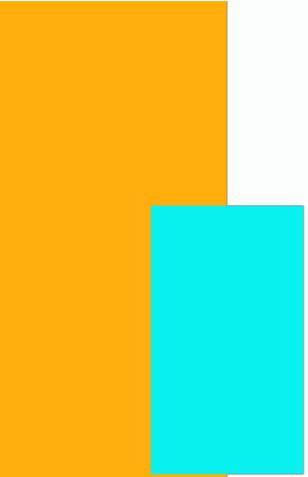


# Интеграция КПТ и песочной терапии в работе со взрослыми

Синтез рационального и бессознательного: практическая модель для клинической работы и личностной трансформации.



**Докладчик:**

**психолог Фёдорова Елена**



# Противоположности, которые притягиваются

**КПТ — разум и логика**

Фокус: сознание, мысли и поведение. Цель — работа с «верхушкой айсберга» через структуру и планирование.

**Песочная терапия — чувства и символы**

Фокус: бессознательное, метафоры и переживания. Цель — доступ к скрытой части опыта, обход вербальных защитник.

Интеграция даёт целостное воздействие на все уровни психики — от мыслей до глубинных образов.



# Этап 1: От вербализации к образу

Человек формулирует проблему в КПТ-терминах («Я избегаю конфликтов»).

В песке создаёт образ избегания — фигурка за стеной. Это материализует проблему и добавляет сенсорный слой для анализа.



# Этап 2: Глубинный инсайт

Человек не просто мыслит — он видит и чувствует проблему. Визуализированное переживание активирует эмоциональные воспоминания и запускает глубокие инсайты.

- **Результат**

Эмоциональные озарения и связь образов с прошлым опытом.

- **Клиническое значение**

Инсайт обычно глубже и устойчивее, чем только когнитивное понимание.



# Этап 3: Интеграция и новые стратегии

Комбинируем символический опыт и рациональную работу:  
в песке — изменение образа, в КПТ — анализ и план действий.

## Песок 01

Символический инсайт:  
изменение композиции  
(убрана стена, добавлен  
защитник).

## КПТ 02

Рациональная работа:  
рефрейминг и  
планирование  
поведенческих  
экспериментов.

## Пример результата 03

Новая установка:  
«Я имею право на границы и  
могу их отстаивать».



# Этап 4: Закрепление результата

Символическое закрепление: человек формирует в песочнице мир, отражающий желаемое состояние. Это укрепляет новый паттерн на бессознательном уровне.

## Практика закрепления

Повторные символические действия + поведенческие задания для генерализации в жизни.

## Ожидаемый эффект

Устойчивая внутренняя перемена и улучшение повседневного поведения.



# Эффективность подхода — кому и когда помогает

## Психологическая травма

Когда слов недостаточно — песок даёт форму переживанию, КПТ помогает интегрировать новые СМЫСЛЫ.

## Межличностные сценарии

Исследование ролей и сценариев через метафору, корректировка через поведенческие задачи.

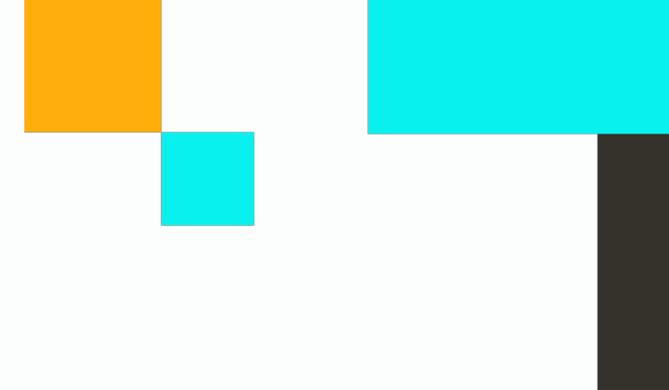
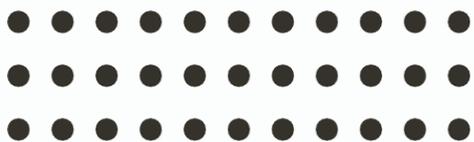
## Соппротивление и интеллектуализация

Песок снижает защиту, КПТ даёт инструменты для изменения поведения.

## Тревога и депрессия

Связь мыслей и образов: интеграция усиливает коррекцию когний и эмоциональной регуляции.





# Путь, где разум и душа идут вместе

## КПТ

Карта и компас:  
структура, гипотезы,  
поведенческие  
эксперименты.

## Песочная терапия

Безопасная территория для  
исследования глубин,  
образов и ресурсов.

## Итог

Интеграция обеспечивает  
поведенческие изменения  
и подлинную личностную  
трансформацию.

# Спасибо за внимание!

