

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

ОБЩИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

Песочная терапия в контексте арт-терапии представляет собой невербальную форму психокоррекции, где основной акцент делается на творческом самовыражении клиента, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне происходят отреагирование внутреннего напряжения и поиск путей развития. Это один из психокоррекционных, развивающих методов, направленных на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Эти образы проявляются в символической форме в процессе создания творческого продукта — композиции из фигурок, построенной на специальном подносе (ящике) с песком, подобно тому, как они актуализируются в сновидениях или при использовании техники активного воображения.

Метод базируется на сочетании невербальной (процесс построения композиции) и вербальной (рассказ о готовой композиции, сочинение истории или сказки, раскрывающей смысл композиции) экспрессии клиентов. Одинаково успешно применяется в работе со взрослыми и детьми.

Впервые идея использования песка в игре с больными и психологически неблагополучными детьми была реализована английским детским психотерапевтом Маргарет Ловенфельд в 1930-х годах. Ловенфельд придавала большое значение тактильному контакту ребенка с песком и водой, дополнявшему проективную игру с различными предметами и куклами. Она работала с двумя подносами, один из которых был наполнен песком, другой — водой. Детям также предлагались обычные формочки для игры в песочнице и коробки с миниатюрными игрушками. Ребенку предоставлялась возможность свободно играть с песком, водой и фигурками. Дети называли этот процесс «строить мир». М. Ловенфельд так и назвала свою методику — техника «построения мира».

В 1950-х годах швейцарский психоаналитик Дора Кальфф, глубоко изучив методику «построения мира», начала разрабатывать юнгианскую песочную терапию, ставшую впоследствии самостоятельным направлением в психотерапии. Д. Кальфф положила в основу своего подхода к песочной терапии теорию К. Г. Юнга. Технология работы с песком была модифицирована ею в соответствии с теоретической базой.

Сегодня «песочницу» активно используют в гештальт-терапии, когнитивно-поведенческой и семейной терапии, в детском психоанализе. И, конечно же, она может входить в инструментарий интегративной арт-терапии.

В качестве материалов используются песок, вода и миниатюрные фигурки. С их помощью клиентам предлагается создавать композиции на специальном подносе [18].

После завершения работы с песком клиент дает название своему творению и рассказывает о нем психологу.

Психолог отмечает важные моменты процесса (особенности поведения клиента, действия с песком, первую фигурку, поставленную в песочницу и т. д.), фиксирует композицию на фото или слайд-пленку, подробно записывает рассказ клиента.

Основная цель песочной терапии — достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения содержаний личного и коллективного бессознательного. Включение этих содержаний в сознание, укрепление Эго и установление качественно нового взаимодействия Эго с глубинным источником психической жизни — целостным Я. В результате происходит значительное усиление способности человека к самодетерминации и саморазвитию.

Механизм психокоррекционного воздействия

Механизм психокоррекционного воздействия — установление клиентом связи, контакта с глубинными пластами собственной психики, встреча с неосознаваемыми частями Я, их интеграция в сознание и достижение посредством этого лучшего понимания себя и большей психической целостности.

Основные задачи песочной терапии

1. Возвращение в состояние играющего, свободно творящего ребенка посредством глубокой возрастной регрессии;
2. Соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание;
3. Соприкосновение с архетипами коллективного бессознательного, постижение самых таинственных пластов психики;
4. Проработка архетипических содержаний индивидуальной психики, выведение их из глубины бессознательного и интеграция в сознание.

Возможности песочной терапии

Данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос посредством нескольких механизмов:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения;
- 3) расширения внутреннего опыта за счет осознания содержаний глубинных уровней психики, в том числе архетипического, и укрепления сознательного Я;
- 4) изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- 5) укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.

Оснащение кабинета песочной терапии

1. Подносы с песком

Два деревянных ящика прямоугольной формы размером 49,5х72,5х7 см (часто используются другие пропорции, например, 50х70х8 см или 49х70х10 см). Эти размеры чрезвычайно важны, поскольку они позволяют клиенту удерживать в поле зрения всю композицию, а не отдельные ее фрагменты. Один из подносов используется для сухого, а другой — для влажного песка. Дно и внутренняя часть

бортов выкрашены в голубой цвет, символизирующий воду и бессознательное, снаружи поднос должен иметь бежевый цвет, символизирующий песок и сознание.

Песок занимает примерно одну треть объема ящика, он должен быть чистым, просеянным, не крупным, но и не слишком мелким и, желательно, достаточно светлым. Важно, чтобы он был приятен на ощупь.

2. Коллекция миниатюрных фигурок и предметов

Для песочной терапии необходимо подобрать предметы различной тематики.

- Фигурки людей разного пола и возраста, представителей различных исторических эпох, разнообразных профессий. Кукольные семейства, фантастические существа, персонажи сказок, легенд, мифов, боги и богини разных народов, колдуны, ведьмы и пр.
- Животные (наземные, летающие, водные обитатели) как дикие, так и домашние, а также вымершие и доисторические представители фауны, фантастические животные (единорог, грифон, пегас и т. п.).
- Дома, другие жилища, мебель, мосты, лестницы, заборы, ворота, здания, имеющие специальное предназначение (вокзалы, больницы, школы и т. п.), храмы различных религий.
- Продукты питания, домашняя утварь, орудия труда.
- Деревья, кусты, цветы и другие растения.
- Природный материал: камешки, мох, кора деревьев, плоды деревьев, ракушки, кораллы, перышки, сухие ветки, засушенные цветы.
- Небесные объекты (солнце, луна, звезды, радуга и пр.).
- Транспортные средства (наземные, водные, воздушные).
- «Мультишные» персонажи.
- Маски.
- Монеты, пуговицы, ювелирные изделия, нитки, кусочки кожи, меха.
- Зеркала.
- Ритуальные предметы.
- Миниатюрные часы, весы, маятник.
- Ларцы, коробочки.
- Миниатюрные музыкальные инструменты.
- Разноцветные стеклянные и хрустальные шарики и многое другое.

3. Технические устройства

Фотоаппарат, набор фотопленок.

Процесс песочной терапии

Продолжительность одной сессии песочной терапии с подростками и взрослыми в среднем 50-60 минут. Продолжительность одной консультации зависит от возраста клиента и особенностей его интеллектуального развития.

Периодичность консультаций зависит от остроты проблемы. Рекомендуется 1-2 раза в неделю.

Полный курс песочной терапии может составить 12—15 сессий.

На первой консультации, если принято положительное решение об использовании песочной терапии, необходимо познакомить клиента с тем, как организован ее процесс.

1. Демонстрация песочницы. Обычно ребенку говорят следующее: «Посмотрите, наша песочница заполнена песком наполовину, поэтому видны голубые борта. Как вы думаете, зачем это нужно? Действительно, борта символизируют небо. У песочницы есть еще один секрет: если мы с вами «раздвинем песок», то обнаружим голубое дно. Как вы думаете, а это зачем нужно? Действительно, дно символизирует воду. Однако если вы почувствуете, что символической воды вам недостаточно, пожалуйста, воспользуйтесь кувшином с водой. Сухой песок легко превращается во влажный.

Вы можете создать любой ландшафт — и горный, и холмистый, и равнинный. Словом, здесь все подвластно воле вашей фантазии.

3.2. Демонстрация коллекции фигурок. Обычно клиенту говорят следующее: «Посмотрите — здесь много самых разнообразных фигурок. Вы можете их рассмотреть, поддержать в руках. Здесь есть и деревья, и дома, и люди, и многое другое. Создавая свой мир, свою картину в песочнице, вы можете использовать разные фигурки».

4. Построение песочной картины. Инструкция: «Выберите, пожалуйста, все те фигурки, какие привлекают вас или отталкивают. Выбирайте столько фигурок, сколько хочется. У нас есть один час, и вы можете сами определить себе время для выбора. Все, что вы выберете, вы должны разместить на подносе (в песочнице)».

5. Обсуждение песочной картины. При обсуждении с ребенком его картины и связанных с ней переживаний психолог не дает интерпретаций или рекомендаций. Он только «отзеркаливает» клиенту его собственные переживания. Основные вопросы психолога акцентируют для клиента значимость опыта создания им песочной картины и место этого опыта в общей картине жизни клиента.

Основные вопросы психолога к клиенту

Основные вопросы психолога к клиенту могут быть следующими:

- Если бы поднос был картиной, какое бы название имела эта картина?
- Каковы ваши впечатления, ощущения от процесса создания песочной картины?
- Что является для вас особенно важным или полезным в этой картине?
- Как сюжет или герои вашей композиции могут помочь вам в вашей жизни?
- Быть может, вы сделали для себя некое открытие или важное наблюдение: если это так, хотели бы вы об этом рассказать?

Таким образом, стратегия психолога заключается в максимальном содействии клиенту в процессе понимания самого себя и осмысления закономерностей собственной жизни.

Ключевые характеристики песочных картин

Среди ключевых характеристик песочных картин выделяют:

1. Энергоинформационное поле песочной картины.
2. Основную идею песочной картины.
3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины.
4. Конфликтное содержание песочной картины.
5. Ресурсное содержание песочной картины.
6. Символическое поле песочной картины.

1. Энергоинформационное поле песочной картины

Чаще всего у психолога возникает адекватный ответ на энергетику картины, то есть включается некое «рабочее состояние». Его первым признаком является искренний интерес к картине, желание узнать о ней как можно больше.

Мы еще слишком мало знаем об энергоинформационном поле песочной картины, но понимаем всю важность этой ключевой характеристики. Фактически энергоинформационное поле песочной картины и является главным хранилищем знаний о композиции, однако нам пока еще трудно формализовать это знание. Поэтому на помощь приходят другие ключевые характеристики.

2. Основная идея песочной картины

Основная идея песочной картины отражает актуальные жизненные ценности, потребности, «зону ближайшего развития» автора. Иными словами, основная идея расскажет нам о том, что является для клиента наиболее значимым в данный момент. Над чем он сознательно или бессознательно работает, к чему стремится. Узнать основную идею песочной картины можно, как минимум, тремя способами.

1. Попросить клиента дать название миру, созданному в песочнице.
1. Предложить клиенту ответить на один из вопросов:
 - Что это за мир?
 - Что это за страна?
 - Что самое главное жители этой страны могли бы сказать жителям других стран и миров?
 - Чему нас может научить опыт путешествия по этой стране, по этому миру?
3. Предложить клиенту описать песочный мир.

3. Сюжет (или сюжеты) песочной картины

Сюжет песочной картины отражает динамику некоторого внутреннего процесса. Иногда бывает, что внутри картины имеются два и более связанных между собой сюжета. Например, две страны, три мира, два и более главных героя. Бывает, что сюжеты посвящены одному действующему лицу, но описывают разные возрастные промежутки его пути: детство, юность, зрелость.

Условно можно разделить картины по сюжетной динамике на три вида:

- 1) динамичные;
- 2) статичные;
- 3) смешанные.

Динамичные картины, как правило, имеют героя (или героев), который куда-то идет, стремится, чего-то хочет, что-то ищет. На картине мы застаем таких героев на определенном отрезке пути. Мы можем увидеть их прошлое (мир, из которого они вышли) и их будущее (мир, куда они стремятся).

Преимущество динамичных картин для психолога состоит в том, что фактически клиент уже сам рассказывает о целях консультирования (правда, в зашифрованном виде). Он знает, к чему он должен прийти, что получить, какие средства для этого использовать.

Статичная картина — это стоп-кадр некоего сюжета. В статичной песочной картине время остановилось. Герои таких картин, как правило, ведут оседлый образ жизни. Или мы застаем их в момент какого-то действия (работа, игра, трапеза, купание, загорание, охота и пр.). Но в любом случае это привычный для них вид деятельности. Чтобы выявить сюжет в статичной картине, можно дать клиенту такие задания: «Расскажите историю этой страны. С чего все начиналось, кто ее создавал, как это происходило? Что ожидает эту страну в будущем? Представьте себе, что первый день творения в этой стране закончился, наступила ночь, а за ней и новый день. Расскажите, что произошло в этой стране».

Если в стране не происходит никаких значимых событий, сюжетная динамика проявляется только в смене видов деятельности героев, это может означать, что человек нашел для себя некую «зону стабильности» и пока не стремится ее покидать. По-видимому, ему нужно некоторое время «пожить» в этой стране, чтобы набраться сил для путешествий и приключений.

В смешанных песочных картинах статическое благополучие нарушается динамизмом некоего героя.

Смешанные картины могут содержать два мира: статичный и динамичный. Но в любом случае смешанная картина говорит о внутреннем противоборстве, противоречии и поиске стабильности. Данный вид картин проливает свет и на конфликтное содержание песочных композиций.

4. Конфликтное содержание песочных картин

Конфликтное содержание песочных картин отражает внутреннее напряжение человека. Оно бывает явным и скрытым.

Конфликтное содержание песочной картины может быть описано следующими характеристиками:

- 1) уровень агрессии;
- 2) направленность агрессии;
- 3) адресность агрессии;
- 4) динамика проработки внутреннего конфликта.

Уровень агрессии может быть высоким, средним и низким.

Уровень агрессии высокий, если в песочнице разворачиваются баталии или имеется персонаж, по отношению к которому проявляются активные агрессивные действия.

Если герои картины только готовятся к войне или во внешне спокойном мире есть некоторое количество вооруженных фигур, не задействованных в активных военных действиях, — можно говорить о среднем уровне агрессии. Если песочная картина представляет собой мирное зрелище, мы наблюдаем низкий уровень агрессии.

Направленность агрессии может проявляться как аутоагрессия и гетероагрессия. Аутоагрессия видна в разрушительных действиях по отношению к главному герою песочной сказки, в неприятностях, которым подвергает его автор. Гетероагрессия выражается через противоборство армий в песочнице, а также в активных агрессивных действиях главного героя по отношению к другим персонажам и элементам композиции.

Адресность агрессии показывает адресата агрессивных действий. Фигурка (или фигурки), на которую направлен агрессивный поток, может ассоциироваться у клиента с конкретным лицом из реальной жизни (мать, сестра, отец, бабушка, муж, жена, ребенок, начальник, подруга и пр.).

Ресурсное содержание песочной картины

Ресурсное содержание песочной картины служит опорой для психологического консультирования и является интегральной характеристикой.

Проявление ресурсного содержания:

1. Наличие особой позитивной энергетики в картине. Какой-то участок картины или композиция в целом греет душу. Если попросить рассказать об этом подробнее, можно актуализировать ресурсные ипостаси личности.

2. В картине или рассказе о ней имеется созидательная идея, стремление. Если психолог на этом акцентирует внимание клиента, можно актуализировать его ресурсные возможности.

3. Сюжет песочной картины жизнеутверждающий — и на этом можно построить линию консультирования.

4. Ощущение освобождения от напряжения после отыгранного конфликта. Теперь, когда добро одержало победу над злом, можно «начинать новую жизнь».

5. Гибкость и изобретательность героя композиции в поиске способов преодоления трудностей. Обычно это можно установить из рассказа клиента о картине. Если герой комбинирует прямую агрессию, хитрость, покровительство, избегание, взаимопомощь и другие способы для преодоления трудной ситуации, можно говорить о его адаптивных ресурсах. У него имеется высокий потенциал, для того чтобы приспособиться к различным условиям, а также для успешного разрешения сложных ситуаций.

6. Потенциальные ресурсные возможности человека проявляются в его песочной картине в качестве чудесных предметов, несущих избавление или счастливое разрешение ситуации. Впоследствии мы сможем к ним обращаться для поддержки и

усиления Я клиента.

7. Наличие фигур-помощников.

6. Символическое поле песочной картины

Символическое поле песочной картины отражает информацию о внутреннем мире клиента, зашифрованную в образах и символах. Для исследователя эта ключевая характеристика, быть может, является наиболее привлекательной. Для удобства понимания мы условно разделим символическое поле песочной картины на три части. В символическое поле войдут: символизм пространственного расположения предметов в песочнице;

1) символизм ландшафта песочной картины;

2) символизм предметов, использованных в песочной картине.

Мы последовательно рассмотрим каждую часть символического поля песочной картины. Условно разделяя его на три части, будем помнить о том, что они существуют в единстве друг с другом.

Важным условием для проведения символического анализа является фиксация местоположения клиента относительно песочницы.

Поверхность песочной картины можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали, как в кубике Рубика. Таким образом, «песочный лист» размечается на девять секторов. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение. Мы приводим его для тех, у кого ведущая рука — правая. У левшей все будет зеркально.

Разделение по вертикали.

«Женская» часть. Символизирует прошлое, взаимоотношения со значимыми женщинами, матерью, связь с домом.

Левая часть — это то, что человек уже имеет, на что может опираться.

Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

Настоящее. Центральная часть символизирует актуальные в данный момент процессы человека. О чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым. Особенно это касается фигурки, которая поставлена в центр картины. Нередко она символизирует Я клиента, тот образ, с которым он себя бессознательно ассоциирует в данный момент

«Мужская» часть. Символизирует будущее. Социальные процессы. Взаимоотношения в социуме: детский сад, школа, институт, работа. Может отражать взаимоотношения с партнером по браку. Также символизирует планы на будущее, тревоги, связанные с будущим.

Взаимоотношения со значимыми мужчинами, отцом, братом, мужем, другом. Иногда символизирует ограничения в реализации задуманного.

Разделение по горизонтали.

Верхняя часть символизирует ментальные процессы. О чем человек думает, фантазирует, что планирует, вспоминает.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы. Что человек переживает, что он чувствует, о чем беспокоится, чему радуется.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, поступков человека. То, что он сделал, что делает, что хочет сделать. Земля, почва под ногами. Как видим, интерпретация символического значения многозначная, многоуровневая. Поэтому психолог ищет тот смысл, который более всего соответствует состоянию клиента и идее картины.

Даже беглый взгляд на пространственное расположение фигурок в песочнице может дать важную информацию об особенностях клиента. Для этого нужно ответить на вопрос: «Какие части песочницы наиболее заполнены, а какие оказались пустыми?» Если наблюдается определенная дисгармония в заполнении песочницы фигурками, психолог может определить для себя наиболее общие задачи консультирования.

Фигурки песочной картины.

Попавшие в левый верхний угол фигурки символизируют процессы, связанные либо с прошлыми воспоминаниями, либо с мыслями о доме, о матери, о другой значимой женщине.

Фигурки, находящиеся в центральной верхней части, могут отражать то, о чем в данный момент думает, фантазирует клиент.

В правый верхний угол, как правило, попадают фигурки, отражающие мечтания, планы на будущее, мысли о взаимодействии в социуме: от детского сада, школы до работы. Взаимодействие с отцом, другими значимыми мужчинами.

Попавшие в центральную левую часть фигурки могут символизировать прошлые эмоциональные переживания, связанные с домом, матерью, значимой женщиной.

В центральной части сосредотачиваются самые важные фигурки. Описывают они, с одной стороны, актуальное эмоциональное состояние. С другой стороны, ценностные устремления, нечто значимое, неважно, осознаваемо оно или нет.

Фигурки в правой центральной части отражают стремления, желания автора песочной картины, а также эмоции по поводу будущего, мужчин, социальной самореализации.

Фигурки, расположенные в левом нижнем углу, могут отражать некие совершенные в прошлом действия. Они могут быть также связаны с домом, матерью, значимой женщиной, ребенком.

В нижней центральной части находятся фигурки, отражающие, как правило, некие действия, реализуемые в данный момент, или отношение к ним. А также актуальные желания клиента.

Попавшие в правую нижнюю часть фигурки символизируют действия, возможные в будущем. Действия по отношению к социальному окружению или значимым мужским фигурам.

Несмотря на кажущуюся доступность пространственно-символической информации, нужно опасаться преждевременных выводов и поверхностных интерпретаций. Необходимо помнить о том, что мы имеем дело с внутренними процессами человека. Не всегда они могут быть объяснены и проинтерпретированы.

Символизм ландшафта песочной картины.

Символизм ландшафта отражает рельеф внутреннего мира человека. Каков он? Плоский, холмистый, горный, лесной, водный? Многоплановый или однообразный? Ландшафт отражает динамику внутренних процессов.

Многие начинают процесс создания песочной картины именно с ландшафта: прокладывают реки, озера, моря, горы, долины и пр. После этого населяют мир разными существами. Другие создают ландшафт параллельно с помещением фигурок на песочный лист. Третьи сразу выставляют фигурки на ровную песочную плоскость, не обременяя себя созданием ландшафта.

Иногда у детей, подростков и некоторых взрослых можно увидеть отсутствие ландшафта или его условность. Например, озеро или река выглядят как небольшое углубление в песке. До голубого дна песочницы еще очень далеко, но автор картины определяет эту ямку как полноценный водоем.

Так может проявляться недостаточная осознанность внутренних процессов. Для детей это естественно, они находятся только в начале пути самопознания. Однако если песочную картину с невыраженным ландшафтом создавал подросток или взрослый, важно не торопиться с интерпретацией.

У взрослых невыраженный ландшафт появляется после перенесенных тяжелых болезней, утрат, стрессов как показатель стабилизации внутренних процессов. С другой стороны, невыраженный ландшафт говорит о том, что человек не желает сейчас углублять.

ся в недра своего внутреннего мира и заниматься исследованием себя. Наконец, картины с невыраженным ландшафтом и малым количеством фигурок создают люди, далеко продвинувшиеся в личностном развитии. Как правило, такие картины всегда наполнены глубоким философским смыслом.

Также плоскую песочную картину часто можно встретить у совсем маленьких детей.

Типичными атрибутами ландшафта являются:

- 1) водоемы — ручьи, реки, озера, пруды, водопады, моря;
- 1) отдельные фрагменты суши внутри или около водоема — мыс, коса, остров;
- 2) равнины — пустыни, долины, сады, леса;
- 3) возвышенности — холмы, курганы, сопки, горы;
- 4) естественные природные углубления — пещеры;
- 5) связующие элементы — мосты, тоннели, дороги, тропинки.

Водоемы могут символизировать чувственное, эмоциональное начало человека. Если в картине доминирует водная стихия, можно говорить об авторе как о человеке чувствительном. Или о его пробуждающейся чувственности, здоровой сексуальности (если вода в картине, безусловно, чистая и в ней нет злобных персонажей). Однако не будем забывать о том, что издавна люди строили свои дома и поселения на берегах рек, озер и других водоемов. Поэтому расположение строений на берегу является естественным и природосообразным.

Другая ситуация, если в песочной композиции отсутствует вода. Наверное, не стоит сразу говорить о недостатке эмоциональности. Вода может отсутствовать по

объективным причинам: идея и сюжет картины не предусматривают ее наличия. Например, автор лепит фигуру человека из песка или создает караван в пустыне.

Интересно и местоположение водоемов. Реки нередко протекают транзитом по всей картине, символизируя центральную магистраль. При этом реки могут разделять пространство картины на несколько частей. Таким образом, мы будем иметь дело с автономными частями личности, актуальными для автора в данный момент времени. Относительно рек может оказаться важным знание направления их течения. В какую сторону течет река: слева направо (из прошлого в будущее) или справа налево (из будущего в прошлое); сверху вниз (от образа к его действительному воплощению) или снизу вверх (от действия к его осознанию). Озера, пруды, внутренние моря занимают фиксированное место в картине. Поэтому для нас особенно интересно их пространственное положение.

Водоемы могут способствовать формированию отдельных фрагментов суши, наиболее интересными из которых являются острова. Остров — автономная часть суши, со всех сторон омываемая водой. Нередко на остров помещают самые значимые или уязвимые фигурки. Некоторые авторы картин с островами говорят, что это место их уединения. В основной части картины они вынуждены постоянно с кем-то взаимодействовать, суетиться, соответствовать, поэтому наступает момент, когда надо сбежать на остров. Иногда остров символизирует недоступную для реализации, с точки зрения автора композиции, мечту.

У подростков нередко остров является «зоной самостоятельности и свободы». Ребенок на острове может пережить подлинное ощущение самостоятельности, актуализируя ресурсы для выживания, проверяя себя.

В то же время, на остров может быть «выселена» некая травматическая ситуация, вытесняемая в более глубокие пласты бессознательного.

Горы, сопки, высокие холмы могут иметь в картинах множественную нагрузку. Они служат защитой, препятствием, домом, центральной фигурой композиции. Возвышенность приподнимает человека над землей, чуточку приближая к богам.

Находясь на горе, человек может увидеть свою «земную» жизнь как на ладони. У психологов это называется «подняться над ситуацией», освободиться от суеты, посмотреть «философским взглядом».

Горы также символизируют стремление человека к социальной самореализации, утверждению себя в социальных делах и достижениях.

Гора является почти традиционным символом в картине молодого мужчины, и она — отражение здорового желания утвердить свою мужскую силу.

Особое место в ландшафте занимают пещеры как земные, так и водные. Пещера — это сокровенное место земли, некая тайна. Тайна пещер, с одной стороны, привлекает, заинтриговывает. С другой стороны, пугает.

В песочных композициях довольно часто в пещерах живет некий загадочный, иногда злобный персонаж. Часто вход в пещеру специально охраняется. В любом случае пещера является носителем Тайны.

Иногда в пещерах «прячутся» психотравматические, вытесненные воспоминания, к актуализации которых человек в данный момент не готов. Это особенно справедливо, когда в пещере сложен мусор или живет злобный персонаж. Особый акцент на пещерах (земных и водных) в песочных композициях, авторами которых

являются женщины, часто становится указанием бессознательного на гинекологические проблемы.

Долины и сады символизируют созидательное вмешательство человека в природный ландшафт, показывают умение человека гармонично обустроить мир вокруг себя.

Итак, символизм ландшафта также многое может рассказать о внутреннем мире человека.

Каждый предмет появляется в песочнице неслучайно. Он что-то символизирует. Но что? Чтобы прикоснуться к пониманию этого, важно понять следующее: предметы имеют многоуровневое значение, несут информацию личного и коллективного бессознательного.

СЕМЕЙНАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

Техника игры с песочницей и семейная терапия при их сочетании предоставляют различные возможности. Это связано со следующими моментами.

1. Ящик с песком, имея определенные размеры, выступает в качестве реального и символического пространства творческой экспрессии. Он обеспечивает «удерживание» переживаний членов семьи в тех случаях, когда они не чувствуют себя психологически достаточно защищенными. Благодаря этому они имеют возможность не только выразить свои индивидуальные переживания, но и достичь их интеграции и вступить в невербальное взаимодействие с другими участниками игры.

2. В ходе игры с песочницей психолог может наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, кто из участников игры какие фигуры выбирает. Благодаря этому он может использовать определенные интервенции для того чтобы разрушить одни альянсы и усилить другие, а также прийти к более объективному представлению о семейных отношениях.

3. В процессе игры с песочницей хорошо проявляются неосознаваемые переживания членов семьи, которые затем могут стать предметом специального обсуждения и анализа. Кроме того, на основе такого анализа психотерапевт может рекомендовать участникам игры использовать определенные фигуры.

4. Техника игры с песочницей отвечает потребностям ребенка и других членов семьи на является средством, благодаря которому себя проявляет «внутренний ребенок», пребывающий во всяком родителе.

5. В ходе игры с песочницей проявляется уникальность семейной системы, с характерными для нее духовными потребностями и коммуникативными паттернами.

Применение техники игры с песочницей в работе с семьями требует от специалиста хорошего владения как песочной, так и семейной психотерапией.

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ С ДЕТЬМИ

В процессе песочной терапии могут корректироваться некоторые неадаптивные установки, иррациональные представления. Один из основных механизмов позитивного воздействия песочной терапии основан на том, что ребенок получает опыт создания маленького мира, являющегося символическим выражением его способности и права строить свою жизнь, свой мир собственными руками.

Применение песочной терапии предполагает следующие стадии игры с песком.

1. **Хаос.** Эта стадия отражает эмоциональное смятение и хаос, доминирующие в жизни ребенка. Происходит постепенное отреагирование болезненного эмоционального состояния и освобождение от него. Многократное символическое повторение психотравмирующей ситуации позволяет изменить отношение к ней. Эта стадия может продолжаться от одного до нескольких занятий.

2. **Борьба.** В песочницу переносятся внутренние конфликты: агрессия, тревога, реальные конфликты и взаимоотношения и пр. По завершении этой стадии появляются первые признаки уравновешенности, например, герой, побеждающий «силы мрака».

3. **Гармония.** Жизнь возвращается в нормальное русло. Восстанавливается порядок и равновесие.

В процессе игры драматизация освобождает заблокированную энергию и активизирует возможности самоисцеления, заложенные в психике любого ребенка,

Таким образом, данный метод позволяет гармонизировать (упорядочить) внутренний душевный хаос, господствующий в душе ребенка, посредством следующих механизмов:

- 1) проработки психотравмирующих ситуаций на символическом уровне;
- 2) отреагирования негативного эмоционального опыта в процессе творческого самовыражения и игры;
- 3) расширения внутреннего опыта за счет соприкосновения с глубинными уровнями психики и укрепления сознательного Я;
- 4) изменения отношения к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему, к значимым другим, в целом к своей судьбе;
- 5) укрепления (или пробуждения) доверия к миру, развития новых, более продуктивных отношений с миром.