

# Особенности использования песочной терапии в условиях школы для профилактики зависимого поведения среди несовершеннолетних

## ТЕОРИЯ К. Г. ЮНГА

С точки зрения К. Г. Юнга, структура личности имеет три уровня: эго, личное бессознательное и коллективное бессознательное. Эго - центр сознательной сферы, «Я», о существовании которого мы знаем. Личное бессознательное включает в себе подавленные, вытесненные и неразвитые влечения, инстинкты и неприятные желания, поступки и воспоминания, истоки которых уходят в раннее детство. Содержания коллективного бессознательного отражают архетипические процессы. Описывая коллективное бессознательное как «хранилище» общих знаний и переживаний, Юнг полагал, что на протяжении всего своего существования люди сталкивались с одними и теми же кризисными ситуациями, и поэтому психика сформировала «внутренние» решения этих проблем. Эти «бессознательные решения» нередко находят символическое выражение посредством образов сновидений и грез. В таких случаях эти решения подлежат интеграции в сферу сознания эго. Один из путей, способствующих такой интеграции, Юнг видел в превращении символов или образов в осязаемые факты с помощью творческих форм деятельности.

Центральный организующий принцип коллективного бессознательного Юнг назвал архетипом «самости». Самость можно сравнить с архетипическим образом бога, который существует в каждом из нас и стремится помочь нам реализовать потенциальные возможности и единство целостной личности. Она составляет субстрат психики, из которого рождаются сновидения, поэтому познание самости выражается в картинах, образах и языке символизма и метафор. В отличие от эго, самость не ограничена условностями места и времени. Ее интересует «данный момент», ощущения бессмертия, неуничтожимое и сфера возможностей и желаний. Она составляет ту часть нашей души, которая полагает, что мы «можем стать кем угодно» и «сделать все, что угодно». Она нередко «игнорирует» сферу эго и роль упорного труда, практики и настойчивости, которые необходимы для претворения желаний в жизнь. Интуиция составляет основную форму реализации самости.

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

**Sandplay** - юнгианская песочная терапия - загадочное и малознакомое для психологов и клиентов направление психотерапии.

Техника Мира, предшественник юнгианской песочной терапии, была разработана Маргарет Ловенфельд, британским педиатром, в конце 1920-х годов. Изначально использовавшаяся прежде всего как игровая среда для детей, песочная терапия быстро становится методом, который можно применять в работе с взрослыми, парами, семьями, в группах личностного роста, на тренингах общения и др.

Технологии песочной психотерапии многофункциональны. Они позволяют психологу одновременно решать задачи диагностики, коррекции, развития и терапии.

В подносе с влажным или сухим песком клиент располагает миниатюрные объекты и создает картины. Через контакт с песком и миниатюрами он облекает в физическую форму свои самые глубинные сознательные и бессознательные мысли и чувства. Песочная терапия, опирающаяся на активное воображение и творческую символическую игру, является практическим, основанным на личном опыте клиента методом, который может выстроить мост между бессознательным и сознательным, между рациональным и эмоциональным, между духовным и физическим, а также между ребенком и взрослым.

Часто клиент не может найти слов для объяснения своих трудностей, боли или конфликта. Он не понимает причины происходящего с ним, не видит решения возникших проблем. Песочная терапия может обеспечить клиенту возможность представить в образах то, что происходит в его внутреннем или внешнем мире. То есть образы становятся языком, посредством которого клиент может сообщить тот или иной бессознательный материал психологу и себе. А благодаря пониманию меняется поведение.

Визуальная форма минует вербальный канал взаимодействия и таким образом обходит защиту клиента. Другое преимущество песочной терапии состоит в том, что она позволяет клиенту воссоздавать в песке 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 и воды автоматически возвращает клиентов назад, к областям опыта, который является травматичным и должен быть пережит заново для преодоления его последствий. В течение сеансов песочной терапии психологическая травма определяется и, в конечном счете, отыгрывается в свободной защищенной среде. В этом процессе психологу очень важно уважать клиента и его работу.

Песочная терапия активизирует врожденные ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для дальнейшего его продвижения к психологическому здоровью. Клиенты контролируют то, что

они будут или не будут показывать в себе, и учатся в этом процессе. Только тот материал придет в сознание, с которым клиент готов иметь дело.

Песочная терапия является богатым дополнением к другим весьма эффективным методам.

### **МЕСТО ДЛЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ ДОЛЖНО ИМЕТЬ:**

**Подносы с песком:** один, два (один для сухого и один для влажного) или больше. Размер одного 50 x 72 x 8 см. Другой (побольше) нужен для работы с семьями и парами. По форме поднос — классический прямоугольный. Для развивающих занятий — квадратный, круглый (возможны варианты). Материал: древесина, металл или пластмасса со светло-синим дном и внутренними сторонами.

1. **Стол:** один или больше. Размер достаточно большой, чтобы расположить на нем подносы, воду и объекты. Высота возможна различная. Если стол только один, то столешница должна быть на уровне талии.

2. **Оборудование для коллекции символов:** открытые полки, контейнеры для хранения, ящики в столе.

3. **Рабочее пространство:** отдельная зона песочной терапии в кабинете психолога или кабинет песочной терапии, опрятный и профессионально организованный.

5. **песок и воду:** белый или естественный кварц, черный, красный и т. д. Кувшин с чистой водой для увлажнения песка и мытья рук.

6. **Другие материалы:** миниатюрные объекты и материалы для строительства; салфетки или полотенце для рук, емкость для воды; непромокаемый брезент или клеенка, чтобы защитить пол и поверхность стола; фотоаппарат.

7. **Миниатюрные объекты.**

- Необходимо предлагать несколько объектов из каждой категории.
- Объекты должны быть разные: и вызывающие отвращение, и привлекательные.
- Диапазон размеров, цветов, структур и материалов, из которых изготовлены объекты, должен быть достаточно широк.

- Должны быть дубликаты объектов.

- Объекты должны быть и аморфные, и определенные.

- В коллекции необходимы натуральные (естественные) и искусственные предметы.

- Те объекты, которые вы не смогли найти, заменят рисунки. Или предложите клиентам в процессе песочной терапии самостоятельно создать недостающие миниатюры.

- Иницируйте клиентов к тому, чтобы ввести подходящие личные объекты в процесс песочной терапии.

8. **Многоцелевой материал:** нитки, пластилин, глина, конструктор, бумага, ткань, конфетти, ножницы, клей, емкости для воды, сито, маленькие корзинки для фигур, словари символов.

9. **Категории объектов:** «Люди», «Животные», «Растения», «Полезные ископаемые», «Строения», «Транспорт», «Разные объекты».

### **СТАДИИ ПРОЦЕССА ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ:**

Процесс построения песочной картины непрерывен и протекает адекватно состоянию клиента. Стадии не являются обязательными. Психологи работают с клиентами на основании собственного профессионального опыта и потребностей клиента. Хотя большинство специалистов отводят на песочную сессию 50 минут, лучше планировать полтора часа. Расширенная во времени процедура позволяет клиентам спокойно строить и осознавать.

Представление песочной терапии клиенту:

- Создайте комфортную и безопасную атмосферу.
- Отработайте положительное ожидание.
- Продемонстрируйте клиенту подносы, варианты песка и объекты.
- Займите в кабинете место, которое является удобным для клиента.
- Сообщите клиенту о том, что не существует правильного или неправильного способа игры в песке.
- Проинструктируйте его о том, что он должен сообщить, когда закончит.

**Стадия 1.** Создание мира

**Создание мира:**

- Клиент создает мир в подносе с песком.
- Психолог является свидетелем, уважая процесс клиента, не вмешивается и не интерпретирует.
- Клиент строит мир, используя объекты, или без них, используя воду или без нее. Психолог остается тихим и внимательным.

**Стадия 2.** Переживание и реконструкция

**Переживание:**

- Предоставьте клиенту возможность поразмышлять над своим миром. Это время для погружения.

**Реконструкция:**

- Сообщите клиенту, что он может оставить мир таким, какой он есть, или сделать изменения.
- Предоставьте клиенту время поразмышлять над измененным миром.

### Стадия 3. Терапия

#### **Экскурсия по миру:**

- Присоединитесь к клиенту на его стороне подноса и предложите путешествие по его миру.
- Проявите внимание к языку и невербальным стимулам клиента.
- Не вторгайтесь в пространство клиента.
- Стимулируйте клиента к тому, чтобы он прислушивался к возникающим чувствам и эмоциям.

#### **Терапевтическое вмешательство:**

- Задайте вопросы о мире, отражая только то, что клиент сказал.
- Удерживайте внимание на объектах мира клиента.
- "Предложите клиенту параллельно с песочной терапией дополнительные психологические технологии: гештальт, психодраму, визуализации, сказкотерапию, реструктурирование, арттерапию, телесно ориентированную терапию и др.

### Стадия 4. Документация

#### **Фотографирование:**

- Клиент фотографирует свой мир своим фотоаппаратом или камерой психолога (с возможностью получения фотографии).
- С разрешения клиента психолог фотографирует его мир.

### Стадия 5. Переход

#### **Понимание:**

- Помогите клиенту разобраться и понять информацию, пришедшую через песочную терапию.

#### **Переход к реальному миру клиента:**

- Спросите клиента, как события в подносе отражают его жизнь.
- Помогите клиенту понять смыслы его песочного мира.
- Стимулируйте клиента видеть, какие проблемы его ежедневной жизни отражены в подносе.

### Стадия 6. Демонтаж мира

#### **Анализ:**

- Демонтируйте мир клиента, размышляя над его процессом.

#### **Уборка:**

- Разместите использованные объекты на их обычные места.
- Закончите ваши записи.

## ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОЙ ПЕСОЧНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

Игры с песком отражают склонность детей к циклической повторяемости изображений хаоса борьбы (организованных сражений) и разрешения конфликта. В связи с этим Джон Аллан выделяет общие стадии игры с песком у детей.

#### **Первая стадия - «Хаос».**

На ней ребенок выбирает большое количество фигурок, часто просто сваливает их в лоток с песком. Растения и животные отсутствуют в таком хаотичном мире. Фигурки разного размера, из разных категорий, не связаны между собой каким-либо сюжетом. Такой мир напоминает свалку или «винегрет». Эта стадия отражает и объективизирует эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Ребенка переполняет тревога, страхи. Эта стадия может продлиться от одного до нескольких занятий.

#### **Вторая стадия — «Борьба»**

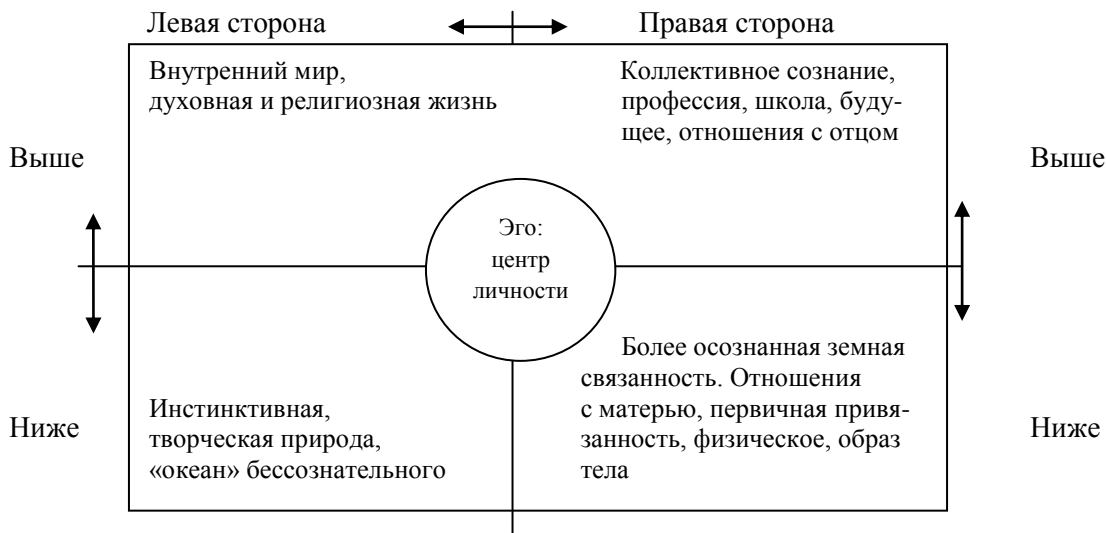
Как правило, в подносе появляются противоборствующие силы: добрые и злые герои, хищники и травоядные, люди земли и пришельцы, индейцы и ковбои и т. п. Мир представляет собой войну, противостояние, конфликт. Эта стадия может повторяться довольно долгое время. Миры часто называются «Война», «Война-2», «Война-3» и т. д. Нельзя торопить ребенка, вводя помощника или доброго спасителя. Он должен отвоевать свой внутренний конфликт в собственном темпе. Как только противнику сохраняется жизнь, дарится свобода, заключаются договора о перемирии, значит, стадия «Борьба» подходит к концу.

#### **Третья стадия — «Исход»**

В мирах, отражающих эту стадию, есть гармония и равновесие. Между всеми объектами существуют связи, они играют аутентичные роли, присутствует много зелени и плодов, животные расставлены по парам. Можно отметить появление на этой стадии в подносах детей изображений квадратов, треугольников и кругов, что на символическом уровне дает ощущение завершенности и цельности.

*При работе с детьми часто вводятся правила, ограничивается или увеличивается время сессии песочной терапии, допускается или специально организуется присутствие родителей или значимых взрослых на занятии и пр.*

## СХЕМА АНАЛИЗА ПЕСОЧНЫХ МИРОВ



Анализ проводится на трех уровнях. Первый уровень — объект является тем, чем называет его клиент. В первую очередь при анализе учитываются те значения, которые приписывают объектам сами клиенты. Например, шишки служат деревьями, камешки — ступеньками, коробка из под сигарет — домом и т. п.

Второй уровень — функциональное значение объекта, то, какими функциями он обладает. Например, если в подносе находится дом, то его функциональное значение — уют, тепло, защита, жилище, отделение, сохранение и др.

Третий уровень анализа — символическое значение объекта, то есть то значение, которое приписывается объекту с точки зрения религии, культуры, ментальности. Для этого психологам понадобится словарь или энциклопедия символов.

Соединяя информацию, полученную на всех трех уровнях анализа, психолог так же связывает все символы, объекты и образы между собой, как это делается, например, при анализе проективных рисуночных тестов.

Кроме этого песочные терапевты обращают внимание на первую фигуру, размещенную в подносе (что наиболее актуально на сегодняшний день?); на фигуры, отобранные для строительства, но оставленные в корзинке вне подноса (что еще не готово стать видимым, но уже обозначено?); на фигуры, которые часто переставлялись в ходе строительства (что является объектом постоянных манипуляций?) и т. п. Часто много информации может дать название мира в песке, так как оно интегрирует в себе все его содержание и фактически является семантическим кодом.

Анализ песочного мира психолог осуществляет только для себя. Это необходимо для построения психотерапевтической гипотезы, прогноза развития процесса клиента и др. *Клиенту его мир ни при каких обстоятельствах ни анализируется и не интерпретируется.*

### РОЛЬ ПСИХОЛОГА

Использование Sandplay требует убеждения в существовании символических, пиктографических, внутриспсихических образов.

Психолог на процедуре песочной терапии является **психологическим контейнером**, который удерживает то, что происходит на подносе, и в комнате терапии. Обеспечивая безопасное пространство для клиента, психолог активизирует его внутренний голос. Это особенно важно для детей, потому что у них еще не развито сильное Эго и они нуждаются в поддержке не субъективного взрослого.

Психолог также является для клиента **моделью**, демонстрирует акт реального слушания и присутствия. Психолог показывает способность без оценивания наблюдать за творческим, имеющим огромное значение процессом. Кроме того он служит **соединяющим звеном** между клиентом и собственно песочной **картиной**. Психолог помогает клиенту видеть, как мир или сцена, которую тот создает, отражают часть психического содержания хранящегося в бессознательной сфере его подопечного. Поскольку процесс песочной терапии часто вызывает сильные эмоции, делает видимым то, что до сих пор не осознавалось, психолог должен брать на себя роль **помощника**, оказывать клиенту поддержку.

Песочная терапия для клиента — это путь исследования. Психолог - **проводник на этом пути**. Вместе они двигаются через психическую топографию. Клиент берет на себя инициативу осознания, понимания своего процесса. Психолог обеспечивает клиента всем необходимым для этого: безопасным пространством, символическим языком, вопросами и предложениями. Психолог должен быть осторожен, не торопиться, быть активным настолько, насколько продвигается в своем «путешествии» клиент.

Есть еще роль *свидетеля, зеркала*. Часто клиент бывает неуверенным в себе или в своих новых взглядах на события. Когда психолог устно отражает свои наблюдения за работой клиента, это помогает клиенту видеть себя как в зеркало с разных сторон.

Что необходимо, чтобы успешно реализовать в процессе песочной терапии все эти роли? Есть множество качеств и навыков, которыми должен обладать песочный терапевт для эффективной работы с клиентом. Во-первых, ему необходимо хорошо знать и понимать все этапы развития человека, в том числе этапы развития его психологических процессов, и многое другое. Во-вторых, песочный терапевт должен понимать язык коллективного бессознательного, архетипов, образов и символов. В-третьих, он должен иметь представление о человеческом теле, органах и соматических болезнях.

Психолог должен стремиться к исследованию собственного «сада души», иметь желание строить собственные миры в подносах, двигаться к цельности и индивидуации. Выстраивая песочные миры, психолог становится в позицию клиента. Это развивает способность к пониманию того, что чувствуют клиенты, работая с песком.

#### **Список рекомендованной литературы:**

1. Аллан Дж. «Ландшафт детской души. Юнгианское консультирование в школах и клиниках»
2. Мищенко Е. Я. «Юнг в 21 веке: новейшие технологии песочной терапии»
3. Сакович Н. А. «Технология игры в песок. Игры на мосту»
4. Стайн М. «Юнговская карта души: Введение в аналитическую психологию»
5. Трошихина Е. Г. «Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии»
6. Штейнхард Л. «Юнгианская песочная терапия»
7. Юнг К. Г. «Тавистокские лекции»