

*Г. Б. Панфилова
Университет таможенного дела и финансов
(г. Днепр, Украина)*

ПЕСОК, РАСКРЫВАЮЩИЙ ТАЙНЫ, ИЛИ АНАЛИЗ ПЕСОЧНЫХ МИРОВ

В современной психологической науке проективные методы являются важным инструментом изучения личности в силу неопределенности, неоднозначности используемых стимулов, отсутствия оценок испытуемых, а также ограничений в выборе ответов [3]. Песок, как и другие неструктурированные материалы (вода, глина, краски), позволяет человеку использовать его по своему желанию, потребностям, выразить себя и свое отношение к важной ситуации, а также ослабить напряжение и сдерживаемые (или подавляемые) чувства. Неструктурированный материал можно деформировать, изменять, рассыпать, собирать, выстраивать, придавать ему форму и рушить ее. Техника песочной терапии возникла в рамках юнгианского аналитического подхода и во многом базируется на работе с символическим содержанием бессознательного как источником внутреннего роста и развития. Автором этого метода, возникшего в 1950-х гг., считается швейцарский юнгианский аналитик Дора Калф, прошедшая обучение у М. Лоуэнфелд. Большой вклад в развитие «песочной терапии» внесли российские авторы [1,2].

Песочная терапия – удобный проективный инструмент, помогающий решению многих психологических задач. Игры с песком дают возможность прислушаться к себе, своим ощущениям, эмоциям, желаниям, которые не всегда можно осознать и вербализировать. Это позволяет раскрыть свой внутренний мир, выстроив его в песочнице, выразить и отреагировать волнующие чувства, развить психические и речевые функции, помочь процессу формирования идентичности, осознать актуальные и скрытые конфликты и найти пути их решения. «Кратковременность существования создаваемых с использованием песка и воды образов и игровой характер самого процесса манипулирования с естественными природными материалами делают песочную терапию средством символической коммуникации, позволяющим человеку передавать свои самые глубокие переживания, что далеко не всегда можно сделать с использованием других изобразительных материалов» [4, с. 7].

Итак, приступим к построению мира на песке. Пока мы размышляем над тем, с чего начать, наше общение с подсознанием уже началось. Сначала происходит знакомство с материалом: какого он цвета, каков на ощупь, какие чувства вызывает. Какой мир мы хотим построить? Как его отобразить, представить? «Вы трогаете песок руками, отключаете мозг, сейчас думать начинают руки. Они чувствуют, что вам сейчас нужно. И если они построили гору – вы хотите достичь какой-то вершины. Подняться выше и окинуть взором свой мир. Если руки раскопали озеро или реку, значит, вы хотите докопаться до глубин своего верного советчика – подсознания. Если у вас получился остров, значит, желание отгородиться от всего мира скрывает за собой желание отдохнуть, либо спрятаться, убежать от проблем. Вы разделили мир на несколько частей реками, дорогами, значит, вы действительно разъединены. Куда течет ваша река? Слева направо или справа налево? Если влево, вы хотите увидеть свое прошлое и произвести переоценку ценностей. Если река течет вправо, то вы хотите определиться со своими новыми планами и целями. Снизу вверх или сверху вниз течет ваша река? Вверх – вы хотите совершить невероятное (по вашим меркам). Вниз – опуститься с небес на землю» [4, с. 76].

Известно, что ландшафт в песочном пространстве символизирует карту проблем человека, который хочет решить то, чего он до настоящего момента не осознавал. Если ландшафт остался ровным, возможно, речь идет о человеке, достигшем высокого духовного развития и целостности. При построении ландшафта человек не думает, а чувствует, что ему необходимо сделать и именно так, а не иначе, потому что именно так ему нужно сейчас. Клиент чувствует и знает, что его не оценивают, его действия, слова не могут быть «плохими» или «хорошими», что создает основу для самовыражения.

Потом можно выбрать фигурки, которые находят тот или иной отклик в душе, которые привлекают, притягивают, возможно, нравятся. Выбирать можно как все сразу, собирая фигурки в корзинку, а потом определить им место в песочном поле, так и по одной. Расположив фигурки в поле, вы можете посмотреть, в какой его части они находятся. Слева – прошлое, справа – будущее. В центре – главное. Если разделить поле на 9 частей: три по горизонтали и три по вертикали, крест посередине будет вашим настоящим.

Левая часть символизирует взаимоотношения со значимой женщиной, правая часть со значимым мужчиной. По углам находится самое сокровенное. Верх поля – ваши фантазии. Низ поля – ваши действия в на-

стоящем. Если внизу пусто, то вы скорее «рассуждатель», «думатель», а не «делатель», человек действия. Что-то терзает вас и не дает адаптироваться в социуме, или вы мечтатель и фантазер, улетевший от решения реальных задач. Средняя часть содержит в себе эмоциональный фон. Эмоциональная непроявленность или нереализованность могут повлечь за собой непредсказуемые последствия в виде нервных срывов, истерик, криков, раздражения, апатий, депрессий, уходов в себя, нежелания контактировать. Но и противоположное – максимальная эмоциональная насыщенность может затмить разум и подтолкнуть человека к неверному, необдуманному, предвзятому решению [5].

После того как песочная картина завершена, следует внимательно рассмотреть ее. Важно ответить на следующие вопросы. Как вы назовете свое произведение? Что вам нравится, что не нравится? Что вы чувствовали, когда создавали свое творение? Что вы уже поняли? Что вы хотите понять? Что значит для вас та или иная фигура? Какая из них вы? А кто рядом с вами? Что здесь самое привлекательное для вас, и что непривлекательное? Почему именно так вы расположили свои фигурки? Вместе с психотерапевтом обозначьте ваши ресурсы и ваши проблемы. Это очень важные вопросы, ответы на них позволят приблизиться к осознанию истинного себя и нахождению пути решения проблем. Что бы вы хотели изменить в вашей картине? Какая взаимосвязь устроила бы вас больше? Перестановка фигур на поле особым образом меняет что-то в подсознании, структурирует внутренний мир. Человек решает свои задачи, а решив их, открывает для себя новые перспективы, желания. Безусловно, такие преобразования в восприятии и осознании жизни возможны в сотрудничестве и плодотворной работе с опытным и ресурсным психотерапевтом.

Литература

1. Грабенко, Т. М., Зинкевич-Евстигнеева, Т. Д. Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии // Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева – СПб.: Речь, 2010. – 69 с.
2. Сакович, Н. А. Технология игры в песок. Игры на мосту. / Н. А. Сакович – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
3. Панфилова, Г. Б. Изучение и коррекция Я-концепции студентов с использованием метафорических ассоциативных карт / Г. Б. Панфилова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 1 до Вип. 37. Том IV (72): Тематичний випуск «Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору». – К.: Гнозис, 2016. – С. 195–202.