

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Использование НейроГрафики в
психологическом консультировании на
тему семейных отношений

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор

Константинова Наталия

Викторовна

« 5 » Августа 2024 г.

Выполнила

Касьянова Яна Александровна

« 5 » Августа 2024 г.

2024 г.

Касьянова Я.А.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОГРАФИКИ В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ КОНСУЛЬТИРОВАНИИ НА ТЕМУ СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Аннотация.

Ключевые слова: нейрографика, алгоритм снятия ограничений, психологическое консультирование, семейные отношения, психотехнологии, психотерапия, проективные методы в психологии, композиция судьбы.

Summary.

Key words: neurographica, Algorithm for Removing Limitations, Psychological counseling, Family relations, Projective techniques, Psychotherapy, Composition of fate.

НейроГрафика – психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач [9. Пискарев, 2022, с. 10].

Метод этот основан на практике рисования, сопряженного с актуальными для рисующего человека задачами. Он позволяет использовать потенциал и энергию своего высшего «Я», разбудить скрытые силы, мобилизовать не востребуемые ресурсы, наилучшим образом достичь поставленные перед собой цели.

Рисование – творческий акт, позволяющий человеку ощутить и понять самого себя, выразить свободно свои мысли и чувства, освободиться от конфликтов и сильных переживаний, развить эмпатию, свободно выражать мечты и надежды. Это не только отражение в сознании окружающей действительности, но и ее моделирование, выражение отношения к ней. Рисование развивает чувственно-двигательную координацию. Его достоинство (по сравнению с другими видами

деятельности) заключается в том, что оно требует согласованного участия многих психических функций [12. Савельева, 2018, с. 14].

В процессе эволюции кисть брала на себя как исполняющую роль волевых действий, так и формирующую, развивающую и «моделирующую» мозг. Движение пальцев рук у людей совершенствовались из поколения в поколение, так как люди выполняли руками все более тонкую и сложную работу. В связи с этим увеличивалась площадь двигательной проекции кисти руки в человеческом мозге [13. Смирнов, 2000, с. 334]. Все психологические процессы, происходящие на глубинном уровне, осознанные и неосознанные, имеют отражение в положении наших рук, жестикуляции и мелких движениях пальцев. Верно и обратное: нейрографическое рисование влияет на глубинные психологические процессы и является творческим методом трансформации мышления и создания своей реальности. С помощью ее инструментов решаются жизненные задачи абсолютно любого толка. Нейрографика вводит в состояние творческого потока и активизирует силы, которые обычно не участвуют в жизненном процессе, однако их активация дает потрясающие и очень неожиданные результаты. «Нейрографика» – молодой и уже популярный метод среди специалистов помогающих практик, в частности психологов и коучей.

Это метод «направленных изменений, который позволяет моделировать новую реальность со всей силой воображения клиента и опорой на его сенсорный аппарат» [8. Пискарев, 2019, с 14] «Вся задача нашей графики – провести себя в своих проектах от нуля к реализации». [10. Пискарев, 2023, с 13]

Очень важно исследовать влияние нейрографики на изменение психических состояний клиентов в психотерапевтической практике, в частности, в психологическом консультировании на тему семейных отношений. Исходя из актуальности проблемы исследования ее теоретической и практической значимости, была определена тема исследования, сформулированы объект, предмет, цель, гипотезы и исследовательские задачи.

Объект исследования – «НейроГрафика» (автор Пискарев П.М.) как проективный метод практической психологии, алгоритмы нейрографики.

Предмет исследования – изменение психических состояний при применении метода нейрографики у клиентов в рамках психологического консультирования на тему семейных отношений.

Цель исследования – исследовать и проанализировать влияние метода нейрографики на особенности восприятия действительности, подтвердить на практике эффективность использования метода нейрографики в терапии семейных отношений, в решении жизненных задач клиентов в психологическом консультировании.

Исследовательские задачи – подтвердить на практике действенность метода «НейроГрафика» в психологическом консультировании семейных отношений.

Методы исследования – проведение психологических консультаций с использованием методов нейрографики; отслеживание изменений и выявление различий в уровнях и содержании тревожности, внутреннего напряжения (раздражения, обиды, вины, агрессии) при овладении алгоритмом нейрографики; проведение психологической диагностики испытуемых на начальном этапе сессии психологического консультирования и после ее завершения; проведение сравнительно-сопоставительного анализа динамики изменений составляющих психических функций в соответствии с целями и задачами метода нейрографики; систематизация результатов и формулирование выводов по теме исследования.

На основе обзора литературы и анализа проблемы была выдвинута основная гипотеза исследования: метод «Нейрографика» является эффективным средством оптимизации психических функций личности при использовании его в психологических консультациях на тему семейных отношений.

В рамках исследования была проведена серия психологических консультаций по вопросам семейных отношений с использованием метода нейрографики. Приведу несколько показательных примеров.

Марина В., 53 года, редактор, преподаватель ВУЗа, работает удаленно из дома. В разводе 2 года. Жила с 21-летним сыном. Недавно сын окончил учебу и переехал в соседний город, но на выходных ездит домой к матери. Марина – моя давняя клиентка, с которой уже установлен хороший контакт. Она уже не раз обращалась ко мне за психологическими консультациями, и когда я предложила с ней порисовать кейсом нейрографику, сразу согласилась. На начало курса у нее была неустраненная созависимость с мужем, с которым развелись уже 2 года назад и сложности в отношениях с взрослым сыном. Мы прорисовали с ней более 12 сессий по ее тематике.

В одной из сессий мы использовали коуч-модель «Мультиролевая личность». Темой 1.0. были выбраны «отношения с сыном и бывшим мужем». Клиентка хотела улучшить эти отношения. Когда бывший муж уехал, то ее отношения с сыном стали гармоничнее, но он хотел вернуться. Клиентка чувствовала страх, тревогу. Осознавала свое внутреннее желание вернуть бывшего. Вспоминала старую обиду, где ей попользовались. Говорила, что есть смещение семейных ролей, что ее бывший муж воспринимает их сына как конкурента. Эмоции: неловкость, стыд за себя, что есть созависимость, и она пыталась сама себя перехитрить, искала предлоги, чтобы позволить бывшему вернуться. В результате сессии клиентка хотела понять, какие роли неестественны, навязаны, негативно влияют.

Как обычно в начале рисования я попросила записать тему 1.0, написать слова за две минуты и проанализировать. Затем мы побеседовали о том, какие у нее могут быть роли в отношениях с сыном и бывшим мужем. Клиентка написала 9 ролей и захотела их все включить в рисунок.

Когда клиентка распределяла роли на листе, у нее возник бронхоспазм, она кашляла до слез. Первый рисунок – роль Женщина. В представлении клиентки это маленькая женщина, сухонькая, немолодая, неуверенная, очень уставшая. Она, как серая мышка, робкая, замкнутая, неуверенная в себе, боится проявляться, ей хочется быть незаметной. Она завидует другим: красивым, ярким, проявленным. Несчастливая, ей не досталось ничего хорошего. Клиентка сказала, что это лояльность рода, что в роду у нее все женщины несчастные. Но для клиентки роль Женщины как ларчик с душой, в нее она прячет все свое самое сокровенное и дорогое, что хочет сохранить.

Далее следует проявленная роль Мама – полная женщина с улыбкой, но себе на уме. Очень умная, заботливая, защитница, суетливая, опекающая, требовательная. Для клиентки это выражение себя, реализация в одной из главных ролей. Она может позаботиться о себе и о других. Следующие роли выглядят как мужчины. Умный Собеседник, который выступает как средство коммуникации. Сутулый, почти горбатый Кормилец, глава семьи. Похожий на профессора Наставник, чья миссия – профреализация. Обвиняемый – смелый, уверенный в своей правоте, готовый страдать за правду. Он помогает оберегать личные границы. Обвинитель – прокурор, власть, сила закона, манипулятор умный и изощренный. Умеет защитить. Не дает врагу близко подойти. Роль Зритель – женщина средних лет, разбирается в людях, понимает внутреннюю суть. Здравый трезвый взгляд. Роль Ребенок – очень умный мальчик лет 8, худой светлый, голубоглазый, любознательный, хочет любви и внимания, понимания, чтобы его внутренний мир был ценным для других. Его не понимают, он кажется странным другим. Страдает от непонимания, глубокий интроверт. Эта роль не дает очерстветь душе, стать нацеленной только на «брать», он готов все отдать, себя до последней капли. Честь дороже выгод, правда – важнее, чем блага.

Провела с клиенткой анализ расположения ролей на листе. Попросила посмотреть, как взаимодействуют роли. Клиентка рассказала, что круг роли

Ребенок находится близко к кругу внутренней Женщины, она подпитывается его поддержкой, этот ребенок ее наполнение. Это духовное начало клиентки, светлое как свет души. Роли Кормилец, Женщина и Ребенок расположены внизу листа, как опора, фундамент. Клиентке захотелось исключить роли Обвиняемого и Обвинителя, для нее эти роли значат эмоции, от которых она хочет освободиться. Я предложила их отрезать прямой линией и затем растворить линиями в поле. После того как исключили роли обвинителя и обвиняемого, клиентка почувствовала свободу, и ей захотелось добавить новую роль. Это роль Мудрец. Она ее нарисовала в виде большой дуги, и в эту роль внутри попали круги Собеседник, Зритель, Наставник, частично круг Я и круг роли Кормилец. Когда клиентка рисовала роль Мудреца, она чувствовала единство с ним ролей Зрителя, Собеседника и Наставника: это как его уши и глаза. У клиентки появилось ощущение щита. Она не обвиняет и не принимает обвинения, и тогда она мудрая, и все остальные роли будут в гармонии. Клиентка поняла, что отношения с бывшим мужем держались на ролях обвиняемого и обвинителя. Спросила клиентку, изменились ли другие роли. По словам клиентки роль Женщины ей захотелось сделать больше. Она изменилась и внешне: теперь это была яркая блондинка 40 лет, моложавая, с хорошей осанкой, внутренне уверенная в себе. Она достойна хорошей жизни, у нее появились женские желания: купить новую одежду, отправиться в путешествие. Ей хочется творить. Круг роли Женщина объединяет круги ролей Ребенка и Мамы, и происходит расширение Женщины. По оценке клиентки это очень мощно! Клиентка делала глубокие вдохи и выдохи. В груди она ощущала расширение. То, что было спазмом, зажатостью, ей захотелось выдохнуть и раскрыть дыхание. Она ощущала прилив энергии. Холодок в груди, как будто свежий воздух пошел. Роль Кормилица изменилась на Кормилицу и стала больше. Круг этой роли зашел на круг Ребенка и Мудреца. Для клиентки это значило больше творчества в работе и изменение структуры доходов. На этапе Сопряжения клиентка много рассуждала вслух по ходу построения композиции, скругляла и нейрографировала уверенно. На этапе Интеграции

линиями фона растворила роли обвиняемого и обвинителя, и ей стало легче, появилось чувство свободы. При архетипировании цвета она выбирала интуитивно: желтый – это хорошая энергия, оранжевый – радость, зеленый – душевность, сердечность. Клиентка поделилась, что пошли сильные акцентированные вдохи и выдохи, а с ними ощущение, как будто проходит энергия, идет очищение. Линии поля клиентка сделала жирными и захотела обвести. Нижняя линия – мощная поддержка на всех уровнях. Вторая – ограждающая, защищающая, не дает вторгаться ролям Обвиняемого и Обвинителя. Внутренняя Мама стала более женственной. У нее появилось чувство заинтересованности. Фигурой фиксации клиентка выбрала дугу, показывающую, как расширилась внутренняя Женщина. Она включила в себя роли Ребенок и Мать. Во всех остальных фигурах тоже стало проявляться женское. У клиентки при этом возникло ощущение мощного расширения. Рисунок клиентке нравился, она чувствовала удовлетворение. У нее появилось намерение действовать, четкий план, она проговорила, какие собирается сделать реальные шаги.

Показательно сравнение темы 2.0. и написанных после сессии слов со словами до сессии и темой 1.0. Слова кардинально изменились. По отношениям с сыном клиентка поняла, что нужна иерархия, разделение ролей признание, внимание, открытость. По отношениям с бывшим мужем – отпускание, принятие. Тема 2.0, которая была выбрана клиенткой, «Взаимоотношения с близкими».

Для клиентки самым важным было расширение как женщины, оно очень мощное, меняет все роли, это женский подход ко всему. В каждой роли появился женский подход.

В результате нескольких нейрографических сессий у клиентки изменились взгляды на отношения. Вместо выученной беспомощности, грусти, концентрации на утраченном, на болезнях и «не своей роли» появилась уверенность в собственных силах и возможностях, появились такие слова, как ответственность, надежность, доверие, любовь. Клиентка осознала, что она

сама отвечает за все, что происходит в ее жизни. И что отношения это не просто эмоции, они не зависят от сиюминутных настроений, а выстраиваются на доверии и должны быть надежными. У нее улучшились отношения с сыном. Парень стал внимателен к ней, стал часто приезжать и с удовольствием проводить время с матерью. На бывшего мужа она научилась реагировать спокойно, не испытывая негативных эмоций.

Во время других сессий с использованием метода нейрографики эта клиентка проработала тему заработка и возможность быть в состоянии себя достойно обеспечивать, чтобы финансовая зависимость не влияла на семейные отношения. Клиентка осознала, что сначала нужно привести в порядок свое здоровье и гармонизировать себя внутри и пространство вокруг себя. И делать это каждый день маленькими шагами. А потом из наполненного состояния идти в заработок. Ценным для нее было осознание, что ее возможности ограничены только ее состоянием и расстановкой приоритетов.

Конечный результат работы с Мариной В. методом нейрографики: она стала более спокойной, жизнерадостной, деятельной. Стала больше уделять внимания себе, радовать себя, заниматься здоровьем. Отношения с сыном улучшились, стали приятными, теплыми. С бывшим мужем она выбрала четкую стратегию поведения и ее придерживается. Приняла для себя решение, что не будет возобновлять их отношения. Перестала нервничать в общении с ним, четко отслеживает свои внутренние границы и не позволяет их нарушать. По ее оценке, качество ее жизни заметно улучшилось.

Яркие положительные результаты показала работа с помощью метода нейрографики и с другими клиентками.

Ирина К., женщина 34 лет, живущая с пятилетней дочерью. Два неудачных брака, из которых вышла по собственной инициативе. Мечтает о создании семьи с гармоничными отношениями. Ирина рисовала кейс по запросу «отношения с мужчиной». В первом рисунке мы использовали АСО 2

(Алгоритм снятия ограничений 2), темой 1.0 был страх остаться одной. У нее были мысли, что этот страх мешает строить полноценные отношения, заставляет держаться за то, что есть. Испытывала чувство раздражения и гнева, постоянное напряжение в теле. Во время рисования испытывала яркие телесные ощущения и эмоции. Первая эмоция – гнев. Мысли, что этот гнев вызывает обида и неоправданные ожидания. На этапе сопряжения при нейрографировании, скруглении пришло чувство спокойствия, мысли о том, что напрасно вкладывала очень много сил в развитие отношений. При растворении линий выброса линиями поля чувство гнева прошло, мысли о том, что нужно было больше вкладывать в себя и делать больше для себя, а не для мужчины, что сама она для себя должна быть на первом месте, а мужчина на втором. При архетипировании после завершения работы с цветом тело расслабилось. Фигура фиксации – большой круг. Для клиентки фигура фиксации значила концентрацию на себе, а не на мужчине. Становиться счастливой самой по себе. Пришло чувство спокойствия, раздражение прошло. По завершении рисунка пришло осознание, что счастье не должно зависеть от наличия или отсутствия мужчины в ее жизни, счастье и любовь есть внутри. Но все же пока у нее есть сильное напряжение при общении с мужчинами. Тема 2.0 – напряжение в общении с мужчинами. Ее мы выбрали для следующего рисунка.

На следующей сессии мы рисовали АСО 2. В словах перед рисунком было довольно много негативных. Ирина испытывала раздражение, злость, в теле напряжение. Довела состояние гнева до предела и сделала выброс. Стало немного легче. Пришла мысль о том, что она боится не понравиться мужчине. Когда закончила округление, пришло чувство спокойствия. Смысл фигуры фиксации для Ирины в этом рисунке – это любовь к себе, принятие себя такой, какая есть. Сначала нужно принять и полюбить себя, и потом уже другие люди примут и полюбят. Пришло осознание, что есть страх, что мужчина ей сделает больно, поэтому она не может полностью расслабиться и всегда в напряжении при общении с мужчинами, нет доверия, она все время ждет подвоха.

Тема следующего рисунка – страх, что мужчина ей сделает больно в отношениях. Образ – по полу быстро ползет черная змея, которая хочет ужалить. Страх. В процессе рисования не было рассуждений по теме, но образы менялись. Фигура фиксации – большой круг, для нее значил безопасность. Рисунок нравился. Чувствовала удовлетворение. После рисования все написанные слова позитивные, что ей хорошо, она расслаблена и чувствует себя защищенной.

В последующих сессиях Ирина прорисовала страх быть ненужной мужчине, темы «Я любимая и желанная», «Счастье в отношениях», «Доверие в отношениях с мужчиной», «Я – ценная женщина», «Хочу замуж, но боюсь, не готова», умение принимать деньги и подарки от мужчин.

Конечный результат работы: Ирина стала намного уверенней в себе, четко осознала, что жизнь идет здесь и сейчас, и надо жить и радоваться, радовать себя, а не проводить ее в ожидании мужчины и отношений. Она стала планировать свою жизнь так, чтобы в ней были не только работа и быт, но и радостные моменты, создавать себе такие моменты самостоятельно. Ирина разорвала отношения с мужчиной, когда поняла, что они ее не устраивают изначально, и в них ее удерживал лишь страх одиночества. Отношения с дочерью улучшились, ребенок в поле жизнерадостной мамы стал более спокойным, радостным, уравновешенным. Они завели собаку, которая дарит им массу приятных моментов. Ирина, несмотря на большую нагрузку на работе и по учебе, чувствует себя радостной и счастливой. Теперь она не связывает свое счастье с наличием у нее отношений и уверена, что только когда она будет счастлива сама, к ней «притянется» такой же человек.

Результаты исследования. Кейсы и отдельные сессии по теме отношений с помощью нейрографики я провела с 14 клиентами, среди которых были 12 женщин и 2 мужчины. И у каждого в процессе рисования были какие-то осознания, осмысление, переоценка своих взглядов на отношения и подходов к ним. Снизилась тревожность. Сместился акцент с того, что им должны и

недодают другие, на контроль и анализ собственных мыслей, поведения. По отзывам клиентов у них улучшались отношения с партнером, с детьми, а также попутно улучшались и другие сферы жизни, такие как работа, доход, самореализация. Также хочу отметить, что в процессе рисования методом нейрографики клиенты глубоко погружались в творческий процесс, и при этом снимались барьеры сознания, внутреннее сопротивление вмешательству психолога-консультанта в личное пространство, которые часто являются препятствием для проведения результативных сессий. Удаленные результаты (от 3 до 8 месяцев) у клиентов в исследуемой группе хорошие, четко видимые. Они касаются как психо-эмоциональной сферы, так и конкретных ситуаций, с запросами по которым клиенты приходили на психологическую консультацию.

Выводы. Значимость данного исследования состоит в эмпирическом подтверждении возможности развития психических функций личности через рисование методом «НейроГрафика» при использовании метода в психологическом консультировании на тему отношений. Полученные в результате исследования данные полностью согласуются с утверждениями автора метода Пискарева П.М., что «НейроГрафика – это инструмент направления собственного состояния, метод, позволяющий сопровождать личные проекты развития, проявленные в реальном мире, мы способны с помощью языка, описанного в этой книге, начать моделировать жизнь так, как возможно только нейрографическим способом» [10. Пискарев, 2023, с 4]. К внутреннему пространству можно применить ту же логику, что и к внешнему. Кто я? На этот вопрос можно ответить, глубоко постигнув собственное сознание. Какой я? Это зависит от того, на какую глубину сознания вы смогли проникнуть своим вниманием и опытом. Поэтому творчество – это не только забава или профессия. Это основание для качества жизни. Это внутренняя скрытая часть, которая организует качество жизни [10. Пискарев, 2023, с 4].

На опыте подтверждается, что «Нейрогафика» является ресурсным инструментом для развития психического здоровья. Метод НейроГрафики

является эффективным средством оптимизации психических функций личности, который будет полезен в работе психолога-консультанта по запросу «семейные отношения».

Список литературы

1. Знаков В. В. Духовность человека в зеркале психологического знания и религиозной веры // Вопр. психологии. 1998. № 3.
2. Козлов В.В. Психология творчества. Свет, сумерки и тёмная ночь души., Гала, 2009, 112 с. [Электронный документ] – Режим доступа: <http://zi-kozlov.ru/books/creativepsychology?start=1>
3. Левин К. Теория поля в социальных науках. – М.:Академический проект, 2019. – 313с.
4. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 511 с.
5. Маслоу А. Самоактуализирующиеся люди: исследование психологического здоровья // Мотивация и личность. Перевод А.М.Татлыбаевой. Терминологическая правка В.Данченко. Abraham H. Maslow. Motivation and Personality (2nd ed.). – N.Y.: Harper & Row, 1970; СПб.: Евразия, 1999. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/masla01/txt11.htm#>
6. Пискарев П.М., Духовная сила нейрографики. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/duhovnayaneurografika.php>
7. Пискарев П.М., Метамодерн в нейрографике. Научная статья
8. Пискарёв П.М., Метамодерн и интегративная методология гуманитарного знания: дисс..докт.психол.н.:19.00.01./Пискарёв Павел Михайлович. – Ярославль, 2019. – 462 с.)
9. Пискарёв П.М., Нейрографика: алгоритм снятия ограничений/ Павел Пискарёв.- М: ЭКСМО, 2020, -224с.: ил.- (Драйверы счастья).
10. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. / М.: Бомбора, 2023 – 272с.
11. Пискарев. Нейрографика мышления. – [Электронный документ]. – Режим доступа: <https://piskarev.ru/theory/neurografika.php>

12. Савельева О.А. Психологические основы нейрографики. Дисс. На соискание степени канд. филос. наук: спец. 09.00.01 «Общая психология, история психологии». – Ярославль, 2018. – 258 с.
13. Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков: Учеб. пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 400 с. (стр.334))
14. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. - 367 с.
15. Юнг К.Г. Архетип и символ./ Юнг К.-Г.М.: Ренессанс:1991.-304 с.