

ПСИХО-СОЦИАЛЬНАЯ ПОМОЩЬ В ОНКОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЕ

УДК: 616.851-053.2

Э.В.Исхакова, И.Р.Хусаинова

Казахский научно-исследовательский институт онкологии и радиологии

**Психологические особенности песочной терапии
в экзистенциальном подходе онкопсихической службы**

Аннотация. В статье раскрывается применение песочной терапии в экзистенциальном подходе онкопсихической службы. Рассматривается феноменология «Я-Ты отношений» в ходе экзистенциального консультирования клиентов и пациентов разного возраста, а также достоинства и ресурсные возможности метода.

Ключевые слова: песочная терапия, экзистенциальный подход, консультирование, онкопациент, онкопсихология, ресурсы.

Сегодня в арсенале онкопсихологов имеется огромное количество высокоэффективных методик, которые являются усиливающими, вспомогательными, поддерживающими средствами для основного лечения и реабилитации онкологических больных.

Для осуществления этой цели разрабатываются и успешно применяются в клинической практике психокоррекционные программы, основным принципом которых являются гармоничное сочетание различных методов, успешно используемых в психотерапии для лечения и реабилитации онкологических больных.

Процесс «игры в песок» высвобождает заблокированную энергию и «активизирует возможности самоисцеления, заложенные в человеческой психике» (К.Г.Юнг).



Рисунок 1 - Иллюстрация песочной картины

К сегодняшнему дню песочная терапия является признанным психотерапевтическим методом, позволяющим детям и взрослым выразить трудно осознаваемые чувства, совладать с травматическими переживаниями, прояснить насущные жизненные проблемы (рис.1). К несомненным достоинствам метода можно отнести: индирективность терапевтической позиции, мягкое терапевтическое воздействие на психику пациента, широкий спектр показаний для применения. Исследователи отмечают, что песочная терапия оказывает существенное влияние на протекание процесса психологической коррекции у клиентов с алекситимическими нарушениями,

с аутистическими сложностями характера, с синдромом ПТСР [1]. В ходе длительной экзистенциальной терапии - истории в песке могут становиться дополнительным и очень живым способом понимания собственных переживаний клиента. Пониманию предшествует чистое описание. А оно, в свою очередь, строится на принципах феноменологического подхода, разработанных учителем М.Хайдеггера - Э. Гуссерлем [2]. Это означает на практике, что явления описываются такими, какими они осознаются; признаётся субъективность и множественность перспективы переживаний (т.е. при рассказе человеком о себе и своей жизни - терапевт слушает, спрашивает и никак не оценивает, не осуждает и не одобряет). Терапевт выступает в позиции включённого созерцателя, который отходит от общепринятых знаний. При этом содержание для описания берётся из повседневной жизни; в центре внимания - человек во всей его целостности и неповторимости. И в ходе песочной терапии феноменологическая установка становится весьма уместной [1].

Теперь несколько слов о понятии «экзистенция», являющимся родовым для слова экзистенциальное (консультирование). О. Больнов в «Философии экзистенциализма» пишет: «Эссенция, как известно, выражает то, что есть нечто ...» [3]. Это означает, что есть два подхода к человеку, к его жизни: эссенциальный и экзистенциальный. Эссенциальный подход предполагает, что человеку даются всевозможные характеристики, оценки, предъявляются требования.

Эссенциальный подход или опыт, как бы отвечает на вопрос: что или кто есть данный человек. Экзистенциальный подход, по меткому выражению М. Хайдеггера, требует не рассчитывать, а считаться с человеком [4]. Для экзистенциального терапевта это звучит как призыв - считаться с фактом единичного, реального существования другого. Относиться к человеку так, как будто стоишь перед чем-то большим, чем просто человек, уважая непостижимую тайну его бытия и при-бытия в этот мир.

В практике консультирования существуют определённые установки консультанта, позволяющие рассматривать опыт клиента экзистенциально. Одной из важнейших установок является готовность консультанта к переживанию Я-Ты отношений по М.Буберу [5]. И в ходе сессий с использованием ресурса песочной терапии естественным образом создаются условия для диалога между терапевтом и клиентом. Хотя большая часть сессии проходит в тишине, включённое присутствие терапевта позволяет клиенту переживать опыт экзистенциальной коммуникации. В предлагаемой ниже таблице, иллюстрирующей исследование феноменологии Я-Ты отношений в ходе консультирования, обобщён опыт автора в качестве практикующего экзистенциального терапевта.

Таблица 1 - Феноменология «Я-Ты отношений» в ходе экзистенциального консультирования

Категории опыта	Переживания клиента	Переживания консультанта
Принятие	1) Никто не оценивает (принятие по К. Роджерсу);	1) Позволение быть тому, что есть (очень напоминает понятие <i>Gelassenheit</i> - по М. Боссю);
Границы	2) Безопасность сеттинга (уважение границ); чувство доверия к консультанту;	2) Чувство ответственности за способ строить отношения с клиентом, уважая его границы.
Со-переживание	3) Твои чувства понимают и разделяют (эмпатия по К. Роджерсу);	3) Приверженность правде отношений в утверждении бытия другого (перефразируя известный афоризм: «Платон - мне друг и истины дороже...»);
Аутентичность	4) Человек, находящийся рядом - искренен и открыт (аутентичность и конгруэнтность);	4) Переживания резонанса с клиентом (в том числе и телесного);
Каузальность или интенциональность, вектор темпорального движения в ходе консультирования	5) Фокус на возможностях в большей степени, нежели на причинах;	5) Интенциональность (важнее не причины, а намерения); предпочтение вопросу: «Зачем?», а не «Почему?»
Некий результат или появление убежденности	6) Укрепление веры в себя, появление решимости быть, а не казаться	6) Вера в возможности клиента, понимание того, что перед тобой больше, чем просто человек. Путь, ведущий дальше цели...
Влияние	7) Переживание взаимного влияния на мысли и чувства друг друга.	7) Переживание процесса экзистенциального консультирования как особого вида духовной практики

Таким образом, мы рассматриваем экзистенциальный подход в практике консультирования как Я-Ты переживания, что непосредственно приближает нас к практике песочной терапии.

Рассмотрим взгляды практических песочных терапевтов методе песочной терапии. Н.В. Зиздо отмечает достоинства метода песочной терапии:

1. Возможность посмотреть на себя со стороны. Собственные внутренние процессы сложны для понимания и осознания человека. Нередко нам приходится слышать: «Ты бы посмотрел на себя со стороны!» Это действительно полезно. Но вот вопрос – как это сделать? Записать себя на видео или аудио, регулярно смотреть на себя в зеркало? Но это будет взгляд на «видимое». А как быть с «невидимыми» внутренними процессами? И здесь на помощь приходит песочница с миниатюрными фигурками. В контексте песочной терапии возможность посмотреть на себя, на свой внутренний мир, со стороны становится доступной, ибо песочные картины являются отражением нашего внутреннего состояния.

2. Возможность созидательных изменений событий и взаимоотношений. Преобразуя ситуацию в песочнице, человек получает опыт самостоятельного разрешения трудностей как внутреннего, так и внешнего плана. Накопленный опыт самостоятельных конструктивных изменений человек переносит в реальность.

3. Возможность раскрытия и осознания Тайн бытия. Знакомая с детства картина: ребёнок создаёт из песка замок, некоторое время любит его, а потом волна или он сам разрушает творение. Один сюжет жизни завершается, уступая место следующему. И так бесконечно. Именно это простое действие хранит уникальную Тайну бытия: всё приходит и уходит, нет ничего такого, что было бы непоправимо разрушено — просто старое уступает место новому. Многократно проживая эту Тайну, человек достигает состояния равновесия, при этом в его внутреннем пространстве существенно уменьшается доля суеты и обыденности.

4. Проявление творческих возможностей. В результате «диалога» рук с песком и водой происходит творческое самовыражение человека, благодаря которому на бессознательно-символическом уровне становится возможным «отреагирование» внутреннего напряжения и поиск путей развития.

5. Безопасность и экологичность в использовании данного метода. Создание песочных композиций в отличие, например, от рисунка не требует особых умений. Сделать что-то не так невозможно, что особенно важно для тех, кто привык строго оценивать себя. Песочные игры подходят тем, кому трудно облечь свои переживания в слова — например, потому, что они очень остры и болезненны или просто потому, что человек не обладает даром красноречия.

Итак, взаимодействуя с песком и миниатюрными фигурками, подчёркивает автор, независимо от возраста, приближаем к себе наш внутренний мир, чтобы внимательнее рассмотреть его: понять свои желания, разобраться с воспоминаниями, открыть источники внутренней силы, найти уязвимые места, увидеть лучшее решение сложной ситуации. И, научившись находить гармонию в песочной картине, мы получаем опыт владения собой и способ конструктивного взаимодействия с окружающим миром [6].

Л.М. Овсяник в своих исследованиях отмечает, что, анализируя песочные картины, можно диагностировать следующие феномены:

1. Наличие внутренних конфликтов. Если в песочнице идут бои, добро борется со злом, но зло побеждает, если песочная страна находится на стадии разрушения или запустения.

2. Уровень и направленность агрессии. Если в песочнице разворачиваются баталии или имеет место персонаж, к которому проявляются агрессивные действия. Гетероагрессия проявляется через противоборство армий, аутоагрессия – в разрушительных действиях по отношению к главному герою, в неприятностях, которым подвергает его автор.

3. Конфликты со значимыми и близкими людьми. В этом случае имеет место противоборство героев, играющих реальных членов окружения автора.

4. Потенциальные, ресурсные возможности. Проявляются как чудесные предметы, несущие избавление и счастливое разрешение ситуации. Впоследствии мы можем к ним обращаться для усиления своего «Я».

Отличие песочной терапии от остальных методов в том, что она позволяет человеку создавать мир, который обеспечивает ему путь к его сокровенным мыслям и чувствам. Этот мир можно рассматривать, ощущать, испытывать, изменять, обсуждать и фотографировать.



Рисунок 2 - Пример индивидуальной работы с клиентом в песочной терапии

Песочная терапия активизирует ресурсы самоисцеления человека и обеспечивает возможность для даль-

нейшего его продвижения к психологическому здоровью [7].

Наша практика песочной терапии в онкологическом стационаре не ограничивается работой с детьми. Песочная терапия является психодиагностическим и терапевтическим инструментом в работе с родителями детей, взрослыми пациентами. Песочная терапия используется как в индивидуальном подходе, так и в групповой работе.

На практических семинарах для психологов и социальных работников мы раскрываем основы практического применения песочницы в медицинских стационарах с пациентами и медперсоналом, обращающимся за психологической помощью (рисунок 3).



Рисунок 3 - Мастер-класс по песочной терапии для психологов и социальных работников онкологической сферы в КазНИИОиР

Применяемый метод можно назвать универсальным. В пространстве песочницы о себе говорит все, какой выбран символ, в какой части он располагается, какая цветовая палитра подобрана, как объекты обращены в отношении друг друга. В песочницу не попадают случайные образы, бессознательное тщательно подбирает предметы, через которые человек сможет его понять.



Рисунок 4 - Мастер-класс по песочной терапии для психологов и социальных работников (пример групповой работы)

Песочная терапия, является исцеляющим методом, активизирующим психическую энергию для позитивных перемен. Она затрагивает очень глубокие психические

конструкты, поэтому очень важно, чтобы психолог уважал созданный мир, так как ему открывается душа человека, а это одно из ценнейших сокровищ.

Список литературы

1. Орликова Н.В. *Возможности песочной терапии в экзистенциальном консультировании* // Вестник ПГЛУ. Спецвыпуск.- Пятигорск, 2008. - С.97-102.

2. Бусыгина Н.П. *Кризис классической эпистемологии и проблема оценки валидности психологического исследования* // Гуманитарные исследования в психотерапии./ Под общ.ред. Ф.Е. Василюка. - М.: МГППУ, ПИ РАО, 2007. - С. 11-28.

3. Больнов О. *Философия экзистенциализма*. - СПб: «Лань», 1999. - 224 с.

4. Хайдеггер М. *Бытие и время* // Пер. с нем. В.В.Бибихина. - Харьков: «Фолио», 2003. - 503с.

5. Бубер М. *Я и Ты* // Два образа веры. - М.: Изд-во АСТ, 1999.- С. 24-121.

6. Зиздо Н.В. *Песочная терапия для взрослых* [Электронный ресурс]. <http://www.b17.ru> – Опубликовано в 2014 г.

7. Овсяник Л.М. *Песочная терапия (Sandtray) для взрослых* [Электронный ресурс]. <http://www.b17.ru> – Опубликовано в 2010 г.

Тұжырым

Э.В. Исхакова, И.Р.Хусаинова

Қазақ онкология және радиология ғылыми-зерттеу институты

Summary

E.V.Iskhakova, I.R.Khussainova

Kazakh Research Institute of Oncology and Radiology

Онкологиялық қызметте экзистенциалды амалда құм терапиясындағы психологиялық ерекшеліктер

Бұл мақалада онкологиялық қызметте экзистенциалды амалда құм терапиясын қолдану қарастырылған. Әр түрлі жастағы науқастар мен клиенттерді экзистенциалды кеңес беру барысында «Мен-Сен қарым-қатынас» феноменологиясы қарастырылған.

Түйінді сөздер: құм терапиясы, экзистенциалды амал, кеңес беру, онконауқас, онкопсихология, ресурстар.

Psychological features of sand therapy in existential approach of onco psychological services

The article discloses the use of sand therapy in the existential approach onco psychological service. We consider the phenomenology of "I-Thou relationship" in the existential counseling clients and patients of all ages, as well as the advantages and resource potential of the method.

Keywords: sand therapy, existential approach, counseling, cancer patients, onkopsihologiya, resources.