

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика как метод самопознания в
период кризиса среднего возраста у женщин

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Зятнина Екатерина

«15»ноября 2024 г.

Выполнил Волчанина Татьяна

«15»ноября 2024 г.

2024 г.

НейроГрафика как метод самопознания в период кризиса среднего возраста у женщин

Волчанина Т.В.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты кризиса среднего возраста и особенности проживания у женщин, потребность в самопознании, особенно в период кризиса, и возможность пройти кризис с помощью метода «НейроГрафика», основываясь на практических исследованиях, а также психологических и теоретических основах этого метода.

Ключевые слова: кризис среднего возраста, кризис середины жизни, особенности кризиса среднего возраста у женщин, самопознание, рефлексия, НейроГрафика.

Непредсказуемость, нестабильность и изменчивость социально-экономической и политической ситуации закономерно проявляется в наступлении кризисных периодов в обществе, которые создают условия повышенной трудности как для социума, так и для индивидов. Сложнее данный период проживается людьми зрелого возраста, так как они занимают центральное положение как в социальной, так и возрастной структуре общества. Поэтому актуальность проблемы «проживание кризиса среднего возраста» возрастает в текущий период социальных трансформаций, когда на человека оказывается двойное стресс-воздействие: внутреннее возрастное и внешнее ситуативное.

Кризис - это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не

удается осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления [6].

Кризис среднего возраста или кризис середины жизни достаточно широко изучался как отечественными психологами Л.С.Выготским, С.Л.Рубинштейном, А.В. Запорожцем, Л.Божович, А.Н.Леонтьевым, так и зарубежными исследователями К.Г.Юнгом, З.Фрейдом, Э.Эриксоном, Д.Левинсоном.

Карл Густав Юнг одним из первых заговорил о проблематике возрастных ступеней, и в частности, о психологических сложностях середины жизни. По мнению К.Г. Юнга, в возрастной период от 35 до 40 лет происходят значительные изменения в психике человека. Причинами неврозов в этом периоде К. Юнг считает непринятие приближающейся старости и попытки проживать зрелый возраст с помощью психологии молодости. Выдвигал суждения о том, что вторая половина жизни имеет особый смысл и цели, и необходимо глубокое личное преобразование, подразумевающее духовное развитие [11].

Л.С.Выготский определял понятие «возрастной кризис», как «целостное изменение личности, постоянно возникающее при смене устойчивых периодов жизни человека». Возрастной кризис связан с возникновением новообразований, которые сначала разрушают одну социальную ситуацию, а затем приводят к возникновению другой, адекватной новому психологическому образу человека [2].

По сути, кризис среднего возраста – это конфликт и противоречие между двумя реальностями человека: психологической реальностью человека и его мировоззрением, правилами поведения, смыслами и ценностями, отношениями с близкими и родными и др., и реальностью объективной, которая «здесь и сейчас», которая противоречит его психологической реальности с его установками и смыслами. Данные установки и смыслы должны видоизменяться, адаптироваться к реальности жизни, человек должен

изменить поведение и деятельность, но, оказывается, что в данный момент человек не имеет ресурсов, соответственно, начинается или усугубляется его кризисное состояние [10]. Для преодоления кризиса важны психологические механизмы и ресурсы: личностные качества, эмоциональный интеллект, гибкость и т. д. [3].

Таким образом, кризис середины жизни, кризис средних лет - распространенный феномен, который отечественные и зарубежные психологи, связывают с экзистенциальными ценностями и смыслами, и возрастом 35-50 лет, когда человек уже прожил определенный период жизни и пришел к необходимости осознания, переосмысления основных жизненных смыслов. Практически все исследователи этого феномена приходят к выводу, что именно на этом жизненном этапе происходит критическая оценка и переоценка всего того, что было достигнуто человеком к этому времени.

Мужчины и женщины проживают это период по-разному. По мнению Г.Шихи, существуют гендерные особенности переживания кризиса зрелого возраста. У женщин все периоды взрослости сопровождают ролевые конфликты, связанные с необходимостью сочетать роль жены и матери с ролью профессионала. Если у мужчин этапы жизненного пути связаны, в основном, с карьерой, то женская дорога в большей степени зависит от стадий семейного цикла: вступление в брак, рождение детей, переход выросших детей во взрослую жизнь и т.п. Поэтому нерешенные ролевые конфликты могут спровоцировать негативное течение кризиса среднего возраста. Прощание с молодостью, утрата прежних физических возможностей, старение, смена социальных ролей, изменения в чувстве времени, осознание своей смертности, – все это ставит вопросы, на которые нет однозначных ответов. Тревога, чувство неуверенности, страх перед будущим усиливается чувством одиночества в кризисный период [9].

Кризис середины жизни не обязательно должен рассматриваться как нечто негативное, связанное со сложностями адаптации, с состоянием безысходности и или даже депрессии. При грамотном и своевременном

распознавании начала этапа переоценки ценностей человек может прожить этот период спокойно и безболезненно, занимаясь профессиональной карьерой, работой, повзрослевшими детьми и своим хобби [8]. Представление такого кризиса как конструктивного процесса будет способствовать личностному развитию человека [9]. Поэтому кризис середины жизни нередко понимается как движущая сила развития личности и катализатор самопознания.

Впервые проблема самопознания возникла в религиозных концепциях Древнего Востока, где была предпринята попытка не только раскрыть значение и суть самопознания, но и разработать уникальную технологию самопознания. Самопознание в христианстве выступает как средство постижения своей божественной природы, единения с Богом.

В современных психолого-педагогических исследованиях самопознание определяется как процесс познания самого себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми и так далее.

Самопознание является «запускающим механизмом» всех само-процессов личности — саморазвития, самосовершенствования, самоактуализации, самореализации, самопрезентации, самопроектирования и другие. Исходя из этого, без самопознания невозможно развитие человека, наиболее полное раскрытие своих индивидуальных возможностей творческого потенциала, невозможна яркая насыщенная продуктивная жизнь [1].

В психологической литературе самопознание — это процесс по обнаружению, фиксации, анализу, оценке, принятию у себя определенных качеств или поведенческих характеристик, который имеет свои цели, мотивы, способы и средства, результаты. Мотивы самопознания возникают на базе соответствующих потребностей: в самопознании, самоуважении, целостности своего «Я», признании себя со стороны других и так далее. Цели самопознания бывают широкими — в познании себя в целом и познании своих жизненных

целей — и более узкими, обусловленными жизнью и конкретными ситуациями. Способами самопознания являются: самонаблюдение, самоанализ, сравнение, моделирование собственной личности, осознание противоположностей. Областями самопознания являются сознание, бессознательное и сверхсознание (высшее бессознательное). Средствами самопознания — познание других людей, ведение дневника самонаблюдений, просмотр кинофильмов, чтение литературы, изучение психологии. Результатом самопознания является система знаний о себе и система самоотношения: личностная идентичность, самопринятие, самоуважение, чувство собственной компетенции. В качестве механизмов самопознания выступает взаимодействие идентификации и рефлексии. Идентификация дает возможность уподобиться другому человеку или самому себе, а рефлексия — отстраниться, занять самые различные позиции, что позволяет осуществлять глубокий и полноценный самоанализ [5].

В связи с вышесказанным перед нами встает практический вопрос определения эффективной практики самопознания в период кризиса среднего возраста у женщин. В статье приводятся исследования эффективности использования в данном вопросе метода НейроГрафика.

НейроГрафика это метод, разработанный доктором психологических наук, профессором П.М.Пискаревым. Слово НейроГрафика состоит из двух частей: «нейро» - это совокупность взаимосвязанных нейронов и «графика» - это способ рисования связей и контуров на тему разных сфер жизни, включающих счастье, здоровье, взаимоотношения в семье и на работе и т.д. Как определяет НейроГрафику сам создатель метода, это творческий метод трансформации мира, метод, который объединяет в себе графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействия с самим собой, со своим психическим состоянием, со своим окружением и с миром в целом. С точки зрения проблемы принятия решения НейроГрафика - это метод, который «основан на практике рисования, сопряжённого с актуальными задачами рисующего» [7], т.е. «объектом рисования в

НейроГрафике является субъект» [7]. Такое определение метода «НейроГрафика» делает правомочным отнесение его к методам самопознания, которое определяется как такое познание, в котором субъектом и объектом является отдельный индивид, о чём в статье речь шла выше.

Метод «НейроГрафика», являясь осознанным рисованием, представляет собой практику внимания и развития воображения. Внимание рисующего концентрируется на 4-х точках: образ ситуации, эмоции/чувства, телесные ощущения, выводы/смыслы. Это помогает определить свое внутреннее состояние, образ мышления и поведения, почувствовать связь со своим внутренним миром и с собой, для лучшей проработки своей задачи. В НейроГрафике именно рефлексия помогает достичь желаемого результата, отследить свою личностную трансформацию и отношение к новой реальности.

Практика фиксирования рефлексии во время рисования НейроГрафики, помогает развить этот навык и использовать его в повседневной жизни. Таким образом рефлексия, являясь процессом и результатом самоанализа своего сознания, поведения, внутренних психических актов, эмоциональных состояний и жизненного опыта, становится важнейшим средством самопознания человека и основой его личностного совершенствования.

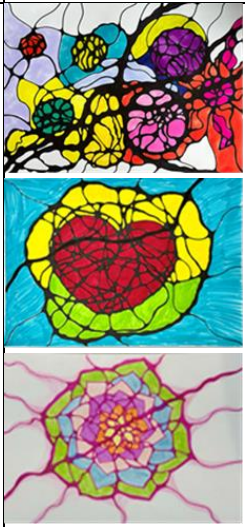
НейроГрафика, как метод обладает целым арсеналом алгоритмов - техник, которые, в зависимости от запроса, могут применяться для помощи людям в период прохождения кризиса среднего возраста. Создание рисунков по определенным алгоритмам подразумевает определенную последовательность действий: актуализация проблемы или задачи, которую нужно решить; вхождение в процесс изменений и его запускание; гармонизация и получение ощущения целостности, как результата.

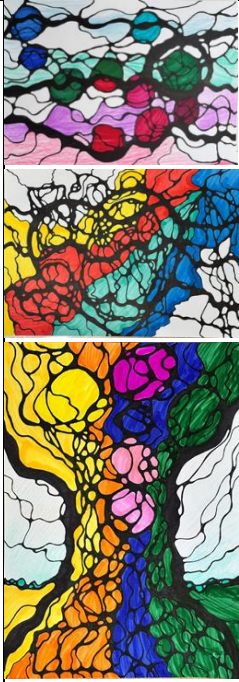
В статье приводятся результаты исследования применения метода НейроГрафики в индивидуальной коучинговой работе с женщинами в возрасте от 35 до 45 лет.

Самые частые запросы (проблемы), с которыми обращались участницы исследования, это избавление от страхов и неуверенности; потеря себя и

смысла жизни; эмоциональная нестабильность; внутреннее напряжение; поиск внутренней гармонии; отсутствие любви к себе; переживание возрастных изменений; поиск направления движения в жизни; поиск новых интересов и смыслов; самореализация – запросы, которые характерны для осознанного самопознания.

С каждой женщиной было проведено по 3 коучинговые сессии с использованием разных алгоритмов НейроГрафики. В таблице ниже приведены сводные данные о возрасте, запросе и состоянии, об использованных алгоритмах и результатах по итогам кейсов из 3х работ. В качестве оценки состояния использовалась 10 бальная шкала.

Имя/ возраст/ запрос	Рисунки	Алгоритмы	Шкалирование	Результаты после 3х работ
Татьяна / 45 лет/ Сепарация с сыном		АСС, АВН, АСО	До: внутреннее спокойствие – 3, понимание – 3 После: внутреннее спокойствие - 6, понимание - 7	Снизилось состояние тревожности, появилось спокойствие и уверенность в правильности поведения. Снялся страх, что сын не справится, отпустила желание всё контролировать, пришло понимание, что уже пора отпустить и это естественный процесс.
Наталья/ 38 лет/ Вернуть себе себя		SCORE, АСО, ЛОТОС	До: внутреннее спокойствие – 4, уверенность – 4 После: внутреннее спокойствие - 8, уверенность - 6	Определила момент «поворота не туда», появились пути выхода из сложившейся ситуации, снялся страх проявляться, почувствовала уверенность в своих силах завтрашнем дне, почувствовала гармонию и внутреннее спокойствие, ощущение равновесия.

Надежда/ 38 лет/ Самореализация		ABH, TRUE, ДРЕВО	До: понимание -5, уверенность – 5 После: понимание - 8, уверенность - 8	Пришло понимания возможных путей реализации, определила для себя наиболее интересный. Ощутила, что есть ресурсы для реализации задуманного и роста своей значимости. Появилась уверенность в выбранном пути. Поняла, что необходимых ресурсов предостаточно, и появилось желание действовать.
Юлия/ 36 лет/ Непринятие себя		ABH, АСО, ДРЕВО	До: принятие - 2, внутреннее равновесие – 3 После: принятие - 5, внутреннее равновесие - 7	После работ почувствовала облегчение, снизилось чувство обиды на саму себя, заняла позицию спокойного и взвешенного отношения к себе, пришло понимание важности принятия своих изменений, появилось ощущение внутреннего равновесия, спокойствия и уверенности, что нужно принять то, что поменять невозможно и изменить, то что в её силах.
Татьяна/ 42 года/ Жизнь после развода		АСС, АСО, ABH	До: внутреннее спокойствие – 4, принятие - 3, После: внутреннее спокойствие – 6, принятие – 6.	Почувствовала себя гораздо спокойнее, обиды и страх полностью не пропали, но рада, что их смогла увидеть их с новой стороны, и это помогло продвинуться в вопросе принятия ситуации, и тем самым начать движение в сторону «новой жизни», почувствовала облегчение.

Надея/ 37 лет/ Поиск себя		SCORE, ACO, СТРАТЫ	До: внутреннее спокойствие – 5, понимание – 4 После: внутреннее спокойствие – 8, понимание – 7	Ощутила, что есть ресурсы, появилась определенность и понимание, куда двигаться, разобралась со страхом проявляться. Пришло осознание, что улучшение качества жизни невозможно без изменений и это нормально, поняла, что может положиться сама на себя, пришло понимание ответственности за свою жизнь, и возросло ощущение внутреннего спокойствия.
Дарья/ 35 лет/ Полюбить себя		Матрицы ГРОФА, Я-«ОК», GROW	До: внутренний баланс – 3, любовь к себе – 2, После: внутренний баланс – 6, любовь к себе – 4,	Поняла, что не любила себя, потому что совсем не понимала, как это. Поняла, из чего состоит любовь к себе, и как она может её проявлять. «Любовь к себе – это долгая работа». Осознала какие шаги нужно сделать, на что обратить внимание. Поняла, что любой выбор – это её ответственность. В результате проделанных шагов и изменений за время кейса расцвела и стала уверенней, выпрямилась осанка.
Екатерина/ 39 лет/ Найти любимое дело		Я-«ОК», МРЛ, GROW	До: внутреннее спокойствие – 6, понимание – 5 После: внутреннее спокойствие – 8, понимание – 7	Рассмотрела варианты новых занятий, проанализировала перспективы, выстроила систему своих навыков и желаний, и всё «разложилось по полочкам», выбрала «дело по душе». Почувствовала, прилив сил и ощущение, что «дело сдвинулось с места». От этих осознаний и пониманий произошли изменения в ощущениях, повысилось внутреннее спокойствие, появилась уверенность, интерес и воодушевление и желание действовать.

Ольга/ 43 года/ Новая жизнь		Матрицы ГРОФА, КОНТАКТ, GROW	До: внутреннее равновесие – 5, готовность - 4, После: внутреннее равновесие – 8, готовность - 7	Пришло понимание, что «новая жизнь не за горами», и трудности сегодняшнего дня – это этап на пути к ней, и не нужно торопить. Клиентка «пощупала» свою желаемую жизнь и появилась жизнерадостность и желание жить. Почувствовала себя спокойнее, увереннее, и «взглянула на себя новыми глазами».
--------------------------------------	---	---------------------------------------	--	--

Исходя из вышеперечисленного в теоретической части и на основании полученных результатов исследования на практике применения метода, мы считаем, что инновационный, психологический метод «НейроГрафика», созданный доктором психологических наук, профессором Павлом Михайловичем Пискаревым, является эффективным инструментом самопознания в процессе проживания кризиса среднего возраста у женщин.

Метод «НейроГрафика» позволяет выявить стереотипы первичного самопознания, через их переосмысление увидеть свой собственный путь решения возникающих запросов, тем самым способствуя восстановлению внутренней гармонии. Структура алгоритма НейроГрафики способствует человеку глубже погружаться внутрь себя, больше и лучше понимать, принимать и осознавать себя, свой потенциал, свои возможности. По мере накопления опыта в рисовании НейроГрафики человек знакомится с собой, обращая внимание на своё тело, как в нём через ощущения проявляют себя чувства, эмоции, образы, мысли, тем самым обретая навык рефлексии в повседневности. Всё вышеизложенное позволяет проживать кризис середины жизни как этап личностного роста, развития и раскрытия своих индивидуальных возможностей и творческого потенциала.

Литература

1. Блинова В.Л., Блинова Ю.Л., Психологические основы самопознания, учебно-методическое пособие, - Казань, 2009
2. Выготский Л. С. Проблемы возраста, Собр. соч. В 6-ти т., - М., 1984
3. Лепшокова А.А., Семенова Ф.О Психологические особенности эмоционального интеллекта и его роль в различных сферах жизнедеятельности человека /В сборнике: Традиции и инновации в психологии и социальной работе. Сборник научных трудов. отв.ред Чомаева Г.А., - Карачаевск, 2019.
4. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы взрослости., - М.Издательство «Эксмо», 2005
5. Маралов В.Г. Основы самопознания и саморазвития, 2-е издание, стереотипное, - Москва, 2004
6. Пергаменщик Л.А. Кризисная психология, Курс лекций, - Минск, 2003
7. Пискарёв П.М., НейроГрафика: алгоритм снятия ограничений / – М.: Эксмо, – 2020
8. Семенова Ф.О. Психология женской карьеры: личностный и этнический модусы монография : [в 2 ч.] / - Ростов-на-Дону, 2010.
9. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. - Спб.: Ювента, 1999.
10. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Изд-во «Прогресс», 1996.
11. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М., 1994.