

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Первый этап предполагает знакомство участников с правилами работы, прояснение их ожиданий.

На этом этапе возможно использование дополнительных приемов, цель которых – снятие эмоционального напряжения, создание атмосферы доброжелательности, проявление креативного мышления.

В качестве таких приемов могут использоваться следующие техники:

ПЕРЕКРЕСТКИ ПЛАНЕТЫ (портретные наборы МАК)

Предлагаем участникам взять, не глядя, или осознанно выбрать карту-портрет, и представить себя одним из персонажей, случайно встретившихся в какой-то точке нашей планеты (предложенной ведущим). Их задача – представить «своего» персонажа, рассказав присутствующим:

- о стране происхождения и ее культуре;
- о своих планах и ожиданиях;
- об имеющихся проблемах и путях их разрешения;
- о значимых переживаниях и событиях их жизни.

Важно обратить внимание на положительные аспекты, имеющиеся в стране и ее культуре, на знания, которые могут быть полезны остальным. Каждый участник может сделать подарок другим в форме сюжета, идеи, информации, помогающей адаптироваться в стране и ситуации их персонажа.

ОБЩАЯ ИСТОРИЯ (сюжетные наборы)

Предлагаем участникам по очереди, не глядя, вытягивать по одной карте, и, на их основе, придумать общую историю. Ведущий может задать тему самостоятельно, или обсудить ее с присутствующими.

Перед началом работы необходимо договориться о ее правилах, например: пока история не найдет завершение, по-

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

ка в наборе остаются карты и т. п.

Сильный эффект создает ситуация, когда одного из участников просят удалиться из аудитории на время создания совместной истории, а потом вернуться и рассказать «свою» историю (начиная с любой карты, по его выбору).

Второй этап – анализ проблемной ситуации.

Предлагаем клиенту (или участникам групповой работы) выбрать из сюжетных наборов одну или несколько карт, в наибольшей степени соответствующую «его» ситуации.

Просим ответить на вопросы:

- что это за ситуация?
- что привело к такому положению дел?
- как к этому относятся окружающие?
- как это влияет на вашу жизнь?
- что можно назвать причиной, а что – следствием?
- что представляется наилучшим выходом? И т. п.

Третий этап (психокоррекционный) – прояснение «отношений с реальностью».

Знакомим клиента или участников групповой работы с основными видами искажения реальности.

В случае индивидуальной работы на предыдущем этапе мы уже получили представление о поведении клиента и его отношении к ситуации, поэтому можем сразу предложить одно из трех направлений работы:

- формирование личной активности и ответственности (отказ от покорного принятия)
- анализ вторичных выгод и игрового переключения (отказ от рэкетных отношений),
- формирование осознанного принятия реальности (коррекция преувеличения, обесценивания и игнорирования).

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

При групповой работе ведущий может внести «волшебную» нотку, объявив участникам, что иногда реальность представляется нам как в сказке, где:

- направо повернешь – заглянешь в зеркало покорности судьбе;
- налево повернешь – заглянешь в зеркало рэкета и вымогательства;
- прямо повернешь – заглянешь в кривое зеркало реальности.

После этого он предлагает участникам принять решение, в какое именно зеркало они готовы заглянуть в первую очередь.

Предполагается, что групповая работа будет поочередно осуществляться по каждому из направлений (с каждым из «зеркал»).

Рассмотрим эти направления подробнее.

ЗЕРКАЛО ПОКОРНОСТИ СУДЬБЕ

Цель: формирование личностной активности и ответственности за собственную жизнь.

Просим ответить на вопросы:

- что для вас означает покорное принятие ситуации?
- в чем это будет выражаться?

В случае если клиент или участники соглашаются покорно принять ситуацию – анализируем возможные последствия.

Просим ответить на вопросы:

- каковы возможные последствия?
- какие последствия станут непоправимыми?
- что они принесут в вашу жизнь?
- как в этом случае сложится ваша жизнь?

Если решение участников – принятие активной позиции, проводится работа по преодолению игнорирования.

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Так как на втором этапе ситуация уже была описана как проблемная и требующая решения, значит фильтр наличия факта преодолен. Прорабатываем последующие фильтры (первые три окна правой колонки):

- значимость ситуации,
- возможности ее изменения,
- способности осуществить эти изменения.

Предлагаем клиенту или участникам групповой работы взять, не глядя, по две-три карты из сюжетных наборов (можно дополнить несколькими карточками – словами) и проанализировать их в соответствии с основными видами игнорирования.

Возможен вариант, при котором участники берут по две карты (по каждому виду игнорирования) и рассматривают их попарно:



Я игнорирую значимость ситуации тем, что...



Значимость ситуации заключается в том, что...

По каждому виду игнорирования просим ответить на вопросы:

- как это проявляется?
- в чем выражается?
- какие ваши потребности при этом удовлетворяются (что вы получаете в этом случае)?
 - как их можно удовлетворить более конструктивно (как можно этого достичь более конструктивным путем)?
 - как это меняет ваши представления о себе?
 - как меняется представление о ситуации?

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика
ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Четвертое окно правой колонки (Что еще понадобится, и как я могу это получить?) предполагает анализ и поиск недостающих ресурсов, необходимых для осуществления изменений. Предлагаем клиенту или участникам выбрать осознанно или взять, не глядя, две-три карты, и проанализировать это.

Также возможен вариант, при котором участники анализируют карты попарно, например:



*Я нуждаюсь в информации
о...*



*Такую информацию я смогу
получить, обратившись ...*

По каждому из ресурсов просим ответить на вопросы:

- как это поможет осуществить изменения?
- какой внутренней силой это вас наполнит?
- какой опыт вы приобретете?
- какой мудростью вы сможете наполниться?

Пятое, самое верхнее окно правой колонки (Моя новая роль) предполагает формирование активной Я – позиции:

Отказавшись от покорного принятия, осознавая значимость сложившейся ситуации, проанализировав возможности ее изменения, имеющиеся у вас способности и ресурсы,

- какой теперь станет ваша роль в сложившейся ситуации?
- как меняется ваше отношение к ситуации?
- как теперь будете вести себя в сложившейся ситуации?

Далее – переход к анализу других видов искажения или к этапу осознания ответственного отношения к реальности.

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика
ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

ЗЕРКАЛО РЭКЕТА И ВЫМОГАТЕЛЬСТВА

Цель: анализ вторичных выгод и игрового переключения, формирование аутентичного отношения и поведения.

Просим ответить на вопросы:

- в чем в данной ситуации заключается вымогательство?
- какие преимущества или скрытые выгоды предполагает такое ваше поведение?
- каковы ваши скрытые (игровые) стратегии поведения?
- с чем, в этом случае придется примириться, что терпеть?

В случае если клиент или участники соглашаются продолжать использовать вымогательство – анализируем возможные последствия.

Просим ответить на вопросы:

- каковы возможные последствия?
- какие последствия станут непоправимыми?
- что они принесут в вашу жизнь?
- как в этом случае сложится ваша жизнь?

Если решение участников – отказ от скрытых выгод и психологических игр, далее работа строится по алгоритму, представленному в левой части трансформационного поля.

Проиллюстрируем это на конкретном примере.

Клиентка (52 года) обратилась за помощью в восстановление гармоничных отношений с 26-летней дочерью. Сама клиентка – успешный экономист, всего в жизни добилась сама; полагает, что отлично знает «что по чем в этой жизни», она «все делает», чтобы ее единственная дочь была счастлива.

Клиентка не знает, как объяснить дочери, что профессия хендлера (специалиста по представлению собак на выставках) не перспективна, не дает ни «приличной» зарплаты, ни комфортных условий труда, ни достойного социального ста-

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

– Знаете, когда мы относимся к людям с позиции вымогательства, то неизменно попадаем в треугольник Преследователь – Спаситель – Жертва, и долго кружим по нему, переходя из одной позиции в другую, пока не произойдет что-то очень негативное. А, судя по вашим рассказам о скандалах с дочерью и сердечным приступе, это уже произошло.

Давайте проанализируем ваши переключения.

ПОЗИЦИИ И ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Предлагаем клиентке, не глядя взять три карты, ассоциирующиеся с тремя позициями:

➤ желанием указывать на просчеты и ошибки других и искажением представлений об их способностях и возможностях (Преследователь)

➤ стремлением спасти неблагополучных и игнорированием их прав на индивидуальность (Спасатель)

➤ поиском сострадания и искажением проявления собственных желаний и стремлений (Жертва)

Просим ответить на вопросы:

- как проявляется каждая из позиций?
- какая из позиций встречается чаще других?
- какая позиция более предпочтительна (фиксирована)?
- как это отражается на отношениях с близкими?
- как это влияет на всю вашу жизнь?

В нашем примере, клиентка взяла карты, разместила и проинтерпретировала их так, как показано на следующей странице.

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика
ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Преследователь



Всем своим видом показываю дочери как она не права. Это – самая частая позиция. Когда я такая, как раз и получаю спокойствие, понимание, что я умнее, демонстрирую свою независимость. Но с дочерью отношения все хуже и хуже.

Спасатель



Я стараюсь раздвинуть угрозы, которые могут нависнуть над ней. Как настоящие, так и будущее. Причем, реально я мало что раздвигаю, но говорю об этом постоянно. Когда я такая, отношения должны улучшаться, но происходит наоборот.

Жертва



Я сейчас именно в этой позиции. Жизнь дочери проходит мимо меня. Чувствую себя несчастной, одинокой. Появилось чувство, что все интересное в этой жизни проходит мимо меня...

Обсудив, как у клиентки происходит переключение позиций, возвращаемся к алгоритму работы с зеркалом рэкета.

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

КРИВОЕ ЗЕРКАЛО РЕАЛЬНОСТИ

Цель: формирование осознанного принятия реальности (коррекция преувеличения, обесценивания и игнорирования).

Работа с этим «зеркалом» эффективна в случаях, когда:

- ✓ клиент готов к активным действиям по разрешению сложившейся ситуации, но не вполне представляет, как это осуществить или
- ✓ клиент уже предпринимал попытки изменения, но они не привели к эффективному результату.

Предлагаем клиенту или участникам групповой работы взять, не глядя, несколько карт из сюжетных наборов (можно дополнить несколько карточками-словами) и проанализировать их в соответствии с основными типами искажения реальности – преувеличение, обесценивание, игнорирование.

Последующая работа строится по алгоритму, представленному в центральной части трансформационного поля.

Проиллюстрируем это на примере.

Одна из участниц групповой работы (в дальнейшем будем называть ее клиенткой) сообщила о том, что в последнее время она находится в состоянии апатии и усталости. Все это сопровождается головными болями. В последнее время боли усилились, но она ничего не предпринимает в связи «с большой загруженностью на работе».

В качестве сюжетного набора использовался набор КАК.

Карта, ассоциирующаяся у клиентки с проблемной ситуацией, представлена на следующей странице.

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ



Усталость, апатия и опустошенность... Работа отнимает все время и силы. Но отказаться от работы не могу, и пока предлагают – буду соглашаться.

Ей было предложено взять, не глядя, три карты, рассмотреть их и проинтерпретировать в соответствии с алгоритмом:

Что преувеличиваю? Что обесцениваю? Что не замечаю?



Необходимость постоянно соглашаться и браться за все больший объем работы. Стена бесконечна. Так теперь мне видится и мое отношение к работе – каждый раз все новые и новые предложения.



Возможность развязать себе руки и отрезать, то есть отказаться от тех обязанностей, которые на меня навешивают.



Не замечаю как на самом деле выгляжу со стороны. Стараюсь даже не думать об этом, особенно, когда возвращаюсь домой после ночного дежурства.

Предлагаем клиентке взять еще три карты и с их помощью ответить на вопросы (по каждому из видов искажения):

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Четвертый этап (этап развития личностной зрелости) – осмысление ответственного отношения к реальности.

На этом этапе:

- ✓ уточняется понимание ответственного отношения к реальности,
- ✓ формируется образ ответственного Взрослого,
- ✓ определяется спектр конструктивных проявлений Взрослого состояния,
- ✓ формулируется и уточняется новое решение по ситуации.

Работа строится в соответствии с алгоритмом, представленном в верхней центральной части трансформационного поля.

Предлагаем клиентам или участникам групповой работы, осознанно или не глядя, взять и разместить карты и/или карточки-слова в каждом из окон верхней центральной части поля.

Так, например, клиентка, обратившаяся по поводу конфликтных отношений с дочерью, проинтерпретировала карты (набор ALLEGORIES) следующим образом:

**Я адекватно
оцениваю**



...то, что мои знания о жизни могут не совпадать с мнением других.

**Я осознаю
значимость**



...возможности начать отношения с дочерью с чистого листа.

**Я открыто
принимаю**



...ошибочность прежней позиции по отношению к дочери.

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

Проективная методика ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ

Я знаю



...что навязывание другим собственных мнений и решений может привести к серьезным конфликтам.

Я чувствую



...грусть по времени своей юности и желание снова по-женски расцвести.

Я могу



...стать для своей дочери другом, и, если она обратится, оказать необходимую помощь.

Итогом работы с методикой ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ является **новое – продуманное, взвешенное и ответственное решение** клиента или участников групповой работы по поводу заявленной проблемной ситуации.

После того, как это решение озвучено, **просим ответить на вопросы** (алгоритм ПОИСК из набора ПСИ-кейс):

- каким может стать первый шаг?
- как вы поймете, что ситуация разрешилась?
- какой опыт приобретёте, реализовав принятое решение?
- чем наполнится ваша жизнь после разрешения ситуации?
- как это соотносится с вашими жизненными целями?
- какие новые возможности открываются перед вами?
- как вы будете их использовать?

Автор - составитель: Наталия Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)

**Проективная методика
ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ**

Индивидуальная работа с клиентом завершается выстраиванием плана реализации принятого решения.

По завершении групповой работы (также как и по завершении отдельных ее этапов) предлагаем участникам поделиться впечатлениями:

- что вы чувствуете и переживаете в данный момент?
- как менялись ваши эмоции, чувства и переживания в процессе работы?
- что нового вы узнали?
- чему вы научились в ходе работы?
- каким опытом вы обогатились?
- каким новым качеством наполнится ваша жизнь (как это меняет качество вашей жизни)?

Надеюсь, методика «ЗЕРКАЛА РЕАЛЬНОСТИ» будет способствовать вашему профессиональному и личному развитию.

Успехов Вам в работе!

Наталья Буравцова

Автор - составитель: Наталья Буравцова – канд. психол. наук; преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», ведущий цикла обучающих семинаров Московского института психоанализа: доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, руководитель проекта «Пространство ассоциаций» (PsyCards.ru)