапия становится нашим языком, 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 сможете понять то, что действительно хотите, просто играя в песке». Можно дать доступное объяснение того, как работает песочная терапия, включив несколько примеров из опыта ваших клиентов.

Самые первые реакции клиентов дадут психологу понимание степени их открытости и готовности к песочной терапии. Обратите внимание на то, касаются ли они песка, насколько внимательно рассматривают предложенные им предметы и миниатюры или проявляют безразличие и быстро уходят из игровой зоны.

Рассмотрим более подробно каждую из стадий процесса песочной терапии.

Стадия 1. Строительство мира

Работа начинается с 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 в нерешительности, озадаченные и сомневающиеся



или поглощенные собой, говоря, что они понятия не имеют, что делать с песком. В этом случае мы спокойно ждем» (Ammann, 1993).

Если становится понятно, что клиент находится в затруднении, можно поддержать, сказав: «Только не торопитесь. У нас достаточно времени. Это новое для вас занятие. Иногда люди в такой ситуации не имеют понятия, что надо делать. Важно начать». Если бездействие клиента сохраняется, можно поговорить о том, что клиент чувствует.

Как только клиенты сосредотачиваются на коллекции миниатюр, большинство из них начинает выбирать объекты для работы. Лучше, чтобы психолог наблюдал за процессом выбора объектов. Обратите внимание на те миниатюры, которые являются привлекательными для клиента, какие из них он берет в руки для детального изучения, по поводу каких фигур задает уточняющие вопросы.

Некоторые клиенты выбирают один объект, размещают его на подносе с песком, а затем возвращаются и выбирают другой. Кто-то из клиентов выбирает много объектов, а кто-то — 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. Необходимо создать безопасное, защищенное место и поддерживать у клиента это чувство безопасности. Карен Сигнелл и Кей Бравей в 1995 году писали о том, что процесс строительства мира на песке является процессом индивидуализации и обновения. Психолог имеет возможность отслеживать этот процесс шаг за шагом.

До тех пор пока клиент не пытается заговорить с психологом, тому желательно сохранять молчание. Лучше сосредоточить внимание на невербальных проявлениях клиента (выражениях лица, движениях тела, вздохах и др.). Внимательно наблюдайте за процессом. С разрешения клиента можно вести подробную запись наблюдений. Ни в коем случае нельзя прикасаться к фигуркам или песку клиента без его согласия. «Строительство песочного мира клиента (ребенка или взрослого) не должно стать вашей игрой. Вы передаете клиенту вашу веру в процесс самоисцеления души на основании его собственного творческого потенциала и экспрессии, а не тем, что вы говорите или делаете» (Weinrib, 1983).

Для песочного терапевта очень важна наблюдательность. Нужно обращать внимание на признаки отобранных для работы предметов, их цвет, структуру, размер, форму и материал. Наблюдайте за тем, с какой последовательностью клиент размещает их на подносе, как он делает это: решительно или осторожно. Перемещаются или удаляются объекты, которые уже были использованы для построения песочного мира. Например, сначала объекты могут быть в паре или группе, а затем клиент разделяет их, размещая в различных частях подноса.

Когда предмет перемещается или удаляется, обращайтесь внимание на состояния и поведение клиента. Внимания заслуживают группы предметов, пары, тройки, семьи, противоположности, дороги и их направление. Посмотрите, зарыты ли предметы в песок или размещены на возвышенности, группируются ли они в одной области подноса или распределены равномерно, есть ли разделения или заборы между объектами. Все это даст необходимую информацию для дальнейшей работы с клиентом.

Некоторые психологи считают процесс регистрации (протоколирования) хода 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. В процессе работы некоторые из этих идей будут подтверждаться, а некоторые станут ошибочными. Неверные гипотезы имеют три источника. Во-первых: объекты актуализируют проекции. Значение, которое психолог может приписывать предмету, выбранному клиентом, иногда больше говорит о взглядах самого психолога, нежели о том, что происходит в подсознании клиента.

Это происходит независимо от того, насколько хорошо психолог знает клиента. Во-вторых, это может случиться, когда есть типичное, культурное или психологическое значение выбранного объекта. Специалист должен быть внимательным, чтобы не приписать общепринятое значение тем объектам, которые выбирает клиент. В-третьих, неверное понимание песочной картины происходит в ситуации, когда психолог очень хорошо знает клиента. В такой ситуации картина соотносится с прошлым опытом клиента, с его историей, и специалисту кажется, что он прекрасно знает значения объектов. В этом случае существует большая опасность сделать заключения, которые 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 на 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 деятельности, указывать на поведение, связанное с предотвращением дискомфорта или работу на более сознательном уровне. Так как наша задача — идти за клиентом, мы должны предоставить ему столько времени для строительства, сколько ему необходимо. Нужно тактично дать клиенту знать, сколько времени остается до конца встречи, чтобы он сам рассчитывал свои возможности. Обязательно оставляйте хоть немного времени на стадию «перехо-



да» и фотографирование, чтобы встреча носила для клиента завершенный характер.

Стадия 2. Переживание и реконструкция

Эта стадия обеспечивает клиенту возможность углубиться в свой мир. Это — время для рефлексии. В этот момент лучше ничего не говорить и не спрашивать, поскольку клиент проводит большую внутреннюю работу. Психолог должен поощрять клиента у этому «погружению». Например: «Этот мир на песке — ваш мир. Побудьте некоторое время в нем. Позвольте ему стать частью вас. Постарайтесь прожить его не только визуально, но и всем своим существом. Постарайтесь понять, что это значит для вас».

На этом этапе клиент переходит на более глубокий уровень. И строительство, и исследующее «проживание» 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 большому пониманию» (Ammann, 1993).

Психологу нужно уважать каждого клиента, ведь он не может до конца понять его мир, который на первый взгляд может показаться простым. Поэтому необходимо отказываться от поспешного оценивания. Задача психолога состоит в том, чтобы уважительно и безоценочно принять клиента и созданный им мир.

Если клиенты проявляют вербальную активность, используйте только рефлексивные реакции. Если клиенты демонстрируют очевидные эмоциональные невербальные реакции, отрефлексируйте их. Например, если клиент вздыхает, психолог может сказать: «Мне кажется, что это глубоко трогает вас». Психолог думает (без каких-либо интерпретаций), — а клиент чувствует. Поэтому не задавайте лишних вопросов. Диалог на этом этапе происходит исключительно между клиентом и его миром. Ваши реакции или комментарии предназначены только для того, чтобы позволить ему знать, что вы слышите и проявляете внимание к его утверждениям. Можно давать устные комментарии, только если чувствуете, что клиент нуждается в подтверждении вашего присутствия. Важно понимать — не к месту сказанные слова могут восприниматься клиентом как вторжение в его внутренний мир.

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 с различных сторон, 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 можете походить вокруг подноса и посмотреть на свой мир со всех сторон». Эту инструкцию нужно дать клиенту в самом начале стадии «переживания», когда психолог предлагает клиенту побыть со своим миром, или после

того, как он уже полностью рассмотрел мир с передней стороны подноса.

В процессе «переживания» наблюдаются различные невербальные реакции клиента. Это проявляется в том, как он смотрит на различные объекты, как меняются его чувства и состояния, где он делает паузу, какие объекты вызывают наибольшее количество эмоций. Постарайтесь отмечать все, от улыбки до дыхания. Клиенты сообщают невербальную информацию непрерывно, и эта информация может иметь важное терапевтическое значение.

Стадия «переживания» обычно занимает около пяти 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 дольше. Когда есть сопротивление движению «в глубину» или какой-то дискомфорт, можно сказать: «Представьте, что вы находитесь в этом мире. Начните двигаться в нем, чтобы увидеть происходящее в его разных частях».

На этапе «реконструкции» клиенты испытывают различные переживания, рассматривая свои миры и по-разному реагируя 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 песочной терапии: «никаких правил не существует». Поэтому клиент может оставить мир без изменений, а может изменить его настолько, насколько ему это нужно. Предложения по изменению песочного мира должно быть сделано тактично, поскольку чувствительные к критике люди могут подумать, что с их миром что-то не так, его надо срочно изменить, что он не хорош. 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. Обращайте внимание на любые изменения в самом клиенте (чувства, поведение), которые произошли одновременно с преобразованием его песочного мира.

Продолжение материала в следующем номере

На CD этого номера размещено продолжение видеозаписи мастер-класса Н. А. Сакович «Игры на песке как способ моделирования и конструирования реальности» (начало в № 2, 2007 г.), который проходил в рамках III Недели школьной психологии.