

### **Песочница: семейный формат**

В последнее время песочница все чаще используется в процессе семейной психотерапии и арт-терапии (Кери Л., 2001). По мнению Л. Кери (2001), техники семенной психотерапии и песочная терапия при их сочетании друг с другом предоставляют дополнительные возможности для диагностики и коррекции семейных отношений.

1. Ящик с песком выступает в качестве символического пространства, обеспечивающего «удерживание» и выражение переживаний членов семьи, когда они испытывают повышенное напряжение; песочница также создает возможность для их символического взаимодействия друг с другом.
2. В ходе совместной игры членов семьи в песочнице можно наблюдать за формированием внутрисемейных альянсов и видеть, какие фигуры выбирают участники игры. Благодаря этому он может затем использовать те или иные вмешательства, чтобы разрушить одни альянсы и усилить другие.
3. В процессе игры в песочнице хорошо проявляются неосознаваемые переживания членов семьи, которые затем могут стать предметом обсуждения и анализа. На основе такого анализа психотерапевт может рекомендовать членам семьи использовать при повторной игре в песочнице определенные фигуры.
4. Песочница отвечает потребностям ребенка и других членов семьи в игре. Она является тем средством, благодаря которому может проявиться «внутренний ребенок», пребывающий в родителях.
5. В ходе игры в песочнице проявляются уникальные характеристики семейной системы с характерными для нее духовными ресурсами и способами коммуникации (Кери Л., 2001, С. 260-261).

Возможны следующие варианты использования песочницы в семейной психотерапии и арт-терапии:

- создание членами семьи индивидуальных композиций на такие темы, как «Моя семья», «Проблема (проблемы) моей семьи», «Члены семьи в процессе совместной деятельности», «Мой дом», «Любимый уголок дома» и т. д.,
- совместная работа членов семьи в песочнице на свободную или заранее выбранную тему.

При создании членами семьи индивидуальных композиций на заданные темы большую ценность имеет последующее представление композиций друг другу с комментариями автором и обратной связью, что позволяет увидеть как различия, так и сходство в восприятии одних и тех же ситуаций разными членами семьи.

Интерактивные варианты работы в песочнице в семейной психотерапии и арт-терапии имеют значительное сходство с техникой семейного рисунка.

В то же время, существенное отличие интерактивных вариантов песочницы от техники семенного рисунка заключается в возможности не только построения композиции, но и игрового взаимодействия с ним, что позволяет развивать ситуацию, рассматривать разные

варианты ее завершения и альтернативные модели поведения членов семьи, моделировать отношения, использовать техники ролевой игры и приемы драматерапии.

Этапы работы:

1. Прежде всего, уточнить ожидания членов семьи относительно консультации. Можно также поинтересоваться, в чем, на их взгляд, заключается основная семейная проблема, когда и благодаря чему она возникла.

2. Можно объяснить членам семьи, что одна из задач первой встречи заключается в том, чтобы узнать, что представляет собой их семья, и что большую ценность при этом имеет наблюдение за их совместной деятельностью. Предложить членам семьи поиграть в игру в песочнице, показать им на поднос с песком и набор предметов – миниатюрных игрушек с изображением людей, животных, неодушевленных предметов, в том числе, природного происхождения. Затем членам семьи может быть предложено выбрать по одному предмету и через некоторое время кратко представить свой персонаж, сказав о нем несколько слов. Если кто-либо выбрал неодушевленный предмет, то можно сказать, что в сказках иногда и неодушевленные предметы могут разговаривать и могут также выступать действующими персонажами.

3. После этого членам семьи предлагается, используя выбранные предметы и пространство песочницы, сочинить и проиграть какую-нибудь историю. Им дается несколько минут, для того, чтобы они договорились, какая именно история будет представляться, возможно, вместе сочинить ее начало. Важно, что члены семьи должны придумать свою историю, а не использовать уже известное повествование. Поскольку времени дается мало, члены семьи, как правило, не успевают достаточно развить ее сюжет, поэтому последующее представление допускает импровизацию.

Кроме того, договорившись о начале истории, члены семьи, по возможности, должны также создать в песочнице своеобразные «декорации» для нее - работая с песком и, возможно, помещая в песочницу ряд предметов, изобразить определенный ландшафт или место, в котором должно развиваться действие. В то время как члены семьи сочиняют историю и договариваются о ее последующем представлении, психотерапевт наблюдает за их взаимодействием, отмечает роли и позиции разных членов семьи.

Через некоторое время члены семьи начинают разыгрывать начало истории в песочнице. Сначала представить персонажи от первого лица, идентифицируясь с ними. Если члены семьи испытывают замешательство, можно спросить, как зовут того или иного персонажа, где он находится, о чем он думает, что чувствует, каковы его намерения и т. д. При этом он можно не только рассказывать о персонажах и описывать историю, но и представлять ее посредством действия в песочнице.

Игра может продолжаться до тех пор, пока история не придет к естественному завершению. Если в ходе игры возникают затруднения, например, между персонажами возникает конфликт, либо члены семьи не знают, как закончить сюжет, то можно включиться в игру и показать один из способов выхода из конфликта или завершения истории.

Когда история завершается, психотерапевт может предложить членам семьи кратко высказаться от лица своих персонажей, сказав, что они чувствуют, либо обратиться к другим персонажам, выразив свои впечатления. После этого члены семьи садятся в круг и переходят к обсуждению процесса игры. Можно попросить дать истории название, исходя из ее

основного содержания, прокомментировать свои впечатления, сказать, насколько они удовлетворены игрой и своей ролью.

Поскольку выбранные персонажи и их взаимодействие в игре являются метафорическим отражением индивидуальной и ролей самих членов семьи и их отношений друг с другом, в определенный момент беседы можно спросить присутствующих, не напоминает ли им показанная история некоторые моменты их совместной жизни – как отрицательные, так и положительные.