

РАБОТА С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ГРАНИЦАМИ ЛИЧНОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТАФОРИЧЕСКИХ АССОЦИАТИВНЫХ КАРТ

Красовская Наталия Рудольфовна

канд. психол. наук, Аппарат Государственной Думы ФС РФ

Мустафаева Мариам Абдурахмановна

психолог-консультант АО «Контекс», диссертант университета "Одлар Юрду", Азербайджан, г. Баку

Work with the psychological boundaries of the person using metaphorical associative cards

Nataliia Krasovskaia

Candidate of Psychological Sciences, Central Office of the State Duma of the Federal Assembly of the Russian Federation,

Mariam Mustafaeva

Consultant Psychologist, Konteks JSC, Dissertator of Odlar Yurdu University, Azerbaijan, Baku

Аннотация. Статья посвящена проблемам психотерапии нарушения психологических границ личности. Рассматриваются возможности использования ассоциативных метафорических карт в работе с кризисом, обусловленным нарушением личностных границ. Приводится пример работы с исследованием и трансформацией границ личности.

Abstract. The article is devoted to the problems of psychotherapy of violation of the psychological boundaries of the person. The possibilities of using associative metaphorical cards in dealing with a crisis caused by the violation of personal boundaries are considered. There is an example of working with the investigation and transformation of the boundaries of the person.

Ключевые слова: метафорические ассоциативные карты; психологические границы личности; кризис.

Keywords: metaphorical associative cards; psychological boundaries of the person; crisis.

Высокая скорость и интенсивность процессов, происходящих в современном обществе актуализирует проблему психологических границ личности, предъявляя особые требования к их устойчивости и динамизму, поскольку в обществе высоки требования к автономии, свободе и ответственности каждого индивидуума.

Вопрос о формировании и трансформации в течение жизни человека его психологических границ представляет из себя задачу постоянного самоопределения и соотношения «мира Я» и мира «не-Я» личности.

Изучение психологической литературы демонстрирует, что исследование психологических границ берет свое начало лишь в 20 веке, до этого исследовалась лишь границы нормы и патологии с позиций психиатрии.

Понятие «границы» впервые обозначает в своих работах К. Левин, исследуя «психологическое поле индивида» - то есть поле реализации его возможностей в имеющемся жизненном пространстве [1]. По его мнению, функция границы - это изоляция одной области психологического поля от другой, а также его функция состоит в том, что она создает связь между близлежащими областями. Прочность границы детерминирована такими чертами пространственно выделенных областей, как их напряжённость (которая определяется давлением потребностей момента) и «близость к Я» (число областей, разделяющих данную область и Я). Наличие психологических границ определяется человеком как состояние внутреннего равновесия и покоя, проявляясь в толерантности по отношению к другим людям. В ситуациях нарушения границ личности возникает и нарастает агрессия, тревога и страх.

Вопрос о психологических границах поднимается во многих исследованиях в области психологии, изучающих человеческое "Я". Это понятие часто присутствует в работах психологов гуманистического и экзистенциального направлений.

В российской психологии в исследованиях С.К. Нартова-Бочавер рассматриваются границы личности в рамках структуры её психологического пространства [4]. В качестве «пограничной зоны» предлагается рассматривать «границу контакта» — то есть сферы, где «встречаются» организм и среда. Процесс контакта может происходить только на данной границе, поскольку взаимодействие происходит между субъектом и тем, что он воспринимает в данный момент как «не Я».

В процессе развития личности происходит трансформация и развитие ее границ. Если индивид является психологически здоровым и обладающим зрелой личностью, то его границы будут устойчивыми и динамичными, что позволяет ему выстраивать отношения с другими субъектами, проявлять гибкость и сохранять при этом автономию. Если личность способна к одиночеству, это является показателем ее зрелости.

Создание границ личности начинается с момента рождения человека, а их развитие происходит в течение всей его жизни. Гибкость границ личности является необходимым условием для сохранения психологического равновесия в разных жизненных ситуациях.

Когда жизнь человека полна и насыщенная значимыми переживаниями, его границы расширяются, обогащая личность и помогая ей выйти в другое измерение [3]. Посредством психологических границ личность регулирует степень доступности и открытости собственного психического содержания [5].

Если границы избыточно проницаемы, то можно говорить о невротически организованной личности, при этом появляется неспособность к автономии, зависимость от другого человека и формирование симбиотических отношений.

Границы могут быть помещены вовнутрь и быть очень жёсткими, ригидными и слабопроницаемыми, и человек не способен к реальному контакту. Такая личность отрицает

действительность, свои чувства, желания, представления о мире и о себе. Отношения характеризуются как обесценивающие [2].

Рассмотрим работу с исследованием и установлением границ на примере терапевтического случая.

Клиентка, 30 лет, преподаватель иностранного языка, разведена, имеет сына 4,5 лет.

Обратилась с запросом - научиться строить гармоничные отношения с мужчиной.

В целях анализа проблемной ситуации и уточнения запроса была использована колода МАК «Про тебя», техника «Мост». На просьбу консультанта выбрать карту, которая отражает ее настоящее состояние и рассказать о своих чувствах в связи с этим, клиентка выбирает две карты из колоды и рассказывает о себе следующее:

Клиентка: (Описание карты 1.) Я выросла без отца. Мы жили вдвоем с мамой. Несмотря на то, что она - моя мама, в отношениях с ней я всегда чувствовала себя старшей.



Рисунок 1. Карта 1

Я привыкла все делать сама. Самые важные решения в нашей семье принимала я, и ответственность за наш с мамой общий бюджет и основные затраты я тоже брала на себя. Я много работаю. Работаю все время, которое не посвящаю сыну. Буквально все тащу на себе и почти не отдыхаю. Не привыкла просить о помощи, и, если честно, не умею этого делать.

(Описание карты 2.) Постоянные ожидания и чувство одиночества. Как будто жизнь проходит мимо меня, а я сижу и жду чего-то.



Рисунок 2. Карта 2

Консультант: «Чего вы бы хотели вместо этого? Какие чувства вам дадут знать о том, что ваша жизнь и ваши отношения с партнером складываются именно так, как вам бы хотелось? Выберите из колоды карту, которая отражает желаемое вами состояние»

Клиентка:

Описание карты 3. Я хочу быть в паре с мужчиной. Хочу путешествовать и иметь для этого достаточно времени и денег. Мое спокойное состояние станет маркером того, что я достигла желаемого результата.



Рисунок 3. Карта 3

Консультант: «Что вам мешает быть спокойной сейчас? Что является препятствием для достижения этого состояния? Какая карта может помочь вам описать это препятствие?»

Клиентка выбирает две карты.

Клиентка: (Описание карты 4.) На этой карте изображен человек, примеряющий маски. Для меня она символизирует неискренность тех, кого я считала близкими мне людьми. Я имею ввиду моего бывшего мужа и свекровь. Прожив с мужем 1,5 года, я почувствовала себя обманутой. Я узнала, что он наркозависим. И это было первым большим обманом.



Рисунок 4. Карта 4

За ним последовал следующий. Несмотря на то, что мой муж хорошо зарабатывал, ремонт квартиры, в которой мы жили, делался за наш общий счет. Наш вклад был равным. Но, так как юридически квартира была оформлена на свекровь, то при разводе я ничего не получила, и мы с ребенком остались без жилья.

(Описание карты 5.) Это мое состояние покинутости и одиночества.

Уйти от мужа – было моим решением.



Рисунок 5. Карта 5

Он сам и близкие родственники упрекали меня в том, что я не осталась, чтобы помочь ему справиться с зависимостью. Но я ушла, потому что не чувствовала в себе такой силы, чтобы помочь ему в этом. Мне самой эмоционально было очень трудно находиться рядом с зависимым человеком, но главное - я боялась за психологическое состояние нашего с ним общего ребенка.

И все же, несмотря на то, что я сама решила развестись, страх остаться без мужской поддержки и ощущение, что я осталась где-то на обочине жизни, которая проходит мимо, постоянно сопутствует мне.

Консультант: «Чего вам не хватает для того, чтобы достичь желаемого? Какой ресурс может помочь вам достичь цели? Выберите пожалуйста карту, которая символизирует для вас этот ресурс»

Клиентка выбирает три карты.

Клиентка: (Описание карты 6.) Мужчина рядом, который поддерживал бы эмоционально и финансово.



Рисунок 6. Карта 6

(Описание карты 7.) Удача, в том числе финансовая. Мне нужны средства для того, чтобы я смогла вырастить сына и дать ему достойное образование.



Рисунок 7. Карта 7

(Описание карты 8.) Мне не хватает времени и денег для творчества. Я люблю вязать, вышивать, рисовать. Буду счастлива, если смогу этим заниматься.



Рисунок 8. Карта 8

На одной из последующих консультаций для исследования бессознательных стратегий клиентки и критериев выбора ею партнера, была использована колода «Кнуты и пряники» и техника «Три на три».

Консультант: «Выберите три наиболее близких вам высказывания, с которыми вы согласны, либо состояния, которые являются для вас наиболее ресурсными. Подберите карты, иллюстрирующие эти высказывания».

Клиентка выбирает три карты.

Клиентка: (Описание карты 9.) Обретение. Для меня наиболее важным является обретение нужного мне внутреннего состояния. Это похоже на праздник в душе.



Рисунок 9. Карта 9

(Описание карты 10.) Ощущение освобождения. Это освобождение от финансовых проблем и бытовых забот. Когда я смогу спокойно засыпать, не тревожась о завтрашнем дне. Когда смогу радоваться жизни, путешествовать, не боясь потратить последнее.



Рисунок 10. Карта 10

(Описание карты 11.) Поддержка моего партнера-мужчины очень важна для меня. Это должна быть не только психологическая и эмоциональная поддержка, но и финансовая.

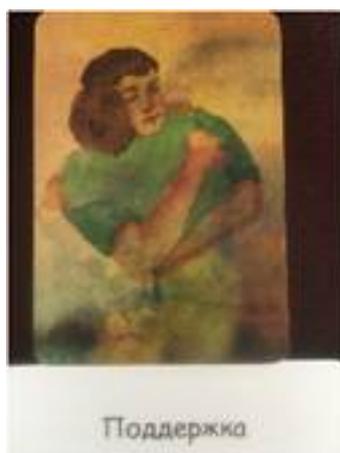


Рисунок 11. Карта 11

Тема финансовой поддержки со стороны мужчины-партнера постоянно фигурирует с начала общения.

Клиентка не позволяет себе просить о помощи мужчину, с которым встречается и не умеет этого делать.

У мужа, который был обеспеченным человеком, она не могла попросить денег на свои нужды, даже во время замужества: «Я во многом себе отказывала, не решаясь попросить денег для себя, даже когда была в отпуске по уходу за ребенком и не могла сама работать. Сейчас думаю – зря, он все равно их тратил на наркотики».

Из рассказа клиентки становится понятным, что бессознательно она выбирает себе в партнеры финансово не обеспеченных мужчин.

На вопрос: «Что мешает попросить о помощи своего мужчину, она говорит: «Как будто стена между мной и мужчиной мешает сделать мне это.

Консультант: «Что за этой стеной?» Отвечает, что не хочет смотреть туда: «Там тот, на чью поддержку я хотела бы рассчитывать, но не могу. Я боюсь увидеть там ребенка вместо мужчины. Все мужчины сейчас инфантильные – женщине все приходится делать самой».

Консультант: «Кто именно инфантильный? Мужчины, которых вы выбираете?»

Клиентка: «Да – мой бывший муж, мужчина, с которым я сейчас встречаюсь.

Консультант: «Есть ли среди ваших знакомых хорошо зарабатывающие мужчины, готовые заботиться о своей женщине и финансово поддерживать ее?»

Клиентка: «Да, есть. Такие мужчины пытались ухаживать за мной, но в момент знакомства они почему-то не вызывают во мне интереса».

Консультант: «Правильно ли я поняла, что у вас есть убеждение, что в настоящее время возможно построить отношения только с женщиной, не готовым финансово вас поддержать? И что вы выбираете мужчин, подходящих под этот образ? К богатым и реализованным мужчинам у вас не возникает интереса?»

Клиентка: «Да, как правило, такие мужчины не кажутся мне привлекательными внешне, и не

особо интересны в общении. Возможно, потому, что я сама создала в своем воображении образ, который делает для меня привлекательными именно инфантильных мужчин».

Консультант: «Выберите, пожалуйста три высказывания или состояния, вызывающие у вас внутренний протест. Я также попрошу вас выбрать три карты, символизирующие эти состояния».

Клиентка выбирает пять карт.

Клиентка: (Описание карт 12 и 13.) Высказывание: «Ничего, потерпишь». Эти слова я часто слышала от своих мужа и свекрови. Еще они говорили: «Чем ты лучше других – другие терпят, и ты потерпишь». Все это относилось как к эмоциональной стороне наших с ним отношений, так и к финансовой. Как я уже говорила, мой финансовый вклад в нашу семейную жизнь был не меньше, а порой и больше, чем вклад моего мужа.



Рисунок 12. Карты 12 и 13

(Описание карты 14 и 15.) Безысходность – вот что я почувствовала, узнав, что муж употребляет наркотики. Мне было страшно за мою жизнь и будущее нашего ребенка. Понимание того, что я ни в чем не могу положиться на своего мужа, вызывало чувство безысходности. Мне казалось, что поневоле я стала заложницей какой-то темной силы, на противостояние которой у меня просто не хватит духа и энергии.



Рисунок 13. Карты 14 и 15

(Описание карты 16.) Безразличие. Мне страшно безразличие ко мне близких мне людей. Я очень болезненно переношу это. Наверное, поэтому для меня важно быть хорошей в отношениях».



Рисунок 14. Карта 16

Консультант: «Правильно ли я понимаю, что для вас важно быть удобной тому, чьим отношением к вам вы дорожите?»

Клиентка: «Да, именно так. Наверное, поэтому я не жду от своего партнера никакой финансовой поддержки – он ведь женат, и ему необходимо содержать семью. Хотя сама я нередко отказываюсь от проектов, которые могут принести мне доход, ради встреч с ним. Я никогда не бросаю трубку первой, даже если мне кто-то грубит по ту сторону общения. Сама я называю это вежливостью, но в глубине души понимаю, что просто боюсь, что человек больше не станет мне звонить и общаться со мной».

В ходе сессии клиентка не раз говорила о своем желании научиться выстраивать отношения с партнером таким образом, чтобы не нарушать при этом свои собственные границы и не поступаться своими базовыми потребностями.

На следующей встрече, прежде, чем продолжить данный расклад, была проведена техника НЛП «Трехпозиционное описание коммуникации», которая позволила исследовать процесс общения по телефону клиентки с ее нынешним партнером. Был смоделирован новый вариант этой коммуникации, в котором она спокойно и уверенно разговаривает со своим мужчиной, не поступаясь при этом своими интересами и завершает разговор сама в тот момент, когда считает необходимым сделать это, а не ждет, когда «ее отпустят».

В завершении техники «Три на три», которая имела место на заключительной консультационной сессии, консультант задала вопрос: «Что бы вы хотели пожелать или посоветовать себе в качестве жизненного кредо? Выберите карту со словами и карту с изображением, которые бы символизировали ваше кредо.»

Клиентка: (Описание карты 17.) Среди карт со словами я не могу найти ту, которая бы отражала мое послание себе самой. Я сама назвала бы это «золотой серединой», а мое послание выглядело бы так: «Ищи во всем свою золотую середину». И это касается в первую очередь моих отношений с мужчиной, а вернее их финансовой стороны.



Рисунок 15. Карта 17

Как я уже говорила, с одной стороны я не привыкла просить о финансовой помощи мужчин, с которыми я была в отношениях. Да и выбираю я обычно финансово не очень благополучных мужчин.

С другой стороны, я бы очень хотела иметь материальную поддержку со стороны моего партнера, чтобы он помогал мне решать какие-то бытовые проблемы, которые отнимают у меня много сил и средств.

Я не готова вступать в отношения с мужчиной, который обещает полностью финансово меня обеспечивать, так как боюсь, что он будет ограничивать мою свободу. Такой формат отношений мне не подходит.

Я нашла для себя своеобразную «золотую середину». Ведь я привыкла много работать, и не могу жить по-другому. Работа занимает почти все мое время. Чтобы увеличить свой доход, я беру работу на дом, участвую в качестве фрилансера в различных интернет-проектах.

Когда я встречаюсь с мужчиной, это происходит в то время, когда я могла бы заработать себе на жизнь.

Наиболее приемлемой для меня была бы финансовая помощь моего мужчины, эквивалентная этой потере, и покрывала, пусть даже частично, мои затраты на салоны – на уход за собой. При этом, чтобы никто сильно не ограничивал моей свободы.

Консультант: «Как по-вашему, вам удастся реализовать подобную модель отношений?»

Клиентка: «Думаю, да»

Консультант: «Что вы планируете предпринять уже сегодня для того, чтобы это произошло?»

Клиентка: «Сейчас я понимаю, что в отношениях я не только позволяю нарушать свои границы, но являюсь самой первой и главной нарушительницей своих собственных границ. Это проявляется в том, что я выбираю мужчин, заведомо не способных и не желающих помочь мне справиться с бытовыми и финансовыми проблемами. Я боюсь стать для своего мужчины обузой, и потому даже не рассказываю ему о своих проблемах. Кроме того, я часто, в ущерб себе, соглашаюсь на встречи в неудобное для меня время.

За время нашего с вами общения я поняла, что не хочу видеть мужчину, с которым я сейчас встречаюсь своим постоянным партнером.

Но пока мы вместе, я собираюсь начать говорить о своих потребностях в наших с ним отношениях.

Ну, а первым шагом станет отмена нашей ближайшей встречи и перенесение ее на другое – более удобное для меня время».

Таким образом, данный терапевтический случай демонстрирует, что есть возможность говорить о том, что Я существует на границе контакта, и границы контакта и есть психологические границы личности.

Когда личность психологически здорова, она демонстрирует способность гибко реагируя на ситуацию, регулировать свои границы, а также выходить за их пределы. Когда границы становятся избыточно жёсткими, они не дают креативно адаптироваться к окружающей действительности, а взаимодействие с людьми искажается и минимизируется, тогда позволяет говорить о патологической организации личности.

Итак, человек пребывает в разнообразном мире, в котором важнейшую роль играет способность строить границы собственной личности, что позволяет говорить о границах как весьма значимом феномене.

Список литературы:

1. Левин Курт., Теория поля в социальных науках [Текст] / Курт Левин; [пер. Е. Сурпина]. - Санкт-Петербург: Речь, 2000. – 364.
2. Малейчук, Г. Использование феномена "границы Я" для диагностики уровней организации личности Электронный ресурс. / Г. Малейчук. Режим доступа.
3. Марцинковская Т.Д. Психологические границы: история и современное состояние / Т. Д. Марцинковская // Мир психологии. — 2008. — № 3.
4. Нартова-Бочавер С.К., Дифференциальная психология: учеб. пособие — 5-е изд., стер. / С.К. Нартова-Бочавер: Москва: Флинта, 2016.
5. Польстер И. Интегрированная гештальт-терапия / И. Польстер, М. Польстер. М.: КЛАСС, 2003. — 326 с.
6. Робин Ж.М. Экологическая ниша / Ж.М. Робин // Сборник материалов Московского Гештальт института. Минск, 1995. — С. 10–31.