

Песочная терапия



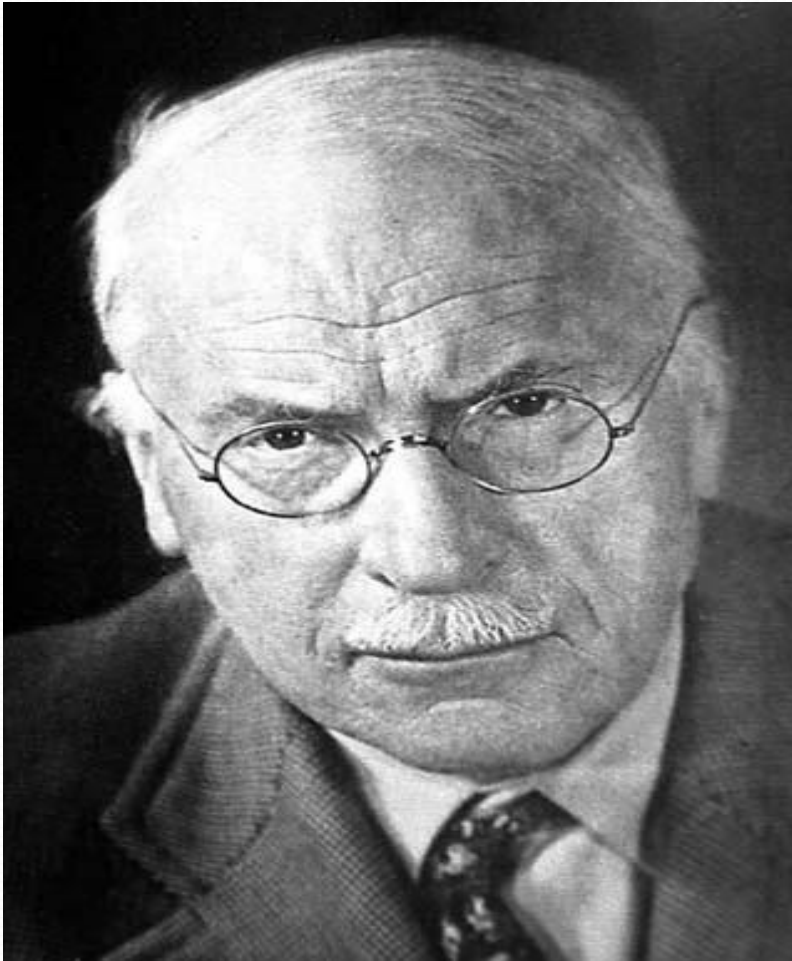


Песочная терапия началась с «Техники мир», разработанной **Маргарет Ловенфельд**, специалиста Лондонского института Детской психологии в 20-х годах 20 века.

«Техника Мира» - это спонтанное расположение миниатюр во влажном и сухом песке для создания картины или мира.

«Фантазия – мать всех

возможностей, где подобно всем противоположностям внутренний и внешний миры соединяются вместе»



Карл Густав ЮНГ

Юнг утверждал, что процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике».

Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности.

«Картина на песке
изображение
душевного
состояния.

Неосознанная проблема
разыгрывается в
песочнице, конфликт
переносится и
внутреннего мира во
внешний и делается
зримым»



Дора Калфф



Песочная терапия – один из удивительных методов терапии – в контексте арттерапии представляет собой невербальную форму психотерапии.

Это один из способов общения с самим собой и с окружающим миром; уникальный способ снятия внутреннего напряжения, воплощения его на бессознательно-символическом уровне, что позволяет повысить уверенность в себе и открыть новые пути развития.



Sandplay – это метод направленный на разрешение личностных проблем через работу с образами личного и коллективного бессознательного.

Основная цель – это достижение клиентом эффекта самоисцеления, которое происходит спонтанно через творческое самовыражение личного и коллективного бессознательного.

ЗАДАЧИ

1. Возвращение клиента в состояние играющего свободно творящего «ребенка» посредством глубокой возрастной регрессии.
2. Соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного и затем включение его в сознание.
3. Соприкосновение с архетипами коллективного бессознательного.
4. Проработка архетипических содержаний индивидуальной психики, выведение их из глубин бессознательного и интеграции в сознание.

Возможности Sandplay

- различные формы нарушений поведения;
- сложности во взаимоотношениях со взрослыми (родителями, воспитателями, учителями) и сверстниками;
- психосоматические заболевания;
- повышенная тревожность, страхи;
- сложности, связанные с изменениями в семейной (развод, появление младшего ребенка, и т.д.) и в социальных ситуациях (детский сад, школа);
- неврозы...

Цель такой терапии — не менять и переделывать ребенка, не учить его каким-то специальным поведенческим навыкам, а дать ему возможность быть самим собой.



Задачи песочной терапии ориентированы на то, чтобы помочь ребенку:

- выработать большую способность к самопринятию;
- в большей степени полагаться на самого себя;
- овладеть чувством контроля;
- развить сензитивность к процессу преодоления трудностей;
- развить самооценку и обрести веру в самого себя;
- пробудить доверие к миру.

Условия для песочной терапии

- Поднос
- Песок
- Коллекция
- Позиция психолога

Песочная терапия дает возможность взрослому клиенту прикоснуться к глубинному, подлинному Я, восстановить свою психическую целостность, собрать свой уникальный образ, картину мира.

Позиция психолога — это «активное присутствие», а не руководство процессом.

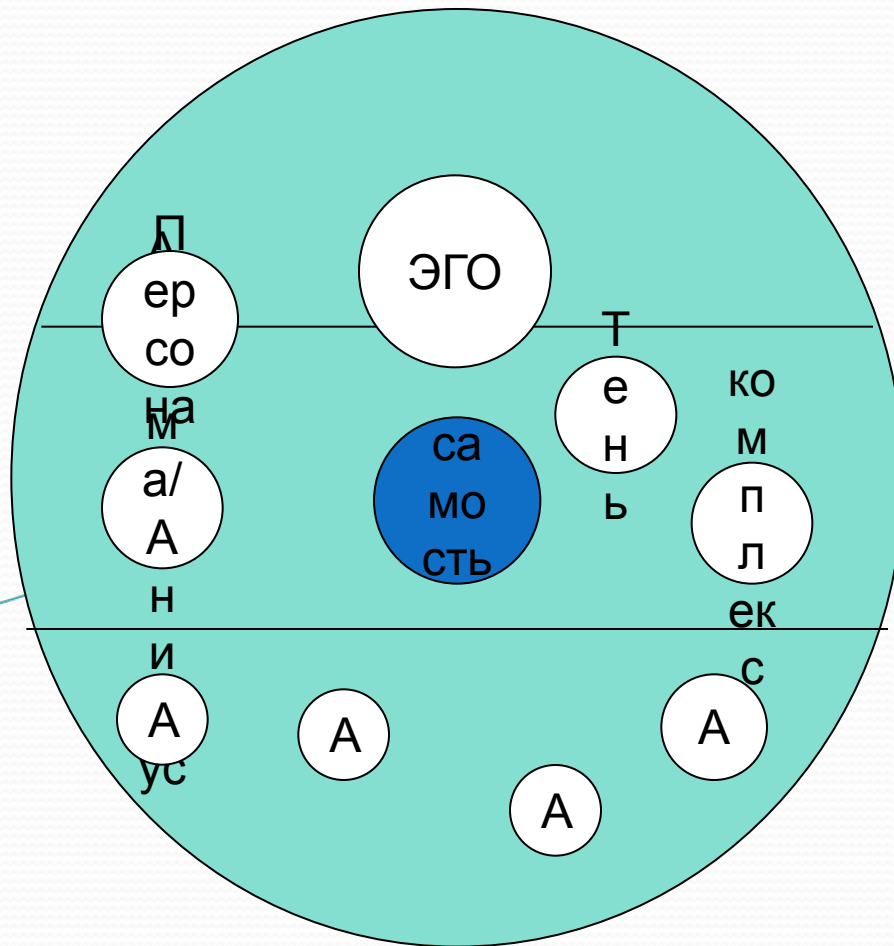
Игру с песком нельзя интерпретировать.

Психолог должен исполнять роль внимательного зрителя.

Создавать безопасную среду, атмосферу доверия и полного принятия.



Модель психики



СОЗНАНИЕ

Восприятие
Мышление
Эмоции
Воля
Интуиция

Сновидения

ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Информация из внешнего мира малой интенсивности, которая не достигла уровня сознания. Содержания, которые потеряли интенсивность и забыты, врожденные биологические инстинкты и побуждения. Вытесненные из сознания, подавленные желания, мысли, переживания, образующие «бессознательные комплексы»

КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

Архетипы обуславливают предрасположенность к поведению определенного типа, коллективные идеи человечества в определенную эпоху, «дух эпохи»
Архетипы влияют на внешний физический мир, природу, космос



Персона – это маска, которую исполняет человек.

Персона- это лицо, которое человек показывает миру, её цель производить впечатление на других и утаивать то, что человек хочет скрыть от посторонних глаз.

Персона формируется постепенно в процессе социализации.



ТЕНЬ



АНИМА/АНИМУС

Архетипы женского и мужского начала, содержащиеся в образах человеческого «Я» и символизирующие собой противоположный пол.

Анимус – разум, активность, интеллект, объективность, сфокусированное сознание, направленность на достижения.

Анима – эмоциональность, пассивность, восприимчивость, воображение, принятие, тяга к природе.



САМОСТЬ

САМОСТЬ - это центральный архетип целостности, она охватывает психику в целом, включая сознание и бессознательное и одновременно служит центром, упорядочившим и регулирующим психическое.

Самость постоянно направляет развитие и созревание личности в соответствии с архетипическим замыслом.

Самость можно сравнить с божественным образом, который присутствует внутри человека.

Процесс реализации собственной уникальности человека называется **индивидуацией**. Она возможна при установлении сбалансированных отношений ЭГО и САМОСТИ.

ПРОЦЕСС ТРАНСФОРМАЦИИ И ПЕСОЧНАЯ КОМПОЗИЦИЯ

- 1.стадия. Проблемы и решения**
- 2. стадия. Спуск в глубину**
- 3. стадия. Центрация**
- 4. стадия. Эго, соотнесенное с Самость**
- 5.стадия. Активизация обновленного ЭГО**
- 6. стадия. Активация Анимы/Анимуса**
- 7. стадия. Развитие ЭГО**

Проблемы и решения



Первая композиция дает представление о том, как клиент видит себя и свою жизнь. В первых картинах есть признаки существующих проблем, способов защит и потенциала клиента, в них отражается соотношение комплексов Эго и Персоны. То, что находится в центре композиции, зачастую говорит о представлении клиента о самом себе.

Спуск в глубину



Композиции указывают на проникновение клиента в более глубокие уровни психики, появляется комплекс Тени. Часто картины выглядят хаотичными, поскольку на этой стадии человек входит в свой собственный «подземный» мир и соприкасается с неиспользованными ранее необработанными энергиями.

На этой стадии клиенты становятся уязвимыми, поскольку соприкосновение с Тенью в себе вызывает чувства вины и стыда, переживание своей ущербности, однако интеграция Тени приводит к появлению новой энергии.

Центрация



На этой стадии манифестируется Самость. В композиции Самость может быть представлена разными способами, но обычно появляется в центральных образах, отражающих целостность, союз противоположностей, в Религиозных символах, таких как Христос, Будда, мандала и т. д.