

Проективно-графическая техника «Зеркала» в семейном консультировании

Рисунок-проекция-метафора

- Проекция – перенос внутреннего содержания на внешние объекты. Проявляется при создании любого «внешнего творческого объекта».
- Рисунок – изображение на плоскости с помощью контурных линий и графических средств. ПР – это графически выраженная проекция внутреннего мира клиента, отображенная посредством метафоры.
- Метафора – это перенесение свойств одного предмета на другой на основании признака, общего или сходного для обоих сопоставляемых членов (художественный образ).

- Метафора рождается в процессе ассоциаций, т.е. в *«спонтанном потоке взаимосвязанных мыслей и образов, вращающихся вокруг специфической идеи, определяемой бессознательными связями»* (Юнг К. Человек и его символы. – СПб, 1996. с. 451)

- Метафора выступает как ключ к раскрытию проекции. Метафора позволяет активизировать личностные ресурсы **правого** полушария (в том числе и подавленные), которые хранятся в нем в виде зашифрованных образов и символов, и высвободить их из подсознания, что помогает перекинуть мост из бессознательного в сознание и установить связь между явлениями и событиями.

- «Как и язык снов, язык рисунков – это голос бессознательного, звучащего в те моменты, когда сознанию не хватает слов» (Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунков. Исцеление через искусство. – СПб., 2000. с.11).

- Рисунок служит терапевту дверью во внутренний мир клиента, он дает возможность узнать о **потребностях** клиента.
- Для клиента – это способ самопознания, который позволяет лучше понять свои **внутриличностные конфликты**, вскрыть **паттерны поведения**, обнаружить отвергаемые **части самого себя** («дыры»), найти внутренние **ресурсы** для разрешения конфликта и творческой адаптации.

- Через рисунок клиент стремится «выразить свои личные спонтанные ощущения, избегая каких бы то ни было интеллектуальных интерпретаций» (Гингер С., Гингер А. Гештальт-терапия контакта. СПб, 1999, с. 223)
- Однако существует опасность, на которую указывает Г. Ферс, - попытка клиента дать рациональное объяснение нарисованному, что имеет мало отношения к бессознательному содержанию послания (Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунков. Исцеление через искусство. – СПб., 2000. с. 55).

- Клиенту проще **изменить** что либо в рисунке, нежели сразу в реальной жизни, **осознать** и, возможно, **присвоить** новый опыт.
- Рисунок позволяет в метафорической форме выделить из фона именно ту **фигуру**, которая наиболее соответствует актуальной ситуации и выйти через нее на актуальные **потребности** клиента.

Что важно учитывать в рисунке

Детали и целое

- Важно соотношение между деталями рисунка и связь отдельных частей в единый рассказ.

Формат рисунка и местоположение при его создании

«Большой формат, стоя перед доской, мобилизует правое полушарие, прямо связывая лимбические зоны эмоционального мозга

Сидя за столом, А4 – левое полушарие, вербальное и критическое

Лежа на полу – побуждает детские ситуации»

(Гингер С. Гештальтистский взгляд на супервизию. – СПб, 2006)

Расположение рисунка на бумаге

Горизонтально расположенные рисунки несут в себе элементы повествования, в то время горизонтальные можно рассматривать, как декларацию» (Грегг М. Ферс. Тайный мир рисунков. Исцеление через искусство. – СПб., 2000. с.11).

Как использовать проективный рисунок в психотерапии

- **1. Диагностический подход** – сбор личностной информации, расширение зоны осознания клиента и приобретение им новых знаний о себе, отношениях с окружением и своих актуальных чувствах.
«..благодаря применению рисуночных методик стирается грань между психологическим обследованием и психотерапевтическим сеансом» (Венгер А.Е. Психологические рисуночные тесты: иллюстрированное руководство. – М., 2006. с.5)
Ключевые вопросы: «Кем ты себя видишь», «Что это для тебя значит», «Что (кого) это тебе напоминает в реальной жизни», «Что ты чувствуешь»

2. Терапевтический подход – определение клиентом своей потребности, обнаружение объекта потребности, взаимодействие с этим объектом, присвоение полученного опыта.

Ключевые вопросы: «Для чего тебе это нужно», «Чего хочешь на самом деле (в связи с этим)», «Когда еще ты поступаешь так же», «» Что ты можешь с этим сделать», «Как ты можешь это сделать». Возможны творческие эксперименты.

Техники работы с ПР

- Рассказ о фигуре, изображенной на рисунке в настоящем времени от первого лица («Я – лошадь» и пр.). Если их несколько то от каждой.
- Вводить драматизацию от имени персонажа.
- Устраивать диалоги между персонажами рисунка, в том числе со сменой ролей. Можно вести диалог между отдельными частями фигуры.
- Челноки в реальность («что тебе это напоминает в реальной жизни», «на что (кого) это похоже в твоей жизни»).
- Усиливать ключевую фразу
- Вводить амплификацию действий («усиль»)

- Возврат очевидного
- Предложение эксперимента
- Работа над чувствами клиента
- Отзеркаливание

Работа в парах

- Дж. Зинкер - главным видом сопротивления в терапии пар и семей является **проекция**
 - «Проекция существует, когда один человек, не задавая вопросов, воссоздает информацию о другом. Другой не сообщает ему информацию, но и не опровергает проецируемую» (Зинкер Д. В поисках хорошей формы: гештальт-терапия с супружескими парами и семьями. – М., 2000, с. 125)
- В таких парах отсутствует синхронность.
- Ф. Перлз «трудности начинаются тогда, когда один человек не вписывается в жизненные сценарии другого» (Перлз Ф. Гештальт-подход и Свидетель Терапии.- М., 1996, с. 160)

- **Проекция** – форма защиты, состоящая в приписывании другому собственных ощущений, эмоций, мыслей, проблем. Проекция: а) **зеркальная** – я приписываю другим качества, которые я принимаю в себе; б) **катарсиса** – я приписываю другим то, что не признаю в себе; в) **дополнительная** - я приписываю другим качества, которыми можно оправдать свои действия.

- Цель: работа с проекцией как основным видом сопротивления в отношениях пар и семей. Создание диалога между партнерами, прояснение их взаимоотношений и озвучивание собственных потребностей в этих отношениях.
- Задача терапевта – помочь клиенту осознать и присвоить свои проекции как собственные. После этого он начинает смотреть на мир более ясно, способен усомниться в «истинности» своего суждения о другом человеке.

Проективно-графическая техника «Зеркала»

- В основу техники проекция заложена изначально, она предусмотрена в самом задании.
- Инструкция:
 1. Терапевт предлагает участникам пары расслабиться, закрыть глаза и представить себя во взаимодействии со своим партнером в виде каких-нибудь животных, то как они видят это в данный момент (метафора актуализирует представления о **роли** партнера во взаимоотношениях в паре).

2. Терапевт складывает два листа бумаги пополам и предлагает обоим участникам нарисовать метафору в виде «увиденного» животного, разделив его «на части до пояса». На одном листе верхнюю часть, на другом нижнюю.

Ход работы

- Терапевт ничего не интерпретирует, а анализирует рисунок с Клиентами, задавая наводящие и проясняющие вопросы, обращаясь поочередно к каждому члену семьи.

Возможные вопросы :

1. Терапевт задает вопросы сначала одному из членов пары (Маше).
 - Расскажи о том, что ты нарисовала (расскажи о своей части)?
 - Что для тебя значит это животное?
 - Расскажи это от первого лица (я дракон...)
 - Что ты чувствуешь, когда говоришь об этом?

- Зачем ему (крылья, хобот..)? Как он может их использовать?
- Как это похоже на твою реальную ситуацию в отношениях с партнером?

Пока идет диалог, второй член пары слушает.

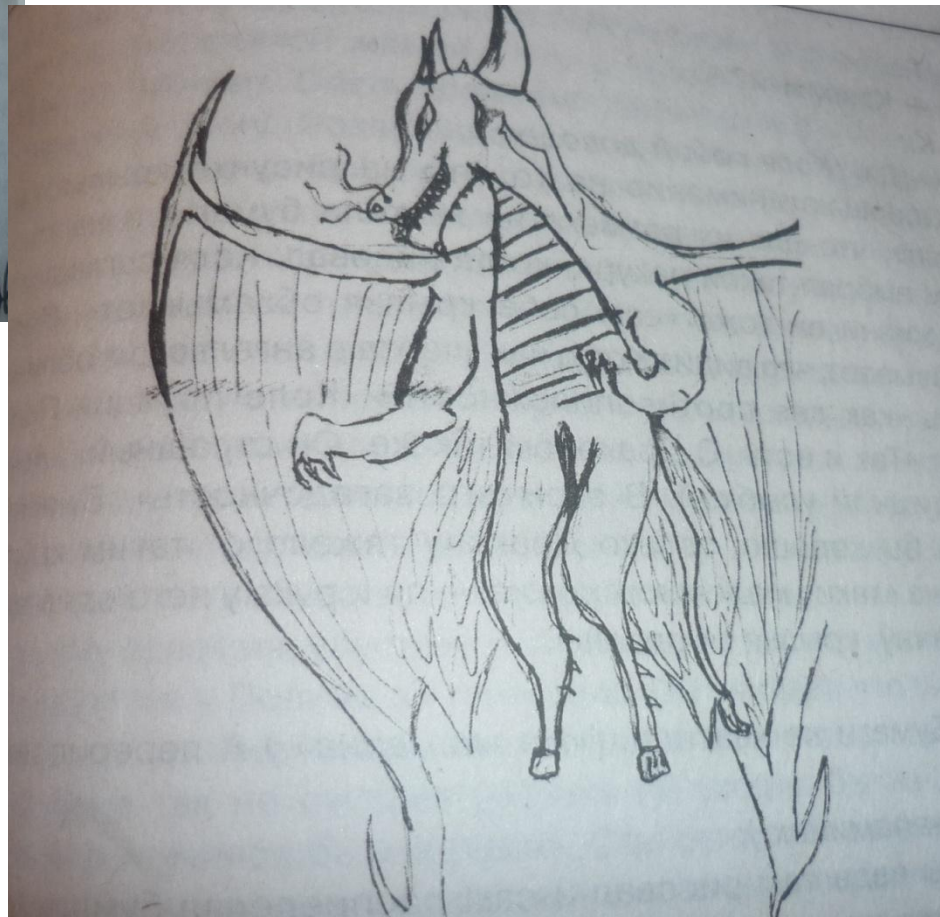
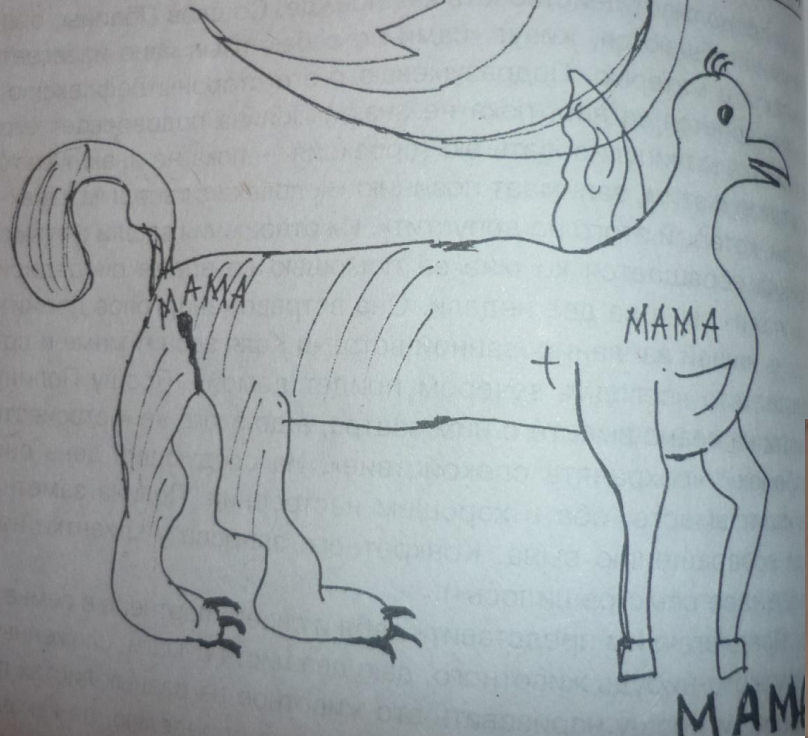
2. Терапевт обращается ко второму участнику (Саше):

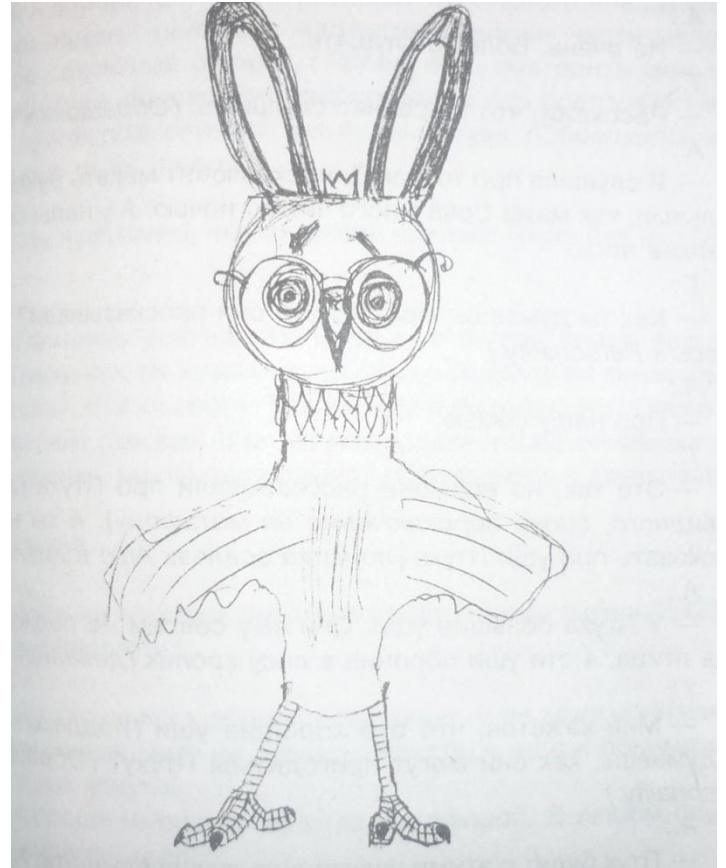
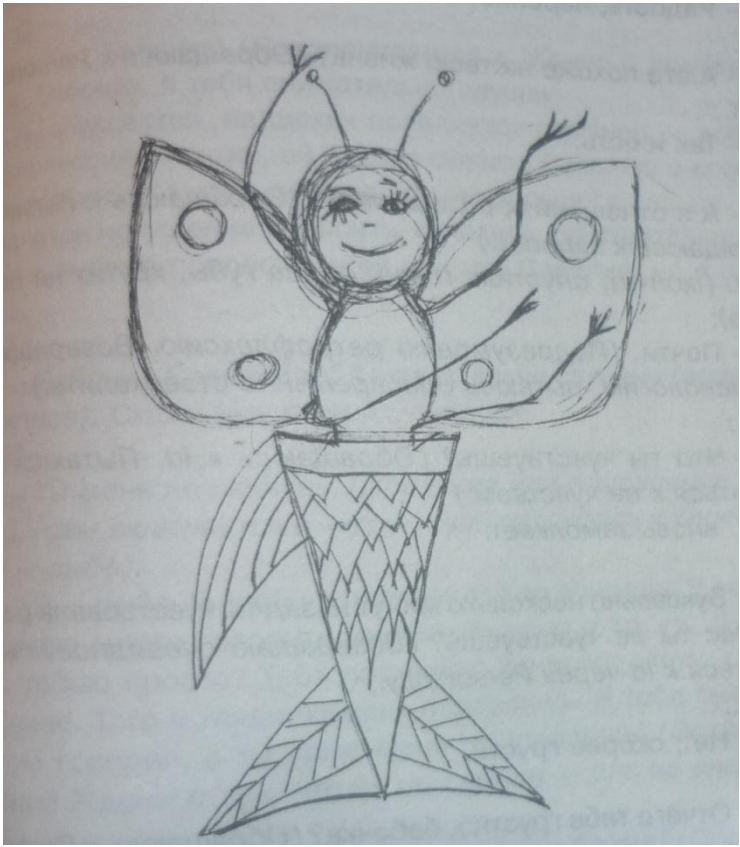
- Ты сейчас слушал то, что говорила ..(Маша)?
- Ты согласен с этим?
- Расскажи о том как ты видишь (Машу). То как ты ее нарисовал.
- Что для тебя значит это животное?
- Скажи это (Маше) на прямую (я считаю тебя....).

3. Вопросы терапевта к первому участнику:
- А ты согласна с тем, что рассказал тебе Саша? Скажи ему об этом
 - Что ты чувствовала когда он тебе это рассказывал?
 - А что ты чувствуешь к Саше сейчас? Скажи ему об этом на прямую.
 - Как эта история согласуется с вашими реальными отношениями?
 - Чего бы ты хотела сейчас, чтобы Саша сделал для тебя?

- 4. Терапевт предлагает второму участнику побыть в той роли «Маши», в которой он ее увидел, по сути возвращая его к его же собственным проекциям.
- Побудь сейчас той частью Маша, которую ты нарисовал.
- Расскажи о себе от первого лица.
- Что ты чувствуешь, когда говоришь это?
- Что ты чувствуешь сейчас к Маше? Скажи ей об этом напрямую.

- Постепенно во время сеанса терапевт вовлекает участников пары в диалог и просит говорить и задавать вопросы на прямую.
- 5. Подобным образом разбирается и второй рисунок
- 6. В конце краткий шеринг:
 - Что нового вы узнали о себе и о своем партнере?
 - Что узнали о ваших взаимоотношениях?
 - В чем ценность и сильные стороны (дефициты и слабые стороны)?
 - Что хотелось бы и реально возможно изменить?





Работа с полярностями

- Полярности в личностной структуре – это взаимодействующие крайности человеческого поведения (активность – пассивность, замкнутость и коммуникабельность). Для человека важно принятие всех своих состояний. Как правило, человек признает одну свою полярность и не признает другую, или считает ее «плохой» (отвергаемая часть).

- «Игнорируя часть самого себя, человек чувствует себя так, словно обманывает маленького ребенка, задающего назойливые вопросы. Непризнаваемый «дьявол» будет неожиданно возникать везде к большому неудобству «ангела». Важно работать на интеграцию положительных аспектов каждого из полюсов. Они станут не разобщенными сторонами. А союзниками на пути к лучшей жизни. Полярности не только компенсируют, но и стимулируют друг друга.

- Инструкция: « Нарисуйте круг, проставьте на окружности три точки. Назовите ваши лучшие качества в общении с ребенком (партнером). Сформулируйте для каждого, противоположные, на ваш взгляд, качества, без частицы «не». Выберите пару, с которой вам интересно работать в настоящее время».

Этапы работы с полярностями

1. Нарисуйте принимаемое «сильное» качество в метафоре животного.
 - В каких ситуациях сильное качество проявляется ярче всего? Что это значит для вас (ценность этого качества)?
 - Что вы чувствуете в связи с этим?
 - Как это влияет на отношения с близкими (ребенок, партнер)?

2. Нарисуйте отвергаемое качество в метафоре животного.

В каких ситуациях отвергаемое качество проявляется ярче всего? Что это значит для вас?

- Что вы чувствуете в связи с этим?
- Как это влияет на отношения с близкими (ребенок, партнер)?
- Чего вы действительно хотите (хотели бы), проявляя это качество?

- 3. Нарисуйте новый образ животного, который интегрирует эти качества.

Как это может изменить ваши отношения с близкими (ребенком, партнером)?

4. Работа в парах клиент, терапевт.

Клиент рассказывает о содержании своих рисунков. Терапевт выслушивает, уточняет, дает обратную связь (что привлекает внимание). Ротация ролей.

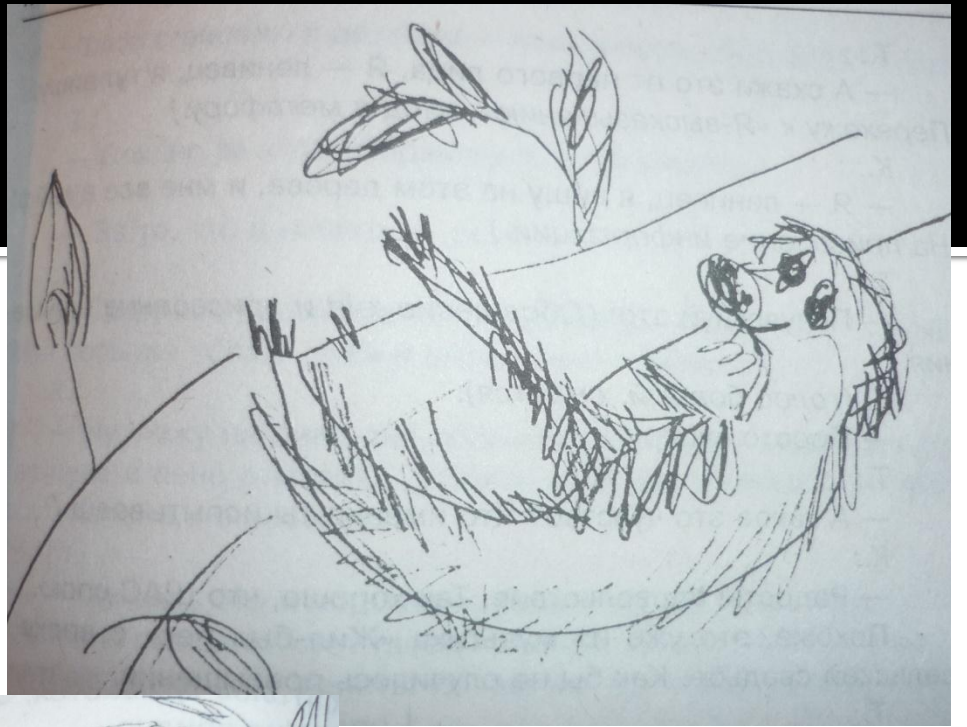
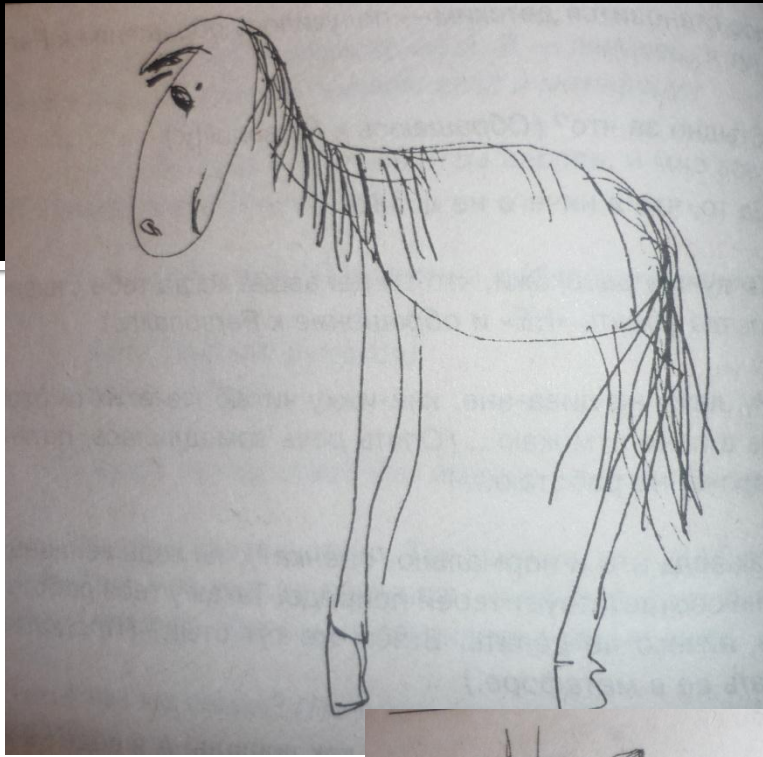




Рис. 1. Случай 1., встреча 1. Работа с проекцией и ретрофлексией (в начале сессии)



Рис. 2. Работа с проекцией и ретрофлексией (в конце сессии)