



Копилка мастерства



Н.А.Сакович

История и современные тенденции песочной терапии

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».

Песочная терапия (Sandplay), которая опирается на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиентов, методом, который может выстроить своеобразный связующий мост между бессознательным и сознательным, между эмоциональным и рациональным, между духовным и физическим, между невербальным и вербальным.

Часто клиент не может найти слов для объяснения своих трудностей или конфликтов. Он не понимает причин происходящего с ним, не видит решения возникших проблем. Песочная терапия может обеспечить клиенту возможность образно представить то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. Образы становятся языком, посредством которого клиент может передать свой бессознательный «материал» не только психологу, но и самому себе. А благодаря пониманию меняется поведение.

Здесь, как и в арт-терапии, визуальные образы, минуя вербальную сферу, обходят защиту клиента. Другое преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет клиенту воссоздавать различные аспекты проблемы, используя символические объекты, которыми можно манипулировать и которые можно легко изменять. Этот процесс игры «продвигает» клиента от ощущения «пострадавшего» к тому, чтобы чувствовать себя «создателем» своей жизни.

Использование песка для отображения внутренних переживаний имеет длинную историю. Древние племена рисовали защитные круги на земле и создавали рисунки из песка. Историческими и культурными параллелями песочной терапии являются рисунки на песке племен Навахо, где они используются в церемониях излечения, для предсказания, изгнания нечистой силы и других целей (Weingib, 1983). Клэр Бейкр, в своей статье «Рисунки на песке Навахо и песочная терапия» (1993) анализирует связь между песочными рисунками индейцев и Sandplay. И песочные картины племени Навахо и песочная терапия — излечивающие методы, которые активизируют психическую энергию и открывают возможности для изменений.

В течение многих веков Тибетские монахи так же создают из разноцветного песка магические круги — Мандалы, достигая совершенства и духовной гармонии. Ведь песок обладает сильными медитативными свойствами.

В Китае, Индии и Японии сосуды с песком размещают около входа в дом. Каждый входящий и выходящий из него опускает



руки в песок, чтобы очиститься от дурных мыслей и опасных чувств. Поскольку песок имеет очищающие свойства.

Началом целенаправленной терапевтической работы с песком принято считать двадцатые годы прошлого столетия. Творческий потенциал песка, особенно при занятиях с детьми, использовали Мелани Кляйн, Анна Фрейд, Эрик Эриксон, Шарлотта Бюллер и многие другие. Они так же начали применять игрушки и миниатюры для терапевтических, диагностических и других целей. Анна Фрейд писала: «...мы сразу переносим весь знакомый ребенку мир в комнату аналитика и предоставляем ребенку свободу действий в нем, на глазах у аналитика, но без вмешательства с его стороны. Таким образом, мы изучаем различные реакции ребенка, степень его агрессивности или сострадания, а также его установку в отношении к разным предметам и людям, представленным с помощью игрушечных фигур... Игрушечный мир удобен и подчинен воле ребенка; ребенок может совершать в нем все те действия, которые осуществляются в реальном мире, исключительно в пределах фантазии вследствие того, что ребенок обладает недостаточной силой и властью».

Маргарет Ловенфельд так же пыталась найти среду, которая будет привлекательна для детей и обеспечит связь между наблюдателем и ребенком. Она увидела потенциал использования маленьких игрушек, которые помогают детям передавать их самые глубокие мысли и чувства.

В юности М. Ловенфельд читала «Игры на полу» Г. Уэлса. Автор «Войны миров» и «Машины времени» был убежден, что игра обеспечивает условия для творчества и появления новых идей во взрослой жизни. В «Играх на полу» он описал занятия со своими сыновьями. Используя куски древесины и бумаги, пластилин, миниатюры людей и животных, они играли в игры и строили города и острова. Все это активизировало их изобретательность и творческое воображение.

Под впечатлением от рассказа Г. Уэлса М. Ловенфельд начала активно внедрять «Технику Мира», собрав для этого большую коллекцию маленьких игрушек и миниатюр. Она хранила их в коробке, которую дети называли «Коробкой удивления». Когда в конце двадцатых годов в Англии был организован Институт детской психологии, все эти предметы были размещены в бюро с маленькими ящиками, которому дети дали название «Мир». Рядом с ним Ловенфельд установила две цинковых коробки: одну заполненную песком, другую водой. И дети начали использовать миниатюрные объекты вместе с коробками.

«Техника Мира» — это спонтанное расположение миниатюр во влажном или сухом песке, для создания картины или «мира». Согласно М. Ловен-

фельд, цель такой работы состояла в том, чтобы «получить созданный мир, способный встретиться лицом к лицу со своим создателем, вместо того, чтобы получить врача встречающегося лицом к лицу с создателем мира» (Жизела Де Доменико, 1988). Она полагала, что «Техника Мира» могла использоваться врачами различных специальностей.

В пятидесятых годах произошла встреча М. Ловенфельд с юнгианским аналитиком Дорой Калфф, которая была творческим и разносторонним исследователем. Она хорошо знала восточную философию, имела высоко развитые интуитивные способности, а так же богатый опыт работы с песком. На ее мировоззрение оказали влияние развивающие теории Э. Нойманна и совместные исследования с К. Юнгом (Mitchell и Friedman, 1994). Все это позволило Доре Калфф обеспечить «Технику Мира» юнгианскую теоретико-методологическую базу и назвать этот метод «Песочной терапией».

Калфф рассматривала песочную терапию как инструмент, который позволяет детям не только выражать их глубоко личный мир, но и соединяет их внутренние представления с внешними реалиями. Это могло осуществиться благодаря символической игре, которая устанавливала связь между сознательным и бессознательным ребенка. После наблюдения за детьми, Д. Калфф начала использовать песочную терапию и с взрослыми.

Терапевтическую основу Sandplay составляет то, что эта техника уходит своими корнями вглубь детства, в детские игры-замещения. К. Юнг определял песочницу как «детский аспект коллективного бессознательного». Он считал, что поднос с песком пробуждает «внутреннего ребенка»: «Тема ребенка, это не только то, что существовало в прошлом, но и то, что существует сейчас. Это система, которая функционирует и в настоящем. Цель — жить!».

Дора Калфф читала лекции по песочной терапии и обучала других юнгианских аналитиков, широко пропагандируя новый метод. В своей психотерапевтической работе, Калфф использовала два подноса с песком (один с влажным и один с сухим) с синими дном и внутренними сторонами, обозначающими воду и небо.

Она считала, что во время работы психолог должен соблюдать тишину и не мешать созданию картины. Д. Калфф рекомендовала отказываться от интерпретаций в течение первых нескольких сессий.

В начале восьмидесятых годов Жизела Де Доменико провела исследование детей дошкольного возраста, используя разнообразные формы и размеры подносов с песком. Кроме этого, используя песочную терапию, она работала с разными группами клиентов: детьми, подростками, взрослыми, парами, семьями и группами. Ее теория и практика песочной терапии получила название Sandtray-Worldplay.



Подобно своим предшественникам, Де Доменико подчеркивает исцеляющую силу души. Она работает с глубинами человеческого сознания, способствуя процессу познания клиентом своего мира. Песочный терапевт при этом выступает как медиатор, посредник.

Де Доменико подходит к пониманию души человека по-другому, чем М. Ловенфельд и Д. Калфф. Она видит людей многомерными существами, которые осознают себя в различных измерениях и используют сознание (а не бессознательное состояние), чтобы испытать, сотворить и изменить различные аспекты действительности. По ее мнению, как только картины и формы из песка появляются на подносе, они становятся реальными (не символическими). В отличие от М. Ловенфельд и Д. Калфф, Де Доменико считает, что песочная терапия всегда активизирует сознание человека, не зависимо от его диагноза.

Де Доменико убеждена, что когда психотерапевт прислушивается к «различным чувствам клиентов» он не должен интерпретировать их «песочные миры». Таким образом из роли эксперта он переходит в роль соисследователя мира клиента. От М. Ловенфельд, она взяла стратегию актуализации личного опыта клиента, а от Д. Калфф — выделение архетипических линий в этом опыте без использования интерпретаций. Она также выделяет семейные, социальные, наследственные, надличностные и универсальные области опыта клиента при работе с песочной терапией.

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

Так что же представляет собой процесс песочной терапии? Для работы психологу нужен поднос с песком, вода и множество миниатюрных объектов и материалов для создания сюжетов. Рут Амманн (1994) сравнивала поднос с песком с «садом души». Это своеобразное место для демонстрации психической жизни клиента, «промежуточное место», где его внутренняя и внешняя жизнь могут развиваться и проявлять себя.

Поднос с песком — то свободное пространство, где клиент имеет возможность создать свой собственный мир или преобразовать уже существующий. Психолог обеспечивает ему защиту и атмосферу принятия, в которой клиент может полностью раскрыться. В продолжение метафоры Рут Амманн, это «промежуточное место», в котором сознательный и бессознательный материал может развернуться, объединиться и стать целым, а так же мост между клиентом и психологом. Это место, где бессознатель-

ные состояния и ощущения психолога и клиента встречаются и взаимодействуют.

Хотелось бы описать историю песочной терапии одного клиента.

К психологу обратилась мама с 12-летним сыном Павлом в связи с участвовавшими прогулками школьных занятий, грубостью и нежеланием что-либо делать. В семье подростка три месяца назад произошел развод родителей. К предложению построить мир на песке Паша отнесся с интересом. В течение трех-пяти минут он придавал песку форму, то выравнивая его, то создавая на нем гребни. Затем он взял воду и с силой выплеснул ее в центр, наблюдая, как она впитывается в песок. Фигуры для размещения на песке Паша выбирал по одной, сразу находя им место на подносе. Все время строительства «мира» он соблюдал тишину, а когда закончил и сел перед подносом, стал рассказывать: «Это мертвое море. Все, что раньше жило в нем — умерло. Это люди загрязнили его. Они бросали в море пустые пачки из-под сигарет, пустые бутылки, просто мусор. В море много мертвого. Череп — это мертвый человек, вернее все, что от него осталось» (Фото 1).

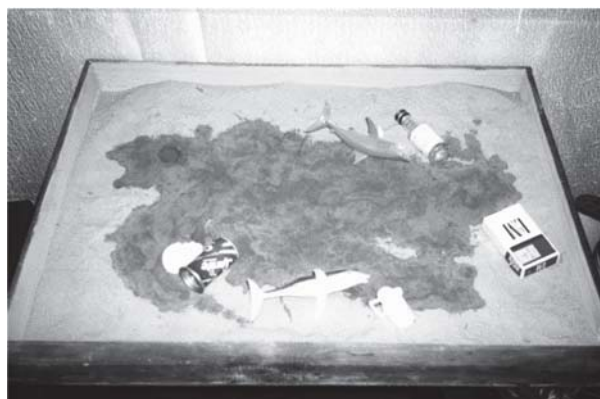


Фото 1

Этот «мир» полностью передает внутренние переживания подростка, связанные с разводом его родителей и дает понимание нарушений поведения. Как написал в своем эссе «Превосходящая функция» К.Г. Юнг: «Часто необходимо разъяснение относительно неопределенного содержания, придающее ему видимую форму... Часто руки знают, как решить загадку, которой интеллект боролся напрасно» (1960).

Песочная терапия обеспечивает доступ клиента к своим самым сокровенным чувствам. Посредством образов, он представляет то, что происходит в его внутреннем и внешнем мире, перенося бессознательные образы и переживания в реальную действительность. Эта конкретная реализация подпороговых ощущений помогает осознанию того, что прежде подавлялось или было неизвестным.

В течение жизни люди формируют свой внешний образ (персону), с помощью которого взаимодей-



ствуют с внешним миром. Они часто подавляют реальные чувства и мысли и теряют контакт с собой. Включенность в повседневные заботы, необходимость учета внешних условий жизни, разобщенность из-за страха травматического и болезненного опыта, приводят к тому, что люди «отключают», вытесняют свои чувства. Они становятся рациональными, думают линейно, приспосабливаются к этому состоянию, подчиняя ему свое воображение. Все это направлено на блокировку своего «Я». «Чем глубже эмоции и чувства скрываются, тем более дистанцировано от воспоминаний сознание и менее вероятно то, что мы можем найти слова, которые их выражают» (Р. Амманн, 1993).

Работа с песком помогает «провести внутреннюю ревизию» и найти ту область, которая нуждается в терапии. Одна из причин, по которой это происходит — то, что большинство людей в детстве играло с песком или землей. Песочная терапия часто возвращает человека к памяти детства.

Во время работы одни клиенты не используют никаких объектов: они лишь касаются песка, придают ему различные формы, делают постройку. Некоторые ограничиваются небольшим количеством фигурок, другие используют их активно. Кто-то предпочитает сухой песок, другие смачивают его водой. Одни строят свою картину быстро, другие работают медленно. Одни создают статический мир, другие — продолжающиеся истории. Одни выстраивают свой мир очень сосредоточенно и спокойно, другие наслаждаются игрой.

Иногда в процессе терапии проявляются очень глубокие эмоции, связанные с повторным проживанием прошлой боли. Терапевту надо иметь в виду, что в Sandplay нет правильного пути или правильного результата. Важно доверять каждому клиенту, тому, что он делает в тот или иной момент. Это дает психологу представление о предубеждениях, ценностях и неразрешенных проблемах клиента. Понимание высказанного позволяет специалисту быть открытым для принятия того, что испытывает клиент.

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

«Песочная терапия — главный помощник для процесса индивидуации» (Weinrib, 1983). К. Юнг говорил, что душа естественно движется к исцелению

и цельности. Стремление к цельности, с которым клиент, возможно, боролся подсознательно, становится все более и более понятным, поскольку бессознательное переходит в осознание. Клиент узнает различные аспекты своей индивидуальности. Песочная терапия похожа на мечту, в которой человеку открывается то, что он не видит в действительности.

Песочная терапия часто используется как дополнение к другим видам терапии, усиливая различные терапевтические подходы. Гештальт, психодрама, работа с телом и движением, когнитивная психотерапия, арт-терапия, гипноз — это некоторые из терапевтических стратегий, которые можно совмещать с процессом терапии песочной.

Песочная терапия становится популярной не только среди психологов, но и среди педагогов и социальных работников. Sandplay включает много различных способов игры с песком, которые открывают массу возможностей для развития творческого потенциала не только клиентов, но и специалистов, использующих этот метод.

Литература

1. Barbara Labovitz Boik and E. Anna Goodwin. Sandplay therapi. — London: W.W.Norton and Company, 2000
2. Kalf, Dora. Sandplay. A Psychoteraputic Approach to the Psyche. — Santa Monica: Sigo Press, 1980
3. Вебер М., Ремен Н. Работа с песочницей /Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии /Под редакцией Бадхена А.А., Кагана В.Е. — М.: Смысл, 1997

На CD этого номера размещены фрагменты мастер-класса Н.А. Сакович «Игры на песке как способ моделирования и конструирования реальности», который проходил в рамках III Недели школьной психологии