

Песочная терапия

Сегодня метод песочной терапии, или Сэндплей (от англ. sandplay — игра в песке), становится все более популярным. Его используют психологи, педагоги и социальные работники для помощи детям, взрослым, парам, семьям, в индивидуальной и групповой работе.

Метод полезен в психологическом консультировании, психокоррекции, психотерапии и юнгианском анализе, эффективен в отношении различных проблем и нарушений, сочетается с другими методами и используется различными школами и направлениями практической и теоретической психологии.

Сэндплей возник в рамках юнгианского аналитического подхода, и ключевой его момент — контакт с содержаниями бессознательной части нашей души. Этот контакт устанавливается через богатые смыслами символические образы — те, что появляются в песочных композициях, а также сновидениях, воображении и творчестве. Свободно, не задумываясь, творчески создав композицию из песка и фигурок, можно своими глазами увидеть как бы слепок своего душевного внутреннего состояния. Это важно для того, чтобы заметить нюансы, ранее незаметные, глубже проанализировать все причины и связи и, таким образом, создать условия для нормального протекания психической жизни.

Важен сознательный анализ, а еще важнее — сам факт такого контакта со своим внутренним миром, ведь при правильном обращении он способен быть для нас источником роста и развития, опорой и ресурсом поддержки в трудных состояниях.

