

Ставровская Валерия Владимировна

педагог-психолог

БОУ ДО «Центр творчества «Созвездие»

г. Омск, Омская область

DOI 10.21661/r-112851

ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ

***Аннотация:** в данной статье описываются ключевые идеи, положенные Дорой Калфф в основу при создании такого психотерапевтического направления, как песочная терапия (Sandplay).*

***Ключевые слова:** песочная терапия, Sandplay, sandplay, техника Мира.*

В настоящее время в России все чаще можно услышать о таком направлении работы в рамках психотерапии как «Песочная терапия». Песочная терапия (Sandplay), которая опирается на активное воображение и творческую символическую игру является практическим, основанным на личном опыте клиентов, методом, который может выстроить своеобразный связующий мост между бессознательным и сознательным, эмоциональным и рациональным, духовным и физическим, вербальным и невербальным. Песочная терапия корнями связана с символической игрой детей. Дети любят играть в песок. Летом мы часто наблюдаем, как они строят запруды у ручейков, песочные замки на пляже, а дети помладше лепят кулича в песочнице. В игре дети проживают свои чувства, разбираются во взаимоотношениях, фантазируют. В случае неудач, обид, встреч с сильными чувствами такая игра позволяет им восстановить равновесие в своей душе и разобраться в окружающем мире. Играя в свои игры, дети идут именно туда, куда они должны идти. Зачастую клиент не может понять причинно-следственных связей происходящего с ним, не может выразить словами то, что его беспокоит, не понимает куда именно он движется в своей жизни. Песочная терапия дает возможность образно представить то, что происходит в его внутреннем и внешнем мире, то что мешает достичь цели, что останавливает его на этом пути.

История песка для отображения внутренних переживаний имеет длинную историю. Древние племена рисовали защитные круги и рисунки из песка. В течение многих веков Тибетские монахи создают из разноцветного песка круги – Манадалы, достигая совершенства и гармонии. В Китае, Японии и Индии сосуды с песком размещают около входа в дом, каждый входящий и выходящий опускает руки в сосуд, чтобы очистить себя от дурных мыслей и чувств.

Началом целенаправленной терапевтической работы с песком принято считать двадцатые годы двадцатого века. При рассмотрении истоков можно обозначить три корня песочной терапии: аналитическая психология (в частности, Юнг и Нойманн); Техника мира Маргарет Ловенфельд и классическая восточная философия. Разнообразие идей гармонично сочетаются в теории Доры Калфф и, возможно, поэтому данная теория обладает международной привлекательностью и клинической эффективностью [3].

Аналитическая психология

Основные идеи теории Юнга процесс индивидуации и роли Самости в индивидуации; теории архетипов и коллективного бессознательного; и открытие Юнга игры как динамического аспекта фантазии – это ориентиры для развития песочной терапии. В юнгианской теории индивидуация относится к врожденной склонности человека к психологическому развитию в течение жизни. Классическое юнгианское понимание, что центральный архетипический организационный принцип, который направляет психическое развитие в направлении целостности (здоровья) – компенсирует ограничения сознательного отношения личности посредством образности, что возникает в качестве мечты, фантазии и творческой активности. В аналитическом процессе исследуется смысл в образности с целью интеграции нового понимания и более адаптивного отношения.

Архетипы, согласно Юнгу, являются врожденными, наследственными, инстинктивными моделями поведения, разделяемые всеми людьми и культурами. Это кластер во всеобщем (коллективном) опыте жизни, такие как рождение, брак, материнство, смерть и разлука. Архетипы могут быть выражены в образах

в песочной терапии, например, в таких образах как ребенок, пара, мать и ребенок, старик, порог, путешествие.

Д. Калфф практиковала аналитическую психологию Юнга, данное направление акцентировало внимание на индивидуации взрослых в среднем возрасте. Согласно этому, во второй половине жизни происходит уход от контроля эго над сферой личности, т. е. уход от просто личных ценностей к более обезличенным и коллективным. Для Д. Калфф, которая работала с молодыми пациентами, было важно найти формы, которые могут понравиться детям. Пока она училась в Институте Юнга в Цюрихе, детский психиатр Маргарет Ловенфельд, которая практиковала в Лондоне, выступила с лекцией на тему «Техника Мира». Д. Калфф была впечатлена возможностью методики и привнесла ее в свою собственную практику [3].

Маргарет Ловенфельд

«Техника Мира» ввела М.Ловенфельд в рамках работы в детской психотерапии. М. Ловенфельд разработала основные материалы, фундаментальные идеи работы, которые Д. Калфф будет использовать для разработки песочной терапии.

М. Ловенфельд в юности была впечатлена книгой британского писателя Г. Дж. Уэллса «Игры на полу», в котором он описал игру с сыновьями, используя миниатюрные объекты (лодки, поезда, люди, животные, мосты, растительность и др.) а также материалы, которые найдены в природе. М. Ловенфельд отметила, что игра без указания взрослых, без словесных интерпретаций, и наложений формальных теории может позволить ребенку комфортно чувствовать себя в процессе терапии, что позволит более адекватно изучить психическое состояние ребенка. В рамках работы пациенты М. Ловенфельд спонтанно называли их конструкции из песка «Миры» и от этого, психотерапевт назвала свой метод «Техника Мира».

М. Ловенфельд в своей работе сочетала всеобъемлющие теоретические знания с собственным опытом и клиническими наблюдениями. Она принимала невербальное и вербальное психическое функционирование в качестве одинаково важных способов общения. Ее идеи станут центральными в разработке песочной

терапии Д. Калфф. Например, невербальное «мышление» – использование игры в качестве посредника и генератора призвать ребенка к себе «навести порядок» в личном опыте и ее признание значимости невербального опыта в решении текущей проблемы. Д. Калфф и М. Ловенфельд договорились, что Д. Калфф называет свой подход песочная терапия (Sandplay), чтобы отличить его от «Техники Мира». В своей методике Калфф углубляется в аналитическую психологию, а также в работу аналитик Эриха Нойманна о происхождении и развитии сознания [4].

Эрих Нойманн

Ученик Юнга, Эрих Нойманн, его вклад лежал в первую очередь в области психологии развития и психологии сознания и творчества. Д. Калфф заинтересовалась идеями Э. Неймана об архетипической модели детского психологического развития, где он прослеживает развитие эго и индивидуальность с первых отношений матери и ребенка для полноценного становления личности. Д. Калфф особенно заинтересовало то, как развитие песочных картин клиентов находило отражение, а точнее носило параллельные процессы психологического созревания, согласно теории Э. Нойманна.

Э. Нойманн и Д. Калфф приняли решение заняться исследованиями, но, к сожалению, этого не произошло из-за внезапной смерти Э. Нойманна в 1960 году. Тем не менее, Д. Калфф продолжала использовать модель Нойманна как руководство к пониманию раннего психического развития. Для понимания процесса песочной терапии теория Э. Нойманна остается неотъемлемой частью [2].

Восточная философия

Д. Калфф проявила ранний интерес к духовности, который продолжил развиваться и позже. Данный интерес привлек ее к юнгианской психологии, в частности, к идее Самости и самореализации как духовный феномен. Учитель медитации, по словам доктора М. Калфф, Д. Калфф была глубоко духовным человеком, и это, по его мнению, причина ее сходства с психологией К.Г. Юнга.

Юнг сравнил эго (земля) вращается вокруг бессознательного (солнце). Юнг говорил о том, что «Бог внутри нас», он может показать себя в разных духовных традициях и принимает различные формы в зависимости от культуры. Можно привести пример Манадлы, которые Юнг видел в работе его пациентов и Калфф видел в песочных картинах ее пациентов.

Д. Калфф делала акцент на понимании «искатель мудрости», пациент ищет ответы. Это подтверждает ее важность создания «свободного, защищенного пространства», где пациента самовосстанавливались и где эта способность может пробудиться. Калфф также ссылаясь на Буддийское учение, что психические и физические страдания являются неотъемлемой частью человеческого бытия.

Калфф рассматривала песочную терапию как инструмент. Который позволяет детям не только выражать их глубоко личный мир, но и соединяет их внутренние представления с внешними реалиями. После наблюдения за детьми, Д. Калфф начала использовать песочную терапию и со взрослыми.

Д. Калфф считала, что во время работы психолог должен соблюдать тишину и не мешать созданию песочной картины. Она рекомендовала отказаться от рекомендаций в течение первых нескольких сессий [3].

На сегодняшний день существует несколько направлений песочной терапии. Так как возможности метода расширяются, появляются многочисленные модификации и формы. На международной конференции в Сан-Франциско (1995), была принята следующая классификация: Sandplay с большой буквы «S» – классическая форма юнгианской песочной терапии, со свойственной ей теоретической базой и методологией; sandplay с маленькой «s» – различные модификации метода (песочная терапия в контексте арт-терапии, сказки на песке, методические программы на песке, реабилитационные программы и др.).

Песочная терапия становится популярной не только среди психологов, но и среди педагогов и социальных работников. Песочная терапия включает много различных способов игры с песком, которые открывают массу возможностей для развития творческого потенциала не только клиентов, но и специалистов, использующих данный метод.

В заключении стоит отметить, что в настоящее время ведутся исследования воздействия песочной терапии на нервные процессы человека [1].

Список литературы

1. Тернер Б. Руководство по сэндплей [Текст] / Б. Тернер. – М.: Дипак, 2015. – 648 с.
2. Трошихина Е.Г. Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии [Текст] / Е.Г. Трошихина. – СПб.: Питер, 2014. – 256 с.
3. Kalff Dora. Sandplay. A Psychoteraputic Approach to the Psyche [Текст] / Dora Kalff. – Santa Monica: Temenos Press, 2004. – 169 с.
4. Lowenfeld M. Understanding children's Sandplay: Lowenfeld's World Technique [Текст] / M. Lowenfeld. – England: Sussex Academic Press, 2004. – 292 с.