



Н. А. Сакович

# Шаг за шагом в процессе песочной терапии



*Продолжение. Начало — в «Вестнике практической психологии образования» № 2, 3 за 2007 год.*

## Стадия 3. Терапия

Молчаливое строительство и «проживание» своего мира имеют определенную терапевтическую ценность. У клиента появляется возможность «перенести» на поднос свои самые сокровенные мысли и чувства, сделать их видимыми. «В творческом строительстве в песке изображение появляется постепенно, без беспокойства относительно «уровня зрелости» его окончательного внешнего вида. Это позволяет автономно снизить множество защит, без тревоги о том, как эти защиты могли бы быть преодолены» (Русе-Menuhin, 1992).

До этого времени психолог не вмешивается в работу клиента, выступая в роли молчаливого свидетеля. Теперь пришло время взять на себя более активную роль посредника или фасилитатора. На этой стадии терапии психолог становится гидом клиента в дальнейшем исследовании и соединении его бессознательного внутреннего знания с реальной жизнью. Барбара Лабовитц и Анна Гудвин делят эту стадию на две фазы: «Экскурсия по миру» и «Терапевтическое вмешательство».

### «Экскурсия по миру»

Психолог должен поинтересоваться у клиента, можно ли ему подойти к подносу и посмотреть на то, что тот построил: «Вы — создатель этого мира. Я мало знаю о нем, но мне хочется, чтобы вы стали моим гидом и рассказали о том, что он из себя представляет. Возьмите меня в путешествие по вашему миру, объясните, как он возник, кто его населяет, какие объекты там размещены». Когда вы расположитесь рядом с клиентом, обратите внимание как на те предметы, которые не очень хорошо видны с того места, где вы находились, так и на те, которые вам хорошо видны, а с места клиента стали недоступными взгляду (фигуры за деревьями или камнями).

Часто клиенты начинают экскурсию по своему миру в той последовательности, в которой он строился. Если клиент подробно останавливается на каждом объекте, описывая его, важно сохранять молчание, не вторгаться в процесс, а лишь внимательно слушать или записывать. Если клиент дает поверхностный, краткий обзор, Де Доменико предлагала вспомнить,

### **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».*



Фото 1

как строился мир, и точно описать, что находится на подносе. Например, можно сказать: «Я действительно не знаю, кто все эти люди или вещи. Мы можем смотреть на все объекты, а вы описывайте только то, что вы видите. Я действительно хочу понять мир, который вы создали».

Другой подход состоит в том, чтобы попросить клиента рассказать историю о своем мире. Этот подход эффективен при работе с творческими людьми. Но здесь надо иметь в виду, что клиент может возразить вам, сказав, что вы из другой страны или планеты и ничего не поймете в его мире.

Другая возможная стратегия состоит в том, чтобы самому задавать определенные вопросы. Например: «Расскажите мне поподробнее об этом объекте (указать на объект). Какие чувства он вызывает? Какого возраста и пола эти объекты? И т.п.» Эти вопросы могут изменяться и для каждого объекта нести индивидуальную нагрузку.

Важно прислушиваться к клиенту, и в случае, если он не хочет описывать свой мир, спросить: «Есть что-то в вашем мире, о чем бы вы хотели мне рассказать, или вы предпочитаете не говорить об этом?»

Хотелось бы привести пример. Мама привела Влада с жалобами на его агрессивное поведение, грубость и непослушание. В последнее время его все чаще стали замечать в компьютерном клубе по соседству со школой, где он находился, пропуская учебные занятия. Мальчику 11 лет. Оставшись наедине с психологом, он не очень хотел идти на контакт, но не сводил удивленных глаз с коллекции миниатюрных фигур. На предложение использовать песок и фигуры для создания собственного мира откликнулся сразу. Влад строил свой мир очень экспрессивно. Первыми фигурами в нем стали большая шишка и скелет, который он повесил на нее. Заполняя свой мир, он как будто дробил его на маленькие отдельные государства, которых было множество. Ближе к концу работы он добавил фигуру мужчины

с крюками вместо рук: «Это бандит. Он хочет попасть в этот мир, чтобы украсть что-нибудь ценное». Рядом с фигурой мужчины он положил часы и добавил: «У него ограничено время. Если не успеет выбраться — его убьют!» Влад назвал свой мир «Страна скелета» (Фото 1).

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

Влад рассказал следующее: «Это страна скелета. Он ей правит. Здесь есть магазин, где много вкусенького. Его охраняет от воров змея и ее помощники — маленькие змеи. Есть магазин игрушек и музыкальных инструментов. Его охраняет амбал. Есть озеро с дельфинами. На них крокодил охотится, но охотник его убьет. Ему собака поможет. Есть волшебник. Если у скелета будут какие-нибудь желания, он их выполнит. Внизу большая авария произошла. Много машин столкнулись на дороге. Им трансформер помешал. Они ехали себе, а как увидели его, так столкнулись. Ну, про бандита я вам говорил».

Психолог: «А какие желания есть у скелета?»

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

Психолог: «Как это?»

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

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

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

Особую значимость приобретает личная интерпретация клиента. Например, паук для вас может иметь одно значение, а для клиента — другое. Ни в коем случае не транслируйте клиенту свою интерпретацию или чувства, даже невербальным способом.

Если в процессе описания мира вы наблюдаете телесные реакции, можно спросить клиента: «Что вы чувствуете сейчас?». Но ни в коем случае нельзя констатировать его состояние: «Вы грустны, опечалены, страдаете». Говоря это, вы убеждаете клиента давать интерпретацию своему состоянию, искать объяснение, которое будет очень далеко от истины. Если клиент дает объяснение своего состояния, не стремитесь



изменить его, даже если вы полагаете, что причина его гораздо глубже того, что он говорит.

Если клиент закопал объект в песок или не смог его описать в конце экскурсии по миру, можно вспомнить о нем. Например: «Я заметила здесь еще кое-что. Вы могли бы рассказать мне что-нибудь об этом предмете?»

Обратите внимание на различные группы в мире клиента, то есть на объекты, которые чем-то объединены. Например: «Три животных здесь, три морских ракушки в том углу, и три дерева там» или «Мне кажется, что группа животных в этом углу отделена от остального мира». Упоминание групп, которые вы заметили, часто является катализатором, вызывающим важные открытия. Часто, рассматривая группы на подносе, клиент замечает, что они полностью отражают его реальную жизненную ситуацию. В качестве примера можно привести мир подростка, который называется «Выборы» (Фото 2).

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

На стадии «Эксперсии по миру» взаимодействие с клиентом будет незначительным. Клиент является гидом, дает информацию, а психолог должен понять содержание его мира. Только при появлении сильных

эмоций и чувств вы берете на себя более активную роль.

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

### **Терапевтическое вмешательство**

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

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

Анализируя то, как клиент описал мир, психолог строит гипотезы относительно того, какие проблемы отражены на подносе. Если в течение строительства и экскурсии по миру не выделилось ничего, что вам показалось главным, можно начать диалог с любой конфигурации на подносе, которая клиенту покажется значимой. При общении с тревожным клиентом лучше начинать с наиболее спокойного места. Часто отсрочка разбора волнующего сюжета обеспечивает клиенту возможность подготовиться к более интенсивной работе и чувствовать себя безопасно.

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

Стадия терапевтического вмешательства должна включать разнообразие терапевтические методы. Это те теоретические подходы, которыми психолог владеет и которые кажутся ему терапевтически релевантными в настоящее время. Сюда можно отнести гештальт-подход, психодраму, регрессивные методы, арт-терапию, сказкотерапию, когнитивную терапию, телесно ориентированный подход. Возможности



Фото 2

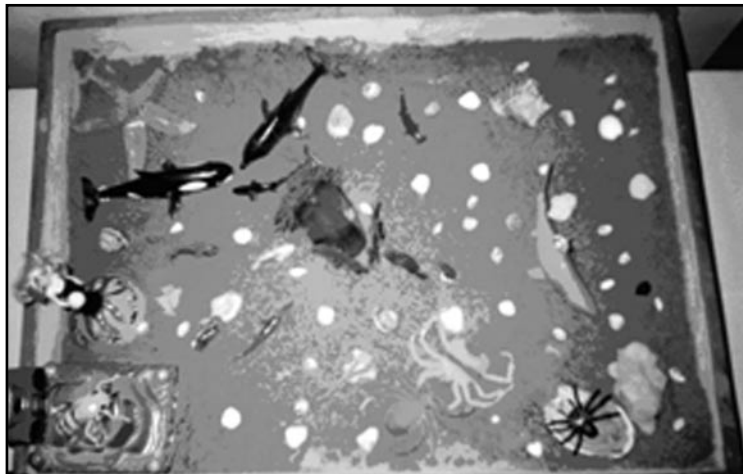


Фото 3

ограничены только вашим диапазоном знаний, навыков работы и готовностью клиента. Выбор подхода зависит от вас.

Часто песочные терапевты используют модификацию гештальт-техники с двумя стульями. Если в подносе есть неразрешенные проблемы между двумя людьми или другими объектами, можно организовать между ними диалог. Например: «Что ведьма хотела бы сказать осе?» (Фото 3).

Этот мир называется «Волшебный кристалл». Его автор — 13-летняя девочка-подросток, которую привели к психологу в связи с воровством денег и ценностей у мамы. На вышеназванный вопрос психолога Ксения ответила: «Отдай мои драгоценности, я знаю, что ты их у меня украдешь!». Оса разозлилась: «Ничего я не крадла, это акула взяла! Видишь, у нее на спине твоя клипса, с ней и разбирайся, а от меня отстань, а то так ужасно, мало не покажется!»

Этот диалог в первую очередь иллюстрирует отношения между дочерью и матерью. Между ними существует неразрешенная проблема, требующая внимания.

История клиента разворачивается, и часто на подносе появляется объект, который вызывает смущение. Как только психолог и клиент обсудили, с чем связан дискомфорт, можно предложить переместить объект. Сказав, например: «Что произойдет, если ребенок будет ближе к мужчине? Хотели бы вы понять это?» Если клиент перемещает миниатюру, исследуйте, как изменяется мир и чувства у обоих объектов.

Часто фигуре или объекту, помещенному на поднос клиента, требуется помощь. Это встречается у клиентов, имеющих низкую самооценку, чувство угнетенности, высокую тревожность, находящихся в кризисе. Эти клиенты нуждаются (через

символические изображения) в поиске резервов внутри и вне себя. Клиентам такого типа можно предложить поискать кого-то или что-то, что могло бы помочь объекту. Например: «Есть ли что-нибудь в этом мире, что могло бы помочь (обозначить объекта) быть в безопасности?» или «Хотите ли вы добавить в свой мир что-либо, что поможет (назвать объект) быть в безопасности?», «Что помогло бы (назвать объект), чувствовать себя в безопасности?»

Примером может быть поднос 10-летней девочки с ночными криками и многочисленными страхами. Он называется «Желания принцессы» (Фото 4).

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

Бывает, что при описании какого-либо объекта в песочном мире клиент переживает сильные чувства: его дыхание меняется, появляются слезы, он касается области шеи, сердца или живота. В этот момент лучше направить внимание клиента с подноса к телу, ощущениям в нем. Это способствует интеграции телесных ощущений, эмоций и мыслей относительно объекта в мире. При этом можно спросить: «Где вы чувствуете



Фото 4



это в вашем теле?» или «Я заметила, что ваша рука находится на груди. Что происходит?»

Есть и другой способ переместить внимание с подноса к телесным ощущениям клиента. Он состоит в том, чтобы использовать телесно ориентированную терапию или психодраму. В качестве примера может быть приведена психодраматическая сессия, разыгранная после строительства песочного мира под названием «Зоопарк» (Фото 5).

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

Кроме этого приема можно использовать визуализацию образов, находящихся в подносе. Активное воображение синонимично с песочной терапией и в конечном счете способствует разрешению проблемы.

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



Фото 5

вует достаточно большое количество психологических технологий, которые могут помочь клиенту продолжить дальнейшее самоисследование, проявить и показать себя и способствовать разрешению проблемы.

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

*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, 3 за 2007 г.), который проходил в рамках III Недели школьной психологии.