

СОСУД и ЗЕРКАЛО

Евгения
Трошихина



Развитие
эмоционального
ресурса личности
в психотерапии

Евгения Трошихина

**Сосуд и зеркало. Развитие
эмоционального ресурса
личности в психотерапии**

«Питер»

2014

Трошихина Е. Г.

Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии / Е. Г. Трошихина — «Питер», 2014

В книге раскрываются возможности юнгианской песочной терапии в индивидуальной работе со взрослыми и детьми. В работе делается акцент на важности создания отношений терапевта и клиента, сходных по своему эмоциональному наполнению с взаимоотношениями мать-ребенок, как открывающих пути исцеления. Книга будет интересна психологам, психотерапевтам, консультантам, социальным работникам, а также студентам. В ней найдут много полезного специалисты, использующие в своей работе песочную терапию или только приступившие к ее изучению. А люди, просто взявшие эту книгу в руки, смогут лучше понять себя и своих близких.

© Трошихина Е. Г., 2014

© Питер, 2014

Содержание

Предисловие	5
Благодарности	7
Введение	8
Глава 1	13
Манифестация Самости	13
История песочной психотерапии	16
Коллекция и композиция	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Евгения Германовна Трошихина

Сосуд и зеркало. Развитие эмоционального ресурса личности в психотерапии

Посвящаю бабушке, Нине Тих

Предисловие

Слова поэта Вильяма Блэйка «Увидеть мир в одной песчинке», возможно, дают самое точное понятие о песочной терапии, хотя они были сказаны двести лет назад.

Песочная терапия, как мы ее понимаем, началась с «техники мира», разработанной в 20-х годах XX века Маргарет Ловенфельд, специалистом Лондонского института детской психологии. В 1950-х годах Дора Калфф, швейцарский аналитик юнгианской школы, развила эту технику, назвав ее «Sandplay». В наши дни все больше консультантов, терапевтов и аналитиков используют в своей работе получившую широкую известность «песочную терапию».

Теоретическим основанием песочной терапии является аналитическая психология, разработанная К. Г. Юнгом. Юнгианский анализ вовлекает личность в процесс исследования психики в целом, в процесс, связанный с прошлым, настоящим и будущим, и ставит своей целью индивидуацию, или достижение человеком целостности, завершенности.

Если вам повезет, то это будет путь постоянного обновления и совершенствования сердца, души и разума и прежде всего – путь счастья. Почти все несчастья происходят оттого, что мы, как собаки Павлова, повторяем одни и те же надоевшие деструктивные паттерны при звуке колокольчика. Мы зарекаемся делать это, но до тех пор, пока не исследуем, откуда берут начало эти деструктивные паттерны, мы будем, подобно потерянным душам, брести, стараясь причинить поменьше вреда себе и другим и ожидая, что «изменения» снизойдут на нас подобно чуду, когда мы сменим работу, обретем нового друга или новую любовь. Этого не произойдет.

Значительную часть нашей жизни мы проводим, формируя собственную Персону, чтобы защитить себя от атак извне, и используем ее как замену чувствам, которые слишком темны, чтобы их исследовать. Неисследованные нежелательные чувства и паттерны мы обречены повторять.

Никто никогда никого не смог изменить, давая ему указания. Только клиент, сотрудничающий в осмысленном исследовании, способен постичь свою внутреннюю истину.

Важно устанавливать границы между терапевтом и клиентом. Это первый шаг к тому, чтобы клиент научился устанавливать границы сам, и первая ступень к успешному налаживанию клиентом отношений как с самим собой, так и с миром.

Когда это работает, клиент получает возможность обдумать способы, с помощью которых он мог невольно спровоцировать возникновение своей боли и дистресса и, возможно, боли и дистресса других.

Анализ – это процесс постоянного прояснения, которое достигается в ходе исследования и амплификации, а не в сообщении.

В работе необходимо использовать все имеющиеся в нашем распоряжении инструменты, а не только один метод или, что еще хуже, одну книгу по популярной психологии. Мы опираемся на сновидения, тесты, ассоциации, фантазии, рисунки и работу с песком.

Песочная терапия – это обманчиво простая техника. В работе используются поднос или два подноса с песком (один – для сухого и другой – для мокрого песка) и множество симво-

лического и архетипического материала. На полках размещены сотни предметов, представляющих все то, с чем человек может встречаться в жизни: фигурки людей, животных, разных персонажей, предметы и символы цивилизации и природы и многое другое.

Песочная терапия незаменима в лечении тех, кто пережил сексуальное, физическое и эмоциональное насилие. Это те, кто слишком часто чувствует, что их «не слышат». Те, кто и отчаялся, и потерял связь с глубинными страданиями и потребностями. Она применяется в работе как со взрослыми, так и с детьми.

Клиент выбирает фигурки, чтобы расположить их на песке или создать картину. Выбирается все то, что нравится или пугает, как бы «просится» быть взятым или отталкивает. Здесь нет давления: никто не говорит, какие фигурки брать и как много, никто не объясняет, как их использовать. Многие из символических предметов имеют универсальные, мифологические значения и могут показать клиенту универсальные истины или прояснить его личный миф. Это создает возможность уникального доступа и для клиента, и для терапевта в исследование сознательного и бессознательного мира создателя песочной картины.

Фигурки и символы, предоставляемые терапевтом, обеспечивают значительное облегчение заблокированным или «затемненным» частям души. Песочная терапия как объясняет, так и раскрепощает, потому что глубина визуального понимания помогает осознать то, что так часто бывает заблокировано вербально. И даже если увиденная правда ужасна или миф трагичен, сама работа с песком приносит облегчение и примирение.

Иногда лучшая терапия заключается в том, чтобы просто позволить невидимому стать видимым. Привидения и ужасы ночи испаряются, «освещенные» работой с песком.

Юнгианская терапия создает «священное пространство», в котором трудные чувства и болезненные события могут быть обдуманы, изменены, если это возможно, или приняты. Фрейд считал, что ключ к излечению психики клиента – в исцелении его сексуальности. Юнг полагал, что ключ к излечению психики клиента – в исцелении его души. Все области психики нуждаются во внимании, важна и здоровая сексуальность, однако «потеря души» приводит к жизни, которую невозможно прожить.

Приблизительно 18 лет назад начались мои добрые отношения с Санкт-Петербургским государственным университетом. Несколько лекций по юнгианской психологии и песочной терапии развились в объединенную программу Института песочной терапии в Ирландии и СПбГУ. В настоящее время в Санкт-Петербурге создано профессиональное сообщество «Ассоциация юнгианской песочной психотерапии», ежегодно проводятся обучающие семинары в рамках программы дополнительного образования факультета психологии СПбГУ, идет активный обмен опытом специалистов наших стран, в результате чего обогатилась юнгианская песочная терапия и в Ирландии, и в России.

В данной книге ее автор, Евгения Трошихина, описала метод юнгианской песочной терапии, рассмотрела теоретическое понимание природы и значения терапевтических взаимоотношений, обобщила опыт личной многолетней работы. Желаю книге найти широкий круг увлеченных читателей, она будет полезной как для практикующих, так и для будущих специалистов.

Доктор психологии, юнгианский аналитик Джун Аттертон

Благодарности

В первую очередь я хочу выразить благодарность факультету психологии Санкт-Петербургского государственного университета, преподавательскому составу и коллегам, под влиянием которых сложилось мое профессиональное мышление.

Особые слова глубокой благодарности – профессору Джун Аттертон, которая познакомила меня с юнгианским анализом, психотерапией sandplay и постоянно воодушевляет на дальнейшее развитие. Я хочу выразить признательность ее коллегам, ирландским терапевтам Орле Кроули и Патрику Дональду, также сыгравшим важную роль в моем обучении.

Книга появилась на свет благодаря заинтересованности моих коллег, членов ассоциации юнгианской песочной терапии, и слушателей семинаров, чьи ожидания вселяли в меня надежду на ее завершение. Особую признательность выражаю Сергею Зелинскому, чья неизменная поддержка, творческое участие и чтение рукописи на завершающих этапах написания книги были чрезвычайно важны и позволили мне более точно описать мои представления. Я также благодарна Людмиле Захириной и Валерию Мосенкову за ценные советы и участие в окончательной работе над текстом. Приношу слова благодарности психотерапевту и переводчику Марине Алиевой, чей вдумчивый и профессиональный перевод семинаров и ряда статей способствовал изучению юнгианского подхода.

Я чрезвычайно благодарна всем моим клиентам, детям и взрослым, за то, что они помогли мне понимать их в процессе совместной работы. Очень признательна тем клиентам, кто откликнулся на мою просьбу, позволив использовать их истории и фотографии их песочных композиций, чтобы проиллюстрировать книгу, без этого она была бы невозможна. Огромное спасибо клиентам, чьи истории отразились в образе Зои и чье участие в процессе песочной терапии было для меня чрезвычайно ценным опытом, обогатив мою работу.

Все имена клиентов и детали их историй изменены, описания случаев являются собирательными.

Введение

В этой книге рассматриваются особенности и возможности юнгианской песочной психотерапии – sandplay. Данный метод психотерапии относительно молодой, его основательница Дора Калфф (1904–1990) впервые описала теорию и практику песочной терапии в книге «Sandplay» в 1960 году. Во введении к последнему изданию этой книги (2003) ее сын, юнгианский аналитик Мартин Калфф, описал творческий путь Доры Калфф и развитие метода. Источниками ее подхода послужили аналитическая психология К. Г. Юнга, «техника построения мира» М. Ловенфельд и философия дзен. Закончив обучение в институте Юнга в Цюрихе, заинтересовавшись психотерапией детей и вдохновляемая самим Юнгом и Эммой Юнг, она в первую очередь искала методы, более подходящие для детского возраста, чем вербальный анализ. Доклад Маргарет Ловенфельд о построении детьми «своих миров» в песочнице, с которым она выступала на цюрихской конференции в 1954 году, произвел на Дору Калфф большое впечатление, и она поехала в Лондон для изучения этого метода. Там она встречалась и обсуждала проблемы развития с такими известными психоаналитиками, как Дональд Винникотт, Майкл Фордхам. Работа с детьми в Лондоне, а затем в Цюрихе способствовала пониманию того, что в серии создаваемых песочных композиций проявляется внутренний процесс индивидуации, как его описывал Юнг. Теоретические положения юнгианской психологии послужили концептуальной основой ее подхода при работе с песком, и свой метод, с одобрения Ловенфельд, она назвала sandplay. Изучение восточной философии и личное общение с профессором, мастером дзен Дайсэцу Судзуки, также оказали влияние на ее взгляды. Как в дзен учитель не дает прямых ответов на вопросы учеников, так и в терапии sandplay клиенту не дают непосредственные интерпретации композиций. И в дзен, и в sandplay подчеркивается, что образ жизни, пути самореализации не могут быть определены авторитетами, будь то учителя или терапевты. Реализация потенциалов человека предполагает путь к себе, и в конце концов самые важные ответы приходят только изнутри. Дора Калфф определила основной задачей терапевта создание свободного и защищенного терапевтического пространства, которое способствует пробуждению и поддержанию внутренних целительных сил клиента.

Со временем она стала использовать песочную терапию в работе не только с детьми, но и со взрослыми. Мартин Калфф отмечает, что это произошло достаточно случайно. Дело в том, что родители были просто поражены эффективностью метода, теми изменениями, которые происходили с их детьми в результате работы с песком. Поэтому многие сами стали участвовать в терапевтической работе с Дорой Калфф. Создание образов в песочнице и взрослым обеспечивало прямой доступ к бессознательному, вело к значительным позитивным изменениям.

К. Г. Юнг писал, что «с эмоциональным смятением можно иметь дело, не только проясняя его интеллектуально, но и другим способом, придавая ему визуальную форму. Не важно, насколько эстетически и технически будет хороша картина, это просто место для свободной игры фантазии, чтобы наиболее полно могло выразиться всё. Продукт создается под воздействием и сознания, и бессознательного, воплощая в себе как стремление бессознательного к свету, так и стремление сознания к вещественности» (Jung C. G., vol. 8, CW, p. 82–83).

Песочная терапия является одним из методов, основанных на практической, творческой работе. Примечательно, что в отличие от рисования и лепки, все-таки зачастую ассоциирующихся с определенными творческими навыками, создание композиций смягчает сомнения и раскрепощает самовыражение, поскольку миниатюрные фигурки и различные предметы коллекции предоставляют уникальную возможность создавать композиции без опасений за художественное качество законченного произведения.

Клиент, будь то ребенок или взрослый, находясь перед подносом с песком, волен создавать любую трехмерную картину. Руки опускаются в песок, трогают его, перебирают, при желании придают ему конкретную форму, затем фигурки и предметы, отобранные с полок, занимают соответствующее место в композиции, то, которое клиенту кажется подходящим. В эту игру человек вовлекается полностью: его телесное, психическое и духовное начало – в их взаимовлиянии. Практическое взаимодействие с песком и формирование рельефа вызывает тактильные ощущения, пространство песка открывает двери фантазии, бессознательные содержания обретают символическое выражение, и, воплощенные в фигурках и формах, они становятся доступными для интуитивного схватывания, размышлений и чувственного проживания. Оформленные вещественно, бессознательные содержания позволяют сознательному разуму всматриваться в зримо представленные образы. Клиент отмечает для себя что-то из появившегося в символах, и хотя значения этих образов не могут быть полностью поняты интеллектом, они открыты для постижения душой. Этот творческий процесс, помимо предоставления глубинного материала сознательному разуму, расширяет внутреннее пространство души, заселенное символами, ту «третью область», где образы хранятся, отражаются и приходят во взаимодействие, рождая новые мотивы, которые воплощаются в последующих композициях.

Сейчас метод песочной терапии широко известен в мире во многом благодаря тому, что Дора Калфф проводила семинары и читала лекции не только в Швейцарии, но и во многих клиниках, институтах и университетах разных стран: Италии, Германии, Соединенных Штатов, Японии. Теперь уже ее ученики продолжают традиции и развивают метод. Мартин Калфф, Рут Амманн, Эстель Вейнриб, Кей Бравдэй, Барбара Тернер и многие другие описывают теорию и практику юнгианской песочной терапии в статьях и книгах. Некоторые из последователей ищут способы сочетать песочницу с другими направлениями и техниками. Израильский терапевт Ленор Штейнхард рассматривает использование песочной терапии в арт-терапевтическом процессе наряду с другими средствами визуальной художественной экспрессии, уделяя особое внимание специфике создания клиентами песочных форм по сравнению с рисованием и лепкой. Джон Аллан в книге «Ландшафт детской души» излагает свой опыт работы со школьниками с применением различных техник (рисование, разыгрывание сцен, сочинение историй, игры в песок), подчеркивая особенности юнгианского подхода. Австралийские терапевты Марк Пирсон и Хелен Уилсон делают акцент на символической природе песочных композиций и описывают песочную терапию в рамках работы по эмоциональному высвобождению. Поощряемый к творческому самовыражению и рефлексии, клиент находит подходящую модальность работы с символами, будь то игра, рисунок, движение или работа с телом. Эмпатическая вовлеченность терапевта, его творческие сомнения и доверие процессу создают эмоционально безопасные отношения, благодаря которым клиент может иметь дело со своим внутренним миром. Латвийский терапевт Вера Батня в книге «Миры на песке. Песочная терапия» делится личным подходом, сложившимся в процессе обучения и многолетней практики. Она отмечает, что «игра с песком интимна, как нежное прикосновение матери, так необходимое для хорошего самочувствия и роста ребенка» (Батня В., 2010, с. 14).

Это яркое образное выражение отсылает к мысли Доры Калфф, что внутренняя сила человека происходит из глубокого ощущения единства младенца с матерью. Разрыв чувства связанности с матерью травмирует внутреннее чувство целостности и препятствует нормальному развитию ребенка. Создаваемое терапевтом «свободное и защищенное пространство» служит условием появления ощущения единства у обоих участников, по своей природе похожего на ранние взаимоотношения с матерью, и тогда клиент имеет возможность заново прожить эмоциональное отношение в переносе и достичь психической интеграции (Kalff D., 2003).

Ирландский юнгианский аналитик, профессор Джун Аттертон проходила обучение у Доры Калфф в университете Южной Калифорнии в конце 1960-х годов. Более пятнадцати лет Джун Аттертон занималась песочной терапией с клиентами, а потом стала преподавать ее сначала в Ирландии, а затем и в других странах, в том числе Японии, Эстонии, России. Она впервые приехала в Санкт-Петербургский государственный университет в середине 1990-х годов по приглашению тогдашнего декана факультета психологии А. А. Крылова и с тех пор постоянно проводила обучающие семинары по песочной терапии и юнгианскому анализу в Санкт-Петербурге в рамках университетской программы дополнительного образования. На семинарах она щедро делилась со слушателями своими знаниями и опытом, размышлениями и тонкими наблюдениями, создавая на занятиях то защищенное свободное пространство, в котором бессознательное проявляется во всей своей глубине. Терапии невозможно научиться по книгам, она постигается через опыт живой связанности. Мне посчастливилось изучать метод под руководством Джун Аттертон и проходить у нее личный учебный анализ. Теперь уже на супервизорских встречах она вдохновляет нас, ее последователей, на профессиональное развитие. Под ее руководством мы, группа психологов ассоциации юнгианской песочной терапии, обучаем этому методу, так что благодаря Джун Аттертон sandplay используют многие психологи, работающие в детских садах и школах, клиниках и специализированных центрах в разных уголках нашей страны.

Возможности песочной терапии трудно переоценить при работе с людьми, имеющими негативный эмоциональный опыт, перегруженными непроработанными эмоциями. Сюда можно отнести детей и взрослых из дисфункциональных семей, переживших физическое, сексуальное и эмоциональное насилие, столкнувшихся с травматическими событиями, имеющих поведенческие проблемы, невротические проявления, зависимости. Он эффективен в работе с теми людьми, которые, по выражению Джун Аттертон, «слишком часто чувствуют, что их *не слышат*. С теми, кто и отчаялся, и потерял связь с глубинными страданиями и потребностями».

Песочная терапия отсылает к магическому миру детства и позволяет найти дорогу к когда-то оставленным и забытым переживаниям. Наверное, нет такого человека, который не играл бы в детстве в песочнице во дворе, не строил замки на морском берегу или запруды у ручейков, не засыпал песком маленькие «секретики» – красивые цветочки и травинки, прикрытые стеклышком. При построении композиций на песке возрождается способность людей создавать символы, а в особенно трудные для человека времена творческая игра вновь приводит в движение врожденный потенциал к развитию, служит психологическому обновлению. Дональд Сандер в своем предисловии к книге Р. Амманн говорит: «В песочной терапии мир детства вновь распахивает перед человеком свои двери, и эти же двери ведут в бессознательное и скрытые в нем тайны» (Ammann R., 1991, p. xi).

Рисование песком и визуализация с древних времен применяются в традиционных религиозных церемониях. Создание мандалы¹ из цветного песка широко используется в буддийских и индуистских практиках. Рассматривая роль мифов в исцелении, Мирча Элиаде описывает обряды разных племен. У бхиллов колдун у постели больного просыпает маисовую муку и рисует на ней мандалы. Процесс построения соответствует магическому воссозданию мира, и в больного вливаются гигантские силы (Элиаде М., 2010). Д. Сандер описывает ритуалы исцеления индейских народов навахо и хопи. Рисование песком является главным элементом ритуала, возвращающего человека к гармонии с миром. В процессе совершения ритуала знахарь окружает страдающего традиционными шаманскими образами. Воплощенные в рисунках

¹ Мандала (*sanskrit* Mandala). Магический круг. Диаграмма или конструкция, которая в наиболее общем виде представляет собой круг, вписанный в квадрат, или квадрат – в круг. Мандалы выражают космическую целостность или стремление человека к целостности. Юнг интерпретировал мандалу как проявление Самости.

на песке животные, растения, ветры, дождь, боги передают вековую исцеляющую силу. Каждая эра привносит новые перспективы, и песочная терапия, более молодая и психологически гибкая, приводит к соприкосновению с тем же архетипическим уровнем, открывает все те же двери к скрытым таинственным силам психики, восстанавливающим порядок и гармонию.

В процессе создания композиций в подносе с песком клиент может молчать или спонтанно говорить: рассказывать историю картины, объяснять то, что он делает, или раскрывать значение объектов лично для себя. Часто что-либо в картине побуждает клиента говорить о своих воспоминаниях или существующих проблемах. Терапевт слушает, наблюдает и участвует эмпатически и понимающе, говоря насколько возможно мало. Они оба могут вообще молчать, поскольку само создание картины в присутствии терапевта обладает позитивным эффектом. Как правило, напряженные, тревожные клиенты расслабляются, а возбужденные, гиперактивные – успокаиваются, как будто соприкосновение с конкретной, трехмерной реальностью оказывает смягчающий эффект само по себе. Интуитивные люди извлекают пользу из конкретности процесса, который имеет тенденцию «заземлять» их. Клиентам, нацеленным на достижения, работа с песком позволяет приостановиться и оглядеться. Построение композиций особенно эффективно действует на людей, которые склонны к рационализации, работа с песком помогает им соприкоснуться с миром фантазии и чувств. Она эффективна и для тех, у кого, напротив, есть затруднения в вербализации. Поскольку песочная картина может создаваться без слов, она оказывается поддерживающим посредником для клиентов, которым тяжело говорить или которые просто предпочитают работать с образами (Weinrib E. L., 2004; Pearson M., Wilson H., 2008).

Трансформация может произойти на уровне метафоры, так как фигурки, расположенные в едином пространстве подноса, оказываются так или иначе связанными, соотнесенными друг с другом. Внутренние психические изменения облегчаются, хотя они остаются еще неизведанными на интеллектуальном уровне.

Как отмечает Джун Аттертон, «в sandplay фигурки и предметы, предоставляемые терапевтом, обеспечивают значительное облегчение заблокированным или „затемненным“ частям души. Песочная терапия как объясняет, так и раскрепощает, привнося глубину визуального понимания в то, что так часто бывает недоступно вербально» (Atherton J., 2005, p. 19).

Многие клиенты сначала расценивают sandplay как забаву и тем самым начинают работу с песком непринужденно и с чувством безопасности. Постепенно они входят в контакт с сокрытыми частями себя и достигают значительной способности проникать в глубину. Клиент и терапевт скоро оставляют позади мир названий и описаний, основанный на интеллекте, и входят в сферу, где разворачивается процесс развития (Pearson M., Wilson H., 2008).

Создание композиций происходит в присутствии терапевта. Это зримый рассказ в тишине, который способен поведать о печалих и радостях, надеждах и тайнах без слов благодаря творческой игре образов. Что именно примет вещественное воплощение, зависит не только от создателя картины, но и от другого человека, свидетеля процесса. На клиента оказывают влияние не столько его слова, сколько его индивидуальность, а это более тонкий и мощный способ. Насколько бессознательное и сознание клиента смогут войти в диалог, во многом зависит от личных качеств терапевта. Помимо теоретических знаний и клинического опыта Рут Амманн выделяет психическую стабильность, центрированность и творческий потенциал как необходимые характеристики личности терапевта (Ammann R., 1991).

Собственная открытость терапевта внутреннему символическому миру, пространству игры помогает клиенту соприкоснуться с творческой областью в себе. Картина на песке становится разделенной областью, она затрагивает и вовлекает обоих в диалектический процесс взаимодействия.

Важная задача терапевта – заботиться о создании и поддержании отношений, которые ощущаются двумя людьми как уникальный опыт живой связи, именно он необходим для раз-

вития. Такие отношения приводят к появлению пространства, в котором клиент чувствует себя настолько свободно и защищенно, что позволяет себе исцелиться. К. Г. Юнг полагал, что установление терапевтического альянса активизирует целительный потенциал, заложенный в человеческой психике. Он рассматривал этот потенциал как составную часть «архетипа Самости», который ведет к индивидуации.

Хотя теоретический материал, излагаемый в книгах, безусловно важен для изучения любого терапевтического метода, психотерапевты разных школ настаивают, что его применение без практического опыта невозможно. Каждый, кто хочет действительно постигнуть метод sandplay, должен почувствовать его действие в процессе собственного построения композиций в терапии, получить непосредственный и сугубо личный психологический опыт. Рут Амманн пишет: «Кто преподавал бы кулинарию, никогда не готовя блюд? Никто! Поэтому использование sandplay на практике не испытывшими на себе ее эффект безответственно» (Ammann R., 1991).

Проводя семинары по sandplay, Джун Аттертон неустанно повторяет, что «песочная терапия – обманчиво простая техника, при всей кажущейся простоте ее использования это глубокий и тонкий инструмент, который требует от терапевта постоянного профессионального развития и движения по пути к индивидуации».

Эта книга – результат личной увлеченности юнгианским анализом и песочной терапией. На ее страницах я попыталась передать особенности и возможности этого удивительно бережного метода, его уважительное трепетное отношение к уникальности каждой души и многообразие человеческих судеб.

В книге раскрываются теоретические положения юнгианской психологии о природе символа, трансцендентной функции, структуре психики и взгляды психоаналитиков других школ, необходимые для понимания песочной терапии. Данные концепции позволяют услышать, что «говорит» песочная картина, уловить ход терапевтического процесса, понять истоки психологического исцеления и заметить пробуждение трансформирующих энергий. Наряду с «духовным» измерением – теорией, книга содержит «земной» элемент – практические рекомендации по оснащению кабинета, сбору коллекции фигурок, проведению сессии. Издание стало результатом многолетнего опыта терапевтической работы с детьми и взрослыми, в нем описаны клинические случаи и приведены фотографии песочных композиций клиентов в качестве иллюстраций к представленным темам. Поскольку в песочной терапии значительную роль играет символический уровень постижения, излагаемый материал сопровождается зрительными образами и поэтическими метафорами.

Особое внимание уделено описанию создания терапевтических отношений, открывающих пути исцеления и личностного развития. Они сходны по своему эмоциональному наполнению с ранними взаимоотношениями матери и ребенка, их проживание навсегда остается с человеком и служит ему эмоциональным ресурсом, поддержкой при встрече с жизненными трудностями. Метафорой этих отношений, да и самой сути песочной терапии, на мой взгляд, являются сосуд и зеркало.

Глава 1

Юнгианская песочная психотерапия

Манифестация Самости

Психика является саморегулирующейся системой, и, согласно юнгианскому представлению, процесс психического развития с самого рождения направляется внутренним центром всей психики – Самостью. По теории Эрика Нойманна, Самость ребенка в начале жизненного пути слита с Самостью матери, в этот период единства матери и ребенка потребности новорожденного удовлетворяются любящей и отзывчивой матерью, и ребенок черпает из такого заботливого отношения чувство безопасности и надежности своего существования в мире. В конце первого года жизни Самость ребенка начинает выделяться как самостоятельная целостность, и в условиях материнской нежности и теплоты процесс отделения сопровождается возрастанием чувства безопасности у ребенка. Эти первые взаимоотношения, дающие младенцу уверенность в безопасности, важны для третьей фазы, которая начинается между вторым и третьим годом жизни. В этот период Самость ребенка стабилизируется и проявляется (манифестируется) в символах целостности. Дети этого возраста часто обращают внимание на круги и шары, рисуют их и лепят. Они могут завороченно, с восторгом, смотреть на круглые формы: дорожный знак, елочное украшение в виде шара, шарообразную скульптуру на улице, воздушный шарик и шар, слепленный из песка. Становясь постарше, они следят за луной, за тем, как она «ходит» за ними, с удовольствием слушают и рассуждают о том, что Земля круглая, интересуются, что собой представляет Бог, планеты, жизнь. Эта увлеченность определяется не просто исследованием формы круга: дети захвачены энергетически заряженным символом целостности. Как считает Д. Калфф, круг выносит на свет нечто, незримо живущее в человеке. Эти символы нуминозного² содержания говорят о направлении энергии к изначальной упорядоченности, которая дает человеку внутреннюю безопасность и обеспечивает для него, среди прочих вещей, развитие присущей ему индивидуальности (Kalff D. M., 2003).

Круг представляет собой первозданное совершенство, «замкнутость в себе», не имея верха и низа, начала и конца, эта форма является вечной, началом всех начал. Круг не испытывает недостатка ни в чем, и ничего не содержит в избытке, он уравновешен. Как отмечает Э. Нойманн, круг – это мифологический ответ, пришедший из глубины психики на вопрос, встававший перед разумом на заре человечества: «откуда все взялось?» – и это внутренний ответ на вопрос, которым задается каждый ребенок, когда начинает пробуждаться его самосознание: «откуда я появился?».

Таким же, замкнутым в себе является и образ свернувшейся в кольцо змеи, кусающей свой хвост. Этот мифологический символ – уроборос, подчеркивает стремление человечества постигнуть «первоначальный источник движения». Э. Нойманн пишет: «Уроборос соответствует психической стадии, предшествующей формированию Эго. Более того, его реальность познается каждым в раннем детстве, и личное переживание ребенком этой, предшествующей Эго стадии восстанавливает старый путь, пройденный человечеством» (Нойманн Э., 1998, с. 28). На рис. 1.1 представлены изображения двух окружностей. Первая – один из многих рисунков девочки двух лет, которые она называла «Змеюшки», а другая – Энсо – каллиграфический образ круга, символизирующий в дзен-буддизме просветление, вселенную, ничто. Энсо – это

² Нуминоз (*лат.* Numen). Божество, воля богов. Термин феноменологии религии, обозначающий религиозный или мистический опыт, связанный с интенсивным переживанием таинственного божественного присутствия (нуминозное переживание).

один из популярных символов в японской каллиграфии, самое раннее упоминание о нем в живописи дзен встречается в восьмом столетии.



Рис 1.1. «Энсо». Каллиграфический свиток Кандзюро Сибаты XX и рисунок двухлетней девочки «Змеюшки»

Манифестация Самости в образе шара, круга или уробороса связана с приобретением ребенком собственной основательности на земле, внутренним признанием права на свое отдельное существование, уверенностью, что его появление на свет – это важное и неслучайное событие, что именно так и должно было быть. Источник такого ощущения находится в ранних взаимоотношениях с матерью, для которой ребенок желанный.

З. Фрейд отмечал, что «ребенок, который ощущает безусловную любовь своей матери, будет чувствовать себя непобедимым» (цит. по: Холлис Д., 2006, с. 45). Детям необходим восторг бытия, и забота матери обеспечивает ребенку возможность глубинного ощущения торжества жизни.

Известный детский писатель и исследователь развития речи детей Корней Чуковский писал: «Все дети в возрасте от двух до пяти верят (и жаждут верить), что жизнь создана только для радости, для беспредельного счастья, и эта вера – одно из важнейших условий их нормального психического роста. Гигантская работа ребенка по овладению духовным наследием взрослых осуществляется только тогда, если он непоколебимо доволен всем окружающим миром. Отсюда – борьба за счастье, которую ребенок ведет даже в самые тяжелые периоды своего бытия» (Чуковский К., 1960, с. 50). В книге «От двух до пяти» он приводит стихотворения маленьких детей. Вот два из них, которые впоследствии, положенные на ноты С. Богуславским, стали детской песенкой. Одно – «Солнечный круг, небо вокруг», а другое:

«Пусть всегда будет солнце,

Пусть всегда будет небо,
Пусть всегда будет мама,
Пусть всегда буду я!»

К. Чуковский отмечает, что в них «с огромной энергией выражается несокрушимая вера ребенка в бессмертие всего, что он любит. Так и слышишь мажорный мальчишеский голос, прославляющий жизнь, которой не будет конца» (Чуковский К., 1960, с. 313).

Опираясь на свой опыт психотерапевтической работы с детьми, Д. Калфф констатирует:

«Манифестация Самости, этого внутреннего порядка, этого паттерна целостности является самым важным моментом в развитии личности. Здоровое развитие Эго может иметь место только в результате успешной манифестации Самости, или в символе сновидения, или как изображение в песочнице. Такая манифестация Самости гарантирует развитие и становление личности.

С другой стороны, в случае слабого или невротического развития Эго такая манифестация Самости (в символе) потерпела неудачу. Это могло случиться из-за того, что не было необходимой материнской защиты, или потому, что проявление Самости было серьезно нарушено внешними влияниями, такими как война, болезнь, или потому, что ребенку на самой ранней стадии развития не хватало понимания от окружающей среды». Поэтому, пишет Д. Калфф, «я стремлюсь дать Самости ребенка возможность установиться и манифестировать себя в терапии. И я пытаюсь через перенос защитить ее и стабилизировать взаимоотношения Самости и Эго. Это возможно внутри психотерапевтических отношений, поскольку они соответствуют естественной тенденции психики конstellироваться³ в тот момент, когда создано свободное и защищенное пространство» (Kalff D. M., 2003, p. 6–7).

³ Констелляция (*лат.* Constellatio). Исходно астрологическое понятие, обозначающее взаимное положение небесных тел, образование созвездий. Психологически констелляция означает скопление определенных внутренних содержаний вместе, в результате чего высвобождаются некие психические процессы.

История песочной психотерапии

Песочная терапия уходит корнями в символическую игру детей. Дети любят играть с песком. Часто можно увидеть, как они строят запруды у ручейков, песочные замки на пляже, а дети помладше лепят куличики в песочнице (рис. 1.2). Игра для детей – естественное средство, позволяющее разобраться в окружающем мире и восстановить равновесие в своей душе. В случае неудач, обид, встречи с сильными чувствами игра помогает проживать переполняющие их эмоции, осмысливать события жизни, фантазировать. В игре дети постигают смыслы человеческого существования. Так проявляется способность психики к самоисцелению и развитию. «Играя в „свои игры“, дети „идут именно туда, куда они и должны идти“» (Аллан Д., 1997, с. 9–10).



Рис. 1.2. Песочный замок на пляже

В начале XX века Герберт Уэллс в рассказе «Игры на полу» описал, как он играл со своими детьми, используя собранные им различные предметы и фигурки. Книга увлекла психиатра и психоаналитика Маргарет Ловенфельд, и она применила изложенные в рассказе идеи для организации своей работы в Институте детской психологии в Лондоне. Игру с песком как методику консультирования Маргарет Ловенфельд описала в 1929 году.

В ее консультационном кабинете находилось много интересных для детей предметов: мелки и краски, пластилин и глина, мозаика, кирпичики для строительства, трафареты и формочки, емкость с водой и резиновые игрушки. В ящичках и на полках было много миниатюрных фигурок и разнообразных предметов. Затем она стала использовать оцинкованный ящик размером 75 x 50 x 7 см для игры с водой, а другой такой же ящик наполовину заполнила песком. С этого момента и началась разработка ее техники. Приходившие дети часто создавали

в подносе с песком свои композиции, используя воду, а также взятые из коробок и с полок понравившиеся фигурки. Они несли их в песочницу и располагали по своему усмотрению. Полученные композиции дети часто называли «Мой мир», и свою технику Ловенфельд назвала «Построение мира».

Теоретические принципы юнгианского подхода в песочной терапии сформулировала Д. Калфф в конце 50-х годов XX века, после того как она, по совету К. Г. Юнга, прошла обучение лично у Ловенфельд.

Работая сначала с детьми, а затем и со взрослыми, Д. Калфф увидела, что в ее практике песочных построений подтверждаются теоретические положения Юнга, в частности о символе, структуре психики, ее целостного потенциала и стремления к целостности, а также теоретические идеи о психологическом развитии в раннем детстве Э. Нойманна. В сериях композиций она видела прохождение процесса психологического созревания клиента. Для того чтобы процесс протекал свободно, она практически не использовала в своей работе вербальные комментарии, непосредственную интерпретацию построений. Известный учитель дзен Д. Судзуки при встрече с Д. Калфф подтвердил сходство ее практики отсутствия или отсроченной интерпретации с практикой дзен, когда ученик, ищущий мудрости, не получает прямого ответа или вовсе остается без такового, и ему приходится искать свой собственный ответ. Встреча с Судзуки укрепила уверенность Доры в правильности ее подхода.

Д. Калфф использовала деревянный поднос размером 72 x 50 x 7 см, выкрашенный изнутри в голубой цвет, символизирующий небо и воду, и наполовину заполненный песком, а также кувшин с водой и сотни миниатюрных фигурок и предметов. Она изменила размеры подноса для того, чтобы клиенту было удобно удерживать в поле зрения всю созданную им композицию. Свою технику она назвала «sandplay», которую теперь знают во всем мире как юнгианскую песочную психотерапию.

В юнгианской песочной терапии клиенту предлагается создать что-либо в подносе с песком, при этом обращается внимание на то, что можно использовать воду, фигурки, предметы, а по завершении композиции клиенту предоставляется возможность дать ей название, как «если бы это была картина», и рассказать что-нибудь о ней. Четкой инструкции нет, она определяется обстоятельствами. Д. Калфф обычно говорила так: «Посмотрите на полки, найдите то, что представляет для вас наибольший интерес, поставьте в песочницу, а затем, если захотите, добавьте любые другие предметы». Д. Аттертон, ученица и последователь Д. Калфф, предпочитает использовать корзину, в которую клиент, разглядывая фигурки на полках, складывает те из них, которые его притягивают или отталкивают. Она говорит об этом так: «Клиент выбирает все то, что ему нравится или пугает его, но как бы просится быть взятым».

Набор фигурок и предметов отражает целый мир: это люди, животные и растения, дома и другие сооружения, транспорт, мебель, продукты питания, оружие, музыкальные инструменты, небесные тела и явления, камни и раковины, сундуки и драгоценности, символы разных религий, боги и богини, мифические и сказочные персонажи, символы любви, смерти и возрождения, пространства и времени и т. д.

Создание композиции в подносе с песком – это свободная игра без особых правил. Клиент может просто формировать песок, не используя никаких фигурок, или разложить фигурки на песке наподобие орнамента, а может создать объемную картину. Он может расчистить дно подноса и представить синюю поверхность как водную гладь водоема, реки, моря или как-то иначе. Здесь нет указаний или ограничений, связанных с тем, как использовать пространство подноса, наливать или не наливать воду, какие фигурки брать и сколько. Терапевт не предлагает никаких тем для композиции, а по завершении ее не высказывает свое мнение о созданном сюжете и тем более не меняет расположение предметов по своему вкусу. Создавая композицию в песочнице, клиент может перемещать песок и фигурки, убирать какие-то из них или добавлять другие до тех пор, пока не почувствует, что сцена правильная, и не объявит ее

законченной. Правило одно: композицией считается все, что находится внутри подноса или на бортике. То, что осталось за пределами песочницы (на столе или в корзинке), не входит в композицию. И еще: после того как клиент объявит работу законченной, композиция «застывает» и клиент уже ничего не меняет в ней.

В течение всего времени общения с клиентом терапевт обеспечивает ему «свободное и защищенное пространство». Другими словами, он предстает в качестве внимательного сопровождающего лица. Терапевт не руководит процессом, а только следует за его развитием. Он сидит поблизости, не делая ничего очевидного. Дора Калфф говорила о такой позиции терапевта, что не делать ничего гораздо труднее, чем что-то делать. Здесь можно провести аналогию с пониманием недеяния в дзен-буддизме.

Дао всегда действует только через недеяние,
Однако нет такого свершения, которое
осуществилось бы без участия Дао.
Дао-Дэ цзин. 37

(Пас Д. Ф., 2008, с. 26)

В таких безопасных условиях постепенно высвобождается внутреннее содержание психики. Оно «выплескивается» на поднос, обретая символическую форму в виде гротов и мостов, холмов и рек, людей, животных, мифических существ, драгоценностей в сундуках и закопанных скелетов. Все построенное, «свой мир», человек может охватить одним взором, и тогда то, что было заблокировано на вербальном уровне, становится зримым и доступным осознанию. Песчаная композиция дает уникальную возможность и клиенту, и терапевту исследовать сознательный и бессознательный мир создателя песчаной картины, возможность «увидеть мир в одной песчинке».

Коллекция и композиция

Коллекция фигурок в песочной терапии представляет разные стороны существования человека в их целостности: реальный и вымышленный мир людей, объекты живой и неживой природы, телесной и духовной жизни человека (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Часть коллекции фигурок

Не существует единого заданного набора фигурок: коллекция каждого терапевта так же индивидуальна, как и ее создатель. И не существует однажды и навсегда собранной коллекции. Она живая, поскольку терапевт время от времени приобретает новые фигурки, а какие-то убирает. Коллекция изменяется вместе с развитием и изменением личности самого терапевта. То, что привлекает и ставится на полку, отражает процесс индивидуации терапевта, его сознательное и бессознательное. В разные периоды жизни разные вещи вызывают интерес. В каком-то смысле коллекция – результат игры терапевта, и в ней присутствует кусочек его души.

Все предметы и фигурки располагаются на открытых полках так, чтобы клиент мог видеть их все. Клиент заходит в кабинет, встает с корзинкой перед полками и, знакомясь с коллекцией, попадает в пространство игры терапевта. Его взгляд, свободно перемещающийся от одной вещи к другой, погружает его в особый мир, «волшебная лавка» открывает свои двери перед бессознательным, фигурки соединяются с энергией глубинного мира и «оживают».

вают», кажется, что рука сама тянется за предметом и кладет его в корзинку. И здесь начинается игра клиента.

«Вот тигр из папье-маше... степенный, добродушный тигр, размеренно качающий головой; вот хрустальные шары всех видов; вот фарфоровая кукла с колодой волшебных карт; вот целый набор разнокалиберных волшебных аквариумов; вот нескромная волшебная шляпа, бесстыдно выставившая напоказ все свои пружины... Он держит за хвост крошечного красного чертика, а тот извивается, и дергается, и норовит укусить его за руку... Конечно, чертик был резиновый, но на какое-то мгновение... И держал он его так, как держат в руках какую-нибудь кусачую гадину... волшебные поезда, которые двигались без пара и пружины, чуть только вы открывали семафор, а также драгоценные коробки с оловянными солдатиками, которые ожидали, как только вы поднимали крышку...» (Г. Уэллс. Волшебная лавка).

«Психотерапия там, где перекрывается пространство игры пациента и пространство игры терапевта» (Винникотт Д., 2002, с. 73).

Хотя правил сбора коллекции нет, тем не менее в ней должны быть представлены определенные категории предметов.

Предметы, связанные с землей: камни, кристаллы. То, что относится к океану, морям и рекам: кораллы, ракушки, водоросли, морская звезда, окатанное стекло, галька. Небесные тела и явления: Солнце и Луна, звезды и планеты, радуга, снежинки, сосульки.

Растительность: деревья, мох, цветы, овощи и фрукты, грибы; кусочки дерева, палки, ветки, листья, семена, кора. Животные – дикие и домашние, грозные и миролюбивые, в разных позах. Семейства животных. Вымершие животные: динозавры, мамонты. Змеи, рыбы, насекомые, птицы. Объемные фигурки и плоские изображения. У клиента будет больше возможностей для самовыражения, если в коллекции есть несколько разных фигурок одного животного, птицы или кого-либо еще. Например, один лев может быть большим, царственным, с золотой гривой, другой – нападающим, с оскаленной пастью, третий – милый львенок из мультфильма, это может быть стилизованный синий лев, деревянный индийский лев, плоское изображение льва; спящая собака и собака, которая лает.

Люди разных культур и периодов истории, взрослые и дети с разными выражениями лиц, добрые и злые. Мудрый старец, рыбак, обманщик. Короли, принцессы, шуты, индейцы, солдаты, мастеровые. Пожилая дама, мечтательная девушка, женщина с младенцем на руках. Известные личности и персонажи книг и фильмов. Фигурки, выполненные в реалистичной манере и изображенные условно, схематично, так что они могут быть названы кем угодно. Например, плоские и однотонные деревянные фигурки.

Предметы, относящиеся к интерьеру комнат: мебель, ширма, кухонная утварь, печь. Еда и напитки. Фигурки разных размеров, от маленьких до относительно больших. Обувь, шляпки, аксессуары, знаки отличия, медали, кубки, корона. Предметы культуры: музыкальные инструменты, картины, книги, маски.

Мифические и волшебные существа: драконы, чародеи, ведьмы и феи, гномы и ангелы, Дед Мороз, единорог, пегас. Религиозные и культовые объекты: церкви, мечети и тотемные столбы. Мадонна, минора, библия, Соломон, нэцкэ, Ганеша, идолы. Вещи, которые могут вызывать разные чувства: отвращение, нежность, умиление, пугающие вещи. Черные и белые фигурки.

Транспорт: машины, военный транспорт, автомобили, поезда, самолеты, корабли и лодки. Сооружения: дома, маяки, мельницы, замки, башни, старинные и новые здания, жилища далеких стран, ограды, арки, мосты. Предметы из разного материала: дерева, глины, камня, стекла. Зеркала, флаги, перья, кости, свечи разного цвета. Кусочки ткани, ленточки, тесьма, вата, проволока, наборы кубиков и стеклянных шариков. Сундуки с сокровищами, украшения, монеты. Символы пространства и времени: весы, часы, спирали, лабиринт, игровой кубик. Геометрические формы: куб, шар, пирамида, круг, яйцо. Мандала. Символы смерти:

череп и скелеты, надгробие, саркофаг. Оружие: пушки, пистолеты, ножи, мечи. Символ любви – сердце.

Для коллекции подходят не только детские игрушки, это могут быть совершенно разные вещи: сувениры, статуэтки, украшения на стену, магниты на холодильник, брелоки для ключей, женские украшения (заколки для волос, брошки с цветами, изображениями животных и птиц). На больших пуговицах встречаются интересные рисунки, например спираль. Можно найти флаконы для духов, футляры для колец разных форм: звезда, пианино, пингвин, рожок мороженого, женская фигура. Встречаются солонки и перечницы в виде черного и белого слонов, лебедей, фигурок людей, домов. Подставки для свечей иногда выполняются в форме венка из цветов или плодов, звезды. Разнообразны и зажималки: дракон, бык, меч, ружье, корабль.

В коллекцию входят и украшения для новогодней елки: ангелы, музыкальные инструменты, балерины, небесные светила, сердечки, снежинки, домики. Пригодится и елочный дождик: на подносе он может стать многим – инеем, кустарником, огнем. Перед Новым годом продаются маленькие елочки, фигурки животных – символы года. А перед Пасхой можно приобрести деревянные или стеклянные яйца, петухов, павлинов, куриц. В цветочных магазинах для создания композиций используются бабочки, божьи коровки, грибы, сердечки на палочках. В Эстонии пользуются популярностью черные крысы для горшков с цветами. В канцелярском магазине попадают стиральные резинки, ручки и точилки в виде разных предметов, например солнышка, телефона, напольных часов, паровоза. Для аквариумов выпускают керамические украшения (мосты, замки, гроты, маяки, статуи, затонувшие корабли), а также стеклянные украшения разного цвета (шарики и предметы других форм). Маленькие керамические плитки для ванной комнаты могут быть дорожками на подносе. Иногда подходящие предметы попадают в самых неожиданных магазинах. А что-то лежит прямо под ногами: шишки, желуди, кора, перья птиц.

В каждой стране продаются особые сувениры и статуэтки, связанные с культурой, обычаями, традициями, верованиями, и местные природные объекты. Это могут быть фигурки людей в национальных костюмах, животные, дома и символы религии. Например, ладья викингов, лось, Эйфелева башня, голландские башмаки, тюльпаны и мельница, верблюд, роза пустыни, египетская пирамида, сфинкс, морские раковины, кораллы, матрешка.

Фигурки можно сделать самим из глины или затвердевающего пластика. Дерево легко сделать из ветки, а кораблик – из скорлупы грецкого ореха. Клиенты сами могут использовать разные материалы и сделать то, что им хочется. Творчество людей проявляется по-разному. Так, они могут поставить на подносе домик, сложенный из кубиков, а с помощью кусочков ваты изобразить снег. Большие шишки кому-то послужат деревьями, зеркало превратится в озеро, а свечи изобразят огонь. Кусочки прозрачных тканей, уложенные слоями, что-то скроют, или то, что будет находиться под тканью, останется видимым, но будет восприниматься по-другому. Цветные ершики для чистки курительных трубок тоже подойдут для поделок. Одна девушка сделала из них ростки бамбука. Иногда клиенты приносят и используют свои предметы.

Коллекция сбалансирована по многим направлениям, и поэтому в целом она отражает гармонию реального внешнего мира и целостность психики. Баланс выражается в наличии предметов разных цветов, размеров, фактуры, фигурок, выполненных объемно, и плоских изображений. В коллекции присутствуют живая и неживая природа, пять элементов (вода, воздух, земля, металл, дерево), а также естественные и культурные объекты. Есть фигурки реально существующих животных и воображаемых существ; представлены люди разного возраста, разных исторических эпох, и это напоминает о течении жизни. Примерно равное количество фигурок мужчин и женщин, предметов круглой формы и вытянутых острых предметов дает ощущение уравновешенности мужского и женского начала. Белые предметы находятся в коллекции наряду с черными, ужасные – с прекрасными.

Противоположные полюсы обнаруживаются везде: в природе, психике, обществе. Всегда есть два полюса, и вместе они образуют целостность. День и ночь, жизнь и смерть, духовное и телесное, интеллект и чувства, свобода и ограничения, любовь и ненависть, страдание и удовольствие, добро и зло. В китайской традиции категории инь и ян отражают взаимосвязь и взаимопроникновение противоположных сторон.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.