

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика как метод выявления и
коррекции вытесненных эмоций и
конфликтов

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Шпачинская Алёна

«12» ноября 2024 г.

Выполнил Калинина Вероника

«12» ноября 2024 г.

2024 г.

Нейрографика как метод выявления и коррекции вытесненных эмоций и конфликтов

Введение

В каждой семейной системе есть чувство, условно считающееся негативным, соответственно, к его проявлению относятся плохо. Например, ребенку не позволено в кругу семьи испытывать гнев, ругаться, задиаться и драться, кричать: «Мама! Ты плохая!». За проявление подобных чувств его наказывают – бьют, ограничивают общение, приструнивают презрительным взглядом и игнорируют. Именно в этот момент ребенок понимает, что его поведение недопустимое и недостойное: «Моя семья не приемлет это. Меня перестанут любить, от меня откажутся и отвергнут. Лучше тогда я отвергну свои чувства и сделаю все, чтобы их не испытывать. Я должен соответствовать своей семье, чтобы быть принятым моими родными». Такое решение легко объяснить – у каждого человека есть потребность принадлежать к какой-то системе (семья, система образования, коллектив). Вот так мы вместе со своей семьей учимся не испытывать какие-то чувства. Это может быть не только гнев – зависть, агрессия, ревность и пр. Чаще всего, если говорится «мы никогда не ревнуем, мы никогда не злимся», это означает, что чувство запретное для человека [12].

Понятия «НейроГрафика», «Творчество», «Искусство» и их влияние на психику человека

Нейрографика – это творческий метод трансформации мира, формирование и трансформация бессознательного, изменение

впечатлений под заданный контекст. Метод основан на использовании алфавита визуального языка, геометрических архетипов и специальных графических алгоритмов [12].

Творчество — выполнение любого нравственного созидательного дела, которое человек выполняет, исходя из своих уникальных природных особенностей. Чем больше человек вовлечен в процесс и раскрывает эти особенности, тем легче ему пережить психологическую травму. Данная особенность подмечена давно, и в 1970-х годах на ее основе появились общие черты метода, который сейчас называется «терапией творческим самовыражением». В полноценный практический инструмент ее превратил российский профессор психотерапии Марк Евгеньевич Бурно.

Искусство – это отражение окружающей действительности и внутреннего состояния человека в художественных образах. Образы могут быть динамическими (кино, танец) или статическими (картина, скульптура). Образы могут быть звуковыми (песня), визуальными (живопись) или аудиовизуальными (фильм, музыкальный видеоклип) [2].

Каким же образом работает искусство с подсознанием:

- искусство способствует развитию эмпатии и умению сопереживать; искусство расширяет наш спектр эмоций;
- искусство влияет на содержание гормонов стресса в организме;
- искусство влияет на интеллект, т.е. способность мыслить;
- искусство является достаточно сильным инструментом воздействия на психику вплоть до самых глубинных ее уровней, что допускает возможность выявления и коррекции вытесненных эмоций и конфликтов, как способов психологической защиты. Ключевым вопросом в данной терапии становится подбор стимульного материала.

В данной статье предлагаем рассмотреть метод НейроГрафика, как вспомогательный инструмент для выявления и коррекции вытесненных эмоций, обид и конфликтов.

Актуальность исследования

Тема выявления и коррекции вытесненных эмоций особенно актуальна в наше время, наполненное стрессами, конфликтами, быстрым профессиональным выгоранием. Вытеснение, как механизм психологической защиты, может привести к искажению информации, которое помогает адаптироваться к неблагоприятной обстановке, «нормализовать» пережитое. Вытеснение может проявляться в форме смещённой агрессии в адрес объекта, который воспринимается более безопасным. Ещё одно последствие вытеснения — подавленные эмоции. Если ситуация масштабная или сохранялась длительное время (например, если человек рос в авторитарной семье), вытесняются только воспоминания о ней, но чувства остаются и ищут выход. Подавление же эмоций и чувств может привести к проблемам с ментальным и физическим здоровьем - ослаблению иммунитета и психосоматическим заболеваниям.

Основная часть

Вытеснение — это механизм психологической защиты, при котором неприятные мысли, негативные эмоции или травмирующие воспоминания блокируются и выталкиваются из сознания в подсознание, также известный как мотивированное забывание или диссоциативная амнезия [5]. Согласно учению Фрейда, определенные переживания, имевшие место в жизни человека - действия, импульсы,

мысли или воспоминания, мучительно болезненные или порождающие сильную тревогу, вытесняются из сознания, а те силы, которые привели к вытеснению произошедшего из памяти, мобилизуются, препятствуя их восстановлению в сознании [16]. Здесь действует физиологический механизм, близкий к механизму «охранительного» торможения, когда торможение при сверхсильном возбуждении защищает кору от излишнего перевозбуждения, и именно поэтому резкие аффективные переживания, мучительные и неприемлемые для субъекта, активно тормозятся, «вытесняются» из сознания, забываются субъектом [9]. Когда вытесненные идеи грозят вырваться на сознательный уровень, они могут снова вызвать тревогу, и поэтому подавляются вновь. В результате человек переживает нескончаемый подсознательный конфликт. Зигмунд Фрейд первым разработал концепцию вытеснения, основанную на бессознательной блокировке импульсов. Он преследовал цель помочь своим пациентам вспомнить подавленные воспоминания, которые, как он полагал, являлись причиной душевных страданий и нежелательного поведения [6]. То есть, для того, чтобы удерживать вытесненное в бессознательном, нужны большие затраты психической энергии. По словам отца психоанализа, основная функция вытеснения — избегание боли. Парадокс вытеснения - подавленное и спрятанное не только не перестает существовать, но и постоянно стремится выйти «на поверхность», в сознание. Возможно, именно поэтому Жак Андре называл вытеснение не только троянским конем, но и самой живой и нерушимой частью нашей памяти [16]. Люди активно используют механизм вытеснения, чтобы справляться с эмоциональными травмами и неприятными ситуациями [3].

О необходимости коррекции психологической защиты пишут многие авторы [Грановская Р.М., 2010а; Долгова В., Кондратьева О.,

2014; Субботина Л., 2013; Freud A., 1992; Vaillant G.E., 1994], тем не менее, на практике это довольно непростая задача, что объясняется следующими причинами. Э. Констандов, опираясь на опыт коллег-нейрофизиологов [McGinnies E., Sherman H., 1952], доказывает, что стойкие эмоциональные переживания, особенно негативного характера, формируют устойчивую рефлекторную связь в коре головного мозга, которая меняет пороги чувствительности к воспринимаемой информации и избирательно влияет на ее восприятие [8]. Этот факт говорит о том, что механизмы психологической защиты, формирующиеся как раз под влиянием подобных переживаний, имеют под собой глубокий физиологический компонент, плохо поддающийся какому-либо воздействию. Механизмы защиты, сформированные в раннем детстве [Кляйн М., 2016; Freud A., 1992], являются по сути «базальным компонентом личности» [McWilliams N., 2011, p. 103] и почти не поддаются коррекции. Целенаправленно можно повлиять только на то, что находится в сфере осознания, а автоматизмы, которыми являются механизмами защиты, управляются подсознательно и находятся вне сферы волевых решений [5]. Эта задача теоретически решается при возможности вывода неосознаваемых процессов в сферу осознания и установления критичности по отношению к ним. Сложность коррекции психологической защиты обуславливается глубиной образования и устойчивостью защитных механизмов, отсутствием осознания собственного бессознательного компонента и критичности по отношению к нему, опасностью разрушения психологической защиты при отсутствии достойной альтернативы и объективно существующей провокацией внешнего мира, постоянно травмирующей индивида. Следовательно, эффективная коррекция психологической защиты должна базироваться на следующих принципах: она должна

воздействовать на самые глубинные слои психики, обеспечивать вскрытие и перевод бессознательного содержания психики на уровень осознания, обучать индивида альтернативному конструктивному поведению и эффективным методам восприятия психотравмирующих ситуаций и отреагирования на них [14].

Эмоциональные блоки и зажимы в теле как причины вытесненных чувств и эмоций

Эмоциональные блоки – это дискомфортное ощущение, зарождающееся внутри, застой энергии, препятствующий полному раскрытию личности и мешающий наслаждаться всеми сферами жизни, накапливается, развиваясь в теле, создавая соматические зажимы и порождая различные болезни. Причинами таких эмоциональных блоков и зажимов в теле являются подавленные чувства, эмоции, а также деструктивные когниции, которые были спрятаны внутрь. Однако главный виновник – это человек, который самостоятельно устанавливает внутренние преграды. Как правило, человек не осознаёт их наличие [4].

Основатель гештальт-терапии Фредерик Перлз считал, что обида является одним из аспектов того, что он называет невротическим механизмом слияния, на месте которого при проработке должен возникнуть контакт, и в этом контакте предполагавшаяся совместность оказывается под вопросом. Перлз был убеждён - незачем копаться в воспоминаниях и отыскивать причины сегодняшних проблем. Проблемы надо решать и исправлять «здесь и сейчас». Источники многих расстройств – прерванные и незавершенные когда-то действия, неудовлетворенные желания. Обрывки их человек может обнаружить в себе здесь и сейчас, все

незавершенное завершить и идти дальше. Так что часто обида оказывается формой (бессознательного, или полусознательного) поддержания совместности там, где ее нет [17].

Гипотеза

Нейрографика позволяет выявить, скорректировать и в итоге разрешить внутренний конфликт человека, состоящий в том, что импульсы, желания и стремления, пресеченные по требованиям норм поведения, возвращаются в него и подавляются им же. То же самое переживается человеком и на телесном уровне: одни мышцы совершают произвольные сокращения для реализации запретного стремления; мышцы-антагонисты их сдерживают и напрягаются. Используя метод НейроГрафика, мы снимаем эмоциональные и физические блоки и зажимы. Нейрографика выявляет внутренний конфликт в виде вытесненных эмоций и обид, помогает избежать саморазрушения, разделяет проблему на составные части, что делает ее более понятной, конкретной и доступной для решения, позволяет избежать чрезмерного обобщения, а также уточнить, в чем состоит основная сложность ее преодоления. Любая прорисованная проблема, какой бы серьезной, сложной и запутанной она ни была, становится разрешимой.

Практическая часть

В исследовании принимали участие 8 респондентов — 6 женщин и 2 мужчин возрастом от 39 до 52 лет, из них 3 никогда ранее не были знакомы с нейрографикой. 1 респондент, имеющий опыт рисования нейрографики, проводил самостоятельную работу в формате

самокоучинга. Всего было нарисовано и проанализировано 12 рисунков по различным алгоритмам и коуч-моделям. Исследования проводились в кабинете, в спокойной обстановке. Клиентам были предоставлены бумага, маркеры, цветные карандаши и текстовыделители. Все коуч-сессии проводились в строгом соответствии с «Таблицей компетенции МАНГо».

За основу нами было взято следующее убеждение: для того, чтобы ослабить или избавить совсем клиента от воздействия вытесненной травмы, необходимо ее пережить, достав из глубины бессознательного на поверхность сознания. Как правило, вытесненные эмоции, конфликты и обиды наполняют человека страхами, тревогами, депрессией, неуверенностью, растерянностью перед реальностью, заниженной самооценкой и т. д.

Перед началом рисования респондентам было предложено ответить на вопросы «Мышечного теста» для самостоятельного определения мускульных зажимов в теле, а также определить уровень тревожности по визуально-аналоговой шкале перед началом сессии и по ее окончании. Весь процесс коуч-сессий проходил в неукоснительном соблюдении основного инструмента в методе НейроГрафика - рефлексии по 4 аспектам практики внимания:

1. Визуальная среда (внешняя – наблюдение алгоритма, внутренняя – наблюдение своего сознания).
2. Эмоции, чувства.
3. Ощущения.
4. Когнитивный аспект - мыслительные процессы, которые фиксировались записью на бумажном носителе в строгом соответствии с описанием по шагам Базового алгоритма.

В процессе исследования мы опирались на две техники интеграционного подхода гештальт-терапии и аналитической

психологии К.Г.Юнга, а именно: **осознанное активное воображение**: мы соединяем юнгианскую технику активного воображения с гештальт-фокусом по 4 аспектам внимания в процессе рисования. Клиент не просто визуализирует образы, но и обращает внимание на свои физические и эмоциональные реакции в процессе, что делает опыт более целостным и глубоким; **архетипическое путешествие тела**: эта техника объединяет гештальт-фокус на телесном опыте с юнгианской работой с архетипами. Клиент «путешествует» по своему телу, обращая внимание на ощущения в разных его частях и связывая их с архетипическими образами и энергиями в ходе рисования [17].

В процессе рисования клиентам были заданы вопросы, упражнения гештальт-терапии, помогающие снять напряжение и тревогу, замедлиться и поймать ощущение момента. Ответив на вопросы, респондентам было предложено представить все волнения и прожить их снова «здесь и сейчас». На первом этапе мы работали со страхами или тревогой, которые возникают у клиентов при упоминании событий из их прошлого. Признаком того, что страх, связанный с прошлой ситуацией прожит, служит, как правило, тот факт, что клиенты замечали уменьшение тревоги по поводу текущих событий, а также – им больше не страшно вспоминать прошлые события. Сразу вслед за проработкой страха, у исследуемых открывалась способность столкнуться лицом к лицу с не прожитой, подавленной когда-то болью и вытесненными эмоциями и обидами. У 3 участниц исследования после освобождения от боли было отмечено проявление злости. В конце коуч-сессии происходило принятие прошлой травматической ситуации, выявлялись вытесненные эмоции, конфликты и обиды. Каждому респонденту была дана возможность не торопиться, полноценно проживать каждый из этапов коуч-сессии в том темпе, который ему нужен.

Описательная часть

1. *Первый респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом первой сессии - 130 баллов. Уровень тревожности перед началом первой сессии — 8 баллов, по окончании — 4 балла, перед началом второй сессии — 4 балла, по окончании — 3 балла. Всего в первую сессию тема 1.0. - 28 слов за 2 минуты, из них 9 негативных; тема 2.0. — 26 слов за 2 минуты, из них 3 негативных. Вторая сессия: тема 1.0. - 34 слова за 2 минуты, из них 7 негативных; тема 2.0. — 32 слова за 2 минуты, негативных нет.

2. *Второй респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом сессии - 146 баллов. Уровень тревожности перед началом сессии — 6 баллов, по окончании — 2 балла. Тема 1.0. - 24 слова за 2 минуты, из них 3 негативных; тема 2.0. - 26 слов за 2 минуты, негативных нет.

3. *Третий респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом сессии - 161 балл. Уровень тревожности перед началом сессии — 7 баллов, по окончании — 3 балла. Тема 1.0. - 30 слов за 2 минуты, из них 4 негативных; тема 2.0. - 26 слов, негативных нет.

4. *Четвёртый респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом сессии — 134 балла. Уровень тревожности перед началом сессии — 8 баллов, по окончании — 4 балла. Тема 1.0. - 31 слово за 2 минуты, из них 4 негативных; тема 2.0. - 30 слов, 2 негативных.

5. *Пятый респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом сессии — 109 баллов. Уровень тревожности перед началом сессии — 5 баллов, по

окончании — 3 балла. Тема 1.0. - 28 слов за 2 минуты, из них: слова-риски — 4 слова, 2 негативных; тема 2.0. - 27 слов, негативных нет.

6. *Шестой респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом сессии — 98 баллов. Уровень тревожности перед началом сессии — 7 баллов, по окончании — 3 балла. Тема 1.0. - 23 слова за 2 минуты, из них: слова-риски — 3 слова, 3 негативных; тема 2.0. - 24 слова, негативных нет.

7. *Седьмой респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом первой сессии — 132 балла. Уровень тревожности перед началом первой сессии — 8 баллов, по окончании — 5 балла. Уровень тревожности перед началом второй сессии — 8 баллов, по окончании — 3 балла. Всего в первую сессию тема 1.0. - 34 слов за 2 минуты, из них 4 негативных и 3 слова-риски; тема 2.0. — 35 слов за 2 минуты, из них 1 негативное. Вторая сессия: тема 1.0. - 33 слова за 2 минуты, из них 2 негативных и 3 слова-риски; тема 2.0. — 30 слов за 2 минуты, негативных нет, 2 слова-риски.

8. *Восьмой респондент.* Мышечный тест. Самостоятельное определение мускульных зажимов перед началом первой сессии - 84 балла. Уровень тревожности перед началом первой сессии — 9 баллов, по окончании — 3 балла. Уровень тревожности перед началом второй сессии — 7 баллов, по окончании — 4 балла. Всего в первую сессию тема 1.0. - 38 слов за 2 минуты, из них 2 негативных и 1 слова-риски; тема 2.0. — 33 слов за 2 минуты, из них 2 слова-риски. Вторая сессия: тема 1.0. - 42 слова за 2 минуты, из них 3 негативных и 4 слова-риски; тема 2.0. — 33 слов за 2 минуты, негативных нет, 3 слова-риски.

Вывод

В процессе рисования определенных алгоритмов нейрографики можно отследить следующие этапы в рамках работы по выявлению и коррекции вытесненных эмоций и конфликтов:

- выявление и раскрытие сопротивления, которое стремится сохранить вытесненным травмирующее переживание; снижение уровня тревожности;
- переработка и преодоление клиентом сопротивления ;
- выявление и осознание наличия связи между вытесненными эмоциями и мускульными блоками и зажимами в теле;
- катарсис/инсайт — эмоциональная разрядка, в результате которой клиент освобождается от травмы за счет проживания ее заново, но на новом уровне и с новыми ресурсами, включающими переоценку (изменение системы установок, отношений) произошедшего.

Заключение

Нейрографика позволяет переосмыслить вытесненные переживания и создать новые смыслы. Это может стать способом самопознания и личностного роста, помогая человеку лучше понять свои внутренние конфликты и найти пути их разрешения. Занятие нейрографикой имеет терапевтический эффект, помогая уменьшить уровень стресса и тревожности. Характерный признак и основное отличие метода НейроГрафика от любой другой психологической методики состоит в ее абсолютной безвредности и бережном воздействии на клиентов. Помимо этого, нейрографика обращается к подсознанию человека, помогает ему добраться до скрытых глубоко внутри характеристик и ресурсов, способствует развитию креативности и образного мышления, позволяет ему отвлечься от повседневных забот и получать удовольствие от процесса творчества.

Литература

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Наука, 1988.

2. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко, 2003.
3. Валиуллина Е.В. Реактивные образования и отрицание реальности в аспекте ассертивности и тревожности личности // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология, 2019.
4. Глейтман Г., Фридлунд А., Райсберг Д. Основы психологии / под ред. В.Ю. Большакова, В.Н. Дружинина. СПб.: Речь, 2001.
5. Грановская Р.М. Психологическая защита. СПб.: Речь, 2010.
6. Долгова В., Кондратьева О. Психологическая защита: монография. М.: Перо, 2014.
7. Костандов Э.А. Психофизиология сознания и бессознательного. СПб.: Питер, 2004.
8. Мкртчян М. Проблема фрустрации и защитные механизмы личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Арм. гос. пед. ин-т им. Абовяна. Ереван, 1975.
9. Ногалес Кирилл, <https://4brain.ru/blog/>
10. Пискарев П.М., Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. Издательство: Эксмо, 2020.
11. Пискарев П.М., Переживания и стресс. Как снизить уровень тревожности вместе с НейроГрафикой, <https://b17.ru/>.
12. Субботина Л. Психологическая защита и стресс. Харьков: Гуманит. центр, 2013.
13. Туник Е.Е. Психологические защиты. СПб.: Речь, 2010.
14. Торлецкий С.А., Элитариум, <https://www.elitarium.ru/>.
15. Фрейд З. Большая книга психоанализа. Введение в психоанализ. Лекции. Три очерка по теории сексуальности. Я и Оно (сборник). М.: АСТ, 2015.
16. Эмоционально-образная (аналитически-действенная) терапия, <https://психологи.рф./юнгинианский-гештальт/>.
17. Мышечный тест для определения зажимов в теле, https://www.b17.ru/tests/?result=6960423_01627