

Ассоциация Песочной Терапии, Представительство Ассоциации Песочной Терапии в Поволжье, V Всероссийский Объединённый Форум Ассоциации Песочной Терапии «Псамата-2019» и Второй Поволжский Форум песочной, семейной и арт – терапии «Опыт зарубежных и российских специалистов по песочной, семейной и арт - терапии. Методы, приемы и техники».

# «Метафора на песочном поле»



**Андреева**

**Анна Михайловна,**

клинический психолог, онкопсихолог, педагог-психолог, специалист по песочной терапии, музыкотерапии, образовательной кинезиологии, член Общероссийской общественной организации «Федерация психологов образования России»

г.Чебоксары

г.Казань 2019 год

# «Метафора на песочном поле»

**Метáфора** др.-греч. μεταφορά «перенос; переносное значение», от μετά «над» + φερός «несущий»

**Песок** - это символ вечности, и, в тоже время, быстротечности, непостоянства, зыбкости.

**Песок символизирует** энергию времени, втекающую в проявленный мир из мира причин. В этом контексте особый интерес представляют устойчивые выражения, закрепившиеся, в частности, в русском языке, такие как: «песочный замок» («замок из **песка**»), «**песок** в глазах». Так, фразеологизм «песочный замок» означает нечто ненадежное, непостоянное, то, что легко разрушить, изменить, трансформировать.

# «Метафора на песочном поле»



**Психологический ящик** - это сцена, соединяющая в себе прошлое, настоящее и будущее.

**Песочное поле** — уже готовый символ. Это метафора подсознания, это символическая проекция самого человека.

# «Метафора на песочном поле»



Помещая фигурки в пространство песочного поля, человек достает из информационных глубин свои воспоминания из прошлого и свои программы на будущее.

**Выбранные Фигурки на поле** - это своего рода метафора. Они символизируют то, что человек имеет на сегодняшний день.

Благодаря фигуркам происходит диссоциация, что позволяет человеку увидеть со стороны свое подсознание, о котором ему рассказало песочное поле. Может, человек почувствует, что пора принимать решение о дальнейших действиях. Возможно, он просто задумается, может, начнет действовать, может, ничего не будет менять.



**Мир** — это зеркало, и он возвращает каждому его собственное изображение. Нахмурьтесь — и он, в свою очередь, кисло взглянет на вас; засмейтесь ему и вместе с ним — и он станет вашим весёлым, милым товарищем.

**(Уильям Теккерей)**

# Притча о собаке и тысяче зеркал

Много сотен лет назад одна собака зашла в храм в Индии. В нем была тысяча зеркал. Собака поднялась по ступенькам храма, вошла внутрь и оказалась в святилище, украшенном тысячей зеркал. Оглядевшись вокруг, собака увидела в зеркалах тысячу собак и испугавшись оскалила зубы. Собаки в ответ тоже оскалили зубы. Поджав хвост, она выскочила из храма и больше никогда не переступала его порог. Месяц спустя к храму с тысячей зеркал пришла другая собака. Она также поднялась по ступенькам, вошла в него и, взглянув в зеркала, увидела тысячу дружелюбных, миролюбиво настроенных собак. Она покинула храм с уверенностью, что мир полон дружелюбных собак.

Давным-давно жил великий шах. Он приказал построить прекрасный дворец, в котором было много чудесного. Среди прочих диковин во дворце была зала, где все стены, потолок, двери и даже пол были зеркальными. Зеркала были такими ясными и ровными, что посетитель не сразу понимал, что перед ним зеркало – настолько точно они отражали предметы. Кроме того, стены этой залы были устроены так, чтобы создавать необыкновенное усиливающееся эхо.

Однажды в залу забежала собака и в изумлении застыла посередине – целая свора собак окружила ее со всех сторон, сверху и снизу. Собака на всякий случай оскалила зубы – и все отражения ответили ей тем же. Перепугавшись не на шутку, собака отчаянно залаяла – эхо повторило ее лай и многократно усилило. Собака лаяла всё громче – эхо не отставало. Собака металась туда и сюда, кусая воздух – ее отражения тоже носились вокруг, щелкая зубами.

Наутро слуги нашли несчастную собаку бездыханной в окружении миллионов отражений издохших собак. В зале не было никого, кто бы мог причинить ей вред. Собака погибла, сражаясь со своими собственными отражениями.



Мир не приносит ни добра, ни зла сам по себе. Всё, происходящее вокруг нас, есть всего лишь отражение наших собственных мыслей, чувств, желаний, поступков. Мир – это большое зеркало.

Оба варианта суфийской притчи говорят об одном и том же - о нашем отражении окружающего мира. Мы сами являемся зеркалами, в которых отражается мир. Каждый из нас - это мир. И этот мир мы транслируем вовне. Если человек ищет врага, то он его обязательно найдет. Тот, кто ищет друзей - найдет их непременно.

# Притча «Какие люди живут в твоём городе?»»

У стен одного восточного города сидел старик. К нему подошел юноша и спросил:

– Я ни разу здесь не был. Какие люди живут в этом городе?

Старик ответил ему вопросом:

– А какие люди были в том городе, из которого ты ушел?

– Это были эгоистичные и злые люди. Впрочем, именно поэтому я с радостью уехал оттуда.

– Здесь ты встретишь точно таких же, – ответил ему старик.

Немного погодя, другой человек подошел к старику и задал тот же вопрос:

– Я только что приехал. Скажи, старик, какие люди живут в этом городе?

Старик ответил ему всё тем же вопросом:

– А скажи, сынок, как вели себя люди в том городе, откуда ты пришел?

– О, это были добрые, гостеприимные и благородные души. У меня там осталось много друзей, и мне нелегко было с ними расставаться.

– Ты найдешь таких же и здесь, – ответил старик.


Невдалеке стоял человек, который слышал оба диалога. Он обратился к старику с упреком:

– Как ты можешь разным людям давать два совершенно разных ответа на один и тот же вопрос?

– Видишь ли, сын мой, – ответил старик, – окружающие нас люди становятся тем, что мы находим в них. Тот, кто в прошлом не нашел ничего достойного в тех краях, откуда он пришел, здесь тоже не найдет ничего хорошего. Напротив же, тот, у кого были друзья в другом городе, и здесь тоже найдет верных и преданных друзей. Ибо каждый носит свой мир в своем сердце.



# «Метафора на песочном поле»



*В одно окно смотрели двое.  
Один увидел дождь и грязь.  
Другой – листвы зелёной вязь,  
Весну и небо голубое.  
В одно окно смотрели двое...*

*Омар Хаям*

Метафорична сама мысль, она развивается через сравнение, и отсюда возникают метафоры в языке.



# Групповые работы клиентов



# Групповые работы клиентов



# Метафора в индивидуальной работе

## Сессия с клиенткой

Было предложено выбрать фигурки из животных или насекомых для себя, членов семьи и других родных, и поставить их в песочное поле.



### Выбор фигурок:

Для себя клиентка выбрала фигурку, состоящую из двух дельфинов.

**Клиентка:** «Я не сразу заметила, что их там два, они дельфины, добрые, умные, любят людей».

Муж – фигурка крокодила. «Действует исподтишка, злые, если на них нападаешь, этот крокодил более добрый, с улыбкой. Не пугает, нет». (психолог: там были еще фигурки крокодилов)

**Клиентка:** «Других я не заметила».

# Метафора в индивидуальной работе



Папа – «Ящерица, верткая, юркая, быстрая, хвост отрастает быстро, поймать достаточно сложно».

Дети – «Две одинаковые фигурки, то ли тигры, не знаю кто, какие-то хищные кошки. Очень сильные, грациозные, чувствуется сила, мощь, энергия, спокойны в своей силе. Очень нравятся детки».

Первый супруг – фигурка паука. «Противный, мерзкий, не люблю, не кусается, вред не наносит, но не приятный. Как тараканы, чего их люди боятся? Я не поняла еще, почему их боятся».

Брат (сын отца от первой жены) – «Не знаю о нем ничего, мышь или крыса? Не понятно. Не знаю его, не видела. Недавно о нем узнала. Жив или нет, не знаю».

**Клиентка:** Заметила, что муж и папа из пресмыкающихся, рептилии.



**Клиентка:** «Крокодил – шершавый, огрызается, все замечания, обвинения, в засаде, свою добычу караулит, питается животными.

Дельфинчик не один. Это как ребенок и взрослый, ребенок прижался. Любви хочет, не хватило. Мама в детстве могла неделю не разговаривать. Так наказывала за то, что я поздно пришла, задержалась. Ее мама - моя бабушка - наказывала физически, а она так - морально».

**Психолог:** «Чему вас этот опыт научил?»

**Клиентка:** «Я со своими детьми по-другому. Я говорю им «Я сейчас злюсь, меня не трогайте пять минут, я к вам сама подойду». Еще я помню, что про бабушку рассказывали, что она привязывала своих детей маленьких на полу, чтобы они никуда не смогли деться, и уходила на работу.

**Психолог:** «Получается, бабушка для чего это делала?»

**Клиентка:** «Чтобы с ними ничего плохого не случилось»

**Психолог:** «Получается, она это делала, чтобы они были в безопасности?! Тогда какие еще качества присущи вашей бабушке? Вы бы смогли так оставить своих детей и пойти на работу? Ведь им нужно было выживать, нужно было работать, чтобы была еда. На сколько волевой и сильной личностью была ваша бабушка. И в вас течет ее кровь, вы ее потомок, значит, эти качества тоже в вас есть».



**Клиентка:** «Да, теперь я это увидела с другой стороны. Я знала свою бабушку только в двух словах «Привязывала детей», а теперь я ее увидела совсем другой».

**Психолог:** «Где живут дельфины и где живут крокодилы?»

**Клиентка:** «Дельфины в море, вода соленая, чистая. Крокодилы в реке Амазонка, илистая, грязная».

**Психолог:** «Среда обитания разная. Как это про вашу жизнь?»

**Клиентка:** «Да, так и есть».

**Психолог:** «И как вам так живется?»

**Клиентка:** «Не очень»

**Психолог:** «У вас есть выбор, если хотите, то вы можете себе выбрать другого дельфинчика, и для мужа фигурку можно при желании заменить».

Клиентка заменяет свою фигурку и фигурку мужа на двух дельфинов.



На предыдущих сессиях разговор был про маму, что она ведет себя «как ребенок», и Клиентка, по первому зову, садилась в машину и ехала к ней. После проработки этой темы, когда она нашла для себя способ как можно по-другому выстроить отношение с мамой, изменила модель поведения. И это стало работать - «Мама позвонила и сказала, что у нее порвалась обувь, на что Клиентка ответила, что они семьей сейчас отдыхают, и она приедет к ней позже. Уже через несколько минут мама перезвонила и сказала, что купила себе новую обувь, чему рада».

**Клиентка:** «Хотелось бы, чтобы она перестала быть как ребенок, да, наверно ей не хватило внимания в детстве, и она так его получает сейчас».

**Психолог:** «Я бы предложила для фигурки щенка поставить на песочное поле его маму, как вы на это смотрите?»

**Клиентка:** «Да, я тоже об этом подумала».

Клиентке очень нравится выбранная фигурка на роль бабушки. Предлагаю поставить фигурку папы для щенка.



**Клиентка:** «Да, дедушка, он такой же милый был, как эта собака. Хотелось бы вообще маму вот такой видеть (как фигурка, замещающая бабушку), более взрослую, опытную собаку».

Клиентка выбирает другую фигурку, символизирующую ее маму, меняет фигурку, символизирующую бабушку.







**Психолог:** «Ящерица символизирует мудрость».

**Клиентка:** «Да, папа был таким.»

**Клиентка:** «Паука, крысу хочется убрать».

**Психолог:** «Как назовете песочную картину?»

**Клиентка:** «Моя семья»

**Психолог:** «О чем сегодня вам поведали фигурки на песочном поле?»

**Клиентка:** «Я смогла увидеть с другой стороны то, что есть в жизни, и это дает заряд, мне помогает в жизни».



**Песочный ящик с песком и фигурки на поле** - это инструменты для работы с подсознанием человека.

**Клиент** в процессе песочной терапии осуществляет перенос своего жизненного опыта и желаемого будущего.

**Психолог** или **психотерапевт**, владеющий данным инструментом песочной терапии выступает своего рода проводником.

Проводник «только показывает воду, но не заставляет пить».

**Проводник** – это тоже своего рода метафора.

**Благодарю за внимание!**

# приглашаю на мастер-класс «Преодоление проблем через метафору на песочном поле»

Метафоры живут в наших мыслях, в нашем языке, в нашем восприятии людей и мира. Песочное поле - это символическая проекция самого человека. Работу с фигурками на песочном поле можно сравнить с поиском клада. Здесь каждый найдет нечто свое особенное, нужное только ему.

Психолог выступает проводником. Каждая фигурка в пространстве песочницы выступает своего рода метафорой. Именно через нее происходит осознание, и приходят ответы на актуальные вопросы.