



Тайна песка в том, что он раскрывает тайны

«Доверься рукам, — говорит психолог клиенту. — Руки знают, что делать. То, что не в силах понять разум, разгребают руки. Песочное поле в кабинете психотерапевта и множество фигурок дают человеку возможность заглянуть в свое внутреннее пространство. Проходя между тысячами фигурок, человек возьмет в руки только те, которые находятся у него в подсознании. Он выстроит свой мир и удивится. Взглянув на подсознание и познакомившись с ним, что-нибудь изменит в себе, чтобы стать чутью счастливее, чтобы стать увереннее в своей правоте и выборе своего пути. А возможно, песок выберет другой путь. Пропуская песок между пальцев, человек отдает ему свой накопившийся затор или находит решение задачи, потому что, стоя перед резервуаром с песком, он видит себя со стороны, а это и есть самое важное. Увидеть себя, свои «соломинки» и «бревна», свои «заросшие тропы» и «заболоченные реки» — и, увидев, расчистить путь».

Галина Эль, «Человек, играющий в песок»



Валерия Кукса,

Центр детской и семейной психологии «Я+Семья»
(www.ya-plus.in.ua)

Много лет назад английский педиатр Маргарет Ловенфельд прочитала книгу Г. Уэллса «Игры на полу». Автор описывал свой восторг, который он испытывал, играя с двумя мальчиками миниатюрным солдатиком. Этот рассказ произвел на миссис Ловенфельд неизгладимое впечатление, и по происшествию некоторого времени, в 30-х годах XX века она создала Лондонский институт детской психологии.

В одном из игровых помещений своего института Ловенфельд установила два цинковых подноса, один наполовину наполненный песком, а другой — водой, и формочки для игры с песком. Игрушки находились в коробке. Дети, приходившие в институт, использовали игрушки в игре с песком. Коробку с игрушками они называли «миром». Поэтому свой метод Ловенфельд назвала «мировой методикой».

В современной песочной терапии песочное поле — это деревянный ящик с песком. Он имеет определенные размеры, как правило, 50x70x10 см. Почему именно такие? Психологи говорят, что главное — чтобы это поле можно было окинуть одним взором и чтобы за краями поля был запас пространства. Ящик обязательно должен быть деревянный. Дерево — не только природный материал, воздействующий положительно. Он также символизирует рпа материя, из которой создано все на Земле.

Внутренняя поверхность ящика голубоватого цвета. И если раскопать песок до дна, то получится символическая река, озеро или океан. Голубой цвет ассоциируется с глубиной подсознания. А голубые борта ящика — это небо. А еще можно зажечь свечу. И так,

при вза-



действию всех

четырех стихий Всемирья — земли, воды, воздуха и огня, — человек создает свое понимание, самого себя, свою страну, свою сказку, свою историю, свою жизнь.

Вслед за чувствами

«Хочешь, мы сегодня с тобой поиграем в песок?» — спрашиваю я у пришедшего на консультацию ребенка. Радостное согласие можно услышать от дошкольника, а у ребенка постарше округляются глаза и почти соскакивает с языка: я же не маленький. А вот взрослые чаще всего воспринимают такое предложение как трюк неквалифицированного психолога. Но это первая реакция. До того момента, как руки прикоснутся к песку. Соприкоснувшись с песком, руки «вынимают» из подсознания то, что на данном этапе является самым актуальным и важным. Идти вслед за руками — значит, идти за чувствами.

Песочное поле — инструмент для общения человека со своим подсознанием, то пространство, куда проецируется его внутренний мир. Для этого также предлагается коллекция разнообразных миниатюрных фигурок. Их должно быть много — люди, животные, транспорт, оружие, цветы, птицы, сказочные персо-

нажи, домики, заборы, стены, бижутерия, фрукты, овощи, волшебные предметы, персонажи сказок и т. д.

Каждая фигурка имеет свое исторически зафиксированное значение, свою метафору, свою идею. Но все же главное — какую расшифровку предлагает нам человек. Именно он знает и расскажет, что означает каждая фигурка в песочном произведении. Потому что фигурки, выбранные на поле, символизируют то, что человек имеет на сегодняшний день. И среди них есть одна главная. Та, которая символизирует самого человека, строящего картинку. Чаще всего она располагается в центральной части картинку, но может находиться и в другом месте. Человек ее обязательно покажет, хотя не всегда это легко сделать.

«Я — это серый облезлый медведь. Вот так я себя вижу. Кому я такая нужна?» (Светлана, 40 лет)

«Я — это свеча в виде заснеженной новогодней елки. Очень красивая, но очень холодная. Я нужна для праздника, со мной хорошо и весело определенное время, а потом елки выбрасывают...» (Альбина, 30 лет)

«Я даже не знаю, какую выбрать фигурку. Я вообще это не могу понять». (Лена, 26 лет)

Понять и почувствовать себя...

Быть довольным собой, нравиться себе, и наоборот — увидеть со стороны и ужаснуться.

Первый шаг сделан. Дальше можно оставить все как есть, а можно заменить образ, увидеть себя по-другому, найти себе более комфортное место. Все это можно делать в своем песочном пространстве.

Случаи из практики

Девочка Катя пошла в первый класс. А на второй день идти отказалась: не пойду, говорит, боюсь. Сидит с мамой под кабинетом в школе, а зайти не решается. Мама видит, что ей хочется, но как будто что-то не пускает. Страх или неуверенность? С этим вопросом мама с Катей пришли ко мне на консультацию.

Я предложила девочке поиграть в песок, показала игрушки, песочницу. Катя с радостью принялась строить свой Мир. И первое, что она сделала, (!) — поставила в центр песочницы фигурку красивой девушки в белом платье. Это была Катя! Затем поставила другие фигурки, заполнив все пространство песочницы. Получилось очень красиво. Но в конце... Катя «отодвигает» себя и в центре втыкает в песок сухие ветки деревьев.

Мы обсудили с девочкой ее картинку. Да, внутри Кати живет красивая принцесса, которая хочет идти в школу, к другим детям, показать себя, заявить о себе, но... Катя не умеет этого делать. Ведь в садик она не ходила, сидела дома с мамой и сестричкой. Так было удобно. Вот и просится наружу внутренняя красавица Кати, но пока ей мешают проявиться сухие ветки деревьев...

Я предложила Кате посещать коммуникативный тренинг для школьников, где она сможет проявлять себя, будет учиться понимать других, играть и дружить.

А вот другая девочка — Полина. Она тоже боится ходить в школу, плачет, просит оставить ее дома. И тоже мама спрашивает: это страх или неуверенность? Полина построила свою картину. В пространстве много маленьких домиков (пещер), и в

них живут маленькие звери. Один из них — зайчик — спрятался дома, он боится и даже загородился большим забором.

Полина действительно боится окружающего мира, других людей, сложных и непредсказуемых ситуаций. Она не посещала садик, была дома со своей семьей и няней. Зачем ей куда-то идти, ведь дома хорошо, спокойно, тихо и безопасно? Полина не хочет в школу, а Катя не умеет быть в школе. Есть разница. Поэтому Катя училась находиться среди других, а Полина... приходила строить свои песочные картинки. И с каждым разом ее герои становились веселее, выходили из своих домиков, вместе играли и праздновали Новый год. А на третьей картине Полина разрушила все преграды из песка, убрала забор, и в этом огромном песочном пространстве звери танцевали. Танцевала и Полина в образе лошадки — красиво, смело, по-девичьи.

Песок расскажет...

Опыт, который человек приобретает, проигрывая песочный сюжет, переносится им в реальную жизнь. Превратиться в красавицу, подобрать себе пару, «взобраться на гору», «убить моржа с клыками» (символ страха острых предметов), прогнать собак (боязнь собак), построить пространство любви, увидеть свою мечту...

Очень интересно, какое название человек дает своей работе. Выбирая название, он обозначает свой предыдущий опыт и свою потребность в будущем. Именно название служит отправной точкой для дальнейшей работы.

Очень важно определить, что значат для человека выставленные на полу фигурки. Галина Эль в своей книге «Человек, играющий в песок» пишет: «Слушая собственные ответы, которые чаще всего возникают спонтанно и которые раньше не приходили человеку в голову, автор композиции начинает считать себя изнутри, тем самым включается в осознание своего подсознания. Начинают звучать его внутренний голос, его потребности, и, погрузившись в свои глубины, осознав проблему, человек сам находит ее решение. Просто раньше он «отодвигал» решение подальше, так далеко, что перестал вообще слышать и видеть, что ему следует делать на данном этапе развития».

Символично и заполнение пространства песочницы — заполнена ее левая, центральная или только правая часть. Например, все объекты, которые находятся в левой части песочницы, касаются прошлого человека: его опыта, семейной ситуации, отношений с матерью и эмоционально-чувственной сферы его

жизни. Центральная часть — это его настоящее: то, что интересно, актуально сейчас. Все объекты, находящиеся в правой части песочного мира, относятся к будущему человека — это его представления, образы мечты, планы; они также отражают опыт взаимодействия с отцом, аспекты социализации, его рациональную сферу жизни.

Если песочницу разделить по горизонтали на три части, то вверх — это мысли, центр — актуальные эмоции, низ — действия. Если композиция — фигурки и ландшафт — замкнута в круг, это дает ее автору иллюзию гармонии. На самом деле это замкнутое пространство, которое закрывает остальной мир и не позволяет человеку развиваться, замыкая его в себе, как в тюрьме.

Галина построила картинку «Моя семья» тогда, когда от нее ушел муж. Почему он ушел, ведь все было хорошо? Построив картинку, она все поняла. Три фигурки: она, муж (его фигурка она выбирала мучительно долго — какой же он?) и сын. А вокруг забор в виде круга. «Как тесно, хочется вырваться!» — воскликнула Галина. Вот муж и вырвался...

Если в композиции фигурки размещены по углам, это означает задвинутые в угол проблемы. Хаос фигурок — энергия данного человека неуправляема и может привести к непредсказуемым последствиям. Фигурки, расставленные на какой-то одной части поля, говорят о том, что человек несбалансирован.

Фигурки слева — человек застрял в прошлом. Если фигурки выставлены в верхней части, это свидетельство того, что человек много мечтает и мало делает. У такого человека отсутствует опора на реальность.

Сколько людей, столько и песочных композиций — проблем, желаний и ресурсов. Композиция песочной картины дает общее впечатление о внутреннем состоянии человека. Все, что в данный момент находится в душе, выносится на поверхность песочного поля.

Получившаяся картина производит определенное впечатление. Это и есть энергия, энергетическое воздействие картины. Ощущения, чувства человека указывают, в каком направлении ему следует двигаться. Если некомфортно, страшно — можно что-то изменить, подстроить. После изменений на песочном поле ощущается гармония и покой. Эта картина «звучит», звучать начинает и сам человек. Он чувствует себя «здесь и сейчас», он видит себя в будущем, он полон энергии и ресурсов. Такие перемены становятся его новой программой, его жизнью в радости и любви.



ПРОГРАММЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ
ПРОГРАММЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
ТАНЦЕДВИГАТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ
АРТ-ТЕРАПИЯ

Центр психологии «Я + Семья» тел.: (044) 239-2243, 8 (067) 247-5560 www.ya-plus.in.ua