

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Сострадание к себе и саморефлексия как средство для улучшения
взаимоотношений родителей со взрослыми детьми»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Хана Канжюри

«30» Июня 2024 г.

Выполнил Люси Гольдштейн

«30» Июня 2024 г.

2024 г.

Люси Гольдштейн

***Сострадание к себе и саморефлексия как средство для улучшения
взаимоотношений родителей со взрослыми детьми***

Аннотация

Данная статья рассматривает эффективность применения современных методологий Нейрографики и Нейро Аффективной Модели Взаимоотношений (NARM) в области улучшения взаимоотношений между родителями и взрослыми детьми, и нахождении более глубокого осознания настоящей любви и близости; раскрывает преимущества Мудрого Родительства для взрослых детей и их родителей.

Annotation

This article examines the effectiveness of applying modern methodologies such as Neurographics and Neuro Affective Relational Model (NARM) in improving relationships between parents and their adult children, and in finding a deeper awareness of true love and closeness; it reveals the benefits of Wisdom Parenting for adult children and their parents.

Ключевые Слова:

Родители Взрослых Детей, Взрослые Дети, Мудрое Родительство, Нейрографика, NARM, Само-Рефлексия

Keywords:

Parents of Adult Children, Adult Children, Wisdom Parenting, Neurographics, NARM, Self-Reflection

Отношения между родителями и взрослыми детьми проходят через множество различных этапов. Эти этапы связаны с взрослением и становлением детей, а также с растущим возрастом родителей. Влияние также оказывают стремительно меняющиеся условия современной действительности и технологий.

Дети все меньше и меньше чувствуют себя зависимыми от родителей. Родители зачастую ощущают себя отставшими от жизни. Это, в сочетании с паттернами комплексной травмы, непроработанной и передающейся из поколения в поколение, влияет на углубление взаимного непонимания между родителями и детьми и растущую дистанцию во взаимоотношениях.

Родители чувствуют, что то, что было для них большой частью жизни и формировало большую часть её смысла, исчезает по мере того, как взрослеющие дети начинают отдаляться от них. Многие родители, оказавшись в такой ситуации, начинают чувствовать опустошенность. Дети, становясь более независимыми и не находя общего языка с родителями, становятся намного менее толерантными к ним, полагая, что они ничего не теряют, выстроив большую дистанцию между собой и родителями.

На самом деле, родители взрослых детей обладают богатством опыта, сформировавшегося за более чем два десятка лет жизни, которое они имеют в своём преимуществе перед взрослыми детьми. К сожалению, это богатство опыта зачастую остаётся незамеченным и неиспользованным из-за непроработанной и передающейся из поколения в поколение комплексной травмы.

Работа в области улучшения взаимоотношений между родителями и взрослыми детьми потенциально несёт возможность восстановления смысла и радости жизни у родителей, реабилитации их необходимости и востребованности в современном обществе и, конкретно, в семье. Проработка болезненных паттернов восприятия, которые передаются из поколения в поколение, может помочь найти более глубокое понимание и ощущение настоящей любви и близости, а также принести преимущества мудрого родительства взрослым детям и их родителям.

Анализируя актуальную дискуссию по теме поддержания и укрепления межпоколенных внутрисемейных отношений в научном поле, мы выделили следующие публикации:

Д. Браун, опираясь на многие исследования комплексной травмы и гендерной трансмиссии стиля привязанности, приводит информацию, подтверждающую 75% стабильности передачи стиля привязанности из поколения в поколение [4, с.58 – 60]. В связи с этим, мы делаем вывод, что вероятность спонтанного перехода к Мудрому Родительству крайне невелика.

Т. Хьюбл [5, с. 159 – 160] пишет: "Когда человек чувствует особенную оторванность от своей семьи, как будто отрезается важный источник энергии, словно его внезапно отключили от розетки. Это имеет реальные последствия. На одном конце спектра человек может страдать от общего недостатка энергии, мотивации или жизненного предназначения. На другом

конце — испытывать повышенный стресс, стремление к переработке, насущную потребность в достижениях или сильное желание статуса и других форм внешнего признания и одобрения. Часто отсутствие поддержки предыдущих поколений приводит к чувству отрыва от телесности или нестабильному ощущению личной, культурной или социальной идентичности. Общей травмой среди всех этих симптомов является критическое отсутствие чувства принадлежности — отсутствие чувства дома, места и общности."

Зачастую родители видят основную причину отдаления своих взрослых детей в поведении своих детей. С. Кесслер [8, с. 363 – 364] пишет: "Самое важное, что вы можете сделать, чтобы помочь другим избавиться от установившихся схем, — это самому выйти из этих схем. [...] Поэтому самая большая услуга, которую вы можете сделать для всех своих друзей, семьи и коллег — это быть 'в настоящем моменте', а не 'в установившемся образе' [...] Если вы сможете это делать, хотя бы время от времени, люди заметят огромные изменения. Поддерживать других таким образом, чтобы они могли выйти из установившихся схем и быть в настоящем моменте, — это очень важная тема."

Л. Хеллер [7, с. 240] пишет: "Самопознание, как компетенция во взаимоотношениях, создаёт возможность для формирования надёжной привязанности." "Одним из важнейших компонентов надёжной привязанности, которого часто не хватает многим детям, является активная рефлексия со стороны их родителей."

Л. Хеллер вводит понятие "heartfulness" [6], что может быть описано как сочетание самоосознанности, душевного баланса и сердечности.

Опираясь на вышеприведённые труды, жизненный опыт в нашем исследовании мы будем определять не как набор умений и навыков, а как способность находить, преобразовывать и доводить до совершенства состояния самоосознанности, вдохновения, душевного баланса и сердечности. Такой контент жизненного опыта мы, в нашем исследовании, считаем основой Мудрого Родительства.

В проведенном нами исследовании мы рассматривали возможности объединения методологий современной психологии и коучинга, Нейрографики для усиления эффективности проработки существующих

запросов у родителей, испытывающих отдаление и недопонимание в динамике отношений со взрослыми детьми.

Для того чтобы выбрать тему нейрографической работы, участникам исследования были предоставлены два опросника. Оба опросника состояли из вопросов, описывающих пять организующих стилей развития согласно модели NARM [6]. Первый опросник, состоящий из 40 вопросов, описывает пять организующих (адаптивных) стилей родителя. Этот опросник был использован для самоописания родителя. В дальнейшем, для краткости, мы называем его “Опросник 1”.

Второй опросник состоит из 80 вопросов. Этот опросник использовался для описания взрослого ребёнка через призму взглядов родителя. Каждый вопрос в Опроснике 1 соответствует двум вопросам Опросника 2. Это помогло нам учесть две вероятности: 1) родитель и ребёнок имеют совпадающие организующие стили развития; 2) родитель и ребёнок имеют несовпадающие организующие стили развития. В дальнейшем описании, для краткости, этот опросник мы называем “Опросник 2”.

Ответы оценивались по десятибалльной шкале. Для темы исследования были выбраны пары вопросов из Родительского и Детского Опросников, которые были оценены респондентами в 5 баллов и выше.

Кроме того, в работе мы создали структуру, которая соответствует структуре экрана метамодерна в рамках модели Института Психологии Творчества [2]. Каждый квадрант имеет определённые временные рамки возраста ребенка со следующими смыслами, определяющие стадии Родительства [4, с. 90 – 101]:

Первый квадрант: период пренатальный до 3 месяцев

Второй квадрант: период от 3 месяцев до 6 лет

Третий квадрант: период от 6 лет до 18 лет

Четвёртый квадрант: период от 18 лет и старше

Мы ввели понятие потенциально нового экрана метамодерна. Рабочее название его в нашем исследовании: экран “Динамика Границ между Родителем и Ребенком на разных стадиях Родительства”:

1. Пре-Родительство
2. Молодое Родительство
3. Зрелое Родительство
4. Мудрое Родительство

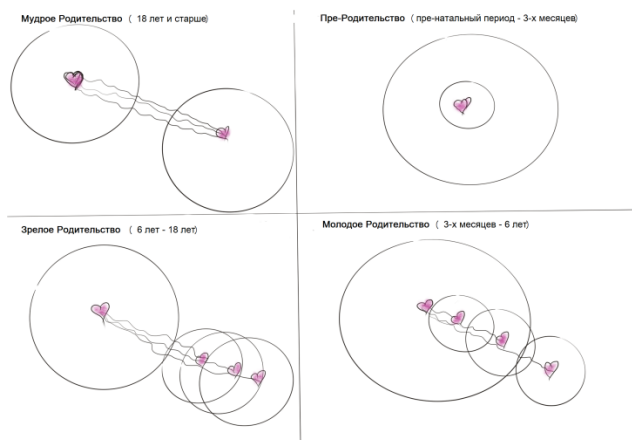


Рис. 1 экран “Динамика Границ между Родителем и Ребенком на разных стадиях Родительства”

В первом квадранте — Пре-Родительство — расстояние между ребёнком и родителем практически нулевое. Это графически изображено как два сердца, почти совпадающие друг с другом. Круг, представляющий ребёнка, изображён как меньший круг внутри фигуры родителя. Оба круга имеют совпадающие центры.

Во втором квадранте — Молодое Родительство — расстояние между сердцами начинает увеличиваться. На этом этапе происходит сепарация и индивидуация. На рисунке изображено постепенное движение круга ребёнка за пределы границ родителя.

В третьем квадранте — Зрелое Родительство — субъектность растёт, и мы отражаем это графически как два субъекта: круг, изображающий родителя и ребёнка, не дотрагивается друг до друга, и расстояние между ними растёт, также увеличивается размер круга, изображающего ребёнка.

В четвёртом квадранте — Мудрое Родительство — два субъекта изображены кругами примерно одинакового размера. Различие между двумя субъектами в желаемом варианте заключается в том, что у круга, представляющего фигуру родителя, размер сердца больше. Мы стремились отразить этим качественное влияние опыта родителя, которое заключается в определённом состоянии взаимосвязи, осознанности и любви, приобретённых в течение более чем двух десятилетий родительского опыта по сравнению со взрослым ребёнком.

В начале сессии участникам было предложено схематически нарисовать, как они видят себя и своего взрослого ребёнка, когда думают о теме, описываемой выбранными вопросами. Это диагностический рисунок, который помог определить, на каком этапе развития, или в каком квадранте, находятся взаимоотношения относительно выбранного запроса.

Для самого исследования был использован алгоритм НейроКонтакт "Я и субъект". "Я" в случае нашего эксперимента — это динамика родителя, описанная вопросом из Опросника 1. "Субъект" в этом случае — это взрослый ребёнок с динамикой/чертами, описанными взятым для работы вопросом из Опросника 2.

Гипотеза, поставленная базовой в данном исследовании: "Любовь и сострадание по отношению к себе и саморефлексия являются средством укрепления взаимоотношений со взрослыми детьми".

Согласно исследованиям теории привязанности, передача адаптационных механизмов от родителей к детям в условиях отсутствующей саморефлексии составляет около 75% [4, с. 58 – 60].

Согласно проведённым ранее исследованиям по эффективности Нейрографики: "Нейрографика — психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач" [1, с. 224].

Наши исследования направлены на то, чтобы определить, как можно эффективно применять интеграцию Нейрографики и NARM для роста саморефлексии и эмпатии к себе для улучшения взаимоотношений между родителями и взрослыми детьми.

С помощью NARM мы очень точно определяем сферы наиболее интенсивно выраженных адаптационных стилей в родителях, определяем места, в которых их адаптационные стили совпадают со стилями их взрослого ребёнка. В силу этого, они вызывают сильную реакцию у родителя. Также мы выявляем места, в которых эти стили не совпадают, и в связи с этим вызывают сильный дискомфорт и отсутствие взаимопонимания во взаимоотношениях между родителями и их взрослыми детьми.

Четыре ключевых аспекта NARM [7]: 1. Кларификация контракта; 2. Сопровождение процесса с использованием исследовательских вопросов; 3. Поддержка субъектности; 4. Отражение положительных изменений — прекрасно сочетаются с основами, заложенными в принципах Нейрографики [3]. Эти основы отражаются в соответствующих пунктах базового алгоритма Нейрографики: 1. Тема 1.0, 20 слов за 2 минуты — резонирует с ключевым аспектом NARM №1. Пункты 2. Композиция, 4.1 Фигура и Фон, 4.2 Архетипирование, 5. Фигура Фиксации, 6. Линии Поля отражают ключевые аспекты №2 и №3 NARM. Пункты 7. Стилизация, 8. Тема 2.0, 20 слов за 2 минуты отражают ключевой аспект №4 NARM.

Аmplифицируя смыслы Нейрографики и NARM, мы спланировали исследование, в процессе которого участники используют саморефлексию, замечая, как проявляются адаптационные стили через серию вопросов, сопровождающих рисование: о том, как адаптационные стили сформировались, чем были полезны, как мешают сейчас и т.д.

Планировались вопросы, направляющие внимание на то, как выбранный для работы адаптационный стиль влияет на то, что участники видят и как реагируют на своих взрослых детей, когда находятся в этой динамике. Планировалось уделить особое внимание тому, как в графической форме происходит информирование о состоянии собственных границ и границ своего взрослого ребёнка во время общения, когда такая ситуация возникает.

Эксперимент был проведён следующим образом: были созданы две группы людей: тестовая и контрольная. Каждая группа содержала по 10 человек в возрасте 55 (+/- 10) лет с детьми в возрасте от 18 лет и старше.

В тестовой группе все респонденты занимались духовными или саморефлексивными практиками. В контрольной группе 80% респондентов не занимались духовными или саморефлексивными практиками.

По методике, описанной в разделе "Методологическая часть", была выбрана пара вопросов, описывающих динамику "Родитель - Взрослый ребёнок" в состоянии триггера для каждого респондента.

Приводим пример одного из парных вопросов, выбранных для работы:
О родителе: "В глубине души я чувствую себя неполноценно".
О взрослом ребёнке: "Иногда он(а) говорит со мной свысока, тон может быть высокомерным".

Средний балл родительского вопроса в начале исследования был 7.

Средний балл вопроса, описывающего взрослого ребёнка, в начале исследования был 7,8.

В ходе эксперимента была проведена Нейрографическая сессия с использованием алгоритма НейроКонтакт "Я и субъект".

Наше исследование началось с диагностического рисунка. На рисунке родитель изобразил себя и своего взрослого ребёнка, думая о ситуации, выраженной выбранными вопросами. Участники эксперимента отразили динамику квадрантов 2. Молодое Родительство и 3. Зрелое Родительство в своих рисунках в соотношении 50/50% экрана "Границы в разных стадиях Родительства", описанного в методологической части.

Следующий этап исследования был начат с рисунка желаемого результата, квадранта 4. Мудрое Родительство, где оба круга, представляющие взрослого ребёнка и родителя, имеют одинаковый размер и находятся на значительном расстоянии друг от друга. Это является графической презентацией независимости и субъектности обоих участников динамики, суверенности границ каждого и осознанности.

Будучи проинформированными диагностическим рисунком, в начале исследования была задана серия вопросов, направленных на выявление деталей активации, происходящей во время общения с выбранным триггером.

Вопросы были направлены на детальное осознание внутреннего мира родителя во время активации, на ощущение их собственных границ в период активации, границ и реакций их взрослого ребёнка.

На следующем этапе сопровождающие вопросы были направлены на принятие и осознание динамики, сострадание к себе и принятие себя.

Находясь в творческом процессе нейрографики, участники сообщали, что им легче видеть ситуации из окружающей среды, в которых могли быть зерна сострадания и принятия, которые не были замечены раньше.

После этого была проведена работа через вопросы, вызывающие размышления о том, как выбранная для работы динамика становится

фильтром при общении со взрослым ребёнком и как эта динамика сформировала часть семейных и мировоззренческих установок взрослого ребёнка; вопросы о независимом от родителя на данном этапе процессе их взрослого ребёнка; о формировании позитивного намерения или родительского благословения для взрослого ребёнка в этом аспекте.

Особое внимание было уделено новому ощущению личных границ, своих и взрослого ребёнка, в отсутствии старой динамики.

По отзывам участников, шаги базового алгоритма нейрографики создавали творческий и вдохновляющий контейнер, в котором происходил процесс проработки триггерной ситуации в отношениях родителя и взрослого ребёнка.

По окончании Нейрографической сессии было проведено тестирование тех же выбранных для проработки вопросов по десятибалльной шкале.

Средний балл родительского вопроса по окончании нейрографической сессии был 3,2.

Средний балл вопроса, описывающего взрослого ребёнка, по окончании нейрографической сессии был 3,6.

Через неделю после окончания нейрографической сессии было проведено тестирование тех же двух выбранных вопросов по десятибалльной шкале.

Средний балл родительского вопроса через неделю после окончания нейрографической сессии был 3,2.

Средний балл вопроса, описывающего взрослого ребёнка, через неделю после окончания нейрографической сессии был 3,4.

В контрольной группе во время первого теста:

Средний балл родительского вопроса был 7,5.

Средний балл вопроса, описывающего взрослого ребёнка, был 7,9.

Через неделю после первого теста в контрольной группе:

Средний балл родительского вопроса был 6,7.

Средний балл вопроса для взрослого ребёнка был 6,9.

В экспериментальной группе:

- активация родителя в выбранном вопросе уменьшилась на 3,8 балла,

- активация родителя в динамике со взрослым ребёнком уменьшилась на 4,4 балла.

В контрольной группе:

- активация родителя в выбранном вопросе уменьшилась на 0,8 балла,
- активация родителя в динамике со взрослым ребёнком уменьшилась на 1,0 балла.
-

Основываясь на приведённых выше данных, мы делаем следующие выводы.

Выводы по результатам экспериментальной группы:

В данном исследовании Нейрографика проявила себя как высокоэффективный способ проработки внутренних состояний, способствующий интенсивному росту саморефлексии респондентов.

Последовательность шагов базового алгоритма Нейрографики в комбинации с методологией NARM помогла использовать растущий в процессе сессии уровень саморефлексии для роста сострадания и любви к себе у респондентов.

Графическое отражение динамики пары Родитель-Ребёнок явилось источником дополнительной информации, приходящей через ощущение пространства. Согласно информации, полученной в процессе исследования, это может значительно усилить уровень осознанности личностных границ в относительно короткий промежуток времени, равный одной нейрографической сессии.

В связи с вышеназванными эффектами данной групповой нейрографической сессии, мы можем отметить значительный рост осознания и принятия родителем адаптивных стратегий своего взрослого ребёнка. Как следствие, повысилось осознание независимости процесса развития взрослого ребёнка и его субъектности.

Мы считаем, что одним из дополнительных факторов, положительно повлиявших на результаты достигнутые во время нейрографической сессии, можно считать эффект групповой работы. Обмен рефлексии участниками эксперимента во время сессии и поддерживающая обстановка участников сессии, создали благоприятный фон для глубокой работы.

Устойчивый характер достигнутых изменений. Через неделю после проведения нейрографической сессии уровень осознанности родителя остался на том же уровне, который был достигнут по окончании нейрографической сессии. Уровень осознанности в отношении ребёнка в течение последующей недели увеличился ещё на 0,2 балла, что подтверждает устойчивость достигнутых изменений.

Рамка, используемая в данном исследовании под рабочим названием "Динамика Границ между Родителем и Ребенком на разных стадиях Родительства ", может являться полезным диагностическим инструментом в осознании процесса взросления взаимоотношений пары Родитель-Ребёнок.

Выводы по результатам контрольной группы:
Уменьшение активации адаптивных стилей на 0,8 балла в самоописании родителя и на 1,0 балл в родительском описании ребёнка при повторном опросе через неделю после первичного опроса может быть вызвано ростом саморефлексии, вызванной информацией, которую несёт в себе комбинация парных вопросов. Как было выше описано, парные вопросы либо описывали идентичные адаптивные стили родителя и ребёнка, либо несовпадающие адаптивные стили, вызывающие активацию в динамике взаимоотношений Родитель-Взрослый Ребёнок.

Список литературы

1. П. М. Пискарёв. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений. / П.М. Пискарёв. – Москва: Эксмо, 2021.
2. П.М. Пискарев: Метамодерн. Счастье в квадрате // П.М. Пискарёв. – Издательство: Бомбора, 2020 г.
3. П.М. Пискарев: Нейрографика 2. Композиция судьбы / П.М. Пискарёв. – Издательство: Бомбора, 2020 г.
4. Daniel Brown Attachment Disturbances in Adults. Treatment for Comprehensive Repair. // D. Brown. PhD, D.Elliott, PhD – Published by W.W. Norton & Company, 2016
5. T.Huebl, PhD Attuned. Practicing Interdependence to Heal Our Trauma – and Our World // T.Huebl – Published by Sound True 2024.

6. L. Heller, PhD and A. LaPierre, PsyD Healing Developmental Trauma. How Early Trauma Affects Self-Regulation, Self-Image, and the Capacity for Relationship // L. Heller , A. LaPierre – Published by North Atlantic Books 2012.

7. L. Heller, PhD and B.J.Kammer, LMFT The Practical Guide for Healing Developmental Trauma_: Using the NeuroAffective Relational Model to Address Adverse Childhood Experiences and Resolve Complex Trauma // L. Heller , B.J.Kammer – Published by North Atlantic Books, 2022

8. S. Kessler, 5 Personality Patterns. Your Guide to Understanding Yourself and Others and Developing Emotional Maturity // S. Kessler – Published by Bodhi Tree Press Richmond, California, 2015