

## РЕЗЮМЕ МОДАЛЬНОСТИ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

### Определение:

Песочная терапия – это совокупность психотерапевтических и психолого-педагогических методов, объединённых, преимущественно, методологией юнгианской аналитической психологии, использующих в своей практике натуральный песок, или его производные (цветной песок, подвижный песок), а также специальный инструментарий (песочницы, подносы, свето-цветовые столы) с целью профилактики, лечения, коррекции, реабилитации, сопровождения, обучения и развития клиентов (пациентов, обучаемых, реципиентов), а также повышения качества их жизни (Ассоциация песочной терапии, 2016).

Специалисты, практикующие метод песочной терапии – Sandplay, объединены в международное сообщество – ISST. В этом сообществе существуют сложившиеся стандарты обучения, личной терапии и супервизии для членов и преподавателей сообщества. В настоящее время российские специалисты пока в данное сообщество не входят. Специалисты, практикующие другие методы песочной терапии (sandplay, sandtray, sandart), входят в различные, чаще всего арт-терапевтические, международные и отечественные профессиональные сообщества, имеющие свои профессиональные стандарты.

Ассоциация песочной терапии (с 2015 года) объединяет специалистов всех направлений песочной терапии из нашей страны, стран постсоветского пространства, а также других государств. Формируется сообщество специалистов в области песочной терапии, проводится обучение, личная терапия и супервизия, в соответствии с принятыми профессиональными стандартами.

### Сущность метода:

Песочная терапия – один из способов общения с самим собой и с окружающим миром в присутствии другого и с минимальным вербальным контактом с ним. В ходе песочной терапии на пространство песочницы, песочного подноса, свето-цветового стола, пространства с подвижным, или цветным песком на символическом уровне проецируется бессознательное содержание психики. Спонтанно возникающие образы дают возможность человеку увидеть и прожить то, что происходит, но не осознаётся в его внутреннем и внешнем мире. Песочная терапия позволяет восстановить психическую целостность посредством создания своего уникального мира на пространстве песочницы, песочного подноса, пространстве с подвижным песком и т.д.

## Теоретические основы:

К.Г. Юнг определял песочницу как детский аспект коллективного бессознательного, как место, где есть возможность придать индивидуальному травматическому опыту видимую и осязаемую форму. Создание песочных сюжетов способствует «целительному» (по Э.Г. Эйдмиллеру) регрессу, возвращая клиента в детство и способствуя активации архетипа ребёнка.

Д. М. Калфф считает, что главный принцип Sandplay – это создание свободного и защищённого пространства, в котором ребёнок или взрослый может выражать и исследовать свой мир, превращая свои переживания, часто непонятные и тревожащие, в зримые и осязаемые.

Использование миниатюрных фигурок позволяет создать «спектакль» субличностей автора песочной композиции. Клиент может установить контакт, идентифицироваться с актуализированными в данный момент субличностями, а также вступить с ними в диалог, то есть построить новые взаимоотношения с самим собой, что вполне уместно в рамках гештальттерапии и психосинтеза.

Миниатюрные фигурки могут не только отражать субличности клиента, но и символизировать реальных людей и события жизни клиента, и тогда на песочном пространстве могут проигрываться реальные жизненные ситуации, в которых клиент испытывает определённые трудности. В таком случае песочная терапия может быть успешно интегрирована в психодраму, причём помощь группы в данном случае не требуется, так как все роли «исполняют» миниатюрные фигурки.

Разыгрывание в песочнице сложных жизненных ситуаций позволяет клиенту изменить отношение к ним и найти правильное решение, что активно используется в таком методе песочной терапии, как «сценарное моделирование», развивающемся в рамках когнитивно-поведенческой психотерапии.

При использовании песочного пространства существуют практически неограниченные возможности созидательного, творческого изменения формы, сюжета, событий, героев и их взаимодействия. Наличие такой «волшебной» особенности, а также возможность привнесения в терапевтический процесс сказочных персонажей, лежит в основе сказкотерапевтического подхода в песочной терапии.

При работе с песком, особенно с подвижным, возникает особый акцент на тактильную чувствительность, телесные ощущения и образы, которые возникают из этих ощущений. Сын и продолжатель дела Д. Калфф – Мартин Калфф пишет, что, так как весь опыт, нами переживаемый, приходит нам через тело, именно из телесных ощущений рождаются картины, в свою очередь рождающие ощущения (М. Калфф, 2009). Некоторые направления

песочной терапии, например – плассотерапия, интегрируют в своей практике телесно-ориентированные техники и символику телесности.

Песочная терапия активизирует врождённые ресурсы самоисцеления (саногенез) индивида и обеспечивает возможность продвижения его к целостности и психосоматическому здоровью.

### **Показания к применению:**

Показания к применению методов песочной терапии достаточно обширны.

Традиционно методы песочной терапии применяются при работе с детьми в форме индивидуальных и групповых занятий. Это могут быть психотерапевтические сессии по поводу психоэмоциональных, психосоматических расстройств или поведенческих нарушений. Методы песочной терапии применяются в работе с детьми, имеющими речевые нарушения и задержки психического развития. Применяется песочная терапия и для коррекции детско-родительских отношений, нарушений привязанности в диаде. Школьные психологи применяют методы песочной терапии в тренинговом формате. Методы песочной терапии активно применяют в дидактической практике и на занятиях по развитию детей.

В работе со взрослыми песочная терапия может быть эффективна в психотерапии невротических нарушений и пограничных расстройств, психосоматических заболеваний, ПТСР, в семейной и супружеской терапии и консультировании, а также в восстановительной и паллиативной медицине. Отдельные методы песочной терапии применяются в коучинге и медиации.

### **Практика песочной-терапии:**

Песочная терапия как направление психолого-психотерапевтической практики существует в настоящее время в форме различных методов, методик и техник, которые применяются в практической психологии, психотерапии, педагогической практике, дефектологии, логопедии, коррекционной практике, в практике восстановительной медицины и даже в коучинге в форме индивидуальных, парных и групповых сессий.