

УДК. 159.98

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ТЕХНОЛОГИИ ПЕСОЧНОЙ ТЕРАПИИ В РАБОТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЛАБОРАТОРИИ ВУЗА

Пшеничная Виктория Викторовна,

канд. психол. наук,

доц. кафедры психологии, педагогики и социально-гуманитарных дисциплин, руководитель психологической лаборатории,

Московский университет имени С.Ю. Витте

тел.: 8-916-381-98-83, e-mail: vvp.990@yandex.ru,

В статье рассматриваются некоторые аспекты использования сендплей-терапии как технологии сопровождения студентов в рамках работы психологической службы вуза. Подробно раскрываются история становления, особенности применения, а также возможности использования сендплей-терапии в современной психологической практике. Представленный качественный анализ основных аспектов применения данной техники дает возможность осмыслить ее эффективность в работе психологической лаборатории вуза.

Ключевые слова: сендплей, сендплей-терапия, песочная терапия, обучение, самосознание, студент, психотерапия, психология практическая, психологическая лаборатория, психологическая служба

DOI 10.21777/2500-2112-2017-4-15-19

В современном отечественном образовательном пространстве все большую популярность приобретает sandplay-терапия. Это психотерапевтический метод, который возник на основе работ Маргарет Левенфельд. При этом следует отметить, что Маргарет Левенфельд в своей практике отталкивалась от работы Г. Уэллса «Игры на полу», в которой он описывал опыт игры с детьми в маленькие фигурки и кубики. Впервые ею подобный метод был применен в Клинике для нервных и больных детей в 1928 году в Лондоне. В итоге в 1929 году родилась техника под названием «Мир», суть которой состояла в том, что дети выкладывали из миниатюрных фигурок собственные миры и сюжеты в ящиках с песком. В своей работе М. Левенфельд пишет: «Я стремлюсь разработать инструмент для работы с детьми, при помощи которого ребенок смог бы продемонстрировать свое ментальное и эмоциональное состояние...» [4, с. 3]. В действительности эта техника позволяет детям и взрослым выразить свой эмоциональный опыт.

Профессиональная демонстрация данной техники была проведена в 1937 в Париже на клинической конференции, где К.Г. Юнг по достоинству оценил ее и к середине XX века терапевтический эффект техники «Мир» был признан эффективным и в работе со взрослыми.

Интересно, что технику «Мир» впоследствии стали применять и как диагностический инструмент. Так, Шарлотта Бюлер в процессе стандартизации техники создает «тест Мир», в котором используется ограниченное число фигурок и сюжет выстраивается на столе, а не в песочнице. Оценка результата проводится по стандартизированной шкале. [3]. Еще одной модификацией техники «Мир» является тест «Деревня», разработанный французскими клиницистами де Бомоном и Артюсом в 1940-х годах XX века. Австрийские психологи Г. Болгар и Л. Фишер создают в середине 1930-х годов XX века тест «Малый мир», в котором также выстраиваются сюжеты из миниатюрных фигурок на столе. Данный тест оценивается по шести категориям и используется для различия нормальной и клинической картины [3]. Шотландский психолог Л.Р. Боуэр внесла значительный вклад в развитие техники «Мир» и разработала оценочные категории «нормальной» и «клинической» картины у детей и взрослых [3].

Еще одной важной персоной в развитии техники «Мир» является Дора Мария Калф. Она привела данную технику в соответствие с юнгианской теорией, отмечая архетипическое содержание и символизм выстраивания миров на песке. Свою технику она назвала сэндплей-терапия (sandplay-therapy) для того, чтобы отличать ее от техники «Мир» М. Левенфельд. Важным отличительным признаком сэндплей-терапии является то, что интерпретация картины не дается клиенту сразу, а является «отложенной», что дает возможность трансформации самых глубинных слоев психики. В технике «Мир» ин-

терпретация дается до окончания терапии. М. Левенфельд рассматривала, прежде всего, свою технику как средство коммуникации и выражения мыслей и эмоций ребенка; в то время как Д.М. Калф постулирует, что молчаливое, понимающее и принимающее присутствие терапевта само по себе активизирует внутренний потенциал человека, а работа с песком способствует переупорядочиванию психической природы [3].

Выше была представлена краткая история создания сэндплей-терапии, которая на сегодняшний момент завоевывает все большее и большее количество последователей не только при работе с детьми, но и в работе со взрослыми.

Следует отметить, что в последнее время проблема психологического сопровождения молодежи становится чрезвычайно актуальной. В настоящее время человек с раннего детства оказывается в окружении техносферы, существенной частью которой являются средства массовой коммуникации, которые уже играют огромную роль в жизни и развитии детей, подростков и юношей. Как отмечает А.И. Юдина: «... изменение современной молодежи в процессе социализации под влиянием средств массовой коммуникации идет в различных аспектах и имеет как позитивные, так и негативные моменты» [6, с. 231].

В последние годы поток информации, негативно влияющей на воспитание подрастающего поколения, становится все мощнее. Сцены насилия, убийства, реклама слабоалкогольных напитков приводит к деградации молодежи. Следствием этого становится все большая невротизация современной молодежи, в том числе и студенчества. Основными трудностями системы отношений личности с ее окружением является несоответствие между стремлениями, ценностями, целями и возможностями их реализации либо качествами личности. При этом и многие подобные ситуации встречаются и в жизни современного студента. Решение данной задачи лежит в плоскости развития психологической службы в учреждениях высшего профессионального образования.

При работе со студентами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации, метод сэндплея является очень эффективным. Он способствует исцелению психологических травм и выявляет скрытый потенциал развития личности. Данный метод позволяет студенту уточнить свою идентичность и обрести опыт эмоциональных отношений с внутренним ядром Самости. В ходе сэндплей-процесса молодой человек приходит к пониманию того, кем он является на самом деле, происходит преодоление ограничений сознательного разума, стимуляция психического развития, и в конечном итоге самостоятельное решение жизненных трудностей.

Работа с песком хороша также и тем, что очень часто не требует полного и подробного рассказа самого студента о личных моментах жизненной истории. Это важно еще и потому, что обращение в психологическую службу того заведения, где обучается студент, часто не происходит из-за страхов молодых людей возможной огласки их личных историй. Этот барьер очень хорошо нейтрализуется при использовании сэндплей-терапии. Ведь рассказ о песочных мирах часто не ассоциируется у клиента с их личными переживаниями и является для них важным компонентом безопасности их внутренней жизни.

Само создание песочной картины клиентом и действия психолога при этом выглядят обманчиво простыми. Песочница представляет собой деревянный ящик, бортики и дно которого окрашены в голубой цвет. При смещении песка голубое дно может превращаться в водные объекты. Также работать можно как с сухим, так и с мокрым песком. В классическом варианте работы, в такой песочнице клиенту предлагается создать то, что он хочет. Психолог же находится рядом и делает отметки, какие фигурки и в какой последовательности использует клиент, что он говорит или делает. Затем чертится схема песочной картины и делается ее фотография для дальнейшего анализа и иллюстрации динамики трансформации психических процессов клиента. В целом работа психолога в сэндплей-терапии выглядит обманчиво простым, что делает эту технику с одной стороны достаточно популярной в психологической практике, но с другой – она становится «жертвой» непрофессионалов. Как пишет в своей работе Б. Тернер «Сэндплею свойственна небанальная изысканность, с которой воплощается настолько сложный психический процесс, что все попытки понять его полностью тщетны» [1, с. 17]. Действительно, за видимой простотой данной техники стоит сложный глубинный духовный и психологический процесс.

Эффективность сэндплея при работе со студентами, оказавшимися в трудной жизненной ситуации объясняется еще и тем, что эта технология включает в себя пограничные компоненты между сознательным и бессознательным. Естественно, что создавая песочную картину, человек осознает, что он делает. Например, устанавливая некую фигурку, он понимает, что это за фигурка – может ее назвать (животное это или постройка и т.д.). Однако каждая фигурка имеет и бессознательное символическое значение.

Отдельную роль в сэндплей-терапии играет символический процесс, символ трансформирует психику и исцеляет. В данной технике символ – это не просто репрезентация чего-то другого, это – «... мост между ограниченной позицией Эго и компенсирующей продукцией бессознательного в ответ на ограничения Эго» [1, с. 51]. Символ появляется тогда, когда сознательная позиция Эго оказывается в кризисе, когда не согласуются Эго и Самость, появляется ложная идентичность. Нарастание давления, вызванного кризисом Эго, дает большое количество психической энергии, которая погружается в бессознательное для активации подходящего для решения проблемы архетипа. После чего она и проявляется в виде символа. Каждый символ содержит сознательную часть, а также бессознательную часть, которая инициирует процесс индивидуации при условии своего осознания.

Так, например, символ – корова, имеет сознательную часть, которая формируется при восприятии животного с рогами и с определенными функциями. При этом архетипически данный символ несет в себе глубинные бессознательные смыслы для человека, которые должны быть интегрированы в его сознание в процессе работы. Важно, что один и тот же объект для одного человека может быть символом, а для другого – нет. Для одного человека образ коровы будет являться символом защиты и материнского начала, а для другого – это всего лишь домашнее животное.

Намеренно создать символ, согласно К.Г. Юнгу, невозможно: «Символ сохраняет жизненность только до тех пор, пока он чреват значением» [2, с. 216]. Таким образом, символ прекращает свое функционирование тогда, когда полностью осознается. В завершённом сэндплей-процессе проявляется вся сила символической песочной картины. Данная техника позволяет создавать клиенту уникальную символическую продукцию, которая актуальна, и востребована для него в конкретный период его жизни, для решения именно актуальной трудной жизненной ситуации.

Как уже было сказано, теоретической основой сэндплей-терапии является концепция К.Г. Юнга о том, что психике присуща естественная тенденция к самоисцелению, естественное стремление к росту и полноте [2]. Задачей же психолога является создание таких условий, в которых эта тенденция естественным образом могла бы проявиться. Юнгианский подход в работе с песком отличается от всех прочих способов работы в песочнице именно тем, что в нем полностью раскрывается и проявляется, так называемая трансцендентная функция, то есть способность к психическим изменениям на глубинном уровне. Создавая мир на песке, клиент балансирует между тем, что им осознаваемо и тем, что бессознательно. При этом бессознательные импульсы в процессе работы часто становятся осознаваемыми самим клиентом без вмешательства психолога. Это еще одна особенность сэндплея, через которую обосновывается эффективность применения данной технологии в процессе помощи студентам психологической службой вуза.

Однако следует признать тот факт, что возможности использования сэндплей-терапии в образовательном пространстве вузов не реализованы в полной мере. На наш взгляд это связано со сложностью освоения этого метода для специалиста. Также необходимо отметить и еще один важный аспект работы психолога, использующего данный метод, – консультирование с другими профессионалами. В сэндплей важно супервизировать материал в безопасном групповом сеттинге. Данная задача еще требует своего решения в будущем. Одним из вариантов ее решения может стать создание психологических лабораторий на базе университетов.

Идея современного университета воплощается в его новой миссии, которая должна одновременно соответствовать настоящему состоянию общества и культуры и обеспечивать будущее самого университета.

Миссия современного университета состоит в том, что ядром его научно-образовательного пространства не может быть отдельный факультет. Таким ядром становятся сменяющие друг друга проекты, подразумевающие междисциплинарные исследования и тем самым обеспечивающие межгруп-

повую коммуникацию, воплощающуюся в научном форуме, открытом для всех специалистов, преподавателей и студентов.

Создание психологической лаборатории позволяет создать особое университетское общество, которое выполняет целый ряд функций: образовательную; воспитательную; психотерапевтическую; диалогическую, включая диалог с самим собой.

Создание психологической лаборатории связано и с тем, что психологическое образование не возможно без серьезной практической подготовки. Рассматривая профессиональную деятельность психолога, следует обратить внимание на то, что в ней задействованы, как минимум, два человека – клиент и психолог и, как подчеркивает Б.Тернер, терапевт – это важнейший «инструмент» в психологической работе. Именно личность психолога является ключевым фактором, который обеспечивает эффективность работы. Позиция психолога в данном случае уникальна – это активное постоянное участие в символическом психическом процессе клиента. Он должен создавать внутреннюю позицию понимания психического поля клиента и одновременно должен быть готов к появлению собственных бессознательных потребностей. Очень важна личностная позиция психолога на стадии, когда позиция эго клиента ослаблена, а из бессознательного возникают новые содержания и смыслы. Присутствие терапевта стабилизирует психическое поле клиента в этот момент, практически удерживает его. Очевидно, что верная позиция психолога придает стабильность клиенту. Также очевидно и обратное, когда неадекватное присутствие психолога способно свести всю работу на нет и даже навредить клиенту.

На наш взгляд, именно достаточно строгие требования к личности психолога, являются препятствием для полноценного развития и распространения психологической профессии в современном российском обществе. К сожалению, в процессе подготовки специалистов в области психологии, развитию личности студентов не уделяется должного внимания. Поэтому молодые специалисты обладают весьма ограниченным набором психотехнологий, которые обычно сводятся к психологической диагностике и теоретическому обзору психологических концепций. Подобная ситуация обедняет практический инструментарий молодого специалиста и является актуальной проблемой современного высшего образования в области практической психологии. Это имеет в современных реалиях нашего государства архиважное значение, так как именно сегодня профессия психолога набирает популярность и становится востребованной. По версии издания Time (на 23.05.2014 г.) самой перспективной профессией является профессия психолога. Это связано с тем, что круг отраслей, в которых можно работать с психологическим образованием, на сегодняшний день невероятно широк и разнообразен. И именно поэтому возникает потребность не только в обучении студентов психологических специальностей современным методам работы, но и в развитии личности будущего молодого специалиста.

Для решения приведенных выше трудностей в обучении студентов психологических специальностей, существует, на наш взгляд, несколько возможных решений. И, прежде всего, это создание на базе университетов практических психологических лабораторий, где студенты могли бы сами пройти занятия, а потом и проводить их или отдельные блоки. В подобных условиях будущие специалисты получают неоценимый опыт роли клиента, а также практические умения, которые позволят легко и эффективно осуществлять будущую профессиональную деятельность.

Также необходимо отметить и еще один важный аспект работы практического психолога – консультирование с другими профессионалами. Психологическая лаборатория университета позволяет это реализовать на практике, тем самым уже в процессе обучения студент понимает, что свежий взгляд и поддержка коллег очень важны. Это также будет способствовать в дальнейшем созданию стабильного профессионального сообщества.

Таким образом, создание психологической лаборатории, позволяет целенаправленно ставить и решать вопросы исследования и становления профессионального самосознания и профессионального опыта студентов-психологов при обучении в вузе.

Подводя итог, следует подчеркнуть мощные терапевтические возможности сендплей-работы в современной действительности развития психологической службы в образовательном пространстве высшей школы. Эффективность применения данной технологии основывается с одной стороны на преодолении страхов обратившихся студентов о необходимости обнажить свой внутренний мир, а с другой – на том, что эта песочная терапия позволяет легко и изящно решать огромный спектр психологических

проблем. Следует также отметить тот факт, что возможности использования сендплей-терапии в образовательном пространстве вузов не реализованы в полной мере и данная задача требует своего решения в будущем.

Список литературы

1. Тернер Б. Руководство по сендплей-терапии. – М.: Дипак, 2015. – 648 с.
2. Юнг К.Г. Символическая жизнь. – М.: Когнито-центр, 2010. – 336 с.
3. Bowyer R. The Lowenfeld world technique: Studies in personality. – London: Pergamon Press, 1970. – 123 p.
4. Lowenfeld M. Understanding children's sandplay. – London: Sussex Academic Press, 2004. – 292 p.
5. Юдина А.И. Факторы влияния на социализацию подростков в условиях трудной жизненной ситуации // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2013. – №24. – С. 231–243.

**OPPORTUNITIES OF USING SAND-PLAY THERAPY TECHNOLOGY IN A UNIVERSITY
PSYCHOLOGICAL LABORATORY**

Pshenichnaya V.V.,

*Subdepartment of Psychology, Pedagogy and socio-humanitarian disciplines
of the Moscow Witte University*

tel.: 8-916-381-98-83, e-mail: vvp.990@yandex.ru,

The article views certain aspects of using sand-play therapy as a technology of student-assistance in university psychological service. It reveals the genesis, practical peculiarities and opportunities of sand-play therapy in modern education. The presented qualitative analysis allows to reflect its effectiveness in a university psychological laboratory.

Keywords: sand-play, sand-play therapy, sand-therapy, tuition, self-realization, student, psychotherapy, psychological laboratory, psychological service