

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема: «Интегративные психотехнологии в
коррекции семейных отношений»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Алёхина М.В.

«08» ноября 2024 г.

Выполнил Ломасова В.В.

«05» ноября 2024 г.

2024 г.

Интегративные психотехнологии в коррекции семейных отношений

Ломасова Вера Вадимовна

Семья представляет собой одну из ключевых потребностей человеческой жизни, выполняя важную роль в удовлетворении базовых психологических и социокультурных нужд индивида. Домашний очаг служит средоточием для реализации таких потребностей, как безопасность, принадлежность, любовь и уважение, а в некоторых случаях - даже самоактуализация [5].

Развод и утрата семейных связей являются острыми негативными эмоциональными переживаниями, которые требуют значительных усилий для адаптации и эмоциональной реабилитации, часто с участием профессионалов в области психологии и социальных наук.

Проблематика, связанная с причинами расторжения браков, является предметом исследования множества ученых, включая психологов, социологов и философов. Эта глобальная проблема может быть рассмотрена с различных междисциплинарных позиций, однако существует общее мнение среди специалистов различных областей, что гармоничное и целостное состояние каждого индивида в рамках семейной системы в значительной мере способствует устойчивости и долговечности семейных отношений.

Одним из ключевых факторов, способствующих достижению гармоничного состояния личности, является самореализация, понимаемая в широком смысле этого слова. Самореализация включает в себя процессы самоопределения, карьерного и личностного роста, а также осуществления индивидуальных желаний и целей, что, в свою очередь, положительно влияет на межличностные отношения в семье и, следовательно, на стабильность семейных уз.

Исследование трудов, содержащих социально-философские и психологические аспекты, демонстрирует разнообразие подходов к понятию самореализации личности, что свидетельствует о сложности и многомерности данного феномена. Имеются существенные отличия в трактовке понятий «самореализация», «самоактуализация» и «самоосуществление» в зарубежной и отечественной психологии. Для отечественной психологии характерны иные методологические каноны, а именно – фундаментальный подход к психологическим понятиям. Разные методологические подходы приводят к многообразию в проведении анализа [4].

Представления о самореализации в зарубежных теориях ориентированы на нормы гуманистического познания. В связи с этим анализ представлений о самореализации личности в зарубежных психологических теориях требует привлечения подчас достаточно обширного теоретического контекста, соответствующего рассматриваемым психологическим концепциям.

Самореализация каждого из членов семьи представляет собой значимый фактор, способствующий укреплению и гармонизации семейных отношений. Этот процесс включает в себя, как указывалось выше, удовлетворение личных потребностей, реализацию амбиций и достижение индивидуальных целей, что в конечном итоге обеспечивает полноценное проявление личностного потенциала каждого партнера. В научных исследованиях подчеркивается, что наличие возможностей для самореализации в значительной мере способствует возникновению позитивных динамик в семейной системе [2].

Ведь самореализация каждого из супругов может приводить к повышению общей удовлетворенности в отношениях. Исследования показывают, что реализация личных стремлений и интересов помогает людям развивать более доброжелательное восприятие собственного «я», что снижает уровень стресса и негативных эмоций. Удовлетворение своих жизненных целей способствует снижению конфликтности и повышает устойчивость к

внутренним и внешним стрессорам, что, в свою очередь, расширяет ресурсный потенциал отношений.

Таким образом, можно заключить, что самореализация супругов не только положительно влияет на их индивидуальное благополучие, но и способствует созданию и поддержанию здоровых, устойчивых и гармоничных семейных отношений. Данный процесс способствует формированию взаимной поддержки, повышает удовлетворенность и создает пространство для совместного развития, что является критически важным для полноценной и успешной семейной жизни.

Глобальная потребность личности в саморазвитии на протяжении всего периода привела к появлению новых форм образования и трансформации личности [6].

Одним из методов глубинной трансформации личности можно назвать коучинг, который появился в недрах бизнес-образования и стал активно проникать в другие его сферы. У. Голви, первоначальный идеолог и создатель понятия коучинга, определил сущность коучинга как «раскрытие потенциала человека с целью максимального повышения его эффективности».

В соответствии с определением и философией коучинга, декларируемой Международной Федерацией Коучинга, «профессиональный коучинг – это процесс оказания профессиональных услуг, помогающий клиентам добиваться качественно новых результатов в своей личной и профессиональной жизни. Процесс коучинга позволяет клиентам углубить свои познания, улучшить эффективность и повысить качество жизни. На каждой из встреч клиент выбирает цель разговора, в то время как коуч слушает и вносит вклад в форме наблюдений и вопросов. Такое взаимодействие проясняет ситуацию и побуждает клиента к действию. Коучинг ускоряет процесс продвижения клиента к его цели, помогая ему сосредоточиться на желаемом результате и открывая более широкий выбор альтернатив. В коучинге основное внимание

сосредотачивается на настоящей ситуации клиента и на том, какие действия он готов предпринять, чтобы достигнуть желаемого положения вещей [1].

В Институте психологии творчества П.М. Пискарёва коучинг принято считать одним из видов практической философии, так как практическая философия чаще всего рассматривается как метанаучное направление [8].

Ректор и основатель Института, П.М. Пискарёв, объясняет это не только тем, что методы коучинга включают философские инструменты, такие как анализ, синтез, компаративное исследование и другие логические методы, но и тем, что коучинг основан на определенных философских направлениях, таких как майевтика, герменевтика, экзистенциализм и философия счастья. Коучинг, с точки зрения научной школы Института психологии творчества Павла Пискарёва, может быть интегрирован в различные психологические методики и формы поддержки, что позволяет использовать его в рамках разнообразных психологических практик.

Интегративные психотехнологии (термин, введенный академиком МАПН, д.п.н. В.В. Козловым), одной из которых является коучинг, представляют собой синтез различных направлений практической психологии, позволяют с успехом решать задачи самореализации личности.

Интегративные психотехнологии - это эмпирические техники исследования и трансформации, использующие работу в расширенном состоянии сознания и позволяющие гибко менять мировоззрение личности, позволяя адаптироваться к окружающей среде [3].

В Институте психологии творчества П.М. Пискарева на основании интегративных психотехнологий и теории Метамодекна был разработан свой уникальный метод Парадигмального анализа.

Теория Метамодекна основывается на интегративном подходе к личностному развитию и достижению целей.

Фундаментальные принципы теории Метамодекна основываются на концепции, согласно которой все проявления живой и неживой природы в нашем мире находятся в взаимосвязи и постоянно подвержены изменениям. В рамках данной теории выделяются четыре парадигмы, которые, формируя единое целое, обозначаемое как «рамка Метамодекна», независимо от друг друга дополняют друг друга. Термин "рамка Метамодекна" служит для описания интегративной структуры, через которую осуществляется работа над внутренним миром индивида, посредством формирования определённой когнитивной схемы. Эта схема создает пространство для принятия решений и осуществления действий без внутреннего сопротивления, тем самым позволяя преобразовать интеллектуальную активность в кинетическую [8].

Парадигмальный анализ, лежащий в основе данной теории и использующий метод декартовых координат, основывается на работах выдающихся философов прошлого, таких как Пифагор, Платон, Декарт, Пуанкаре и других. Он опирается на идеи геометрической логики, применяющей принцип распределения мыслительных процессов на геометрической плоскости, представляющей собой психосемантические сектора. В этом контексте качества явлений из указанных плоскостей определяются параметрами мыслительного пространства.

Концепция психосемантики в психологии сосредотачивается на исследовании взаимодействия между семантическими структурами и психологическими процессами. Психосемантика анализирует, как индивиды создают, интерпретируют и применяют смыслы, а также как эти процессы влияют на их мышление, поведение и восприятие окружающей реальности. Главной задачей психосемантики является понимание междисциплинарных связей, способствующих углублению знаний о когнитивных и неосознанных процессах человека.

На основе теории Метамодекна в Институте психологии творчества П.М. Пискарёва разработаны ряд методов, позволяющих работать с любыми

запросами клиентов, в том числе и с вопросами самореализации: НейроГрафика, БоГобан, Лабиринты Открытия, Мультиролевая модель личности и др.

Одним из методов теории Парадигмального анализа является метод «НейроГрафика», разработанный Пискаревым в 2014 году. Данный метод нацелен на анализ неосознаваемых эмоциональных переживаний, которые обусловлены как конкретными ситуационными контекстами, так и фундаментальными индивидуальными типологическими характеристиками личности.

Следует отметить, что возможность выносить на лист ситуацию или алгоритм для дальнейшего анализа — создание репрезентации какого-либо процесса — не является возможностью НейроГрафики. Две части слова — «нейро» и «графика» — отражают взаимосвязь работы головного мозга человека и его графической деятельности. В процессе создания нейрорисунка происходят изменения в психике рисующего в результате появления новых нейронных связей через визуально-моторное восприятие и преобразование символов, образов, интеллектуальных объектов на плоскости листа и эмоциональных состояний.

НейроГрафика позволяет работать с разными слоями психики от оперативного сознания до глубинных слоев психики (в том числе, бессознательными), где, собственно, и осуществляется принятие решений, согласно П.М. Пискареву. Именно в бессознательном слое психики осуществляется активация и образование новых нейронных связей, которым понятен язык образов и движений, но не слов [7].

Создание нейрографических рисунков связано с четко выраженным намерением человека исследовать и проработать те аспекты себя, которые он хочет изменить или улучшить. Далее, через телесные ощущения, человек может делать неожиданные открытия, находить новые решения, а также

гармонизировать свое эмоциональное состояние и восприятие определенных ситуаций. Это значит, что личность вносит значительные позитивные изменения в свое будущее, которые невозможно достичь исключительно с помощью логического мышления.

Выполнение работ по методу НейроГрафики осуществляется в соответствии с базовым алгоритмом, состоящем в настоящий момент, из восьми пунктов [10].

Нейрографический рисунок состоит из определенных графических элементов, называемых «нейрографический алфавит»: это круг, квадрат, треугольник и специфическая линия, которая является авторской разработкой автора метода и называется нейрографической линией, линией Пискарева или паттерном Пискарева [9].

Линия Пискарева – это линия, которая не повторяет себя в каждой точке своего движения и идёт туда, где мы не ожидаем ее увидеть.

Далее в качестве иллюстрации всего вышесказанного мы приведем одну из графических работ, выполненную по методу НейроГрафика с описанием, из которого можно проследить как во время сессии менялось состояние респондента (далее – коучи). Работа являлась частью коучинговой сессии, и выполнялась кейсом четырех работ. Приведенная в качестве примера работа – третья по порядку выполнения (Рис.1).



Рис.1

В работе были использованы и другие коучинговые инструменты, разработанные Институтом психологии творчества и входящие в состав интегративных психотехнологий.

Это инструменты, созданные на основании принципов парадигмального анализа, рамка Метамодерна «Обратная связь», представляющая собой последовательную работу по четырем составляющим: Образ/Эмоции, Чувства/Ощущения, Телесность/Выводы, смыслы.

И Пирамида логических уровней – «НейроЛогика», входящая в состав Пирамиды Мышления «Социум». Уровни: Окружение/ Поведение/ Способности/ Убеждения/ Ценности/ Идентичность/ Миссия.

Коучи – молодая женщина, первоначальный запрос которой - улучшения отношений в семье. Однако при уточнении запроса выяснилось, что профессиональная реализация более актуальна на момент проведения работы. Коучи – помогающий практик, но хочет расширить сферу своей деятельности, так как прежние навыки стали уже не так актуальны. Учится на курсе

«Инструктор НейроГрафики», но сомневается, что сможет применять полученные навыки в своей профессиональной деятельности.

В качестве критерия изменений в теме была выбрана уверенность в себе как в эксперте. Проводилось шкалирование темы по уровню внутренних ощущений. В начале работы указанный показатель соответствовал отметке «5». Хорошим результатом для коучи в ходе сессии отметила увеличение показателя до «7».

Работа проводится по Принципиальному Алгоритму «НейроСинтез», по модели (ситуативному Алгоритму) «Роль человека через пирамиду Логических уровней».

Таким образом, сессия с коучи выполнялась по теме «Я - Инструктор НейроГрафики».

Вначале была выполнена актуализация темы, где поток сознания направляется на конкретизацию темы, и поднимаются ассоциативные связи с темой запроса.

При этом у коучи проявляется рефлексия на разных уровнях восприятия (Образном, эмоциональном, телесном). В данном примере появлялся образ творческой мастерской, в целом – ровное и спокойное эмоциональное состояние, есть впечатление внутренней опоры.

Далее по Базовому Алгоритму коучи переходит к созданию композиции, в данной модели – это семиуровневая Пирамида Мышления. Каждый уровень, начиная с нижнего, заполняется ресурсами, которые, по ее мнению, у нее имеются в этом направлении. Символически ресурсы обозначаются соответствующими фигурами.

При этом на каждом уровне с помощью вопросов коуча, она делится своими впечатлениями по теме запроса. В ходе работы при помощи пирамиды отчётливо видно, как постепенно меняется состояние коучи, голос становится

увереннее, дыхание – глубже. Появляется образ высокой горы, самой вершины. Приходит понимание, что ее жизненная миссия – помощь людям. И из роли «Инструктор НейроГрафики» она это сможет делать еще более глубоко.

После чего, в соответствии с Базовым Алгоритмом, проводится сопряжение (округление) фигур композиции и их нейрографирование при помощи линий Пискарева.

При сопряжении между отдельными фигурами композиции образуется устойчивая связь, и они начинают восприниматься мозгом как единое целое. В таком виде мозг начинает реагировать на поставленную задачу как на измеримое, возможное для решения.

В результате нейрографирования композиция приобретает свойство бионики, то есть прерываются устойчивые, но ставшие неэффективными паттерны поведения и меняются на новые.

В ходе этой работы состояние коучи становится менее уверенным, временами – тревожным, появляется напряжение в теле. Она чувствует определённую растерянность и сообщает об этом.

На следующем этапе работы «фигура» (композиция) соединяется с «фоном». Здесь тема получает свое расширение, выходит за пределы «Эго-состояния» и получает связь с окружением.

Коучи в процессе выполнения данного этапа успокаивается, расслабляется, ощущает расширение в теле, у нее появляется образ берега моря. Сообщает о том, что сейчас деятельность в роли Инструктора НейроГрафики кажется ей приятной и интересной.

Следующим этапом, в соответствии с Базовым Алгоритмом, в рисунок добавляется цвет. Этот этап называется «Архитипированием». Здесь происходит выделение цветовых Архетипов, интеграция отдельных ячеек

цветом в более крупные фрагменты, приводя клиентов во всё более целостное состояние.

В разбираемом примере после внесения цвета коучи выглядит значительно более уверенно, чем в начале. В процессе выполнения этого этапа у нее появляется образ корабля, идущего навстречу, она заявляет о том, что тема «Я – Инструктор НейроГрафики» кажется ей всё более естественной и привлекательной.

Далее в работе последовательно добавляются Линии Поля, выявляется Фигура Фиксации, являющаяся графическим решением в теме запроса. В качестве Фиксации выделяется фигуру пирамиды целиком.

При этом в ее воображении возникает образ открытого космоса, появляется ощущение тепла в теле и мышцы приобретают приятный тонус, так проявляется готовность действовать.

Далее, согласно Базовому Алгоритму, последовательно пункты Стилизация (коучи добавляет «выразительности» при помощи дополнительных линий и цвета, новых смыслов в рисунок) и производится повторная актуализация темы тем же способом, что и в начале.

Следует отметить, что, несмотря на то, что формулировка темы не поменялась, но общее впечатление стало совсем иным. В качестве ассоциации с темой запроса появились такие слова, как «масштаб», «возможности», «я могу»

Появился образ великана и ощущения увеличения в размерах на телесном уровне. На эмоциональном уровне – чувство приподнятости и восхищения.

В завершении работы коучи заявляет о готовности развивать свою профессиональную реализацию с помощью знаний и навыков, полученных на курсе «Инструктор НейроГрафики» и имеет предварительный план действий по реализации задуманного.

При повторном шкалировании темы коучи заявляет, что сейчас ее уверенность в рамках заявленной темы соответствует критериям, заявленным в начале, то есть - «7» баллам.

В качестве итогов работы коучи сообщает, что чувствует расширение своих возможностей в качестве помогающего практика, что значительно меняет ее эмоциональный фон в положительную сторону.

Кроме того, дополнительные результаты практической работы в рамках темы «Я – Инструктор НейроГрафики» были получены спустя два календарных месяца.

Коучи сообщила, что начала практическую работу с использованием знаний, полученных на данном курсе, что привело ее к стабилизации эмоционального состояния и привело к улучшению качества семейной жизни.

Таким образом, из всего, сказанного выше, можно сделать предварительный вывод, требующих дополнительных теоретических и практических подтверждений, что семейные отношения напрямую связаны с всесторонней реализацией каждого из членов семьи. И уровень реализованности может быть скоординирован и значительно повышен с помощью различных интегративных психотехнологий.

Список литературы:

1. Абу-Талеб Д. В. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук «Коучинг как парадигма интегрального образования: коммуникативный аспект» / Академия национального образования и науки.

- Ярославль, 2021. [электронный ресурс] — Режим доступа. — URL / <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48020008>
2. Зубкова Е.А. Особенности семейной и трудовой самореализации личности: Дис. канд. психол. наук : 19.00.05 Сергиев Посад, 2006 216 с. РГБ ОД, 61:06-19/724
 3. Козлов В. В. Интегративная психология: пути духовного поиска или освящение повседневности. — М: Психотерапия. - 2007. — 528 с.
 4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности (Основные сферы жизнедеятельности): Дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 : СПб. 2001 398 с. РГБ ОД, 71:02-19/44-7
 5. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. — СПб.: Издат. группа «Евразия». - 1997. — 430
 6. Румянцева. О.М. Образование - как смыслообразующий фактор самореализации личности // Сб. тр. учен. РГАФК 1999 г- М., 1999. - С. 86-95.
 7. Пискарев П. М. Научные аспекты Нейрографики / П. М. Пискарев // Методология современной психологии. — 2024. — № 21. — С. 312-328. — EDN QMEXJL.
 8. Пискарев П.М. Метамодерн. Счастье в квадрате. — М.: Бомбора, 2020. — 304 с.
 9. Пискарев П.М. Нейрографика 2. Композиция судьбы. — М.: Форс, 2020. — 272 с.
 10. Пискарев П.М. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. — М.: Эксмо, 2020.
 11. Фризен М. А. Феномен «саморазвития» в проблемном поле современной психологии / М. А. Фризен // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. — 2013. — Вып. 1 (21). — С. 75–85