***Песочная терапия***

*Песочная терапия* – один из видов психотерапии, основанный на технике построения мира на подносе с песком, впервые примененной Маргарет Ловенфельд еще в начале прошлого века. Заключалась она в спонтанном расположении миниатюр во влажном и сухом песке для создания картины или некоего мира. Согласно М. Ловенфельд, цель такой техники состояла в том, чтобы «получить созданный мир, способный встретиться лицом к лицу со своим создателем, вместо того, чтобы получить врача, встречающегося лицом к лицу с создателем мира».

В 50-х годах прошлого века с М.Ловенфельд встречается Дора Калфф, которая дает «Технике Мира» юнгианскую теоретико-методологическую базу и называет это «Песочной терапией». Песочная терапия базируется на убеждении Юнга, что душа может быть активизирована для достижения цельности. Карл Юнг полагал, что наше бессознательное говорит с нами на языке символов, стремясь показать возможности самоисцеления.

Д.Калфф видела песочную терапию как инструмент, который не только позволит детям выражать и типичный, и глубоко личный мир, но и соединит их внутренние представления с внешней каждодневной действительностью.

Отличие песочной терапии от других психотерапевтических техник в том, что она позволяет ребенку создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам. На подносе с песком переживания, тревоги, надежды, внутренние конфликты обретают зримую форму. Образы песочницы конкретны и осязаемы, их могут рассмотреть и сам создатель, и [психолог](http://www.profi-centr.ru/index/0-152). Один символ или образ может выразить больше, чем сотня слов. Таким образом, становится возможным обратиться к тому неизвестному в нас, что зачастую определяет наши поступки и переживания.

Дети часто не могут ясно сформулировать или назвать то, что с ними происходит, но они могут это выразить в символической форме. В ситуации сложного, наполненного эмоциями случая (*длительная разлука или утрата родителя, развод, получение физической или психической травмы, конфликт со сверстниками*), песочная терапия помогает придать травматичному опыту ребенка видимую форму.

Способность психолога разделить эти переживания может создать доверительные отношения между ним и ребенком, чего часто трудно добиться вербально.

В процессе создания мира с использованием песка, воды и объектов у человека может возникнуть решение, которое его бессознательное состояние передает рукам. К. Юнг писал: «Часто руки знают, как решить загадку, с которой интеллект боролся напрасно».

Важным достоинством песочной терапии является и то, что создание картин на песке,в отличие от рисунка, не требует каких-либо умений. Здесь невозможно ошибиться, сделать что-то не так. Это важно для всех, кто не уверен в себе, боится, что у него не получится или получится недостаточно хорошо.

Песочная терапия показана и детям, и взрослым. При этом сам процесс построения мира на песке (без учета его дальнейшего обсуждения) уже является целительным.

[Песочная терапия](http://www.profi-centr.ru/publ/1-1-0-104) рекомендована не только при посттравматических, невротических и психосоматических расстройствах, но и в таких случаях, как возрастные кризисы, острые жизненные трудности и стрессы, внутренние и внешние конфликты, поиск выхода из проблемной ситуации, необходимость дать выход накопившимся эмоциям и просто желание встретиться с самим собой.

Одна старая мысль гласит, что если проанализировать любую человеческую деятельность до самых пределов нашего познания, она окажется не более чем игрой.

Играть можно самого себя, а можно, надев маску, сыграть другое существо. Искусством игры в той или иной степени владеют все люди.

Играя с древнейшим природным материалом – песком, человек прикасается к вечности. В вечность же утекают вместе с песком его горести и печали. Песок, как и вода, имеет удивительное свойство очищать, омывать человека.

Дети, как наиболее гибкие существа, способны меняться под действием этой песочной мистерии. Игра помогает им открыться и снова быть самим собой, а подчас – увидеть новые горизонты.

Литература:
Юнг К. Человек и его символы. Медков, 2006 г.