Автор: admin
01.07.2011 18:08 - Обновлено 29.10.2014 10:50

Как избавиться от страха с помощью игры в песочнице?

Переживания, которые трудно описать словами, временами легче просто... показать, играясь игрушками в песочнице. Таким образом человек как будто «выкладывает» свою проблему наружу – на песок. Смотрит на нее сбоку, изучает и в конечном итоге находит способ ее решить.

Метод песочной терапии в настоящий момент переживает новую жизнь. Он был разработан в Англии для лечения детей с задержкой в развитии. Терапия оказалась эффективной для лечения не только детей, но и взрослых, которые почувствовали на себе влияние кризиса.

Психологи считают, что причины проблем, тревожащих человека в настоящий момент, заложены намного раньше, еще до первого года жизни. Это – трудные роды, тяжелая беременность матери, нестабильное воспитание, неполная семья или болезни родителей. Память об этих ранних детских страхах остается в организме на уровне мышц, клеток, костей или суставов. Это так называемая память тела. А когда в жизни уже взрослого человека происходит кризис – психологический или экономический – эта память просыпается. И взрослый настолько глубоко переживает, словно опять возвращается в ту давнюю, травматическую для него ситуацию.

А поскольку в том возрасте – до года – ребенок еще не пользовался речью и не мог рассказать, что его беспокоит, то очень часто люди имеют такие страдания, которые они и теперь не могут передать словами. Человек чувствует, что его что-то мучает, что-то с ним происходит, но что именно – объяснить не может. А все потому, что слова здесь не подходят, ведь эта проблема появилась раньше, чем речь.

Поэтому песочную терапию психотерапевты еще называют предвербальной, довербальной (до способности говорить) терапией. Чтобы справиться с теми предвербальными детскими переживаниями, их нужно «поднять» и переместить на вербальный уровень – на уровень речи, на уровень взрослого человека. А взрослый намного быстрее и легче преодолевает детские страхи.

Сам метод песочной терапии со стороны выглядит достаточно просто. В кабинете психотерапевта стоит ящик с песком, в шкафу рядом – много разнообразных игрушек – машинки, фигурки людей и животных. Пациенту врач предлагает не рассказывать о своей проблеме, а выразить ее в песочнице с помощью этих мелких предметов.

Ящик и песок – это такие, казалось бы, простые вещи, которые встречаются ежедневно, но в песочной терапии им отведена важнейшая роль. Это вещи, принесенные с улицы в комнату из естественной среды в искусственно созданные условия – в кабинет психотерапевта. Когда пациент «играет» в этом кабинете, он проектирует свои проблемы туда, в песочницу, а значит, выносит их наружу. То есть можно свои панические страхи из себя вынуть и поместить в какое-то определенное место. А тогда уже со стороны попробовать их исследовать и оценить.

Может возникнуть мнение, что такую песочницу может сделать себе дома каждый. Ведь нетрудно взять ящик, насыпать песка, набросать игрушек. Но психотерапевты говорят, что это не совсем так. Скрипка тоже вроде бы не очень сложный инструмент. Но, чтобы научиться хорошо на ней играть, нужно потратить годы, а то и десятилетия. Так и здесь.

Когда человек выкладывает игрушки на песок – это только первая часть лечения. Дальше важен диалог между этими предметами. Так, игрушка-страх должна поговорить с какой-то «взрослой» игрушкой – чтобы они попробовали договориться, помириться, что-то побороть. Терапевт следит за пациентом, оценивает выбор игрушек и построение композиции и делает вывод о его психическом здоровье. А заметив патологию, лечит именно то, что болит, и здесь важно не зацепить здоровую частицу души.

Когда удается это сделать, то люди часто, благодаря терапии, кардинально меняют свою жизнь. Это лечение еще называют терапией, изменяющей судьбу, поскольку после нее человек начинает по-другому, серьезно и по-взрослому, относиться к своей жизни.

Автор - Андрей Макаров
Источник