



SMALTA

центр консалтинговых технологий

Психокоррекция близких отношений



**Автор-составитель – Наталия Буравцова,
кандидат психологических наук, психолог - консультант,
профессор кафедры практической психологии НГИ,
доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ**



Здравствуйте, уважаемые коллеги!

Предлагаемые техники можно использовать как единую стратегию для длительной работы с клиентом или использовать лишь некоторые – под конкретные запросы.

Большинство из них можно использовать в индивидуальном, семейном консультировании, при коррекции детско-родительских отношений.

ЭКСПРЕСС-АНАЛИЗ ОТНОШЕНИЙ

Наборы: ОН, 1001, TAN DOO, ОНА, Б. Д. О, ALLEGORIES и другие.

Предлагаем клиенту не глядя выбрать из набора три карты, описывающие:

1 карта – особенности отношений с близким человеком в настоящий момент времени

2 карта – наличие напряжения в отношениях (то, по поводу чего пришел клиент)

3 карта – чувства к близкому человеку, связанные с ним переживания

Обсуждаем мысли и эмоции, желания и побуждения, возникающие при анализе карт.

ЧУВСТВА И ПЕРЕЖИВАНИЯ

Можно использовать и в случаях, когда клиент обращается с запросом по улучшению отношений, и в ситуациях, когда длительные отношения воспринимаются клиентом как «обычные», «нормальные», т.е. они рутинизируются – утрачивается острота переживаний.

Предлагаем клиенту (в открытую) выбрать три-пять карт, символизирующих его чувства и переживания по отношению к близкому человеку. Если клиент настроен на откровенную работу, как правило, он выбирает карты – чувства, связанные с ситуацией напряжения в отношениях.

Например, клиент выбирал следующие карты (набор 1001):



чувство опасности и
непредсказуемости



ощущение
таинственности,
неуверенности



страх осуждения,
недовольства
поведением

Просим проанализировать каждую выбранную карту и рассказать, в связи с чем он выбрал именно эти (почему вы выбрали карту «уважение»? с чем ассоциируется выбранная карта? как ему живется с этим чувством / ощущением? что оно для вас значит? что символизирует? что помогает понять в отношениях?).

Психокоррекция межличностных отношений

Для более глубокой работы предлагаем добавить к картам–образам карты–слова из набора ОН (желательно, не глядя). Это помогает наполнить образы логикой и смыслом.

Если клиент выбирает карты-слова, наполненные для него негативным смыслом, и отказывается с ними работать (по правилам работы, он имеет право отказаться от любой карты), не спешите их откладывать.

Например, он отказывается от карты, на которой написано слово «ОТВРАЩЕНИЕ»:



Обсудите все возможные, в т.ч. и противоположные смыслы. Если ему неприятно слово «ОТВРАЩЕНИЕ», задайте вопросы:

- что именно вы вкладываете в ощущение таинственности? (например, романтизм, честность, чистота т.д.)

- какие чувства вызывает слово «ОТВРАЩЕНИЕ»? с чем связано желание отложить карту с этим словом, т.е. каковы причины отказа от него? (например, стремление видеть в отношениях только позитивные стороны, страх пережить отвращение в отношениях и т.п.).

Анализируем возникающие ассоциации и подходим к вопросам – а чего на самом деле вы хотите в отношениях? что именно стоит за ощущением таинственности?

Проводим работу с каждым чувством / переживанием, обозначенным клиентом, анализируем возникающие мысли и эмоции, желания и побуждения.

МЫ В ОТНОШЕНИЯХ

Наборы: ОН, 1001, TAN DOO, ОНА, Б. Д. О, ALLEGORIES и другие.

Вариант 1. Предлагаем клиенту не глядя вытянуть из наборов 2-3 карты и разложить их в соответствии со следующими темами:

1. Близкий человек (он / она) в отношениях со мной (какой он (партнер), как он себя проявляет, какое поведение демонстрирует)

2. Я в отношениях с партнером

3. Что меня не устраивает в отношениях

4. Что поможет улучшить отношения

Анализируем мысли и чувства, желания и побуждения, ассоциирующиеся у клиента с каждой из карт.

Вариант 2. Предлагаем клиенту вытянуть, не глядя, пять карт и разложить их в соответствии с темами:

1. Что не складывается (устраивает) в отношениях

2. Что я приношу в отношения

3. Что он/она привносит в отношения

4. Что складывается (устраивает) в отношениях



Психокоррекция межличностных отношений

5. Что можно изменить, чтобы улучшить (гармонизировать) отношения

Предлагаем клиенту подробно рассказать о том, с чем у него ассоциируются выбранные карты, анализируем мысли и чувства, желания и побуждения.

Если клиент осознает и проговаривает, что можно улучшить в отношениях, дальнейшая работа заключается:

- 1) в выстраивании стратегии достижения изменений;
- 2) в анализе имеющихся и поиске недостающих ресурсов;
- 3) в проверке на экологичность – на то, как это отразится на самом клиенте и на его окружении (переживания, психологический климат, сохранность личностных границ и т.п.), как повлияет на его социальные контакты, возможность самореализации, т.е. на качество жизни;
- 4) в озвучивании своих намерений близкому человеку и формировании партнерских отношений («переводе» его из антагониста в союзники).

Если клиент посчитает улучшение отношений невозможным, нежелательным для себя, можно предложить ему выбрать карту / карты для темы:

6. Как создать новые отношения

В случае выбора одной карты – занимаемся анализом мыслей, чувств клиента по этому поводу.

В случае выбора нескольких карт (например из «сказочных» наборов), возможно сочинение сюжета, тема которого = запросу клиента (например, сказка / история «О человеке, нашедшем свою любовь», «О девушке, сумевшей преодолеть боль разлуки» и т.п. Еще лучшим эффектом обладают сюжеты, в названии которых задействовано имя клиента – «О благородном рыцаре Алексее, сумевшем завоевать уважение своего сына»).

СХЕМА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

Наборы PERSONA, PERSONITA, другие портретные наборы.

Эта техника помогает клиенту (клиентам) понять стратегию взаимодействия друг с другом, изменить ее. И, при желании, измениться самим по отношению друг к другу.

Обсуждаем выбранные карты, анализируем особенности схемы взаимодействия.

- где вы на этой схеме?
- в чем особенности такого взаимодействия?
- какой (какая) вы (личные характеристики и качества) в процессе взаимодействия?
- какие качества проявляет ваш партнер, используя данную схему?
- какая схема взаимодействия, на ваш взгляд, была бы эффективнее (желательнее)?

Вместе с клиентом анализируем преимущества и недостатки новой схемы межличностного взаимодействия, проводим проверку на экологичность.

Дальнейшая работа направлена на формирование личностных качеств клиента, которые будут соответствовать новой схеме взаимодействия.

Можно предложить клиенту выбрать новый образ себя, в соответствии с теми качествами, которые он решил проявлять.

Если работа проводится одновременно с двумя клиентами, выбор карт они осуществляют самостоятельно, обсуждение их проводится сначала поочередно. Затем предлагаем клиентам обсудить выбор каждого и попробовать создать схему взаимодействия, которая бы устраивала их обоих.



SMALTA

ЦЕНТР КОНСАЛТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Психокоррекция межличностных отношений

АНАЛИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ

Данная техника подходит для работы с теми клиентами, которые долгое время пребывают в конфликтных отношениях.

Предлагаем клиенту вспомнить и озвучить (при возможности – записать) несколько (пять-семь) серьезных конфликтов в отношениях (семейных конфликтов), оставивших глубокий след в его памяти.

Предлагаем ему на каждый из заявленных конфликтов не глядя вытянуть из набора по одной карте, объяснить их смысл, и постараться определить, в чем заключается смысл этого конфликта лично для него.

Например, клиентка выбрала карты (ALLEGORIES) и объяснила их следующим образом:



«так я обычно веду себя, когда мы соримся. хочется изрыгнуть огонь, плюнуть...»



«это – мое упрямство, оно помогает настоять на своем...»



«когда я знаю, что я права, могу и горы свернуть и дракона победить...»



«мне надоело быть нянькой для моего мужа...»



«а это – страх остаться одной, когда не с кем будет воевать... и некого будет нянчить...»

После того, как проанализированы все карты, предлагаем клиенту объединить их в целостную инсталляцию (общую картину), описать ее смысл и сформулировать его для себя и для семьи в целом (если речь идет о семейном консультировании).

В нашем случае, клиентка раскладывает карты примерно, следующим образом:



SMALTA

ЦЕНТР КОНСАЛТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Психокоррекция межличностных отношений



И объясняет их: «на самом деле, смысл всех конфликтов - мое стремление стать королевой наших отношений распоряжаться ими...».

В ходе работы необходимо предложить клиенту проанализировать:

1) как этот смысл переключается с его жизненной стратегией (копинг-стратегией, м.б. уже и жизненным сценарием), похоже ли это на поведение его родителей

2), что он приобретает (в нашем примере выгода – возможность «распоряжаться отношениями») и чего лишает себя, следуя данной стратегии поведения в конфликте.

Важно помочь клиенту определить, какие возможности он видит для себя в создавшейся (или периодически повторяющейся) конфликтной ситуации, т.к. следующими этапами работы будут управление конфликтом; разрешение конфликта; работа с ресурсами, работа с мотивацией.

УПРАВЛЕНИЕ КОНФЛИКТОМ В ОТНОШЕНИЯХ

Есть целый ряд техник, направленных на обучение управления и разрешения конфликтов. Эта – одна из наиболее эффективных в психокоррекции близких отношений.

Первый этап: Предлагаем клиенту самостоятельно выбрать из набора пять карт и разложить их в соответствии со следующими темами:

1. В чем именно заключается конфликтная ситуация
2. Что меня в этом не устраивает
3. Мой привычный способ поведения в конфликте
4. Ее / его привычный способ поведения в конфликте
5. Возможное разрешение конфликтной ситуации

Можно кратко напомнить клиенту о возможных стратегиях поведения в конфликте (конфронтация, избегание, приспособление, компромисс и сотрудничество) и проанализировать – какая их стратегий является для него наиболее привычной? что он получает и чего лишает себя, прибегая к данной стратегии? Какая из стратегий (даже несвойственная клиенту) представляется ему наиболее эффективной?

Работая с наиболее эффективными (с точки зрения клиента) стратегиями поведения в конфликте необходимо проводить проверку на экологичность. Так, если клиент заявляет, что стратегия избегания в его ситуации будет наиболее эффективной, мы не можем сказать ему, – «вы ошибаетесь, лучшей будет стратегия компромисса (даже если так оно и есть на самом деле!)». Важно провести работу – как выбранная им стратегия отразится на качестве его жизни, на возможности сохранения психологического комфорта, развития и самореализации и т.п.; усилить его субъективную активность и мотивацию на изменения.

На следующем этапе начинаем работу по реализации эффективной техники управления конфликтом. Для этого можно использовать самые разные техники.



Психокоррекция межличностных отношений

Мандала. Предлагаем клиенту из набора ОН выбрать карту, ассоциирующуюся у него с желаемой стратегией поведения в конфликте. Далее проводим работу по технике «Мандала» (13 или 25 карт из набора ОН). Центральная карта – карта, соответствующая стратегии клиента. Анализируются все ассоциативные связи, возникающие у клиента.

Путь героя. Предлагаем клиенту работу с техникой «Путь героя» (с картами наборов «1001», «TAN DOO», «ОНА», «ALLEGORIES»). Миссия героя в данном контексте – с помощью выбранной стратегии преодолеть препятствия (конфликт) в отношениях.

Работая с данной техникой важно обращать клиента на события и факты, которые делают героя сюжета из обычного человека именно Героем, т.е. анализируем личностные качества, которые требует выбранная стратегия, умение пользоваться имеющимися и находить новые ресурсы. Делаем акцент на завершении истории (работа с мета-целью – как будет складываться и развиваться ситуация тогда, когда приключения Героя закончатся).

Быть, действовать, обладать. Техника, изначально предложенная Е. Морозовской для набора карт с аналогичным названием, может эффективно использоваться и с картами наборов «ОН», «1001», «TAN DOO», «ОНА», «ALLEGORIES».

Предлагаем клиенту самостоятельно выбрать три карты, ассоциирующиеся с темами:

1. Быть – что было до момента, как клиент выбрал новую стратегию управления конфликтом
2. Действовать – как теперь он будет поступать в ситуации конфликта
3. Обладать – каков ресурсный потенциал клиента (каковы имеющиеся ресурсы; кто и что поможет реализовать стратегию).

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОИСХОДЯЩЕЕ

Эти техники направлены на нахождение новых взглядов, новых инсайтов, новых точек соприкосновения в близких отношениях.

Трансформация реальности

Предложить клиенту (клиентам) выбрать ситуацию, отношение к которой они хотят изменить, не глядя взять из набора пять карт и подумать над ответами на вопросы:

1. Какова моя (наша) настоящая цель?
2. Что меня (нас) останавливает и создает препятствия?
3. Что помогает мне (нам) продвигаться вперед?
4. Какие качества (ресурсы) у меня (у нас) имеются для этого?
5. На что мне (нам) следует обратить особое внимание?
6. Какие выводы я могу (мы можем) сделать из происходящего?
7. Что я могу (мы можем) сделать уже сегодня, сейчас?

Более эффективной будет работа, когда клиенты – близкие люди, супруги или члены семьи вместе выбирают карты и ищут ответы на поставленные перед ними вопросы.

Новый взгляд на... привычное

Техника, направленная на то, чтобы помочь клиенту по-другому рассмотреть на ситуацию, которая приводит его в смятение.

Предложить клиенту вытянуть из набора семь карт и взглянуть на происходящее с ним (с ними):

1. С расстояния вытянутой руки
2. С вершины высокого дерева



Психокоррекция межличностных отношений

3. С высоты птичьего полета
4. С лунной орбиты
5. Глазами соседского кота
6. Глазами любопытного волшебника
7. Глазами писателя-юмориста

Анализируется изменение отношения к ситуации, осуществляется поиск новых смыслов.

Если работа проводится одновременно с двумя клиентами, обсуждение выбранных карт осуществляется поочередно.

Беру и отдаю

Наборы: TAN DOO, ОНА, ALLEGORIES, LYDIA JACOB STORY.

Предложить клиенту самостоятельно выбрать карту, отражающую то, что он хотел бы (ожидает) получить от близких отношений, и карту, отражающую то, что он хотел бы привнести (или уже приносит) в сложившиеся отношения. Если работа проводится одновременно с двумя клиентами, обсуждение выбранных карт осуществляется поочередно.

Анализируется совпадение / несовпадение «ожидания» и «отдачи» каждого из партнеров, а также их отношение к существующим «ожиданиям» и «отдаче». Например, если один из них интенсивно отдает свои знания и опыт, важно выяснить, нуждается ли в этом другой; готов ли один из них отдавать то, в чем нуждается другой.

Работа с техникой может найти свое продолжение в анализе ролей и обязанностей, сценарных позиций и установок и т.п.

Персона

Наборы: PERSONA, PERSONITA, TAN DOO, ОНА, ALLEGORIES.

Предложить клиенту выбрать карту, отражающую образ, выступающий как социально-желаемый для него и для его партнера в данных отношениях. Если работа проводится одновременно с двумя клиентами, выбор и обсуждение карт осуществляется поочередно.

Анализируются характеристики и особенности данных образов, преимущества и недостатки. Работа с данной техникой может найти свое продолжение в создании диалога между «персонами» каждого из партнеров, анализе от имени данных «персон» ролей и обязанностей, сценарных позиций и установок и т.п.

Важно достижение взаимопонимания между выбранными «персонами» - образами или замена «персон» на более конструктивные для сохранения и развития отношений.

Тень

Наборы: PERSONA, PERSONITA, TAN DOO, ОНА, ALLEGORIES, LYDIA JACOB STORY.

Предложить клиенту выбрать карту, на которой изображен кто-то или что-то, что ему не нравится, с чем он категорически не согласен. С точки зрения теории архетипов К.Г. Юнга, Тень представляет собой то, с чем мы внутренне не согласны, чем мы в себе пренебрегаем или даже отвергаем.

Далее предлагаем клиенту подумать (помощь партнера приветствуется), как то, от чего он отказывается или не признает, может стать его ресурсом или даже преимуществом. Иногда для этого можно использовать конфронтационную фразу - короткое выражение, афоризм, аффирмацию, содержащую вербальную формулу, закрепляющую конструктивный образ или установку, стимулирующую позитивное отношение к себе и к жизни.

Например, клиент выбирает карту:



SMALTA

ЦЕНТР КОНСАЛТИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Психокоррекция межличностных отношений



Клиент: «Мне не нравится, как этот кот скалит зубы... нет улыбки...», т.е. клиент неосознаваемо ориентируется на отказ от проявления агрессивности Его «Персона» - обязана улыбаться.

Фразы для конфронтации: своевременный оскал помогает избежать больших неприятностей; лучше быстрый оскал, чем долгое пережевывание с улыбкой на губах и т.п.

Если работа проводится одновременно с двумя клиентами, выбор и обсуждение карт осуществляется поочередно.