

## ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ

**Чекурина Вероника Станиславовна** – психолог, клинический психолог, психодраматерапевт, песочный терапевт, действительный член ОППЛ, руководитель модальности «Песочная терапия» в ОППЛ, супервизор АПТ, член Ассоциации Психодрамы.

**Шевелева Елена Витальевна** – доктор философии (PhD) в области психологии, юнгианский аналитический психолог, Сэндплей-терапевт, клинический психолог, обучающий личный терапевт-адвайзер, супервизор, преподаватель ОППЛ. Действительный член ОППЛ, член «Общества развития аналитической психологии» (Казахстан), представитель модальности ОППЛ «Песочная терапия» в Казахстане, организатор групп обучения юнгианской песочной терапии по стандартам ISST.

### Определение и характеристика песочной терапии

**Песочная терапия** (далее – ПТ) – метод психотерапии, в котором через создание образа в песочнице активируется символическая репрезентация бессознательного, разворачивается процесс психической саморегуляции и создаются условия для структурных личностных изменений.

ПТ, как модальность ОППЛ, это глубинный метод психотерапии [1, с. 258], возникший в рамках аналитической психологии К. Г. Юнга. ПТ применяется в работе с детьми и взрослыми.

В современных реалиях важно различать ПТ как базовый юнгианский метод (Сэндплей-терапия) [6; 10; 11; 13; 15, с. 384] и полимодальный подход, где работа с песочницей используется как дополнительный инструментарий в различных модальностях (гештальт-терапия, ДПДГ, арт-терапия, психодрама, сказкотерапия, педагогическая психология, логопедия и др.) [3; 4; 7 с. 416-453]. Это различие принципиально, так как ПТ опирается на теоретико-методологическую рамку аналитической психологии: символизацию бессознательного, архетипическую динамику, уровни развития оси эго-Самости, процесс индивидуации и работу клиента в «свободном и безопасном пространстве» [6, с. 12] при сопровождении контейнирующего терапевта. В полимодальном подходе специалист выступает активным режиссером процесса, используя различные теоретические и методологические подходы.

ПТ является результатом многолетней практики швейцарского аналитика **Доры Мариус Калфф** (1904–1990). История метода берёт начало с книги Герберта Уэллса «Игры на полу» (1911), зафиксировавшей терапевтический потенциал игры с миниатюрами. Д. Калфф прошла обучение в Институте К.Г. Юнга в Цюрихе и у М. Ловенфельд в Лондоне, синтезировав «Технику построения мира» с аналитической психологией К.Г. Юнга, теориями Э. Нойманна, М. Фордхэма, А. Фрейд, Ж. Пиаже, А. Биона, Дж. Боулби, Э. Эриксона, М. Кляйн, Д.В. Винникота и с восточной философией. Принципиальное отличие юнгианского подхода: если для М. Ловенфельд созданные в песке образы были диагностическим материалом для *вербальной* работы, то Калфф рассматривала сам процесс создания песочной картины как прямое преобразование психики. В конце 1950-х она договорилась с М. Ловенфельд об использовании термина «Сэндплей» для разграничения подходов [10, с. 634; 11]. В 1985 году было основано Международное общество Сэндплей-терапии (ISST), объединяющее сегодня более 18 стран. На русском языке книга Д. Калфф «Сэндплей и его целительное воздействие на психику» [6] при поддержке «Русского Сэндплей Журнала» вышла в 2021 году.

**Возможности применения юнгианской ПТ с различными группами клиентов.** ПТ как кросс-культурный, невербальный и символический метод, прочно вошел в практику психокоррекции и психотерапии. Применяется с людьми разных возрастов как со здоровыми, так и с расстройствами различной этиологии [7, с. 171-305]: при нарушениях речи, СДВГ, РАС, довербальных травмах, школьной дезадаптации [7, с. 97-130], социальных фобиях, в работе с пожилыми [7, с. 84], в кризисной помощи и при ПТСР [7, с. 248]. В психосоматике и психиатрии метод используется в онкологии, при депрессии, аддикциях, суицидальном поведении, ПРЛ, деменции, в сопровождении терминальных пациентов [7, с. 63; 11]. Нейробиологические исследования показывают, что мультисенсорный характер ПТ стимулирует психологическое развитие: тактильный контакт с песком и фигурками активизирует нижние отделы мозга, способствуя восстановлению саморегуляции, в том числе у взрослых после ЧМТ [7, с. 267, 434]. Метод также применяется для профессионального и личностного роста специалистов и студентов, развивая профессиональное самосознание и способствуя адаптации [3].

**Противопоказания.** Архетипические образы обладают нуминозностью и автономией и способны выйти из-под контроля сознания, открывая путь к захватывающему влиянию архетипов. К.Г. Юнг предупреждал об особом риске для людей с предрасположенностью к психозу: если архетипические содержания не интегрируются сознанием, возникает угроза диссоциации, утраты сознательного контроля над бессознательным. Р.Р. Миллер не рекомендует метод взрослым с шизофренией и пограничным психозом в острой фазе. Клиентам с тяжёлой депривацией в анамнезе ПТ может оказаться преждевременной: обилие материала и возможность воплощать внутренние образы способны вызвать перегрузку. Наконец, метод не подходит тем, кто категорически не готов работать в этом формате – будь то клиент или специалист [11, с. 84].

ПТ проводится в рамках сеттинга аналитической психологии [15, с. 385] и методологии по Д. Калфф 1-2 раза в неделю в зависимости от актуального состояния и запроса клиента. Для ПТ необходим специально оборудованный кабинет: две песочницы с сухим и мокрым песком, стеллаж с коллекцией миниатюрных фигурок (Рисунок 1), также оборудованная мягкой мебелью зона вербальной психотерапии, стол и стулья [10].



**Рисунок 1.** Вариант оборудования классического кабинета юнгианской песочной терапии: коллекция фигурок и две песочницы, с сухим и мокрым песком (Е.В. Шевелева)

Кабинет песочной терапии – это часть «защищённого и безопасного пространства» [6, с. 12], своеобразный аналитический теменос (сакральное место) [10; 13], создаваемый песочным терапевтом, где цель состоит в том, чтобы «через пространство кабинета и терапевтическую коммуникацию, предоставить материнское психологическое чрево как эмоциональную метафору уроборического единства мать-ребенок, где в этом безопасном пространстве может произойти исцеление внутренней психологической травмы» [11, с. 82].

Д. Калфф подобрала размер песочницы так, чтобы вся сцена умещалась в поле зрения без поворота головы, что мягко ослабляет рациональный контроль. В калффианском подходе используются две прямоугольные песочницы около 57×72×7 см с сухим и мокрым песком, где дно и борта окрашены в сине-голубой, создавая иллюзию воды или неба [10; 13]. В полимодальном подходе возможны песочницы разных форм, с разным цветом бортов и песка, а также световые столы.

Клиент создаёт объёмную сцену в песочнице, выбирая миниатюры из коллекции кабинета, достаточно разнообразной, чтобы охватывать все грани жизни и фантазии [13, с. 128]: люди разных возрастов, профессий и эпох, животные, растения, сказочные персонажи, природные материалы, образы от современности до мифологии. Коллекция не просто рабочий инструмент, но живое продолжение личности терапевта и часть терапевтического контейнера. Фигурки могут располагаться по принципу развития или архетипическому принципу [10, с. 367].

В процессе работы **терапевт выполняет несколько ролей**: психологического контейнера, внимательного слушателя, «свяznego» между клиентом и его бессознательным, «помощника», «исследователя» и «свидетеля» [11, с. 83].

#### **Психологические механизмы личностных изменений в песочной терапии**

В основе ПТ лежит представление о том, что бессознательное обладает не только вытесненным материалом (по З. Фрейду), но и конструктивным, саморегулирующим потенциалом (по К.Г. Юнгу). Символы в песочнице – это сжатые носители информации, через которые бессознательное становится доступным переживанию и интеграции. На основе этого можно рассмотреть психологические механизмы личностных изменений в ПТ.

1. **Механизм символизации.** Клиент переводит аффективно нагруженные, часто довербальные переживания в визуально-пространственную форму, делая их доступными для переживания и интеграции. Работа с песком затрагивает имплицитные системы памяти, недоступные вербализации [10, с. 46; 12].

2. **Механизм трансцендентной функции.** Противоположности символического пространства создают напряжение, в котором энергия либидо выводит символ из архетипа (уровень коллективного опыта в психике) и негативного комплекса (уровень персонального опыта), запуская трансформацию и переход от одной психологической установки к другой [10, с. 47; 15].

3. **Механизм активации внутреннего диалога.** На процессуальном уровне критерием эффективности ПТ является качество внутреннего диалога, отраженное в трансформации символов и появлении переходных объектов, которые становятся метафорической опорой для накопления ресурсов при глубинной работе символа как посредника между различными частями психики [8, 15].

4. **Механизм нейронной сенсорно-аффективной активации.** Песок как мультисенсорный стимул запускает «сенсорную петлю обратной связи» [7, с. 267]: контакт с материалом – телесно-аффективный отклик – инсайт – символическое выражение. Символическое воздействие ПТ достигает лимбической системы правого полушария, тогда как более рациональный материал интегрируется левым. Это

способствует переработке эмоционально заряженного и травматического опыта, влияя на нейронную, сенсорную и моторную регуляцию [7].

5. *Механизм терапевтического контейнирования.* В присутствии эмпатичного, недирективного терапевта возникает переходное пространство, где становится возможной переработка опыта. Ключевой принцип ПТ это минимальное вмешательство и наблюдение за трёхсторонним переносом: клиент – терапевт – песочница [9; 13, с. 47; 15].

6. *Механизм контртрансференции и резонанса.* Пока клиент создаёт композицию, психика терапевта резонирует с символическим материалом: телесные ощущения и эмоциональные отклики терапевта отражают бессознательное клиента. Осознанная работа с этими реакциями превращает контрперенос в канал трансформации [7, с. 389; 13, с. 62; 15, с. 381-383].

7. *Механизм освоения новых ролей.* Выбор фигурок и построение картин позволяют в символическом поле ПТ исследовать новые роли и способы реакции с последующим переносом в реальную жизнь [3; 4; 8].

8. *Механизм защиты автономии психического процесса.* Изменения происходят через встречу клиента с собственным символическим и способность выдержать этот контакт. Терапевт хранит уважение к символу, не вторгаясь в процесс своими интерпретациями. Метод предполагает строгую этику: компетентность, личный терапевтический опыт, супервизию, владение переносом и контрпереносом, информированное согласие и конфиденциальность материала [14].

### **Структурирование процесса воздействия в песочной терапии, краткая характеристика этапов**

В ПТ выделяют пять компонентов процесса: клиент, песочный терапевт, кабинет, песочница, коллекция миниатюр. В общих чертах структура «клиент–песочница–песочный терапевт» включает создание терапевтической рамки, формирование образа, удержание символического материала, серийную динамику, трансформацию содержания, интеграцию опыта и перенос изменений в жизнь. Процесс ПТ содержит следующие этапы работы [4, с. 157; 7, с. 458; 10, с. 370; 12, с. 94].

*Пред-этап ПТ.* Творческая работа для клиентов, не готовых сразу работать в песочнице (высокая тревога, нарушенная привязанность, неустановленный контакт). Этап включает арт-терапевтические техники с различными материалами (*пресэндплей* по Б. Джексон) [10, с. 384].

*Этап ориентации и расширения.* Знакомство с кабинетом и коллекцией (первичный приём), сбор анамнеза и запроса; при повторных сессиях ориентация в динамике состояний [4; 10; 13].

*Этап создания песочной композиции.* Непосредственное построение песочной композиции как проекции внутреннего мира. В калффинском подходе минимальная инструкция («создайте любой мир») [10; с. 371]; в полимодальном может быть конкретная тема («моя семья», «мой страх», «моё будущее» и др.) [4; с. 73].

*Этап опыта и перестройки.* Клиент может перестроить созданный мир по собственной инициативе (в юнгианском подходе без инструкции терапевта) [4; с. 157].

*Этап рефлексии и переработки опыта.* Клиент рассказывает о созданной сцене, проясняет её смыслы и усваивает новое понимание. Терапевт задействует восприятие, интуицию, чувство и мышление, отслеживает символы через серию сессий, избегает жёстких интерпретаций и удерживает одновременно внутриспсихический и междубъектный взгляд. [9].

*Этап завершения.* Резюмирование смыслов, рефлексия клиента. Полимодальный подход может предложить формы обратной связи: «Что из этого мира вы могли бы забрать в реальную жизнь? Какие мысли, чувства, эмоции, ощущения? Идею или может быть слово, что то, что для вас может быть значимым в жизни» [4; 7; 10].

*Этап документирования.* На сессии ПТ в протоколе фиксируются: тип и количество миниатюр, процесс создания композиции, поведение клиента, время работы, зрительный контакт, последовательность размещения фигурок, следы на песке. Протоколирование ведётся на специальных бланках [2; 4; 10].

*Этап демонтажа.* Песочница не разбирается во время сессии. Клиент уходит, унося целостный образ созданного. Терапевт фотографирует композицию после сессии с разных ракурсов, включая скрытые элементы. Фотографии и записи поддерживают непрерывный контакт с процессом клиента; просмотр перед следующей сессией выполняет функцию контейнирования. Протокол служит пониманию и защите процесса, но не интерпретации картин клиенту [10, с. 403; 15, с. 384].

### **Техники, используемые в песочной терапии, их краткая характеристика**

Для достижения личностных изменений у клиентов используются, например, следующие техники.

*Создание песочной композиции.* В ограниченном пространстве песочницы из сухого или влажного песка, воды и миниатюр клиент создаёт образ, рождающийся из внутреннего движения; терапевт наблюдает с эмпатической настройкой [4; 10; 13].

*Серийная работа с образами.* Именно последовательность сцен, а не одна картина позволяет видеть динамику процесса, повторяемость символов и трансформацию ресурсов [10; 12].

*Работа с рельефом и материалом песка.* Манипуляции с песком как самостоятельная часть процесса: дают медитативный, регулирующий эффект, снижают тревогу и напряжение [13].

*Работа с символом.* Символ не сводится к однозначному значению, а удерживается как многослойное образование, связанное с личной историей, культурным контекстом и архетипическим измерением [5; 10].

*Анализ и интерпретация.* Анализ песочной композиции ведётся на трёх уровнях: *формальном*, то как создавалась сцена [2; 17; 28]; *содержательном*, есть ли сквозная тема, центр, внутренняя история, как движется психическая энергия, язык символов; *структурном*, когда композиция читается как отражение внешних отношений и внутренних состояний, след биографии и конфликтов, проявление динамики между клиентом и терапевтом; стагнация и ресурсы [14, с. 51]. Интерпретация в песочной терапии всегда отсрочена [9].

*Работа с ассоциациями.* Применение ассоциаций, по К.Г. Юнгу, позволяет обнаружить наличие неосознаваемой проблемы или конфликта. Три типа применения: свободные (без ограничений), направленные (с ограничениями, например, называть только глаголы или прилагательные), цепные (к каждому предыдущему слову) [15].

*Амплификация.* Расширение ассоциативного процесса с включением исторического, культурного и мифологического контекста применимы для выявления архетипического образа и личностного комплекса [15].

*Фотографирование и ведение записей.* Записи ведутся в ходе сессии; фотографии только после ухода клиента, с информированного согласия. Эта практика восходит к истокам метода и сегодня служит основой качественного анализа [10, с. 405; 15, с. 384].

### **Конечные цели воздействия посредством песочной терапии: позитивные личностные изменения**

Цель ПТ не только снижение симптоматики, но движение к психической целостности: содействие индивидуации, констелляции Самости, укрепление наблюдающего эго, интеграции разрозненных частей психики и развитие устойчивого, осмысленного способа существования [6].

Эти изменения разворачиваются одновременно на нескольких уровнях – от ослабления острых симптомов до глубинной перестройки структуры личности, как взаимосвязанные и взаимоусиливающие друг друга процессы:

- *на уровне симптоматики:* снижение тревоги, депрессии, травматического дистресса, улучшение эмоциональной регуляции и саморегуляции [7; 12];

- *на структурном уровне:* интеграция ранее расщеплённых аспектов психики, снижение диссоциации, повышение способности удерживать противоположности, укрепление рефлексивного эго и связи с Самостью [7, с. 214, 267]

- *на уровне личностных изменений:* развитие символической функции, усиление внутреннего диалога, формирование устойчивого образа «Я», переход от хаотичных/ригидных композиций к мирным и структурированным, появление переходных объектов как накопителей ресурсов [10, с. 84; 13];

- *на межличностном уровне:* адаптивное взаимодействие с другими, освоение новых ролей, включённость в социальное пространство [3; 4; 12; 7, с. 8].

Конечные цели воздействия посредством ПТ включают позитивные личностные изменения, которые связаны с самоисцелением, самопознанием, развитием социальных навыков и преодолением психологических трудностей.

### **Обозначим некоторые из таких изменений [4; 6; 7; 8; 10; 12; 13;15]:**

- *проработка психотравмирующих ситуаций на символическом уровне и высвобождение негативных эмоций в процессе творческого самовыражения.* Это позволяет снизить внутреннее напряжение и изменить отношение к прошлому, настоящему и будущему;

- *повышение самосознания и саморефлексии.* Клиент учится осознавать свои переживания, находить им объяснения, что способствует формированию чувства определённости и уверенности;

- *развитие личностной автономии и психологической устойчивости.* В процессе терапии формируются конструктивные способы преодоления трудностей и конфликтов, развивается сопротивляемость;

- *улучшение межличностных отношений.* ПТ способствует формированию ценных социальных навыков, улучшению взаимодействия с другими людьми;

- *развитие самопринятия, ответственности и уверенности в себе.* Клиент учится полагаться на себя, овладевает чувством контроля, развивает сензитивность к процессу преодоления трудностей и повышает самооценку;

- *активизация внутреннего потенциала и самоисцеление.* Метод основан на преобразовании содержания бессознательного в значимый опыт психологических переживаний для понимания своего предназначения и индивидуации;

- *снижение уровня тревожности и агрессивности,* стабилизация эмоционального состояния;

- *развитие познавательных функций* (восприятия, внимания, памяти, мышления), мелкой моторики, тактильной чувствительности.

### **Дополнительные эффекты ПТ:**

- создание комфортной стимулирующей среды для проявления творческой активности;

- возможность попробовать новые способы построения отношений и разрешения конфликтов;

- переход от импульсивного, хаотичного поведения к творческой деятельности, связанной с созданием визуальных образов.

*Для детей* ПТ также может способствовать восстановлению нарушенных навыков, повышению познавательной и игровой активности, усилению самостоятельности.

Эффективность терапии часто оценивается по качественным изменениям в сюжетной линии создаваемых песочных композиций, переходу от разрушительных или негативных сюжетов к мирным, созидательным [2; 4; 10].

#### **Литература:**

1. Всемирная психотерапия. – М.: ОППЛ, 2006. – 436 с.
2. Граббс Дж. Перечень категорий анализа в процессе песочной терапии. – М.: Изд. технологии, 2018. – 46 с.
3. Гришина Е., Стефанович Д. Сэндплей-терапия как помощь студентам-первокурсникам в адаптации к ВУЗу: опыт количественного исследования // Русский сэндплей журнал. – 2021. – № 4 – С.27-42.
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. – СПб.: Издательство «Речь», 2005. – 340 с.
5. Каст В. Динамика символов. Основы юнгианской психотерапии. – М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2020. – 232 с.
6. Калфф Д. Сэндплей и его целительное воздействие на психику. – М.; СПб.: Центр гуманитарных инициатив, 2021. – 134 с.
7. Международное руководство по Сэндплей-терапии издательства Рутледж. / Под ред. Б.А. Тернер: пер. с англ. – М.: Рутледж, 2020. – 470 с.
8. Розенова М.И., Огнев А.С., Лихачева Э.В., Екимова В.И. Методы оценки эффективности Sandplay-терапии для взрослых. // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. – № 4. – С. 61-72. – URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2022110406> (дата обращения 28.04.2026).
9. Сейтс А. Искусство понимания в Сэндплей-терапии // Русский журнал сэндплей терапии. – 2021. – № 6. – С. 32-51.
10. Тёрнер, Б. Руководство по Сэндплей-терапии. – М.: Дипак, 2015. – 648 с.
11. Шевелева Е.В., Новгородова Ю.С. Юнгианская песочная терапия: истоки и потенциал Сэндплей метода в современной психотерапии / Сетевое научно-практическое издание «Антология российской психотерапии» // Всероссийский фестиваль модальностей. – 2024. – Т. 29. – С. 80-88. – URL: <https://doi.org/10.54775/PPL.2024.67.21.001> (дата обращения: 28.04.2026).
12. Шевелева Е. В. Обзор книги «Сэндплей терапия. Пошаговое руководство для терапевтов различных ориентаций» // Русский журнал Сэндплей терапии. – 2020. – № 1. – С. 92-96.
13. Штейнхард Л. Юнгианская песочная психотерапия. – СПб.: Питер, 2001. – 320 с.
14. Этический кодекс Международной ассоциации Сэндплей-терапевтов / Пер. с англ.: Ю. Новгородова, В. Поветкина // Русский журнал Сэндплей терапии, 2020. – №1 – С. 116-120.
15. Юнг К.Г. Практика психотерапии. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»; СПб.: «Университетская книга», 1998. – 416 с.