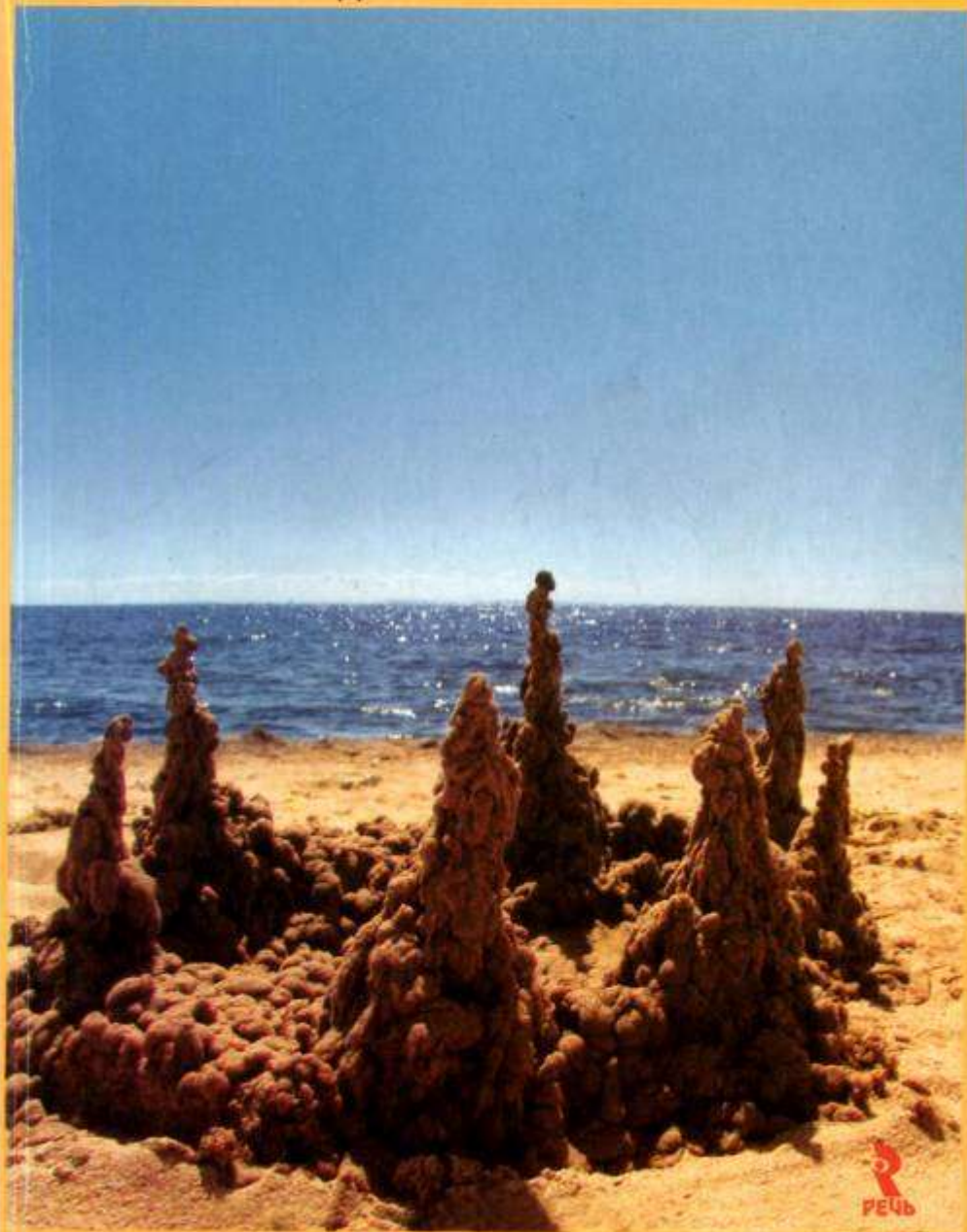


# ЧЕЛОВЕК, ИГРАЮЩИЙ В ПЕСОК

Галина Эль

ДИНАМИЧНАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



  
РЕЧЬ

Галина Эль

# ЧЕЛОВЕК, ИГРАЮЩИЙ В ПЕСОК

ДИНАМИЧНАЯ ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ



**РЕЧЬ**

Санкт-Петербург  
2010

**УДК 159.9**  
**ББК 88.4 Э**  
**53**

**Эль Г. Н.**

**Э 53** Человек, играющий в песок. Динамичная песочная терапия. — СПб.: Речь, 2010.— 208 с.

ISBN 5-9268-0536-8

Книга представляет собой пособие для практического психолога в организации кабинета психологической разгрузки и консультировании с использованием песочной терапии. В книге описаны стратегия психотерапевта, символические значения песочного поля и миниатюрных фигурок, способы ведения консультаций, а также оборудование кабинета.

Практика использования арт-терапии, в частности, песочной терапии, говорит о том, как творческое отношение к себе, к своей жизни способствует развитию человека, открывает то, что было закрыто, освобождает энергию, закованную комплексами, направляет человека на его собственный путь с использованием его собственных сил. Почувствовав пульс своего сердца, человек приобретает самый верный ориентир и компас для своей жизни.

**УДК 159**  
**ББК 88.4**

ISBN 5-9268-0536-8

© Г. Е. Эль, 2007  
© Издательство «Речь», 2007  
© П. В. Борозенец, оформление, 2007

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие .....	5
<b>ЧАСТЬ 1</b> , в которой рассказывается о песке, как о метафоре жизненных внутренних и внешних процессов .....	7
Человек, играющий в песок.....	8
Коммуникация с подсознанием .....	10
<b>ЧАСТЬ 2</b> , в которой рассказывается о семантике миниатюрных фигурок, о ландшафте, как о рельефе внутреннего состояния, о песочном поле, распределенном на символические значимые части, о кодировании и расшифровке символов .....	13
Мифы и символы песочного поля .....	14
Ландшафт.....	17
Песочное поле .....	20
Миниатюрные фигурки .....	24
Семантика миниатюрных фигур.....	27
Священные первостихии космоса: вода, земля, огонь, воздух.....	28
Предметы.....	29
<b>ЧАСТЬ 3</b> , В которой говорится, что внутренний мир человека дороже любой драгоценности, а также о представлениях о принципах работы психотерапевта на песочном поле .....	39
Что изменилось — мы или мир?.....	40
Структура сеанса.....	44
Стратегия психотерапевта.....	49
Гадание на подсознании .....	51
Философия рук.....	53
Исцеление.....	55
Созерцание .....	56
<b>ЧАСТЬ 4</b> , в которой рассказывается о некоторых способах и приемах выхода на песочное поле и работе с ним.....	59
Страусиные манеры.....	60
Что бы вы хотели закопать .....	61
Спрячьте под слоем песка то, что вам не нравится .....	63
Выберите фигурки тех животных, которые подходят для каждого члена семьи, и создайте на песочном поле композицию из них.....	65
Выберите здесь «себя» и найдите свое место .....	68
Место под солнцем.....	70

Создайте сюжет битвы .....	71
Путь в песках .....	74
<b>ЧАСТЬ 5</b> , где говорится, что кроме внешних планов есть еще вибрационное восприятие песочного пространства.....	77
Эмоциональное восприятие поля .....	78
Энергетика песочной картины.....	80
Прожить жизнь на песочном поле.....	87
<b>ЧАСТЬ 6</b> , в которой можно прочесть о том, что композиция и цвет влияют на внутреннее состояние и отражают это состояние на песочном поле	95
Композиция пространства .....	96
Ритм песочного сюжета .....	104
Равновесие.....	106
Золото на синем .....	111
<b>ЧАСТЬ 7</b> : немного о любви, немного о жизни и о песке с водой .....	117
Эмоциональный огонь .....	118
Изложение на прожитую тему .....	121
Мираж .....	126
Ритуалы .....	129
<b>ЧАСТЬ 8</b> , в которой говорится о прописных истинах, имеющих непосредственное отношение к человеку .....	133
Состояние.....	134
Мирное сосуществованием конфликты .....	140
Песочные тексты .....	142
Жизнь как любовь .....	149
Творчество как необходимость .....	156
<b>ЧАСТЬ 9</b> про завершение работы на песочном поле и немного лирики.....	161
Море.....	162
История моей души .....	165
Что мы выбираем .....	168
Завершение .....	174
Послесловие .....	176
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b> . Иллюстрации некоторых композиций .....	177
Литература.....	202

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Я, Галина Эль, автор книги «Человек, играющий в песок», практикуя психологические техники, пришла к очень интересному заключению, которым хочу поделиться. Вот какой парадокс происходит в работе психолога. Освоив психологические приемы и методы, психолог начинает применять их на практике. Для применения техник психологу нужны пациенты, то есть люди нездоровые, нуждающиеся в помощи. После нескольких лет работы я поняла, что я ищу таких людей, мне нужны клиенты, чтобы я им помогла, применив техники NLP. Когда я пришла к пониманию, что мне гораздо больше нужны люди беспомощные, я оставила практику психологии на целый год и погрузилась в глубокие размышления. Чтобы продолжать деятельность психолога, я даю запрос, что мне нужны пациенты, и я их получаю, — то есть я постоянно нуждаюсь в людях нездоровых. Мысль эта не давала мне покоя. Я своей деятельностью провоцирую то, чтобы люди были недостаточно хороши, а я помогу им сделаться цельными, здоровыми, уверенными. Я понимала, что участвую в мировом процессе «создания» нужных мне людей.

Мысль материальна, и космос отвечает мыслям, чувствам и желаниям. И нездоровые люди будут появляться, чтобы потом быть исцеленными. Я чувствовала, что здесь что-то не так. Мне не нужна была такая провокация. В результате раздумий я поняла, что хочу совсем другого. Люди рождаются цельными, готовыми радоваться жизни, проявлять активность чувств, мыслей и действий.

Пройдя путь общения с родителями и учителями современной школы, где их буквально заковывают, пригвождают к парте, к традициям, к семейной иерархии, дети, став взрослыми людьми, теряют данные им изначально силу и мудрость. Вернее, не теряют: ее перекрывает система взаимоотношений, принятая в обществе и семье. Задача взрослого человека — найти самого себя.

Хорошо, если он себя не терял. Родители, которым удалось сохранить и свою целостность и целостность своего ребенка, достойны высшей награды. Задача психолога — снять перекрытия и освободить душевные силы человека. Не имея опыта общения с подсознанием.

человек не знает, где у него стоит барьер между ним и его стремлениями, что препятствует его пути, какой камень лежит на его душе, что нужно убрать, чтобы сделать путь развития свободным. Современные техники направлены именно на то, чтобы человек узнал, как сформировано его подсознание, какие у него взаимоотношения с сознанием. На данном этапе я создала «Школу практической психологии», где знакомялю людей с практиками NLP и песочной терапией. Эти практики позволяют заглянуть в глубины разума, и глубже — в чувства, и глубже — в предчувства и далее в подсознание, и далее, насколько готов человек погружаться.

**ЧАСТЬ 1,  
в которой рассказывается о песке как  
о метафоре жизненных внутренних и  
внешних процессов**



# ЧЕЛОВЕК, ИГРАЮЩИЙ В ПЕСОК

Тайна песка в том, что он раскрывает тайны.

Песочная игра позволяет окинуть взором собственное подсознание и без болтовни социально воспитанного мозга, без лжи и притворства увидеть свои плюсы и минусы. Плюсы можно усилить, а минусы изменить. В этой чудесной возможности сокрыты сокровища мирового разума. Песочные волны податливы и изменчивы. Они пропускают через руки то, что не слышит сознание.

Песок послушен. Он при мет ту форму, которую захотели вы. И под руками он будет перетекать, пока не станет абсолютно созвучным с вашим состоянием, вашим видением. Он ляжет картой Таро, но не случайной, а рукотворной. И вы можете лицезреть свое прошлое, свое настоящее и свое будущее. Затем вы примете решение, как выстроить себя, или ничего не меняя, сохранить те ресурсы, которые вам обозначило песочное поле.

Представьте, что вы на берегу моря. Тепло. Что вы построите из песка? То, чему однажды уже научились, — замки из капель мокрого песка. А из сухого? Сделаете дороги или зароете кого-нибудь в песок, оставив одну только голову на поверхности. А может, посадите цветочки или сухие палочки, обозначающие деревья. Сделаете скульптуры, простирающиеся по горизонтали, или начертите круги и спирали, а можно что-нибудь еще. Сердце, пронзенное стрелой, или «я + мой дорогой человек». Никто не пишет: «я — (минус) мой нелюбимый». Стараются запечатлеть любимые события и состояния. Все правильно. Пройдитесь по раскаленному песку до берега моря и, коснувшись охлажденного песка, получите незабываемые впечатления. Еще более незабываемые впечатления можно получить на сеансе песочной терапии.

«Я собирала в корзинку фигурки, стоящие на полках, те, которые мне нравились, из которых я собиралась строить песочную страну. И вдруг заметила, что мне нравятся только черные фигурки. „Что ж это я? Выбери и цветные“. Я взяла желтенькое „не пойми что“. Потом я набрала много домиков, животных, деревьев, паровозик, посуду и только потом людей. Может, потому что я разочарована в них?

А может, в себе. Но вот что меня удивило больше всего. Расставив дома, я увидела, что количество их совпадает с числом моих детей. А в руках у жителей этих домов инструменты и предметы, которые меня интересуют, например, гитара или книга. В один из домиков я не поселила никого, а только это желтенькое существо. Я спросила у психолога: „Что это за дом? Почему в нем никто не живет?“ „Это храм, — ответила она, — в нем живет душа“. „А что же это желтенькое?“ Я взяла маленькую мягкую фигурку. Это оказалась пчелка. А более всего меня поразило то, что, уже построив городок, я сказала, что жителям нужен храм, и поставила на высоком берегу озера огромный храм, а храм-то уже был. Он уже стоял среди домиков, принадлежащим жителям, которыми оказались мои дети. Я его не заметила, я не видела его, но подсознание видело. Мне стало спокойно, будто я смотрела, как внутри меня течет мое время».

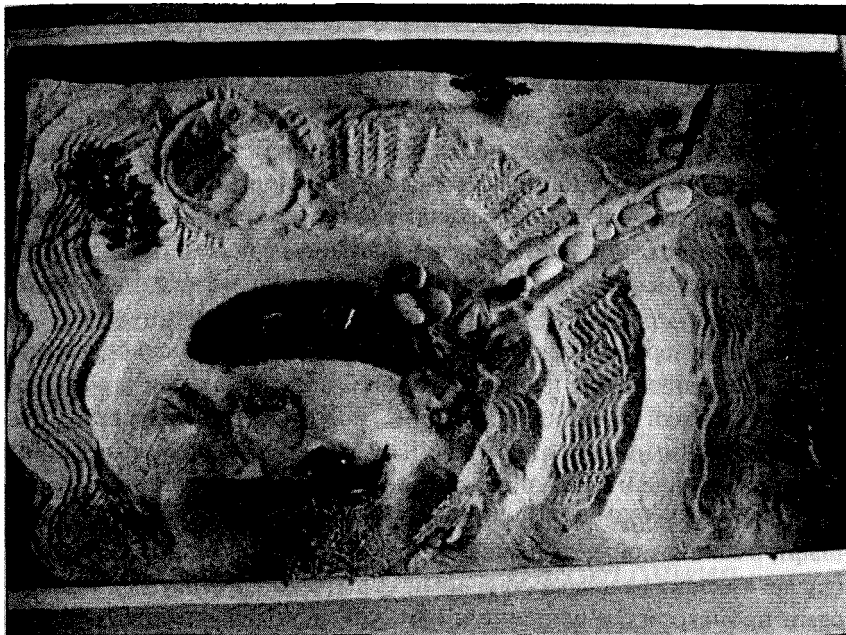
Играя в песочнице, человек, также играя, входит в свой мир таинственного подсознания. Нет гипноза, нет страха перед вопросами психолога, есть поле и множество фигурок, среди которых каждый найдет подходящие. Поэтому вовлечение в игру с собой — момент очень важный — становится доступным любому. Каждый человек находит то, что ему нужно в данное время. Это похоже на ритуал инициации, который человек проводит сам по своему чуткому повелению.

# КОММУНИКАЦИЯ С ПОДСОЗНАНИЕМ

Человеку важно понять, насколько он сам себя устраивает. Можно быть олимпийским чемпионом и оставаться недовольным собой, а можно всю жизнь печь пирожки и быть самым счастливым человеком на свете. Как говорят классики, лучше первосортный обед, чем третьесортные стихи. Прислушавшись, что самому себе говоришь, присмотревшись к образам, которые проплывают перед глазами, всмотревшись в события, которые вспоминаются, почувствовав свое настроение, можно понять, насколько ты адекватен своим представлениям о жизни. Вступив через работу на песочном поле в общение со своим подсознанием, человек осознает причины своего состояния, видит свои выселенные на остров и задвинутые в углы желания. На поле проявляются проблемы детства. Пропустив песок сквозь пальцы, можно почувствовать, чем была травмирована душа, где таится психотравма, воздействующая на формирование личности. Благодаря работе с песком и составлению композиции снижается психоэмоциональное напряжение, открывается доступ к возможностям, где-то перекрытым. Столкнувшись лицом к лицу со своими проблемами, посмотрев на них со стороны и проработав на песочном поле или отработав посредством определенного формата, человек получает доступ к утраченным ресурсам и формирует новое позитивное состояние.

Вместо порабощения страстями и душекрушения приходят пылкость и простота.

В правом нижнем углу были посажены цветы вниз головой, а в левом верхнем насыпан холм. Цветы она высаживала, стоя с другой стороны песочного поля, а не там, где строила всю композицию, то есть, если перевернуть изображение, то растения, посаженные в землю цветком, окажутся на холме. Мы предположили, что это могила, впоследствии так и оказалось. Дорога, выложенная камнями, производила крайне тяжелое впечатление. Я спросила: что у нее болит? Она ответила: ничего. Но потом сказала, что вспомнила, что у нее болят суставы на ногах.



Проживя большую часть жизни под влиянием психотравмы, она отклонила желание чувственно познавать мир и не чувствовала ничего, кроме негативных эмоций, которые подтачивали ее душу. Работу она назвала «Паломничество». И шла она совершенно деревянная к богу, к озеру, к дельфину, к чувствам, к любви. После проведенных дополнительных форматов ей было предложено создать композицию «Любовь». Это задание пробудило в ней такой мощный поток, что она заполнила фигурками все поле, как обычно делают дети или люди с активной жизненной позицией.

На песочном поле человек создает объемное познавательное пространство с ощущением реальности за счет активного участия в предлагаемой системе; это позволяет моделировать события, процессы. Человек выставляет на поле предметы, кодируя объекты реальной жизни. Фигурки, выставленные на поле, и само поле являются информационными эквивалентами событий. Это пространство человек чувствует так, будто он имеет дело с естественной реальностью. Клиент моделирует актуальную для него ситуацию, которая связана с прямыми телесными ощущениями, но которую он не может осознать напрямую. Психолог исследует информацию, включая активность клиента. Полное или частичное погружение внутрь искусственно со-

зданного мира дает клиенту возможность получить информацию (визуальную, аудиальную, кинестетическую) при помощи своих органов чувств. При работе на песочном поле происходит глубокое погружение в подсознательные структуры, при этом расширяется сознание человека, и он вооружается видением и знанием, которые позволяют ему созерцать информацию, исследовать ее и владеть ею. В зависимости от характера взаимодействия человека со средой можно наблюдать различные отношения к происходящему на песочном поле. Клиент пассивно как зритель получает информацию, но не управляет ею. Клиенты такого типа не решаются что-то изменить и нуждаются в тщательном переосмыслении того, что они узнали на сеансе. Клиенты другого типа могут исследовательски перемещать фигурки внутри поля, находя им новое положение, новое взаимодействие, создавая новый тип взаимоотношений, но сохраняя при этом общий баланс выставленных на поле предметов. Клиенты третьего типа активно вносят коррективы, убирая, добавляя, меняя фигурки и ландшафт, в зависимости от целей конструируя новую систему. В любом случае контакт человека со своими скрытыми глубинными процессами происходит, и решение о том, как использовать полученную информацию, остается за клиентом.

## **ЧАСТЬ 2,**

**в которой рассказывается о семантике  
миниатюрных фигурок, о ландшафте,  
как о рельефе внутреннего состояния,  
о песочном поле, распределенном  
на символические значимые части,  
о кодировании и расшифровке символов**

# МИФЫ И СИМВОЛЫ ПЕСОЧНОГО ПОЛЯ

Песочное поле — уже готовый символ. Это метафора подсознания. Опираясь на предыдущий опыт распределения значений информации, песочное поле разделилось на участки, которые заключают в себе определенную семантику. Древний опыт гадалщиков, предсказателей, расклад карт Таро и современное представление о размещении информации, NLP-время, психологический опыт арт-терапевтов — все это синтезировалось в работе и расшифровке песочного поля. Левая часть поля является представлением о прошлом, правая — будущее, прямо перед человеком — настоящее. Помещая фигурки в определенную часть поля, человек достает из информационных глубин свои воспоминания и свои программы на будущее. Таким образом, самая простая и доступная информация считывается из взаимоотношений прошлого, настоящего и будущего. Из расстановки фигур видно, на чем больше акцентируется человек, что его волнует, что может быть препятствием в достижении целей, которые он себе ставит, и почему не свершается то, чего он хочет. Все, что поставлено справа, является самоисполняющимся пророчеством. Но если в правую часть поставлены события из прошлого, то они автоматически становятся препятствием к достижению цели, потому что если какое-то событие или мысль не дает покоя, то об этом-то постоянно и заботится подсознание: простить — не простить, забыть — не забыть, менять — не менять. Все силы, вся энергия уходит на решение предыдущих проблем, а на свершения не остается ни сил, ни времени, ни энергетических запасов.

Напротив, если будущие представления размещены в левой части — они никогда не сбудутся, а останутся лишь мечтами и фантазиями. Потому что события, даже если их не было, в левой части воспринимаются подсознанием, как прошлое, и кодируются, как свершенные. Пустота и незаполненность средней части, которая является метафорой сегодняшнего дня, говорят о том, что человек ничего не делает для исполнения своих желаний и достижения целей.

По горизонтали песочная поверхность разделена условно на три составляющих части. Верхняя часть символизирует разум, мыслительную деятельность, воображение, мечты — все, что относится к размышлению и анализу. Средняя часть — эмоции, чувства, здесь самые чувствительные моменты отношения к себе, окружающим людям и чувственное восприятие мира. Чаще всего все «собаки зарыты» здесь, потому что именно на чувствах, а не на событиях человек утрачивает свою целостность. Нижняя часть поля показывает нам свершенные или не свершенные действия. По ним человек может увидеть свои промахи и возможности, успешные или безуспешные события своей жизни. Центральная часть — наиболее значимая, в ней ключ ко всей картине; центр сообщает нам о самом человеке, об эмоциональном отношении человека к себе самому. Фигурка, размещенная в середине, — это и есть автор созданной композиции. Пустота центральной части говорит о том, что актуальная задача человека — увидеть себя, свое присутствие в реальном мире. На поле еще есть углы — в них-то и запрятаны основные нерешенные проблемы и комплексы. Более того, спряятанные в углу фигурки указывают на то, что эти проблемы решаться не будут. Человек будет мучиться, биться лбом в стену, но он не увидит путей решения, пока что-нибудь не изменит, не передвинет в своем подсознании. Пока проблема запрятана в угол, ее не будет ни видно, ни слышно. «Сначала мы задвинем в угол проблему, а потом она задвинет нас».

Выгачив проблему из угла, можно понять, как ее решить, или же она решится автоматически уже потому, что на нее обратили внимание и достали на обозрение.

Увидев со стороны или с высоты птичьего полета свое подсознание, о котором ему рассказало песочное поле, человек почувствует, что пора принимать решение о дальнейших действиях. Может, он просто задумается, может, начнет действовать, может, ничего не будет менять. Проводник «только показывает воду, но не заставляет пить». Так говорит древняя мудрость, так поступает и психотерапевт. Песочное поле показало основной камень преткновения, человек увидел, где его пути перекрыты. Он может расчистить этот путь и двинуться дальше, может улучшить пространство вокруг себя, или улучшить отношения с семьей, коллегами и с собой. Для этого он просто меняет свою композицию так, чтобы успех сопутствовал ему, и прилагаемые усилия были направлены на исполнение жизненных задач, а не на переживания и страдания. Левый средний квадрат песочного поля покажет, на что опирается данный конкретный человек в своей



жизни. Пустые пространства покажут, что еще человек не использует, где его дополнительные ресурсы, Правая часть покажет, какие задачи скрыты в глубинах подсознания, к чему он стремится на самом деле и чего ждет от себя и от жизни. На песочном поле человек собирает себя в единое целое, достигая душевного единства.

На приведенной ниже схеме показано, как распределяется значение пространства на песочном поле.

Разум, мысли, рассуждения
Эмоции, чувства
Действия

Прошлое	Настоящее	Будущее
---------	-----------	---------

Значимое	Актуальное	Социальное
----------	------------	------------

Отношение к значимой женщине	Отношение к себе	Отношение к значимому мужчине
------------------------------------	---------------------	-------------------------------------

# ЛАНДШАФТ

Ландшафт, построенный на песочном пространстве, отражает картину внутреннего состояния человеческой психики, проявляющегося на внешнем плане. Вершины отражают стремление достичь социальных и духовных вершин. Путь к философским понятиям или к карьерному росту. Вершины или множественные холмы могут показать трудные пути, ведущие к цели, преодоления или препятствия перед ними. Кроме того, высоты могут перекрыть видение какой-то части поля, но, взобравшись на вершину, человек может увидеть, понять и почувствовать гораздо больше, чем он бы мог познать, находясь внизу. Вершины могут обозначать приближение к богам или сверхжелание самому быть богом. Покорение вершин и стремление преодолеть препятствия особенно характерны для мужского подсознания. Если все идет хорошо, то они сами придумают себе препятствия, и сами будут их преодолевать. Преодолев, они почувствуют глубокое удовлетворение, хотя сделают меньшее количество дел с большими затратами и усилиями. Построенные на песочном поле горы могут показать высокий уровень притязаний человека. Путь его достижений.

В вершинах и горах могут присутствовать пещеры. Эти углубления притягивают и пугают одновременно. На них обязательно надо обратить внимание, ибо в них спрятано самое сокровенное. Это может быть нечто спрятанное ото всех и разрешенное только для себя. У женщин пещера может быть связана с гинекологическим заболеванием или с сексуальным опытом, который хочется скрыть. Тот, кто скрыт в пещере, может наблюдать за другими или миром, при этом его никто не видит и никто не слышит. В пещеру могут загнать страх и незащищенность. Находясь в пещере, можно дрожать от каждого шороха, вздрагивать при мысли о том, что когда-нибудь придется выйти. Нежелание общаться, уйти от мира, погрузиться в свои мысли или чувства. Что сокрыто в пещере, можно узнать по фигурке, затаившейся внутри, и по связи с контекстом песочного поля. Такие глубокие переживания могут стать разгадкой всех неудач. Все углубления оставляет такая история, которая, зарываясь в

песок, вовнутрь, оставляет шрам. Запрятанные проблемы прорываются наружу и могут проявиться болезнью, болью или нервным поступком.

Если на песочном поле появились ямы, то это может обозначать ловушки, по также ямы, как и пещеры, могут быть местом глубокого уединения; это желание спрятаться в уютном месте, похожим на утробу. Находиться внутри матери — это самое лучшее, что переживает большая часть человечества. Поэтому человеку, которого тянет укрыться от мира, кажется опасным выходить в мир, проявлять свои поступки и действия. Опасность заключена в нем самом, в его неготовности двигаться по жизни и расти.

Опасность также состоит в том, что если человек не хочет двигаться и расти, жизнь сделает это любым способом, возможно, через трагедию. Так или иначе человек взрослеет и хочет соответствовать своему взрослению, и осознание того, что происходит на данном этапе развития, становится ведущей целью человека. Нахождение внутри ямы, пещеры или любого укрытия означает, что человек не видит путей своего проявления, продвижения. Скрыты и душевные порывы и земной путь. Такой человек замыкается на себе, закрывает чувства, становится депрессивным и апатичным. А так как чувства отключены, то нечем почувствовать, что, собственно, с ним происходит, как изменить сложившуюся ситуацию.

Ландшафт может оставаться ровным. Ни подъемов, ни спадов. Это может быть похоже на депрессивное состояние или нежелание общаться. Возможно, человек только что вышел из какой-то ситуации или завершил предыдущий этап, а с новым еще не определился. Ровное состояние — оно и есть ровное. Как в душе, так и на поверхности. Это и вспаханное ровное поле, на котором еще ничего не проросло, может, даже и не посеяно.

Равнины представляют собой гармоничные поверхности, и общая ровная поверхность может быть создана человеком, достигшим высокого духовного уровня личностного роста.

Реки, моря и океаны говорят нам о человеке эмоциональном, исполненном любви. Без воды нет жизни, это одна из ее составляющих. И если вода символизирует любовь, значит, нет жизни без любви. Водные пространства на песочном поле могут означать потребность в проявлении любви. Кроме того, в действии создания озер, рек и морей заключено желание увидеть то, что спрятано глубоко в подсознании, так как голубое дно под слоем песка — это и есть метафора скрытого от взора подсознания.

Создавая ландшафт, человек прокладывает дороги. Если композиция объединена единым пространством поля, то человек, создавший такую композицию, имеет доступ во все части своего внутреннего пространства. Дороги, тропинки, мосты, дополнительные следы появляются тогда, когда что-то отделено, и нужно это соединить. Сначала человек потратил силы для того, чтобы отделить событие или проблему, потом приложил усилия, чтобы проложить туда путь или построить мост, затем он тратит энергию на посещение отделенного пространства.

Таким отделенным пространством может быть и остров. На остров вообще не проложен путь. Хорошо, если есть лодка. Лодка в водном пространстве перед островом может означать, что остров — это место уединения, место личного пространства. Отсутствие средств соединения может означать, что на остров выселена проблема, которую человеку не хочется решать. В любом случае остров — это нечто отделенное, изолированное, не стыкующееся с общей картиной.

Лесные массивы на песочном поле принято считать социумом. Чем больше заросли, тем напряженнее отношения с социумом, с окружающими людьми, с семьей. Деревья с плодами говорят о стремлении человека получить результат своей деятельности и признание в обществе. Колючий социум показывает страх человека проявить себя в обществе; отсутствие деревьев в ландшафте показывает, что человек погружен в личные проблемы.

Обращая внимание на ландшафт или на его отсутствие (есть люди, которые не прикасаются к песку), можно понять, что творится в душе, потому что ландшафт является отражением событийного и сенсорного опыта. Ландшафт покажет, какой путь выстроил себе человек, как он будет его проходить.

Орнамент на песке может показать то, что человек очень сильно защищается: для того чтобы начать общаться с таким человеком, нужно приложить усилия, чтобы войти с ним в контакт; такому человеку, прежде чем создать что-то новое, нужно что-то сломать, преодолеть свою законченность. Такие люди ощущают трагичность своего существования и волнение перед общением. Им проще общаться с богами, чем с людьми.

# ПЕСОЧНОЕ ПОЛЕ

Переведи меня через майдан...

*Виталий Коротич, пер. Юнны Мороз*

Песочное поле — размеров небольших, но спорных. Главное, чтобы это поле можно было увидеть единым взором, и чтобы за краями поля был запас пространства. Так говорят психологи, использующие песочное поле.

Мое предложение состоит в том, что песочное поле должно быть организовано по принципу «золотого» сечения. Тогда главным станет сохранение «золотой» пропорции. Правило «золотого» сечения гласит следующее. Если отрезок АВ мы разделим точкой С, то весь отрезок будет относиться к большему отрезку, как больший отрезок к меньшему, и соответствовать числу 1,618.  $AB:CB = CB:AC$  (1,618). Или, наоборот, отношение меньшего отрезка к большему будет относиться, как больший отрезок ко всему отрезку, и составлять 0,618. Это будет золотой пропорцией.  $AC:CB = CB:AB$  (0,618).

Чем же привлекателен размер «золотого» сечения? Тем, что, являясь условным числом развития Вселенной, он будет воздействовать на человека, и, общаясь с таким полем, человек будет гармонизироваться со своей естественной природной целостностью, потому что и сам человек устроен по принципу «золотого» сечения — его физическое соотношение частей тела, его сердцебиение, дыхание, шагание. По тому же принципу устроены растения, животные, заданы расстояния между планетами — так почему же не использовать то, что предлагает сама Вселенная? Статьи о «золотой» пропорции можно прочесть в интернете или в библиотеке. Можно познакомиться и с «кроликами Фибоначчи»<sup>1</sup>. Значение чисел можно взять из этого ряда Фибоначчи, в котором сумма двух предыдущих чисел равна последующему числу, или рассчитать самому по известной пропорции, в которой отношения длин сторон ящика равны 0,618 или 1,618. Что мы

<sup>1</sup> Наблюдая за размножением кроликов, Фибоначчи выстроил ряд чисел, определяющих пропорции «золотого сечения», который получил название ряд Фибоначчи: 1, 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21, 34, 55, 89, 144, 233, 377.

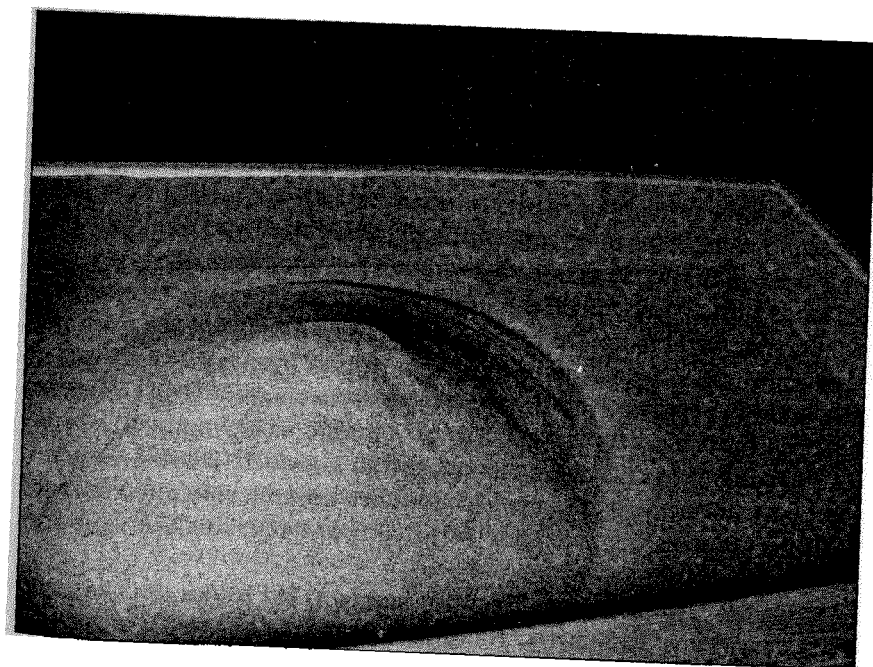
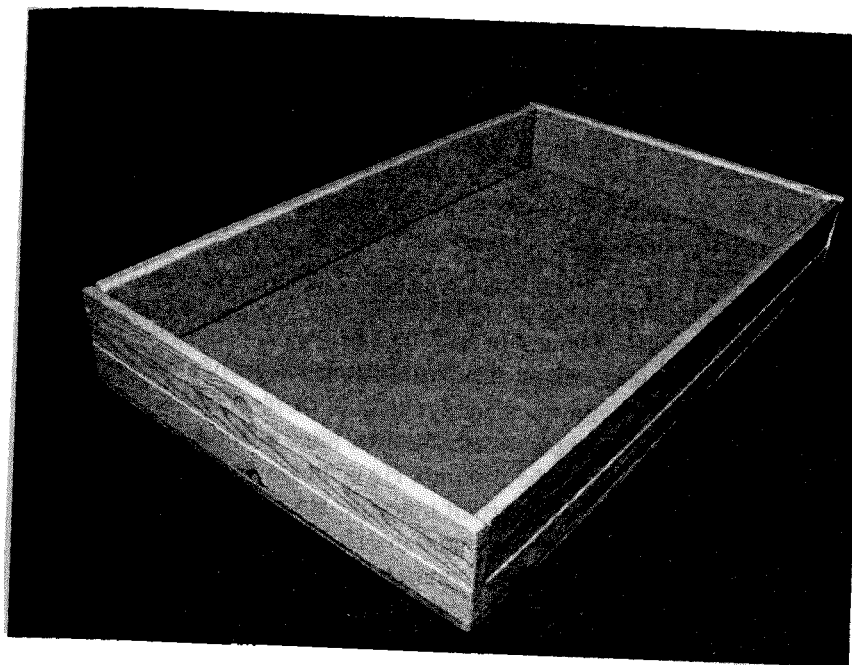
и сделали. Размер 55 x 89 очень подходит для работы, как индивидуальной, так и семейной или групповой. Также для групповой терапии подходит поле размером 89 x 144, что соотносится с рядом Фибоначчи и является «золотой» пропорцией. Поскольку, как уже говорилось выше, поле должно охватываться единым взглядом, то очень хорошо подходит размер 70x43,3. Для сведения сообщаем, что классические размеры в опубликованных ранее источниках — 50 x 77, высота борта — 10 см, либо 50 x 70, высота борта — 8 см; есть еще размер 60 x 75 x 10. Если взять одну сторону ящика 77 см, то другая будет 47,6 ( $77 \times 0,618 = 47,586$ ). Если сторона ящика равна 50 см, то другая будет 80,9 ( $50 \times 1,618 = 80,9$ ). Песочное поле, сделанное по пропорции «золотого» сечения, будет воздействовать на человека гармоничным образом и способствовать его целостности. Статьи и книги о «золотом» сечении или «божественной» пропорции впечатляют математической точностью и вселенским размахом. Так, говоря о принципах формообразования в природе, ученые заметили, рассчитали и описали, что все живое, образовывается, растет, стремится занять какую-то форму в пространстве и сохранить себя. Это стремление находит осуществление в основном в двух вариантах — рост вверх или расстилание по поверхности земли и закручивание по спирали. В формообразовании принцип «золотого» сечения проявляется в пропорциях тела и в действиях, совершаемых насекомыми, млекопитающими, птицами, моллюсками и т. д. Проявление этого закона мы можем наблюдать в паутине, сплетенной пауком, в расположении семян в подсолнечнике, в шишках сосны, в ананасе, в строении кактуса. Спирально закручивается ураган, и стадо оленей разбегается по спирали; при этом проявляется динамический закон золотого сечения. И в ящерице улавливаются приятные для взгляда пропорции: от кончика хвоста до носа соблюдается «золотая» пропорция во взаимоотношениях различных частей ее туловища. Соотношение вертикального и горизонтального размера яйца птицы и ее крыла и ее туловища также соответствует «божественной» пропорции. По «золотому» сечению развиваются листья на растениях и по тому же принципу располагаются на ветках. Закономерности «золотой» динамической симметрии наблюдаются в энергетических переходах элементарных частиц, в строении некоторых химических соединений, в расстоянии между планетами Солнечной системы, в генных структурах живых организмов. Секреты золотого деления были известны только посвященным и хранились в строгой тайне. Об этой тайне было известно жрецам древних Цивилизаций, таких как Египет и Вавилон. Лука Пачоли, опублико-

вавший трактат по принципам «золотого» сечения, написал, что «божественная» пропорция, или «золотое» сечение, является олицетворением бога-отца, бога-сына, бога-духа, их триединством.

Рост человека делится в «золотых» отношениях по линии талии, а также кончиками пальцев опущенной руки по бедру, нижняя часть лица — ртом, верхняя — глазами и т. д. Соотношения частей человеческого тела, отношения между систолой и диастолой, между вдохом и выдохом, нижним и верхним давлением и в других процессах являются «золотыми». При нарушении «золотых» отношений в организме человек начинает заболеть, деформироваться (когда женщины борются с полнотой, они фактически хотят вернуть себя в «золотые» отношения). Так что это космический принцип следует заложить в размеры песочного поля и использовать для гармонизирования человека с самим собой и с окружающей средой.

Песок, привезенный с берегов моря, или озера, или реки, просеивается, промывается и прожаривается, тогда он становится чистым, привлекательным и свободным от всяческих примесей. Ящик, в который будет насыпан песок, делается из дерева, потому что дерево — не только природный материал, воздействующий положительно; он также символизирует *pra materia*, из которой создано все на Земле. Дерево, а не пластмасса, используется потому, что мистико-терапевтический эффект работы с подсознанием усиливается от архидревнего поклонения дереву, от его природной принадлежности и от естественной экологии кинестетических ощущений и осязания, от энергетики натурального материала, которым обладает дерево.

Внутренняя поверхность ящика — голубого цвета. Под песком внутри ящика можно раскопать символическую воду, реку, озеро или ручей, то есть докопаться до дна. Одновременно голубой или синий цвет ассоциируется с глубиной подсознания. Голубые борта ящика выше песка — это небо. Вот в таком пустом пространстве с бесконечным небом, глубинным подсознанием и подвижным песком, человек создаст свое понимание самого себя, свою страну, свою сказку, свою историю, свою жизнь. Лучше сделать два ящика: один для сухого песка, другой для мокрого. У человека должен быть выбор: какой песок ему больше подходит. Количество песка в ящике человек может увеличивать и уменьшать. Прослойка песка является границей между сознанием и подсознанием. Почему-то одним людям хочется расчистить как можно больше голубого дна, а другим — сильнее все засыпать. Итак, песочное поле — инструментарий для общения с подсознанием, — подготовлено. Теперь необходимо создать коллекцию миниатюрных фигурок.





# МИНИАТЮРНЫЕ ФИГУРКИ

Гулливвер — личность известная.  
*(Из курса литературоведения)*

Современному человеку, особенно вовлеченному в бизнес, трудно остановиться, оглянуться вокруг себя, а уж тем более — заглянуть в свои глубины. А может, и заглядывать не надо — и так хорошо. А коли хорошо, так и живи себе хорошо. Но если замечаешь, что тебе неспокойно и неудобно, — поиграй в песок. Не просто на берегу моря со своими детьми, а профессионально. Не стереотипно, строя домики из мокрых капель, а повернувшись лицом к подсознанию. В песочном ящике с голубым дном и небесными боками ты увидишь свой неповторимый облик. Ты узнаешь себя и свое состояние. Поймешь, что тебе оставить, а что изменить и с чем расстаться. Ведь меняемся мы не по дням, а по часам. И частенько забываем, что меняют не только одежду по размеру, но и свои привычки, реакции, ведь взрослому человеку не к лицу детские обиды, а поди разберись, какие детские, а какие взрослые.

Психотерапевтическая культура прорастает теперь и в России. Уважающие себя фирмы уже обзавелись психологами и провели психологические тренинги, становятся популярными кабинеты психологической разгрузки, пришла пора семейных психологов и психотерапевтов. Песочная семейная терапия проложит путь к сердцам семейных людей. Песочная терапия является арт-терапией, только очень большой ее плюс в том, что не надо учиться рисовать или сочинять. Готовые фигурки, из которых нужно выбрать самые подходящие, делают тебя непревзойденным мастером по созданию собственного произведения. Ты выглядишь, как Гулливер, а страна твоя мала, как Земля с точки зрения космоса. В этом-то вся и прелесть песочного действия и песочного воздействия, ибо ты всегда будешь чуть больше своего мира привычек, желаний, мечтаний и действий.

Фигурок нужно много. Десятки и сотни. По темам и на каждую тему различные варианты. Например, человек. Человек в различ-

ных эмоциональных состояниях, разных профессий, разных исторических периодов, разных возрастов, разных поз, различных социальных слоев.

Животные, активные и пассивные, агрессивные и покладистые, дикие и домашние, существующие и не существующие, реальные и мультяшные, активные и инфантильные. В животных более всего и сосредоточены различные символические, культурологические значения и мифологическая память.

Воздействие Китая на европейскую культуру также надо учитывать. В песочной терапии используются и знаки Зодиака, и нэцке, и фэн-шуй. И тут вы уже понимаете, что песочный психолог должен быть семи пядей во лбу.

Вот примерный список миниатюрных фигурок, которые понадобятся в песочной терапии:

1. Люди.
2. Животные.
3. Звери.
4. Дома.
5. Транспорт — морской, воздушный, земной.
6. Оружие.
7. Фантастические фигуры.
8. Сказочные персонажи.
9. Предметы быта: мебель, посуда и т. п.
10. Символические: боги, нэцке, обереги и т. п.
11. Насекомые.
12. Религиозные символы всех времен.
13. Вымершие животные.
14. Геометрические предметы: шары, пирамиды и т. п.
15. Космические аппараты.
16. Инопланетяне.
17. Герои мультфильмов.
18. Деревья всех широт.
19. Раковины, камни, сучки, мох, перья, то есть природные материалы.
20. Миниатюрные живые растения: кактусы, фиалки и др.
21. Искусственные цветы.
22. Исторические здания и костюмы.
23. Символические конструкции: Эйфелева башня, Кремль, Биг-Бэн и др.
24. Птицы.

25. Рыбы и водные жители.
26. Экзотические фигурки: индейцы, рыцари, гадалки и
27. Фрукты, овощи.
28. Национальные костюмы.
29. Стены, заборы.
30. Кубики.
31. Бижутерия.
32. Воины.
33. Военная техника.
34. Фигурки детей всех возрастов.
35. Деньги.
36. Волшебные предметы и персонажи.
37. Книги.
38. Атрибуты спорта, науки , искусства.

Не много ли? Может, еще и маловато. Новые свершения, новые символы, попробуйте найти музыкальные инструменты, разве что сами сделаете. Или компьютер. Символ нашего времени во многих коллекциях отсутствует. Создавая коллекцию, помните, что размер фигурок должен быть не более 10—12 см. Их количество и качество даст широкий выбор человеку, строящему свой неосознанный мир. Кроме того, шоу песочного мира сыграет свою роль в становлении человека. Сколько бы фигурок у вас ни было, клиент все равно будет сетовать на то, что фигурки не совсем такие, как ему хотелось бы. Что они недостаточно хороши, что они не того цвета и не совпадают по масштабу. Так что же?! Все это весьма условно, и это всего лишь символы.

# СЕМАНТИКА МИНИАТЮРНЫХ ФИГУР

Фигурки в миниатюре, копирующие окружающий мир, несут в себе концентрированное метафорическое значение. Это зашифрованный способ выражения идеи. Такое значение идеограмм прошло исторический путь, прежде чем оформиться в миф или историю. Источником по большей части является античная культура, и символическое мироощущение, сложившееся в средние века.

Православный и языческий мир также пронесли сквозь века культовые, обрядовые ритуалы, воздействующие на человека и по сегодняшний день. Обряды и поверья экзотических религий волнуют современный мир, как природное давно отвергнутое толкование мироустройства. Эротический символизм предложил нам Зигмунд Фрейд. На современном этапе приняты во внимание результаты различных современных психологических исследований, большая часть которых ориентирована на здорового человека, на развитие личности, на космос и духовные практики. Объединив эти знания, мы можем получать дополнительную информацию.

Однако, несмотря на исторически зафиксированные значения фигурок, более всего мы должны ориентироваться на ту расшифровку, которую нам предложит клиент. То, что для него в его мире является главным, то и будет для него самым значимым. А так как мир для нас един, то всеобщее мировое значение также будет дополнительной ценной информацией в работе с клиентом. Выбор информации будет зависеть от той задачи, которую поставил клиент. Песочное поле чаще всего переполнено смыслами. Задача терапевта — ориентироваться не на свои эмоции и знания, а на то, что в данный момент важнее всего для человека, пришедшего решить свои задачи. Большая часть семантики миниатюрных фигурок — амбивалентна. Эти значения могут быть зловещими и благодетельными, позитивными и негативными, оптимистическими и пессимистическими. Именно поэтому все рассматривается в контексте общей композиции, а что именно значит каждая фигурка — рассказывает сам автор песочного произведения.

## СВЯЩЕННЫЕ ПЕРВОСТИХИИ КОСМОСА: ВОДА, ЗЕМЛЯ, ОГОНЬ, ВОЗДУХ

Создавая композицию на песочном поле, человек волей-неволей становится участником взаимоотношений четырех стихий, понятие о которых зафиксировано во всех человеческих культурах. Человек и сам — воплощение этих стихий, и таким образом является самодостаточной планетой, или микрокосмосом, или космической системой в системе мировоплощения. Организуя себя, человек приводит мировой хаос в состояние ритма. Стихийные проявления эмоций чередуются с осознанным покоем. В песочном поле закодированы все четыре стихии: это песок — земля, небо — воздух, голубое дно под слоем песка — вода, огонь — душа, которая соприкоснется с тремя другими стихиями.

**Земля** — познавший дух земли имеет твердую опору под ногами, материальное покровительство и благополучие. Глубинная сущность земли — рождение и хранение того, что на ней родилось. Танец Земли, ее вращение в космосе, наполняет исцеляющей силой и силой духа.

**Огонь** — в духе огня страсть и порыв к новому, всепоглощающая энергия освобождения, мужество, сила и здоровье, творческое вдохновение и радость общения. Танец огня изменчив и непредсказуем. В духе огня — мощь и неистовое движение, воплощение перемен и сила жизни.

**Вода** — дух воды текуч и изменчив. Владеющий духом воды обладает интуицией, пророческой речью, гибкостью ума и подвижностью мысли. Танец воды пластичен и чувственен. Танцующий входит в состояние медитации и дает очищение всем, кто созерцает танец воды. Зеркальная поверхность воды отражает мысли и чувства и передает их божественным силам. Покровительство воды способствует любви, удовольствию и семейному великодушию.

**Воздух** — дыхание жизни, еелогика и разум. Вдох — вдохновение, выдох — выход мудрости, деятельности, творчества и музыки. Беспрепятственное передвижение, инициатива, перемены и работоспособность дает этот дух. Танец воздуха легок и стремителен. Трепетная дрожь и сильный порыв вовлекает в движение все вокруг.

На песочное поле человек часто ставит символы стихий. Обратив внимание на то, какие символы присутствуют в поле, можно понять, что движет человеком, какая стихия ему покровительствует, какую стратегию он применяет в своей жизни.

Например, при влиянии водной стихии очищение может происходить через купание, мытье посуды, стирки, посещение бани, подводное плавание и т. п.

При покровительстве стихии огня можно жечь костер, или поставить в храме свечу, зажечь лампаду, то есть сжечь накопленный негатив.

Земля возьмет в себя все накопленные негативные эмоции, переварит их и взрастит новый урожай. Люди, находящиеся под влиянием стихии земли, заводят дачные участки, выращивают цветы, плоды и ягоды, консервируют овощи и фрукты, любят поесть и хорошо приготовить пищу.

Под воздействием стихии воздуха люди любят свежий ветер. Постоять под сильным ветром или использовать его силу (планеры, яхты, дельтапланы, воздушный змей и т. п.) — этими действиями можно снять напряжение. Можно также, закрыв глаза, слушать шорох ветра в листве, камыше или шум волн.

## ПРЕДМЕТЫ

Акула — эмоциональная агрессия.

Ангел — желание защиты Высшей власти.

Бабочка — эстетическое восприятие мира, недолговечность, напряжение перед утратой красоты, краткость земного существования, эротизм. Знак богини неба. Баба — языческая небесная богиня. Бабочка, буквально, — производное от слова «баба».

Башни, трубы, конусы, пирамиды, бутылки, груши — устремленные верх фаллосы (могут означать сексуальное самоутверждение, сексуальные проблемы, или могут быть выставлены просто по количеству сексуальных связей), акцент на секс.

Боги — потеря собственных ориентиров, надежды, переложение ответственности за свою жизнь на волю богов.

Божья коровка — так же, как бабочка, знак богини неба (корова — первая богиня неба), из небесной свиты, сопровождающей богиню неба.

Бородатый персонаж — скрытность или непонимание ситуации.

Венец, корона, нимб — ожидание похвалы от окружения, общества. Возможно, головные боли.

Вода — все, что принадлежит морю, воде, обозначает любовь.

Военная техника — что-то нужно захватить, завоевать; желание защиты, разрушение живого природного начала, механическое отношение к жизни, деформация личности.

Воин — желание служить во всем исправно.

Волк — раздражение, угождение плоти.

Волк, заяц, медведь, лисица, кабан, сова, лось — тотемные животные.

Волшебники, феи — вера в то, что кто-то за тебя все решит волшебным образом; разочарование в себе.

Ворон — мудрость или ожидание сверхъестественной помощи.

Ворота — оплодотворение. Желание куда-то проникнуть.

Всадник — сексуальная потребность. Сексуальная незащищенность. Страх перед сексом. Желание обуздать собственные чувства.

Гном — символ земли, хранитель ценностей.

Голубь — образ бога, мира. Может оказаться закамуфлированной агрессией, инфантильностью, маской.

Гора — начало создания мира, приближение к богам, небу, символ богослужения и жертвоприношения, соединение бога земли и неба. Потребность самореализации. Стремление к достижениям. Высокие требования к себе.

Гусеница — перерождение.

Дверь — что-то скрыть, закрыться или куда-то проникнуть, открыться. Дозирование эмоций. Нерешительность.

Дворцы — амбициозность.

Дельфин — здоровое сексуальное влечение, любовь, дружба.

Деньги, монеты — искушение, недостигнутые цели, сниженная самооценка, акцент на материальные ценности, стереотипы, социальный статус.

Дерево — праматерия, из которой создано все. Дерево мира. Соединяет три мира: крона уходит в верхний мир, корни — в нижний, ствол — стержень мироздания. Этапы человеческой жизни: из дерева изготовлены люлька, стол, кровать, гроб. Родословное дерево. Упорядочение хаоса. В современной интерпретации — социум. Взаимоотношения с людьми, работой, школой и т. п. Занимаемое место в обществе или желание его занять. Адаптация в социальной среде.

Динозавры — древние утраченные знания.

Дом — сакральное пространство.

Домашние животные — доверчивость, беззащитность, желание заботы и защиты.

Дорога — путь, возможно, желаемый.

Драгоценности — стремление быть значимым в социуме. Самоутверждение. Космические символы планет, звезд и солнца. Стремление украсить свою жизнь.

Дракон — творец мира. Податель дождя (также оплодотворение). Мудрость. Хранитель подземных сокровищ. Обладание целительной силой.

Еда — источник жизни, сытости, благоденствия. Желание значимости.

Елка — желание, чтобы жизнь изменилась сама по себе, обман, фальшь.

Животное — жертвоприношение, жертвенность. Маска. Желание скрыть истинные чувства. Неуправляемые эмоции. Чувство вины. Сдерживаемые инстинкты.

Жираф — амбиции, желание быть заметным и значимым, экзотичность, экстравагантность.

Забор, границы — преграды, барьеры, желание что-то скрыть, ограничение общения, стремление к самостоятельности, стыдливость, страх угрозы или чужого вмешательства, ожидание наказания.

Замок — стереотипы, регламентирующее ограничение, сверхконтроль, уход в себя.

Звезды, Солнце, планеты — связь с космосом, желание избавиться от суеты и земных проблем, покровительство.

Зебра — истеричность, буквально полосатая жизнь, неумение делать выбор, желание положиться на судьбу.

Земля — женщина. (По другим источникам — мужчина.)

Зеркало — изначально было изобретено как волшебный прибор, принимающий изображение бога и передающий образ человека богу.

Зеркало, дверь, пещера, ворота — выходы в иные пространства.

Зерна, злаки, орешки — мифическое значение зерен относится к древним обрядовым представлениям о бесконечности перерождений. Чтобы зерно возродилось, его надо похоронить. То же относится и к человеческим похоронам. Смерть есть возрождение. То же самое можно сказать о духовном или возрастном перерождении.

Змея — мудрость. Страх. Препятствия. Змий — охрана, хранитель мирового древа. Воплощение оплодотворяющих сил. Мистический страх. Неистощимая жизненность. Бессмертие. Исцеление. Повышенные эротические наклонности.

Кабан — сила, напор, влияние или стремление к этому.

Камни — обратить особое внимание, так как они могут обозначить болезнь, препятствие, душевную боль (камень на сердце). Древ-



них мифах о происхождении человека говорится о том, что птица превратилась в женщину, а камень — в мужчину. Камни — кости земли, в норвежских мифах камень — обиталище души умершего. Драгоценные кристаллы, камни и металлы символизируют связь с богами земли, дающими силу и твердую опору. Камень — мольба о деторождении. Наказание (побивание камнями), прикосновение к потустороннему (могильные камни), священному (ритуальные камни). Камень связан и с богом земли и с богом неба (метеорит, молния). Камень может быть амулетом.

Кит — сексуальность.

Клетка — зажатость, страх самостоятельности, зависимость от чужой воли.

Клоун — кривлянье смерти. Нарывистость. Заигрывание с опасностью. Пофигизм.

Козел, коза — принесение себя в жертву обстоятельствам, семье, любимому человеку и т. п. Эротизм.

Колокольчик — внутренний мир. Желание быть услышанным.

Конь — символ сексуальности. Быстрота мысли. Желание свободы.

Кораблекрушение — душекрушение, катастрофа.

Корабль — храм. Когда мысль носится и туда и сюда — собирай ее воедино.

Корова — древняя богиня неба; Млечный Путь — пролитое молоко небесной коровы. Благополучие, благо для человека.

Костер — душевное, эмоциональное тепло или нехватка его. Энергетический расход вхолостую.

Кот, кошка — самостоятельность, семейное тепло. Кот часто принадлежит волшебнику, олицетворяет связь с потусторонними мирами.

Крест — солярный знак. Несение креста, отрешение от собственного Я.

Кровать, колыбель — усталость, неудовлетворенность.

Круг — небо (купола в храмах, культовые сооружения и т. п.), женский знак. Замкнутость. Ограничения. Ограждения себя от внешних воздействий. Желание общаться. Инфантильность. Стремление к справедливости любой ценой. Круг — гармония, совершенство или стремление к нему

Кувшин — сосуд знаний. Женское начало, творчество. Стремление к проявлению женственности.

Куры гриль — утраченная свобода, ограничения.

Лампа, свеча, солнце, крест — желание быть увиденным, недостаточно высокая оценка окружающими.

Лебеди — верность, стремление к гармонии в семье, красота взаимоотношений.

Лестница — путь в никуда, средство к падению, бегство.

Лисица — притворство, неискренность, кокетство.

Лодка, ладья — может означать, кроме реального путешествия, память об иных мирах, вояж в подсознание.

Лягушка — амбивалентность, умение жить в разных стихиях, то же, что и птицы, просьба или моление богам. Мудрое существо, обладающее даром пророчества. Хранительница жилища. Плодородие, плотская любовь, сексуальность.

Медали, ордена, значки, награды — внешняя референция, заниженная самооценка, стремление к признанию в обществе или в семье.

Медведь — древняя ипостась бога земли; лучше не привлекать его внимание, чтобы избежать беды. Сила.

Мельница, карусель, качели, юла — всегда одинаково движутся. Суетность, видимость движения и развития, заданная программа.

Меч — война, распри, вражда.

Море — любовь.

Мост — соединение разъединенного.

Мудрец — то, чего не хватает, или то, чем обладаешь.

Музыкальные инструменты — прикованность к чему-то определенному, ограничение, отсутствие гибкости.

Мультишные герои — инфантильность. Остановка в развитии. Непонимание ситуации.

Мышь, крыса — неизбежность.

Насекомые — страхи. Низкая самооценка. Полагание на божественную защиту. Инстинкты.

Небо — мужской знак (по другим источникам — женский знак).

Непричесанные волосы — неуправляемая энергетика.

Ноги — порицание, недовольство собой или другими.

Нэцке — различные значения символов нэцке прилагаются к каждой фигурке при ее покупке.

Обезьяна, осел, попугай, маска, арлекин — утраченная целостность, кривлянье, угодничество, эмоциональное притворство.

Обувь — желание растоптать. Часто спотыкаются и получают раны и боль. Недовольство собой. Желание подчинить партнера.

Овца — кротость.

Озеро — выход в подсознание, желание любви.

Олень, конь, бык, лось, дельфин — хтонические животные, связанные с подземным миром. Каждый день такое животное выносит на своих рогах или спине Солнце из преисподней.

Орлы, грифы — представители небесных богов. Гордыня. Символ воздушных стихий. Обращение к богам, мольба.

Орнамент — приобщение к космосу, древним ритуалам, обрядам, желание украсить все вокруг. Стремление к духовному. Может означать замкнутость, закрытость (законченность, закрашенность) для других людей и чувств. В древности орнаменту придавали не украшательское значение, а сакрально-практическое: защита от злых духов, покровительство богов, пожелание удачи и благополучия, увеличение силы, благосклонность божественных воплощений.

Оружие: пистолеты, пушки, танки — фаллические символы.

Осел — потерянные почести.

Остров — изолированность, уединение.

Очки — ослепление, неведение, нежелание видеть проблему или человека.

Пауки, тараканы, жуки, черви — страхи, фобии, застревание вдетстве.

Паутина — путаница, силки собственного страха, боязнь продвижения, внутренний тормоз.

Пеликан — самопожертвование.

Перья — желание легкости, соответственно, ее отсутствие. Церемониальный атрибут, символизируют прописные истины, полеты к иным мирам, желание царствовать. Символ воздуха.

Песок — вечность.

Петух — труженик; жизнь по режиму, расписанию.

Пещера — место, откуда появляется все человечество и куда оно возвращается. Сексуальность, тайна, страх и любопытство, вход в преисподнюю. Фактически, утроба. Может обозначать гинекологические заболевания. Вынашивание негативных мыслей. Подверженность чужому воздействию. Страх быть увиденным. Чувство вины.

Пирамида, конус — символ горы, огня, фалла, плодородия.

Пицца — чревоугодие — обман для глаз, оно подстрекает нас проглотить все сразу.

Пиявка — ложь.

Плоды — социальная реализация, достижения, собираемое в юности питает и утешает изнемогших к старости.

Попугай — многоговорящий, болтун, человек, провозглашающий стереотипы, принятые в обществе.

Птицы — свобода, связь с небом, богами, полет, стремление, легкость, способность жить в разных стихиях. Посредники между Небом и Землей, через них можно обращаться к богам с просьбами.

Пчела — одно из воплощений богини неба. Трудолюбие. Подверженность правилам.

Рак — движение задом наперед.

Раковина — букв, вагина. Символ сексуальности, женственности, зарождение физического и духовного.

Расческа — желание привести все в порядок. Ограничения.

Река — путь, память, подсознание, жизнь, сила, очищение, (спираль, змея). Обрядовое действо очищения сохраняется тысячелетиями: крещение (обеспечение покровительства божества), омовение покойника (предстать перед богом чистым, без греха) и новорожденного (приобрести благосклонность богов). Омовение есть акт приобщения к божеству. Соприкосновение с водой является духовным священнодействием.

Ромб, квадрат — символ земли, поля, мужской знак (по другим источникам земля — женский знак).

Руки — поощрение, созидание, поддержка, похвала.

Русалка — символ воды. Безответная любовь. Страх перед сексуальными притязаниями.

Рыба — любовь. Образец молчания. Боязнь проболтаться. Исполнение желаний. Свободные инстинкты.

Саламандра — символ огня.

Свадебная пара — одиночество. Желание быть вместе. Препятствия личностного плана. Подверженность стереотипам. Ограничения. Обряд, предшествующий новой жизни. Также обряд завершения предыдущих поисков.

Свет — желание быть увиденным, пониженная самооценка, желание переродиться (свет в конце тоннеля).

Свеча — страх смерти, эмоциональная непроявленность; отношение к себе, как к избранному человеку.

Свеча, рыбы, крест, ягненок, голубь — Христос. Следование авторитетам. Стремление к идеализации, совершенству.

Свинья — солнечное животное, символ плодородия.

Семена — рост, развитие, энергия жизни, процесс формирования личности, проявление подземного божества (Царь Горох), плодородие, осыпание новобрачных различными семенами и орехами, как пожелание деторождения и благополучия.

Сердце — потребность любви, недостаточность ощущения любви или ее проявления.

Сеть — магическая защита от злых духов, желание удачи, ловушка, нежелание попасть в сети или невозможность выпутаться из них.

Сильф, Сильфида — символ воздуха.

Сказочные герои — персонификация. Обратит внимание на то, что данная сказка может быть жизненной программой.

Слон — сексуальность, трудолюбие, покорность, сила, значимость, собственное мнение.

Собака — одиночество, зависимость от другого человека.

Сова — мудрость или ее нехватка.

Спираль — (змея, вода) многозначный культовый и философский символ. Возвращение, приход и уход, рождение и смерть, восход и заход, возникновение и умирание. Спираль не имеет ни начала, ни конца. Она — образ рождения, образ воды и волны, движение верха и низа, неба и ада, Ян и Инь. Движение солнца и бесконечность Вселенной.

Старик — знания прошлого, природы, жизни. Мудрость и опыт. Целостное восприятие жизни. Понимание причинно-следственных отношений. Хозяин своей судьбы.

Страх (страшилища, страшные и агрессивные персонажи) — предварительно обдумываемая опасность, детская немощ, лишение надежды и опоры.

Страшилища, баба-яга, леший и т. п. — внедрение чужеродной программы, утраченное «Я». Разрушение изнутри, изнуренность, борьба с невидимыми врагами, детские страхи.

Стул, трость — подпорка, костыль, усталость.

Сундук, ларец — аналогичен пещере, желание что-то скрыть.

Транспорт — те же подпорки, костыли, только механизированные; желание ускорить процессы, как внешние, так и внутренние. Неестественность, возможно, ведущая к саморазрушению. Психосоматические нарушения. Желание изменить ситуацию, не прилагая усилий. Желание избавиться от чего-то. Желание быть более сильным и влиятельным.

Треугольник — умение поставить цель и достичь ее, целеустремленность.

Украшения (браслеты, кольца, бусы) — атрибуты космоса, планет. Приобщение к космическим силам.

Флаг — провозглашение своей жизненной программы или присоединение к чужой.

Фонтан — сексуальность, эротические желания, воспоминания, фантазии.

фрукты — принадлежность райскому саду, жизненная активность, наслаждение жизнью.

Хищные животные (львы, пантеры, медведи и т. п.) — утверждение собственной силы, территории, агрессия.

Храм — желание божественной защиты. Желание встроиться в готовую программу и жить в соответствии с общепринятыми правилами, то есть ощущать себя правильным.

Цветные люди — восприятие себя непохожим на других людей, особенным, избранным.

Часы, время — желание структурировать свою жизнь, нехватка времени, контроль извне.

Чаши, кувшины, бокалы — утроба, матка, символ женского начала, любовь, удовольствие, чувствительность, брак.

Человек — соответствие с автором композиции песочного поля.

Череп, черепаха, раковина, кости — символы смерти и бессмертия, связь с потусторонними силами, ритуальные вещи, вечность жизни и возможность воскрешения.

Шприц — внедрение инородной информации, отречение от себя, боль.

Экран, компьютер, телевизор — утраченные духовные ценности, подверженность социальным стереотипам, давление со стороны общества.

Яблоко — любовь, соблазн, искушение, умиротворение, наслаждение жизнью.

Яйцо — неизвестно, что из этого родится. Спрятанный страх. Страх, порождающий страх.

Несмотря на то что знание символического и мифологического значения персонажей помогает работе психолога, мы настаиваем на том, чтобы человек, построивший свой мир на песочном поле, проговаривал свою интерпретацию фигурок, которые также покажут события и эмоции, зашифрованные в песочной композиции. Проблема сама по себе имеет не одну причину, а многие, так что нет единого правила для дальнейшего пути, но человек сам знает, как ему выйти из создавшейся ситуации. Первый способ выхода — найти причину самих страданий. А кто, как не тот, кто скрыл от себя самого причину происходящего, может ее отыскать? Поэтому психологу следует смирать свою гордыню и помнить, что он всего лишь обучен технологиям. Работают технологии, а психолог — лишь проводник, изучивший путь психологических практик. Поэтому психологу следует запастись

терпением и мудростью, не спешить наставлять людей на путь истинный, потому что путей много, но для каждого человека — свой. Здесь подходит принцип глубины молчания, отложение рассуждения при богатстве рассуждения. «Когда душа, изменив сама себе, утратит блаженную и вожденную горячность, тогда пусть исследует прилежно, по какой причине лишилась ее, и против этой причины вооружится всем своим желанием и усердием, потому что горячность возвратить можно не иными вратами, а теми же, которыми она удалась» («Лествица» Прп. Иоанн Лествичник. М., 2000).

**ЧАСТЬ 3,**  
**в которой говорится, что внутренний мир**  
**человека дороже любой драгоценности, а**  
**также о представлениях о принципах**  
**работы психотерапевта на песочном поле**



# ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ - МЫ ИЛИ МИР?

Самое главное глазами не увидишь — зорко одно лишь сердце.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Песочная терапия очень эффективна и привлекательна уже своим внешним видом. Привлекают и фигурки, и песок, и ожидание.

Ожидания оправдаются. Вот только со знаком плюс или минус — зависит от корректности психолога и настроения клиента. Психолог должен быть очень внимателен. Не всякая правда — правда. Есть правда-матка и есть правда-отец. То, что лежит на поверхности, появилось из глубоких глубин, и задача двух встречающихся людей — разобраться в конфликте, а не навешивать ярлыки.

Констатация факта есть особое искусство пробуждения клиента, а не его наказания. Первое знакомство с клиентом предполагает, что он изложит какую-то проблему, и, может быть, совсем не ту, что мешает ему. Меняться-то опасно. Если вы изменитесь — изменится мир, а прежний привычней и ближе. Только мир все равно изменится, и как вы к нему приспособитесь или как мир к себе приспособите — зависит от вас самих. Заблудились? Свернули с тропинки? Крикните: «Ау!» Сначала откликнется ваша соседка, друг, а лучше все-таки решить вопрос профессионально, с психологом. Меняться не опасно и не страшно. Тенденция к изменению заложена естественным развитием природы.

Только нужно успевать догонять эти изменения. Давайте следовать за своим развитием. Сколько вам лет? Вы хорошо сохранились. И так же капризны, как в детстве. И дуете губки на мужа. А если вы муж — рычите на своих детей, как в детской песочнице, когда у вас отобрали игрушку. Посмотрите на историю, которую вы создали на песочном поле. Вы отбираете у себя гораздо больше, чем окружающие отбирают у вас. Вы даже заметили, как повзрослели? Оставьте же детские привычки в детстве.

Взрослый мир другой. Какой? Это мир ответственности за мир. Хотя бы в своей семье. Справились с задачей? Молодцы. Экзамен на взрослость сдан.

Человек опускает руки в песок и строит свою историю. Историю своего подсознания, которое он запрятал так, чтобы и самому не встречаться с ним. Но оно ноет внутри, как маленький ребенок, оставшийся без родителей, саднит, как сочащаяся рана. Если вы раздражены, недовольны собой или своим окружением: семьей, друзьями, сослуживцами — развернитесь на 180 градусов, осмотрите себя с ног до головы и сделайте что-нибудь такое, чего вы никогда не делали. Остерегайтесь подделок.

Слушайте свой внутренний голос. Свой скажет правду.

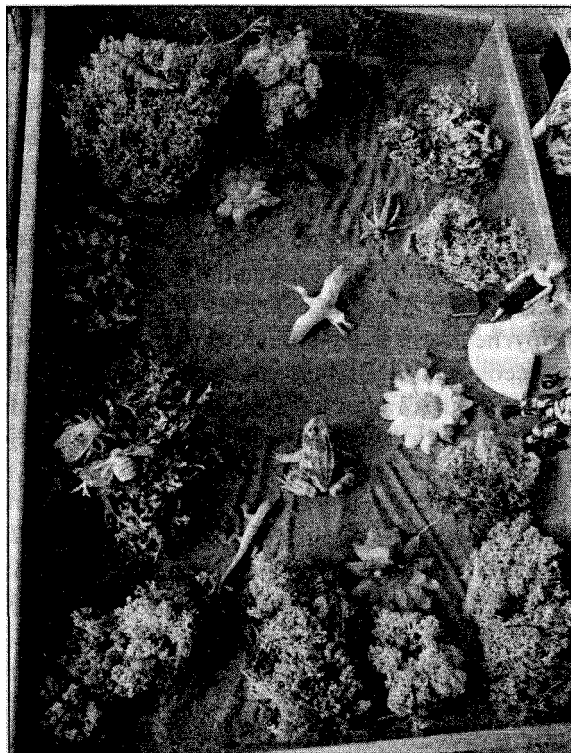
Год назад эта девушка выстроила морское дно, все в зарослях, а в морском дне она раскопала дополнительное озеро и в середине разместила себя. Созданная композиция наводила на нее ужас. Она сидела в озере, вокруг которого затаились разные существа. Они направили свои клешни, клювы и жала прямо на фигурку посередине озера. Во время работы она все повторяла: «Вытащите меня отсюда! Вытащите меня отсюда!» Наверху ее ждали родители. Мы вытащили, и она расположилась рядом с родителями.

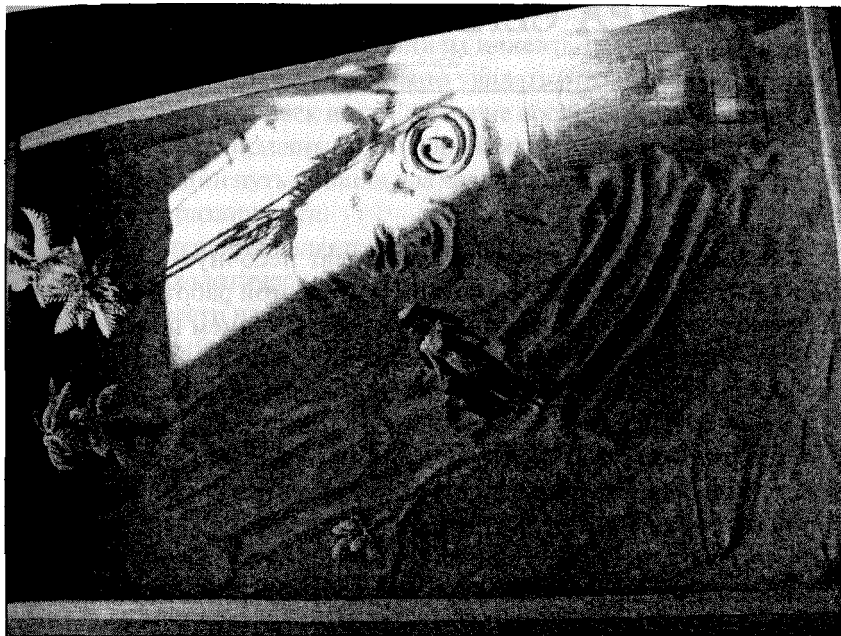
Прошел год. Мы пригласили ее на повторный сеанс. Начиная работу, она произнесла: «До воды, пожалуй, не добраться, значит, не будет воды. Это у меня будет еловый лес на горе. Где-то у вас тут был домик маленький? Или мне приснилось? Я все равно его найду». Находит маленький розовый домик и размещает на поле. «Не могу я хозяйку найти. Они (фигурки) больше, чем домик. Ладно, хозяйка ушла по делам». Девушка продолжает — строит, ставит маленькую «штучку», другие домики, людей (свою семью), собачку. И вдруг восклицает: «Я себя нашла! Только она раздетая. Я бы ее одела. Какая маленькая, неужели я такая маленькая?» Через некоторое время находит другую фигурку себя и размещает около домика. «Все, мне надоело строить». Немного подумав, говорит: «Кое-что уберу еще. Людишек, их слишком много». Убирает всю свою семью. «Все!»

В процессе задавания вопросов выяснилась одно удивительное обстоятельство. На вопрос, что это за трава, закопанная в центре сюжета, девушка сказала: «Да. Она такая колючая». «Что это за колючая трава?» Медленно и напряженно размыкая губы, она произнесла: «Насильственный выход из утробы». «У тебя действительно было насильственное рождение?» — «Конечно, все хотели, чтобы я родилась. Не в смысле рождения. Я родилась нормально. А в том,

чтобы я начала что-то делать. Жить». Я вспомнила предыдущий сеанс, который состоялся год назад. Она просила тогда, чтобы ее вытащили. Тогда она вышла из озера и встала рядом с родителями, а посередине озера расправил крылья аист. Девушка тогда смотрела на свои заросли и просила, чтобы ее вытащили. А сейчас она уже третий раз за сеанс меняет сюжет. «Теперь бы я построила виллу с бассейном, — говорит девушка и начинает перестраивать свою композицию. — О! Теперь я ее уже вижу! Вот моя вилла». Она находит зеленый дом, вся ее композиция в зелено-красных тонах. Это классическое гармоничное сочетание. Размещает по периметру деревья. Они уже не растут кучей на горе, а каждое в отдельности хорошо просматривается. «А где же бассейн с водой?» — «Мне и так хорошо, очень тепло». Она долго смотрит на свое произведение и наполняется теплым чувством. Хочется сказать, что это любовь к миру и к себе. Но это я так вижу.

Скорее всего, она испытывает что-то другое. Но по ее расслабленному лицу, улыбке и теплому взгляду я могу быть уверенной, что сеанс завершен.





Мы либо принимаем мысли, которые проносятся в наших головах, либо отвергаем их. Мысли, которые мы успели ухватить, мы соотносим с общепринятыми правилами, с теми, которые нам обозначили родители, учителя, законы. «В день, когда наше „я" и наше сознание оформятся в непрерывающемся движении порождения, установится отчетливый ритм естественного выбора, требующего, чтобы на поверхность сознания всплывали только наши собственные мысли, а все остальные автоматически тонули. Нам мешает изначальное навязанное представление о мире. Нам нужно время, чтобы высечь свое лицо из своих собственных ощущений» (Антонен Арто). Поэтому в общении с клиентом большую часть слов, предложений, рассуждений провозглашает клиент. То же относится к ощущениям. Психолог опирается на эмоции и чувства клиента и не навязывает свои. Человек, пришедший на сеанс, благополучно забудет все, что сказал ему психотерапевт, но будет помнить, что говорил он сам. Вербализуя свои ощущения, человек проходит чувственный путь непрожитых эмоций, высекая из них собственное лицо. Мы не можем изменить события, но можем изменить отношение к ним. Мы не можем изменить мир и окружающих нас людей, но можем изменить себя. Меняя себя, мы меняем мир.

# СТРУКТУРА СЕАНСА

Как бы ни адаптировал психотерапевт песочную терапию под свой опыт и знания, следует помнить, что в этой работе человек говорит со своим подсознанием, а не с подсознанием психотерапевта. Поэтому психотерапевт не имеет права делать свои выводы, предлагать изменения, вставлять программы, которые он считает нужными. Нельзя отвечать за клиента, нельзя подталкивать его к ответу. Психотерапевт должен слышать только то, что говорит человек, создавший песочную композицию, потому что в данной истории автору сюжета важно познать собственный сюжет, свой мир, свое подсознание. Работа психотерапевта будет успешной, если он находится в данный момент в пространстве клиента, исключая собственное пространство. Автор песочной композиции созерцает самого себя, и ему важно осознать, что с ним происходит на данном этапе развития: чего он боится, на что надеется, к чему стремится. Исходя из этих правил, основная работа психотерапевта состоит в том, чтобы спрашивать клиента о значении фигурок, выставленных на поле, и о взаимодействии этих фигурок. Все ответы человек отыщет сам.

«Многие люди не мыслят критически и не подвергают проверке логикой или соотнесением с фактами то, что им кажется или внушено. Человек как-то пытается объяснить себе мир. Но, не обладая действительными знаниями, не может отличить реальное от кажущегося. Более того, сочиняет и придумывает то, во что потом верит беспрекословно. Эту веру не может сломить даже практическая реальность. Человеческому мышлению свойственны предвзятость и некритичность. Имея какое-то объяснение, он уже не допускает мысли о том, что это мнение может быть ошибочным. Ему присуща убежденность в собственной неправоте, как в правоте, и факты для него не доказательство» (Голан Ариэль). В связи с этим предвзятость психотерапевта может не соотнести семантику песочной композиции с реальностью клиента. Поэтому все то, что будет сказано психотерапевтом, может быть не услышано или искажено. Из этого следует, что клиент должен слышать самого себя, а психотерапевт является в

данной ситуации проводником, наблюдателем, ведущим. Если провести аналогию между общением клиента с психотерапевтом и путешествием к вершине, то можно увидеть, что психотерапевт показывает путь, но человек идет САМ, а не восседает на загривке психотерапевта. Непройденные пути порождают искаженные ощущения. Но даже если один путь прошли два человека, их впечатления о пройденном будут различаться.

Песочная терапия является приложением к основной профессиональной психологической подготовке. В некоторых случаях, прежде чем произвести изменения на песочном поле, нужно осуществить дополнительный сеанс, применить гештальт-прием, трансперсональный переход, экзистенциальную технику или использовать любую другую возможность, которой владеет специалист по психопрактике. Песочное поле можно использовать в качестве диагностической возможности или как дополнительное присоединение к клиенту, контакт, раппорт. Задавая как можно больше вопросов, психотерапевт настраивает человека на общение. Выслушав клиента, установив контакт, психотерапевт по мере надобности раскрывает карты, сообщая клиенту о значении пространства песочного поля, о семантике миниатюрных фигурок. И через эти сообщения психотерапевт открывает человеку мир в нем самом. Учит ориентироваться в собственном мире — видеть, слышать его, чувствовать, понимать и принимать решения.

Психотерапевт должен также обеспечить клиенту защиту и ресурсное состояние на выходе из кабинета. Важно также не торопить человека, ведь у каждого — свой ритм, свое ощущение времени. Человеку, пришедшему на сеанс, важно понять самого себя. Если бы он понимал, что происходит с ним, он бы не пришел. Раз человек пришел на сеанс, значит, ему необходимо разобраться с тем, что он перестал видеть, слышать, чувствовать изнутри. Он не замечает, что с ним делается, а ощущает только, что что-то не так, как ему хотелось бы, как если бы он ощущал комфорт и созвучие с самим собой.

Итак, вы объяснили клиенту, что перед ним песочное поле, что голубой цвет бортов — это небо, что слой песка можно разгрести и обнаружить под песком на дне голубой цвет, из которого можно сделать озеро, реку или океан, любое водное пространство. Можно сделать горы, дороги и все, что пожелает клиент, можно ничего не делать и оставить поле ровным. После того как ландшафт будет готов, Можно выбрать любые фигурки, которые привлекают внимание, и разместить их на песочном поле.

Пока человек выбирает фигурки и располагает их на песке, психотерапевт внимательно наблюдает за ним и записывает слова, фразы, комментарии, произнесенные человеком во время работы, потому что главные программы могут прозвучать именно в процессе создания песочной композиции. Также здесь видны решительность или нерешительность, интерес или наоборот, видна пластика работающего человека, его уверенность или сосредоточенность.

Завершая работу по созданию сюжета, человек обычно произносит какую-нибудь фразу. Например: «Кажется, все», или: «Наверное, все», «Ну, вот, по всей вероятности, это все», или: «Пожалуй, все». Во всех этих фразах оттенок сомнения, следовательно, работу нужно продолжить. Скажите человеку, чтобы он еще раз посмотрел на песочное поле, на ряд фигурок, может быть, еще чего-то не хватает, может, нужно что-то добавить, действительно ли человек чувствует, что работа завершена.

И только когда прозвучит уверенный тон человека: «Все!», «Это все», «Ну, все» — можно согласиться с тем, что это действительно все, и уже не предлагать продолжить выбирать фигурки. Человек замирает перед своим произведением, его уже не притягивают полки с фигурками, он созерцает свою страну, и это действительно законченная композиция.

После того как завершится работа по созданию композиции, психотерапевт спрашивает, как называется эта страна или какое название человек дает своей работе. Заголовок или название является квинт-эссенцией, объединяющей точкой, зерном, которое заключает в себе «генофонд» развития данного клиента. Выбирая названия, человек обозначает свой предыдущий опыт и свою потребность в будущем. Именно название является отправной точкой для дальнейшей работы. Придумывая название, человек глубже погружается в свое подсознание. Он обобщает то, что только что создал, а следовательно, заключает в название предыдущее движение, как бы ставит точку, чтобы двигаться дальше. И на этом этапе часть терапии уже проведена.

После совместного всматривания в сюжет, созданный на песочном поле, психотерапевт спрашивает у клиента, что значит для него каждая выставленная на поле фигурка. Слушая собственные ответы, которые чаще всего возникают спонтанно и которые раньше не приходили человеку в голову, автор композиции начинает слышать себя изнутри, тем самым включается в осознание своего подсознания. Начинают звучать его внутренний голос, его потребности и, погружившись в свои глубины, осознав проблему, человек сам находит ее

лешение. Просто раньше он отодвигал решение подальше, так далеко, что перестал вообще слышать и видеть, что ему следует делать на данном этапе развития.

Узнав значение персонажей песочного поля, психотерапевт спрашивает у клиента, с какой фигуркой он себя ассоциирует. Хотя, конечно, психотерапевт знает, что каждая фигурка — это сам человек, его метафорическое значение предыдущего опыта, включая не только личный опыт, но также и исторический, и религиозный, и вековой неосознанный, и биоперинатальный, и натальный, и книжный, и семейный — все, что могла проявить на данный момент его память. Выбрав на поле фигурку, с которой он ассоциируется, клиент знакомится со своим образом. Психотерапевт задает вопросы о взаимоотношениях с полем, с другими персонажами и с той самой фигуркой, которую выбрал клиент как себя самого.

В процессе ответов на вопросы складывается информация, с которой в дальнейшем и работает психотерапевт.

Во время работы психотерапевту ни в коем случае нельзя трогать фигурки, которые выставил на поле клиент. Нельзя поправлять или вынимать их, чтобы рассмотреть получше. Чувствительные люди реагируют на это очень сильно. Человек может ощутить боль от бесцеремонного вторжения в свое поле, может даже отказаться от продолжения сеанса. Фигурок, выставленных на поле, может касаться или брать их в руки только автор песочного произведения.

**Схема проведения сеанса песочной терапии** такова.

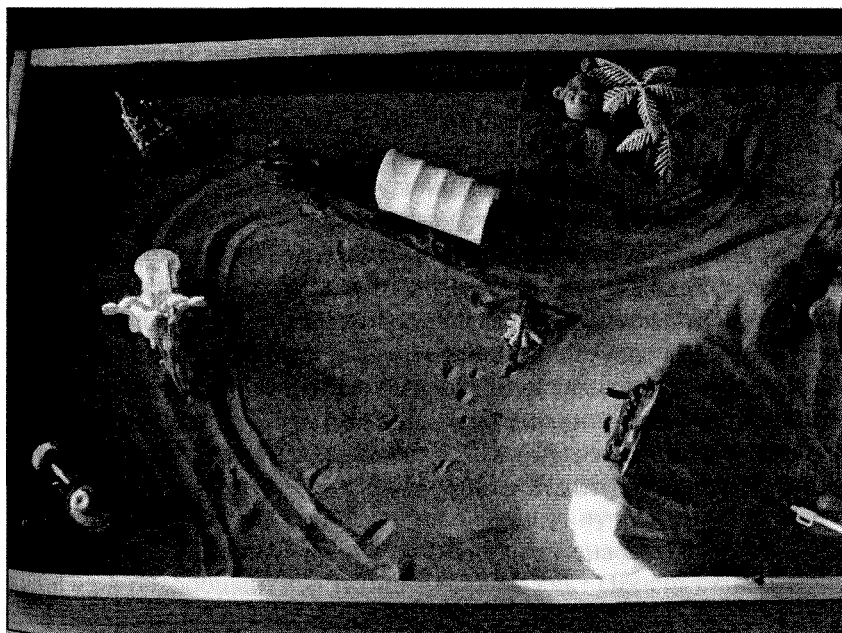
1. Установление раппорта с клиентом, общение, чашечка кофе или чая.
2. Знакомство с песочным полем, объяснение, что «голубые борта — небо, песок — земля, под слоем песка — голубое дно, из которого можно создавать реки, моря, озера».
3. Выбор поля с сухим или с мокрым песком.
4. Построение ландшафта.
5. Выбор из множества фигурок тех, которые нравятся, притягивают, влекут, манят, подходят к полю.
6. Поиск названия композиции.
7. Созерцание построенной картины.
8. Выяснение того, что значит для человека выставленная им на поле фигурка.
9. Выяснение того, что означает цвет, который более всего присутствует на поле.
10. Выяснение того, какая из фигурок — сам клиент.



11. Знакомство клиента со значением пространства поля.
12. Знакомство с семантикой фигурок (всех или наиболее значимых).
13. Выяснение того, почему фигурки оказались именно в этой части поля.
14. Осознание барьеров и преград.
15. Созерцание полученной информации.
16. «Это твое поле, и ты можешь изменить в нем все, что считаешь нужным. Можно ничего не менять и на этом этапе завершить работу».
17. Наблюдение за изменениями.
18. Гармонизация поля.
19. Принятие решения о названии — меняется на новое или остается прежнее.
20. Предложение взять с собой энергетику картины.

# СТРАТЕГИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТА

Стратегия психолога или психотерапевта заключается в том, что он наблюдает, как человек работает над композицией. Затем он предлагает дать сюжету название. Название — важная часть работы над песочной композицией. В названии концентрируется суть данного состояния. Заголовок словно собирает в себя всю энергию проделанной работы и в то же время становится ключом или якорем, точкой отсчета. Кроме того, название еще больше концентрирует внимание человека, притягивает автора к собственному произведению. Название есть зерно, из которого произрастает суть. После того как композиция будет озаглавлена, психотерапевт спрашивает клиента о значении фигурок и об их взаимодействии. Через простой вопрос: «Что значит для вас эта фигурка, расположенная в прошлом?», можно получить ответ, который расставит все акценты. По мере рассказыва-



ния о символических фигурках человек получает информацию изнутри себя, слушает себя, чувствует свои ответы и познает свое сердце или волю, узнает свои слабые и сильные стороны.

В работе, которая называется: «Движение», или «Действие», движение происходит из будущего в прошлое.

В центре огонь, как символ растрачиваемой энергии вхолостую. По углам (а мы помним, что в углах — «задвинутые в угол» проблемы), как выяснилось в процессе задавания вопроса «Что это за фигурка?», размещены мудрость, мысли и управление движением. Когда девушка, создавшая эту композицию, брала с полки головастую куклу, она долго заводила ей голову (ключик у игрушки прямо в голове) и смотрела, как та хлопает глазами, при этом девушка несколько раз повторила: «Голова мешает, мысли мешают». Наигравшись, поставила куклу в угол в синее пространство подсознания. За барьером оказалась также обезьянка. В процессе разговора выяснилось еще, что лошадки везут в повозке золотой колокольчик. В колокольчике находится внутренний мир. А лошадки-то неуправляемы. «Они свободны», — сказала девушка. И вдруг увидела, что не так-то и свободны. Они запряжены, тащат повозку, запрячь-то их запрягли, а возничего нет, никто не позаботится о них. Самим им трудно с такой поклажей и пастишь и купаться, никто их не накормит и не напоит. Мудрость, принимающая решения, стоит в углу. «Это то, на что я могу положиться, кому могу верить», — говорит девушка. После того как она проговорила о каждой фигурке свои мысли и чувства, она спросила: «Что же делать?» — «Это твое поле. Ты можешь менять то, что хочешь».

После того как была вытащена из угла мудрость, принимающая решения, девушка некоторые фигурки совсем убрала, развернула в сторону будущего повозку, поставила на нее возничего, сначала с кнутом в мужском образе, затем вытащила из угла маленькую фигурку девушки и посадила за управление. Долго размышляла, прежде чем убрать барьеры от обезьянки. В центре вдруг появился ребенок. Колокольчик переместился поближе к костру. «Я сейчас принимаю решение. Я его уже приняла», — сказала девушка. «И эта композиция по-прежнему будет называться „Движение, действие“?» «Нет, — ответила девушка. — Это „Жизнь“».

# ГАМНИЕ НА ПОДСОЗНАНИИ

Бросим карты и погадаем на любовь. Где же мой крестовый король? А не сама ли я его отпугиваю? Не сама. Но в подсознании происходит нечто такое, что провоцирует на отторжение или на предательство, или что еще есть у вас там. И какие бы вы ни меняли платья и туфли, как бы вы ни причесывались, и будь вы скромницей или наоборот, если в вашем подсознании не закодирована встреча или вы понаставили барьеров, то встреча не состоится или будет не такой, о какой вы мечтали. И вот тут песок расскажет вам о том, что у вас происходит внутри, и что вы ожидаете на самом деле, и что мешает исполнению вашей мечты. По предпоследним исследованиям, в определенной зоне человеческого мозга происходит обработка и фиксация информации, по последним исследованиям информация хранится в информационном поле вокруг человека. На песочном поле отражается и то, и другое. Распределение квадратов поля с их семантическим значением соответствует гаданию на картах и на картах Таро, а также народным заговорам и современным психотерапевтическим форматам. Человеческий опыт велик. Лучше бы гадать по звездам, чем на кофейной гуще.

Потому что в звездах любовь. А любовь нас не обманывает. Она помогает увидеть себя и с лучшей, и не с лучшей стороны. Почему меня не замечают или почему меня бросили? Можно задать себе этот вопрос и можно ответить на него. Ответить так, чтобы себя утешить или оправдать. Но можно ответить и по-другому. Почему, если этому человеку со мной нехорошо, я все-таки хочу с ним быть? Чтобы окончательно испортить ему жизнь? Или себе? Остановлюсь. Поплачу, впаду в депрессию, можно даже в меланхолию, и все равно будет так, как будет. И пойду я другим путем, потому что на прежнем пути только потеряю время — посмотрите на опыт своих соседей и знакомых. Если дали нам возможность жить получше (даже если на первом этапе пришлось пострадать), так и давайте жить лучше. Не попрекайте, а благодарите. Ведь будет еще то, чего вы не знаете. Ваше подсознание знает. Пообщайтесь с ним. Не знаете как? Просто спросите: как Жить дальше? Чего вы хотите на самом деле? Страдать? Всегда най-

дется повод. Быть счастливой? И такая возможность есть всегда. Песочные игры — увлекательное действо. Собственный театр, в котором вы — режиссер. Собственный спектакль прожитого жизненного пути и сценарий своего будущего. А кому же составлять собственный сценарий? Кому определять путь, по которому продлится жизнь? Я сделаю это сам.

# ФИЛОСОФИЯ РУК

Часто руки выражают чувства раньше слов. Человеческие руки могут быть добрыми и созидательными. Они могут приласкать, поддержать, подарить, погладить, похлопать. Руки могут шлепнуть, стукнуть. Можно махнуть рукой или отмахнуться. Руки, сложенные на груди, помогают закрыться, отгородиться. Руки идут за нашими чувствами и реагируют адекватно.

Соприкоснувшись с песком, руки вынимают из подсознания то, что на данном этапе является самым актуальным и важным. Идти вслед за руками — значит идти за чувствами. Руки реально покажут то, чего не хотят видеть глаза. Песок между пальцев проходит легко. И вода проходит сквозь песок. Песчаный слой заносит города и дороги, и царство Урарту покоится под вековым песком. Велика тайна песка. В действе с песком заключена мистика песка, его воздействие на человека, как волхование, как волшебное плацебо, как древнее гадание. Словно всемогущий бог помогает человеку увидеть, что происходит с ним в данную минуту. «Доверься рукам», — говорит психотерапевт клиенту. Руки знают, что делать. То, что не в силах понять разум, разгребают руки. Песочное поле в кабинете психотерапевта и множество фигурок дают человеку возможность заглянуть в свое внутреннее пространство. Проходя между тысяч фигурок, человек возьмет в руки только те, что находятся у него в подсознании. Он выстроит свой мир и удивится. Взглянув на подсознание и познакомившись с ним, что-нибудь изменит в себе, чтобы стать чуточку счастливее, чтобы стать увереннее в своей правоте и выборе своего пути, а возможно, выберет другой путь. Пропуская песок между пальцев, человек отдает ему свой накопившийся затор или находит решение задачи, потому что, стоя перед резервуаром с песком, он видит себя со стороны, а это и есть самое важное. Увидеть себя, свои соломинки и бревна, свои заросшие дороги и заболоченные реки и, увидев, расчистить путь. Однажды человек осознает себя взрослым. Он видит себя в зеркале большим. А что делать, если быть взрослым его забыли научить, Или некому было это сделать? Сыграем в песок. На полотне собственной души мы увидим свои заблуждения и свои находки. Мы взлетим

над собственным миром, и с высоты птичьего полета распознаем в нем покой или непокой, битвы, заброшенные мечты, забытые желания, оставленные мысли и чувства. Что строим мы: песочные замки или реальный мир, чудесную страну или ничего не делаем, а просто сидим и ждем, когда что-нибудь изменится в нашу пользу? Мы проходим через мир, не оглядываясь и не думая, что мы делаем в данный момент времени. А если чуть-чуть задуматься, — нет, не о смысле жизни, не о количестве заработанных денег, а о себе? О себе в этом мире под звездами и в солнечном потоке. О своем общении и соединении с другими, себе подобными и не подобными, о своих реакциях, о своем здоровье, которое поддерживает здоровый дух, о предках и потомках, и о середине между двумя пропастями, и о том, что серединой являемся мы.

# ИСЦЕЛЕНИЕ

—Дайте же мне таблетку, а то я умру.

—Мы все умрем, друг мой.

*Зиновий Кратов*

Когда мы заболеваем, то сначала не обращаем на это внимания, маленькие болезни проходят сами. А вот если уж совсем плохо, идем к врачу, и получаем серьезный диагноз и много медицинских рецептов на лекарства. А что было до того, как вы заболели? Просто споткнулись? Или простудились? Расстроились? Разозлились? Прибавили в талии несколько сантиметров?

Накричали на кого-то или набросились? Что конкретно было с вами? Забыли. Давайте вспоминать. Вспоминать глобально. Ибо однажды научившись чему-то, мы применяем это и тогда, когда уже даже себе не нравимся. Кто вас научил плакать, смеяться, ругаться, грустить, злиться? Не помним. Проще вспомнить, кто нас научил географии. Если вы сами научились реакциям на события, значит, вы легко научитесь той реакции, которая вам нравится больше. Кто научил вас толстеть, милые женщины? Мама, бабушка или тетя? Кто научил вас болеть? А кто приучил вас к таблеткам? И заметьте, что вы употребляете одни и те же таблетки, от одних и тех же болезней. Значит ли это, что они вам помогают? Голова заболела — значит, о чем-то подумать хочет. А вы ей таблетку: нечего, мол, думать, и так все ясно. Вы уже взрослый. И вы уже впадали в депрессию? Да! Депрессия — великое дело. Она сообщает вам о том, что пора остановиться, чтобы что-то изменить в себе или своей жизни, а вы что сделали? Заменяли телевизор или с новой девушкой познакомились? А ведь это совсем не то, что просила душа. А вы думаете, что душа только у философов и актеров? А ведь и у вас она есть. И как бы вы ее ни прятали, она будет проявляться и требовать к себе человеческого отношения. А кто же специалист по болезням души? Конечно, это психотерапевт. И время от времени (один раз в полгода, как стоматолога) нужно посещать психологический кабинет. Исцеление — это возвращение, восстановление целостности. Чувствуете ли вы себя цельным человеком?



# СОЗЕРЦАНИЕ

И поведен был духом в пустыню.

*Евангелие от Луки, гл. 4*

Фигурки, выбранные на поле, символизируют то, что человек имеет на сегодняшний день. Значения метафорического опыта предыдущих поколений зафиксированы в миниатюрных фигурках. Но самым главным, основным считается то, что сам автор думает по этому поводу. Птица — метафора свободы и полета. Но если ваша птичка сидит, сложив крылья, то речь здесь идет о несвободе. А если ваша птичка — попугай или пеликан, то легенда расскажет нам об отсутствии выбора. Попугай болтлив и самонадеян, а пеликан жертвенен. Но, может быть, в данное время у человека пропал домашний попугай, и он грустит об этом?

Птица может быть певуньей, а может — Фениксом. Птица ли, курица или петух? Альбатрос — предвестник бури. Какую птицу выбрать? Все птицы свободны. Сколько людей — столько импровизаций. Хищник может олицетворять агрессию, а может — силу.

Лань может быть символом грации и красоты, а может символизировать страх и беспомощность. Рыба — образец молчания, но также это символ Христа и любви. Рыбы также знак Зодиака. Рыбка может быть «золотой», как исполнительница желаний. Символы рассматриваются не отдельно, а в контексте.

Фрукты — принадлежность к райскому саду, но, возможно, человек просто голоден, также фрукты, орехи и вообще плоды — это достижения в социальном плане. Змея — мудрость и одновременно страх, перекрывающий путь. Дороги и соединяют и разъединяют, ведь соединять нужно то, что уже разделено. И если уложить клиента в прокрустово ложе песочных схем, можно лишить его ног или головы. Горы — препятствия, из-за которых не видно, что впереди и, одновременно, — желание достичь вершин.

Деревья — социум и взаимоотношения с ним, но также и Мировое древо. Кувшин — сосуд, содержащий знания, и вместе с тем, кувшин — это женское начало, формой он похож на матку. А матка —

это олицетворение всякого творчества и созидания, именно в ней начинается жизнь. Битвы на песочном поле, свойственные мальчикам, вовсе не обязательно означают агрессивность, возможно, это желание самоутверждения. Камни являются препятствиями в виде болезней и душевных переживаний, но могут быть и амулетами. Что нужно защитить амулетом? Вглядитесь внимательно вместе со своим проводником — психологом в то, что вы создали на песочном поле, и убедитесь в своей правоте и в своих тайных помыслах. Что ведет вас по жизни, и что препятствует вам в достижении цели, и есть ли у вас цель? Окинув взглядом свой выстроенный мир, прислушавшись к нему и прочувствовав каждый элемент композиции, вы убедитесь в том, что не все потеряно, что жизнь стоит того, чтобы ее жить.

**ЧАСТЬ 4,  
в которой рассказывается о некоторых  
способах и приемах выхода на песочное  
поле и работе с ним**

# СТРАУСИНЫЕ МАНЕРЫ

— Что за птица? Не поет, не летает.

*(Африканский бытовой разговор)*

Прятать голову в песок небезопасно. Зато приятно. Ничего не вижу, не слышу, не знаю, как-нибудь обойдется. Ничего не решается само, а усилия прилагать не хочется. Что же делать? То же, что и раньше, то же, что и всегда. Только на каждом следующем витке развития удар грабель будет все сильнее. Не хотите — не надо. Не надо ничего менять, не вздумайте сыграть в песок. Ибо однажды встав на Путь, вы уже не сможете с него сойти. Почему Маргарита ушла от своего обеспеченного счастья? Потому что необеспеченный Мастер дал ей больше — вечность. Ой, ну зачем так много! Мне бы сейчас и в денежном эквиваленте! Что ж, в этом тоже следует разобраться. Сыграйте в песок! В нем запечатлеется все, что спрятало от вас же ваше подсознание. Захвативший разум золотой телец перекрыл вашу настоящую сущность, вы уже не помните, какая она. Разум обмануть легко — подсознание невозможно. Погрузите руки в песок и ощутите его вселенское понимание вас. Найдите и берег, и остров, и дорогу, и вершину — что есть в вас, то и найдите. Никто не призывает вас взлететь, но то, что вас удерживает, вы увидите наглядно, и сами поймете свой дальнейший путь. Непорядок в вашем внутреннем мире определяет внешние несоответствия вашего поведения вашим представлениям. Взглянув на свой внутренний мир со стороны, вы убедитесь, что несоответствий нет, а есть то, что есть, и вы можете привести все это в порядок и соответствие. Песчаный берег привлекает к себе чем-то. Чем? Не знаю. Море, озеро, песок, небо — лаборатория маленького ящика, в котором находится в данный момент ваш закодированный мир, вы можете прочесть его, вы можете с ним познакомиться, вы можете удивиться или восхититься. Вы можете менять или не менять свой мир, потому что он ваш, и вы всегда в нем правы

# ЧТО БЫ ВЫ ХОТЕЛИ ЗАКОПАТЬ

С глаз долой — из сердца вон.

*(Пословица)*

Один из способов работы на высочайшем уровне — закапывание негатива в песок с последующим извлечением. Этот способ требует от психолога профессионализма, чутья и понимания клиента. По известным рецептам друзей и соседей («не бери в голову», «с глаз долой — из сердца вон», «время все исправит», «не обращай внимания») ситуация, которая привела человека к психологической травме, прячется им как можно глубже. Иногда сидящая внутри заноза, или незаживающая рана, или нарыв прорывается бурными слезами или бешеным криком. Значит, что-то глубоко спрятанное подтачивает человека изнутри и не дает ему покоя. Вот здесь-то и приходит на помощь предложение спрятать в песок те фигурки, которые не по нраву, которые вызывают у человека негатив, страх, раздражение или просто не нравятся. Выбирая фигурки, человек испытывает противоречивые чувства: ему нужно взять то, что он не хочет брать. Но психолог знает, что человек выберет именно то, что в подсознании уже имеется. Выбрав фигурки или предметы, клиент закапывает их поглубже и облегченно вздыхает, отряхивая от песка руки. Страусиная программа выполнена. Человек не видит, что у него спрятано в недрах психики, и доволен тем, что не надо обращать внимания на то, чего не видно. А раз не видно, значит, этого нет. Далее следует выкапывание спрятанного. Постепенно, по одной фигурке, человек извлекает из-под слоя песка свои нерешенные проблемы, преодолевая сильное нежелание посмотреть в глаза проблеме или страху. Психолог задает вопросы: «Что это может значить для вас?», «Что это за Фигурка?», «Что это такое?», «Что вы спрятали здесь?» Соотнося фигурку со значением поля, в которой она спрятана, психолог задает вопрос, связанный с местоположением фигурки или предмета: «Что в своем прошлом вы так глубоко спрятали, что даже не хотите этого <sup>И</sup>Идть?», «Что вы не хотите видеть в своем будущем?», «Что такое, значимое для вас, спрятанное в центре, вас беспокоит?», «Что за фи-

гурка спрятана в той части поля, которая обозначает взаимоотношения со значимой женщиной?» Вопросы должны быть обтекаемы и не конкретны. Ответы на вопросы знает подсознание клиента. Известная вещь: «Если посмотреть страху в глаза, он исчезнет» — работает на песочном поле уникально. Вытащив на свет свои проблемы и поставив их перед собой, человек способен их решить, потому что, по крайней мере, он их видит, слышит, ощущает. Решение глубинных задач поспособствует решению внешних.

## СПРЯЧЬТЕ ПОД СЛОЕМ ПЕСКА ТО, ЧТО ВАМ НЕ НРАВИТСЯ

Эту задачу предлагается решить, выбрав из множества фигурок те, которые настолько неприятны, что их хочется спрятать или закопать. Продвигаясь вдоль полок и выбирая неприятные фигурки, девушка К. произносит лишь одну фразу: «Я заметила, что здесь так много красивого!» Выбрав несколько фигурок, она закапывает их в песок, ставя сверху отметки в виде пик на холмике, и только одну фигурку не отмечает ничем. После каждого закапывания отряхивает руки с определенным ритмом. Когда человеку что-то не нравится, ему не хочется или некогда решать, почему так произошло, и он задвигает подальше то, что ему не нравится или неприятно. И вот наступает момент, когда нужно посмотреть, что же там глубоко в подсознании вытеснено, что там копошится и ползает и не дает покоя. Откапывать не хочется, страшно, потому что придется посмотреть в лицо чему-то такому, чего не хочется видеть. Процесс откапывания сопровождается вопросами, ответы на которые всегда непредсказуемы. «Что это?», «Что ты прячешь?», «Почему тебе это не нравится?», «Почему ты это так ненавидишь, что даже не хочешь видеть?» Человек, отвечая на вопросы, узнает, что в нем затаилось и колет его, давит или не дает покоя. Как избавиться от страха? Посмотреть ему в лицо. Что и делает человек под защитой психотерапевта. Доставая фигурки из-под слоя песка, К. рассматривает их и ищет ответ. Девушка вдруг обнаруживает, что, кроме неприятных моментов, закопала символ красоты и развития.

Отыскав ответы, она уже не хочет прятаться, как страус в песок, а хочет понять, как же так произошло, что, закапывая нечто страшное, она не заметила, как похоронила в себе собственную красоту и развитие и даже метки не поставила.

Когда взрослый человек работает на поле, он старается найти фигурки покрасивее. В отличие от детей, которые ставят на поле все, что их заинтересовало, не думая — страшный это герой, смешной, Или волшебный. Взрослые люди уже приспособились к общению в

масках, и потому хотят и на поле выглядеть привлекательно. Но как бы человек ни камуфлировал свои состояния, они проявляются на поле. Задача усложняется, когда человек высматривает среди фигурок те, которые ему не нравятся. Человек из практических соображений игнорирует те или иные проблемы. Поскольку не все события поддаются осмыслению, некоторые цели оказываются трудно достижимыми. Некоторые моменты не совпадают с идеалами и правилами, установленными обществом или индивидуумом. Предлагая клиенту спрятать в песок фигурки, которые у него вызывают неприятные ассоциации, психолог провоцирует дотронуться до проблемы, пережить ее, понять и убрать из своего поля. Или вытащить проблему на поверхность, оставить ее на поле в видимом обозрении, что будет поводом ее решить в жизни. Встреча с воспоминаниями и переживание правды очистят энергию жизненного пространства. Если проблема остается спрятанной, она будет беспокоить человека постоянно и методично. Она будет проявляться странными, непредсказуемыми реакциями. Без предупреждения, без повода, вдруг испортится настроение. Или вспыхнет очаг болезни. Или собственный ребенок начнет вести себя так, что захочется его наказать. Или сотрудники начнут выводить из себя. На самом деле они начнут выводить из человека то, что так глубоко захоронено, засыпано, поглощено песком.

На песочном поле можно достать свои запрятанные страшилки, страхи, негативы, неврозы, неудачи и посмотреть на них диссоциированно. Убедиться в том, что этот опыт — тоже опыт, и его надо использовать, как и позитивный. То есть, как опыт собственного пути. Негативный опыт нас правит, шлифует и направляет к другим более привлекательным действиям или реакциям.

Запрятав негатив, человек будет вновь и вновь повторять свои ошибки и в результате разочаруется в себе или зайдет в духовный тупик. Осознавая ошибки, человек имеет возможность их исправлять. Что бы вы хотели закопать? Этот вопрос имеет подтекст: что бы вы хотели достать из себя? Что вам мешает? От чего вы хотите освободиться? Освободившись от груза проблем, от тяжести переживаний, человеку будет легче идти по жизни. Он посмотрит на мир другим взглядом. Ибо жизненная задача человека — жить не в страданиях, а в свободе. Не в приспособленчестве и маске, а открыто и жизнерадостно.

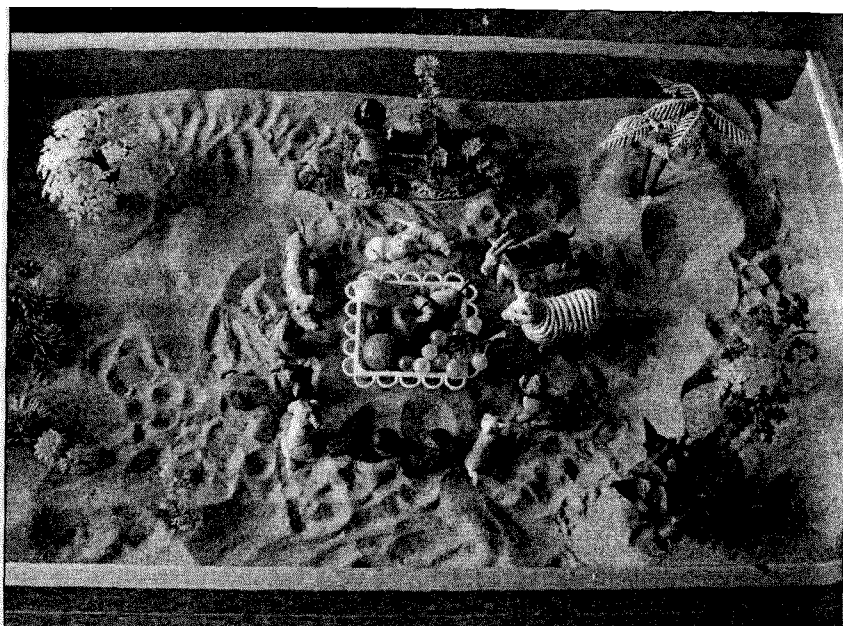
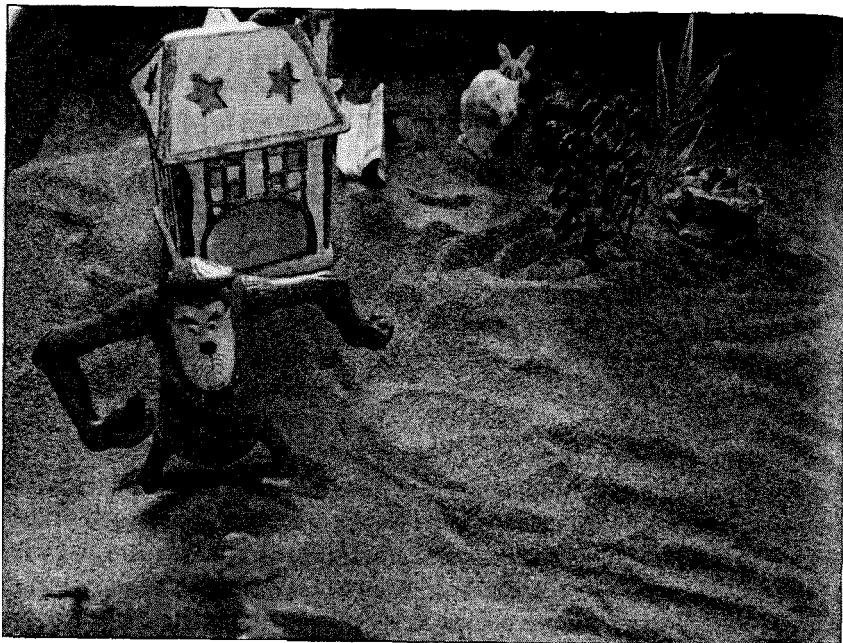


# **ВЫБЕРИТЕ ФИГУРКИ ТЕХ ЖИВОТНЫХ, КОТОРЫЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ КАЖДОГО ЧЛЕНА СЕМЬИ, И СОЗДАЙТЕ НА ПЕСОЧНОМ ПОЛЕ КОМПОЗИЦИЮ ИЗ НИХ**

Выбирая фигурки животных, человек навешивает на них ярлык, или метафору, или миф и через это может более глубоко прочувствовать, что происходит в его семье, каков он сам в этих взаимоотношениях, что его огорчает и что радует. Разместив на песочном поле свою проблему и посмотрев на нее со стороны, он прислушается к тому, что ему подскажет осознание происходящего. Психолог через дополнительный формат поможет решить проблему или положить начало ее решению. Ведь это очень важно, чтобы современные семейные отношения были гармоничны, чтобы чувствовать опору и одобрение; Это дает дополнительные ресурсы, такие как вера в себя и в жизнь. Как человеку с нарушенной собственной атмосферой возможно создать теплую атмосферу в семье? Прежде всего, следует начать с себя, ибо мы не можем приказать другим уважать и любить себя.

Восстанавливая свою целостность, человек гармонизирует свое окружение и воздействует на семью не агрессией и приказами, а своим присутствием, своей теплотой, ожиданием любви и понимания. Чтобы получить любовь, нужно иметь ее в себе. Если ты ненавидишь Всех за то, что они тебя не любят, то и получаешь ненависть, хотя тебе кажется, что ждешь любви.

Каждый человек от общения в семье ждет поддержки, понимания и добра. Когда что-то не устраивает, человек начинает испытывать дискомфорт, искать причину происходящих конфликтов и даже готов разорвать отношения. Причиной конфликтов, конечно, становится тот, кто ведет себя несоответственно нашим правилам. Человек никогда не признается, что во всех конфликтах виноват он сам. Что причина раздражения и недовольства накопилась в нем



самом и ищет повода выплеснуться на окружающих. На первой фотографии можно увидеть гориллу, которая выходит из милой женщины и начинает устраивать разборки с домашними. На второй фотографии девушка хочет гармоничных взаимоотношений. При утом человека, с которым она ищет гармонии, она выставляет козлом. Если ваше подсознание выставило человека в виде неприятного для вас образа, оно сделает все, чтобы доказать, что это так и есть. Что бы хорошего человек ни делал, вы будете замечать только плохое. Девушка не стала менять образ, но приблизила всех родственников к себе, соединив их в круг, сначала вокруг очага, затем вокруг плодов. Плоды, как символ гармоничных взаимоотношений, будут находить подтверждение таковых в том обществе, в котором девушка находится. Семья — это маленькая Вселенная, где каждый хочет любить, заботиться и украшать окружающее его пространство. Нарушение системы ценностей в этом маленьком мире случайным жестом или шагом может повлечь разрушение всего пространства. Восстановить или выстроить все заново гораздо сложнее, чем постоянно хранить и совершенствовать свои отношения в семье. Негативные эмоции по отношению к членам семьи затмевают разум и воздействуют беспощадно. Кто-то из разрушителей должен остановиться и одуматься или расчувствоваться. Почему любовь покинула этот дом? Где источник радости для этих людей? Если вы поспешили и «сожгли лягушачью кожу», то вам придется отправиться за тридевять земель, за тридевять морей и, пройдя долгий путь, сразиться за свою любовь. С чудовищем, которого вы взрастили в себе. Семейная тема — самая сложная тема в психологии. Происходящее в семье огорожено десятью заборами и надеждой, что все само рассосется. Не рассасывается. Наоборот, нарастает боль и саморазрушение. Повернитесь к себе лицом и поймите, ЧТО вы теряете, когда теряете свою доброту, любовь и щедрость чувств.

## **ВЫБЕРИТЕ ЗДЕСЬ «СЕБЯ» И НАЙДИТЕ СВОЕ МЕСТО**

Выбрав из множества фигурок свое соответствие, человек размещает его в песочном поле и, при содействии психолога, может понять, что на современном этапе он собой представляет. Человек может сказать, что здесь нет ничего, с чем бы или с кем он себя соотнес. Ни одна фигурка на него не похожа. Возможно, такой человек мучается выбором и не может понять, что ему нужно. Возможно, такой человек стереотипен и не гибок или наполнен страхом разоблачения. «Меня здесь нет», говорит человек.

Значит, его действительно нет, он не чувствует себя, своей полезности или своей надобности, не осознает своего развития и самореализации. Такие люди ждут, когда их позовут и распорядятся ими. Они рады и счастливы быть при ком-то. Человек может выбрать себя в виде животного или ягоды, или корабля, или человека. С каким качеством он себя ассоциирует? Если выбрана фигурка животного, то, соответственно, этим человеком владеют животные инстинкты. Никто не может сказать, что он не человек, но что-то животное, находящееся внутри него, хочет выбраться на свободу. Возможно, под видом животного присутствует черта характера, являющаяся ведущей в принятии решения. Дикие животные могут быть необузданными страстями, а домашние — сильной зависимостью от кого-либо. Представленный в виде мультяшной фигурки, человек не адекватен реальности, возможно, инфантилен, в маске, или он вовлечен в ситуацию, где ему приходится притворяться маленьким и беззащитным, и он не может проявить свои истинные чувства. Возможно, такой человек играет определенную роль в социуме или выполняет поставленную ему программу, например, дома — хозяин, на работе — исполнитель. Возможно, этому человеку не хватает той черты характера, которая находится в животном, поставленном на поле: силы льва, власти медведя, прыткости белки, хитрости лисицы, могущества орла.

Спросите об этом у самого человека. Что является ведущим в его жизни — флагом, звездой, слоганом, девизом? Где он расположен:



в центре, в прошлом, в будущем, в эмоциях, мечтах или действиях? Если человек ставит себя в виде светильника, ясно, что ему не хватает света, не электрического, а духовного. Если в поле выставлены плоды, то человеку хочется каких-то достижений. Если он ставит себя в виде какого-нибудь уroda, это не значит, что он такой и есть, возможно, таким его хотят видеть близкие. Человеку важно познать себя, так как, познав себя, он познает весь мир. И хотя мир за бортом песочного поля гораздо больше, человек, так или иначе, связан со всем миром. Счастье — это и означает быть со всем миром, быть его частью или частью чего-либо еще.

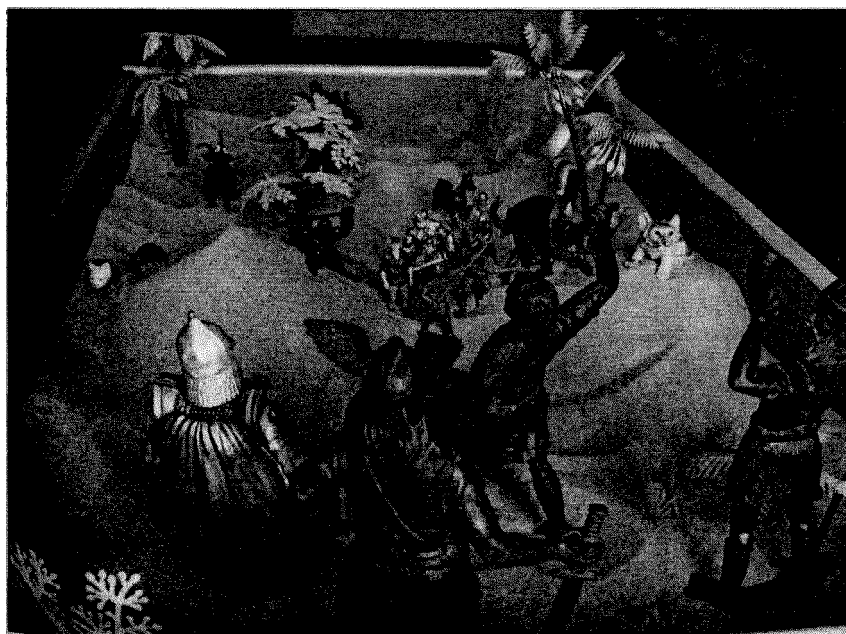
## МЕСТО ПОД СОЛНЦЕМ

Где лучшее место на песочном поле? Везде. Каждый участок дает информацию. Самым значимым считается центр. Слева прошлое, справа — будущее. Посередине — настоящее. Нижнее поле — действия и поступки, верхнее — мечты, фантазии, планы, средняя часть включает в себя эмоции. Где же человеку лучше? В мечтах или действиях? Всегда по-разному. Где актуальнее в данный момент, там он и находится. Все же лучшая позиция — сегодняшний день. Находясь в сегодняшнем дне, имея опыт прошлого и цели, желания в будущем, человек спокойно и с достоинством совершит то, что ему положено совершить. Что же ему положено совершить? На этот вопрос не ответит ни один психолог. Он может научить человека слушать себя самого. Слышать себя, быть созвучным с собой — это правило, которое даст ощущение правильности. Вместо «там хорошо, где нас нет», все явственнее стало звучать: «Хорошо там, где мы есть, где мы были. Прекрасно то, что мы видели. Нам нравится то, что мы слышим. То, что мы узнали, нам очень нужно». Что же делать, если это не то, что мы ожидали, если мы разочарованы или подавлены? Вот здесь и пригодится дополнительная информация. Расставьте фигурки на песочном поле, всмотритесь в них и послушайте себя. Где находятся просчеты? Что мы делаем для того, чтобы нам было плохо? Возможно, ваша депрессия — всего лишь перенастройка на другой уровень или на новый возраст. Может быть, это просто остановка для размышлений или переоценка ценностей. Если в природе наступила зима, мы знаем, что будет лето, и просто зимой живем немного по-другому, в соответствии с сезоном. В каждом возрасте свои радости, в каждой семье свои традиции, в каждой стране своя культура. Возьмем все самое лучшее. Солнца хватит на всех — и на человека и на травинку. Где же мое место под солнцем?

# СОЗДАЙТЕ СЮЖЕТ БИТВЫ

Создание сюжета битвы поможет найти те «ветряные мельницы», с которыми сражается человек. Внутренние враги кромсают и мучают, притягивают врагов извне, да и энергии требуют и забирают столько, что не хватает на созидание. Поиск внутреннего врага — дело захватывающее и увлекательное, еще более увлекательна борьба с ним. Способы борьбы или примирения выбирает сам клиент.

Человеку С. было предложено посмотреть на фигурки, выбрать нужные и создать сюжет сражения. Прежде всего, он насыпал холмик в центре, вверху металлической емкостью. Затем выбрал самых крупных воинов и разместил их слева, после этого в центре он разместил воинов поменьше, вперемежку с животными и, наконец, справа поставил домашних животных: кошку, козла, лошадь, корову. По мере задавания вопросов о значении для него фигурок выяснилось,



что это космическая битва человечества с силами природы. На поле разместились подземные силы огня, воздуха, воды и самая значимая фигура владела пустотой и светом. Силы космоса — равнодушные и могучие. Человечество, как муравьи, завоевывает свое пространство, защищая все, что есть на земле. В зоне будущего разместились фигурка кошки, что означало удобство для С, и фигурка коровы, обозначающая полезность. Все пространство человека и земли было направлено в сторону прошлого и защищало будущее. Вверху расположилась разведка: крыса, потому что она роет норки и может подрыться хоть куда, и кошка, потому что тихо ходит. Внизу на холме львица и лев, спешащие к ним на помощь. В целом, картина вызывала очень теплые эмоции. После предложения попробовать развернуться к будущему, С. сказал, что ощущает незащищенность. И выстроил себе защиту от равнодушных природных сил в виде рва с водой. в резерве оставил разведку и двух бдительных воинов. Теперь воины могли заняться хозяйственными делами. С. также присыпал ноги «космических сил» песком, чтобы они двигались помедленнее, чтобы успеть среагировать на их проявления.

В работе шестилетнего мальчика шло сражение за еду. Динозавры хотели захватить еду, которую он выращивал в теплице (огурцы и ка-





русту)- Сражение вел Бэтмен. Он мог перемещаться по всему полю. Дерево, символизирующее социум, было отгорожено изгородью, чтобы в битве его не повредить.

А в этой работе идет битва за здоровье. Насекомые символизируют позвоночник, который был когда-то поврежден, и теперь его нужно поддерживать в здоровом состоянии.



Сюжеты битвы желательно предлагать людям неагрессивным, добрым или вялым. Потому что в процессе работы может выясниться, что они вялые потому, что все время находятся в состоянии борьбы и тратят все силы организма на изнурительную борьбу с невидимыми врагами. Завершив сражение на песочном поле, человек начнет использовать свои силы для других целей.

# ПУТЬ В ПЕСКАХ

Заколодела дорожка, замуравела.

*(Из русской народной сказки)*

Путь на песочном поле может быть обозначен рекой, дорогой, тропинкой, направлением взгляда, транспортом, указателем и т. п. Наиболее благоприятным направлением является движение от прошлого к будущему. Так как это и есть путь, определенный рождением. Песочное поле может остаться ровным. Это может быть потому, что человек не хочет раскрываться, находится в депрессии или только что вышел из трудной ситуации. Ровное поле также может быть у человека духовно развитого, целостного.

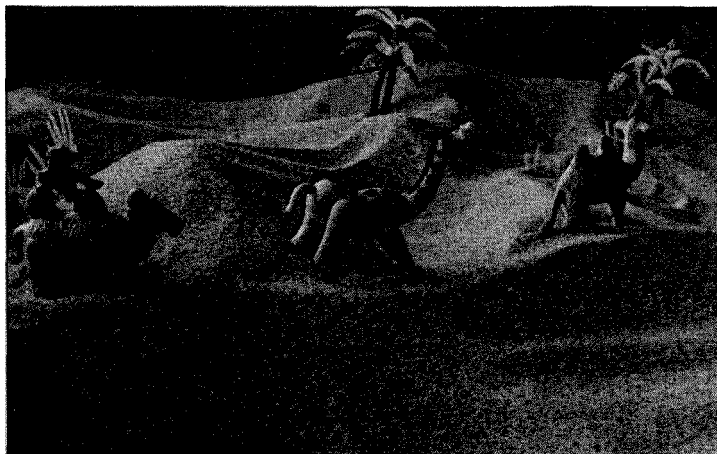
Так что однозначных рецептов в работе с песочным полем нет, хотя определенные правила все-таки есть. Все вопросы задавайте автору песочной композиции. Все ответы в его душе.

Направление движения дороги или реки может быть сверху вниз или снизу вверх. Так как условно нижнее пространство поля — действие, среднее — эмоции, а верхнее — разум, то, соответственно, движение вверх будет означать, что человек сначала совершает действия, а потом осознает их. Движение сверху вниз означает, что человек сначала обдумывает планы, потом принимает решения, а потом приступает к действию. Движение в средней части говорит о том, что человеком владеют эмоции, и для него главное — не поступки, а отношение к ним, эмоциональные ощущения и соответствующая реакция на них. Ему все равно: плакать или смеяться, любить или ненавидеть, лишь бы происходило что-то эмоционально яркое, впечатляющее и сверхчувственное.

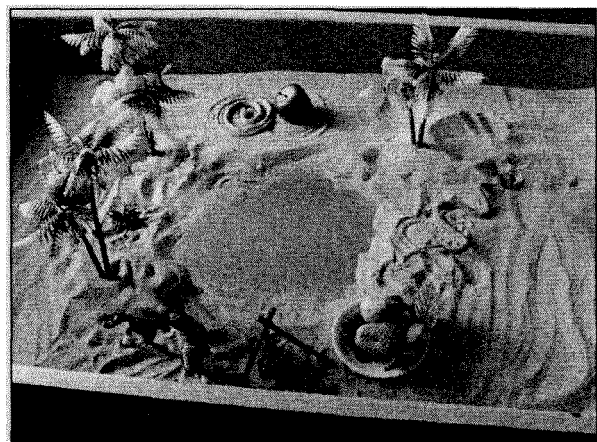
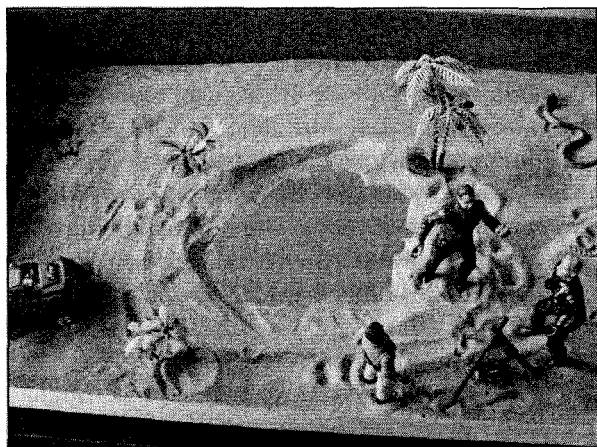
Движение справа налево говорит о застревании человека в какой-то сложной ситуации, из которой он самостоятельно не может выбраться и нуждается в помощи, совете, прощении или «пинке». Он не чувствует выхода, не находит пути решения проблемы и потому не продвигается далее в своем психическом развитии. Прошлые переживания, размещенные в будущем, становятся целью движения, потому что они все время впереди и замещают собой истинные ценно-

РТИ, возвращая человека к прежним переживаниям, разборкам, подменяя настоящие достижения, провоцируя снова и снова решать нерешенные проблемы или переживать и пытаться понять, что же произошло на самом деле.

После того как мы предложили элегантной женщине выстроить дуть в песках, нам стало видно, что это действительно путь, тяжелый и изнуряющий. На поле было поставлено всего три верблюда и прочерчен глубокий ров от угла в угол, из нижнего края в верхний. По обе стороны пути были помещены несколько деревьев и в ментальном поле разрыт маленький «оазис». Три верблюда шли один за другим, но не по дороге, а рядом с ней. Пока она строила свой путь в песках, она тяжело вздыхала и встряхивала головой. Картина получилась суровая. Мы спросили, что значат для нее верблюды. Она ответила: выносливость, чтобы вынести все тяготы пути. Что есть такое, что тебе нужно вынести? И почти мгновенно она поняла, что за ситуацию она проживает сейчас. Выслушав ее историю, мы спросили, почему она отделила разум от действия. И указали на глубокий ров, разделяющий по горизонтали из угла в угол ее поле. После некоторого молчания она стала разглаживать ров, который сначала казался просто дорогой, на которую она не может встать. Разравнивая поле, она соединила ментальную часть со своими действиями. При этом она повторяла: «Мне надо успокоиться, притихнуть и просто наблюдать за происходящим. Да, мне надо успокоиться». Она увидела, что верблюды — это не просто верблюды, а ее семья, и что караван направлен не в угол, а к маленькому озеру в ментальной части. Ее подсознание вело в нужную сторону, к осознанию происходящего.



Когда предлагаешь человеку выстроить путь в песках, первая ассоциация у него — пустыня. Человек сначала испытывает напряжение, затем, успокоившись, начинает создавать композицию. В поле может появиться оазис, а может остаться пустынная местность. Во всяком случае, информация будет ошеломляющая. В первую очередь, для клиента. Песок пустыни провоцирует человека найти в своем подсознании жаждущую решения задачу. Что-то такое, к чему трудно добраться. Для этого нужна выносливость. Выносливость, конечно, есть. Даже если человек думал, что ее нет. Решение такой задачи, которая требует силы, концентрации и воли, делает человека еще более выносливым и сильным. Если задача решена на песочном поле, она будет решена и в жизни.



**ЧАСТЬ 5,**  
**где говорится, что кроме внешних планов**  
**есть еще вибрационное восприятие**  
**песочного пространства**

# ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПРИЯТИЕ ПОЛЯ

Воздействие поля дает дополнительную информацию. От композиции на поле может веять радостью или пустотой, агрессией или скудостью, трагедией или уверенностью в завтрашнем дне. Воздействовать могут также отдельные участки поля. Они могут притягивать внимание по непонятной причине, и такой участок может оказаться наиболее значимым, информационным, ключевым.

По эмоциональному состоянию в конце сеанса можно судить о том, насколько успешно завершена работа. Положительное воздействие песочного поля говорит о том, что человек гармонизировался со своим собственным миром.

Песочные сюжеты буквально рассказывают вам о самих себе. Можно докопаться до странных перипетий и парадоксов. Кажется, хочешь одного, а подсознание говорит, что хочется совсем другого. Чего же тебе хочется, что тебя так тревожит? Ответы есть. Послушай песок. Он расскажет тебе чудесную историю. Таинственную и прекрасную. Работая с песком, погружая в него руки, человек становится провидцем, а песок — очевидцем. В диалоге с самим собой человек достигает договоренности о гармонии, любви и дружбе. Вечные ценности, закрытые слоями повседневной суеты, стучат изнутри, прорываются наружу, хотя бы видимыми, значимыми, ведущими.

Иногда, после полученной информации, человек убирает с поля все фигурки и не просто переделывает ландшафт, а сначала мнет и перемешивает песок, испытывая при этом такие сильные эмоции, что начинает громко смеяться, восклицать, и сердце его бьется так сильно, что готово вырваться из грудной клетки. После построения новой композиции у него возникают радостные чувства от полученных возможностей.

Некоторые люди, наоборот, разглаживают поле и получают покой и умиротворение.

Пережив такие сильные эмоции, человек научается понимать то, к чему он временно потерял доступ. Открытые эмоции дают челове-

ку уверенность в себе. А что произошло? Ничего особенного. Просто модель поведения получила обновление. И разрешение на дальнейшие перемены. Мы не можем не меняться. Это самое лучшее понимание происходящего. Если мы отстали от самих себя, жизнь тут же подsunет ситуацию, на которую нужно реагировать и разбираться с ней не так, как раньше. Более мудро, более грамотно, или менее эмоционально, или менее упрямо. Принимая во внимание мнение окружающих или, наоборот, отстаивая свое, подтверждая свое уважение или утверждая свою значимость, можно выбирать различные способы. И эти способы соответствуют не только возрасту, но и духовной зрелости человека, его эмоциональной грамотности, мудрому взаимодействию с миром. Эмоции, проявленные и непроявленные, словно ориентир, показывают нам, насколько мы продвинулись вперед в своем совершенстве, развитии, в своих личных достижениях. Принятие себя в своем эмоциональном несовершенстве также становится шагом к примирению с собой и окружающими людьми. Ибо, приняв себя безусловно и без претензий, мы автоматически так же начинаем относиться к другим людям, принимая их достоинства и недостатки.

Эмоциональное восприятие поля и эмоциональное воздействие становятся критерием работы в песочной терапии. Указывают направление работы и определяют завершенность сеанса.

# ЭНЕРГЕТИКА ПЕСОЧНОЙ КАРТИНЫ

После завершения работы по созданию песочной страны можно заметить, что картина, выстроенная на песочном поле, производит некоторое впечатление. Это и есть энергетическое воздействие. Это восприятие не зависит от того, нравится или не нравится вам выполненная композиция. Но воздействие песочного поля таково, словно от композиции исходит излучение. Это может быть какая-то колючесть или напряжение, или, наоборот, любование. Может быть ощущение пустоты или безысходности, дрожи или вибрации, головокружения или полета. Это дополнительная информация, которая может служить критерием работы, как в начале, так и в конце сеанса. После изменений на песочном поле ощущается гармония и покой не только у клиента, но и у психотерапевта. Ощущения могут служить компасом, указывающим, в каком направлении человеку продвигаться. Только не надо пугать клиента своими ощущениями; расспросите, что он сам чувствует. По всей вероятности, ваши впечатления совпадут. А если нет, все равно следует двигаться за ощущениями клиента. На песке — его произведение, его мысли и чувства, его путь. И путь этот может отличаться от той правильности, которая есть у психолога. Так что чем больше будет задано вопросов, тем больше будет получено ответов. И ответы эти являются частной территорией клиента, которая охраняется его собственным сердцем, его приватными правилами. Энергетика песочной картины исходит от выбранного цвета. Соответственно, гармоничное сочетание цвета окажет приятное воздействие. Дисгармония цвета вызовет противоположное ощущение. Расположение фигурок на поле также несет свою энергетику. Фигурки могут быть выстроены рядами, как солдаты на параде, а могут быть хаотично брошены по всему полю. Законченная композиция создает некое впечатление. По нашим предположениям, именно такое впечатление вызывает человек у окружающих людей.

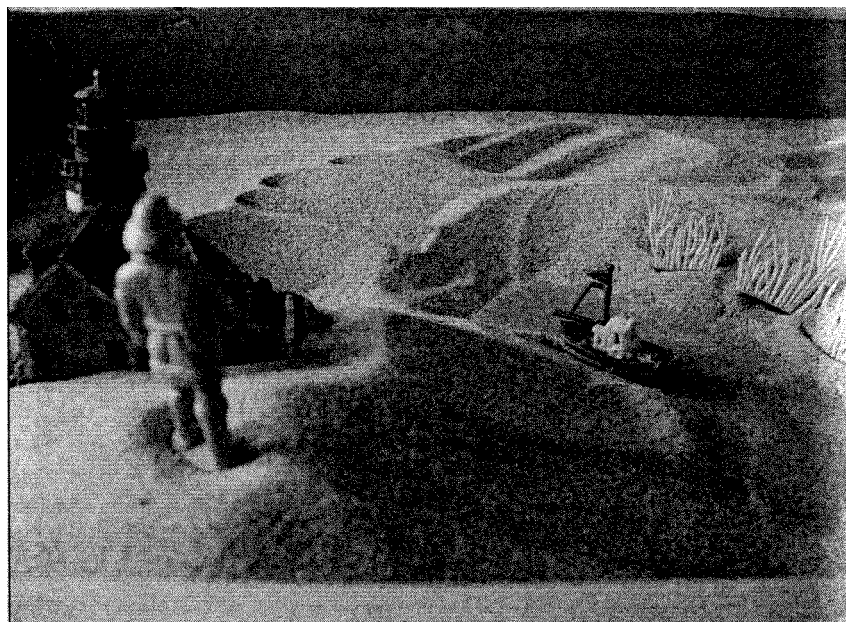
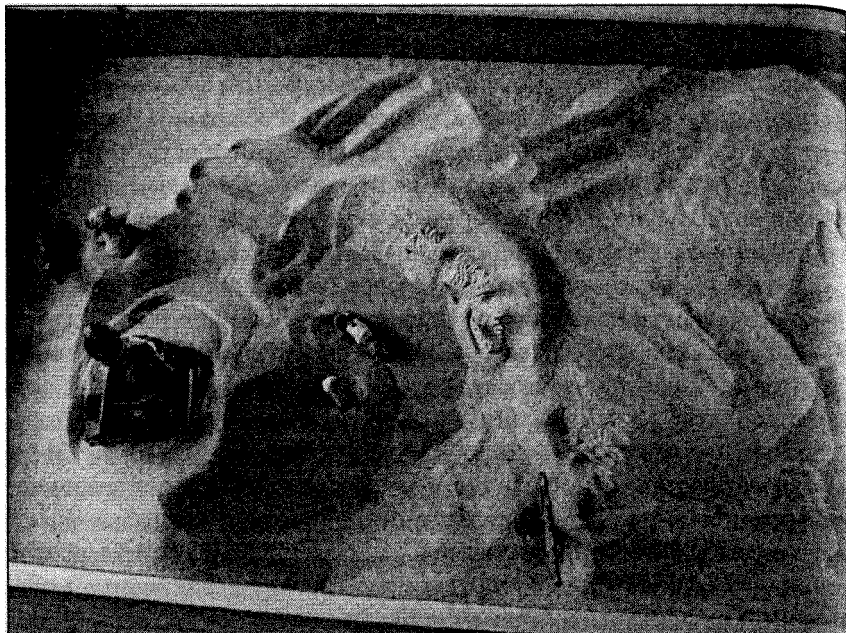
Энергетическое поле как бы идет впереди человека. И какими бы словами он ни прикрывался, как бы ни старался улыбаться, его внутреннее состояние повлияет на отношение к нему со стороны окружающих людей. Он в своей маске приличия будет недоумевать, по-

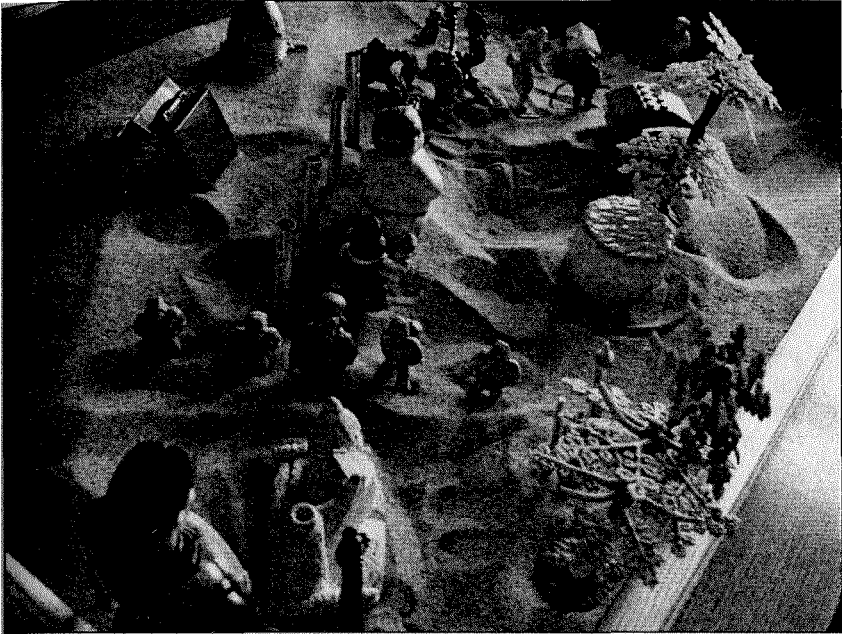


чему к нему относятся не так, как он себя представляет, каким себя |выдает. Посещая впервые сеанс песочной терапии, человек старается выставить самые симпатичные фигурки. В этом состоит его стратегия выдавать себя за человека, у которого все хорошо, хотя он понимает, что хорошо далеко не все. На втором сеансе люди ведут себя уже по-другому. Потому что понимают, что от себя не скроешься, не убежишь. И лучше быть искренним с самим собой, что позволит разобраться в проблематичной ситуации.

Может получиться так, что при общем положительном ощущении какой-то участок песочного поля вызывает дискомфорт. И фигурки будут стоять хорошие и место хорошее, но излучение, исходящее от такого участка, будет настораживать, притягивать, волновать. Такие участки будут самыми значимыми. С ними и нужно разобраться. Обратив внимание клиента на такое место, нужно мягко и настойчиво задавать вопросы по поводу того, что значат для него эти предметы в контексте с полем. Какие эмоции, ощущения у него вызывают эти фигурки. Каково их значение и назначение. Кодировка в приятных фигурках негативного ощущения может оказаться сильным внутренним конфликтом, желанием спрятаться за красивую ширму. Неприятные моменты не просто вытеснены, а искажены в подсознании и могут выходить на внешний план болезненными, невротическими, навязчивыми или другими проявлениями.

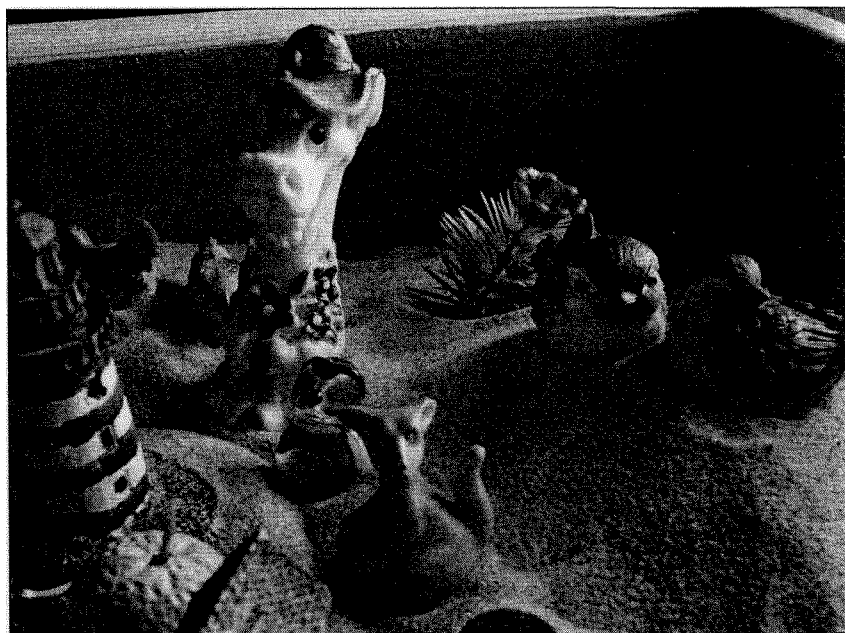
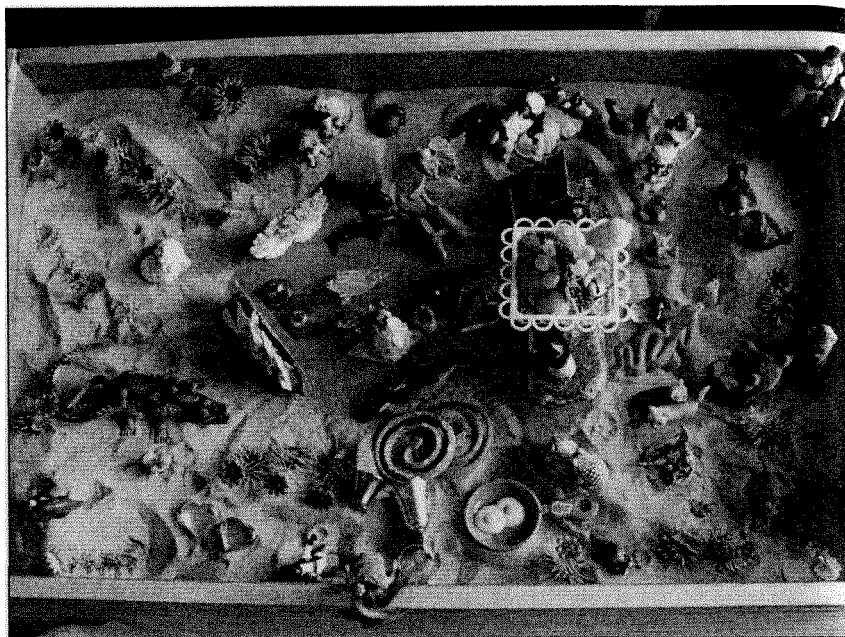






На фотографии на с. 81 человек стоит внизу около озера у подножия горы. Работа называется «Отдых». На фотографии на с. 82верху человек поднимается на вершину горы и видит пустое будущее, которое от него было закрыто травой. На наш вопрос: «Какое место на песочном поле вызывает напряжение?» — автор композиции показывает на пустой правый верхний угол. Несомненно, что так оно и есть. Будущее без цели, пустое — это фактически отсутствие будущего. Поэтому между настоящим и будущим поставлена трава, чтобы не замечать, что там, в будущем ничего нет. И вроде бы все в порядке. Если никуда не всматриваться, ничего не замечать. Когда человек поднялся на гору, его взгляд оказался выше преграды, и он смог увидеть, что происходит в его поле.

На следующем сеансе, результат которого мы видим на фотографии на с. 82 внизу, была проделана колоссальная работа по заполнению песочного пространства. Человек сам вел себя по песочному Полю. Он выстроил свой путь от малых достижений к большим. По Дороге поставил разных людей, с которыми ему надо будет общаться. И его цели увеличивались по мере приобретения опыта.

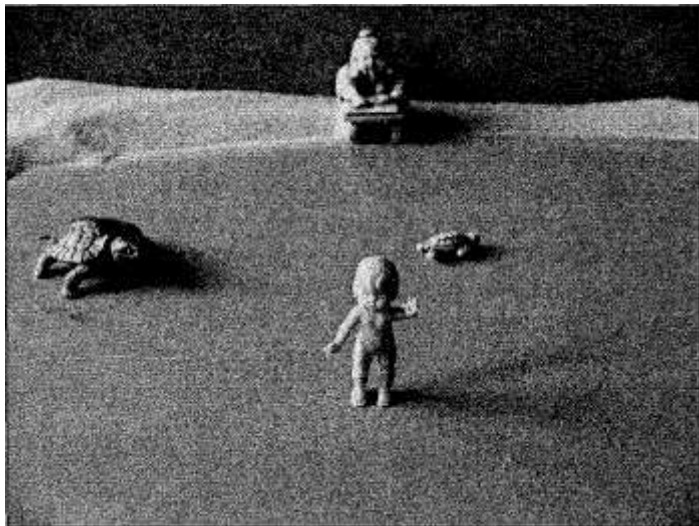


*f* Эта работа производит впечатление колоссальной энергии, восхищения и восторга. Но несколько участков в поле вызывают диссонанс по сравнению с общим восторженным ощущением. Это пустота верхнего левого угла, связанного со значимой женщиной.

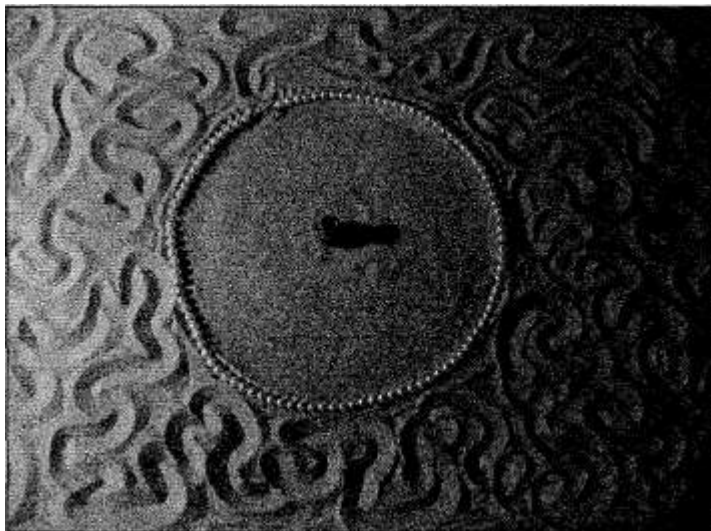
В правой стороне дико ржущая лошадь, как бы высмеивающая все ЭТО. И горилла, которая общается с коровой. Все в этой композиции парное, и вдруг обнаруживается персонаж без пары. Гориллой оказалась автор композиции. То есть в этой работе существующее положение вещей в жизни женщины не совпадает с предложенной мировой гармонией, заключенной в парности. Она выпадает из собственного контекста жизненных взаимоотношений.



От этой композиции веет тоской и одиночеством. Излучение идет не от пустоты. Пустота вовсе не является признаком такого ощущения. От пустого поля с одной фигуркой может исходить ощущение космического состояния и гармонии. Созерцая такие работы, ощущаешь энергию силы, способность человека все впустить в себя и все отпустить. (См. фотографию на с. 86 вверху.)



Энергетика поля имеет сильное воздействие и чтобы собрать неуправляемую энергетику или восстановить ослабленную, психолог должен сам быть в ресурсном, сильном состоянии. Поняв причины произошедшего с человеком, которые довели его до такого энергетического развала, психотерапевт может обнаружить некоторые несоответствия с личными нормами и правилами. Его задача — найти в клиенте его собственные человеческие правила.

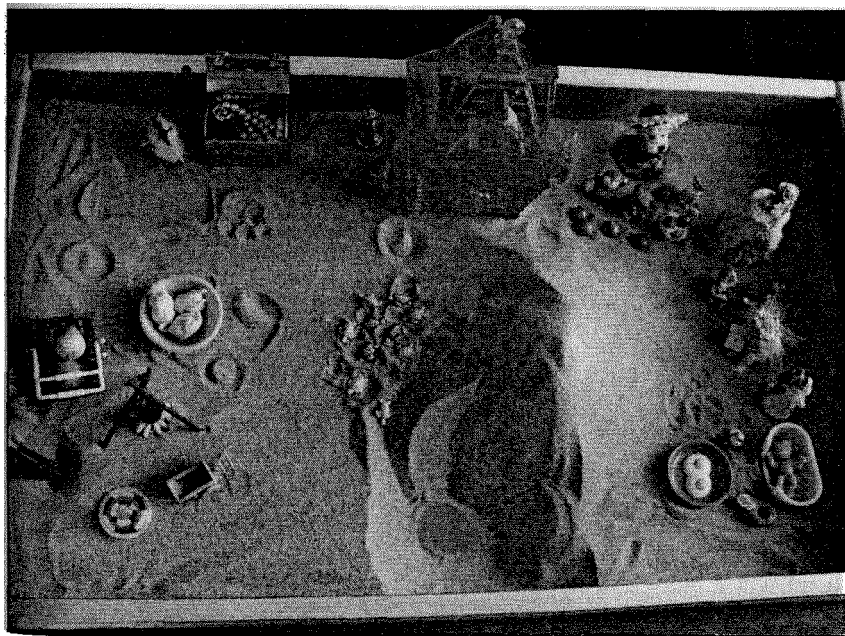


# Г ПРОЖИТЬ ЖИЗНЬ НА ПЕСОЧНОМ ПОЛЕ

Добрые дела совершаются не собственным старанием, а смиренномудрием перед Богом.

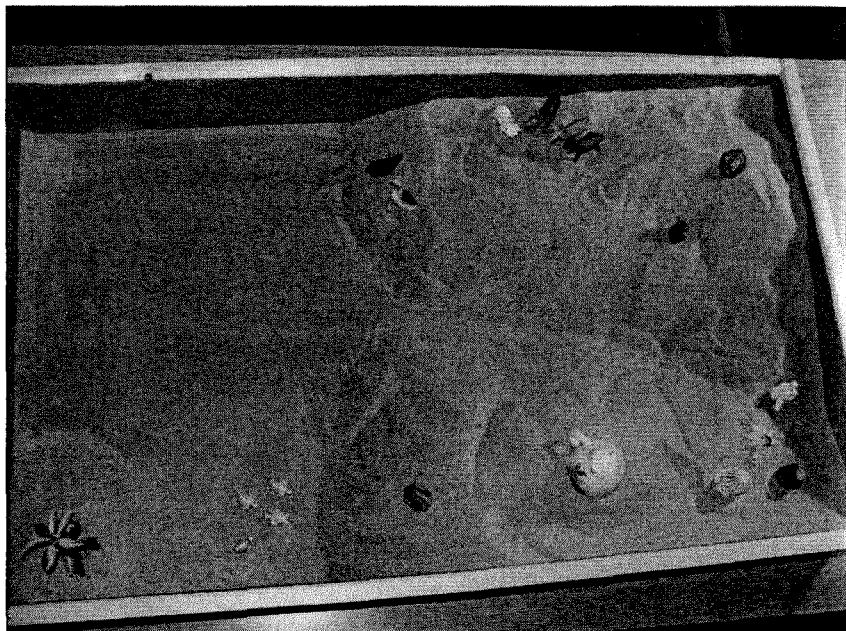
*Иоанн Лествичник*

На песочном поле мы можем наблюдать отражение картины мира человека, составляющего песочную композицию. Его чувственные, мыслительные, деловые стратегии. Стратегии можно утвердить и отменить, создав новые, которые более совпадут с актуальными потребностями в данном периоде. Часто голос подсознания участвует в выборе реакций или действий. Более значимыми программами являются непрожитые желания родителей, агитация правительства, героиче-



ские подвиги литературных героев, школьные предметы. Начинается борьба между внутренним запросом и внешними обстоятельствами. Иногда даже невозможно понять, что главное, а что попутное. На поле очень хорошо видно, что сейчас важно, и как бы ни прятал это главное человек в свои глубинные недра, эталоном будет то, что прорицают мудрецы. И никакое социальное достижение не сравнится с достижением души.

Девушка Л. спросила: «А можно сделать остров?» И принялась очень активно заполнять песочное поле, предварительно переместив песок в одну сторону, открыв голубое океаническое дно. Больше она не произнесла ни слова, пока не завершила работу. Когда мы сказали ей, что верхняя часть — ментальная, она фыркнула: «Какой у меня примитивный ум, как у животных». Но я обратила внимание на остров в океане. Что она туда выселила? Ведь именно эту единственную фразу произнесла она: «А можно сделать остров?» Внизу поля выставлены маленькие черепашки. Мы заметили, что этих малышей берут, как символ зарождения чего-то нового. За черепашками «присматривает мудрая лягушка». Голубая дорога из океана чувств ведет к костру, около которого сидят юноша и девушка. (Фотографии на с. 88-89.)







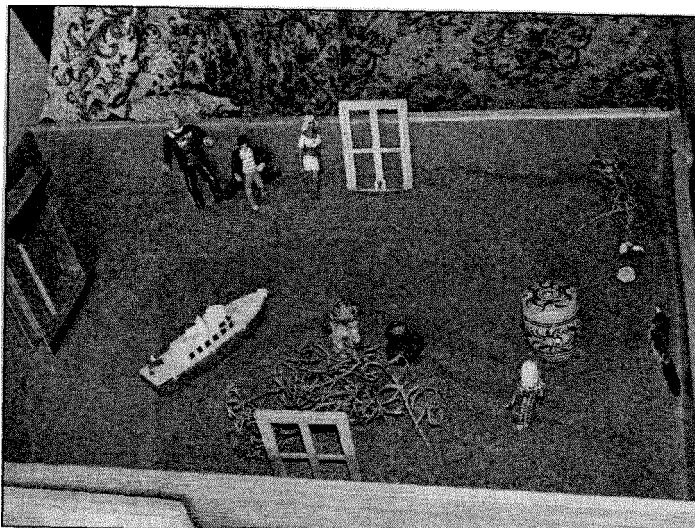
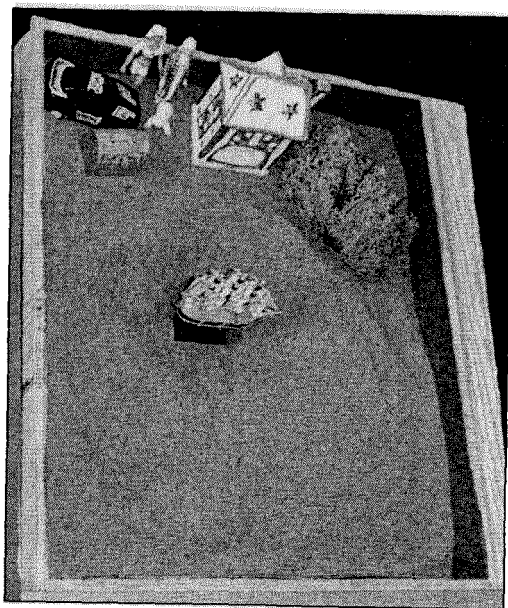
На поле в центре разместились малышки-черепашки, и одна спешит к источнику, чтобы ее не склевали хищные птицы.

В этой насыщенной работе мы обратили внимание молодого человека на зарытый в песок сундук. С одной стороны около сундука валялись два кувшинчика, символы женщины, с другой стороны в сегодняшнем дне стоял саркофаг. Юноша сказал, что это кораблекрушение и выброшенные на берег сокровища. Мы показали, что в работе есть и другие закрытые зоны. Будущее на картине выстроено открыто и красиво, а прошлое распределено на зоны и изолировано от всех и от автора в том числе. Молодой человек попытался перестроить работу, но это ему не удалось. В конце концов, он решил, что пусть так все и остается. Мы согласились, что лучше оставить все, как есть. Это самое разумное, потому что если начать перестраивать работу, то нужно будет изменить все, убрать перегородки, переместить сегодняшний день, разобраться с кораблекрушением, вытащить из углов свои чувства, в общем, начать новую жизнь.

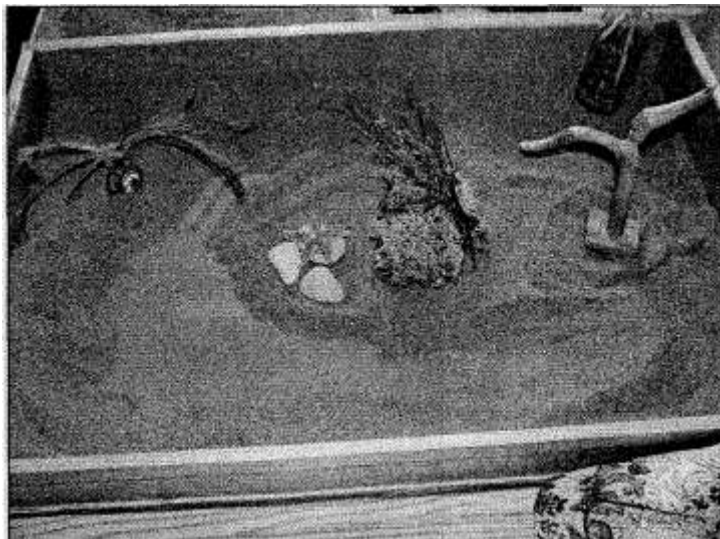


Глядя на эту работу, было о чем поговорить. Но главное, что привлекает взор, — это дисбаланс между заполненностью поля и пустотой сегодняшнего дня.

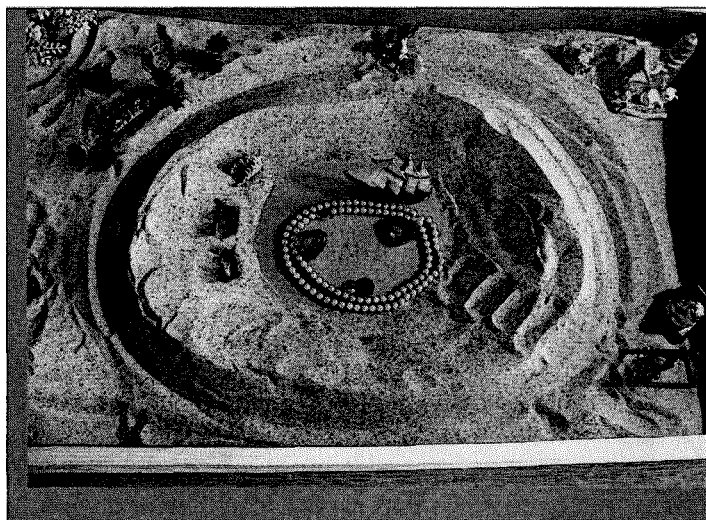
В этой композиции видно, что вся жизнь сосредоточена в верхней ментальной части. Нижняя часть поля пустая.



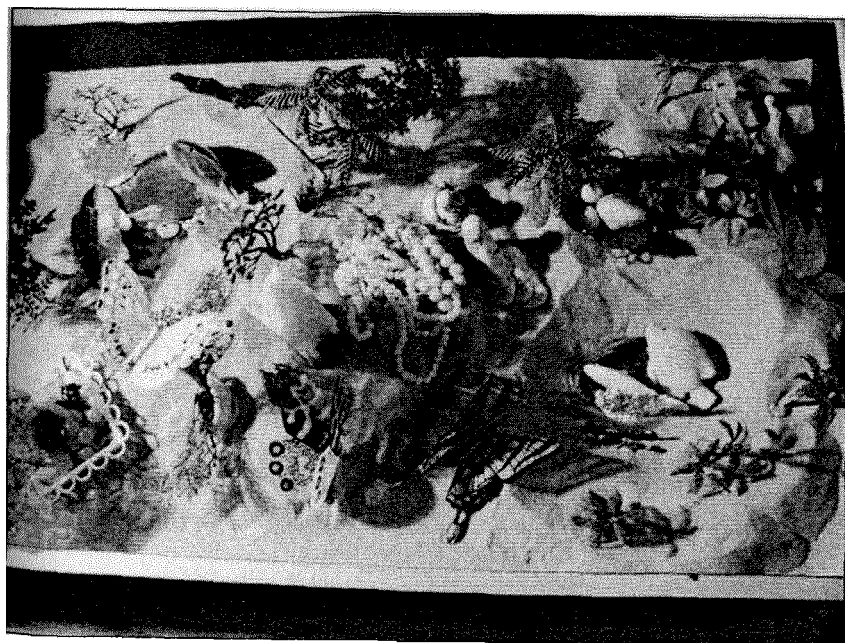
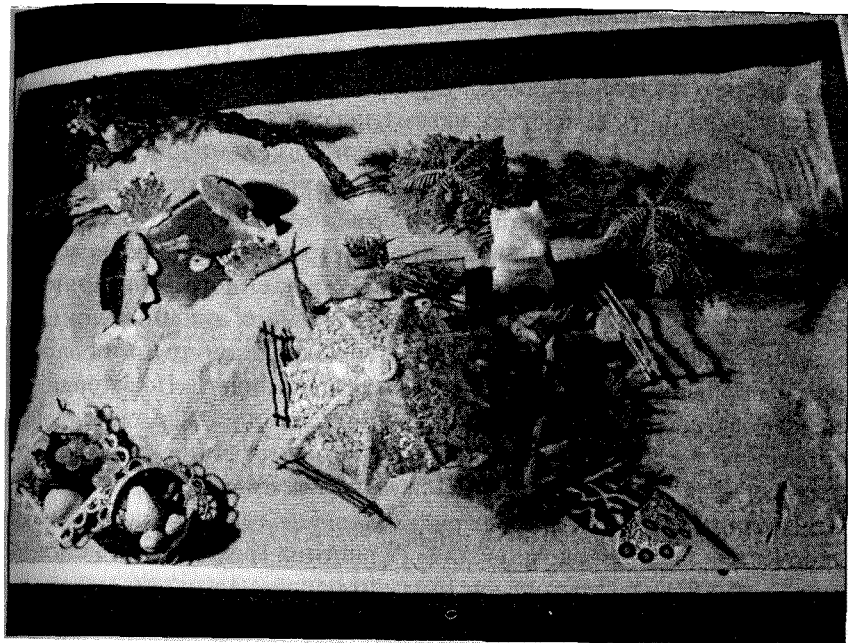
Автору этой композиции хочется открыться со всех сторон, это видно по размещенным в разных частях поля (в ментальной, эмоциональной и действенной) окнам и дверям, и по кораблику, который, по словам клиентки, перемещается от берега к берегу, -«когда мысль носится и туда и сюда, собирай ее воедино».



Эта женщина сказала, что ей одиноко в жизни. И если мы посмотрим на ее поле, то увидим, что в поле нет ни одного человека, ни одной зверушки. Только остров с камнями и идол в будущем.



Эмоции окружены двойным кольцом, а вся жизнь расставлена по углам.



В работе на с. 93 центр отгорожен от всего забором и спрятан под зонтиком. Автор спряталась и от себя, и от других. По всей вероятности, именно по этой причине будущее остается пустым. Когда клиентка убрала зонтик и заборы, автоматически заполнилось будущее.

Песочное поле — тестовый срез того, что в сегодняшнем дне имеет определенное воздействие. Оно проявляет систему ценностей. Показывает барьеры и препятствия. Поле демонстрирует путь дальнейшего продвижения по жизненному пространству. Песок помогает осознать в настоящем моменте утрату божественного начала и проявления напряженных участков. «Предмет наших духовных поисков находится прямо здесь и сейчас, но из-за наших внутренних барьеров мы большую часть времени не можем его видеть. Некоторые из наших барьеров связаны с нашими привязанностями, а также с негибкостью и страхом, которые эти привязанности порождают. Поскольку мы неспособны радоваться настоящему моменту, мы не можем полностью соединиться со своим жизненно важным источником творчества, любви и вдохновения» (Кристина Гроф). Наши непонятые состояния удерживают нас вдали от наших настоящих целей, от человеческого, космического и божественного.

**ЧАСТЬ 6,**  
**в которой можно прочесть о том,**  
**что композиция и цвет влияют на**  
**внутреннее состояние и отражают**  
**это состояние на песочном поле**

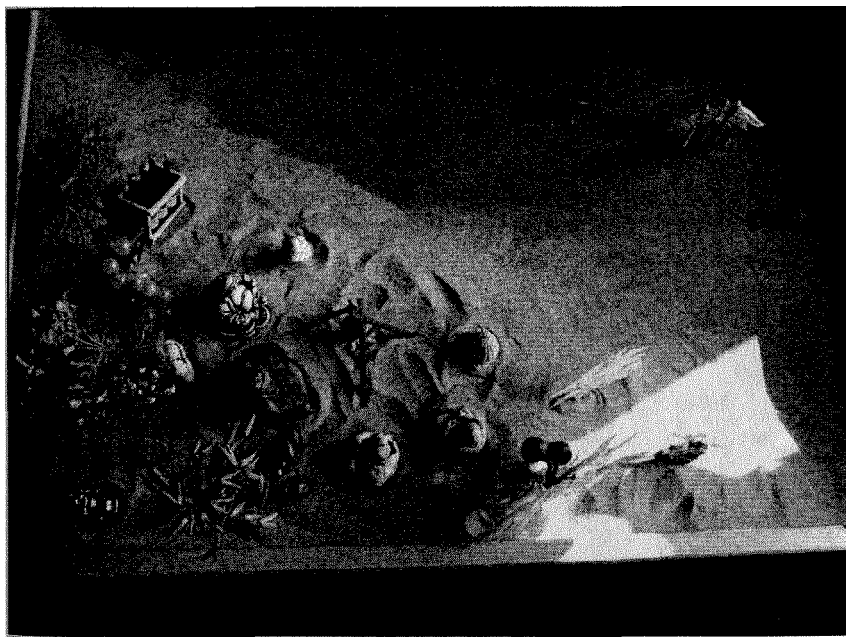
# КОМПОЗИЦИЯ ПРОСТРАНСТВА

В творческих студиях изучают композиции, придавая им смысл гармонии и психологического воздействия. На песочном поле фигурки в соединении с ландшафтом образуют единое целое и дают дополнительную информацию о внутреннем состоянии через композиционное соединение.

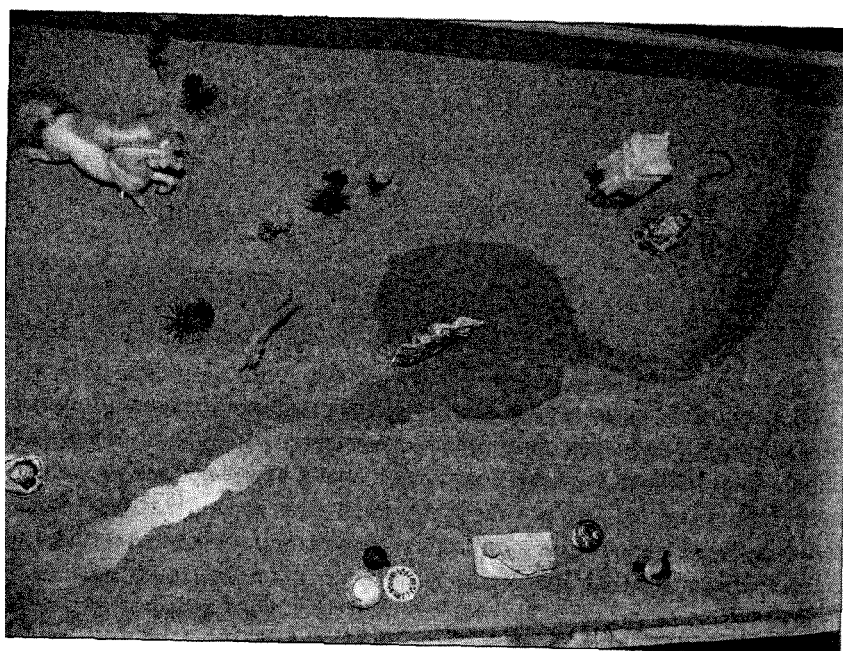
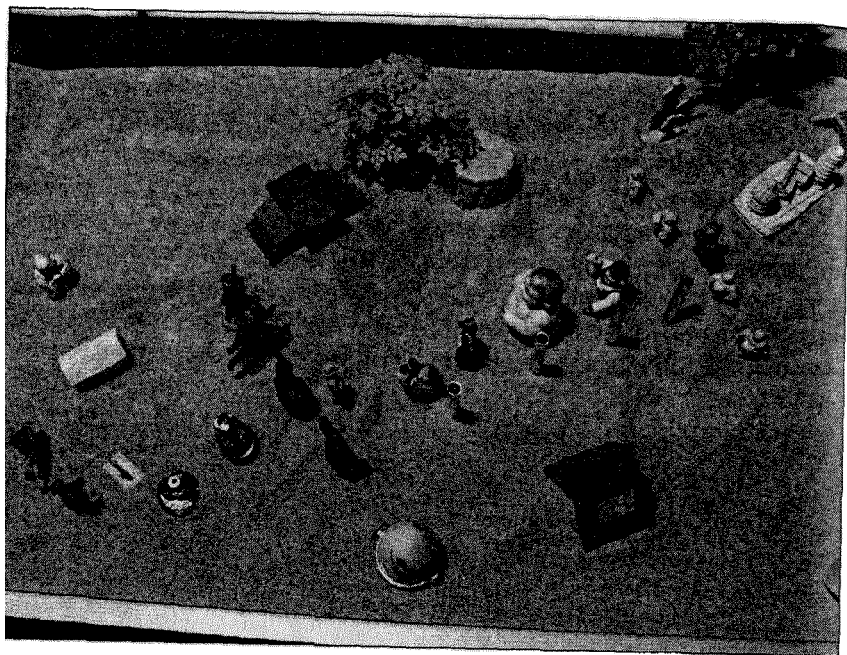
В работе, организованной прямолинейно, проявляются такие же прямолинейные «правильные» мотивы, которые вошли в рефлекторную программу. Нарушение программы вызывает нарушение спокойного восприятия мира. От раздражения до невроза. В таком случае одно раздражение влечет за собой другое. Сюда же относятся квадратные композиции. Прямые и квадратные композиции при первом рассмотрении кажутся правильными и устойчивыми. Однако при более внимательном рассмотрении и контакте можно заметить, что людям с такой композицией трудно общаться, потому что всякое новое влечет нарушение устойчивости у такого человека. Всякое расхождение с его стереотипами он будет воспринимать, как личную обиду. Таким людям свойственны ригидность, негибкость мышления, а их эмоциональное реагирование будет соответствовать какому-то однонаправленному проявлению. Поведение также подчинено общепринятым или лично утвержденным нормам. Такие люди тверды в своих намерениях и негибкаты в принятии решения. Конечно, общение с ними затруднено, и даже, может быть, невыносимо. Чаще всего такие люди демонстрируют непонимание ситуации, ими владеют навязчивые идеи, необоснованные страхи. Над ними довлеют родительские правила: «Веди себя хорошо», «Будь послушным», «Ты хорошая девочка». Все, что нарушает эти правила, отправляется в недоступные недра бессознательного. Вытеснив то, что нарушает спокойную картину мира, человек успокаивается, а внутренний голос старательно заглушается. Человек игнорирует предостерегающие знаки, не допускает осознания происходящего, не слышит своих чувств и дожидается взрыва. Сдерживаемое раздражение, несоответствие ожидаемых чувств внешним проявлениям эмоций порождает болезни, усталость, снижение жизненной активности.

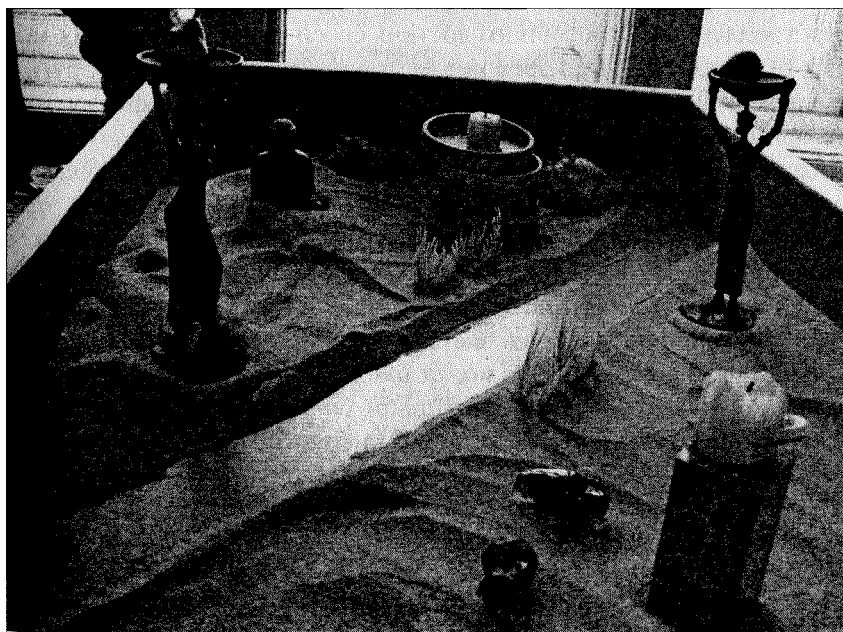


;• Замкнутая в круг композиция дает ее автору иллюзию гармонии, ^[а самом деле это замкнутое пространство, которое закрывает остальной мир и не дает человеку развиваться, замыкая его в себя, как в тюрьму. Многие ритуальные народные игры организованы так, что «человек должен вырваться из круга или не попасть в него. ;, Вот композиция, в которой очаг души огорожен кругами: первый круг людей, расположенных вокруг очага, второй круг — деревья, третий круг организован предметами, четвертый круг — вода вокруг острова. В иллюзорном, гармонически очерченном мире человек может не заметить, как очутился в состоянии крайнего физического истощения и психического срыва.



В песочном поле композиция — диагональное рассечение пространства, что является показателем душевного раскола. Дорога, река, берег, граничащий с сушей, означают, что в человеке два разделенных пространства. Он не может попасть ни в то, ни в другое. Либо мечется между ними, не в силах их объединить. Такая композиция всегда конфликтная. Диагональ — путь из угла в угол, из проблемы в проблему.





Чаще всего человек, завершая сеанс, выравнивает пространство, создавая из него единое целое.

Ящик для песочной терапии — прямоугольный, провоцирующий своей формой к изменениям. В психологической расшифровке прямоугольная фигура — знак человека, стремящегося переменить свое сегодняшнее положение дел, свое состояние, свои отношения. В этой провокационной форме песочного ящика проявляется на поле то, что мешает свободному развитию. А изменение есть наше естественное состояние, органическое, связанное с физиологией. Мы все время меняемся. Растем. Взрослеем. Надеваем новые одежды. Узнаем новых людей, страны, события. Наше сознание развивается, расширяется память.

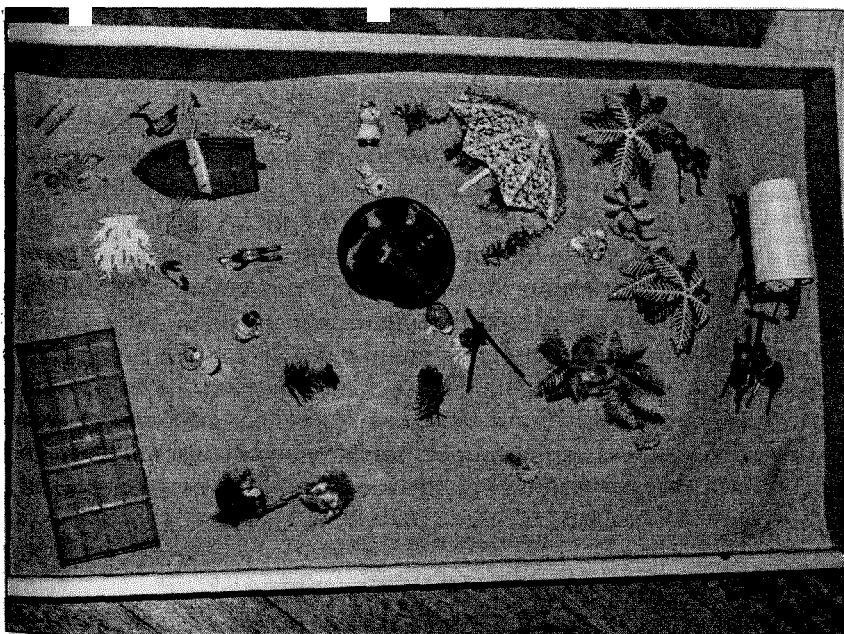
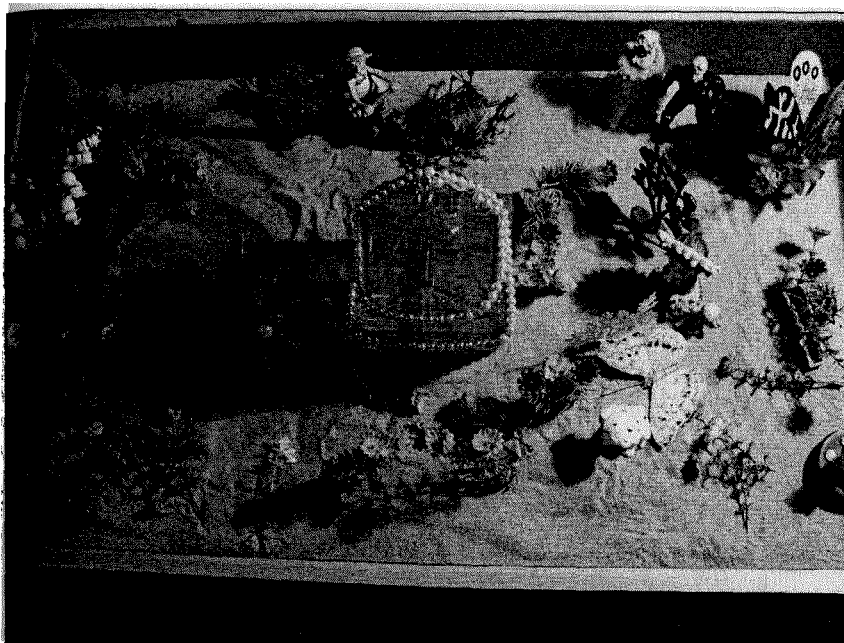
Накопленная информация меняет картину мира. Человек, оставаясь пластичным, легко ориентируется в происходящих переменах.

Ведь меняются даже законы и каноны. И если возникает нечто, что мы не в силах осознать, это может стать препятствием к дальнейшему развитию и достижениям. Так что если фигурки расставлены вдоль стенок ящика и образуют прямоугольную композицию, это говорит о том, что человек хочет что-то исправить, но не понимает, как это сделать.

Треугольный рисунок композиции представляет нам человека целеустремленного, способного достичь своей цели. Треугольник может быть образован из трех предметов одного цвета среди других. Общая линия из фигурок может составлять треугольную форму. Треугольник, как выпущенная стрела, направлен в одну точку, туда, где обозначена его цель. Композиционный треугольник может указать на значимое место в композиции. Это может быть актуальной проблемой или целью. Естественно, что решение проблемы тоже может быть целью. Осуществление такой цели откроет путь для решения действительной жизненной задачи.

Композиция хаоса проявляется у человека в период депрессий, переходных периодов. Хаос может быть организован расположением фигурок. Фигурки могут быть просто брошены в поле или навалены кучей. В одной работе фигурки были расставлены правильными рядами, но цветовой хаос не соответствовал выстроенному порядку и выдавал желание человека быть менее ограниченным и более свободным.

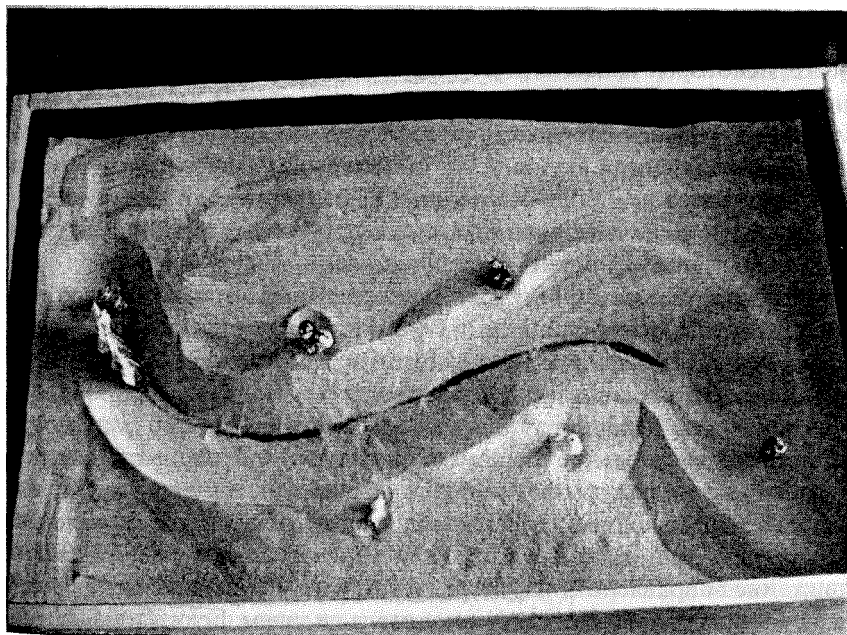
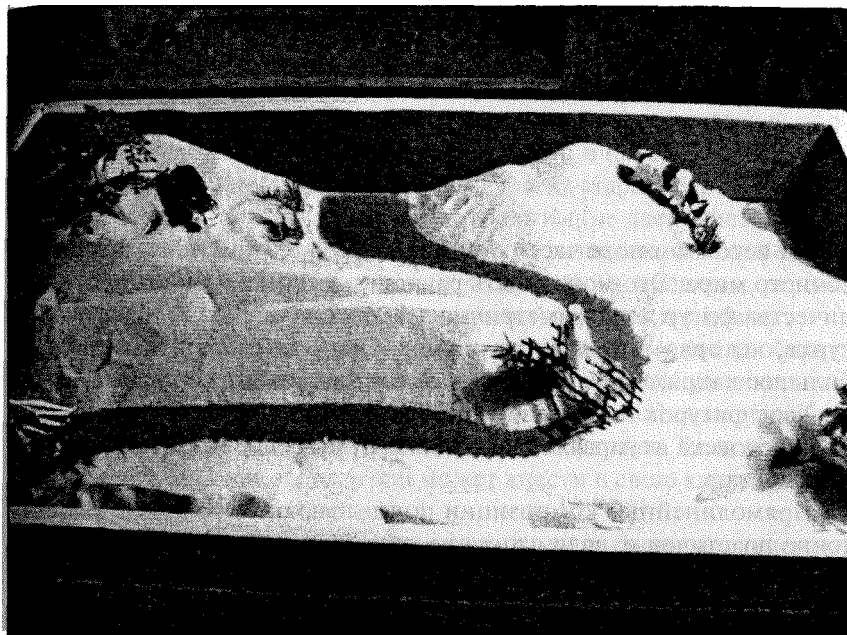
Композиция спирали обнаруживает на поле объемное восприятие мира. Принятие мира во всех или многих его проявлениях (с. 101).





Пластичные линии говорят о человеке общительном, психологически мягком, добром, контактном.

Композиция песочной картины дает общее впечатление о внутреннем состоянии человека. Все, что в данный момент находится в душе, выносится на поверхность песочного поля. Поле может быть ровным. Следы на поле могут производить впечатление ран и шрамов. Дороги и реки показывают, куда завели проблемы. Горы показывают, как трудно и напряженно человек достигает своих целей. Мы заметили, что открытые пространства соответствуют людям открытым, общительным, контактными. Люди, обремененные проблемами, организуют свое поле так, чтобы были изолированные места, закрытые изгородями, или создают окруженные водой острова. В ландшафте, как в зеркале, отражаются психические процессы, которые принимают вполне определенные значения. Язык поля, закодированный в линиях пейзажа, способствует открытию новых областей исследования, полных неожиданностей, превосходящих самые смелые ожидания своих создателей.



# РИТМ ПЕСОЧНОГО СЮЖЕТА

На песочном поле часто отражается внутренний ритм автора песочного мира. Это может быть равновесие, повторение точного количества фигур или симметричное расположение их. И тогда по фигурке, которая выпадает из ритма, можно определить, где самое большое напряжение, что беспокоит автора такой композиции.

Хаос фигурок на песочном поле говорит о том, что энергия данного человека неуправляема и может привести к непредсказуемым результатам.

Прямолинейные композиции показывают, что человек недостаточно пластичен и, если что-то не соответствует его планам и представлениям, он может выйти из себя, разозлиться или расплакаться, что для решения его задач вовсе необязательно, гораздо эффективнее оставаться в ресурсном состоянии и находить новые способы достижения результата.

Некоторые сюжеты концентрируются в каком-то месте, оставляя пустые пространства. Композиция кажется перекошенной. Скорее всего, некоторые качества этого клиента окажутся гипертрофированными, а некоторые — неразвитыми, зачаточными.

Перегруженное фигурками поле может сообщать о щедрости человека и жизненной активности, но может указывать на то, что «за деревьями леса не видно». Особенно, если в сюжете множество растений и деревьев, что свидетельствует о проблемах, имеющихся у человека во взаимоотношениях с обществом.

Скрытые барьеры могут быть выстроены из милых цветочков и трав. Конечно, изгороди, камни, кубики, насыпи являются очевидными препятствиями. А реки, линии, травы, дороги, мосты могут незаметно перекрыть взгляд, путь, свет.

На картине песочного поля можно заметить, что фигурки могут создать общее движение в каком-то направлении. Например, центростремительное, или замкнутое в круг, или направленное в угол, или в будущее (слева направо) или в прошлое (справа налево). Направление может быть от эмоций к действию, или от мечты к реализации. Если движение направлено снизу вверх, это значит, что человек сначала делает, а потом думает, что же он такое сделал и зачем. Если направление



движения реки, дороги, фигурок или всей композиции — сверху вниз, *х*о человек сначала планирует, продумывает, только потом действует.

Движение, направленное справа налево, то есть из будущего в прошлое, говорит о том, что у человека в прошлом — нерешенные проблемы или неудачи или трагические события, в которых он застрял. Атак как подсознание независимо от человека старается решить прошлые проблемы, это отнимает много энергии, не дает человеку осуществлять его планы и мешает дальнейшему развитию. В таком случае следует остановиться, разобраться, что случилось в прошлом, решить проблемы и продвигаться дальше с новыми задачами и силами.

Зеркальная композиция прошлого и будущего может сообщить нам о том, что будущее будет таким же, как прошлое. И тогда, ориентируясь на свое прошлое, человек может планировать свое будущее более осмысленно, а не хаотично двигаться в будущее. Если повторение кажется клиенту застоєм, он может внести в свою картину мира что-нибудь новое.

Композиционно все фигурки и дороги могут быть направлены к центру. Это означает, что человеку хочется осознать и понять все, что он выставил на песочном поле. Все силы направлены на осуществление задуманной идеи или актуальной цели.

Фигурки, размещенные по углам, означают задвинутые в угол проблемы. Здесь у психотерапевта большой соблазн вытащить поскорее фигурки из углов и найти им другое место. Не спешите. Возможно, для человека важнее, чтобы его фигурка стояла в углу, а не на всеобщем обозрении. Узнайте точно, что хочет решать клиент, а не то, что кажется вам несовершенным. Психолог выполняет тот запрос или ту задачу, которую поставил клиент.

Одинокая фигурка в песочном поле может означать внутриутробное состояние, желание вселенского покоя или смерти, начало нового пути или завершение предыдущего.

Ответы можно найти не в композиции фигурок, а в пустоте поля. Незаполненные пространства могут сигнализировать, что здесь скрыты основные события или трудновыполнимые действия, неуспех, нежелание двигаться, непонятое и неосознанное. Пустые пространства вовсе не означают, что в них ничего нет, в них есть то, чего человек не хочет видеть. Ритм песочного сюжета подтверждает порядок в душе, мыслях, действиях человека или указывает на беспорядок. Сбились с ритма — значит, его нужно восстановить. В некоторых случаях внешний ритм может завладеть человеком так, что он перестанет слышать и ощущать себя через эти ритмы. В таком случае на поле мы не увидим самого автора, он будет отсутствовать или будет замещен абстрактной фигуркой.

# РАВНОВЕСИЕ

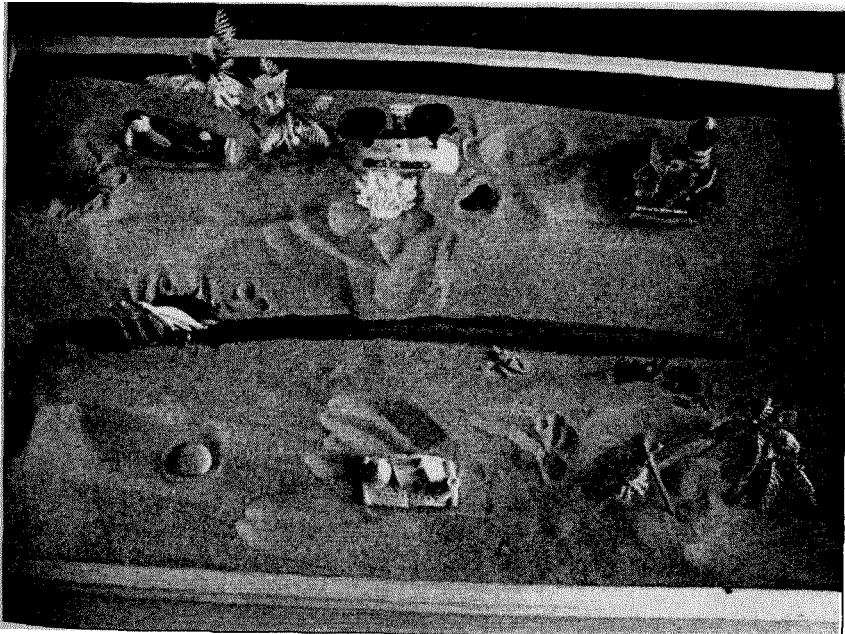
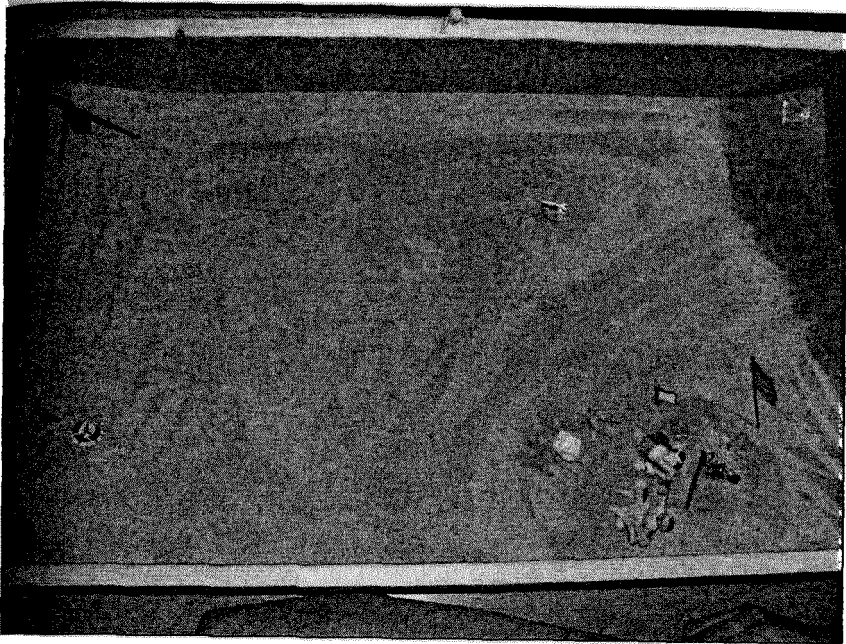
Композиционное равновесие показывает, что человек стремится к выравниванию ситуации, к уравниванию взаимоотношений и чувств. Равновесные композиции говорят о человеке гармоничном, целенаправленном, общительном. Его мироощущение направлено как внутрь себя, так и во внешний мир, к людям. Его пространство наполнено содержанием и множественными смыслами. Активная жизненная позиция, стремление к пониманию и осознанию происходящих вокруг него процессов позволяют ему быстро налаживать контакт и находить взаимопонимание с разными людьми.

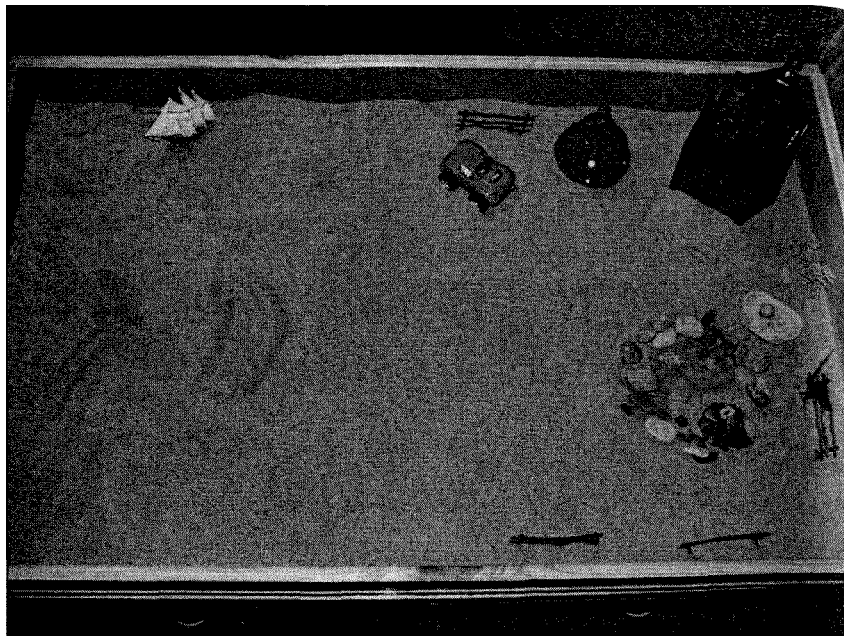
Абсолютно уравновешенные композиции песочного пространства могут предшествовать конфликту или кризису. Если в композиции полный покой и гармония, то это похоже на совершенство. Однако, чтобы постороннему человеку, событию или новому знанию проникнуть в равновесную композицию, придется что-то подвинуть, нарушить, изменить. Нетрудно догадаться, что, разрушая совершенство, можно получить неадекватную реакцию. Защищая свое равновесие и довольство, человек рискует потерять контакт с кем-то или не заметить чего-то лучшего, отвергнуть новые приятные или полезные знакомства. Равновесные композиции показывают, что человек может ограничить свое общение минимумом контактов, чтобы сохранить свой покой. События в его жизни — часто повторяющиеся и однообразные. Друзья его — старинные и проверенные. Такой покой может быть затишьем перед бурей.

Сбалансированные композиции могут указывать на то, что человек кроме своего конфликта ничего не видит, не слышит, не замечает.

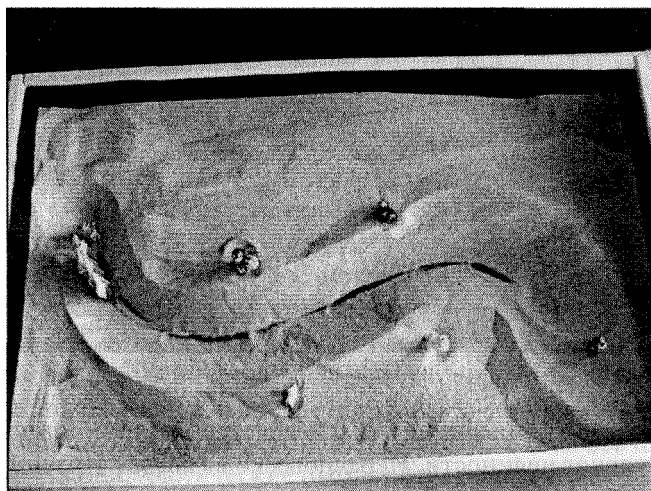
Когда картина на песочном поле представляет собой равновесную композицию, то она сообщает нам о двойственности внутреннего состояния. С одной стороны, — это стремление к гармонии, с другой — человек может ограничивать себя, чтобы не нарушать свой порядок.

Неравновесные композиции также информируют о внутреннем состоянии человека. Фигурки, расставленные на какой-то одной части поля говорят о том, что человек несбалансирован. Что его бросает из крайности в крайность и раскачивает, как корабль среди волн.



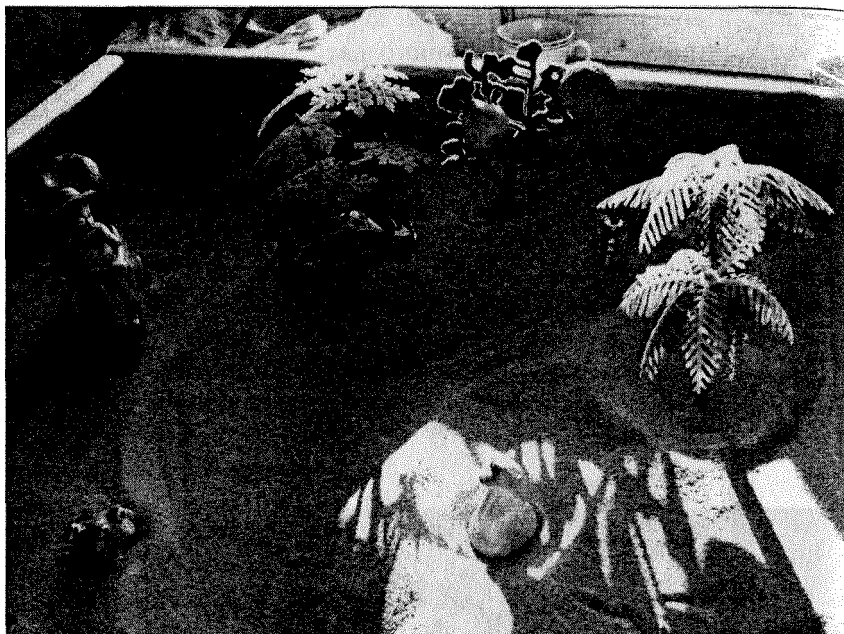


(.. В композиции может быть перегружен участок поля, символизирующий прошлое или будущее, верх песочного пространства или низ. Если фигурки выставлены в верхней части, это говорит о человеке, который много мечтает и мало делает. У такого человека отсутствует опора на реальность. Такой человек жаждет что-нибудь делать, но ему все время что-то мешает или отвлекает. Если все герои сосредоточены внизу песочного поля, то такой человек делает много, но не думает, что получится. В результате многоделания он не имеет удовольствия и признания, потому что чаще всего дела его импульсивны, ||елки и суетны. Фигурки, расставленные в середине песочного поля, которая символизирует эмоциональную сферу, говорят о том, что человек вкладывает много эмоций в свои дела. Более того, в работе он ^щет эмоциональных впечатлений, а не реального результата. Вот пример такой работы.



Посередине песочного поля протекает река, на берегах которой расставлены мультяшные фигурки. Эта женщина действительно эмоциональна и может работать только с одной категорией людей, а именно—с людьми беспомощными, не состоявшимися в социальном плане. Работая, она получает эмоциональное удовлетворение от новых встреч, новых ощущений, впечатлений. Хотя она постоянно говорит о бизнесе, в результат своих встреч она не включает получение Материальной прибыли. Не понимая, почему она не достигает материального успеха, она продолжает получать удовольствие от общения. Именно такая программа складывается на песочном поле. Уви-

дев со стороны, что заключено в ее кодировке бизнес-процесса, она соглашается с тем, что происходит в ее реальной жизни, и спрашивает, что ей делать. Психолог отвечает, что это — ее подсознание, ее собственное поле, и она может делать в нем все, что считает нужным. Клиентка начинает менять композицию на песочном поле.



Равновесие в композиции показывает стремление человека к внутренней уравновешенности. Неравновесие выявляет утраченный покой. Внутренняя неравновесная композиция влечет внешнее стремление к беспокойству, к неуравновешенным состояниям. Хотя человек думает, что кто-то выводит его из себя, кто-то рядом несовершенен и не устраивает его. В такой ситуации человек глубоко внутри сам себя не устраивает. И он будет тянуться к таким людям, которые изначально ему не нравятся. При этом, оставаясь недовольным другими, будет недоволен собой. В таких случаях поле показывает, что другие люди не виноваты в том, что у этого человека такой дисбаланс. Приведя поле в соответствие, можно выровнять человеческие взаимоотношения. И позволить человеку получать удовольствие от своей жизни.

# ЗОЛОТО НА СИНЕМ

Сочетание неба и солнца, — эти два цвета сами по себе оказывают благотворительное воздействие. Погружаясь в песок, руки оказываются в голубом и желтом цвете. Один цвет холодный, другой — теплый. Их сочетание дает космическое ощущение гармонии и торжество содружества. Одно сменяется другим. Из хаоса возникает порядок и наоборот. Из тьмы выходит свет, из земли — дерево. Солнце, вода и земля приносят плоды совместными усилиями. Эти великие компоненты зашифрованы в песочном поле. Солнце, вода и земля уничтожают и поглощают все живое, и они же всему дают рождение. Мы — заложники великой формулы жизни. Цветовое впечатление от композиции также дает дополнительную информацию о психологическом и физическом состоянии человека на данном этапе. Композиции могут быть блеклыми, серыми и могут быть насыщенными, цветными. О цветовых взаимоотношениях можно прочесть в исследованиях Макса Люшера. Можно посмотреть на цветовой круг, которым пользуются художники, обратиться к исследованиям цвета Гете. Конечно, люди выбирают цвет в соответствии со своим состоянием. Если много оранжевого цвета — значит, у человека низкое давление. На подсознании он поддерживает себя цветом. Красно-зеленые тона показывают активный контраст. Разноплановый человек выберет все цвета радуги. Белый цвет включает в себя все цвета и со всеми сочетается. Хаотические цвета говорят о таком же состоянии в душе. Гармоничное сочетание раскрывает гармоничные возможности человека. Если какой-то цвет выбивается из общего соответствия, можно получить дополнительную информацию, осознав, почему цвет находится в противодействии с общим тоном. Отсутствие цвета, серость также сообщает о соответствующем состоянии человека в данное время. На картине может отсутствовать какой-то один цвет, то есть человек его игнорирует, и это тоже дополняет информацию о состоянии человека. Возможно, человек какой-то цвет вообще не любит и относится к нему с пренебрежением или отрицанием. Посмотрите, что он отрицает, исключая цвет из своего сознания. В подсознании это цвет, конечно, будет присутствовать. Показатель-

ным примером является работа женщины, которая, обратив внимание на оранжевые цветы, спросила: «Неужели кто-то берет такое дикое сочетание цвета?» И через некоторое время взяла то, что она отвергала, и отвергнутым оказалось то, чего ей хотелось: «чего-то весеннего, веселого». Цветная радость ожидания. До этого цветовая гамма ее композиции была коричнево-серой со спрятанным в «тоннельке» ярко-красным колокольчиком.

Цветовые предпочтения человека глубоко исследованы и описаны в работах Макса Люшера, к которым мы вас и отсылаем. Владея цветовой кодировкой психосостояний, можно видеть, что в данный момент беспокоит человека. Символике цвета особенно сильное значение придавалось в эпоху Возрождения. По цвету можно было определить принадлежность к сословию, к профессии, душевное состояние, например, черные траурные одежды говорили о том, что у человека горе. Одежду зеленого цвета полагалось носить во время ожидания ребенка, комната для новорожденного также готовилась в зеленых тонах. Сочетание голубых, красных и золотых цветов свидетельствовало о святости. Одежду пурпурного цвета могли надевать только приближенные к богам императоры. В нашу унифицированную эпоху, когда люди стараются не проявляться в одежде, предпочитая бесцветный вариант (серо-бело-черно-коричневые тона преобладают, и это считается классикой), цвет все равно прорывается, и по этому прорыву можно увидеть настроение человека. На песочном поле может быть выставлена фигурка, предпочтенная не по форме, а по цвету. Человек так и скажет: «Хочется чего-то яркого, красного» или наоборот: «Синего, спокойного». «Почему-то хочется зелени», — начнет размышлять другой. «Эти подсолнухи притягивают меня желтым цветом», — заявит третий. И это будет означать, что человеку нужен не цвет, а то, что за ним скрывается. Тепло, радость, покой, уверенность, энергия, активность, умиротворение или что-то новое, неизведанное. Спросите об этом у клиента. Или объясните ему, что с ним происходит, потому что в наш век занятости и скоростей человек может не успеть осознать свои ощущения, свое состояние противоречия. Песочное поле дает так много информации, что можно в ней захлебнуться, перенасытить себя и клиента. Важно почувствовать главное и работать именно с этим. Сделав один шаг к изменению существующего положения вещей, человек начинает автоматически менять и другое, что примыкало к негативу, стопору или заболеванию. Выйдя из тормозивших его состояний, человек испытывает облегчение. Поворотные



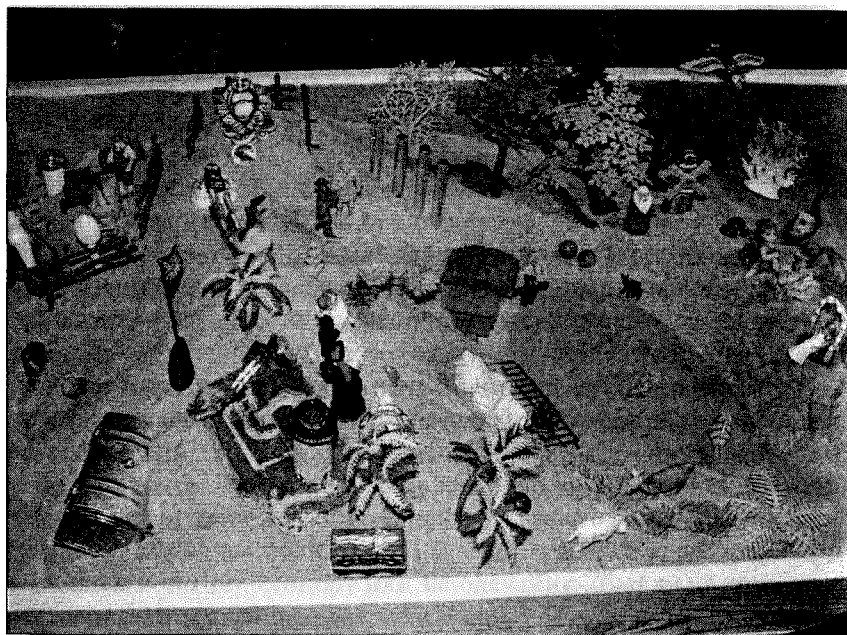
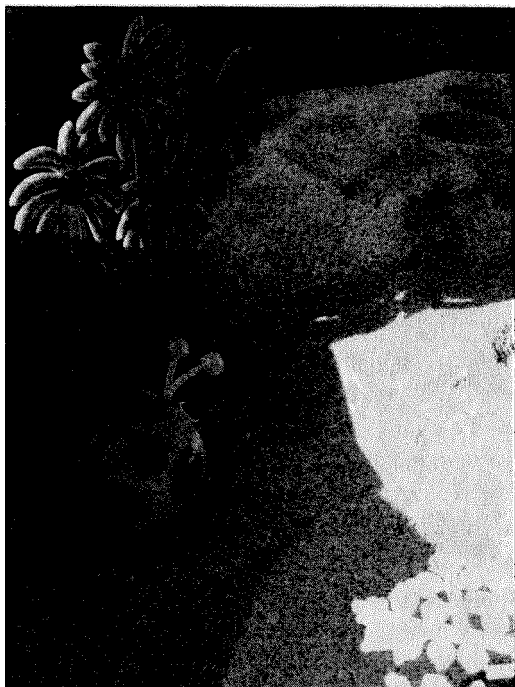
пункты способствуют изменению всех сфер восприятия и возрождают движение, — как внутреннее, так и внешнее.

В этой работе присутствуют в основном зеленый и коричневый цвета. Коричневый цвет сообщает о том, что человек истощен на физическом уровне (в соответствии с семантикой цвета М. Люшега). Зеленый цвет говорит о непреклонности человека и его упрямстве по отношению к ситуации. Работа называется «Эдем».



Еще одна работа с такими же тональными отношениями. Зеленый и коричневый цвета показывают, что человек уже истощен своим упрямством, но продолжает двигаться в неверном направлении, мучая и разрушая себя.

В этих двух работах, выполненных молодыми людьми, посредством цвета и насыщенности поля фигурками можно наблюдать энергию, творчество и активную жизненную позицию.





Каждый цвет несет в себе семантику состояний на данном этапе. Активный человек, выставяющий на поле яркие красные, желтые цвета, будет активно преобразовывать поле. Работа в коричневых тонах говорит о физическом истощении человека. Выясните, каким способом он обычно восстанавливается, и дайте свои рекомендации. Хаотический подбор цветов взывает о преображениях. Синие картины могут свидетельствовать о желании человека успокоиться или о том, что он погружен в мир прошлого или мечты, то есть оторван от реальности. Белые тона показывают, что человек ждет признания и одобрения в обществе. Нюансов много. Цвет может быть ведущим в получении информации о состоянии человека.

Необходимо узнать, что для человека значит цвет. Очень часто человек сообщает ту же информацию, что сказал бы ему психотерапевт. Поэтому надо понимать, что услышанное человеком изнутри важнее сказанного извне. И первое слово, и последнее всегда за клиентом. Цветные работы и бесцветные имеют значение в определении внутреннего состояния. Это также дает возможность заглянуть за ширму человеческой психики. Маска, которую человек использует в общении, может прирасти так, что он уже не замечает, где он сам, а где его роль. Маска может болеть. Если грубо снять маску можно

повредить кожу, к которой она приросла. Цвет, как уже говорилось, может показать, в каком направлении действовать. Какого цвета не хватает человеку, чтобы быть естественным? Можно не сдирать маски, а просто дать нужный цвет, который эту маску растворит. Это не метафора, а психологический прием, способствующий восстановлению человека. Какого цвета вам не хватает? Предложение наполниться нужным цветом может оказаться более эффективным, чем обучение новому способу поведения или фармацевтические вливания. Цветовая гамма поля определяет слабые и сильные позиции человека. Цвет, как и слово, восстанавливает целостное состояние человека.

## **ЧАСТЬ 7:**

**немного о любви,**

**немного о жизни и о песке с водой**

# ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ОГОНЬ

Наши эмоции порождаются нами с молниеносной быстротой, как только появляется объект, на который они направлены.

*Антонен Арто*

Средняя часть песочного поля рассматривается как эмоциональное состояние души. Чаще всего расчищается от песка именно средняя часть песочного поля, чтобы почувствовать свои эмоции, а не просто увидеть события. Расчистив песок до голубого дна, создав символ воды, человек ставит в воду, то, что в ней должно жить: рыбы, морские животные, кораллы, водоросли — все это символы любви. Реки, озера и моря, корабли и рыбы, выставленные на поле, подтверждают, что любовь присуща каждому, и каждый в ней нуждается. У некоторых авторов рыбы выброшены на берег, корабли у причалов, а то и направлены в другую сторону, противтечения или упираются в борт песочного ящика. Говорит ли такое размещение фигурок о том, что любовь куда-то задвинута? Спросите об этом у авторов песочной композиции, и вы услышите, что так оно и есть. Чувства любви (не только к противоположному полу, а любви, как состояния совершенства и божественного начала) спрятаны, отодвинуты или находятся не в своей стихии. Это воздействует на человека не самым лучшим образом. Однако чувства свои он запрятал сам. В таком положении не дожидаться от других проявления любви и внимания, пока не разберешься со своими чувствами. Пока не вытащишь их на свет божий, пока не начнешь их проявлять и дарить людям, так и будешь в бесполезном ожидании. Можно ли запереть ветер? Так же бесполезно запирать, задвигать свои чувства, отказываться от них. Они все равно проявятся, если не в естественном, то в искаженном варианте. Самое лучшее состояние — быть адекватным своим эмоциям. В ответ мы получаем только то, что имеем внутри. Если ты сидишь и ждешь, что тебе подарят от всей души букет цветов, и не можешь дожидаться, вспомни — сколько раз ты дарила что-нибудь, а сколько раз ты улыбнулась или фыркнула в ответ на чьи-то слова. А сколько хороших слов

хы произнес в поддержку другого? Чего же ты ждешь? Сколько разлучился твой взгляд? Ты что, можешь это сосчитать? А как поживают твои брови? Обрати на них внимание, может, они нахмурились и не знают, как расправиться и разгладиться. Когда и что случилось с тобой такое, что ты потерял аппетит к жизни, вкус к счастью? Песочное поле подскажет тебе, где произошел разлад с самим собой, а психотерапевт поможет разобраться, что к чему, а что ни к чему.

Если в песочной реке появились хищные рыбы, акулы, мурены, то они уж точно являются показателем страха к проявлению своих чувств или страха быть поглощенным. Несоответствие внутренних переживаний их внешним проявлениям часто может быть основной причиной комплексов, зажимов, различных неумений, обид и в результате болезней. Постепенно позволяя себе (предварительное разрешение на выражение чувств вы можете взять у психолога) проявлять все чувства, вы станете адекватным самим себе, перестанете притворяться и просчитывать проявления своих реакций. Вы сможете показать обратную связь, то есть реакцию на слова и события такую, какая у вас есть в настоящий момент. Научившись проявлять свои чувства, вы станете спокойнее за себя и за других и с удивлением заметите, что чувства вам подчиняются, доставляют удовольствие, и вам не надо с ними сражаться, запрещать их или дозировать. Замечено, что если вы сдерживаете какое-то одно чувство, например, обиду, слезы, раздражение, вы автоматически, даже если не хотите, теряете другие чувства, такие как радость, подвижность, смелость, самостоятельность.

Кто-то или что-то берет над вами верх и управляет вами изнутри. Возможно, это всего лишь устаревшая программа, которую вы забыли пересмотреть в соответствии со своим возрастом или опытом. Эмоциональный опыт спонтанен и непредсказуем. Настоящие эмоции испытываешь только тогда, когда переполняешься ими. И проживаешь их в полной мере, каждой клеточкой, каждым атомом, каждой частицей. Так было в детстве. Когда от смеха мы валились на пол, от злости топали ногами, от радости прыгали по всей комнате, от слез теряли силы, от переполнения чувствами всех обнимали, от веселого настроения бежали, раскинув руки-крылья. Если нас отлучили от проявления эмоций и накопления чувств, то придется учиться этому заново. Потому что нет такой силы, чтоб вырвать из сердца любовь. Эмоциональный огонь души проявляется на песочном поле водными пространствами. Их бывает много — целые океаны. Они могут быть поверхностными. Море может оказаться нарисованным на пес-

ке. Часто на поле выставляется костер. Это говорит о недостатке эмоционального тепла или о неумении это тепло проявлять.

Эмоции остаются и перегорают внутри. Неумение проявлять чувства приводит человека к кризису. Часто в детстве детям запрещают злиться и плакать, говоря, что нехорошо так себя вести. А каждый человек хочет быть хорошим. Вот и начинает шлифовать программу бесчувствия, поставленную родителями. Они знают как нельзя — им это сказали, а как можно — не показали. Нельзя, и все. А как пережить нахлынувшие эмоции? Остановить! Прервать! Остановили. А чем жить? Бесчувствием? Вот и получается конфликт. Хочу чувствовать, но хочу быть хорошим, без чувств, ровным и спокойным.

Обратите внимание с какими людьми интереснее: с наблюдателями или с активно проявляющимися. Выбор есть. Что вас устраивает, то вы себе и выбираете. Конечно, лучше остаться в прежней привычной программе, пока вам в ней комфортно. Если вы чувствуете, что она вас не устраивает, выбросите старую программу, как одежду, из которой вы выросли.



# ИЗЛОЖЕНИЕ НА ПРОЖИТУЮ ТЕМУ

Он рассказал чудесные вещи о Добре и Зле, Истине и Жизни.

*Антонен Арто*

Постройте композицию по выбранной теме: любовь, семья, карьера, мечта, в общем, — «Как я провел лето». Потребность человека вписываться в социальную среду и выделяться в ней образует паттерн активной адаптации. Каждый человек выбирает обоснованный стиль жизни. Сознательное и бессознательное не находятся в противоречии друг к другу, они представляют два аспекта единой системы, служащие одной цели. Проблема не в том, что люди не осознают своего бессознательного, а в том, что они не осознают свои ценности и цели, которые приняли или создали сами. Анализ этих отношений в символической форме на песочном поле приводит человека к пониманию самого себя. В данной работе человек не мог осознавать, насколько сильно психотравматическое переживание деформирует отношения, накладывает отпечаток на жизнь. Человек начинает взаимодействовать с жизнью через призму боли и страдания.

В работе красивой статной женщины всего несколько предметов на пустом поле. Посередине высокая гора, которая создает впечатление, что там зарыто что-то, до чего не докопаться. В лексиконе часто звучат слова: копаюсь, покопаться, докопаться. На вершине горы лежит маленькая рыбка. «Лежу бездыханная, помираю медленно. Быстро я не сдамся». Когда она поставила над рыбкой зонтик, мы спросили: «Зачем?» Она ответила тихо. «Закрывая от солнца и от всех. Я в одиночестве. Хочется закрыться от бед, от проблем, от всего». Пока выбирала фигурки, все время повторяла: «Ничего не хочу». Попадая на сеанс, закрывшиеся люди начинают много говорить и своими словами закрывают себя еще больше, хотя им кажется, что от того, что они много говорят, они что-то понимают. Чаще всего они говорят общие фразы или уже рассказанные другим события. Они говорят уже не раз рассказанное, отшлифованное, и в этих рассказах

нет информации. Мы предложили женщине найти на полках фигурки, которые могут быть спрятаны у нее в горе. Она оживилась и стала прятать. Но не в гору, а в «тоннельку» в горе, чтобы было видно. Она спрятала «детское, волшебное»: свет, маячок, сладость, положила камни около колокольчика-души, чемоданчик. «Я же не буду закапывать то, что мне не нравится, не буду прятать страшное». Таким образом, она прячет самое красивое, важное и сокровенное: «Красный цвет — праздник, тепло. Что-то звенит. Предвкушение хорошего, доброго». Такие слова произносит эта женщина, пряча в «тоннельку» то, чем обычно люди живут. В левую часть поля она кладет скорпиона. На вопрос, что значит для нее скорпион, говорит: «Гадость. Миленький, маленький. Но мне его надо было положить обязательно». Мы ничего не комментируем. Но видим, как ценности заменились маленькими гадостями. Только что эта женщина рассказала нам о таких случаях из своей жизни в коллективе. «Почему ты прячешь хорошие ценные вещи? А напоказ — гадость?» — «Боюсь, что кто-то увидит. Не посмеялись бы, — и добавляет, — хочется куличики, как в детстве сделать». — «Доверься рукам. Процесс общения с песком снимает внутреннее напряжение», — говорим мы ей. Женщина словно включается и начинает находить на полке фигурки, ставить их в поле, смотреть на них, комментировать, убирать и менять. Сначала она ставит птиц в клетку в прошлое. «Они что делали — пели или светились? Ни с чем живым они не связаны, петь не будут. Нет, не хочу уже». Возвращает клетку с птицами на полку. Ее руки берут другую птицу — стеклянного голубя с крыльями, готовыми к полету. Она водружает его на зонтик. Затем берет «для экзотики» пеликана и размещает его в будущем. «Захотелось ангела. Хранителя. Хочется на корабль его посадить». Затем взяла парочку лягушек, поставила рядом со спрятанными ценностями. Взяла скульптуру. «Напоминание о Париже, — говорит она, — там в музее скульптура была, красивая, голова откинута. Мне сказали, что она на меня похожа. Красивая. Впрочем, как и всякая женщина, которая так лежит». На горе ставит подсолнух, яркий и большой, как солнце. «Тебе нужно солнце или нужно закрыться от него?» — «Мне нужно убрать зонтик. Потому что я не в одиночестве. Вот птица. Голубь. Весть несет добрую — перемена в будущем. Ассоциация с любовью». Несколько минут назад, увидев на нижней полке оранжевые цветочки, она говорила: «Неужели это кто-нибудь берет? Дикое сочетание». И вдруг, к нашему удивлению, со словами: «Хочется чего-то весеннего. Веселого», —

берет охапку цветов «дикого» сочетания и ставит в пространство будущего. «Хочется яркого», — говорит она. — Может, уже и птиц. Хоть и попугай». Ставит в будущее попугаев. «Хочется положить связку добра». Берет туфельки красивые, ставит и тут же убирает. «Здесь будет озерцо, чтоб рыба в озере была». Разравнивает гору, на ее месте выкапывает малюсенькое озерцо и сует туда рыбку. Убирает попугаев, молча. Берет в руки подсолнух и камешки, и с подсолнухом в руках, ощущая округлость и отшлифованность камешков, говорит: «Вот так вот, вот так вот. Да. Оставлю чашечку — гостеприимство. Домашний очаг со светом. Кораблик сюда пойдет. Оберег рядышком с моим корабликом». Убирает пеликана. Меняет кораблик, предыдущий уже не хочет. Берет маленький из дерева. Правда, ставит его мимо воды. «Свободнее, здесь можно все!» — поощряем мы ее действия. «Может, детей каких посадить, чтоб веселее было? Чтобы цель какая-то была. Может, цель свою обозначить? Нет, не хочу. Бабочку посажу на цветы. Хочу музыки, яркости, красоты. Я устала серо жить. Я засерела». Ах, какое чудное слово произнесла она. Засерела. Какое оно мерзкое и многозначное. «Да, я засерела. Может, птицу сюда. Что-то должно быть другое. Более изысканное». Сложила все в корзинку. Разглаживает песок. «Не хочу трогать левую сторону. Руки не дошли». Разглаживает песок. «Скучно, плохо, неинтересно». Гладит руками поле. «Живность не нравится. Хотелось бурного — не нравится. Теперь скучно совсем». «Ты же все выкинула, — замечают психологи. — Это твоё поле. Ты как волшебник. Можешь делать все, что захочешь». Женщина смотрит на поле и снова начинает его заполнять. — Может, мальчика уже какого взять. Нет ни одного приличного мальчика. Они все тематические: либо воин, либо старик, либо очкастый. А это что за мальчик, кто мне скажет?» — «Никто, кроме тебя». Она берет в руки свадебную пару и ставит в будущее, ближе к центру. Она смотрит на свадебную пару и произносит: «Это символ того, что я встречу такого мужчину, который войдет в мое сердце. Чтобы я ему нравилась, чтобы была востребована, чтобы я это чувствовала. Чтобы было обоюдное чувство». Если человек заговорил о чувствах, считайте, что он очнулся, и можно завершать сеанс. Руки женщины продолжали ставить и убирать фигурки. Вот, наконец, композиция завершена.

Мы договариваемся о следующем сеансе. Потому что видим, что будущее перевешивает прошлое, что прошлое зарыто, запрятано и разровнено.



«Да. Ты сравнивала прошлое, будто его и нет». — «Ну, да. Я стараюсь забыть все, что было плохое, но и не стараюсь помнить хорошее». Все стерла, будто его и не было, и выставила оберег между собой и прошлым. Мы даем домашнее задание: вспомнить прошлое. Все, что было хорошего, и все, что было плохого. На следующий день она позвонила и сказала, что забыла домашнее задание. Это было не так важно, потому что женщина начала говорить о том, что она забросила себя, как женщину, что нарастила слой жира на животе, что работает много для того, чтобы ничего не чувствовать, что не занимается тем, что ей нравится, сказала, что ей нужно отдохнуть от работы, взять тайм-аут, осознать, что с ней произошло, связать новый свитер, купить косметику, посетить театр или музей и съездить на берег залива. И заметьте, что это было не нашим советом, а ее собственным желанием. Если бы мы посоветовали ей связать свитер или взять тайм-аут, она могла бы не выполнить наш совет и разочароваться в своей силе воли, уйти в еще более глубокую депрессию. Мы разрешили ей слушать себя, и она услышала свои советы, которым ей хочется последовать и которые для нее естественны. Сделав первый шаг, она сделает второй, и третий, и следующие.

Диссоциированная форма восприятия песочного поля и выстроенной на ней композиции, которая является отражением душевного состояния человека, позволяет увидеть свое состояние со стороны, оценить его и соединиться с ним, осознать, почувствовать себя и интегрироваться со своими ценностями. Самое важное для человека — существовать в настоящем как целостная личность. В момент, когда целостность утрачивается, человек ощущает дискомфорт. Это могут быть апатия, агрессия, раздражение или замыкание в себе, недовольство собой или окружающими, жалобы или нытье, скука или уныние. В таких состояниях человек растерян и несобран. Ему так и говорят: «Соберись!» Собраться можно разными способами, в том числе и на песочном поле. Быть цельным — значит быть здоровым и сильным. В состоянии целостности от прожитого жизненного пути остается ощущение успеха, уверенности, накопленного опыта. Какой опыт вы будете накапливать: опыт целостности или нецелостности, зависит от вас и вашего отношения к себе.

# МИРАЖ

Вдали от суетной земли  
плывут по небу корабли.

*Елена Фролова*

Проходит время, и то, что так волновало и мучило, куда-то исчезает, становится незначительным и незаметным. То ли потому что отдалилось, то ли потому что перестало входить в нашу систему эмоциональных ценностей. В детстве мир был настоящим, он звенел в сердце человека и в унисон с ним. Заменяв мир правилами и общественно-значимыми ценностями, человек может зайти в тупик. Можно стучать кулаками и головой в стену, можно остановиться, впрочем, и так уже остановился, вернуться в точку отсчета и пойти другим путем, более приемлемым или значимым. Цивилизованное человечество гордится своими достижениями. Оно словно уснуло под рекламной пропагандой знаков хорошей жизни. Когда после долгих усилий человек получает внешний знак благополучия, он демонстрирует это приобретение другим и получает одобрение от общества. «Зомбированность» внешними факторами влияет на духовное состояние. Гонимая за миражами, забывая себя, уничтожая свои духовные ценности в угоду общественному мнению, человек, окончательно изматываясь, перестает воспринимать себя, как человека. И ощущает себя только потребителем. Душа отпускается, любовь выгоняется, милосердие забывается. Духовность не входит в лексикон. И все же каждый человек стремится, пока он жив, быть человеком. Нелегко выпутаться из паутины «зомбированное™». Трудно и не запутаться. Когда со всевозможных экранов демонстрируется и утверждается, что нужно человеку для удовлетворения его материальных потребностей. А при ближайшем рассмотрении мы можем убедиться, что тепло семьи теплее любой норковой шубки. Что, занимаясь интересным делом, забываешь о еде и сне. Без дела и в одиночестве начинаешь заполняться салатами и деликатесами. Пока не лопнешь от возмущения своей полнотой. В этот момент может и возникнет понимание, что полнота души прекраснее полного желудка.

Понимания может и не появиться, но недовольство собой будет. Подмена ценностей миражами влечет предсказуемые последствия.

Девушка на сеансе сказала, что ей нужен ребенок. «А зачем тебе ребенок?» — «Чтобы было чем заняться». Как-то звучит это сухо. «Ну, чтобы развивать в нем то, что не развито во мне». — «Невозможно развить в другом то, что не развито в тебе. Ребенку можно передать только то, что развито в тебе». Вот так ребенок сидит в облаках и смотрит, как его ждут, чтобы было, чем заняться. Но, так или иначе, ребенок в программе поля отделен от автора композиции препятствием в виде деревянной лошадки, рядом стоят туфельки, как порицание себя за невозможность реализоваться в качестве матери и женщины. Композиция называется «Представление о жизни». Корабль и рыбы плывут по песочным волнам. «Если бы я разгребла песок, там бы все равно была бы не настоящая вода, а доска». Вслушавшись в #гу фразу, можно понять, что в подсознании нет настоящих чувств, в какой-то миг они были спрятаны, отодвинуты или перестали использоваться автором этой композиции. Мы не говорили об этом девушке. Но по мере рассказывания о своих фигурках и состояниях что-то проснулось в ее душе. Мы не говорили, что именно нужно менять, а просто предложили сделать так, как было бы лучше ей.



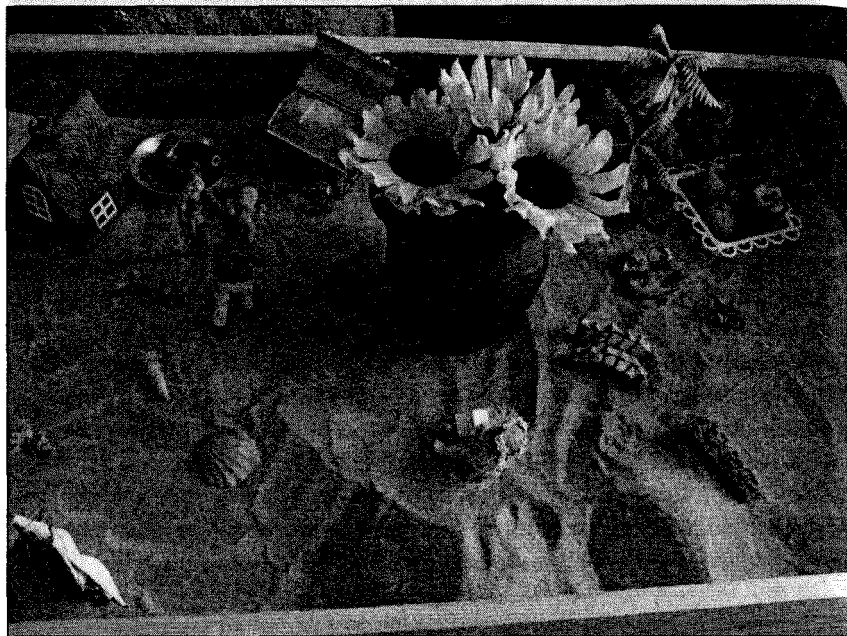
Понимания может и не появиться, но недовольство собой будет. Подмена ценностей миражами влечет предсказуемые последствия.

Девушка на сеансе сказала, что ей нужен ребенок. «А зачем тебе ребенок?» — «Чтобы было чем заняться». Как-то звучит это сухо. «Ну, чтобы развивать в нем то, что не развито во мне». — «Невозможно развить в другом то, что не развито в тебе. Ребенку можно передать только то, что развито в тебе». Вот так ребенок сидит в облаках и смотрит, как его ждут, чтобы было, чем заняться. Но, так или иначе, ребенок в программе поля отделен от автора композиции препятствием в виде деревянной лошадки, рядом стоят туфельки, как порицание себя за невозможность реализоваться в качестве матери и женщины. Композиция называется «Представление о жизни». Корабль и рыбы плывут по песочным волнам. «Если бы я разгребла песок, там бы все равно была бы не настоящая вода, а доска». Вслушавшись в эту фразу, можно понять, что в подсознании нет настоящих чувств, в какой-то миг они были спрятаны, отодвинуты или перестали использоваться автором этой композиции. Мы не говорили об этом девушке. Но по мере рассказывания о своих фигурках и состояниях что-то проснулось в ее душе. Мы не говорили, что именно нужно менять, а просто предложили сделать так, как было бы лучше ей.





Если интересно, что было дальше, то картина преобразилась вот таким образом. Изменилось и название: «Моя жизнь»: «Это роднее».



Руки иногда ставят фигурки совсем не так, как подумала голова. Потому что в голове у нас программы, поставленные извне. Обществом ли, родителями, школьными педагогами, воспитателями. В руках мы держим то, что чувствуем. Руки не знают миражей. Они движутся за колебаниями души, и в них есть что-то похожее на истину. Они как люди, лишённые слуха и речи, жестикулируют нам о нашем состоянии. Посмотрите на свои руки. К кому они тянутся, кого любят, кому грозят, кому указывают. Руки, как флюгер, поворачиваются вслед за нашими душевными порывами.

# РИТУАЛЫ

Возьмет Господь в ладони  
заплаканную душу.

*Елена Фролова*

Человек подвержен ритуалам и рад их совершать. Он не задумывается, для чего это нужно, что значит какое-то ритуальное действие — делает, и все. Пожалуй, это и правильно. Под защитой ритуалов спокойнее и надежнее. Кто-то великий решил за меня все, и, причастившись к ритуалам, человек ощущает себя частью великого и сам кажется себе величественным. Вступив в ритуальное действие, человек отвлекается от самого себя и становится частью процесса. Ритуал — средство (основной инструмент) восстановления, обновления, усиления прежнего существования. Он соприроден акту творения, воспроизводит структурой и смыслом то, что было создано актом творения. Переживает его заново. Ритуал связывает «здесь и теперь» с «там и тогда» — обеспечивает преемственность бытия человека в мире. Во многих случаях ритуал подчиняет себе миф, предопределяя его роль в мотивировке ритуала, словесном комментарии. Ритуал относится к священнодействиям. Ни одна бабушка-заговорщица не будет лечить без молитвы, она воспользуется прошедшими сквозь века словами, сложившимися в определенный порядок и ритм. Через слово человек подключается к небытию. Приобщение к высшим силам Астрала способствует успеху. Наговор или заговор производится на утреннюю или вечернюю зорю, или определенное время дня, недели, месяца, года. В ритуалах присутствуют священные предметы, травы, черные курицы, пентаграммы, священные стихии — вода, свеча, костер. Обращение к ветру или земле-матушке также является традицией в нетрадиционных методах лечения, которые когда-то были традиционными. Использование ритмов, извлекаемых из бубна, способствует восстановлению состояния истощенного человека. Наиболее сильное воздействие имеет слово. Оно может быть произнесено шепотом или выкрикнуто, может быть сказано проникновенным тоном, а может — суровым, беспрекословным, монотонным или не-

обычным. Тексты молитв, заговоров традиционны, заучены, передаются из поколения в поколение. Так же передаются и традиционно исполняются массовые обряды и ритуалы. Масленица, день Ивана Купала, Рождество, новогодний праздник, свадьба, Пасха и т. п. Ритуал изначально имел некую расшифровку, некий смысл. Наверняка есть люди, хранящие этот смысл и знающие его. Для массового сознания расшифровка смысла не то, что утрачена и забыта, — люди этим не интересуются. Им не важно знать смысл ритуала, они готовы стоять Всенощную и осенять себя крестным знаменем, потому что так принято, так положено. Они вступили в некое предписанное заранее действие и соблюдают обычаи, чтобы остаться в избранном ими сообществе. Они следуют принятым правилам, избавляя себя от излишних напряжений, становятся сопричастны традиционному образу поведения. Любой ритуал или обрядовое действие являются подключением к космическим или Высшим силам. Ответственный за проведение обряда знает, как подключиться. Участники обряда знают, что он знает, и следуют ему беспрекословно. В этот момент проявляется полное доверие кому-то. Полное подчинение воли другому человеку и, значит, отключение собственной. Участник обрядового действия перестает контролировать процессы, переходит в состояние раскрепощенности, расслабления, доверия миру через доверие к ведущему. Не задумываясь и не подвергая ничего сомнениям, человек включается в коллективное действие: хоровод, игры, катание с гор или на лошадях, пение, пляски, еда и питье и другие, определенные из года в год повторяющиеся действия. В этот момент человек ориентируется на свои ощущения и решает только, хочет он или не хочет войти в круг, стать участником космического причащения. Именно слияние с космосом является основной сутью любого обряда.

В повседневной жизни человек активно пользуется ритуалами. Здоровается, прощается, подписывает договоры, дарит подарки, моет руки, платит деньги за товар, за проезд в транспорте, выпивает чашечку чая или кофе в офисе. Такие ритуалы дают определенный настрой на общение. Современный человек все время занят. У него нет времени осознать происходящее. На такие случаи человечество выработало типовые правила поведения. Этим правилам человек обучен. Правила заучены и применяются каждый раз, как элементарная настройка на ситуацию. Типовые правила позволяют приступить к выполнению поведенческой программы, не думая, не делая выбор между разными возможностями.

Встречаясь с человеком, пришедшим на песочную терапию, психолог начинает с ним работу через слова, которые он повторяет каждому клиенту, стоящему перед началом работы около песочного поля: «Перед тобой песочное поле — это земля. Голубой цвет боков ящика вокруг поля — это небо. Если ты расчистишь слой песка, то обнаружишь голубое дно. Это вода. И ты можешь сделать реку, озеро или море, что тебе захочется. Можешь и не делать. Просто создаешь свой рельеф, который ты хочешь. После того как ты выстроишь свой ландшафт, ты смотришь на полку и выбираешь все, что подходит тебе, все, что притягивает, интересуется, волнует, нравится. Собираешь эти фигурки в корзинку или в руки и выставляешь на поле. Доверься рукам. Руки знают, что делать». Для психолога этот текст, эти слова становятся ритуальными. И хотя клиент этого не знает, они воздействуют и на психолога и на клиента именно так. Вводят обоих в состояние готовности войти в бессознательные слои и извлечь из них информацию.

**ЧАСТЬ 8,  
в которой говорится  
о прописных истинах, имеющих  
непосредственное отношение к человеку**

# СОСТОЯНИЕ

Следует понимать, что человек, занимающийся созданием сюжета, делает это впервые, волнуется, боится или испытывает другие чувства. «Мне было довольно трудно выбрать фигурки, я испытывала некую напряженность в связи с тем, что плохие фигурки вызывали у меня определенные ассоциации, а мне хотелось быть свободной от них» (из отзыва клиента). Поэтому психотерапевту следует быть очень внимательным и терпеливым. Закончив композицию, человек ждет, что ему скажут. На самом деле, он все себе скажет сам. Возможно, прежде чем строить песочный сюжет, ему пришлось преодолеть страх прихода к психотерапевту или переступить расхожее мнение «пойти к психотерапевту — сдаться!». Возможно, он надеется на терапевта, как на Господа, который за один сеанс изменит всю его жизнь. И если на другой день он не станет супербогатым или сверхсчастливым, то будет глубоко разочарован. Состояние клиента на выходе должно быть настроено на него самого. Потому что кто, как не он себе лучший друг, лучший прокурор и адвокат, лучший учитель и хозяин.

Молодой человек создает ландшафт, разгребая песок: в центре — маленькое озеро, справа — океан, вокруг озера возвышенности и горы. Завершив строительство, с улыбкой говорит: «Если бог не будет против, то я буду высоко на небе». С этими словами он начинает выбирать фигурки. «Сначала деревья, — говорит он, — потом лодочку. Красота! Ну, пусть будет вот так. Хочу, чтобы они смотрели на озеро». Однако поставил фигурки так, что они на озеро не смотрят. Некоторые фигурки он рассматривает и говорит: «Это я не буду ставить». Другие же берет с радостью: «Это хорошо, это круто! Я хочу много зелени». Молодой человек долго стоит у одной полки, той, которая ближе к песочному полю. «А есть какие-нибудь лошади? Я очень люблю их». Лошади есть. Увидев лошадей, он берет их, размещает в песочном поле и начинает осматривать другие полки с фигурками.

Теперь он более насыщенно заполняет поле. «Бабочки слишком большие, но это неважно. Это красиво». Размещает бабочек в пространстве песка. «А есть невооруженные человечки?» — «Есть, этаким выше». Находит нужного человечка и еще одного. Затем, не гля-

дя, хаотично ставит морских рыб. Выбирая фигурки, смеется. Набирает в ладони фигурки, затем рассматривает их и некоторые возвращает на полки.

«Классно», — говорит он, когда берет фрукты. «Это можно назвать посвящение яблоку. Оно такое большое». Размещает большое яблоко в композицию. «Все цветы вместе. Можно их все туда?» Кувшинчики подержал и поставил на место. «Еще есть что-нибудь?» Берет пальму и ставит в песок. «Все!» «Я называю эту композицию «Равновесие». Они все разные, но вместе. Я дал каждому свое пространство. Я решил не делать никому преграды».

Это человек сказал, что он решил не делать никому преграды. Но в углу песочного поля, отгороженный от всего мира, сидел взъерошенный человек.

— А что это тут в углу?

— Легенда. Он не плохой. Он хочет жить, но прячется. Он хочет кого-то пугать, но не получается. Если бы он вышел, он бы понял, что он не один. Он такой, как все, но он этого не знает. Если бы он вышел, он бы узнал, что он такой как все.

— Между бабочкой и человеческой фигуркой — фрукты. Это значит, если я буду уважительно относиться к другим — всем хватит.

— А что это за человек с гитарой?

— Ой, не знаю! Это человек острова. Ему там нравится.

— Ты сам где?

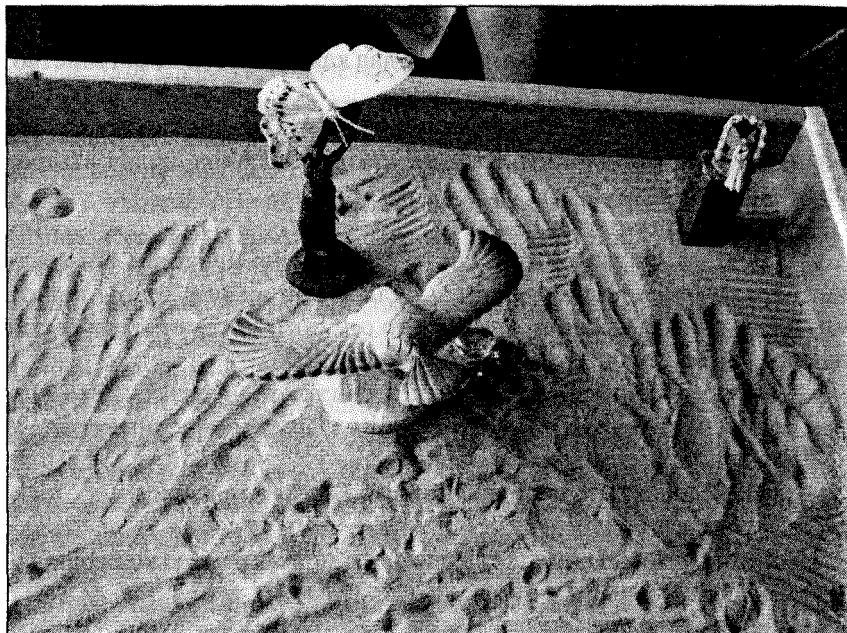
— Я могу везде. В доме, Если честно, я могу быть только наблюдателем.

— Чей это костер?

— Человека, который курит. Однажды я увидел человека, который курил с таким наслаждением, что мне тоже захотелось курить. Я попробовал. Никакого наслаждения. Но этот человек наслаждается — это мое ощущение. Я не умею курить. Через этих людей я себя отражаю. Я хотел бы окунуться в море. Я очень люблю лошадей, когда они свободны. Здесь скорпион. Я скорпион по гороскопу. Кого-то они съедают, кто-то их съедает. Они жалят, только если на них нападают, защищаются. Но когда ты идешь, они разбегаются, освобождая дорогу. Они по-своему хороши. Опасны, но красивы.

Расспросив, о каждой фигурке и получив не просто ответы, а высокохудожественные рассказы, мы обратились к косматой фигурке, забившейся в угол. Это оказались обиды и страх выразить свое мнение и свои чувства. Мы неоднократно повторяли этому человеку, что тот, кто сидит в углу, — «он такой как все, и если бы он вышел, он бы

узнал, что он такой как все». Выйти из угла уже было в сознании клиента. И когда он менял композицию, он убрал это существо, из-за которого у него дрожали колени, если он пытался выразить свое мнение. Мы не настаивали, чтобы он это сделал. Ему так захотелось. В реальной жизни этот шаг, отыгранный на песочном поле, позволил ему отстаивать свое мнение без дрожи в коленях.



На этой фотографии — результат перестроенной композиции, где мы отчетливо видим отпечатанные ладони. Эти отпечатки говорят о начале нового осознания себя как личности. Изначально на поле в разумной части стояла рыба. Это печать предыдущих мучительных размышлений. В левой части внизу транспорт — паровоз с часами и самолет с обломанным крылом. В правой части внизу тоже транспорт — мотороллер. В верхнем углу высокая башня, маленький розовенький домик и фонарь. В правой части вверху — эльф, сидящий на постаменте. В центре — новгородский храм и негритянка, которая держит над головой поднос с бабочкой. Негритянку обрамляет круг из небольших предметов: свеча, стеклянные сердечки. Картина абсолютно равновесная. Из тех, в которую постороннему не войти. После однообразных объяснений, что означает каждая фигурка (де-



вушка говорила: «Взяла, потому что нравится»), мы спросили: «Почему между ней и сегодняшним днем проложена граница из сердечек?»

Она не знала. Созерцание длилось долго. «Почему в центре стоит храм?» — «Когда мне плохо, я хочу уйти в монастырь». Перестраивать ничего не хотелось. Когда мы говорили значение какого-нибудь символа, девушка отвечала: «Да, так оно и есть». Но менять ничего не хотела. В сегодняшнем дне пустота. «Да, так и есть». Лампа сигнализирует о темноте, о том, что что-то хочется осветить, чего не видно. «Да, я не вижу, что мне делать». Транспорт означает желание изменить ситуацию, не прилагая усилий. «Да. Так оно и есть». Моя коллега настаивала попробовать что-нибудь изменить, я настаивала, что ничего менять не надо, раз не хочется, не надо даже пробовать. Девушка словно была в ступоре. «Я все понимаю, — говорила она, — но менять ничего не хочу». Наполнившись безысходностью, наслушавшись себя, своего нежелания что-нибудь менять, она все же убрала границу между собой и сегодняшним днем. Сделав один шаг, ей захотелось сделать второй. Решительно встряхнувшись, она убрала рыбу без воды, и поставила в центр то, что мы видим на фотографии. В дальнейшем мы решили сознательно применять этот прием, когда один из нас предлагает менять композицию, а другой убеждает даже не пытаться это сделать. Мы обратили внимание на многоэтажность в символах девушки. «Наверху, — сказала она, — божественное, духовное. Внизу — жизненное, чувственное».

Мы предложили еще что-нибудь переделать. «Захотелось людей», — сказала она. И наполнила песочное поле разными людьми. «Это значит, что я могу общаться с разными людьми. Картина называется „Вместе“. Это в углу — монах». «Смею заметить, что это не монах». — «Кто же это? — берет в руки фигурку и рассматривает ее. — Женщина? Лучник? Убийца львов? Астронавт? Явно бдит, смотрит. Не таятся ли там опасность. А теперь он смотрит на звезды. Там тайны, которые скрываются. Заботливый. Пальцами не указывает». — Возможно, когда ты хотела уйти в монастырь, ты хотела чего-то другого, принимая за монаха, того, кто на самом деле монахом не был. А что это за фигурка, которая смотрит в другую сторону от остальных? Все смотрят в центр, а он вправо». — «Это китайский мудрец. Хотя, нет, теперь я вижу, что это монгольский певец. Это мое желание петь». Она посмотрела на композицию и сама себя спросила: «Куда это они направляются? — и сама себе ответила. — Сюда. Здесь интересно». — «Что тебе нравится в твоём поле?» — «Заполненность». В этой композиции было заполнено все, кроме сегодняшнего дня. Пустота се-

годняшнего дня тянулась через все композиции, как бы они ни менялись. Я спросила, считает ли она себя исключительным, необычным человеком. «Да», — сказала она, но при этом выражение ее лица судорожно дернулось, она была явно смущена. «Это видно по полю». — «Как?» — спросила она. Я ответила, что если человек ставит китайца или негра («а сам при этом не негр и не китаец», — добавила моя коллега), то это говорит о том, что он не такой как все. Мысль эта понравилась ей. Мы чувствовали, что ей важно быть личностью необыкновенной, и она нуждалась в поддержке. Мы предложили построить ей еще что-нибудь.



Оставляя неизменным центр, она заменила некоторые фигурки, некоторые переставила. Композиция называлась «Ведьма».

«Слева — мистика. Мне нравится все мистическое, — сказала она. — Я ищу в интернете тексты и наслаждаюсь этим». — «А что это затри фигурки рядом?» — «Это — три в одном. Первая — элегантное светское, вторая — домашнее, третья — феечка, волшебная». Мы заметили, что домашнее спит, и сообщили ей об этом. Она согласилась. Также мы заметили, что в сегодняшнем дне появились несколько предметов: кувшины, чаши и сердечко. На этом сеанс был завершен.

Год назад она выставила в центре поля сухое дерево, сказала, что композиция называется «Я», побрызгала его водой и ничего не захотела менять. Год назад она утверждала, что это мертвое дерево прекрасно. Мы не настаивали на переменах. Но мы очень надеялись, что это дерево оживет в реальности, расцветет и даст плоды. Достаточно было того, что она увидела со стороны, что стало с ее душой. И хотя она сопротивлялась и утверждала, что сухое дерево — это прекрасно, она видела воочию свое реальное состояние. Для возрождения дерева нужно было время, и мы встретились с ней через год.



# МИРНОЕ СОСУЩЕСТВОВАНИЕ И КОНФЛИКТЫ

Не предъявляй претензий ни к себе, ни к богу, ни к прошлому.

*Народная мудрость*

Народная мудрость важнее народной глупости. Тем не менее вы можете заметить, как массовое увлечение некоторыми идеями может привести к конфликту с самим собой. Например, русская идея бессребрничества и получения мгновенного богатства по случаю. Емеля, золотая рыбка, Иван-дурак — все это есть народная мечта о справедливости. Было бы хорошо развить справедливость по отношению к себе. Вот вы исправно сидите на печи, едите калачи, а богатство все не появляется, и королева не предлагает заключить брак. Заметьте, что герои сказок все-таки кое-что делали, хотя бы сети сплели и за водой в зимнюю пору отправились. Так что послушайте, о чем вас просят или сами что-нибудь затейте. Если вы не увидели в сказке глубинного сознания начального действия, а обратили внимание лишь на результат, то вряд ли вам удастся его получить, не услышав и не почувствовав, куда сейчас надо отправляться. Стрелой стрелять или не стрелять. Рожь сторожить или коня седлать. Конфликт возникает как раз тогда, когда человек перестает слушать свое внутреннее состояние и следовать ему. Если вокруг вас разгорается конфликт, кто-то обидел, обманул, подставил, напал — значит, этот конфликт уже зрел внутри вас и теперь в разгаре. И сейчас самое время обратить внимание и расставить акценты — кто виноват. А виноваты только вы. Сравните несколько ситуаций, и вы заметите, что в некоторых аналогичных ситуациях вы ведете себя одинаково. Вы притягиваете к себе то, что накопилось внутри вас. Спустите пары или переведите стрелки: это означает, что пора пересмотреть отношение к самому себе. Конфликт есть руководство к действию, а не сведение счетов. Конфликт — не бедствие, а благо, ибо открывает новые перспективы. Если ваше внутреннее состоя-

ние вас не устраивает, самое время разобраться — почему. И солнце лучится светом. И жена по-прежнему хороша, и начальство умно — видимо, вы сами изменились и хотите чего-то большего от себя или хотите чего-то совершенно другого.

Возможно, вы уже нарастили такой слой защиты, что перекрыли себе обзор. Скрылись так, что и другие вас уже не видят. К вам пытаются достучаться, а вы не слышите. Если вам уже удалось нарастить пуленепробиваемый панцирь, не думайте, что вас никто не достанет. По человеческой природе человек открыт миру. Произведите величайшее в мире открытие себя. Не обещаю, что вам станет легче, но интереснее будет точно.

# ПЕСОЧНЫЕ ТЕКСТЫ

Ни одна картина, созданная на песочном поле, не похожа на другую, каждая уникальна, как уникальны люди, создающие эти сюжеты, как разнообразны характеры и жизненные события каждого человека. Вглядываясь в композиции, ощущаешь и ищешь новые пути созерцания песочного поля. Автор песочного текста входит в состояние диалога с самим собой, своим внутренним миром и через это общение входит в транс, в котором многие вещи, ранее непонятые, становятся очевидными.

Синхронность и сбалансированность сенсорных чувств является наиболее гармоничным способом взаимодействия. Проблема возникает, когда существует однобокость, единственный выбор и единственный способ восприятия или поведения приводит в тупик. Вспомним сказку о Колобке с его единственной песенкой и единственным способом поведения отвлечь внимание и убежать. Однообразный опыт сужает возможности выбора. И в нестандартной ситуации человек, как Колобок, теряется и не знает, что предпринимать.

В одной из работ верхняя часть поля оказалась пустой и девушка, ее создавшая, никак не могла понять, почему там вверху (в ее сознании) пусто, ведь она всю жизнь думает и прежде, чем что-то сделать, долго обдумывает и только потом принимает решение.

До того как она пришла к этой композиции, к установке на проявление чувственности, ее предыдущая (первая) композиция имела пустую эмоциональную часть. Она все обдумывала, но ничего не почувствовала. Разум привел ее в тупик. И теперь, когда он ничего не может больше придумать, он отключился (временно), давая возможность чувствам найти другие пути. Мы не знаем сколько понадобится времени, но через какой-то промежуток, разумное и чувственное отношение к жизни сбалансируются и приведут к новым выборам и возможностям действовать.

На данной композиции видно, что человек руководствуется только чувственностью, и это может привести к однобокому развитию, к «колобковому» поведению. Здесь в программу не включены разумные способы поведения, а только эмоциональные. В конце реки по-



ставлен светильник, что говорит о том, как человеку важно понять, что с ним происходит, где источник неудач.

Увидев, где дисбаланс, человек стал заполнять поле разума символами, называя их вслух, и в поле действия было поставлено дерево, как символ желания взаимоотношений с социумом.

Современная психология изучает людей со здоровой психикой. Такое отношение к человеку является гуманным и надежным.

Для того чтобы обратиться к психологу, не надо ждать, когда сойдешь с ума, заработаешь невроз или вступишь в депрессию.

Множество тестов разработано специально для того, чтобы найти, где сбой в программе. Таким тестом является песочная композиция. Вот пример работы с девушкой, которая, занимаясь сетевым маркетингом, отработывает одну-единственную программу, которую приобрела на семинарах и тренингах сетевиков. Герои ее композиции мультяшные, что свидетельствует о произошедшей остановке в психическом развитии. Сама девушка изобразила себя бегемотиком, таким же инфантильным, как и те герои, к которым она спешит на помощь. Она не ощущает себя человеком. И все вокруг — маленькая игра в бизнес. Композиция называется «Помощь идет». С первого взгляда эта работа кажется милой и безобидной. Пингвинчик, жду-

щий бегемотика, чтобы вручить ему (ей) цветы и подарок. Змейка, как символ мудрости, поставленная в будущее. Маленькая собачка — охранник, которая не укусит, а хотя бы голос подаст, чтобы предупредить.

—А зачем это лампа стоит в конце пути?

—Это свет, к которому я стремлюсь.

—Значит, находишься в темноте?

—Нет. Просто хочу еще больше узнать. Свет — это знания.

—Самое значимое в картине — корабль. Куда движется твой корабль?

—Туда — в будущее, туда же, куда и река.

—Но, как специалист по кораблестроению, заявляю, что корабль развернут кормой по течению, а носом упирается в борт ящика. Всё, приплыли. Значит, ты плывешь задом наперед? Оказывать помощь. Может, помощь нужна тебе самой?

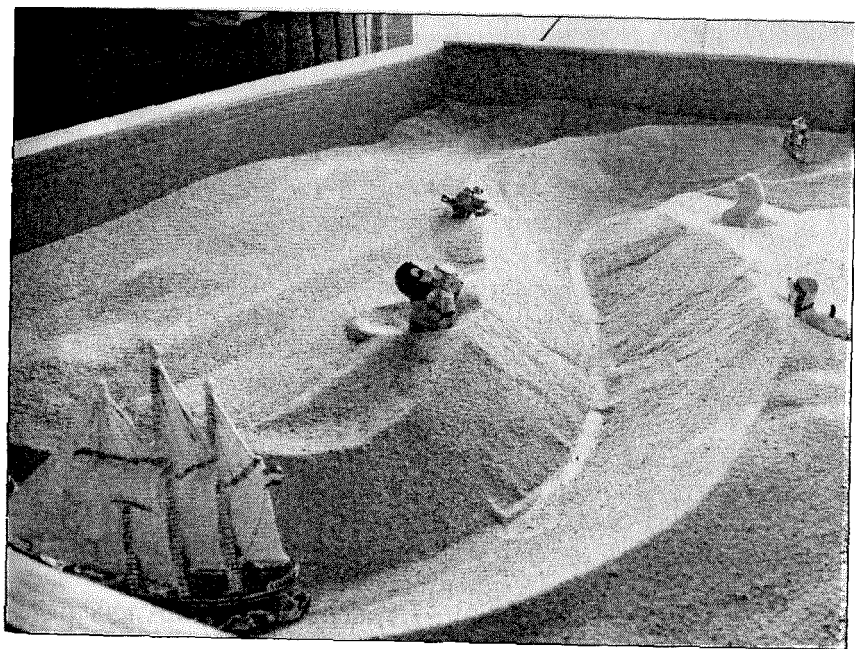
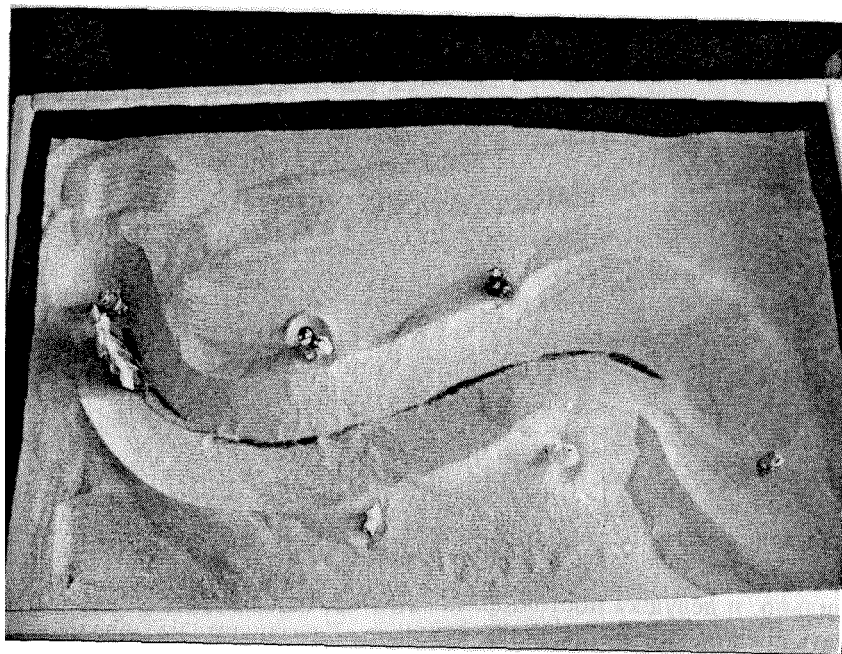
По лицу девушки двигаются эмоциональные волны. Она в недоумении. Как же так, ведь ее ждут, ждут ее помощи, а она делает что-то не то. Вот стоит маленький лягушонок, у него нет возможностей путешествовать. Бегемотик поможет ему. А корабль плывет не в ту сторону, не вперед, а задом наперед. После понимания того, что произошло в ее подсознании, девушка начинает менять фигурки. Она превращает себя в человека, потому что, когда она подошла к бизнесмену в «бегемотиковом» виде, бизнесмен даже не увидел ее глаз под кепкой. Бегемотик вставал(а) на подставки и все-таки чувствовал(^), что в таком стиле общения не получится. Вот тогда-то и превратился бегемотик в реального человека. Девушка и бизнесмен протянули друг другу руки.

Возник настрой на равенство. В будущем были поставлены плоды и ожидание успеха. На поле обозначились две программы. Одна поставленная извне, другая собственная. Появились деревья, как стремление быть в социуме. Кораблик развернулся носом к будущему. Что ж, счастливого плавания и осмысления происходящего.

Во время создания ландшафта этот человек произносит такую фразу: «Руки не делают, что видит голова». В сюжете мы видим ожидание катастроф. Огромная волна надвигается на малюсенькую лодочку. Лодочка находится в той части поля, которая символизирует действие. В верхней части нет ничего. Человек живет «без головы». Движение волны и лодки направлено вверх.

Этот человек стремится осознать, что он делает, но после того, как все свершилось. Сюжет называется «Мы».

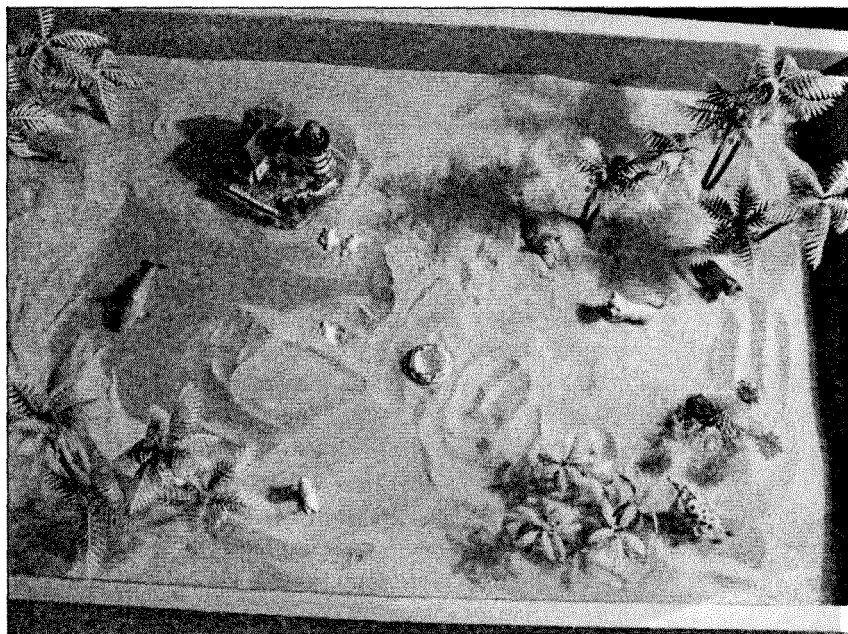


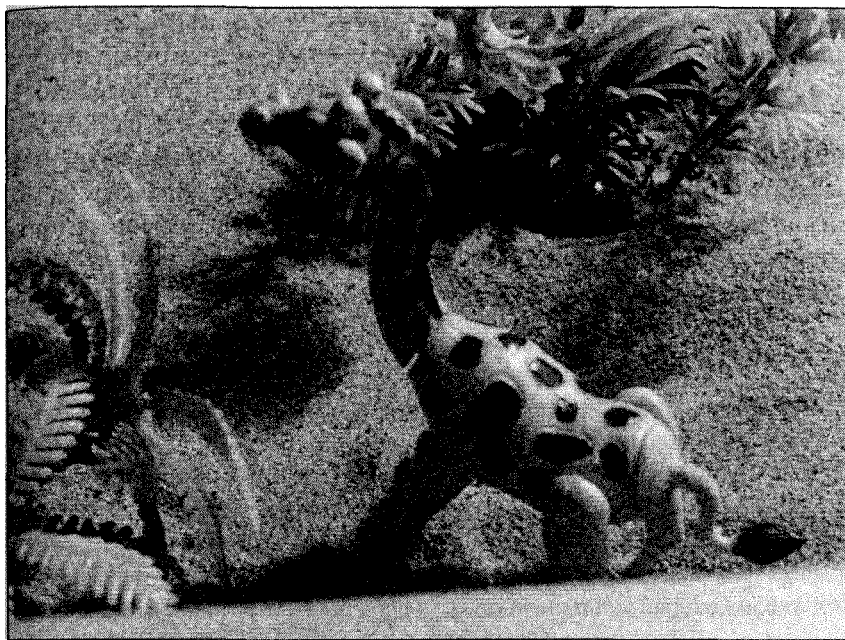


Девушка поставила по углам пальмовые заросли, в центр чашу. Когда она выбирала фигурки, она сказала, что сейчас построит мультиязычную страну, чтобы убежать из зоопарка на свободу. Далее она сказала, что люди ей не нравятся. Работа называется «Мечта». Это мечта о благополучии. В центр она ставит чашу, что говорит о том, что ее актуальная задача — быть женственной. Вот ее благополучие — чувствовать свое женское начало, женскую сущность. Хотя внешне она обворожительна, стройна, красива, ухожена, хорошо одета. К воде стремятся маленькие черепашки, выброшенные когда-то насушу.

Деревья образуют квадрат. Это говорит о восприятии правильноности своего поведения, мыслей. В будущем она выбирает себя кошкой, которая играет сама по себе. В углу прячется жираф. Он неуклюжий, его жалко. Сегодняшний день пуст. Много мыслей, мало эмоций.

Эмоции все в прошлом. Забившийся в угол неуклюжий жираф оказался самым дорогим существом из выставленных на поле. По всей вероятности, в детстве была дана сильная установка вести себя правильно, и девушка постоянно контролировала, чтобы соответствовать предписанным правилам взрослых. В результате на поле не выставлено ни одного человека.





Случайные требования и правила становятся необратимостью. Естественный результат запретов естественного поведения замораживает развитие. Какая-то часть перестает взрослеть. Внутри образуется несколько возрастов. Они вступают в противоречия. Субъективные взгляды упираются в несоответствие навязанным извне. Таким образом, человек получает два или несколько взглядов на одну ситуацию. Двойственность рассекает или создает границы внутри процесса. Событие поглощает другие события, изолируя их от комментариев, запрещая осознавать, подвергать анализу и принимать собственное решение. Различие между тем, что запрещено и что разрешено, поддерживается принятым внутренним законом.

В песочных текстах человек рассказывает через внешние события свои внутренние переживания, состояния, стремления, желания. Их подлинная суть закодирована в выбранных фигурках и во взаимоотношениях между ними в пространстве песочного поля. Какая-то одна несправедливость или конфликт распространяется на другие уровни человеческой жизни. Столкновения или избегание конфликтов выковывают характер. Нельзя не удивляться, как сильно негативные аспекты влияют на внутреннее состояние и влекут за собой внешние изменения. Аномалии кажутся внезапными. Хотя при рассмотрении

всегда оказываются накопленными. Цена, которую мы платим за невнимательность по отношению к себе, высока. Нельзя не отметить, что адекватное представление о себе является основой душевного благополучия. Мы не можем существовать без взаимоотношений, без взаимокорреляций, без взаимодействий. Свойство человека быть открытым и расположенным к миру снимает многие проблемы и ставит новые задачи. Постоянство перемен является естественным природным состоянием нашей психики, разума и следующим из этого поведением, из которого складываются песочные истории.

# ЖИЗНЬ КАК ЛЮБОВЬ

Послушайте, еще меня любите за  
то, что я умру.

*Марина Цветаева*

Родители нас обожают, педагоги нами восхищаются, мы готовы к великим свершениям — было ли с нами такое? Было. Но когда нас обижают и не любят, это запоминается на более длительный срок. Еще больше нас расстраивает непонимание. Мы не понимаем соседей, родственников, начальство — они не понимают нас. Есть вещи гораздо важнее: понять себя. Это интереснее. Это окрыляет, поднимает и дает развитие. Что толку, что мы понимаем своего соседа или друга? Толк в том, чтобы узнать, что движет нами.

А движет нами подсознание. Сознание лишь следует за ним. Долгое время мы изучали внешний мир: его геофафию, законы, расчеты. Когда же мы познакомимся с собой? Мир внутри нас так же многообразен и бесконечен, как и внешний. В нем, кроме химических и физиологических процессов, — слова и числа, образы, романы и фантазии. Если мы не узнаем свой внутренний мир, мы не сможем знать, как развиваться дальше, и тогда нам поставят цели другие. И мы забудем о своей. Потому что чужая может оказаться ярче и привлекательней. Достигнув чужой цели, мы отметим это на веселой вечеринке, а потом вдруг станет грустно. И совсем непонятно будет, отчего. Когда же мы достигнем своей собственной цели, мы преисполнимся теплым чувством любви к себе, окружающим и миру. Это не значит, что, узнав свою цель, мы разбредемся по кельям, ведь цели многих людей совпадают и объединяют их.

Через призму радостной любви к себе мы сможем поддерживать и других людей. Цивилизация создала иллюзию человеческой силы и защищенности. Без семьи, сотрудников, друзей, учителей человеку трудно. Сыграем теперь в песок. Посмотрим на наши взаимоотношения со стороны. Кто-то сидит в углу и ждет, сам не знает, кого. Кто-то стоит в центре, на острове, отгородившись ото всех. Кто-то размахивает саблями. Кто-то спрятался за стенами замка. И при этом

хочет общаться. Не выходя из своего укрытия. Некоторые надели маски ведьмы, колдуна, чудовища или воина. Ждем любви, а сами агрессивуем на всех.

Полубите меня такого, каков я есть. Полубим. А что мы получим взамен? Любовь меняется только на любовь. Ни деньги, ни подарки не могут быть эквивалентом.

Когда одной женщине было предложено построить композицию на тему «Любовь», она ее построила с таким вдохновением и размахом, что работа ее вызвала одновременно и восхищение, и недоумение, ведь на предыдущем сеансе она выстроила композицию, которая была лаконична и малоподвижна. Работа на тему «Любовь» показала, что в этой женщине скрыт непроявленный потенциал эмоционального потока. Все песочное поле было заполнено любовными парочками животных, зверей, рептилий, людей, кораблей и символов. Можно было расспрашивать о каждой фигурке и потратить много времени. Поэтому мы обратили ее внимание на незаполненный участок поля. В верхнем левом углу не были поставлены фигурки, а была только маскировка из посаженных цветов. В этом углу оказались спрятанными взаимоотношения клиентки с матерью. После яркого короткого рассказа клиентка положила в пустое поле кисть винограда и сказала, что это тепло и солнце. Далее мы спросили, где она сама. И эта симпатичная женщина указала на гориллу, говоря, что горилла такая элегантная, красивая и женственная. Кроме того, мы обратили внимание на пары людей. Было ощущение, что эти пары не танцуют, как сказала клиентка, а дерутся. Так оно и оказалось. Эта женщина находилась в состоянии борьбы со своим бывшим супругом, который постепенно превращал ее в гориллу. От такой неожиданной информации клиентка шмыгнула носом и принялась менять композицию. В результате горилла вышла из поля, и вместо дерущихся пар появилась пара, в которой мужчина бережно поддерживал прекрасную женщину. Когда женщина расхваливала красоту гориллы, создалось впечатление, что ей ничего не захочется менять, и вся любовь такой и останется, но, выслушав себя до конца и насмотревшись на гориллу, женщина вдруг начинает менять фигурки, словно какое-то прозрение произошло внутри нее. Никто не говорил ей, что нужно все изменить, если бы она захотела остаться гориллой, пусть бы и оставалась ею. Может, так удобнее и справедливее. У гориллы ко всему еще отсутствовали глаза. Женщина не замечала, как она становится животным. «Да, вот и одежда у меня такая же, серая», — произнесла вдруг эта жен-

щина. Увидев свою одежду, она словно увидела себя, и в этот момент ей и захотелось что-то переделать.

Она стала менять композицию, убирая дерущиеся-танцующие фигурки. Долго искала новую пару. Когда нашла, поместила эту пару в будущее. Подержала в руках свадебную фигурку, стоящую в центре. Куда они смотрят? Вверх! Они мечтают! Когда она занялась переменами, лицо ее покраснелось, губы напряглись. Она меняла свой мир, всматриваясь в него. Понимая, что свой мир создает она сама, она переменяла то, что так долго ее мучило. И выстроила себе то, что она хотела чувствовать.



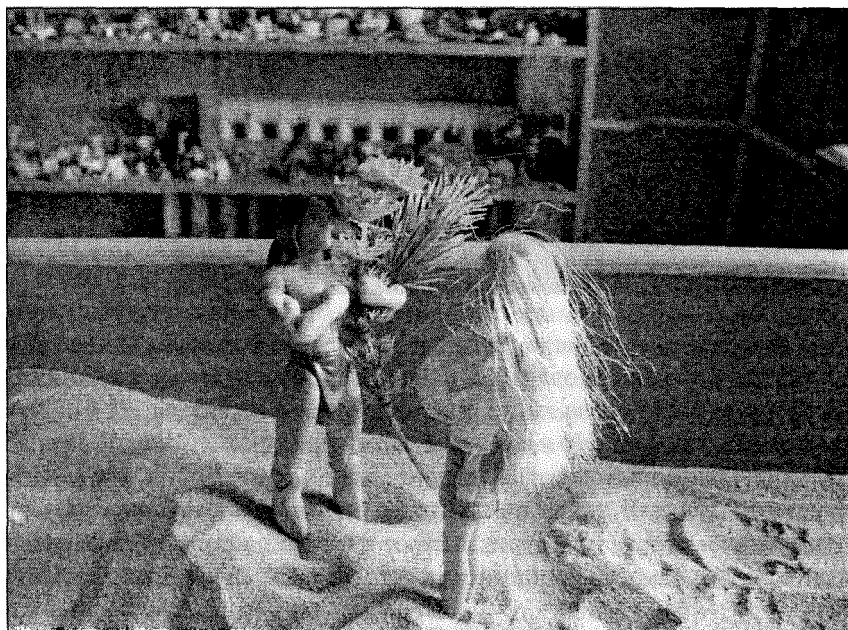
Когда девушке А. было предложено сделать композицию на тему «Любовь», она нарисовала на песке квадраты и прямоугольники. Потом она посмотрела на полки с фигурками и сказала: «Здесь нет настоящих мужчин. Но я могу найти его».

Продолжая осматривать фигурки, она говорила: «Они мне по росту не подходят. Я найду мужчину, но он мне не понравится. Одни отморозки и скрюченные уроды... Еще и падает... неустойчивый». Наконец, она выбирает фигурки мужчины и себя. Ставит их рядом на поле.

«Это мой сон, — произносит девушка. — Я видела этот сон. У меня на лице было ощущение любви. Такого в жизни не было. Квадраты — это дома. И мы над ними».

Мы замечаем, что это все-таки сон, и спрашиваем: а какая любовь в реальности?

Девушка А. говорит, что тогда надо строить заново. «Не знаю, что строить мне предстоит. Ох... Любовь, — вздыхает она и рисует пальцем дорогу. — Я хочу, чтобы было так, как я хотела». Вдоль дороги она устанавливает деревья, в начале пути ставит мужчину и женщину. В конце дороги дом. «Ну, вот, — говорит она. — Это наш домик, мы в нем будем жить. И, конечно, лошадь. Где моя любимая красная лошадь? Ее нет, ускакала. Когда же она вернется?» Она долго осматривает полки, но лошадь, которую брала на предыдущем сеансе, не находит, хотя мы видим, что лошадь стоит на прежнем месте. Вместо лошади она берет змею, свернувшуюся спиралью. Размещает спираль-змею возле дома. «Я бы еще качели поставила». Затем она начинает пристраивать «фигурку-себя» на руки к мужчине. И ставит мужчину, который несет ее на своих руках в начале аллеи. Мы обращаем ее внимание на деревья, которые перекрыли ей кругозор, отделили от прошлого и от будущего. «Что значат для тебя деревья, если понимать,

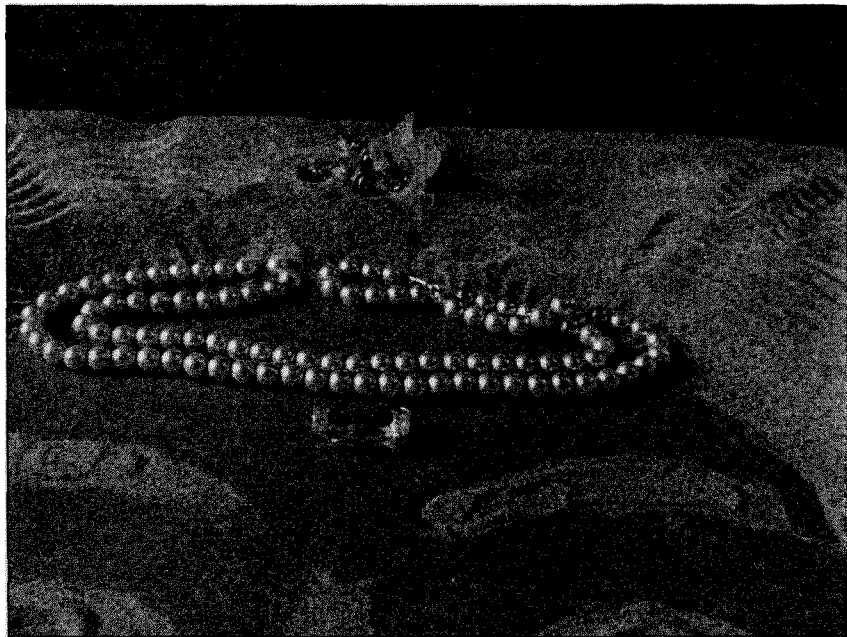




что они являются символом социума?» — «Хочется убрать деревья, — говорит девушка, — они напрягают. Они контролируют меня. Если они не будут контролировать, я встану на ноги». Она берет «фигурку-себя» и начинает рукой приглаживать ей волосы, причесывать. «Да я знаю, когда меня не контролируют, я привожу себя в порядок». Причесав волосы у куклы, она ставит ее в поле, начинает убирать деревья, словно освобождая пространство.



А такую необычную работу на тему «Любовь» сделала сорокалетняя женщина и назвала ее «Я». На каждом ухе по спирали в виде змей. «Это мудрость, — говорит женщина, — чтобы она мне в ухо шептала». Озеро в центре одновременно является ликом, Мы спрашиваем: «Что это за кристалл во лбу?» — «Это третий глаз. Я что-то вижу, хотелось бы развить. Я хочу больше видеть». — «А над глазом?» — «Мысли замкнутые. Они хорошие. Крутятся в одном направлении. Нет широты и глубины». — «А над мыслями?» — «Ангел. Он с крыльями. Он летать может. Он прозрачный. Мне нравятся прозрачные вещи. Они чистые. Хочу видеть чистых людей. Чистые сердца. Они тоже у меня прозрачные. Хочу общаться с чистыми людьми. Духовно вымытые. Общение от чистого сердца. Я наслаждаюсь, когда это есть».



Удивительно то, что в поле есть все, что нужно человеку, чтобы решать жизненные задачи. Это и сила, и покой, и собранность, и, конечно, любовь. Убегая от происшествий и проблем, человек не бережет свои чувства, главное из которых — любовь. Часто на сеансе ставятся задачи материального плана, карьерного, взаимоотношений в коллективе, семье и другие. И при этом в центр, который является самым значимым и актуальным местом, ставится символ любви. Сердце, чаша, кувшин, башня, рыба, свет и сердце, свеча и рыба, бог и чаша и т. п. Мы столько раз убеждались, как сильно человек нуждается в любви, что можем утверждать, что это самое главное чувство, которое человек стремится не растратить, сохранить, уберечь.

А потеряв, ищет его, потому что любовь делает человека объемнее, увереннее и значимее. Любовь воспевали поэты. О божественной любви говорят служители культа. Теперь любовь исследуют ученые. Без борьбы нет побед, — утверждает пословица.

Я бы сказала, что победы нет без любви. Потеряв чувство любви, человек теряет себя и начинает бороться с собой. Со своими привычками, манерами, зависимостями. Любовь — это то, что восстанавливает все. Любовь дает покой, гармонию, наслаждение и не мешает ни

карьере, ни бизнесу, ни занятию любимым делом. Любовь дает крылья тому, кто хочет быть окрыленным. Любовь поддерживает здоровье, душу и мир. Мы не настаиваем на том, чтобы все было замечательно. Жизнь есть жизнь. Она включает в себя все: счастье и страдание, трагедию и комедию, падения и взлеты. Но если вы исключили из своей жизни любовь, вы впустите на ее место прямо противоположное. И не поймете, почему вам так не везет, почему вам скучно, почему вас не любят. Отправляйтесь в путь, на поиски лучшего, что поддержит вас в жизни, даст вам опору, уверенность в себе, вдохновение и полет.

# ТВОРЧЕСТВО КАК НЕОБХОДИМОСТЬ

Творчество заложено в каждом здоровом человеке одновременно с рождением и с программой на рост и развитие. Творчество — это не только рисование, романописание или музыкосочинение. Творчество — сущность человека, его причастность к божественному началу. Творчески можно сшить платье, выточить деталь, сварить борщ, испечь пирожки, прополоть грядку, прокатиться на велосипеде. Творчество — это чувственный подход к любому делу, настрой гармоничного состояния и легкость в исполнении. Песочная терапия — акт творческий. На песочном сеансе творчество проявляется в полной мере со всей его свободой и красотой. Отсутствие гибкости, замыкание на одном направлении, одной программе отодвигает от человека творчество. Непонятное раздражение, уныние овладевают человеком. Что ж, хоть какие-то чувства есть. Неприятные негативные чувства говорят о том, что нужно обратить внимание на них. Не нужно такие чувства не любить. Неприятные ощущения — это просто ощущения, которые показывают, что в этом направлении нет смысла двигаться, что здесь не будет результата, что следует делать что-то другое. Что? Спросите об этом у своих чувств. Когда дорога выбрана правильно, тогда удача под ногу сама ступеньку подставляет. Тогда и появляются стремительность и легкость в достижениях любого плана. Все удается и получается. Песочное творчество даст информацию о том, где у вас заклинило, почему вы остановились, что мешает идти вперед. Песок, как метафора земли, возьмет в себя и переварит ваш негатив, вода очистит и отмоет, очищающий огонь изменит, ветер придаст вам легкости и скорости в достижении целей. Руки, ваши собственные руки, поддержат вас и похвалят. Любое творчество помогает человеку быть творцом своей души, слушать себя и свое сердце, переваривать и переделывать на чувственном подсознательном уровне то, что происходит с вами в данный момент. Задача творчества — найти истинную сущность в самом себе, не подменяя ее внешними ценностями. Всякое творчество высшего порядка: живопись, танец, литература, театр, кино и т. п. — создает настрой на духовный рост, на развитие

и стремление к совершенству. Человек оттачивает мастерство, проживает мгновения озарений и достижений. Творческое отношение к себе формирует человека, сочетающего высокую концентрацию и свободу одновременно.

Оценивая свое творчество, можно понять, что происходит в недрах души, и если на сегодняшний день душа — как падший ангел, то завтра она в чистоте и сиянии стремится снова ввысь. Если вы рисуете сегодня, то посмотрите, какими красками вы это делаете, если вы лепите, то обратите внимание на форму. Если вы готовите обед, убедитесь, удался он вам или нет.

Почувствуйте свои руки, ноги, туловище одновременно с вашим ритмом и настроением на жизнь. Освобожденное тело будет танцевать в созвучии с музыкой сфер. Если с вами вдохновение, то, значит, все в порядке. Если вас все «достало», то посетите психологическую консультацию и узнайте, что из вас «достают». За мелочными дрязгами может оказаться скрытое душекрушение.

Чем больше вы притворяетесь, что все в порядке, тем больше обманываете себя и разрушаете — свою душу, свою энергетику, свой покой, свою любовь, или «что еще есть у вас там».

Руки, коснувшиеся песка, вступают в творческий процесс и начинают разгребать то, что не смог понять разум. Творческое начало приближает человека к божественным стихиям. Слово «художник» переводится «кто, как бог». И это самое вселенское начало, данное нам от рождения, нужно поддерживать, как огонь в костре или очаге. Может, поэтому наиболее популярной фигуркой является маленький костерок с котелком над ним, который есть в нашей коллекции. Этот костерок выставляет на поле каждый второй. Желание эмоционального тепла — необходимый элемент человеческих взаимоотношений. Пластичность тела, эмоций и разума создает лучшие условия для творчества. Жесткость и косность ограничивают его или вообще закрывают творческие проявления. Включаясь в арт-процессы, в частности в создание песочных композиций, человек открывает доступ к творческому потенциалу, который является необходимым в созидательной самореализации органичной сильной личности. Песочная терапия позволяет человеку отнестись творчески к себе. Выстраивая песочную композицию, он выстраивает себя. И в этом есть нечто мистическое. Он достает из себя свои внутренние символы, внутренние ориентиры и убеждается в своей правоте или меняет то, что ему уже не пригодится, что он перерос. Само человеческое тело — это постоянный процесс изменений.

Творческое отношение к себе помогает успевать за этими изменениями. Накопленный опыт веков проявляется на чувственном уровне и может оказаться таким сильным, что человек будет не в силах его пережить. В современных психологических исследованиях было обнаружено, что человек кодирует свои события символами и пространством. Именно поэтому каждая фигурка содержит в себе целую историю. Выставляя на песочное поле фигурку, человек открывает целое действие, спектакль, который он прожил или который запланировал на будущее. Кроме личной истории человек вписывает себя в мировой контекст бытия. О космическом влиянии на жизнь появляется все больше и больше подтвержденной информации. При этом в общепринятом воспитании современного общества слияние человеческой судьбы с космическим воздействием игнорируется всеми возможными способами. Постоянной суетой, изнурительной работой, просмотром телевидения, компьютерными играми. Но одновременно в этих действиях проявляется космический уровень человека. Самая простая компьютерная или фольклорная игра основана на участии человека к звездному движению, к космическому проживанию. Самая простая сказка — это закодированный космос. Если человек не слышит своего космического начала или происхождения, его все равно заставят услышать это через других людей, через книги, через заболевания, через неожиданные случаи, через катастрофу или, в конце концов, смерть. Смерть, как явление космическое, воздействует на человека сильнейшим образом и открывает перед ним новые непознанные ощущения, размышления. Смерть — это явление самого космоса.

Новое рождение почему-то принимается человеком более естественно, чем смерть. Хотя и мать, и ребенок в период рождения проходят через страдания и смерть. Между рождением и смертью проходит человеческая жизнь. Эта жизнь включает в себя жизни предыдущих поколений и жизнь всех живущих на земле. Мы зависимы друг от друга. Мы зависимы от космоса. От его погоды, даров, плодов, животных, растений, полезных и не полезных ископаемых, от движения планет, от лунных фаз, от пятен на солнце. Но это уже другая история. В процессе песочной терапии проявляется то, насколько человек осознает себя с другими или же он одинок. Одиночество — это только чувство. На самом деле человек все равно связан со всем миром, и это чувство единения тоже можно ощущать внутри себя. Творчество — такое же космическое чувство, как и сама жизнь. Недаром слово «творчество» созвучно со словом «Творец». Творческие

процессы необходимы человеку. Они так важны, что те, кто не нашел времени и сил для творческих воплощений, готовы платить певцам, актерам, художникам, музыкантам за то, чтобы они сделали это за них. Достижения великих творческих людей становятся достоянием страны или всего мира, и это подтверждает взаимосвязь людей. Творческая потребность периодически вспыхивает в каждом человеке, проявляется в различного рода деятельности. От украшения себя косметикой, бижутерией и одеждой до мировых достижений. Через творчество человек познает другие состояния. В том числе состояние измененного сознания, выхода из тела, чтение мировых текстов, путешествия в иные миры, кармические переживания. Кому-то это страшно, для кого-то необходимо. Творчество — одна из лучших активных форм духовного роста. Творческое отношение к себе, к своей жизни способствует развитию каждого человека. А каждый человек — это и есть космос, его вселенское воплощение. Познавай себя — и ты познаешь весь мир.

## **ЧАСТЬ 9**

**про завершение работы на песочном поле  
и немного лирики**



# МОРЕ

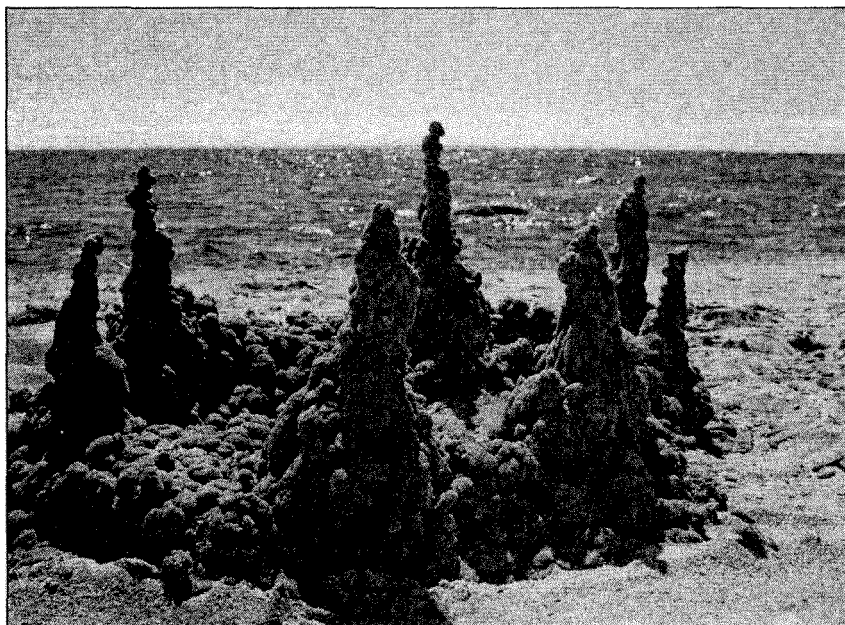
Перед тем как построить на песочном поле свой внутренний мир или свои ощущения, можно предложить описать впечатление от встречи с морем. Сочинение о море расслабит клиента, погрузит в приятные ощущения, настроит на работу и глубокое проникновение во внутренний мир.

«Море. Ровная зеркальная гладь. Темное зеркало тайны, в котором отражаются звезды. Пучина загадок и отгадок.

Убаюкивающее шипение прибоя. Свежесть и вкус жизни растворяются в какофонии звуков, уходят все сомнения и беспокойства.

Душу заполняют умиротворение и спокойная сила. Огромный прилив сил и ощущение, что все получится».

«Море — это сила, стихия. Мир, волны, пена».



«Море бывает разное, но я больше люблю, когда оно с небольшой волной и теплое, тогда очень приятно покачиваться на волнах — туда и обратно, но так, чтобы не захлестывало. Но я человек земной, а не водный, поэтому больше всего я люблю с берега наблюдать за морем, мысленно сливаясь с ним, и его всплески очень благотворно действуют на меня, я успокаиваюсь, мне становится комфортно и спокойно. Очень важно для меня, что море не имеет противоположного берега — то есть я наблюдаю необъятную даль, что наполняет меня дополнительной энергией».

«Море.

Я люблю море.

Я люблю южное море.

Оно теплое и большое.

Оно ласкает мое тело и лечит.

Я не чувствую своего веса и лечу на волнах к радости и удовлетворению.

Солнце греет мою макушку, а пяткам холодно. И это тоже хорошо.

Но там водятся медузы — скользкие, иные, жгущиеся. Брррррр.

Медузы — уходите. Аты, море, прими меня в свои объятия. Я тебя не боюсь. Ведь ты знаешь, как я тебя люблю.

И я не очень люблю море северное.

Оно слишком холодное, чтобы купаться часами.

А когда нельзя купаться, море становится вполнину бессмысленнее.

Поэтому я просто сижу на берегу.

Слушаю тебя.

Смотрю на тебя.

А лучше еще и развести огонь.

И почувствовать все стихии вокруг.

И быть счастливой».

«Уходя, море оставляет на песке мутный осадок, который рассеется ветрами».

Море в песочной терапии вовсе и не море. Это метафора подсознания и любви. Раскапывая песок, человек стремится заглянуть в свое подсознание. А подсознание просит любви. К миру, к людям, к себе, к жизни. Конечно, это прописные истины, записанные на скрижалях души. Но если эти скрижали заржавели или засохли, разрушены или засыпаны песком, их надо реставрировать. Этим и зани-

мается психолог. Всякий раз, наблюдая работу клиента, не перестанешь удивляться изощренности людей, с которой они отговариваются от своих сокровенных потребностей. Как выставляют они впереди себя социальные постулаты. Как прикрываются нехваткой времени, занятостью. Как закрываются границами, барьерами и стенами, лишь бы не видеть и не слышать, что творится в их душе. Душа прорывается через все преграды, море поднимает бурю, ураган, слезы льются через возведенные плотины. Мозг плавится от раскаленных мыслей, и остудить их может только одно — любовь.

# ИСТОРИЯ МОЕЙ ДУШИ

Здравствуйте, меня зовут Ольга. Мне 28 лет. Я хочу вам рассказать о том, как я проходила сеанс Песочной Терапии. Попала я на него совершенно случайно. Меня пригласила на него подруга, которая уже некоторое время занималась на курсах по психологии — им требовались Подопытные Зайчики (простите, но кроликом себя уж точно не назову g). В тот момент я и сама занималась интенсивным самокопанием (или как умные люди говорят — Личностным Ростом — ха) и поэтому с радостью согласилась поучаствовать и в этом действе.

Немного предвосхищая события, сразу же вам скажу, что этот сеанс произвел на меня огромное впечатление.

Домой я ехала «как пыльным мешком треснутая» — иначе и не скажешь. Заинтересовала?

Сеанс проходил в маленьком кабинетике, шкафы которого были заполнены игрушками, игрушечками, предметами и предметиками самого различного вида, рода, свойства и качества. Выбери, что хочешь! Мне было предложено неограниченное время, две песочницы с сухим и мокрым песком, все эти предметы, которые воплощали мои несбывшиеся детские мечты и полная свобода творчества. Ах! Можно приступить к созданию экспозиции.

Так как никаких правил мне не объяснили, значит, можно следовать только своему внутреннему чувству. Прекрасно. Взгляд мгновенно выхватывал из всего скопища милых сердцу предметов самые приятные и нужные.

Почему именно они? Не знаю. Нравятся и все тут! Руки верно служили общему делу (хотя предметов попадало немало — на это после психолог обратила внимание, но, к сожалению, я так для себя и не разобралась — в чем же тут дело. Ничего — будем думать. Пятнадцать минут прошли незаметно — я самозабвенно выставляла, выстраивала, укладывала, укрепляла, трогала, любовалась, быстро переделывала. Никакой рефлексии — просто наслаждение процессом.

Как в детстве.

Что же у меня получилось? С имперским размахом я охватила сразу две песочницы. Ну как же иначе? Надо воспользоваться всеми предоставленными возможностями. Как я это назову? Хм, да пожалуй-

ста. Это вот композиция — «Я». А вот эта — «Мой мир». Почему? Не знаю — это первое, что пришло мне на ум.

Смотрю я на созданное мной — и это мне нравится. Чувствую, что так и надо.

Ну, а теперь мои наблюдатели приступают к анализу. Тут-то все и начинается. На смену безмятежности приходит настороженность. Такое чувство, что препарировуют и режут по живому. То, что казалось тебе просто красивым и почему-то нужным, становится предметом изучения людей тебе чужих и незнакомых, к тому же обладающих знаниями, известными только им. Я сразу обрастаю щетинкой, которая инстинктивно вздыбливается, как будто я мать, на детенышей которой кто-то покусился. Но в то же время я понимаю, что как раз-то я за этим сюда и пришла — чтобы сторонний профессиональный взгляд вскрыл душевные нарывы, которые я так долго упрягивала под защитными бинтами — хоть уже изрядно потрепанными и грязными, но приросшими к коже. Неприятно. Но нужно.

Информация поступает шквалом. Что-то я сразу отсекаю — я понимаю — мир символов необъятен, и сразу понять и решить, что для человека значит то или другое, практически невозможно. Здесь требуется долгая и упорная совместная работа.

Что-то сразу ложится, как кусочек пазла, в уже проработанную мною схему. Хорошо. Будем работать. Но уже наваливается что-то новое. Сумятица. Хочется остаться в тишине и подумать. Но время поджидает. После того как все высказались, мне предлагают изменить что-нибудь в картинке. Говорят, что подобное действие поможет чуть ли не магическим путем изменить ситуацию. Не сейчас, я еще не готова — еще надо самой все проработать, подумать, осознать. А сейчас — полная неразбериха.

Я ухожу. Все остальные остаются работать с тем материалом, который был мною предоставлен. Мне хочется остаться.

Но невозможно быть в одно и то же время и пациентом и врачом.

Всю дорогу мысли одолевают меня. Самые различные. Карусель. Где-то смешно, а где-то и страшно. Но, несмотря на все то что было сказано выше — обо всех моих неприятных переживаниях, — внутри меня растет ощущение, что очень хорошо, что я прошла сквозь все это. Произошел некоторый сдвиг тех фаз, которые казались монолитными и навечно недвижимыми. Кровь мысли обновилась. Спасибо.

Уже прошло несколько месяцев с того сеанса. Я вам не скажу, что с того момента я стала другим человеком, произошли кардинальные изменения или этот сеанс изменил всю мою жизнь. Нет. Но он стал

одной из вех, которую мне полезно было пройти, чтобы еще хоть на полшажочка приблизиться к идеалу гармоничной личности, которой я хочу стать. Огромное спасибо всем тем, кто мне помогал мне в этом.

Песочная терапия (часть 2), 18.03.2006

«Прошел практически год после моего первого опыта участия в Песочной Терапии. Жизнь шла своим обычным ходом — что-то происходило, были и печали, были и радости, иногда время бежало, наполненное стихиями событий и мыслей, а иногда незаметно тащилось изо дня в день под грузом мысленных тягот. Воспоминания поистерлись, и шла я на терапию без особых ожиданий, погруженная в свои сиюминутные переживания и, к сожалению, тревоги. Без энтузиазма и особой надежды на результат. Просто интересно, да и кто откажется поиграть в песке, даже и в свои 28 лет?

А вышла я через два с лишним часа совершенно другим человеком. Энергия просто расpirала, присутствовало даже ощущение какого-то чуда, которое сотворили три ведьмы в их современной модификации. Удачное сочетание трех различных энергетик, направленных на одно песочное поле, в котором разыгрывалось кукольное действие, отражающее мое подсознание.

Мне очень сложно даже вспомнить, что происходило. Я четырежды меняла композицию. И всякий раз меня удивляло — как это возможно, что то, что привлекало мое внимание в самом начале, уже не имело никакого значения через 15 минут. Я делаю что-то, слушаю комментарии на уровне трактовки символов, значений места, отвечаю на вопросы и, не успев допустить свой вечно мятущийся разум до осознания, нахожу удовлетворение в другой комбинации. И так несколько раз. И самое поразительное — результат. Прилив энергии и дикое удовлетворение, хоть и сопряженное с легкой усталостью.

В течение часа напряженной работы на уровне моего подсознания произошли огромные подвижки, плоды которых я пожинаю еще и сейчас, неделю спустя. Поднялся уровень самооценки, стали собой распутываться клубки из вопросов и сомнений, стоявшие комом в голове в последнее время, сами собой приходят ответы на вопросы, сняты сны, полные символических значений.

Я думаю, что песочная терапия — это не панацея, но удачное подспорье вашему стремлению познать себя. Это и помощь, при которой работа свершается не на уровне вашего «рацио», а где-то глубже. И поэтому она гораздо эффективней. Приходите и стройте на песке домики, разрушайте их и возводите на их месте замки, разрушайте и их, и почувствуйте свободу! Огромное спасибо.

# ЧТО МЫ ВЫБИРАЕМ

Что воля, что неволя — все равно.

*Марья-Искусница*

В песочной терапии все символично: и песочное пространство, и миниатюрные фигурки, и действия человека, и его произнесенное слово. Значения символов складывались веками. Психологи воспользовались вековым опытом предшествующих поколений. Каждый человек неповторим. Каждый человек зашифровывает и расшифровывает сам себя. Человек также является частью мирового контекста — ведь он живет в этом мире, в этой эпохе, в этом менталитете. Посмотрим на семантику песочной страны, услышим, что она нам расскажет, и почувствуем новые ощущения. Надеюсь, что они будут приятными или, по крайней мере, полезными.

Песок сухой или мокрый значит лишь то, что вы его выбрали. А желание добавить в песок воды подсказывает вам о вашей жажде. Вы иссушены эмоциями. Вам их некуда выплеснуть. Вам нужна любовь. Вы иссякли в борьбе за правое дело и нуждаетесь в живой воде. Вы устали от событий. Вы хотите вернуться к точке отсчета, которой является внутриутробное состояние. Ваше горло пересохло от желания высказаться. О «Жажде целостности» вы можете прочитать у Кристины Гроф.

Итак, вы выбрали песочное поле. Что вы будете делать с песком? Ваше общение с подсознанием уже началось. 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 повыше и окинуть взором свой мир. Если руки раскопали озеро или реку, значит, вы хотите докопаться до глубин всего 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 про-

шлое и произвести переоценку ценностей. Если река течет вправо, то вы хотите опрелелиться 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. Ландшафт в песочном пространстве символизирует карту клиента, то есть человека, который хочет решить то, чего он до сей поры не осознавал. Если ландшафт остался ровным, возможно, вы человек, достигший высокого духовного развития и целостности. Под руками человека ландшафт меняется в соответствии с его ощущениями. Он не думает, а чувствует, что сделает именно так, а не иначе, потому что именно так ему нужно сейчас.

После преобразования ландшафта можно выбрать фигурки, которые находят тот или иной отклик в вашей душе, которые привлекают вас, притягивают или завораживают. Выбирать можно все сразу, собирая фигурки в корзинку, а потом определить им место в песочном поле, или по одной, подходя каждый раз к стеллажам или шкафам, где находятся герои вашей страны. 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 полетные фантазии. Низ поля — ваши действия в настоящем. Если внизу пусто, то вы скорее «рассуждатель», чем 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 кинестетическая нереализованность могут повлечь за собой непредсказуемые последствия в виде нервных срывов, истерик, криков, раздражения, апатий, депрессий, уходов в себя, нежелания контакта. Эмоциональная насыщенность может затмить разум и подтолкнуть человека к неверному, предвзятому решению.

После того как песочная картина завершена, внимательно рассмотрите ее. 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. Что бы вы хотели изменить в вашей картине? Какая взаимосвязь устроила бы вас больше? Много вопросов, и на каждый есть ответ. Когда психотерапевт после длительного созерцания задает вопрос: «Что бы вы хотели изменить в своей картине?», — он фактически спрашивает о том, что бы вы хотели изменить в своей жизни. Клиент может сказать: «Ничего». И будет прав. Возможно, клиент скажет: «Я хочу подумать об этом». Значит, ему надо об этом подумать. Некоторые готовы сразу что-то изменить, значит, они к этому готовы. Перестановка фигур на поле магическим образом меняет что-то в подсознании. Мистическим образом человек решает свои задачи, а, решив их, он открывает для себя новые горизонты, новое поле деятельности и продолжает жить той жизнью, которая уникальна и предназначена только для него.

Девушка засучила рукава и стала перемещать песок к себе, расчищая сверху Океан. Она сложила губы трубочкой, набрала в легкие воздух и стала дуть на голубую поверхность, чтобы очистить воду. Потом она радостно принесла верблюда и поместила его среди песков. «Их же можно обратно потом убрать?» — был ее первый вопрос и утверждение. Осматривая полки с фигурками, она пошевеливает пальцами левой руки, правая при этом неподвижна. Фигурки берет двумя руками, рассматривает их, потом ставит на песочное поле, повторяя: «Какое забавное занятие». Взяв одну игрушку, говорит: «О! У меня такой был», — и не размещает его на песочное поле. Выбирая другие фигурки, она расставляет их в пространстве песочного поля. Потом она опускается пониже и ползает вокруг своей композиции, осматривает со всех сторон и улыбается. Немного меняет ландшафт. И сообщает: «Я думаю, это все. Больше не хочется». Половину композиции составляет океан. «И с какой бы стороны я ни встала, все это продолжается за борта ящика. С одной стороны океан, с другой стороны суша — и это бесконечно».

— Как же называется твоя композиция?

— «Жизнь».

— Почему ты закопала часы?

— Это время. Немного загадочное и пугающее. Оно есть в голове.

И оно пробуждает.

— Что это за малыш сидит на небесах?

— Это младенец. Он смотрит за всем этим. Это бог. Он мудрый как ребенок. Он видит настоящий мир.

— Что это за маленькая лодочка?

— Это люди. Они не знают, куда плывут. Они сильно утомлены. А этот пиратский флаг — забавненький. Как маска. Чтобы никто к ним не лез.

— В угол задвинута — любовь?

— Наверное, ей там не очень хорошо.

— А что это за компания?

— А это компания с гитарой. Они смеются над странами. Потому что страны — это бессмысленно. Публика — обезьяны, потому что они забавные и смешные. Они нарочиты и ничего не выражают. Женщин в композиции нет, потому что женщин не было подходящих. Может, обезьяны — это женщины.

— Отчего сундук под гитаристом спрятан и что в сундуке?

— В сундуке колокольчик. Это загадка, тайна. Колокольчик ассоциируется не со звучанием, а с видом — он золотой. А звук слышен скорее из гитары.

— А верблюд?

— А верблюд — он такой маленький, чтобы подчеркнуть вечность, большое пространство. Вечность сейчас и в будущем. Я видела их в зоопарке.

— Вечность?

— Нет, верблюда. Я их видела только в зоопарке. Но я знаю, что они есть в природе. Просто я их не видела.

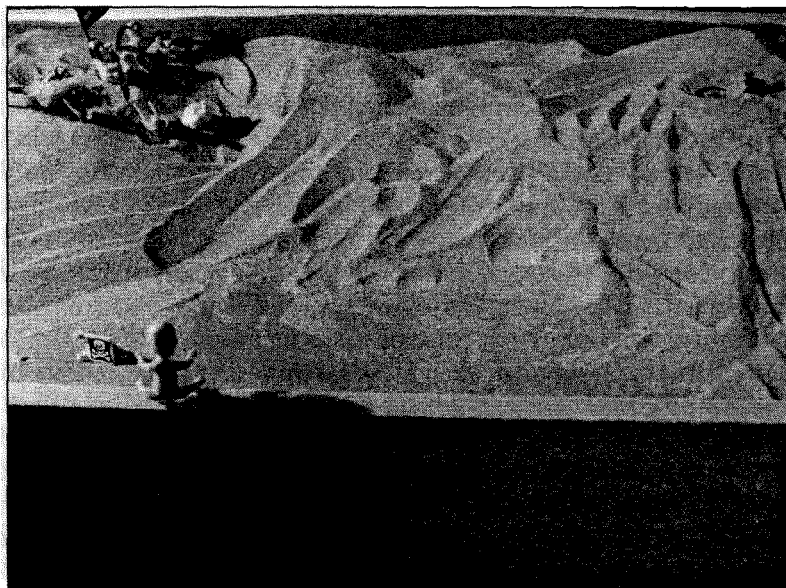
— Что это за треножник в углу стоит?

— Это прошлое. Оно есть, но не очень нужно. Не вызывает особо хороших ощущений.

Когда спрашиваешь, что значит для человека каждая выбранная им фигурка, он находит объяснения, которые помогают ему понять самого себя. Теперь, когда мы вместе смотрим на композицию души, мы вместе видим, что в этой прекрасной композиции есть какая-то дисгармония: сердечко, задвинутое в угол; колокольчик, спрятанный в сундук; пиратский флаг, закрывающий людей в лодочке от взора наблюдающего младенца-бога; публика, укрывшаяся под маской обезьян. Кажется, что звуки гитары являются ерничаньем, а настоящий звук души спрятан в сундучке и зарыт глубоко в песок. Мы смотрим на композицию с высоты птичьего полета и молчим. Через некоторое время девушка убирает флаг пиратов и меняет местами несколько фигур. Ей хочется откопать сундучок, и она открывает его. Внутри сундука открывается новое бесконечное пространство. Золотой колокольчик становится виден. «Я хочу открыться», — говорит девушка. Лодка с людьми устремляется навстречу любви, и эту любовь созерцает бог.

—Хочется ли тебе оставить прежнее название или хочется назвать по—другому?

—«Переход». Да, это переход. Я словно меняюсь.



Не каждый человек хочет изменить, то, что неожиданно увидел в себе. Но если это очевидно, если видно, ЧТО нужно менять, человек создает новую картину мира, которая ему нравится больше. Такие перемены становятся его новой программой, и ему не надо прилагать огромные усилия для преодоления невидимых препятствий. Новое состояние открывает новые жизненные ресурсы и мощный поток энергии.

# ЗАВЕРШЕНИЕ

Перед завершением сеанса пусть человек внимательно, с душой, посмотрит на свою работу, запечатлеет ее в себе и мысленно и чувственно возьмет ее с собой. Приобретя информацию или проделав работу на песочном поле, человек созерцает самого себя.

В этот момент с ним происходит глубокое проникновение в подсознательные слои психики. Он оказывается лицом к лицу со своими лучшими и худшими проявлениями, которые он не осознавал до сих пор, но которые были ведущими стратегиями в его жизни. Опыт столкновения с самим собой дает необходимое ему в данное время понимание происходящего и показывает направление изменения. Освобождение или принятие решения, или перемены, или понимание происходящего — во всяком случае, это состояние созерцания атмосферы внутренних чувств. Если на поле произошли трансформации, то, возможно, предыдущее название уже не подходит к новой композиции, тогда человек называет ее по-новому и вместе с этим утверждает свое новое состояние, концентрируя в заглавии энергию силы, энергию проделанного пути, энергию самостоятельности и веру в самого себя. Позвольте человеку наполниться проделанной работой, насытиться эмоциональным состоянием, набрать побольше нужных ему ресурсов для дальнейшего пути. В завершающий момент повторите ему все лучшее, что он сказал на сеансе. Скажите ему его слова, ибо самое важное для человека, — знать, что он прав. Картину, что он создал на песочном поле, пусть он разместит внутри себя, собирая в ладони энергетику, исходящую от картины, и размещая в своем сердце, то что он узнал на сеансе, что он и так знал о себе, но в этот раз услышал другое звучание своих же слов. Услышал так, что это придает ему силы, радости, знания, уверенности и всего того, что так необходимо человеку.

В завершение работы мы приводим отрывок из книги Хосе Стивенса «Приручи своих драконов», где представлены пункты, по которым можно судить об органичной сильной личности, цель которой состоит в самореализации и выживании рода.

Полностью здоровая личность, полноценный здоровый человек демонстрирует такие качества.

Безусловное принятие самого себя и окружающих, независимо от их расы, возраста, пола и системы верований.

Способность признать свои ошибки, как форму обучения.

Ранимость и восприимчивость, сопровождающиеся, однако, твердостью и ясным осознанием своих внутренних границ («Нет, ходить вы у меня по голове не будете»).

Смелость быть честным перед собой и окружающими, не доходящую до жестокости.

Способность сказать «нет», когда это необходимо.

Способность быть самим собой — искренним, участливым по отношению к окружающим, отвечающим их нуждам и чаяниям.

Уверенность в своих силах, настойчивость и готовность пойти на разумный риск ради какого-то открытия, исследований или познания чего-то нового.

Мужество воспринять критику, как направление для дальнейшего роста и приобретения знаний.

Контролируемость своих действий, готовность принимать быстрые решения и новые повороты в жизни.

Способность находить близкий контакт с окружающими.

Принятие ситуаций, которые невозможно изменить, такими, какие они есть.

Смелость обратиться за помощью, когда она необходима.

Силу встретиться с душевной болью, пережить ее и идти дальше по жизни.

Способность простить себя и окружающих.

Простота в отношении материальных и духовных потребностей.

Щедрость в любви и вещах материального плана.

Доброта и уважение к своему телу.

Способность принимать решения и действовать согласно им.

Грациозность, чувство ритма и естественное ощущение времени.

Ответственность за свои мысли и поступки без вынесения обвинений себе или окружающим.

Прямота и сдержанность, лишённые стремления причинить кому-либо боль или вред.

Легкость в спокойном ожидании намеченного срока.

Способность сказать «да» всему, что предлагает жизнь.

Способность внимательно слушать и правдиво отвечать на вопросы.

Гибкость и легкая адаптация в сознании и манере поведения. Смелость принести извинения, когда это необходимо. Способность принять окружающих такими, какие они есть во всем многообразии их отличительных черт. Хорошее чувство юмора. Уважение ко всему живому и природным богатствам планеты.

## ПОСЛЕСЛОВИЕ

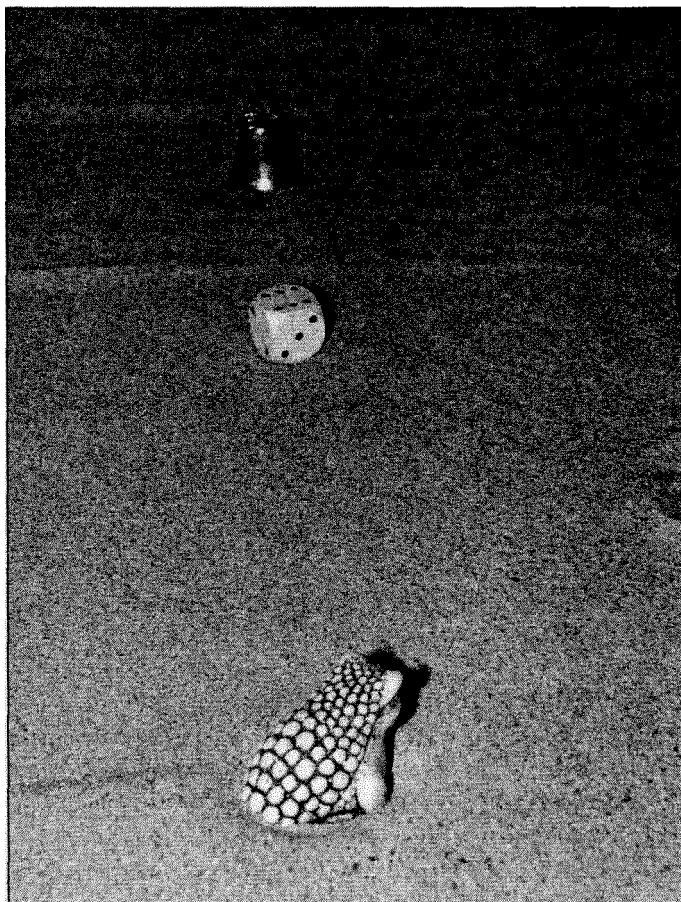
Прочитала набранные тексты и увидела, что два слова — РАЗВИТИЕ и ЛЮБОВЬ — чаще всего здесь звучат. И то и другое — путь. В неведомые края к невидимым берегам. Может, есть что-нибудь важнее? Физиологически даны и развитие, и любовь. А вот душевная или духовная наполненность — это уже выбор человека. Наполнить просторы души милосердием и покоем. Расправить крылья над свободным миром. Метафоры души и крыльев познать в себе.

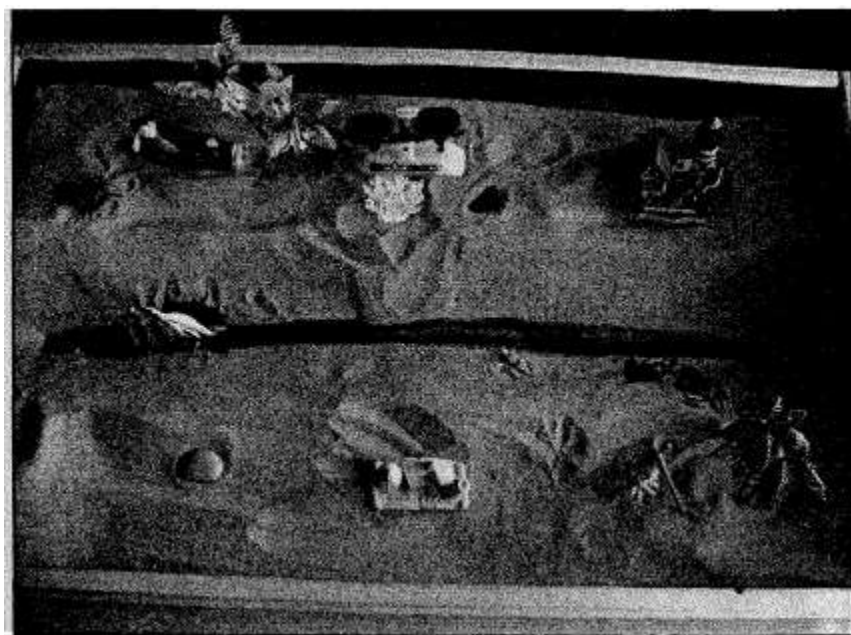
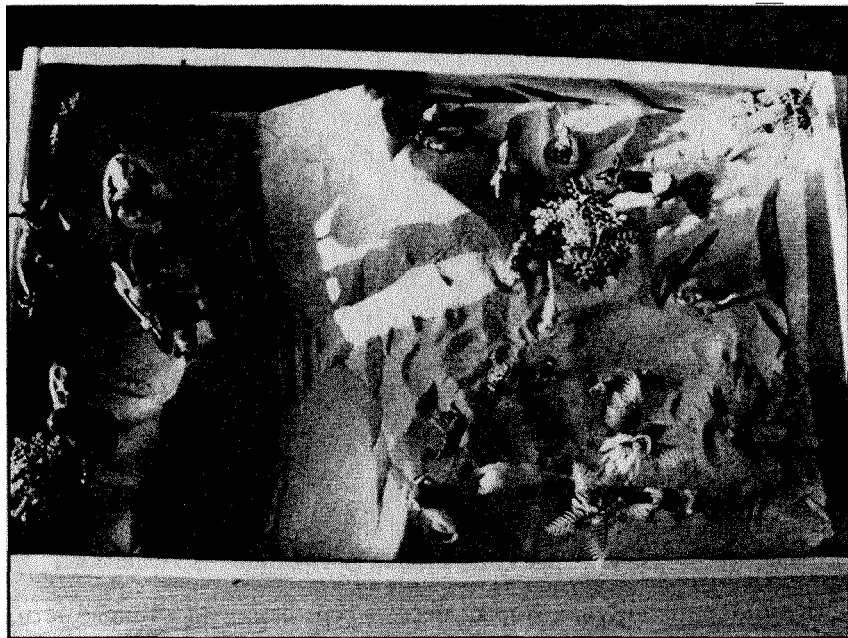
## **ПРИЛОЖЕНИЕ.**

### **Иллюстрации некоторых композиций**



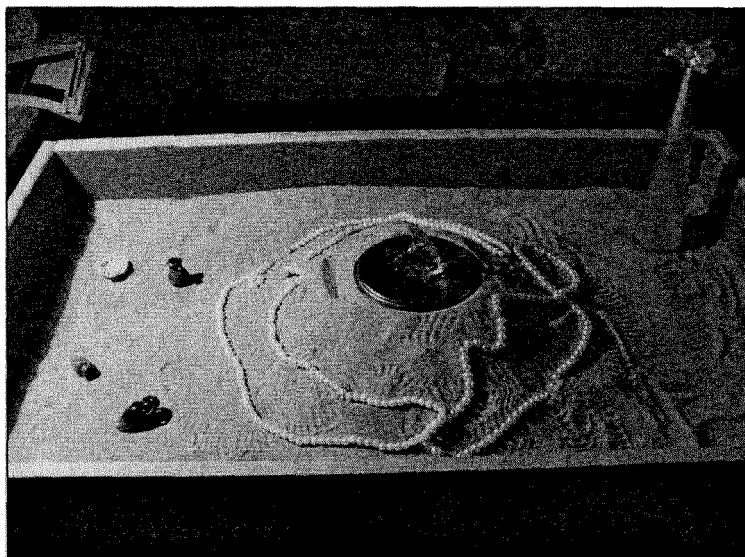
Композиции, выполненные по прямой, показывают как негибко, непластично, ригидно человек реализуется. Такие люди не понимают, что хотят от них другие люди. Оценивая ситуации, они каждый раз их сравнивают с нормами и правилами, находящимися в их арсенале. Также им трудно адекватно реагировать на ситуации, потому что над ними довлеют их однажды утвержденные лозунги, стереотипы и программы. Они могут «наступать на одни и те же грабли», повторять одни и те же ошибки.

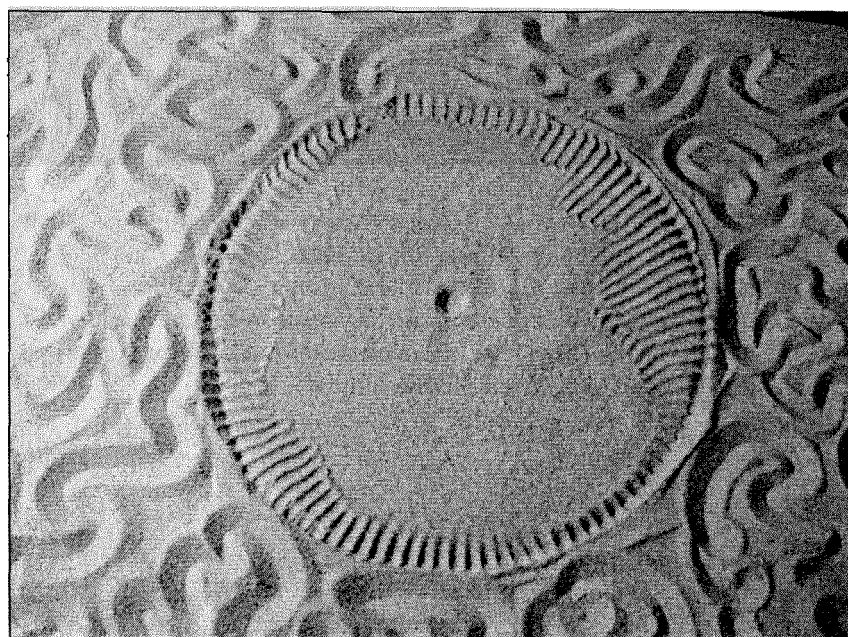
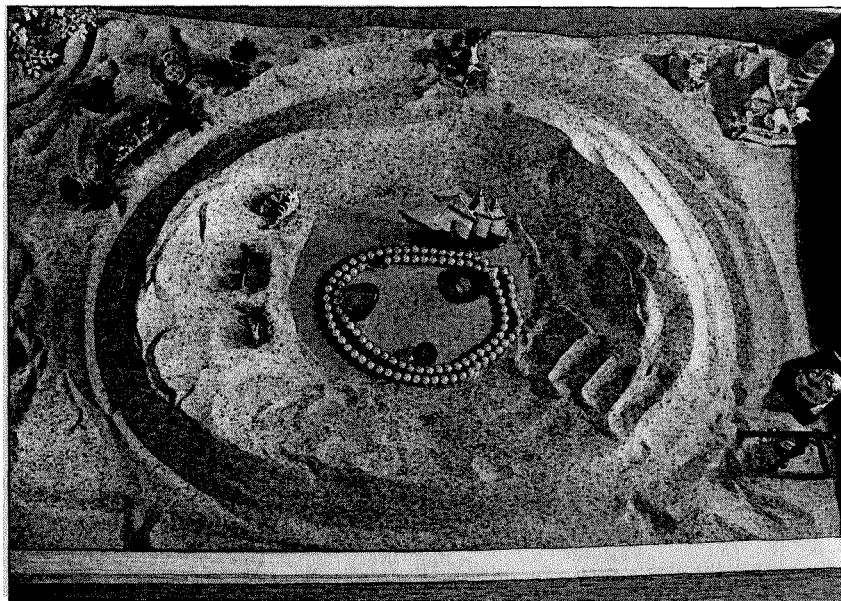






Композиция круга, который несет в себе семантику закрытости, замкнутого ограниченного пространства. Человек, создавший ее, не видит полностью ситуацию, периодически возвращается к ней, чтобы попытаться ее решить. Но так как она находится в замкнутом пространстве, это становится похожим на бег по кругу.





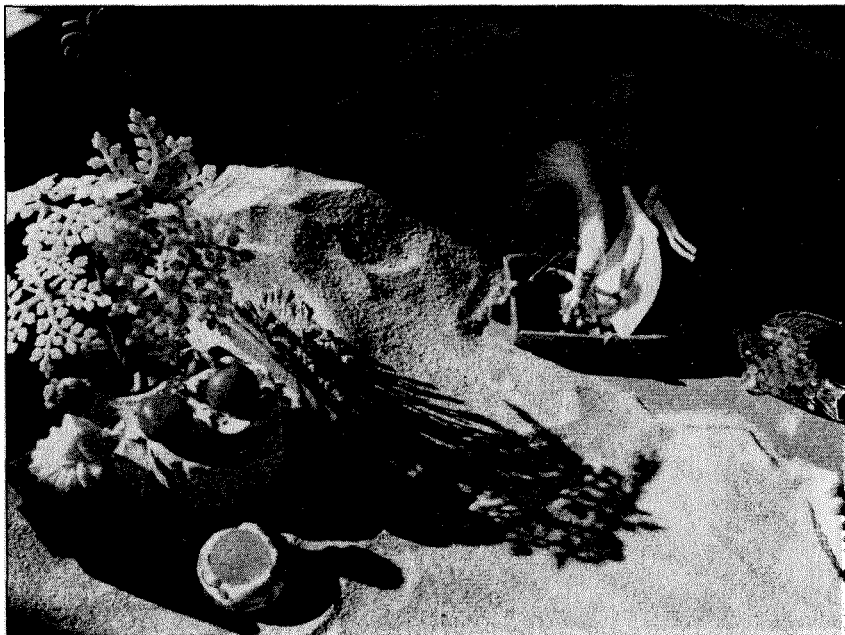
Круг в этой работе является одновременно и островом. Автор композиции выселила на остров нерешенную актуальную проблему.

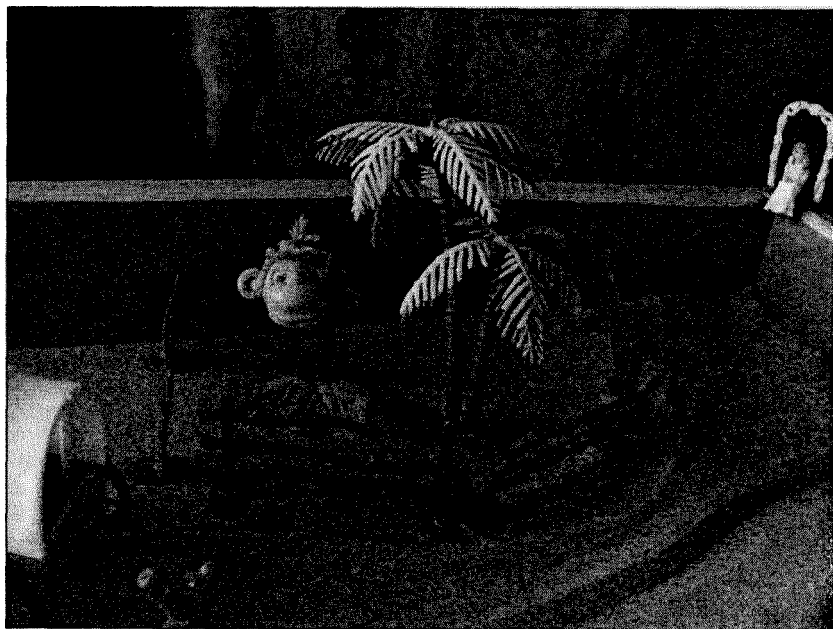
В данном случае — это свергнутая с трона душа. В отверженном состоянии она без рук, без ног, безо рта. У нее только и осталось, что глаза и корона, подтверждающая ее царственность и априорность.

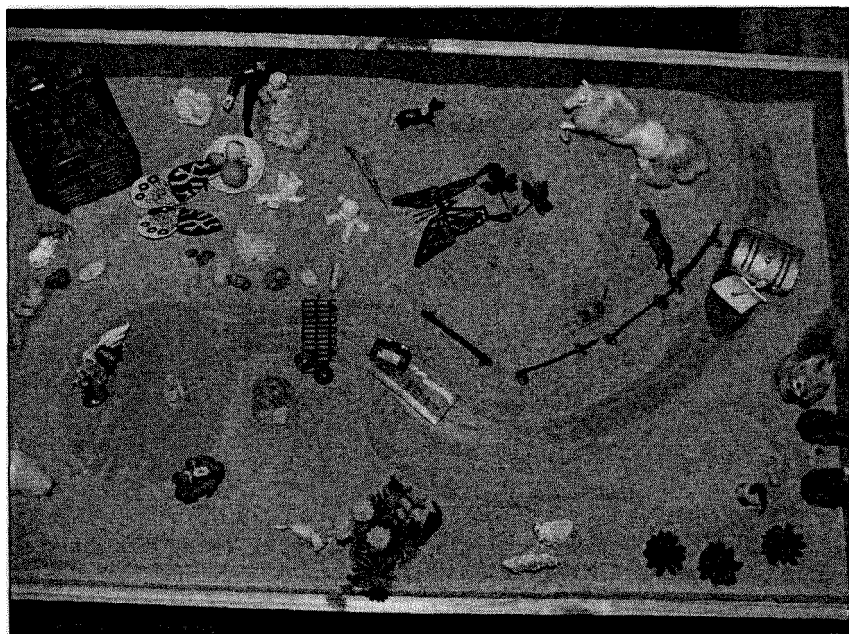
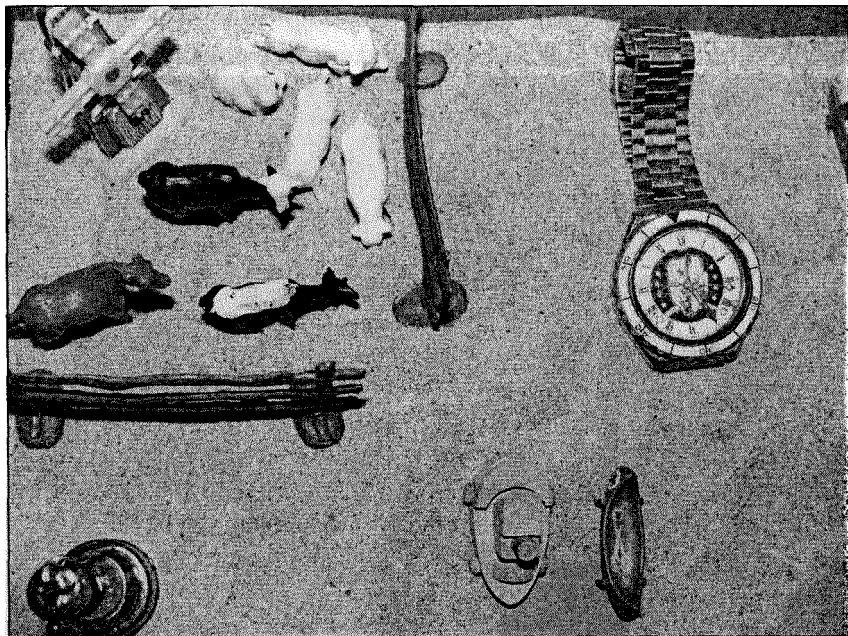


Барьеры в песочном поле — прямое указание на то, что человек скрывает от себя что-то очень важное и существенное.

Разобравшись в том, что скрыто за барьерами в прямом смысле или за барьерами, завуалированными другими предметами: клумбами, травой, бусами, деревьями, человек неизменно убирает эти препятствия, освобождая себе жизненный путь.





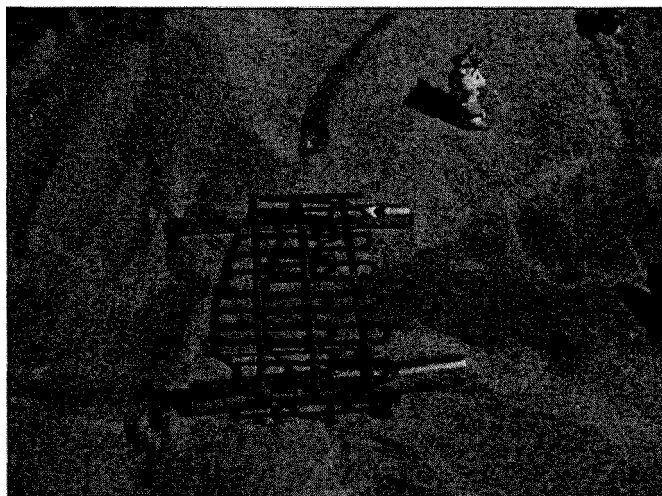


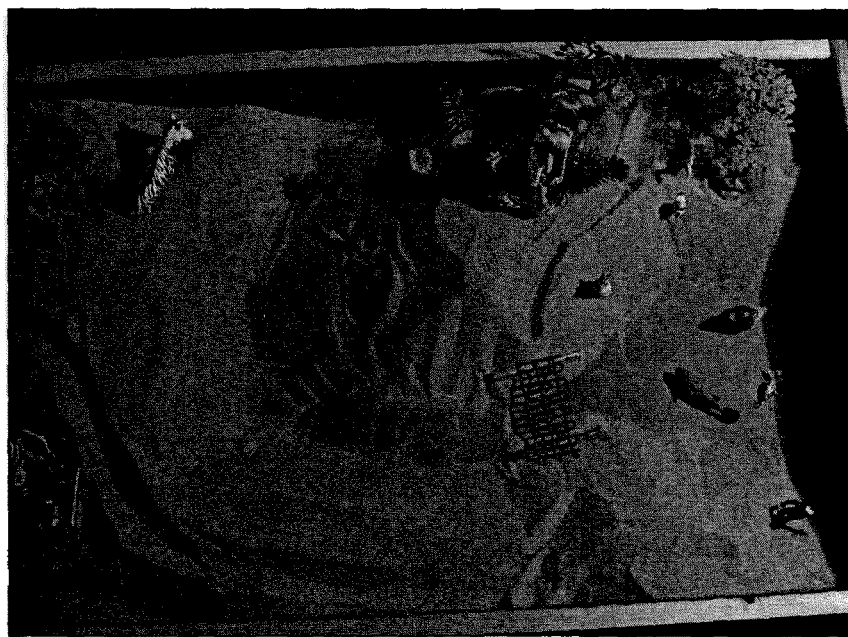
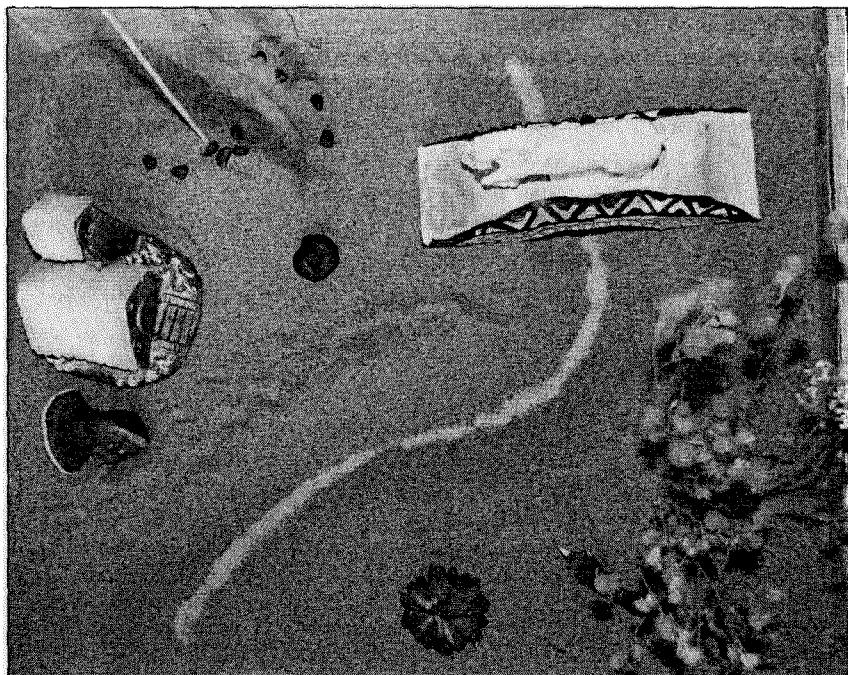


Зонтики также являются искусственно организованными препятствиями к осознанию происходящего.

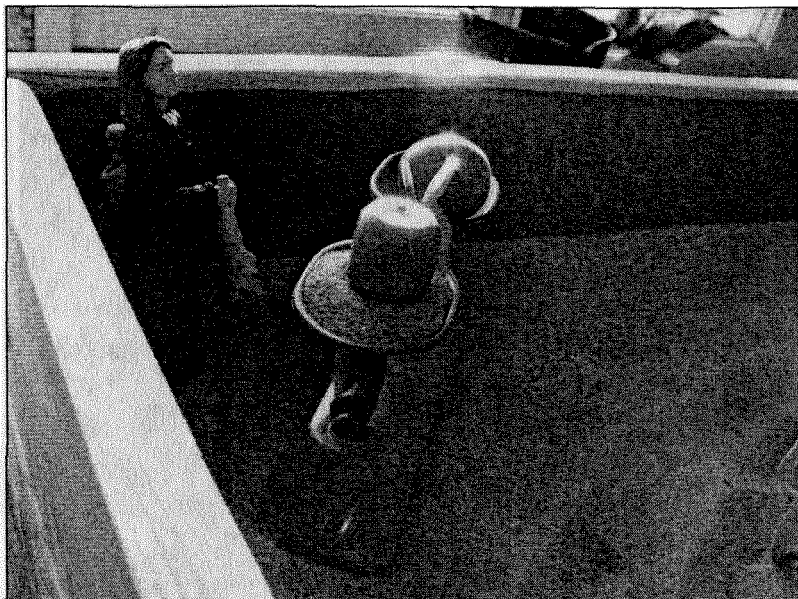


Мосты соединяют то, что было изначально отделено. Эти разделенные пространства социально воспитанный человек принужден посещать. Иногда с другой стороны баррикад может оказаться то, с чем во внешнем плане разъединяться совсем не хотелось. Разделение произошло случайным образом. Нужный человек оказался не в том поле. Отношения с ним усложняются только по той причине, что в подсознании он находится в недоступном или в неприятном месте. Разделения могут защищать от конфликтной ситуации, чтобы ее не усугублять. Обычно это происходит в родственных отношениях.

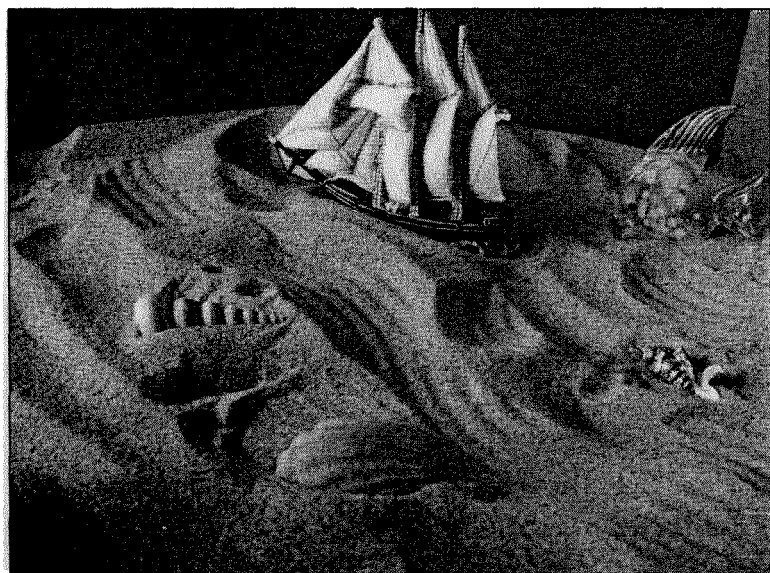
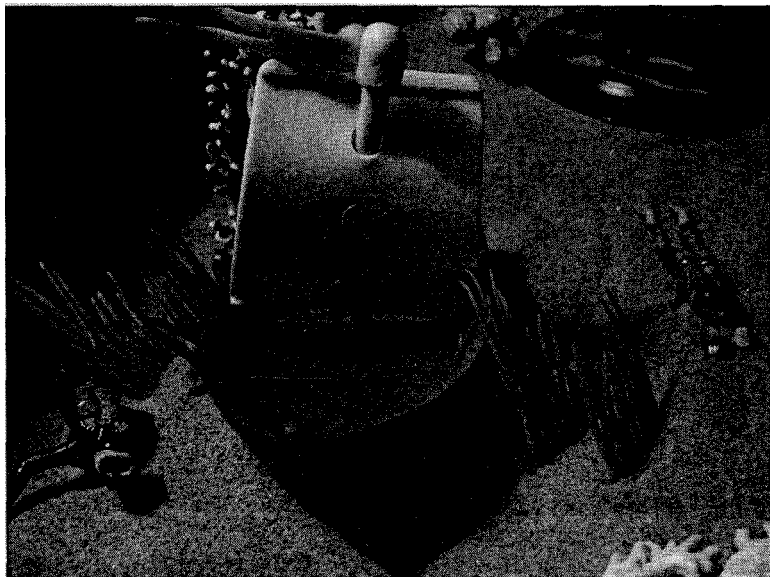




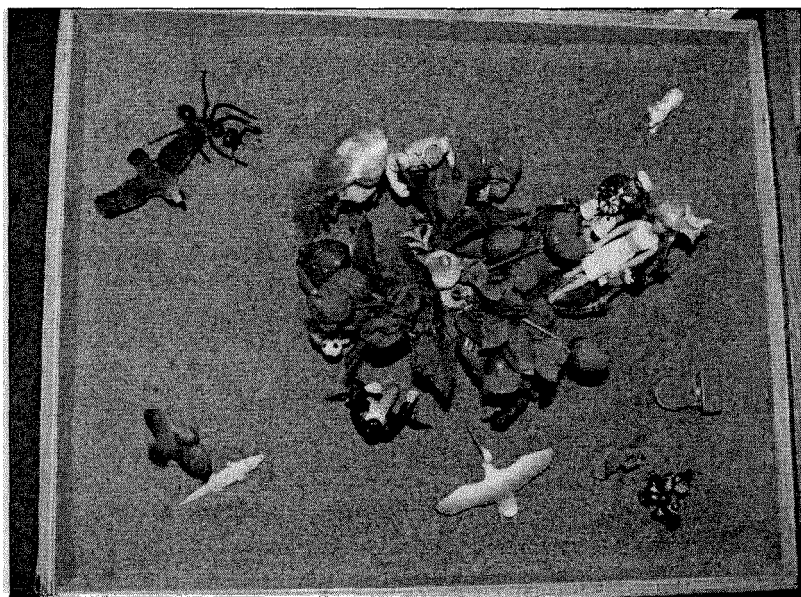
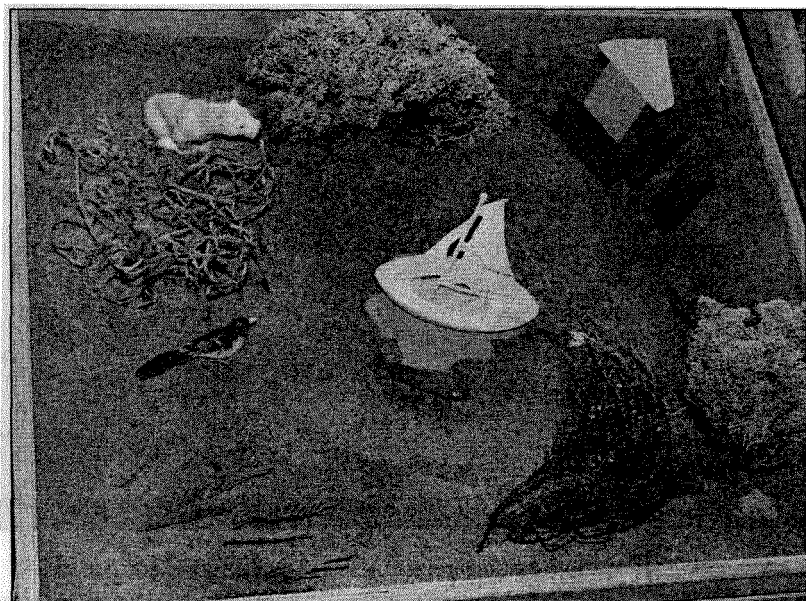
В углах песочного поля обычно размещают то, что никогда не будет решено, пока не выгатишь проблему оттуда. На внешнем плане человек ощущает себя «загнанным в угол».

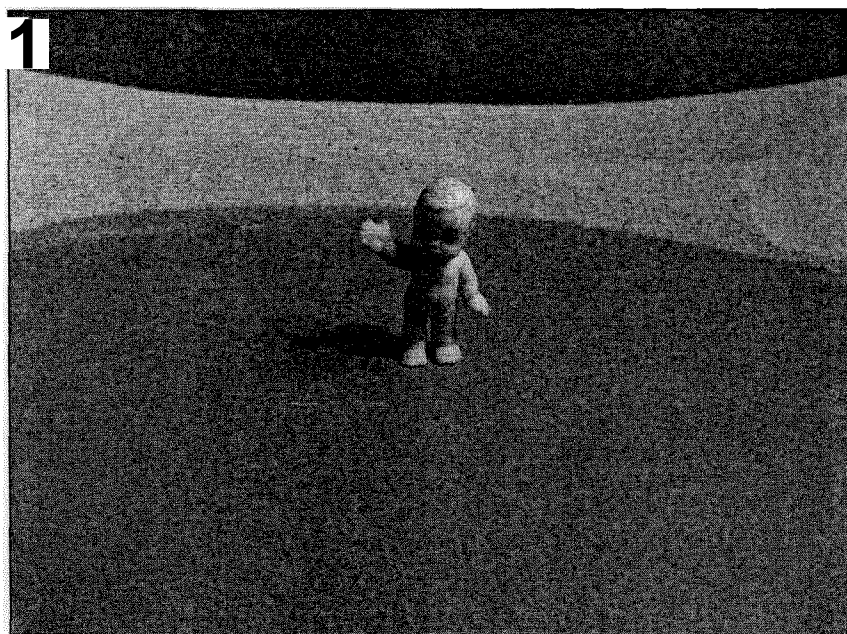
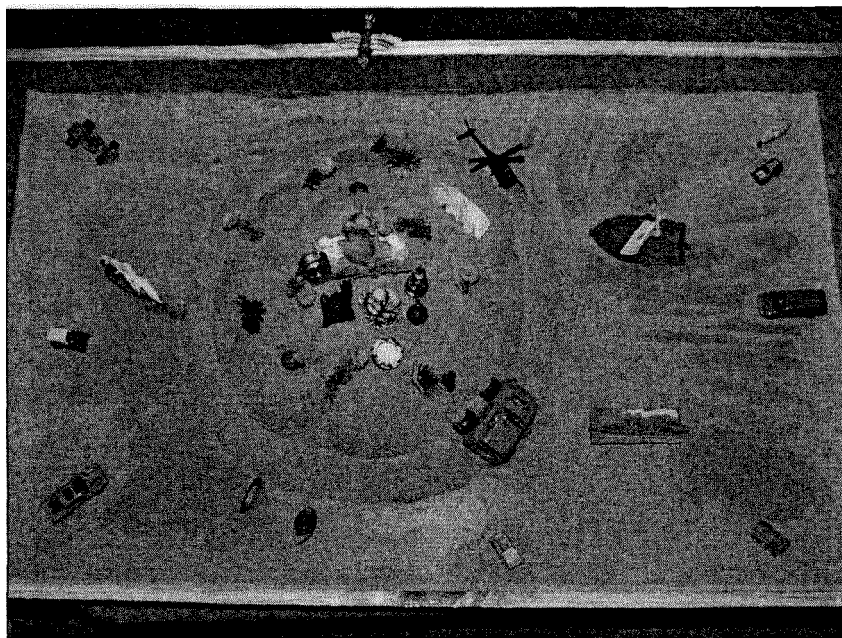


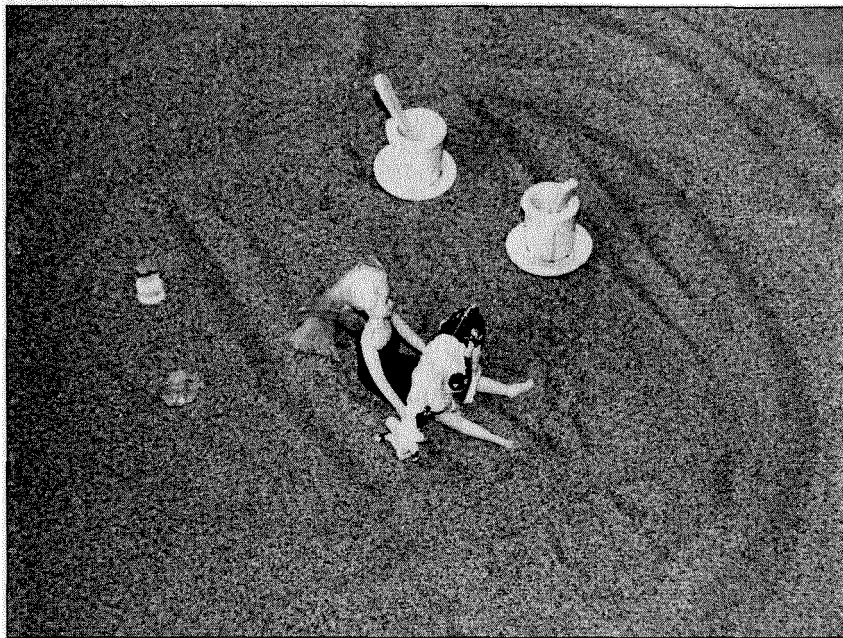
Если человек только прикасается к своей проблеме и не хочет опускаться глубоко, он не разгребает песок, чтобы расчистить проблему и ощутить ее в полной мере, а рисует море на поверхности песка. Так же поверхностно он относится и к некоторым важным предметам.



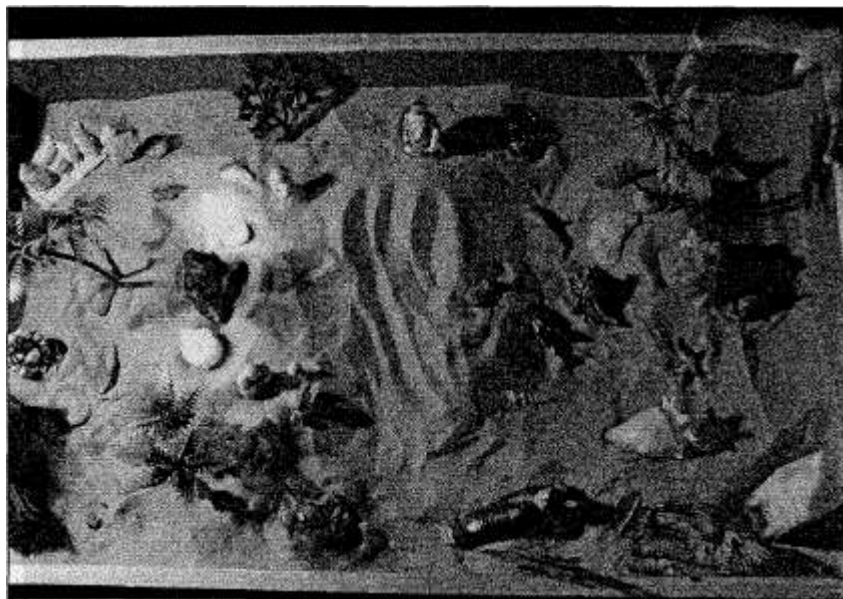
Центральные композиции, в которых все устремляется к центру, говорят о том, что все силы направляются на решение одной задачи.





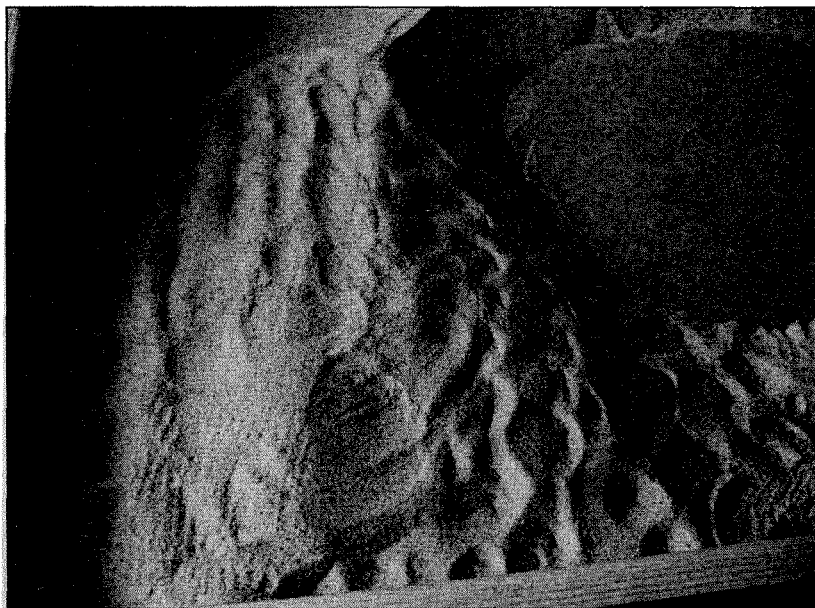


В этой работе центр остался пустым, следовательно, делается все, чтобы избежать актуального (фото внизу).





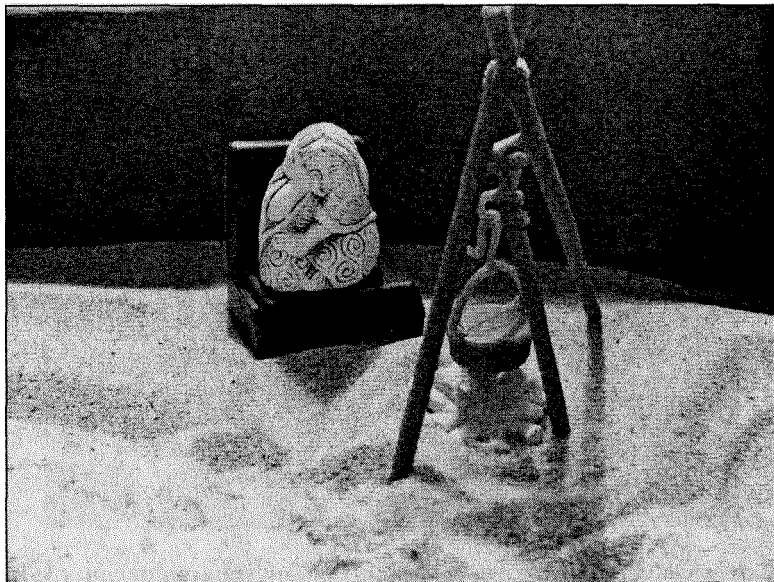
Отпечатки ладоней на песке свидетельствуют о незрелой личности, что тоже доставляет немало хлопот ей самой.



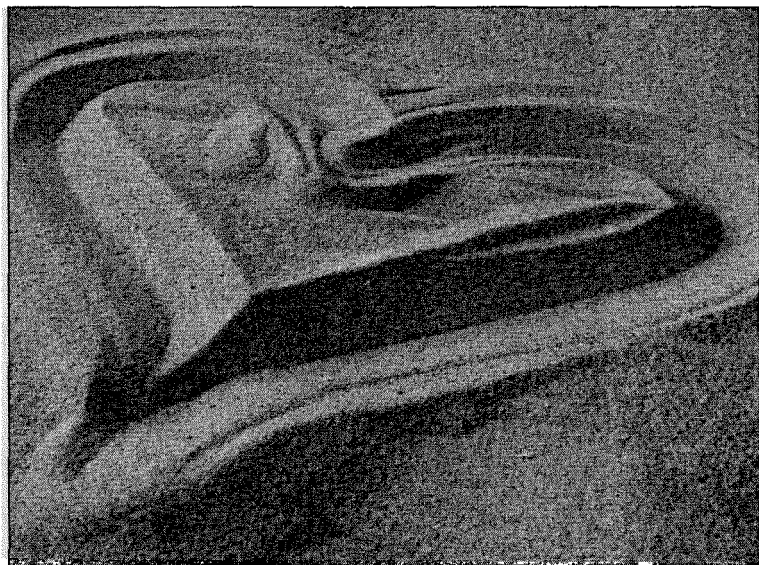


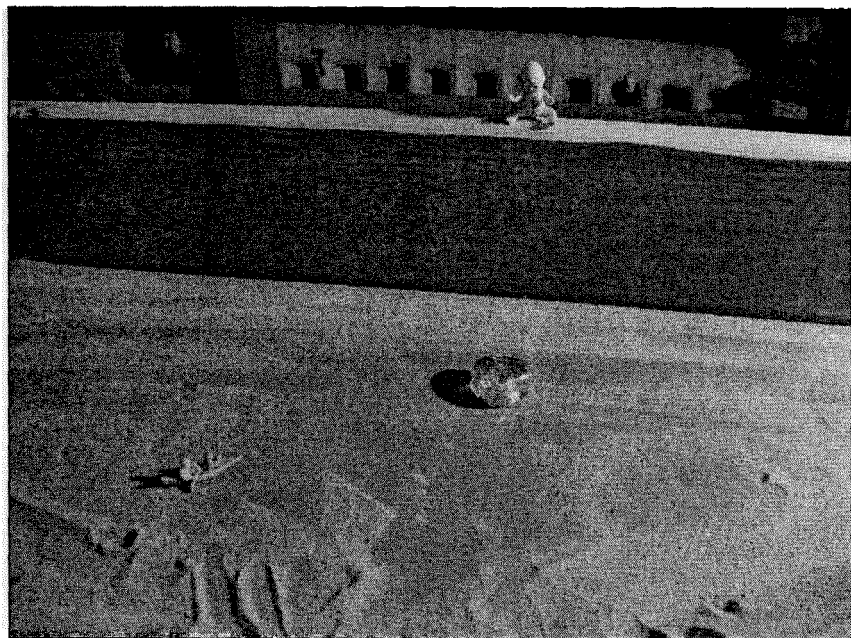
Костер — одна из самых популярных фигурок на песочном поле (может заменяться букетом ярких цветов). Он символизирует недостаток эмоционального тепла или неумение его проявлять. Второе значения этого миниатюрного огня — расход энергии вхолостую, что тоже часто происходит в нашей суетной многообразной жизни.

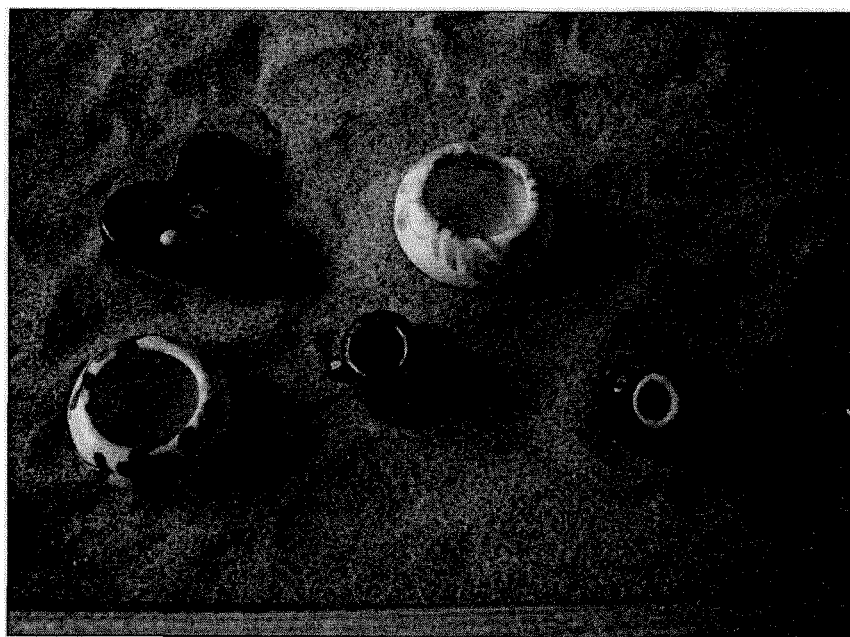
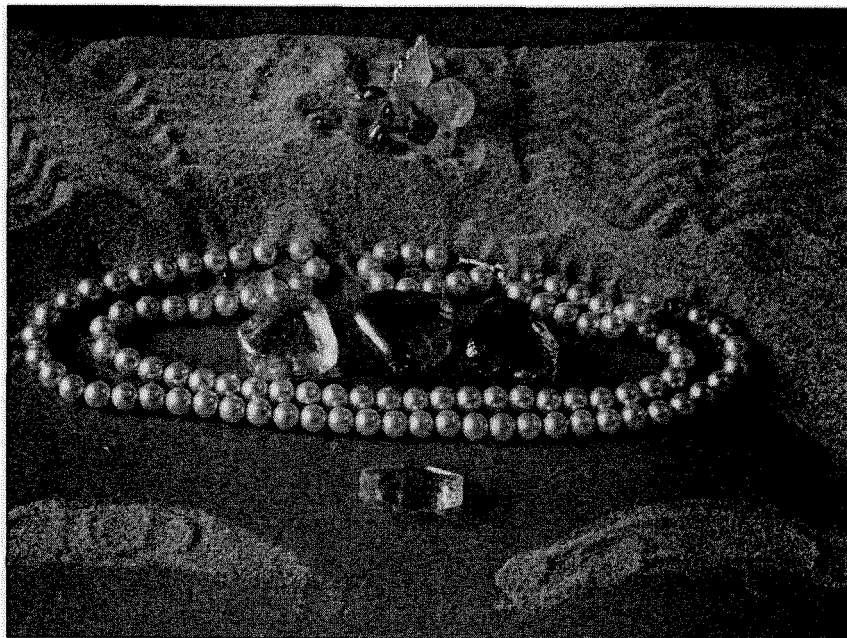




Выставленные на поле знаки любви — сердечки всех видов — говорят о нехватке ее в сердце человека. Такой человек получает недостаточно любви от окружающих. На глубинных уровнях он мало отдает любви или не умеет ее проявлять.

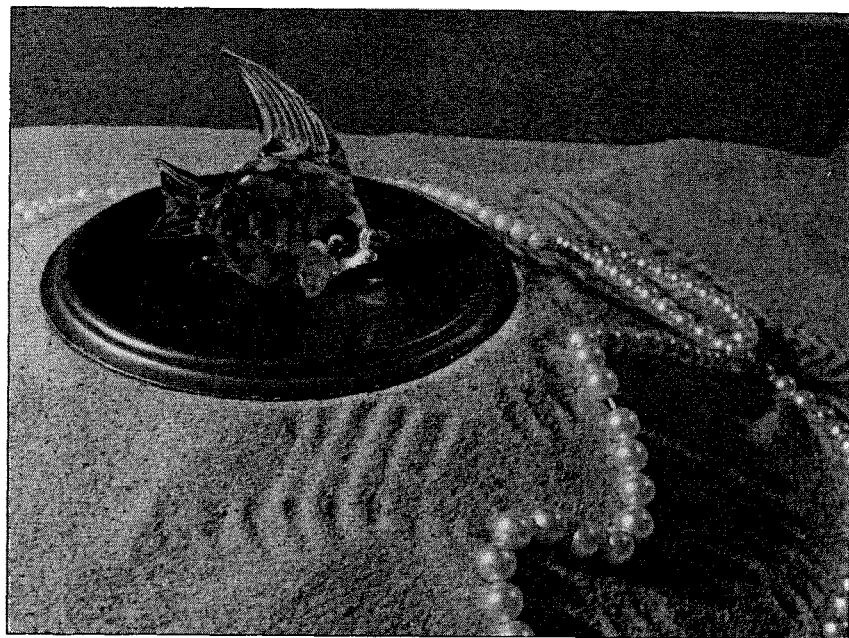
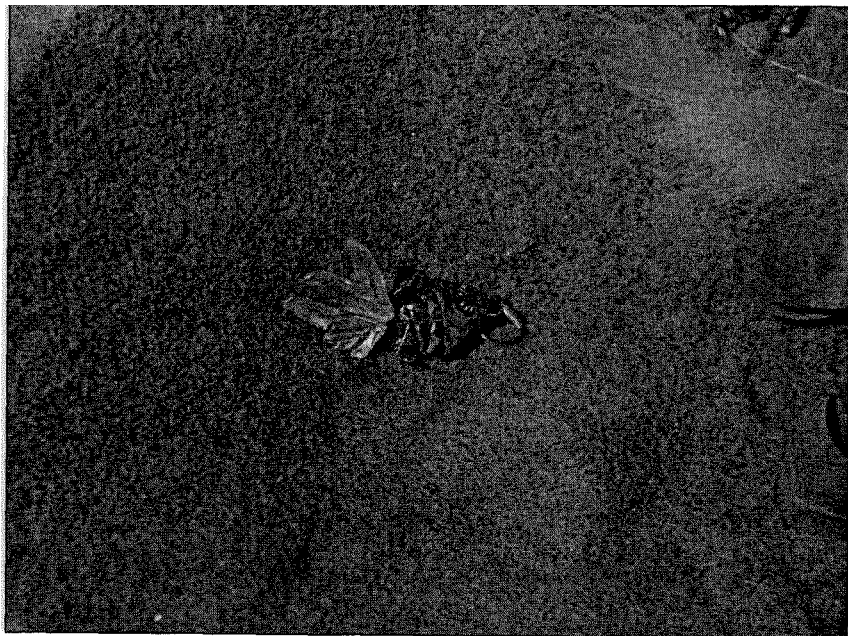


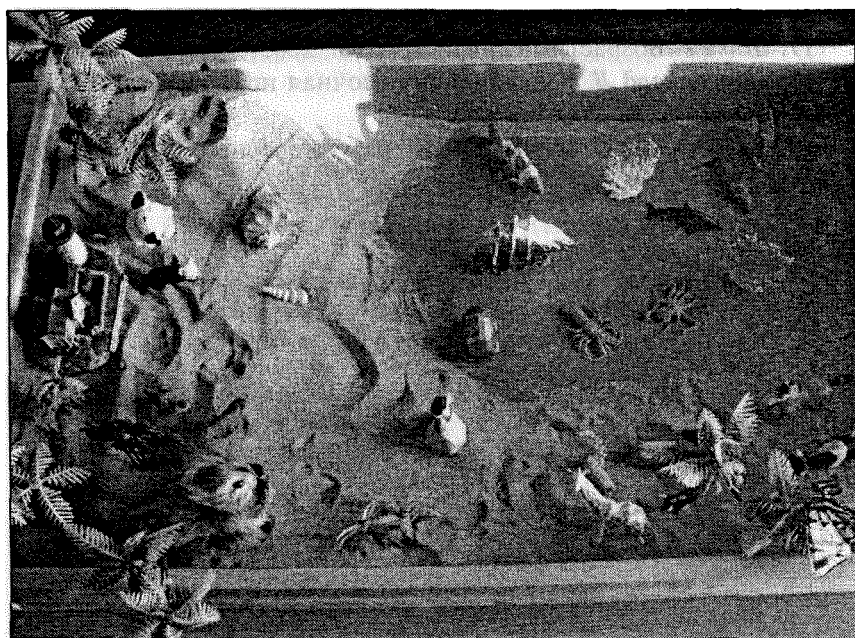
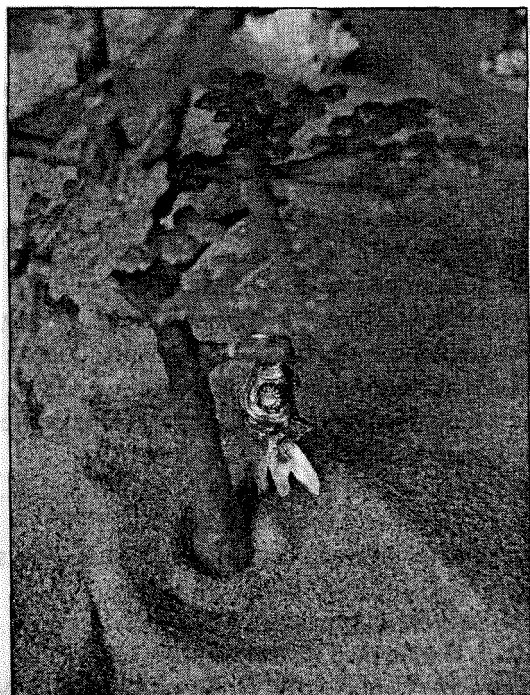




К символам, показывающим недостаток любви, относятся рыбки, раковины, водные пространства; одновременно они говорят о том, как сильно человек в этой любви нуждается. Иногда с рыбками поступают жестоко, оставляя их без воды. Это говорит о потере чувств, о драматических отношениях между мужчиной и женщиной, о чувственной недостаточности.









## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бендлер Р.* Используйте свой мозг для изменений. Воронеж, 2005.
2. *Бэндлер Р., Гриндер Д.* Трансформешн. Сыктывкар, 2000.
3. *Голан А.* Миф и символ. М., 1992.
4. *Горин С.* А вы пробовали гипноз? СПб., 1995.
5. *Гроф С.* Перед лицом смерти. М., 2002.
6. *Гроф К.* Жажда целостности. М., 2003.
7. *Зинкевич-Евстигнеева Т. Д., Грабенко Т. М.* Чудеса на песке. Практикум по песочной терапии. СПб.: Речь, 2005.
8. *Кехо Д.* Подсознание может всё. Минск, 2004.
9. *Куделина С., Геращенко А. В.* Гипноз. Практическое руководство. Ростов-на-Дону, 2002.
10. *Лосев А. Ф.* Очерки античного символизма. М., 1993.
11. *Люшер М.* Цветовой тест Люшера. М., 2004.
12. *Менегетти А.* Музыка души. Введение в музыкотерапию. СПб., 1992.
13. *Лиз А.* Язык телодвижений. М., 1995.
14. *Прайор К.* Не рычите на собаку. М., 1995.
15. *Пригожин И., Стенгерс И.* Порядок из Хаоса. М., 1996.
16. *Стивене Х.* Приручи своих драконов. СПб., 2001.
17. *Шихи Г.* Возрастные кризисы СПб., 2005.
18. *Штейнхард Л.* Юнгианская песочная психотерапия. СПб., 2000.
19. *Фрейденберг О. М.* Миф и литература древности. М., 1998.

Галина Николаевна Эль  
**ЧЕЛОВЕК, ИГРАЮЩИЙ В ПЕСОК**

Главный редактор *И. Авидон*  
Художественный редактор *П. Борозенец*  
Технический редактор *Л. Васильева*  
Литературный редактор *Ю. Пиенискова*  
Генеральный директор *Л. Янковский*

Подписано в печать 13.04.2010 г. Формат 60x88/16.  
Печ. л. 13. Тираж 1500 экз. Заказ № 1581.

ООО Издательство «Речь»  
199178, Санкт-Петербург, а/я 96, «Издательство "Речь"»  
Тел.: (812) 329-08-80, 323-76-70, [info@rech.spb.ru](mailto:info@rech.spb.ru)  
Представительство в Москве: тел.: (495) 502-67-07

По вопросам оптовой закупки книг издательства «Речь»  
обращайтесь потел.: (812) 323-76-70, 323-90-63  
и по электронной почте: [rech@inbox.ru](mailto:rech@inbox.ru)

Книги в розницу можно приобрести, сделав заказ  
по электронной почте: [pochta@rech.spb.ru](mailto:pochta@rech.spb.ru)  
а также по тел.: (812) 329-08-80

Интернет-магазин: [www.rech.spb.ru](http://www.rech.spb.ru)

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ООО "Типография Правда 1906"  
195299, Санкт-Петербург, ул. Киришская, 2; тел. (812) 531-20-00



dp. 23



dp. 23



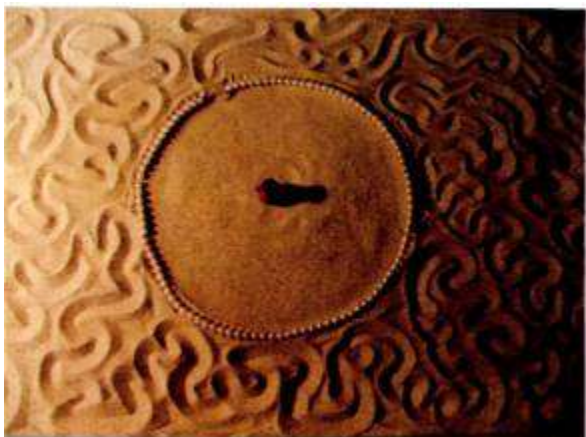




dp. 66



dp. 84







Стр. 115



dp. 162









dp. 113



dp. 114







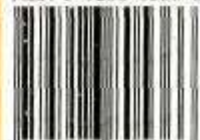
*Галина Николаевна Эль* — практический психотерапевт NLP-направления. Кроме диплома психотерапевта-практика от Ричарда Коннера, имеет также филологическое и художественное образование. (tvtoday@inbox.ru; 8-911-2919791)

«Галина Эль — тонкий наблюдатель рядом с человеком, играющим в песок. Она и символический сталкер, проводящий автора песочной картины в заповедную зону его внутреннего пространства. Поэтому ее книга — это книга-размышление, своего рода притча для тех, у кого лежит душа к психологической работе с песком. В этой книге есть опыт, предупреждения, находки и рассказ о собственном стиле консультирования.

«Человек, играющий в песок» — прекрасный пример обобщения авторского опыта консультирования, который является одновременно полезным и для автора, и для читателей книги».

*Татьяна Зинкевич-Евстигнеева,*  
*доктор психологии,*  
*директор Санкт-Петербургского Института сказкотерапии*

ISBN 5-9268-0536-8



9 785926 480536