

ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ

УДК 159.9:615.851

ПІСКОВА ТЕРАПІЯ ЯК ФОРМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ДІТЯМ ТА ДОРΟΣЛИМ

Войцеховська О.В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Статтю присвячено аналізу особливостей піскової терапії як одного з методів психотерапії, що виник в рамках аналітичної психології. Це спосіб спілкування зі світом і самим собою; спосіб зняття внутрішньої напруги, втілення його на несвідомо-символічному рівні, що підвищує впевненість в собі і відкриває нові шляхи для розвитку. Піскова терапія дає можливість доторкнутися до глибинного, справжнього Я, відновити свою психічну цілісність, зібрати свій унікальний образ, картину світу. У статті розглядаються основні моменти роботи з піском, роль психолога в пісковій терапії, принципи інтерпретації пісочниці, аналізуються переваги піскової терапії у роботі з дітьми та дорослими.

Ключові слова: арт-терапія, архетипи, піскова терапія, несвідомо-символічний рівень, юнгіанська пісочна терапія (Sandplay).

Постановка проблеми. Ефективність застосування мистецтва в контексті лікування базується на тому, що дає можливість експериментувати з емоціями і почуттями, досліджувати їх і висловлювати на символічному рівні (Рудестам К., 1993). Переважне використання при цьому «мови» візуальної та пластичної експресії дозволяє зробити зримими і доступними для розуміння навіть ті сторони внутрішнього світу людини, які не завжди можна описати словами.

В даний час арт-терапія показала свою ефективність – у пацієнтів з невротичними порушеннями, в психіатричних і психосоматичних клініках, у дітей і підлітків з труднощами в навчанні і соціальній адаптації, в геріатричних групах і в хоспісах, у правопорушників, які проходять реабілітацію.

Сьогодні одним з найбільш популярних арт-терапевтичних методів психологічної допомоги дітям є піскова терапія. Завдяки цьому відносно новому методу, у дитини розвивається здатність до самовираження і творчого сприйняття світу.

Завдання піскової терапії узгоджується з внутрішнім прагненням дитини до самоактуалізації. Мета такої терапії – не змінювати дитину, не прищеплювати їй якісь спеціальні поведінкові навички, а дати можливість бути самою собою, самовиражатися. Адже, бути собою, реалізовувати свої потреби, здібності, довіряючи «мудрості тіла» – шлях гармонійної, здорової особистості. Хвора неврозом людина хронічно перешкоджає задоволенню власних потреб, відказується від реалізації свого «Я», направляє всі зусилля на реалізацію «Я-концепції», яка замінює його істинну і складається іншими людьми. Відмова від власних потреб і слідування цінностям, що нав'язуються зовні, призводять до порушення саморегуляції організму.

Аналіз дослідження проблеми. В 1950-х роках юнгіанський аналітик Дора Каллф, провівши спільні дослідження з К. Юнгом, дала методу М. Ловенфельд юнгіанську теоретико-методологічну базу і назвала його «пісочна терапія».

Вона запропонувала постулат про символічну гру, яка створює комунікацію між свідомим та несвідомим. На початку 1900-х років Жизела де Доменіко почала використовувати техніку піскової терапії не тільки як індивідуальний метод роботи, а й як груповий.

Сьогодні існує декілька напрямків Sandplay. На міжнародній конференції у Сан-Франциско у 1995 році була прийнята наступна класифікація:

1. Sandplay з великої букви “S”: класична форма юнгіанської пісочної терапії.

2. Sandplay з маленької букви “s”: різноманітні модифікації методу (піскова терапія в контексті арт-терапії, казки на піску, дидактичні програми на піску та ін.).

Вейнріб зауважує, що «піскова психотерапія може відображати невербальну форму психотерапії, яка знаходиться на глибинному довербальному рівні. Глибоко у підсвідомості знаходяться самозцілюючі можливості психіки і вони проявляються при певних умовах, а саме при прояві творчого процесу, який може проявитись під час роботи з піском» [3].

Американський психотерапевт Л. Штейнхард (юнгіанська прихильниця) у своїх дослідженнях об'єднала психотерапію з арт-терапією. Вона має спеціальну художню освіту, яка допомогла вченій подивитися на побудований дитиною власний «Світ у пісочниці» очима художника, своєрідного перекладача художніх образів на мову психології дитячої душі. Отже Л. Штейнхард у першу чергу цікавить триада: дитина – психотерапевт – художній образ [4].

Російські вчені Т.Д. Зінкевич-Євстигнеєва, доктор психологічних наук, директор Інституту Казкотерапії у м. Санкт-Петербурзі та Т.М. Грабенко, психолог, дефектолог розробили й успішно апробували систему піскових ігор, спрямованих на навчання, розвиток та корекцію особистості дітей дошкільного та шкільного віку.

Мета статті. Проаналізувати особливості, етапи роботи та переваги піскової терапії у роботі з дітьми та дорослими.

Виклад основного матеріалу. Дуже непросто розібратися у собі самому, а тим більше відчувати «трепет» душі іншого. Звичайно, мова дає нам можливість розуміти один одного, але мова бажань і почуттів іншої людини часто є для нас незрозумілою. Як же ж бути маленькій дитині, незначний словниковий запас якої не дає їй можливості розповісти дорослому про свої переживання? Як їй реалізувати свої творчі потенціали, відкрити перед нами таємниці своєї душі? Психологи скажуть, що найголовніше – спроектувати свій внутрішній світ на зовні. Наприклад, можна намалювати свій стан. Але маленькі діти ще погано малюють. Буває, що дитина засмучується і плаче від того, що не змогла висловити те, що хотіла. Але в іграх з піском все стає можливим. Відігруючи хвилюючі ситуації за допомогою маленьких фігурок, створюючи картину з піску, дитина звільняється від напруги і несвідомо знаходить для себе ті відповіді, які їй було складно отримати від дорослих. А ми, в свою чергу, отримуємо унікальну можливість реально побачити внутрішній світ дитини в даний момент – ландшафт її душі [1].

Виявляється, що, будуючи картину з піску, дитина переносить на пісочний «лист» ландшафт внутрішнього світу і «диспозицію» в ньому на даний момент. Розігруючи на піску різноманітні казкові сюжети, маленька людина набуває безцінного досвіду безлічі життєвих ситуацій (адже в справжній казці все закінчується добре!). Цей досвід у вигляді «концентрату» потрапляє в несвідоме (поки глибинний сенс відіграного на піску може не усвідомлюватися). Деякий час дитина активно асимілює новий матеріал в наявну систему світосприйняття. І настає момент (термін для кожного індивідуальний), коли ми можемо помітити в поведінці дитини певні зміни. Це дивно, але вона починає застосовувати в реальності свій «пісочний» досвід. Таким чином спочатку внутрішня реальність переноситься зовні – на пісочний «лист», потім досвід пісочної казки переноситься назад у внутрішній світ, де переробляється несвідомим і вже у вигляді деяких моделей переноситься на реальну поведінку дитини, і так далі.

Пісочна терапія: допомагає виразити ті думки і переживання, які складно сформулювати словами; звільняє творчий потенціал, внутрішні сили для розв'язання важкої ситуації; актуалізує спогади, повертає до минулого досвіду з метою повторного переживання і звільнення; дає можливість спробувати нові способи побудови відносин і вирішення конфліктів [1].

Пісочна терапія може проводитися з людьми будь-якого віку, починаючи з трирічних дітей. Деякі вважають, що цей метод веде до психоаналізу, проте наш досвід показує, що це самостійний метод терапії.

За десятки років консультування учнями Юнга був накопичений великий досвід, і у результаті вони дійшли висновку, що існують деякі оптимальні характеристики, при дотриманні яких сеанси проходять найефективніше. До них відноситься, наприклад, блакитний колір пісочниці, в якій грає клієнт (дитина або дорослий), її розмір і висота бортів. Для гри

використовуються іграшки. Існує перелік необхідних наборів фігурок. Серед них – дерева, фігурки людей, тварин і монстрів, а також різні споруди, домашнє начиння і природні об'єкти (каміння, насіння, черепашки, пир'я і т.д.). Д. Кальфф використовувала також символічні, етнічні і релігійні об'єкти, що забезпечують передачу колективного несвідомого у грі. Фігурки повинні бути різними за матеріалом, фактурою, кольором [5].

Юнг вважав, що людина часом не усвідомлює, наскільки складний і багатий її внутрішній світ. "Той, хто збирається вивчати душу, не повинен плутати її зі свідомістю, інакше він приховає предмет дослідження від власного погляду", – писав він. ... Юнг, як відомо, вважав, що існують загальні для всіх людей міфологічні мотиви, які криються в глибині несвідомого – "архетипи". Вони можуть ожити у грі людини з піском разом з його особистими знаковими поняттями.

Все, що знаходиться у несвідомому, прагне вирватися на зовні, і особа також у своєму розвитку прагне перейти з несвідомого стану до цілісного переживання самої себе (Юнг). Займаючись творчістю, людина веде активний діалог зі своїм несвідомим. Вони одержують матеріальне втілення – в камені або на полотні, слові або піску. Граючи, людина може осмислити зміст несвідомого, створюючи пісочні ландшафти один за іншим. Образи цілющі тому, що вони сприяють включенню неусвідомлюваного психічного змісту у свідомість. Людина "відпрацьовує" свої символи, свої проблеми і таким чином долає внутрішню кризу.

Все піддається аналізу терапевта – фігури і споруди, форми і кольори. Аналізується простір пісочниці, в якій клієнт будує свій світ. Існує карта, згідно якої пісочниця розділена на ряд секторів, кожний з яких співвідноситься зі свідомістю або несвідомим і архетипами. Саме завдяки такому аналізу терапевт спостерігає за динамікою символів свого клієнта. Коли клієнт говорить, що вже досить працювати, значить, процес самоцілення завершений. В результаті курсу "пісочної терапії" проходить тривога та страхи, що спотворюють поведінку людини.

Відомий італійський педагог, психолог і лікар Марія Монтесорі зазначала, що завдяки контакту з оточенням і власним дослідженням, дитина формує запас понять, якими може оперувати її інтелект. Без цього втрачається здатність до абстрагування. Контакт відбувається за допомогою органів чуттів і рухів. Вже доведено, що розвиток руки знаходиться в тісному зв'язку з розвитком мови і мислення дитини. Тому робота з розвитку дрібної моторики повинна починатися задовго до вступу дитини в школу.

Пісочна терапія є багатим доповненням до інших досить ефективних методів, і її використання вимагає від психологів зосередженості, терпіння і концентрації. Жізелла де Доменіко (1986) перерахувала безліч вимог для того, щоб використовувати цей заснований на життєвому досвіді тип терапії. Вчений вважала, що це «вимагає переконання в існуванні символічних, піктографічних, внутрішньоп-

сихічних образів. Це вимагає здатності спонтанно, повністю зануритися в досвід клієнта. Це вимагає здатності створювати новий досвід. Це вимагає здатності відпускати і відсторонюватися від досвіду за допомогою використання функції спостерігача... і тоді, після завершення заснованої на досвіді причетності, включається функція рефлексії, яка враховує свідоме запам'ятовування і інтеграцію досвіду».

Психолог на занятті з піском є психологічним контейнером, який утримує те, що відбувається і в підносі, і в кімнаті терапії. Забезпечуючи безпечний простір для клієнта, психолог активізує його внутрішній голос. Це особливо важливо для дітей, тому що у них ще не розвинуте сильне Его і вони потребують підтримки несуб'єктивного дорослого [2].

В ході створення «свого світу» в піску психолог:

- Створює безпечний і комфортний простір.
- Надає клієнту піднос з піском та об'єкти.
- Займає в кабінеті місце, зручне для спостереження і для клієнта.
- Не покидає кабінет (тільки якщо про це попросить клієнт).
- Залишається тихим, якщо клієнт не запрошує поговорити, або психолог не відчує, що важливо відповісти на мову тіла клієнта.
- Помічає невербальні стимули, наприклад, вирази обличчя, зітхання і ін.
- Звертає увагу на послідовність роботи і образ «світу».
- Активно не залучається, якщо клієнт не просить про це.
- Не втручається у простір підносу з піском.
- Об'єктивно спостерігає, протоколює, що робить клієнт, але без інтерпретації.

Психолог також є для клієнта моделлю, демонструючи акт реального слухання і присутності. Психолог показує здатність без оцінювання спостерігати за творчим процесом. Крім того він служить сполучною ланкою між клієнтом і власне піською терапією. Психолог допомагає клієнту бачити, як світ або сцена, яку той створює, відображають частину психічного змісту, що знаходиться в його несвідомій сфері.

Оскільки процес піскової терапії часто викликає сильні емоції, робить видимим те, що дотепер не усвідомлювалося, психолог повинен брати на себе роль помічника, надавати клієнту підтримку.

Піскова терапія для клієнта – це шлях дослідження. Психолог – провідник на цьому шляху. Разом вони рухаються через психічну топографію. Клієнт бере на себе ініціативу усвідомлення, розуміння свого процесу. Психолог забезпечує клієнта всім необхідним для цього: безпечним простором, символічною мовою, питаннями і пропозиціями. Психолог повинен бути обережний, не поспішати, бути активним настільки, наскільки просувається у своїй «подорожі» клієнт. Рут Амманн (1993) красномовно використовувала наступний образ, що описує цей баланс: «Вогонь, на якому знаходиться горщик, що містить психічний процес об'єкту психоаналізу, – всього лише засіб теплової обробки. Яким би "талановитим" не був вогонь,

він не повинен гріти дуже сильно, адже інакше зміст горщика може википіти або зіпсуватися».

Є ще роль свідка, дзеркала. Часто клієнт буває невпевненим у собі або в своїх нових поглядах на події. Коли психолог усно відображає свої спостереження за роботою клієнта, це допомагає клієнту бачити себе як би дивлячись в дзеркало з різних сторін.

Психолог повинен прагнути до дослідження власного «саду душі», мати бажання будувати власні світи в підносах, рухатися до цілісності і індивідуалізації. Вибудувавши пісочні світи, психолог стає в позицію клієнта. Це розвиває здібність до розуміння того, що відчувають клієнти, працюючи з піском.

Багатьма фахівцями виділяється схема процесу піскової терапії. Жізелла де Доменико (1990) виділила п'ять фаз процесу піскової терапії, відзначаючи, що клієнт не завжди проходить через усі фази:

1. Фаза будівництва.
2. Фаза першого переживання.
3. Фаза другого переживання.
4. Фаза фотографії.
5. Фаза демонтажу.

Барбара Лабовітц і Анна Гудвін (2000) запропонували свій варіант стадій процесу пісочної терапії:

- Стадія 1. Створення світу.
- Стадія 2. Переживання і реконструкція.
- Стадія 3. Терапія.
- Стадія 4. Документація.
- Стадія 5. Перехід.
- Стадія 6. Демонтаж світу.

Процес безперервний і протікає адекватно стану клієнта. Стадії не є обов'язковими. Психологи працюють з клієнтами на основі власного професійного досвіду і потреб клієнта. Хоча більшість фахівців відводять на піскову сесію 50 хвилин, краще планувати півтора години. Розширена в часі процедура дозволяє клієнту спокійно будувати і усвідомлювати.

Висновки. Отже переваги пісочної терапії у тому, що вона:

- сприяє індивідуалізації процесу;
- звільняє творчий потенціал, внутрішні відчуття, сприйняття і актуалізує спогади;
- забезпечує багатогранний досвід завдяки багатогранності символічних значень;
- сприяє регресу клієнта до минулого досвіду з метою повторного переживання і звільнення;
- створює міст між несвідомим і свідомим, внутрішнім і зовнішнім, духовним і фізичним, невербальним і вербальним;
- забезпечує безпосередню гру, де немає ніякого правильного або неправильного шляху; дозволяє зняти контроль свідомості;
- є природною мовою для дітей; не має обмежень для використання з людьми різних культур, рас, віку і інтелектуальних статусів;
- дає клієнту можливість від ролі «постраждалого» перейти до ролі «творця» свого життя;
- служить доповненням до інших методів психокорекційної і психотерапевтичної роботи;
- забезпечує психологу можливість особистої психотерапії.

Список літератури:

1. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Грабенко Т.М. Практикум по песочной терапии / Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб.: Речь, 2002. – 224 с.
2. Сакович Н.А. Технология игры в песок. Игры на мосту / Н.А. Сакович. – СПб.: Речь, 2006. – 176 с.
3. Чабан О.С., Газолишин В.А. Простір та час в позасвідомому або про деякі фізичні константи в психотерапії / О.С. Чабан. – Тернопіль: ПП «Фірма «Синтез-Поліграф», 2006. – 170 с.
4. Штейнхардт Л. Теория и практика юнгианской песочной психотерапии / Л. Штейнхардт. – СПб.: Питер. – 2003. – 320 с.
5. Kalff D. Sandplay. A Psychoterapeutic Approach to the Psyche. – Santa Monica: Sigo press, 1980. – 194 p.
6. Mitchell R.R., Friedman H.S. Sandplay. Past, Present, and Future. – New York: Routledge, 2002. – 186 p.

Войцеховская О.В.

Национальный университет «Львовская политехника»

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ КАК ФОРМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ**Аннотация**

Статья посвящена анализу особенностей песочной терапии как одного из методов психотерапии, возникший в рамках аналитической психологии. Это способ общения с миром и самим собой; способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что повышает уверенность в себе и открывает новые пути для развития. Песочная терапия дает возможность прикоснуться к глубинному, настоящего Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира. В статье рассматриваются основные моменты работы с песком, роль психолога в песочной терапии, принципы интерпретации песочнице, анализируются преимущества песочной терапии в работе с детьми и взрослыми.

Ключевые слова: арт-терапия, архетипы, песочная терапия, бессознательно символический уровень, юнгианская песочная терапия (Sandplay).

Vojtsekhovska O.V.

National University "Lviv Polytechnic"

SAND THERAPY AS A FORM OF PSYCHOLOGICAL CARE FOR CHILDREN AND ADULTS**Summary**

The article is devoted to the analysis of the features of sand therapy as one of the methods of psychotherapy, which arose within the framework of analytical psychology. It is a way of communication with the world and with yourself; a method of removing internal stress, its embodiment on the unconsciously-symbolic level, which increases self-confidence and opens new ways for development. Sand therapy gives you an opportunity to touch the deep and true yourself, to restore your mental integrity, to gather your unique image, the picture of the world. The article deals with the main points of work with sand, the role of a psychologist in sand therapy, the principles of interpretation of the sandbox, analyzes of the benefits of sand therapy in the work with children and adults.

Keywords: art-therapy, archetypes, sand therapy, unconsciously-symbolic level, Jungian sand therapy.