

ИССЛЕДОВАНИЯ В ОБЛАСТИ ПРИКЛАДНОЙ ПСИХОЛОГИИ

УДК 615.851.82

ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ ТРАВМЫ НЕЗАВЕРШЁННОЙ СЕПАРАЦИИ ОТ МАТЕРИ

Н. В. Дмитриева^а, Н. Ю. Рядинская^б, Е. В. Хохлева^а

^а Санкт-Петербургский государственный институт психологии и социальной работы, Санкт-Петербург, Россия.

^б Восточно-Европейский институт психоанализа, Санкт-Петербург, Россия.

Аннотация. Вопрос сепарации — один из сложнейших вопросов современной психологии и психотерапии. Он рассматривался всеми психологическими теориями, так как без успешного завершения сепарационных процессов на разных стадиях развития личности невозможно становление автономного, уверенного в своих силах, знающего свое место в окружающей действительности и умеющего грамотно распорядиться своими ресурсами человека. В статье описаны алгоритмы и техники работы с травмой незавершённой сепарации дочери от матери методом песочной терапии. Рассмотрена взаимосвязь полученной дочерью в детстве травмы отвержения с травмой ранней сепарации от матери.

Показаниями для проведения песочной терапии стали: запрос клиентки на кратковременное вмешательство; возможность изобретения новых форм — как основа использования креативности, как ресурса; многократность создания новых сюжетов. Создание последовательных песочных композиций помогло отразить цикличность психической жизни, разные уровни психических содержаний, обеспечило доступ к довербальным уровням психики и обеспечило динамику психических изменений.

Показано, что метод песочной терапии позволяет диагностировать и исцелить невротический конфликт между «Внутренним Родителем» и «Внутренним Ребёнком» клиентки и, недирективно воздействуя на бессознательное, активизировать процессы самоисцеления с опорой на имеющиеся ресурсы. Клиент погружается в суть своей проблемы и изменяет её в желаемом направлении, в зависимости от наличия ресурсов. Песочная картина позволяет диагностировать травму, расконтейнировать её, перепрожить и трансформировать освободившуюся энергию в ресурс любви. Роль терапевта заключается в направлении и поддержке процесса, следовании за клиентом. В статье подтверждено, что песочная терапия является эффективным методом работы с травмой незавершённой сепарации.

Ключевые слова: травма, незавершённая сепарация, невротический конфликт, песочная терапия, сепарационная травма.

В психотерапии клиентов незавершённая сепарация от значимой родительской фигуры часто проявляется в жалобах на плохое самочувствие, дезадаптацию, эмоциональное выгорание, хроническую усталость, конфликтные отношения в семье и др. Задачей терапии является помощь клиенту в обнаружении, перепроживании и исцелении сепарационной травмы, невротических конфликтов или психотравм более раннего этапа развития личности, по причине которых возникли препятствия для завершения естественной сепарации, которая не смогла осуществиться наиболее гармоничным и безболезненным образом. В данной статье описаны фрагменты терапии взрослой клиентки с эмоциональным выгоранием, причиной которого стала детская травма отвержения матерью и травма незавершённой сепарации. Терапия травмы проводилась методом песочной терапии. В результате терапии был нейтрализован внутренний конфликт между «Внутренним Родителем» и «Внутренним Ребёнком» клиентки, её состояние улучшилось, и она осознала

необходимость использования новых способов реагирования на непродуктивные отношения с матерью.

Вопрос сепарации является одним из сложнейших вопросов современной психологии и психотерапии. В той или иной степени он рассматривался всеми психологическими теориями, поскольку без успешного завершения сепарационных процессов на разных стадиях развития личности оказывается невозможным становление автономного, уверенного в своих силах, знающего свое место в окружающей действительности и умеющего грамотно распорядиться своими ресурсами человека.

Известно, что сепарационные травмы чаще всего формируются в раннем периоде развития личности и поэтому они очень трудно поддаются терапии. Мы использовали в работе с травмой незавершённой сепарации метод песочной терапии, обладающий рядом адекватных для решения данной конкретной задачи особенностей.

«Сепарация (лат. *separatio* — отделение) в психологии — отделение ребёнка от матери.

С середины XX века, благодаря работам Боулби (*Bowlby*) и Винникота (*Winnicott*) (1951, 1961), распространилась идея о том, что многие психические расстройства обусловлены проблемным отделением ребёнка от матери в младенческом возрасте, до 2–3 лет, в тот критический период развития, когда формируются базовые привязанности. Результатом нарушения данного процесса могут стать тревожные расстройства у детей, психопатии, фобии и депрессии [3].

Согласно психоанализу, проблемная сепарация: а) вызывает чувство незащищённости; б) увеличивает враждебность и амбивалентность; в) вмешивается в процессы интроспекции и идентификации и тем самым препятствует нормальному развитию личности; г) порождает переживание скорби, с которым младенец не в состоянии справиться и «застревает» на фазе «отчаяния» или депрессии (анаклитической депрессии). Понятие сепарации не так однозначно, как это может казаться, поскольку: а) лишь полная сепарация легко отличима от материнской депривации, которая может иметь место и без физического разделения; и б) сепарация предполагает рассмотрение двух переменных: во-первых, возраста ребёнка, в котором она имеет место, и, во-вторых, длительности сепарации» [1, с. 289].

Психоанализ стал первой теорией, в которой отношения между родителями и ребёнком рассматриваются в качестве главного фактора детского развития, проходящего через несколько стадий. Зигмунд Фрейд (*Sigmund Freud*) полагал, что на дальнейшую жизнь ребёнка оказывает решающее воздействие любой эпизод, связанный с сепарацией, глубоко затронувший и ранивший душу ребёнка. При этом он может показаться родителям совсем незначительным и быть даже не замеченным ими.

Термин «психологическая сепарация» впервые был предложен Маргарет Малер (*Margaret Schönberger Mahler*) в 1955 году для описания двух взаимосвязанных процессов, разворачивающихся в ходе психического развития: ухода от объекта или прекращения каких-либо отношений с ним.

В теории М. Малер, дополняющей теорию З. Фрейда о психосексуальном развитии, вводится понятие «сепарации-индивидуации» [4]. Понятие обозначает осознание ребёнком его идентичности и отдельности от матери (внешняя сепарация) и индивидуальности (внутренняя сепарация), в ходе которых он постепенно приобретает чувство себя как самостоятельной и независимой от матери целостности. Этот процесс следует за симбиотической стадией, когда доминирует взаимно подкрепляемая связь между матерью и ребёнком.

В процессе сепарации от матери ребёнок проходит 4 стадии. В возрасте от 4 до 11 месяцев на стадии дифференциации ребёнок особенно остро переживает сепарационную тревогу, и постепенно у него складывается представление о своей отдельности от родителей. На стадии ранней практики (10–16 месяцев) он встаёт на ноги, начинает ходить, всё больше и больше удаляясь от родителей. Ребёнок развивает собственную автономность при чуткой поддержке родителями его исследовательского поведения. На третьей стадии

возобновления дружеских отношений, длящейся от 15 месяцев до 2 лет, малыш «открывает» мать и отца как отдельных личностей, чувствует свою уязвимость и стремится не отходить от родителей ни на шаг. Четвёртую стадию (постоянства объекта) ещё называют кризисом психологического рождения. От 2 до 3 лет ребёнку необходимо балансировать между стремлением к симбиозу и столь же сильной потребностью в автономии. Борьба этих тенденций в его психике может завершиться мирным урегулированием конфликтующих сил только при осознании себя и других людей как отдельных объектов, обладающих как хорошими, так и плохими качествами. Ребёнку необходимо развить постоянство объекта, чтобы он смог сохранять положительный образ родителей вне зависимости от контекста ситуации.

Внутренняя и внешняя сепарация ребёнка от родителей в возрасте 2–3 лет возможна только в том случае, если в достаточной мере пройдена более ранняя стадия — соединения с ними.

Если родители проявляли отчуждённость, не уделяли должного внимания удовлетворению потребностей малыша, процесс соединения с ними остаётся незавершённым. Ребёнок с не полностью сформированной привязанностью будет более зависимым от матери и отца, ему будет сложно адаптироваться к изменяющимся условиям взросления, проявить свою индивидуальность и сепарироваться.

Процесс индивидуации или дифференциации собственного «Я» длится всю жизнь и имеет центральное значение для процесса внутренней сепарации и формирования автономности, для развития и поддержания ощущения себя отдельным от других человеческим существом с уникальной жизнью и индивидуальным набором личных ценностей и целей.

В соответствии с теорией привязанности и сепарации Джона Боулби (*John Bowlby*), исследования которого были выполнены на стыке психоаналитической и этологической теорий, потребность в близких эмоциональных отношениях присутствует уже у новорождённого и сохраняется до конца жизни как базовый элемент выживания. Когда психологический контакт с матерью нарушается, активизируется система регуляции поведения привязанности, ребёнок, даже при хорошем уходе за ним, испытывает острую дезадаптацию, может лишиться сна и потерять интерес к окружающему, проявлять тревожность в различных жизненных ситуациях, терять вес и заболеть [2].

Таким образом, согласно Боулби, привязанность ребёнка к матери понимается и как активное поведение ребёнка, и как эмоциональная связь с ней.

Карл Густав Юнг (*Carl Gustav Jung*) обратил внимание на взаимное влияние объекта и субъекта и выявил связь душевного состояния ребёнка с бессознательным его родителей. Он считал, что «самые сильные воздействия на детей исходят не от сознательных состояний ребёнка, а от их бессознательного фона... на ребёнка действуют факты, а не слова» [5]. Центральная идея юнгианской психологии — индивидуация — движение личности к интеграции всех противоположностей, к Самости сопровождается внутренней сепарацией.

Процесс индивидуации сопровождается внутренним конфликтом — столкновением потребности в сохранении жизненно важных отношений с объектом и желания утвердить собственное восприятие окружающего мира. Неудачное, травматическое прохождение ранних этапов развития, нарушение объектных отношений в диаде «мать — дитя» приводит к дефициту в душевной жизни и к психической травме [6].

Согласно теории психоанализа, сепарационная травма является разновидностью инфантильной травмы, то есть травмы, имевшей место в младенчестве или в детстве и считающейся основной причиной развития невроза впоследствии. Термин обозначает не только случаи единичных, изолированных переживаний, таких как внезапная смерть или исчезновение родителя, но и длительные переживания, такие как оральная депривация (лишение груди), сепарация с родителями, жестокое обращение либо ненормальные семейные отношения.

Согласно З. Фрейду (1940), все невротические заболевания являются результатом инфантильных травм: «Каждый раз отправным пунктом невротического заболевания является детство... Мы можем легко объяснить, почему отдаём предпочтение первой половине детства. Неврозы, как мы знаем, являются расстройством Эго, и не следует удивляться тому, что Эго, пока ещё слабое, незрелое и не способное к сопротивлению, потерпит поражение при решении проблем, с которыми позднее справится с предельной лёгкостью... Ни один человек не избавлен от подобного травматического опыта, никому не избежать вызываемых им вытеснений». Травмами З. Фрейд считает и инстинктивные требования изнутри, особенно если им сопутствуют «определённые предрасположенности» [1, с. 324].

Для проработки травмы незавершённой сепарации мы использовали метод песочной терапии, который является недирективным, но в то же время глубоким терапевтическим инструментом, позволяющим работать с давними травмами.

Песочная терапия создавалась как дополнительный инструмент вербальной работы психотерапевта и формировалась в основном в русле аналитической психологии К.Г. Юнга [7] как частная форма метода активного воображения.

Основательницей песочной терапии в её нынешнем виде считается юнгианский психоаналитик Дора Кальфф (*Dora Kalff*), которая соединила в своей работе идеи швейцарского психолога, психиатра и философа, основателя аналитической психологии Карла Густава Юнга и английского врача Маргарет Ловенфельд (*Margaret Lowenfeld*).

Основной атрибут песочной терапии — поднос размером 50 × 70 × 7 см, покрашенный изнутри голубой краской, символизирующей небо и воду. Поднос заполняется песком, желателен того региона, в котором родился и проживает клиент. Рядом на полках располагаются в хаотичном порядке разнообразные фигурки, символически изображающие весь привычный для нас мир — людей, животных, рыб, растения, камни, дома и предметы быта.

Вначале клиенту предлагают тактильно взаимодействовать с самим песком, позволяя рукам

изобразить на песке некую картину бессознательно, проявить во внешний мир те состояния, чувства и эмоции, которые владеют им в данный момент времени. При этом человек будто бы погружается в состояние своего детства, и его способность к критической оценке происходящего существенно снижается. Далее клиенту предлагается дополнять песочную картину символами из фигурок, имеющихся в распоряжении. Психотерапевт наблюдает за появлением у клиента различных фантазий, не пытаясь оказывать на их течение какого-либо воздействия. Ещё Юнг обратил внимание на то, что такая техника помогает не только пациенту обнаружить скрытые части «Я», но и терапевту — понять особенности переживаемого пациентом психологического процесса [8].

Современная песочная терапия постоянно дополняется новейшими методиками и инструментами, что позволяет применять её для решения самых разнообразных психологических проблем.

Основная цель песочной терапии — достижение клиентом эффекта самоисцеления посредством спонтанного творческого выражения.

Основная задача песочной терапии — соприкосновение с вытесненным и подавленным материалом личного бессознательного, его включение в сознание.

Приведём описание фрагментов сессии с клиенткой 58 лет, психологом, обратившейся за помощью по поводу эмоционального выгорания. Жалобы на работоголизм, сильное психоэмоциональное напряжение, напряжение во всём теле, конфликтные отношения с матерью и коллегами. Сообщила, что мать с детства загружала её непосильной работой, внушая мысль о том, что только те, кто много работает и делает всё лучше всех, впоследствии живут счастливо.

Таким образом, у клиентки выявлены родительские предписания — «Работай, старайся, будь первой!», — являющиеся причинами неврастности. Женщина сказала, что в ней одновременно живут как бы две разных ипостаси. Одна из них — Внутренний Родитель, который «тянет на себе всю семью и продолжает помогать матери, а вторая — Внутренний Ребёнок — молча страдает от отсутствия любви, заботы и внимания». Рассказывая историю своего детства, женщина отметила, что недавно осознала, что выбранный ею деструктивный жизненный сценарий полностью повторяет сценарий жизни её матери, которая так же, как и она, много работала, не уделяла внимания дочери, обделяя её любовью и необходимой заботой. Девочка чувствовала себя брошенной и никому не нужной (что свидетельствует о наличии травмы отвержения) и недолюбливаемой, поэтому, чтобы получить любовь, пытается быть удобной и хорошей для всех.

Психолог (П): Вы жалуетесь на психическое истощение и при этом продолжаете тратить силы на выполнение требований матери. Зачем? Ведь вы уже давно не маленький ребёнок?

К: Хочу, чтобы она меня любила, и поэтому не могу психологически оторваться от неё.

Комментарий: одна из причин эмоционального выгорания — травма отверженности и незавершённой сепарации от матери.

Мы предложили клиентке выбрать из коллекции фигурок и поставить в песочницу те, которые олицетворяют её ипостаси (субличности). Клиентка выбрала фигурку Коровы, рядом с которой расположила лежащую Амфору и фигурку Щенка (рис. 1).

П: Расскажите, пожалуйста, кого вы выбрали?

К: Корова — это я, вскормившая всех членов семьи. И я же Щеночек, забившийся в угол, маленький и никому не нужный.

П: А как выглядит ваш Внутренний Взрослый?

К: Его нет. Он устал, лёг спать и давно самоустранился от всех.

Комментарии: Внутренний Родитель клиентки был выбран ею в виде фигурки Коровы, Внутренний травмированный Ребёнок — в виде фигурки Щенка, а Внутреннего Взрослого клиентка не чувствовала совсем.

П: Что находится в Амфоре рядом с Коровай?

К: Корова постоянно даёт молоко, но оно непрерывным потоком утекает из Амфоры в землю.

П: И как Корова себя чувствует?

К: Она очень устала. Под грузом проблем она наполовину ушла в песок. Она злится на себя и на мать, которая требует постоянного внимания, но не давать молоко не может.

Комментарии: так выглядит трудоголизм клиентки. Много работая и не имея времени на отдых, она регулярно отдаёт часть зарплаты матери, старается быть для неё хорошей, приятной, надеясь на то, что мать наконец-то удовлетворит её потребность в любви. Проявлять вонне свою злость клиентке запретили ещё в детстве, поэтому она может злиться только на себя. Результатом аутоагрессии являются трудоголизм и эмоциональное выгорание. Таким образом, подтверждена правомочность «триады К. Ясперса», утверждавшего, что результатом травмы (в данном случае отверженности) является невроз (внутриличностный конфликт), вызывающий психосоматический симптом — эмоциональное выгорание.

П: А как себя чувствует Щенок?

К: Он несчастен, голоден и обделён любовью.

П: Как вы относитесь к ним обоим и как Щенок и Корова относятся друг к другу?

К: Корова меня злит, а Щенка жалко. Он издали смотрит на Корову и хотел бы к ней приблизиться, но она идёт вперёд и его не видит.

П: Чего хочется Щенку? Что может его порадовать?

К: Ему хочется, чтобы к нему пришла корова, пожалела его и пригрела.

П: Что они будут делать вместе?

К: Они будут разговаривать и обниматься.

П: Что такое важное может дать Корова Щенку?

К: Любовь, поддержку и признание.

П: А чего хочется Корове?

К: Она хотела бы отдохнуть, встать на ноги и быть подальше от мамы. Ей надо поставить Амфору вертикально, чтобы молоко не утекало, а использовалось разумно.

П: Может ли Корова сама сделать так, чтобы Амфора не протекла?

К: Нет.

Комментарий: невротик сам не может разрешить противоречие. Ему необходима помощь извне.



Рис. 1. Песочная картина, отражающая деструктивные отношения внутреннего критикующего родителя (корова) и внутреннего травмированного ребёнка (щенок)

Fig. 1. The sand picture reflecting the destructive relationship of the inner critical parent (a cow) and the inner traumatized child (a puppy)

П: Кто ей может в этом помочь?

К: Мой муж. (Клиентка ставит рядом с коровой фигурку Священника.)

П: Может ли он хотя бы временно начать выполнять функции вашего заснувшего Внутреннего Взрослого?

К: Может.

П: Как себя сейчас чувствует Щенок? Что-то изменилось для него?

К: Нет. Он по-прежнему чувствует себя голодным, ненужным и обездоленным.

П: Кому корова отдаёт своё молоко?

К: Матери, детям, внукам и мужу, но кроме мужа, этого никто не ценит.

П: Получается, что на вашей песочной картине все части вашей личности живут отдельно друг от друга и практически не взаимодействуют между собой? О щенке никто не заботится, Корову недооценивают. Все живут своими жизнями.

К: Получается, что так.

П: Что должно произойти, чтобы они начали взаимодействовать друг с другом?

К: Надо, чтобы Священник стал поводырём для Коровы. Если он встанет впереди неё, может выбрать правильную дорогу и начнёт распределять ресурсы, тем самым он окажет ей эмоциональную поддержку. Амфора поднимется с песка, и молоко перестанет утекать. Корова отдаст энергию молока мужу — Священнику — и голодному Щенку.

Комментарий: Фигурка Священника олицетворяет для клиентки субличность её Внутреннего Взрослого.

К: Щенок прижмётся к вымени Коровы, и она будет кормить его сама.

П: Теперь Корова довольна?

К: Нет. Она хочет идти впереди Священника. Для неё важнее контроль и власть (невротические потребности).

П: Над кем она может властвовать?



Рис. 2. Травма незавершённой сепарации от мамы (образ мамы — это корона на голове клиентки, управляющая её жизнью)

Fig. 2. The trauma of incomplete separation from the mother (the image of the mother is a crown on the head of the client which controls her life)

К: Над собой и над Ребёнком. Остальные члены семьи её не слушают.

Комментарий: Клиентка рассказала про свои невротические потребности в контроле и власти, которые проявились во время сессии.

К: Корова проявляет свою власть над собой, что приводит к самоэксплуатации и работоголизму.

П: Получается, что ей необходим Ребёнок, чтобы было кого контролировать и реализовывать своё стремление к власти?

К: Да! Именно для этого ей нужен Щенок.

П: Сделайте так, как хочет Корова. Пусть она вырвется вперёд.

К: Ей стало лучше, но чего-то не хватает.

П: Посмотрите на песочную композицию и внесите в неё такие изменения, чтобы Корова стало хорошо.

К: Я вижу среди фигурок на полке красную Шапку Мономаха — это символ неограниченной власти.

П: Какие ассоциации возникают у вас в связи с этим?

К: Шапка Мономаха — это моя мать. Так вот, оказывается, кто в семье самый главный!

Клиентка переставляет фигурку Коровы впереди Священника, Щенка помещает позади всей процессии, а на голову Коровы надевает Шапку Мономаха — символ власти (рис. 2).

П: Значит, ваша мама, как в детстве, управляет вами?

К: Да.

П: И как себя чувствует Корова? Она довольна?

К: С одной стороны, да, т.к. теперь она впереди, всех контролирует и делает так, как хочет мама, но с другой, у неё кончились силы, а тело напряжено.

П: Так что же делать?

К: Корове надо иногда выходить вперёд, на некоторое время почувствовать себя главной, чтобы удовлетворить потребности во власти, и тут же снова вставать позади поводыря, чтобы он заботился о ней.



Рис. 3. Позитивный финал терапии: новые границы с матерью (корона убрана из композиции), отношения между субличностями — родителя — взрослого — ребёнка — стали партнёрскими

Fig. 3. The positive ending of therapy: new boundaries with the mother (the crown is removed from the composition), the relationship between the subpersonalities — parent — adult — child — became a partnership

П: Что чувствуете?

К: Мне хорошо; я поняла, что могу быть разной, в зависимости от ситуации. Главное — изменить поведение.

П: Можно поменять старые модели поведения на новые, а можно расширить поведенческий репертуар и вместо одной ригидной стратегии — борьба за власть — стать гибкой и адаптивной. Недаром говорят, что сила женщины в её слабости, а вы продолжаете рваться в бой в первых рядах.

П: Что делают Щенок и Священник, когда Корова вырывается вперёд?

К: Грустно плетутся за ней.

П: Какие ощущения в теле при взгляде на эту картину?

П: Мне плохо.

П: Создайте такую композицию, чтобы вам стало хорошо.

Клиентка ставит Щенка слева от головы Коровы, а Священника справа таким образом, чтобы все три фигурки находились как на старте на одной прямой (при этом каждая из субличностей получает равное количество энергии и они уравниваются в правах) (рис. 3).

К: Вот теперь мне хорошо!

П: Как вы сейчас себя чувствуете?

К: Мне стало спокойнее. Отбросив Корону, я отделилась от мамы и перестала выполнять её приказы. С другой стороны, я поняла, что мне необходимо продолжать поддерживать мать, т.к. это даёт мне возможность удовлетворять потребность в контроле и власти, от которых я пока отказаться не могу (нет полного осознания, нехватка ресурсов). Мне необходимо уделять одинаковое внимание всем субличностям и распределять свою любовь и энергию между ними поровну. Надо искать золотую середину между работой и отдыхом, чтобы успевать восстанавливать силы и сохранять здоровье.

Комментарии. На основании проведённой терапии можно сделать следующие выводы.

Непроработанные травмы клиентки: отвержения и незавершённой сепарации от матери и невротический конфликт между Внутренним Родителем (фигурка Коровы) и Внутренним Ребёнком (фигурка Щенка) стали причиной синдрома эмоционального выгорания. Внутренний Родитель клиентки был настолько поглощён своей работой, что забыл, ради чего он это делает. Он забыл, что основной обязанностью родителя является забота о здоровье и воспитании своего ребёнка. Внутренний Ребёнок чувствовал себя несчастным, брошенным и нелюбимым.

В раннем детстве клиентка интроецировала невротический семейный сценарий отношения к себе и миру. Во время сессии, когда клиентка погрузилась в свои эмоции, мысли и ощущения и проживала отношения между собой и родителями в моменте «здесь и сейчас», задавая вопросы, мы направляли процесс терапии по пути удовлетворения потребностей Внутреннего Ребёнка и Внутреннего Взрослого клиентки. Песочная картина и проживаемые клиенткой эмоции, мысли, действия и ощущения в теле показали, что в детстве её мама (олицетворяемая архетипом Коровы) не замечала потребностей и страданий дочери (архетипа Щенка), т.к. была поглощена работой. Дочь стремилась к матери и нуждалась в её заботе, поддержке и в любви. Не получив их в достаточной степени, она до настоящего времени находилась в ситуации хронической эмоциональной травмы и фрустрации (символ Молока является известным архетипическим олицетворением материнской Любви).

Известно, что без гармоничного прохождения фазы слияния, принятия любви и заботы матери процесс взросления дочери и её сепарация от матери завершиться не могут. Находящаяся в созависимых отношениях с матерью дочь не смогла отказать от деструктивного жизненного сценария матери — «коровы, постоянно дающей молоко». Ей не удалось сепарироваться от матери и найти гармоничный путь сочетания работы и отдыха, что

и послужило причиной постоянного напряжения, психоэмоционального истощения и эмоционального выгорания клиентки.

В результате проведённой терапии клиентка трансформировала разрушающую энергию негативного полюса архетипа пожирающей матери (что выразилось в аутоагрессии) в конструктивную энергию позитивного полюса архетипа Внутренней Дающей любящей Матери, которая, наконец, обогрела и накормила своего Внутреннего Ребёнка. Поэтому на символическом уровне клиентка прожила фазу слияния со своей матерью, что исцелило её травму отвержения. После этого она смогла принять свою Тень (вытесненные в бессознательное невротические потребности в контроле и власти) и направить её в разумное русло, то есть гармонично сочетать труд и отдых, необходимый для поддержания здоровья. В результате уже во время сессии состояние клиентки улучшилось, она успокоилась и поняла, как именно ей следует себя вести в дальнейшем, чтобы профилировать возникновение напряжения.

Таким образом, песочная терапия является методом недирективной трансформации негативного актуального состояния в позитивное. Клиент погружается в суть своей проблемы и изменяет её в желаемом направлении, в зависимости от наличия ресурсов. В рассмотренном примере проблема клиентки вызвана травмой отвержения и травмой незавершённой сепарации от матери из-за того, что в детстве девочка недополучила материнской любви и поддержки и до сих пор пыталась быть послушной дочерью, чтобы восполнить дефицит материнской любви.

Песочная картина позволила диагностировать травму, расконтентировать её, пережить и трансформировать освободившуюся энергию в ресурс любви. Роль терапевта заключалась в направлении и поддержке процесса, следовании за клиентом.

Следовательно, метод песочной терапии является эффективным способом диагностики и терапии травмы отвержения и незавершённой сепарации.

1. Боулби Дж. Создание и разрушение эмоциональных связей / пер. с англ. В.В. Старовойтова. 2-е изд. М.: Академический Проект, 2004. 232 с.
2. Боулби Дж. Привязанность / пер. с англ. Н.Г. Григорьевой и Г.В. Бурменской. М.: Гардарики, 2003. 287 с.
3. Жмуров В.А. Большая энциклопедия по психиатрии. 2-е изд. М.: Джангар, 2012. 369 с.
4. Малер М.С., Пайн Ф., Бергман А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация / пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2011. 413 с.
5. Харламенкова Н.Е., Кумыкова Е.В., Рубченко А.К. Психологическая сепарация: подходы, проблемы, механизмы. М.: Институт психологии РАН, 2015. 367 с.
6. Штейнхардт Л. Юнгианская песочная психотерапия / пер. с англ. А.И. Копытина. СПб.: Питер, 2001. 320 с.
7. Юнг К.Г. Символическая жизнь / пер. с англ. М.: Когито-Центр, 2013. 326 с.
8. Jung C. G. Introduction to Frances G. Wickes. The Inner World of Childhood. New York, 1927.

Дмитриева Наталья Витальевна — доктор психологических наук, профессор кафедры прикладной педагогики и логопедии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. E-mail: dnv2@mail.ru

Рядинская Наталья Юрьевна — кандидат химических наук, специалист по песочной терапии, магистрант Восточно-Европейского института психоанализа. E-mail: riadin@yandex.ru

Хохлева Елена Валерьевна — старший преподаватель кафедры прикладной педагогики и логопедии Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. E-mail: radugagizni28@mail.ru

SAND THERAPY FOR TRAUMA OF INCOMPLETE SEPERATION FROM THE MOTHER

N. V. Dmitriyeva^a, N. Yu. Ryadinskaya^b, Ye. V. Khokhleva^a

^a St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work, St. Petersburg, Russia.

^b The East European Institute of Psychoanalysis, St. Petersburg, Russia.

ABSTRACT. *The question of separation is the most complicated question in modern psychology and psychotherapy. It is considered by all psychological theories because without successful completion of the separation processes at different stages of personality development, it is impossible to become an autonomous, self-confident person who knows his place in the surrounding and is able to competently report on his resources. The article describes the algorithms and techniques for working with the trauma of incomplete separation of the daughter from the mother using sand therapy. The relationship between the trauma of rejection received by the daughter in childhood and the trauma of early separation from the mother is considered.*

The indications for sand therapy were: the client's request for a short-term intervention; the possibility of developing new forms — as a basis for using creativity as a resource; the reuse of creating new stories. The creation of successive sand compositions helped to reflect the cyclical nature of mental life, different levels of mental contents, provided access to pre-verbal levels of the psyche and the dynamics of mental changes.

It is shown that the sand therapy method allows diagnosing and healing the neurotic conflict between the «Inner Parent» and the «Inner Child» of the client and, by non-directive impact on the unconscious, activates self-healing processes based on the available resources. The client dives into the essence of his problem and changes it in the desired direction depending on the availability of resources. The sand picture allows you to diagnose the trauma, to re-contain it, to re-live it and transform the released energy into a resource of love. The role of the therapist is to guide and support the process, to follow the client. Sand therapy has been proven to be an effective method for dealing with incomplete separation trauma.

KEYWORDS: *trauma, incomplete separation, neurotic conflict, sand therapy, separation trauma.*

References

1. Bowlby J. The nature of the child's tie to his mother. *International journal of Psycho-Analysis*, (39), pp.73–350. (Rus. ed.: Bowlby J. *Sozdaniye i razrusheniye emotsionalnykh svyazey* [Creation and destruction of emotional connections] (2nd ed.). Moscow: Academicheskiiy Projekt Publ., 2004. 232 p).
2. Bowlby J. Privyazannost [Affection]. Moscow: Gardariki Publ., 2003. 287 p. (In Russian).
3. Zhmurov V.A. Bolshaya entsiklopediya po psikiatrii [The big encyclopedia of psychiatry] (2nd ed.). Moscow: Dzhangar Publ., 2012. 369 p. (In Russian).
4. Maler M.S., Payn F., Bergman A. *Psikhologiya rozhdeniya chelovecheskogo mladentsa: Simbioz i individuatsiya* [Psychological birth of a human baby: Symbiosis and individuation]. Moscow: Kogito-Center Publ., 2011. 413 p. (In Russian).
5. Kharlamenkova N.Ye., Kumykova Ye.V., Rubchenko A.K. *Psikhologicheskaya separatsiya: podkhody, problem, mekhanizmy* [Psychological separation: approaches, problems, mechanisms]. Moscow: Institute of Psychology of Russian Academy of Sciences Publ., 2015. 367 p. (In Russian).
6. Steinhart L. *Foundation and form in Jungian sandplay: an art therapy approach*. London: Jessica Kinglsey Publishers, 2000. (Rus. ed.: Steinhart L. *Yungianskaya pesochnaya psikhoterapiya*. St. Petersburg.: Piter Publ., 2001. 320 p.).
7. Jung K. G. *Simvolicheskaya zhizn* [The symbolic life]. Moscow: Kogito-Center Publ., 2013. 326 p. (In Russian).
8. Jung C. G. *Introduction to Frances G. Wickes. The Inner World of Childhood*. New York, 1927.

Natalya V. Dmitriyeva — D.Sc. (Psychology), Professor at the Department of Applied Pedagogy and Speech Therapy of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. E-mail: dnv2@mail.ru

Natalya Yu. Ryadinskaya — Cand.Sc. (Chemistry), Specialist on Sand Therapy, Master Student of the East European Institute of Psychoanalysis. E-mail: riadin@yandex.ru

Yelena V. Khokhleva — Senior Lecturer at the Department of Applied Pedagogy and Speech Therapy of St. Petersburg State Institute of Psychology and Social Work. E-mail: radugagizni28@mail.ru