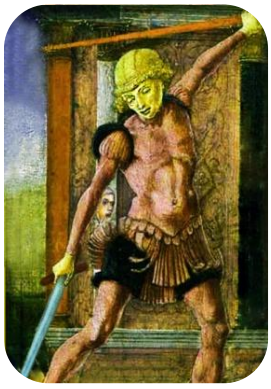
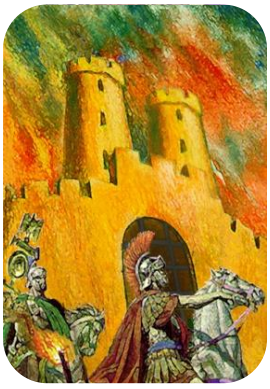
О БДИТЕЛЬНОМ ПОГРАНИЧНИКЕ И ЕГО СУВЕРЕННЫХ ГРАНИЦАХ





Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций».

http://psycards.ru
vk.com/nv_bur
facebook.com/buravtsova
@buravtsova_cards
smalta.cards@gmail.com

Клиентская история

"Границы рождают мою самость.
Если моя свобода не сталкивается ни с какими границами,
я превращаюсь в ничто.
Благодаря ограничениям, я вытаскиваю себя из забвения
и привожу в существование".
Карл Ясперс

Наверное, я не единственный человек, кто выносит это высказывание в начало рассуждений о психологических границах. И все же именно эта фраза как нельзя лучше отражает сущность этого удивительного феномена.

Так получилось, что изучение психологического пространства личности и личностных границ стало темой моего диссертационного исследования, поэтому на эту тему я готова говорить долго.

Психологическое пространство личности определяется как субъективно значимая часть бытия, включающая понятия и явления, с которыми человек себя отождествляет. Эти явления значимы потому, что они наделяются человеком особым личностным смыслом, поэтому границы психологического пространства охраняются физическими и психологическими средствами.

Ведь для человека так важно понимать границы собственного тела, осознавать и принимать собственные потребности; понимать пределы личной территории и знать – как и чем ее обозначить; обладать автономией в межличностном взаимодействии – от создания отношений психологической интимности до прекращения нежелательных контактов; определять и следовать собственным ценностным ориентациям; понимать, за что конкретно человек отвечает, а что не входит в сферу его ответственности, и это перечень можно продолжать и продолжать…

Интересный факт: при отсутствии жизненных трудностей, стрессов и конфликтов психологическое пространство не осознается, но стоит только возникнуть проблемной ситуации, мы сразу начинаем осознавать и отличать «наше» и «не наше». И тогда можно услышать: «Она

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

совсем не считается с моими желаниями…», «Я не готов изменять свои привычки…», «Они такое со мной сделали…» и т. д. и т. п.

И еще один факт: с точки зрения гештальтпсихологии, нет четкой границы между «самостью» и внешним миром, они находятся в постоянном контакте друг с другом. Граница контакта – это граница между личностью и средой, где и происходят психологические события. Поэтому гештальттерапия предполагает формирование прочных, суверенных (и в то же время, проницаемых) личностных границ. А их нарушение приводит к невротическим искажениям личности.

На практике часто приходится иметь дело с клиентами, чьи психологические границы ущемлены, депривированы. Отсюда – неспособность сохранять телесную неприкосновенность, неумение создавать психологический комфорт, подверженность психологическому давлению и манипулированию, формирование зависимых отношений.

Но есть и другая сторона медали – сверхсуверенное личностное пространство и сверх меры защищаемые границы. Таких клиентов значительно меньше – ведь они мало кому доверяют больше чем себе; мало в ком нуждаются; мало кого считают достойными хоть какого-то контакта. Поэтому, хочу поделиться своим опытом общения с таким клиентом.

…Он позвонил по телефону и попросил о встрече, сказав, что был уже у нескольких консультантов, но никто так и не помог разрешить его ситуацию. И добавил, - «решил попробовать еще и с вами». Озадачил. В моей практике это не первый случай, когда пробуют «еще и меня», причем, однажды я была восьмой, а однажды аж восемнадцатой в списке перепробованных. И во всех случаях простой работа не была.

Точно в назначенное время клиент (буду называть его Олегом) уверенно открыл дверь, и я увидела хорошо одетого, внутренне очень собранного, уверенного в себе мужчину 35-40 лет, который, не дослушав мои традиционные начальные фразы, стал рассказывать о своей ситуации. Причем, он

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

настаивал не на часовой беседе, а – до конкретного результата, пока ему «не станет хоть что-то понятно».

А ситуация была как по учебнику: внутренне закрытый, профессионально успешный, не обременяющий себя длительными отношениями сотрудник одного из крупных банков к 35 годам осознал бессмысленность всего достигнутого в жизни. Он жаловался на скуку, апатию и «отсутствие всякого интереса и к настоящему и к предстоящему жизненному пути». Именно так и выразился.

В ходе расспроса, по некоторым его высказываниям и невербалике, у меня мелькнула мысль о наличии жестких психологических границ, но информации было недостаточно. Причем, Олег пытался руководить течением разговора, выяснять – «к чему эти вопросы», если он «просто хочет понять – куда ему дальше двигаться».

Значит, поработаем с жизненным путем, - решила я и предложила взять, не глядя, пять карт из набора «ROADS» и выложить их как свой Жизненный путь.

Олег разложил и представил карты следующим образом:

Карта 1: «Рутина, дорога, вымощенная другими».

Карта 2: «Дорога над пропастью, опасный путь по самому краю».

Карта 3: «Такое место, где все перепутано и легко потерять ориентиры. Это вызывает неприятное чувство утраты контроля. Люблю прямые дороги».

Карта 4: «То, что надо – прямая, ровная и безлюдная магистраль», которая «проложена по головам жителей какой-то деревни».

Карта 5: «Состояние абсолютной свободы, способности управлять стихией».

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

МАК – мастерская Наталии Буравцовой

При анализе карт работа стала конструктивнее, он определил актуальную потребность как желание освободиться от рутины. Интересным было итог пути – стремление к абсолютной свободе. Причем, он с удовольствием размышлял об этом состоянии, цитируя Сартра.

Я предложила подумать, с чем он отправится в путешествие и взять, не глядя, несколько карт из набора «ОН» и представить их как свой багаж, дорожную поклажу.

Клиент прокомментировал эти карты так:

«Ножницы – это – решимость отсекать ненужное, то что мешает движению к цели. А еще – это способность разделять что-то. Например, полезное и не полезное…»

«Разбившийся стакан – это опыт решения проблем; вернее – опыт невозможности их решения с помощью бурных обсуждений. Часть моего пути проходит будто бы по головам. Это, конечно, некоторый стресс, но это – данность».

«Школьные воспоминания – это память о том, что детство позади и теперь я могу сам руководить своей жизнью».

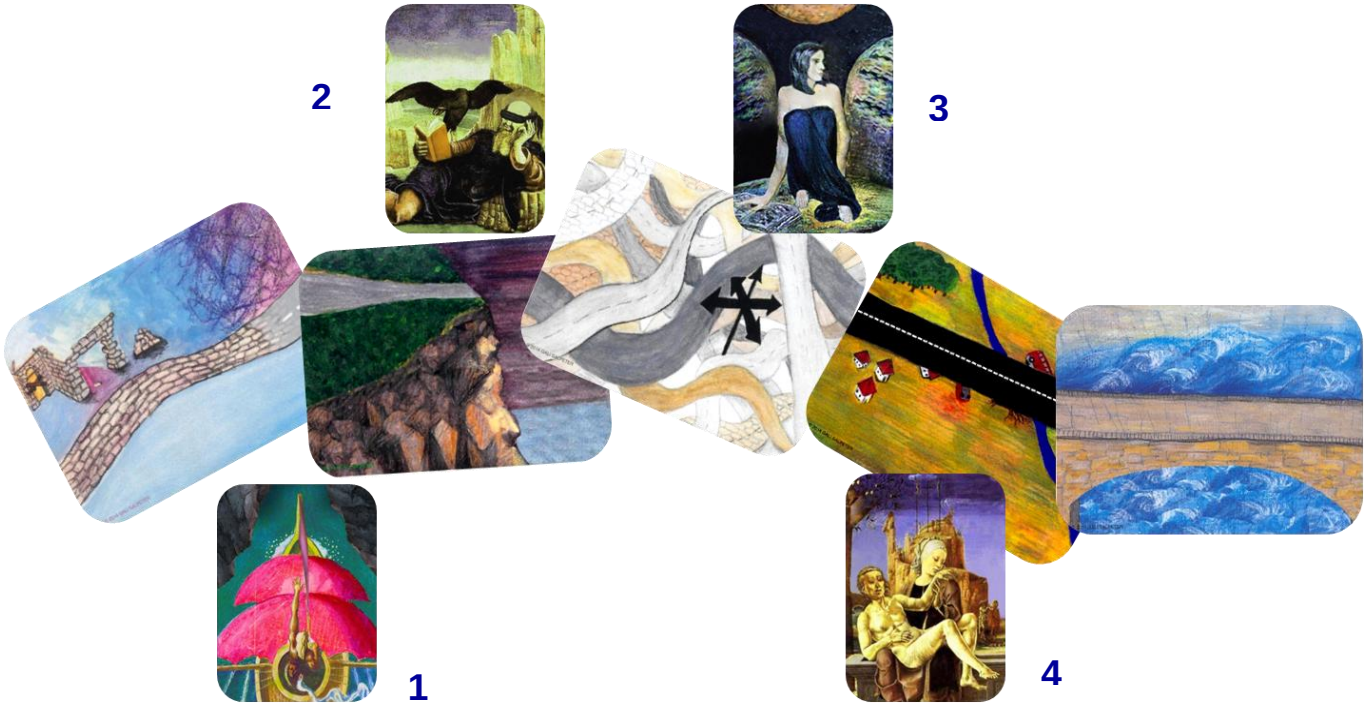
Чтобы составить представление о стрессоустойчивости, ему было предложено также, не глядя, взять несколько карт («АЛЛЕГОРИИ»), произвольно расположить их на их своем «Пути», и отнестись к ним как к сюрпризам или неожиданностям жизненного пути.

Когда четыре карты были разложены, я попросила клиента открыть их и подумать над вопросами:

- **как каждая из них соотносится с жизненным путем?**
- **о чем дает повод задуматься?**
- **от чего предостерегает?**
- **что помогает учесть?**

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

МАК – мастерская Наталии Буравцовой



Карта 1: «Ловушка, которую не сразу заметишь – как раз перед поворотом к обрыву. Предостерегает от спешки, от необдуманных решений, помогает учесть разные побочные эффекты».

Карта 2: «Старик, который заснул за книжкой. Это – обратная сторона первой карты. Это о том, что когда двигаешься «по краю» важно сохранять ясный ум и трезвый взгляд. Не увлекаться теориями, а просчитывать каждый шаг».

Карта 3: «Женщина, глядящая вдаль – здесь совсем другой смысл…. Это – момент, когда единственный верный путь вроде бы найден, и цель уже почти видна… Предостерегает от эйфории, возвращает к реальности, что путь еще не закончен, рано радоваться».

Карта 4: «Опасность потерять силы, почти дойдя до цели. Дорога хоть ровная и прямая, но участок трудный. Возможно, эта женщина из тех домов, по крышам которых проложен мой путь. Это – о балансе интересов, сил и ресурсов».

Клиент увлекся работой, больше не вспоминал о скуке, с интересом рассматривал и анализировал карты.

Дальнейший алгоритм методики предполагает работу с мотивацией, и я предложила клиенту рассмотреть несколько

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

карт-портретов и подумать, кто из них будет сопровождать его в пути и как сможет оказать помощь и поддержку. Но он резко прервал работу и заявил, что «никакие спутники» ему не нужны, он никого «знать» не желает. И если этот путь он пройдет с кем-то, «то это уже будет совсем не то»…

Ниже привожу отрывки беседы в виде диалога.

Я (психолог, П): Иногда друзей, как недругов полезнее знать в лицо. Трудно предугадать, как это может пригодиться в пути…

Клиент (К): (резко и твердо) Этот путь я должен пройти один».

П: А что значит «совсем не то»?

***К: (резко) это значит, что нельзя распыляться. Если решил идти, значит должен пройти один (после паузы, с жесткой улыбкой) Таков закон – в живых должен остаться только* один.**

П: Скажите, ваша улыбка – она о чем?

К: (снова жестко улыбаясь) О недоверии.

П: А недоверие к чему? Или к кому?

К: (после паузы) Ко всему… мой девиз – три Не: не размазывайся, не привязывайся, не доверяйся. И только тогда – дойдешь.

П: И все же, вы пришли сюда с апатией и скукой…

К: Апатия не от того, что я размазался или привязался к кому-то. Это – от того что в жизни харизмы нет.

П: Вы сейчас говорите о жизни вообще?

К: Я – о своей. Моя жизнь – это моя жизнь. И харизма в ней должна быть обязательно. А иначе жизнь становится невыносимой… (улыбка стала горькой).

Когда в течение нескольких минут столько раз прозвучали слова – долженствования, а потом добавилась катастрофизация («жизнь становится невыносимой»), мне стало понятно, что без рационально-эмотивной терапии мы если и продвинемся, то не скоро.

Я давно работаю с ассоциативными картами, давно практикую РЭТ – рационально-эмотивную терапию по Альберту Эллису, и ищу пути совместить эти подходы. Сейчас дорабатываю, апробирую и, в который раз переделываю

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

набор изображений, карточек – вопросов и карточек – слов. В нем – базовый алгоритм психологического консультирования (для начинающих); алгоритм работы по расширенной модели РЭТ, слова с обозначением понятий, эмоций, действий и признаков действий; и набор рисунков – установок. Сначала пробовала делать это с использованием МАК-полей и «чистых картами», содержащих вопросы, но клиенту иногда не достаточно одной карты, которую можно разместить на поле или на «чистой карте». Порой выкладываются целые плеяды, где одна карта объясняет другую, они перемешивается со словами, образуя всевозможные комбинации. Поэтому было принято решение делать карточки – вопросы.

На мой взгляд, РЭТ с подключением поведенческого компонента – очень продуктивная и эффективная модель работы, хоты и «требующая» клиентов, способных к рациональному анализу. Но Олег явно был из таких.

Привожу отрывок работы с его иррациональным убеждением долженствования с помощью некоторых вопросов блока D – Дискуссия.

П: Вы упомянули о том, что должны пройти этот путь в одиночестве, о том, что в живых должен остаться только один.

К: (утвердительно кивнул) безусловно.

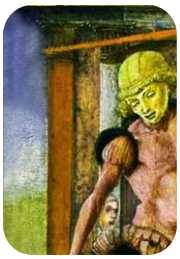
П: Взгляните на эти карты (набор «АЛЛЕГОРИИ»), попробуйте определить ту или те, которые об этом убеждении «должен».

Клиент выбрал две карты и представил их так:

К: «Моя жизнь – моя крепость. Я строил ее по камешку, создавал эти башни и стены. А теперь я – дозорный у этих стен. Пограничник (улыбается). Контролирую возможные вторжения. (после паузы). Там кто-то находится позади

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

меня… Это, наверное, как раз те спутники, которых вы мне предлагали… Но они мне не нужны, они только отвлекают»



«И эта карта о том же. На чужое не претендую. Но то, что принадлежит мне, буду защищать всеми силами».

П: А что это за возможные вторжения?

К: Так, пока защищаюсь, вторжений и нет (улыбается). А только отвлечешься – и произойдет… поэтому, я всегда в дозоре.

П: И каково это – постоянно находится в дозоре?

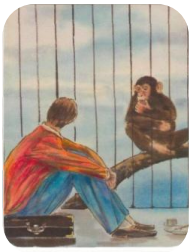
К: Ну, не просто, конечно… но дело не в этом. Я перестал понимать, что охраняю. Что-то там за стенами перестало меня устраивать… вон там чье-то лицо в дверной щели явно не в восторге.

П: И как вы можете поступить?

К: Никак. Буду стоять на посту. Не могу бросить пост. Должен стоять… (улыбка становится горькой)

П: Давайте поработаем вот с этими карточками. Возьмите, не глядя, 3-5 карт (набор «КАК») и попробуйте ответить на вопросы, которые вы видите на этих карточках.

Клиент размещает вокруг карточек-вопросов взятые наугад карты, так как показано на рисунках.



Насколько это утверждение логично и реалистично?

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

К: Интересные получаются ответы… Ну с парнем и обезьяной все понятно. Решетка предполагает барьер, который невозможно преодолеть. А по поводу реалистичности как-то смешно… Получается, что я охраняю что-то, что находится в клетке. А может, это я уже в клетке, и превратившись в обезьяну, слежу за самим собой. Какое-то извращение реальности получается….

П: И какие чувства это вызывает?

К: Глупо. Не логично.

П: Это мысли. А чувства? Может ощущения?

К: Недоумение, ощущение нереальности происходящего. Вот! Ответ на вопрос – не реально и не логично.

П: А что с другими изображениями?

К: С бабочкой так: она контролирует происходящее, чтобы не стать гусеницей. Хотя…, ведь это гусеницы превращаются в бабочек, а не наоборот. Тогда, получается, что она контролирует недоразвитие?! Что, тоже не совсем логично. Получается, что я, охраняя свою жизнь от вторжения, в итоге, фиксируюсь на определенном уровне развития? Так что ли?

П: И как вам такое?

К: Неприятно… и не рационально.

И с парнем на стуле все не так однозначно. Во-первых, он сидит сразу на двух стульях, а во- вторых – балансирует на канате. Баланс мне нравится, но усидеть на двух стульях – это не по мне. Это точно не логично и не реалистично.

П: А что с другим вопросом?

Выкладываю перед клиентом очередную карточку – вопрос. Он берет, не глядя, еще три карты из набора «КАК» и раскладывает их под карточкой.

К: (задумавшись) Доказывать уже не очень хочется.

Можно, конечно, найти доказательства в карте с круговой лестницей вокруг горы. Например, если строго следовать своему пути – дойдешь до вершины. Но очень уж предсказуема дорога. Снова возникают мысли о недоразвитии (озадаченно молчит).

А остальные две карты – однозначно не приятные. От той, где мужчина в цепях, даже в плечах неприятное

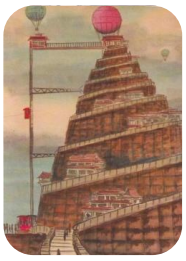
Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

ощущение. Скованность, неспособность высвободиться. И третья – она ведет в никуда, в пустоту.

П: И как это помогает сформулировать ответ на вопрос?

К: (выкладывает карты в одну линию) Получается, если доказывать самому себе, что ты должен стоять на посту, должен выполнять свою миссию, то это зацикленный путь, который тебя сковывает и приводит в никуда…

Как это убеждение можно доказать или опровергнуть?



П: Что сейчас чувствуете?

К: Тело ноет, немного начала болеть голова…

П: Давайте поработаем еще над несколькими вопросами. Алгоритм тот же, вы берете несколько карт и с их помощью формулируете ответ.

На этот раз клиент выбирает карты из набора «АЛЛЕГОРИИ» и долго выкладывает их вокруг карточки с вопросом.

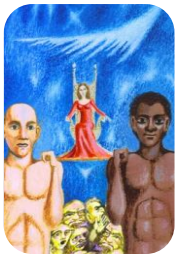
К: Интересно получается… Какой смысл следовать утверждению, что я должен стоять на посту… Вот я на троне, как на посту. Да, здесь женская фигура, но я точно не из тех, кто держит этот трон. Отдаление, отчуждение и ответственность за происходящее. За то – я руковожу носильщиками. А вот на второй карте я чувствую себя солдатом, которого вовремя не сменили с поста. Вернее сменили, но поздно. Бессилие. Жалкий деревянный солдатик… Бессильный пограничник (грустно улыбается). Ну, третью карту я сразу понял. То, что пытаешься удержать, уходит в никуда….

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

МАК – мастерская Наталии Буравцовой

Вроде бы, это тот самый пограничник превращается в пар. Испаряется… Нет, стояние на посту уже не делает меня счастливее.

Как следование этому убеждению делает вашу жизнь счастливее?



П: И еще один вопрос ожидает ответа?

Клиент берет, не глядя, три карты, долго перебирает их, но затрудняется в формулировке нового убеждения.

П: Попробуйте добавить к ним еще и карточки – слова. Возможно, это поможет.

Он, не считая, берет «пучок» карточек – слов и, долго раздумывая, перемещает их вместе с картами вокруг вопроса.

доверять

гордость

Какое новое утверждение (убеждение) поможет или приведет к улучшениям?

надежда

возвращение

обстоятельство

временно

выдерживать

отражение

испытание

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

К: Получается так. Мужик с мечом – этот тот, кто имеет право сменить пограничника на его посту. Гордость помогает пограничнику выдерживать большие нагрузки, но, чувствую - это только временно. У меня плечи все еще болят от цепей… (ежится). Всегда стоять на посту – трудное испытание. Причем, не совсем осмысленное, уводящее в туман. Или в пустоту. Да и не очень понятно, кто на посту… Но есть надежда на возвращение к себе, чтобы взглянуть на свое отражение в зеркале жизни. Получается, что жизнь утекает в пустую, (задумавшись) снова в пустоту.

Но я нашел два слова, которые могут стать новым утверждением – ДОВЕРЯТЬ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМ.

П: Попробуйте осознанно выбрать карту, символизирующую ваше Новое убеждение.

Клиент выбирает сначала одну, потом добавляет вторую карту (набор «КАК»).

К: Вот это для меня означает – доверять обстоятельствам. Почему-то сейчас трудно описать смысл этих карт. Я его скорее чувствую. Можно я скажу только о чувствах?

Они странные, скорее приятные, будоражащие. Ощущение нетерпения перед свободой полета. Я знаю, что скажу банальность, но, сейчас, смотрю на левую карту и мысленно повторяю: в движении жизнь, в движении (снова улыбается)… Предвкушение интереса от встречи с чем-то таинственным, что ждет в пути. Получается, я снова говорю о дороге. Только теперь хочется контактов с этой самой стихией (задумавшись). Чтобы тело почувствовало, как дует ветер. Чтобы удивились вон те темные

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru

привидения – кто это к ним в гости, с чем пришел? Хочется сказать им, чтобы расслабились.

(после паузы) Возникло странное чувство – будто они осторожно меня касаются, когда я ступаю по дороге. Это что-то новое! Я-то, вообще, не любитель прикосновений. Не факт что, подружусь, конечно… Может, покажу им, как можно преодолевать большие расстояния. Думаю, они и сами летают… (улыбается) Ну вот и нашлись мне попутчики…

А что, можно попробовать. Будем действовать по обстоятельствам. Вернее – доверять обстоятельствам.

Мой путь остался моим, но… (пауза) ушло раздражение от непрямых дорог… стало даже интереснее – а что там за поворотом? (слегка улыбается).

Знаете, мне уже не нравится тот путь, который я выложил в начале, и его итог. Там все как-то слишком ровно. Мне кажется, что это сейчас я нахожусь на прямой безлюдной магистрали, которая еще и проложена по чьим-то головам. Я бы все сложил теперь по другому… И свобода теперь представляется мне совсем по другому.

И он сложил Новый Жизненный путь. Мы говорили о возможных попутчиках, и, особенно, о том «Мужике с мечом», который «имеет право сменить пограничника на его посту».

Олег получил задание: сформулировать ответы на вопросы блока Е – эффективная жизненная философия. И когда он пришел снова, нам было что обсудить.

Но это была уже другая история.

Буду рада, если эта история поможет вам в работе.
С уважением, Наталия Буравцова

Наталия Буравцова – преподаватель АНО «Международный институт психологии и психотерапии», доцент кафедры практической и специальной психологии НГПУ, канд. психол. наук, практический психолог; автор тренингов и обучающих семинаров; составитель тематических наборов и цикла книг по работе с МАК; руководитель проекта «Пространство ассоциаций»: PsyCards.ru