

УДК 159.9.07

ИССЛЕДОВАНИЕ И СОГЛАСОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ГРАНИЦ В ПАРЕ С ПОМОЩЬЮ АРТ-ГЕШТАЛЬТПОДХОДА

Т.В. Скутина (Красноярск, Россия)

Е.М. Петроградова (Красноярск, Россия)

Е.А. Скрипченко (Красноярск, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Исследование посвящено проблеме психологической помощи паре в согласовании личностных границ партнеров. В статье представлена и обоснована разработанная авторами арт-гештальтметодика «Психологические границы в паре» с точки зрения ее содержания и процесса работы с ней.

Описание методики. Методика «Психологические границы в паре» предназначена для организации исследования партнерами наличных и желаемых границ в пространстве пары через символические формы самовыражения, а именно отображение визуальных образов с целью создания условий для осознания партнерами своих потребностей и границ, особенностей их функционирования через изображение индивидуальных образов пространства пары.

Результаты. Полученные результаты исследования показали, что создание рисунка физической территории, на которой пара проживает, с выделением цветом «твоего», «моего» и «нашего» пространства помогает «воплотить», вынести вовне субъективный образ границ психологического пространства – сделать его видимым как для себя, так и для других, сделать предметом осознания, исследования и диалога. Это позволяет партнерам осознать представле-

ние друг друга о личностных границах в пространстве пары; обнаружить сходства и различия в этих представлениях; осознать потребности свои и партнера в том или ином устройстве границ. При этом большей активности по прояснению устройства границ партнера, его оснований и потребностей соответствует достижение более дифференцированного понимания границ партнера.

Заключение. Сочетание вербальной коммуникации, инициируемой, поддерживаемой и направляемой консультантом с образно-символическими способами самовыражения и коммуникации через рисунок открывает возможности паре построить видимую модель психологических границ в их паре и экспериментировать с ней в поисках удовлетворяющей конфигурации. Так как на передний план выступают собственный поиск и творческое выражение своего внутреннего состояния, то данный вид практики может способствовать процессу дифференциации и анализа своего состояния, пониманию отношения партнера к происходящему в паре.

Ключевые слова: психологические границы в паре, личностные границы, межличностные отношения, арт-гештальтподход, методики арт-гештальттерапии, арт-гештальт.

Постановка проблемы. Темы устройства и функционирования психологического пространства личности и пространства межличностных отношений проявляются в запросах консультативной психологической практики. Современные исследования предоставляют информацию о различных трудностях в согласовании личного пространства в паре, о балансе интенсивной психологической близости в союзе и сохранении собственных границ [Хачатрян, 2014; Белогай, 2010; Белогай, Зульба-

харова, 2009; Антонов, 2007; Богданова, 2003; Arpel, 2015].

Анализ исследований и разработок по данной теме показывает, что для построения удовлетворяющих отношений важное значение имеет осознание партнерами маркеров психологического пространства и личностных границ друг друга [Цветкова, 2016; Небыкова, 2014; Hollist et al., 2007].

Мы полагаем, что специально организованная коммуникация партнеров, опосредованная

созданием рисунков, создает условия в ситуации консультирования для осознания наличного и желаемого устройства границ своих, общих и партнера; выяснения отношения друг друга к определенному положению границ; исследования потребностей в той или иной их конфигурации; и поиска в диалоге удовлетворяющего пару баланса.

Методология работы. В качестве наиболее подходящего для решения этих задач был выбран арт-гештальтподход, опирающийся на теорию и методологию гештальттерапии и принципы, практику применения художественных средств самовыражения в арт-терапии и открывающий широкие возможности организации гештальтэксперимента арт-средствами (Долгополов, 2015); [Скутина, 2015].

Гештальттерапия – это экзистенциальный, экспериментальный подход в психотерапии и консультировании, который ставит целями расширение осознанности человека, достижение большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности жизни [Гингер, 2010; Голдобин, 2015].

Мы опирались на представление о психологических границах личности как подвижных, динамических образованиях, амбивалентных по своей природе, благодаря которым формируется способность как к внешнему различению «Я – другой», так и к внутренней дифференциации «Я – не я»; а территориальные границы понимали как предметы и пространство, которые определяются личностью как «мои», обладают значимостью для нее, наделены смыслами и защищаются ею [Робин, 2015; Перлз, Гудмен, 2004].

Экспериментирование с образно-символическими формами, в данном случае создание рисунка-разметки физической территории, на которой пара проживает, представляет возможность для реализации таких функций символа, как отреагирование и экспликация переживаний, интеграция опыта и прогнозирование активности. Рисунки выступали как символические репрезентации внутреннего мира – как образы и действия, наделенные личностным смыслом самого клиента, имеющие значение выражения того, что ранее не было выражено по тем или

иным причинам [Цыбуля, 2013; Спаньоло Лобб, 2014; Ван Ден Хювель, 2011].

Работа с методикой «Психологические границы в паре» – создание рисунка физической территории, на которой пара проживает, с выделением цветом «твоего», «моего» и «нашего» пространства. Необходимые материалы для работы: листы белой бумаги формата А4, А3; краски (акварель или гуашь); кисти.

На первом этапе работы каждый участник пары индивидуально изображает свое представление об устройстве границ психологических пространств в территориальных областях дома. Затем изображает желаемое устройство границ психологических пространств. На втором этапе организовывается совместная работа: изучение рисунков друг друга и обмен чувствами, мыслями, отношением которые они вызывают. Консультант инициирует исследования потребностей друг друга в определенном устройстве личного пространства и способов их обозначения в пространстве пары. На третьем этапе участники пары обсуждают и изображают совместный рисунок жизненного пространства, отражающий удовлетворяющие обоим границы психологических пространств. Происходит обсуждение опыта, завершение работы. При этом в процессе работы психолог-консультант организует и поддерживает диалог, открытость и ясность посланий друг другу.

Результаты. Мы работали с парами, которые не имеют детей и проживают на одной территории до двух лет вместе. Участники исследования обратились за консультацией по поводу разногласий в их отношениях. Их возраст – от 20 до 30 лет. В работе приняло участие 17 пар (34 человека), 13 пар (26 человек), которые после первичной консультации на выявление запроса вошли в выборку по работе с разработанной методикой. Дополнительно в пилотаже для корректировки процедуры участвовало еще 6 пар (12 человек). Участники исследования не имели опыта работы с психологом. Были получены следующие результаты.

1. С помощью контент-анализа мы установили, что у большинства участников после работы с методикой увеличилось число смысло-

вых единиц речи в трех категориях: «устройство границ своего психологического пространства», «границы психологического пространства партнера», «границы психологического пространства пары». Анализ «оси значимости» непараметрического *W*-критерия Вилкоксона по этим категориям показал, что полученные величины попадают в зону значимости. Следовательно, можно утверждать, что зафиксированные изменения по данным категориям не случайны и значимы ($T_{\text{эмп}} = 56; 5; 16, p < 0.05$).

2. По полученным данным можно заметить, что у большего числа пар *изменения в вербализации представлений происходят синхронно у обоих партнеров*. Значимые изменения у обоих партнеров в представлениях про собственные границы выявлены в 8 из 13 пар, а про границы партнера и про пространство пары – у обоих партнеров в 10 из 13 пар.

3. Была *зафиксирована положительная связь средней силы между вербализованными представлениями об устройстве психологических границ партнера и интенсивностью процесса исследования потребностей, способов их предъявления друг другу* (корреляция Спирмена, $r_s = 0.567, p < 0.05$), то есть чем выше была активность участника в отношении прояснения устройства границ пространства партнера, его потребностей, способа их предъявления, тем больше высказываний про эту сферу своего партнера демонстрировал рассматриваемый участник на материале работы с рисуночной методикой и тем дифференцированнее описывал это понимание.

4. Обратная связь от участников была получена спустя 2–4 месяца. Участники охотно пошли на контакт и отмечали изменения в их личной жизни в положительную сторону. 10 опрошенных пар рассказали о содержательных изменениях в пространстве их отношений. Эти *изменения трактуются как позитивные, касаются новых способов взаимодействия, продолжительности взаимодействия друг с другом и наполненности совместной жизни разными событиями*.

Таким образом, мы можем фиксировать следующие результаты нашей работы с методикой «Психологические границы в паре»: соз-

дание рисунка физической территории, на которой пара проживает, с выделением цветом «твоего», «моего» и «нашего» пространства позволяет «воплотить», вынести вовне субъективный образ границ психологического пространства – сделать его видимым как для себя, так и для других, сделать предметом осознания, исследования и диалога. Это помогает партнерам осознать представление друг друга о личностных границах в пространстве пары; обнаружить сходства и различия в этих представлениях; осознать потребности свои и партнера в том или ином устройстве границ. При этом большей активности по прояснению устройства границ партнера, его оснований и потребностей соответствует достижение более дифференцированного понимания границ партнера.

Участники стали проявлять большую инициативу во взаимодействии друг с другом, предлагают различные совместные творческие действия в отношении материала методики. Они продемонстрировали способ коммуникации, в котором обнаруживаются большая дифференциация, вербализация и более подробное описание собственных чувств и отношения к материалу. Демонстрируют осознанность событий из их личной жизни и своего отношения к ним. Приводят больше примеров ситуаций в контексте работы с рисуночной методикой, раскрывая значение образов и своих чувств, которые они вызывают.

Заключение. Проведенное исследование показало, что работа с методикой открывает возможность участникам пары достичь более удовлетворяющего баланса дифференциации и интеграции в пространстве их отношений. Так как на передний план выступает собственный поиск и творческое выражение своего внутреннего состояния, то данный вид практики может способствовать процессу осознания и анализа своего состояния, пониманию отношения своего партнера к происходящему в паре. Сочетание вербальной коммуникации, иницируемой, поддерживаемой и направляемой консультантом с образно-символическими способами самовыражения и коммуникации через рисунок, открывает возможности построить видимую модель психо-

логических границ в паре и экспериментировать с ней в поисках удовлетворяющей конфигурации.

Библиографический список

1. Антонов А.И. Социология семьи: учебник. 2-е изд., перераб. и доп. М.: ИНФРА-М, 2007. 640 с.
2. Белогай К.Н., Зульбухарова О.Р. Психологические аспекты незарегистрированных браков в период ранней взрослости // Вестник Кемеровского государственного университета. 2009. С. 66–71.
3. Белогай К.Н. Психологические задачи брака и факторы стабильности супружеских отношений // Вестник Кемеровского государственного университета. 2010. № 3 (43). С. 21–26.
4. Богданова Л.П., Щукина А.С. Гражданский брак в современной демографической ситуации // Социологические исследования. 2003. № 7. С. 100–105.
5. Ван ден Хювель М., Хаст С. Материалы к семинару «Работа с парами». 2011.
6. Гингер С. Гештальт: искусство контакта / пер. с англ. Т.А. Ребеко. Изд. 2-е. М.: Академический Проект; Культура, 2010. 191 с.
7. Голдобин Е.С. Проблема границ ответственности как проблема сущности и границ «Я» // *Pedagogy & Psychology. Theory and practice*. 2015. № 2 (2). С. 70–75.
8. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей, 2005. 312 с.
9. Нартова-Бочавер С.К. Человек суверенный: психологическое исследование субъекта в его бытии. СПб.: Питер, 2008. 400 с.
10. Небыкова С.В. Способы разрешения супружеских конфликтов в молодой семье // Вестник Хакасского государственного университета им. Н.Ф. Катанова. 2014. № 1(9). С. 45–50.
11. Перлз Ф., Гудман П., Хефферлин Р. Практикум по гештальттерапии. М., 2005. 240 с.
12. Перлз Ф., Гудмен П. Теория гештальттерапии общегуманитарных исследований. 2004. 379 с.
13. Польстер И., Польстер М. Интегрированная гештальттерапия. М.: КЛАСС, 2003. 326 с.
14. Робин Ж.-М. Быть в присутствии другого. Этюды по психотерапии. М., 2015. 320 с.
15. Скутина Т.В. Арт-не-терапия: пробы границ жанра // Методологические основы арт-терапии в гештальтподходе: учеб.-метод. материалы / под ред. Н. Долгополова. М., 2015.
16. Спаньоло Лобб М. Настоящее для будущего в психотерапии. М., 2014. 378 с.
17. Тиводар А.Р. Субъективное благополучие как одна из характеристик со-бытия супружеской пары // Вестник Университета Российской академии образования. 2008. № 3-41. С. 138–144.
18. Хачатрян Л.А. Тенденции изменения современной российской семьи // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2014. № 1(4). С. 111–120.
19. Цветкова Н.А. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях // Развитие личности. 2016. № (2). С. 157–178.
20. Цыбуля В.И. Функции символа в психотерапии // Консультативная психология и психотерапия. 2013. С. 158–173.
21. Штейнбах Х.Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства. СПб.: Речь, 2004. 179 с.
22. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. СПб.: Речь, 2005. 333 с.
23. Appel I. & Shulman S. The Role of Romantic Attraction and Conflict Resolution in Predicting Shorter and Longer Relationship Maintenance Among Adolescents. *Archives of Sexual Behavior*. 2015. № 1(1). P. 777–782.
24. Balfour A., Lanman M. An evaluation of time-limited psychodynamic psychotherapy for couples: A pilot study // *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2012. № (85). P. 292–309.
25. Hollist C.S., Miller R., Falceto O.G., and Fernandes C.L.C. Marital Satisfaction and Depression: A Replication of the Marital Discord Model in a Latino Sample. *Faculty Publications, Department of Child, Youth, and Family Studies*. 2007. P. 485–498.

STUDY AND HARMONIZATION OF PERSONAL BORDERS IN ART GESTALT APPROACH TO PAIRS

T.V. Skutina (Krasnoyarsk, Russia)

E.M. Petrogradova (Krasnoyarsk, Russia)

E.A. Skripchenko (Krasnoyarsk, Russia)

Abstract

Problem and Purpose. The Study is focused on the psychological assistance to partners in harmonizing their personal boundaries. The art-gestalt methodology of settling "Psychological boundaries in couples", from the viewpoint of its content and process of work using it are presented and substantiated in the article.

Methodology. The methods presented in "Psychological boundaries in couples" are intended for organizing the study by the partners of the existing boundaries and the desirable ones in the couple's space making use of symbolic forms for self-expression. Namely, it means the reflection of visual images with the aim of creating such conditions by the partners themselves that they would be able to comprehend their needs and boundaries, peculiarities of their functioning by representing individual images of their space.

Results. The results obtained in the course of the research showed that the creation of the picture of the partners' physical territory, on which they live, through singling out in colours "your", "my" and "our" space helps to materialize, to extrapolate into reality the subjective image of psychological space boundaries, that is to make it perceptible for yourselves as well as for others, to make it the object of conscious awareness, research and dialogue. "to interpret," to find out a subjective image of the boundaries of psychological space and

to make it visible for yourself as well as for others, to make it the subject of awareness, research and dialogue. This allows the partners to understand each other's concepts of their personal boundaries in their couple's space, to reveal similarities and differences in these concepts, to understand their needs in arranging properly their boundaries. Besides the partners become aware of the fact that the more actively they are trying to achieve proper understanding of their boundaries, the sooner they will normalize their relations.

Conclusions. The combination of verbal communication which is initiated, supported and directed by the consultant with the usage by the partners of image-symbolic methods for self-expression and communication on the basis of a picture- pattern give the couple an opportunity to build a visual model of psychological boundaries in the couple and provides them with the possibility to experiment with it searching for a suitable configuration. As their own search and creative expression of inner condition come to the front, this kind of practice may encourage the process of differentiation and analysis of the couple's condition, comprehending their partner's attitude to the current developments inside their couple space.

Key words: *psychological boundaries of the couple, personality boundaries, interpersonal relations, art-gestalt, art-gestalt approach, art-gestalt therapy techniques.*

References

1. Antonov A.I. Sociology of the family / Textbook. 2nd ed., revised and additional. M.: INFRA-M, 2007. 640 p.
2. Belogay K.N., Zulfukharova O.R. Psychological aspects of unregistered marriages during early adulthood // Bulletin of KemSU, 2009. P. 66–71.
3. Belogay K.N. Psychological tasks of marriage and factors of stability of matrimonial relations // Bulletin of Kemerovo State University. 2010. № 3 (43). Pp. 21–26.
4. Bogdanova L.P., Shchukina A.S. Civil marriage in the modern demographic situation // Sociological research. 2003. No. 7. S. 100–105.
5. Van den Hyvel, M., Hast, S. Seminar materials «Working with couples», 2011.
6. Ginger S. Gestalt: the art of contact / Trans. with English. T.A. Rebeko. Ed. The 2 nd. Moscow: Academic Project; Culture, 2010. 191 p.
7. Goldobin E.S. The problem of boundaries of responsibility as a problem of the essence and boundaries of the «I» // Pedagogy & Psychology. Theory and practice, 2015. No. 2 (2). FROM. 70–75.
8. Nartova-Bochaver S.K. A sovereign man: a psychological study of the subject in his being. St. Petersburg: Peter, 2008. 400 p.

9. Nartova-Bochaver S.K. Psychological space of personality: monograph. M.: Prometheus, 2005. 312 p.
10. Nebycova S.V. Ways to resolve marital conflicts in a young family. Bulletin of Khakass State University named after N.F. Katanov, 2014, 1 (9). P. 45–50.
11. Perls F., Goodman P. Gestalt therapy theory in general humanitarian studies, 2004. 379 p.
12. Perls F., Goodman P., Hefferlin R. Workshop on Gestalt Therapy / Frederick Perls, Paul Goodman, Ralph Hefferlin. M., 2005. 240 s.
13. Polster I. Integrated Gestalt Therapy / I. Polster, M. Polster. M.: CLASS, 2003. 326 p.
14. Robin J.-M. To be in the presence of another. Etudes on psychotherapy. M., 2015. 320 with.
15. Skutina T.V. Art – non-therapy: sampling of genre boundaries // Methodological foundations of Art therapy in the gestalt approach. Educational and methodological materials / Edited by N. Dolgoplova. M., 2015.
16. Spagnolo Lobb, M. The Present for the future in psychotherapy. M., 2014. 378 p.
17. Tivodar A.R. Subjective well-being as one of the characteristics of co-existence of a married couple // Bulletin of the University of the Russian Academy of Education. 2008. No. 3–41. P. 138–144.
18. Khachatryan L.A. Trends in the Modern Russian Family. Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. 2014, 1 (4). P. 111–120.
19. Tsvetkova N.A. Family counseling in difficult life situations // Personality development. 2016, (2). P. 157–178.
20. Tsybulya I.I. Character Functions in Psychotherapy // Journal of Consultative Psychology and Psychotherapy. 2013. P. 158–173.
21. Steinbach H.E., Elensky V.I. Psychology of living space. SPB: SPEECH, 2004, 179 p.
22. Eidemiller E.G., Dobryakov I.Ya. V., Nikolskaya I.M. Family diagnosis and family psychotherapy. SPb.: Speech, 2005. 333 p.
23. Appel I. & Shulman S. The Role of Romantic Attraction and Conflict Resolution in Predicting Shorter and Longer Relationship Maintenance Among Adolescents. Archives of Sexual Behavior, 2015, 1(1). P. 777–782.
24. Balfour A., Lanman M. An evaluation of time-limited psychodynamic psychotherapy for couples: A pilot study. Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 2012, (85). P. 292–309.
25. Hollist C.S., Miller R., Falceto O.G. and Fernandes C.L. C. Marital Satisfaction and Depression: A Replication of the Marital Discord Model in a Latino Sample. Faculty Publications, Department of Child, Youth, and Family Studies, 2007. P. 485–498.