

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА ПАВЛА ПИСКАРЕВА

ДИПЛОМНАЯ РАБОТА

Тема: «"Самость: применение Базового алгоритма НейроГрафики в исследованиях самопознания»

Специализация: «Инструктор Нейрографики/Эстетический коуч»

Выполнил: студент
Матус Людмила Сергеевна

Руководитель: профессор,
доктор психологических наук
Пискарев П.М.

Научный руководитель:
кандидат психологических наук (Phd),
педагог-психолог
Елена Дьяченко

Матус Людмила Сергеевна

**«САМОСТЬ»: ПРИМЕНЕНИЕ БАЗОВОГО АЛГОРИТМА
НЕЙРОГРАФИКИ В
ИССЛЕДОВАНИЯХ САМОПОЗНАНИЯ**

Аннотация: В статье рассматривается вопрос понятия «Самость», потребности современного человека в осознании своей самости, актуальности использования метода НейроГрафика, его Базового алгоритма в исследовании самости, самопознании, обретении целостности индивидом. Само понятие самости является мульти-многогранным, что усложняет работу, однако и расширяет спектр инструментариев в её исследовании, изучении, осознании, понимании, работы над задачами, лежащими в этой нише, и, что становится всё более актуальным, ощущении и чувствовании.

Ключевые слова: самость, самопознание, метод НейроГрафика, Базовый алгоритм, Пирамида мышления,

Вопрос познания самого себя интересует человечество с давних времен. В настоящее время так же актуальными остаются слова древнегреческого философа: «Познай самого себя. Кто знает себя, – утверждал Сократ, – тот знает, что для него полезно, и ясно понимает, что он может и чего он не может. Занимаясь тем, что знает, он удовлетворяет свои нужды и живёт счастливо, не берясь за то, чего не знает, не делает ошибок и избегает несчастий. Благодаря этому он может определить ценность также и других людей и, пользуясь также ими, извлекает пользу и оберегает себя от несчастий» [19 IV. 2. 26].

Самость — это то, что делает нас уникальными, определяет нашу идентичность и влияет на то, как мы воспринимаем мир и взаимодействуем с ним. Современность, с ее глобальными проблемами, все больше втягивает

человека в процессы, в которых он вынужден переосмысливать свое бытие и стремиться формировать вокруг себя такую среду, в которой его творческий потенциал имеет возможность раскрыться. Для реализации желаемого современному человеку не только важно знать методы самопознания, но и в полной мере пользоваться ими.

В последние годы всё больше внимания уделяется методам, которые помогают исследовать и развивать самость, и одним из таких методов является НейроГрафика.

Метод «НейроГрафика» является не только современным, но и перспективным в вопросе самопознания. Но прежде, чем говорить об актуальности метода «НейроГрафика» и его алгоритмов в исследовании самости, стоит вспомнить о самом понятии «самость». Самость — это сложное и многогранное понятие, которое занимает центральное место в психологии, философии, религии, литературе и даже нейробиологии. Оно отражает наше внутреннее "Я", совокупность всех аспектов личности, включая сознательные и бессознательные элементы.

Самость (с нем. Selbst — «сам», собственная личность) — архетип, являющийся глубинным центром и выражением психологической целостности отдельного индивида. Выступает как принцип объединения сознательной и бессознательной частей психики и, одновременно с этим, обеспечивает вычленение индивида из окружающего его мира. [Википедия] Однако, стоит отметить, что определение «самости» может разниться и в рамках одной науки, и на основании классических и постклассических подходов в понимании человека, и тех аспектов, которые ставятся во главе угла для изучения и интерпретации исследуемого. Так в чем заключается сущность самости, каковы ее роль и способы проявления в социальном бытии человека?

В связи с этим, считаем необходимым рассмотреть определения двух понятий: «архетип» и «индивид». «Архетип» (от греч. arche начало + typos образ) — изначальные первобытные образы, универсальные символы или

мотивы, которые существуют в коллективном бессознательном. Они повторяются в сюжетах мифов и сказок разных народов, поскольку «складировались» в коллективное бессознательное с первых дней человечества. /К.Г. Юнг/ [7].

Понятие «Индивид» употребляется для обозначения человека, как отдельной особи среди других людей. Карл Юнг рассматривал «самость» как первичный образ, архетип, — комплекс, существующий в коллективном бессознательном. Архетип — это след, оставшийся в каждом из нас от далёкого прошлого человечества; это психическое содержание, не имеющее своего источника в отдельном индивиде.

Таким образом, мы понимаем, что «самость» в концепции Юнга — это нечто большее, чем сам человек, эго, индивид, личность, личный жизненный опыт индивида, её истоки лежат за пределами этой физической жизни. [14]

«Сам» — это направленность на самого себя, произвольное и произвольное проявление личности, которое происходит без внешнего толчка, совершение чего-либо без посторонней помощи, то есть самопроизвольно. «In se» (А. Менегетти), «es» (Г. Гроддек) — это сущее в себе и действие на пользу себя, это, собственно, автономность и независимость личности.

В философии самость часто ассоциируется с понятием "Я". Например, Рене Декарт в своём знаменитом высказывании "Cogito, ergo sum" ("Я мыслю, следовательно, я существую") подчёркивал, что самость — это основа нашего существования.

В современной философии самость рассматривается как динамический процесс, который постоянно изменяется под влиянием внешних и внутренних факторов, это некоторый текущий, достигнутый научением результат, характеризующийся освоенным репертуаром ролевого поведения и речевых практик. Это результат переживания воспитательного процесса, основанный на нашей способности играть роли других. Самость — это система, направленная на реализацию концепта «Я —

хороший» и получение, в связи с этим, удовлетворения при минимизации тревоги. Система самости, по мнению Салливана, является функциональной и может трансформироваться под воздействием опыта. [19]

В своей монографии «Онтология телесности. Смыслы, парадоксы, абсурд», 2006 Никитин В.Н., писал: «Опыт внутреннего проживания каждого неповторим, а следовательно, он не может быть соотнесен с опытом других. Но возможен и иной взгляд на эту проблему. ...Сложность описания ощущений и чувств, переживаемых субъектом в процессе постижения им своей самости в состоянии дзен, связана с отрицанием возможности истинного познания на уровне рассудка, который тем не менее пытается описать эти чувства, обратившись к условным категориям. Человеку рациональному, воспитанному в границах причинно-следственной логики, сложно допустить и почти невозможно представить в воображении некое психическое состояние, в котором существовало бы и самоопределяло себя внекатегориальное сознание». [9] – Таким образом, ссылаясь на то, что «самость» есть личностный опыт индивида.

Самость – понятие, употребляющееся в философии и психологии как синоним личности, включающее в себя такие её характеристики, как сознание собственной идентичности, рефлексивную соотнесённость с собой (самосознание) и т. п.

Возьмём писателей и критиков. Слово самость в значении «самобытность, индивидуальность, самостоятельность, личность» широко употреблялось В.Г. Белинским. Ап. Григорьевым и многими другими литераторами. К примеру, в своей публицистике разбора «Мёртвых душ» критик использовал следующие эпитеты: «осязаемо проступает его субъективность... «человек с горячим сердцем и духовно-личною самостию». [Л.А. Булаховский, Русск. литер, язык, 1, с. 176].

В 50–60-х гг. слово самость применяется для выражения внутренней обособленности личности или социальной группы, их эгоцентрических свойств или самобытной отличительной природы чего-нибудь. Например, у

Аполлона Григорьева: «...у нас... они были и остались простым стремлением к очищению нашей народной самости, бытовой и исторической особенности...» [воспоминания «Мои литературные и нравственные скитальчества», с. 159]. В характеристике «отца»: «Это не была его самость, личность, ибо личности в нем не было, и он развился как-то так, что решительно не дорожил ни своею, ни чужою личностью...» [там же, с. 124]. У Ф. Филина в статье «Методология лингвистических исследований А.А. Потебни»: «В основу своей философии он [Гумбольдт] кладет положение Канта об априорности и самости духа». Если взять теорию чистого разума Канта, то чистый разум можно использовать для понимания большей части окружающего мира, но он не будет полезен для описания всей реальности. Это связано с тем, что акт восприятия искажает мир вокруг вас, который мы воспринимаем как реальность, но эта реальность может отличаться от реальности, в которой мы все живем. – В «акте восприятия» каждого из нас (субъекта, индивида), очевидно, и заключается феномен и эстетика самости Канта. [15]

Каждый подход представляет достаточно разнообразные вариации относительно понимания ее сущности. Самость рассматривается и как «феномен, который одновременно присутствует и ускользает от человека» (Л. Венцлер), и как «постоянство личности» (У. Джеймс), и как «самосознающее сознание» (К. Поппер), и как «способность обозначать себя в качестве автора своих слов и действий» (П. Рикер), и как «несомненная и незаменимая личность» (Ю. Хабермас), и как «трансцендентное и имманентное» (Б.П. Вышеславцев), и как «психофизиологическая, социальная, личная идентичность» (И.С. Кон), и как «неизмеримо-всеобъемлющее царство, некий космос» (С.Л. Франк), и как «принадлежность индивиду его собственной истории» (А.Ю. Шеманов) и т.д. Многообразие точек зрения относительно самости показывает всю проблематичность и многозначность трактовок данного понятия. В зависимости от контекста, исследовательских задач, методологических

ориентаций самость описывается и как онтологическая сущность человека, и как понятие, выражающее интериндивидуальность личности и как сложный конструкт, выражающий единство и преемственность жизнедеятельности человека.

Анализируя феномен самости, необходимо опираться на классические и постклассические подходы в понимании человека, его самости. Классический подход позволяет раскрывать в человеке, его самости различные стороны существования: рациональную, биологическую, психологическую, социальную и др. В нем самость рассматривается в контексте определенной имманентной характеристики, определяющей ее предзаданность, неизменную сущность, некую константу. Постклассический подход обращает внимание на новые стороны измерения человека, вводя новые понятия и категории, экзистенциалы», с помощью которых становится возможным рассматривать самость человека, взятую в ее собственном экзистенциальном, герменевтическом, полифоническом существовании. [прим. авт. - Выделен новый тип самости - полифоническая самость в соответствии с социальными ожиданиями современного социума.]

[5]

Сегодня можно говорить о многомерном понимании самости, наполненном различными смысловыми содержаниями, в которых раскрываются самые разные стороны проявления ее феномена: социальные, психологические, коммуникативные, метафизические и др.

С достаточно полным основанием мы можем говорить о том, что современному человеку зачастую недостает связанности своей самости. Это проявляется в противоречивости самовосприятия, наличии не всегда синтезированных идентификаций, размытости образа собственной самости, недостаточной или вообще отсутствующей аутентичности. У человека возникает ощущение «потерянности» своей самости. Подобная «мозаичность», «файловость» человека, во многом затребованная социальной действительностью, приводит к отсутствию целостного представления

человека о самом себе, где данная целостность и выражается в понятии «самость».

Отсюда, одной из ведущих проблем философии и становится проблема осмысления индивидуальности, самотождественности и неповторимости человека. Современная философская мысль обращает внимание на то, что самое главное для человека - обретение своей самости (самообретение, самонахождение), ее глубинного, уникального смысла, а значит, собственной сущности, типа как полифоничная самость. В данном типе самость предстает как достаточно сложное образование, состоящее из множества самостных образов, объединенных в совокупный опыт, соответствующий ее единству.

Полифоничная самость включает в свою структуру многогранную систему различных самостей, которые сменяют друг друга в процессе своего развития и актуализируются в зависимости от различных социокультурных контекстов, сохраняя, тем не менее, гармоничную целостность. В актуальном мире стало необходимым выделение «полифоничного типа» [5] самости, который отражает сложность положения человека в социокультурной реальности, которая актуализирует именно подобный тип самости, способный достаточно быстро реагировать на перманентно меняющиеся социальные реалии и, соответственно, не терять себя в этом изменчивом, неустойчивом бытии, а всякий раз уметь собирать, сохранять, самонастраивать, центрировать себя в качестве целостности.

Итак, опираясь на вышеизложенное, можно резюмировать: Самость есть:

- коллективное бессознательное;
- архетип;
- опыт индивида;
- восприятие;
- индивидуальность;
- целостность между эго и бессознательным;
- понятие многогранное и полифоничное.

НейроГрафика — это метод, который позволяет визуализировать внутренние процессы и исследовать самость через рисование. Основная идея НейроГрафики заключается в том, что, создавая определённые формы и линии, человек может выразить свои эмоции, мысли и переживания, а затем трансформировать их. Этот процесс не только помогает лучше понять себя, но и способствует созданию новых нейронных связей в мозге.

НейроГрафика — это инновационный подход, который сочетает в себе элементы искусства, психологии и нейробиологии.

Этот метод был разработан российским психологом и художником Павлом Михайловичем Пискарёвым и представляет собой способ визуализации внутренних процессов через рисование. НейроГрафика позволяет не только выразить свои эмоции и мысли, но и трансформировать их, создавая новые нейронные связи в мозге.

В самых общих чертах суть метода «НейроГрафика» в том, что «метод использует графические приёмы, заданные изначально и направленные на преобразование свободно сформированной репрезентации с помощью них» [11, с. 341].

С точки зрения проблемы принятия решения НейроГрафика — это метод, который «основан на практике рисования, сопряжённого с актуальными задачами рисующего» [12, с. 6], т.е. «объектом рисования в НейроГрафике является субъект» [там же, с. 80]. 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.

Павел Михайлович Пискарёв, провёл глубинные изучения самости, что отражено, как в многочисленных трудах автора, так и в самом методе. В основу метода была положена Пирамида Мышления, где самости выделена отдельная грань. Основываясь на постулате Юнга, что самость включает в себя как «переживабельное» (experienceable), так и «непереживабельное»

(inexperienceable) (или еще не пережитое), подобно тому, как сознательные и бессознательные явления дают о себе знать практически, при встрече с ними, самость, как психическая целостность, также имеет сознательный и бессознательный аспекты. Таким образом, в модель Пирамиды Мышления автором метода на уровне самости внесено принципиальное разделение: элементы и абсолют. [3]

О делении на элементы нам говорят многие древние культуры. По системе У-Син (прим. одна из основных категорий китайской философии; пятичленная структура, определяющая основные параметры мироздания), положенной в основу работы с цветом в НейроГрафике, элементы включают: дерево, огонь, землю, металл, воду. [12] Такая модель весьма наглядна, всеобъемлюща и описывает весь мир. Качества элементов проявлены в движениях планет и годовом цикле, телесном устройстве, медицине, в сезонности, во вкусовых, цветовых, музыкальных решениях; и взаимодействуют по определенным законам. Через эти качества проявляется природа абсолюта. Принципиально важно то, что элементы – это не психическая природа вещей, а над-психическая. Психикой обладает человек и другие высшие формы жизни, но не дерево, хотя оно и подчинено законам элементов, и не камень – они не обладают психикой, но в некотором роде обладают природой абсолюта. То есть мы говорим о том, что находится за пределами психики и человеческого сознания. По сути, это пять элементов того, что, в конечном итоге, является целым. Они взаимодействуют друг с другом и качественно отличаются от энергии целого.

Абсолют – это то, к чему все мы бессознательно стремимся, чувствуя присутствие чего-то большего в мире, и одно из центральных понятий нашей модели. Достигнув абсолюта, мы можем трансформировать личность. Остальные пути повлекут отдельные изменения, но не трансформацию: она возможна только там, где умирает личность и эго.

Абсолют – это то море, тот океан, где растворяется капля либидо. На пути от точки «здесь и сейчас» до абсолюта придется преодолеть огромное количество фильтров. Однако, пройдя все эти уровни – элементов, эгрегоров, архетипического и индивидуального бессознательного, – мы способны прийти к состоянию святости или просветления – состоянию абсолютной любви и здоровья, а не просто реализации продиктованных нам паттернов и шаблонов, точке «здесь и сейчас» как проявлению абсолютно реализованного уровня, где эго и самость – это одно и то же. [10]

Грани Пирамиды Мышления соответствуют восьми пунктам Базового алгоритма НейроГрафики. Базовый алгоритм (далее БА) НейроГрафики – это основа для всех существующих алгоритмов. Все его пункты сохраняются в строгой последовательности:

1. Тема 1.0.
2. Композиция/Выброс
3. Сопряжение:
 - 3.1 Округление
 - 3.2 Нейрографирование
4. Интеграция:
 - 4.1 Фигура и фон
 - 4.2 Архетипирование
5. Линии Поля
6. Фиксация
7. Стилизация
8. Тема 2.0.

У каждого алгоритма НейроГрафики своя композиция и свои правила ее создания. Всё остальное подчиняется БА. Пункт 5 Базового алгоритма «Линии Поля» соответствует грани самости Пирамиды мышления, когда мы выходим в элементы и абсолют.

БА – это научно выверенная модель творческой трансформации мышления. Остальные алгоритмы (включая АСО), это уже применение

данной модели в разных ситуациях. БА позволяет построить/спланировать некие ситуации, а потом уже с помощью других алгоритмов перейти к моделированию. Также, в иных алгоритмах допускается (при необходимости) изменение последовательности некоторых пунктов. Важным является и то, что ключевыми параметрами фиксации изменений является симбиоз тела (соматика), эмоций (чувственно-эмоциональная сфера), мышления (смыслы, выводы), видения (картинки внешнего восприятия и внутреннего экрана). Что также сплочает весь «организм», делает целостным восприятия всего пути трансформации.

Результаты практического применения НейроГрафики, опубликованные в научных статьях, подтверждают эффективность метода в сфере деятельности психологов [17], [18] в практике управления коммуникациями [8], в обучающем процессе в вузе и школе [4], [8], в медицинской практике [2] и др.

Выбранная для исследования область практического применения НейроГрафики в самопознании основано на том, что процесс самопознания имеет свою логику развития и, соответственно, определённые этапы, связанные с особенностью развития человека. Он начинается с детства как «первичное самопознание – знакомство человека с самим собой через других, окружающих его людей» [16, с. 79]. Такое самопознание происходит через безусловное восприятие мнения окружающих и создание своего «я», которое полностью формируется другими. На этапе первичного самопознания (детство, подростковый возраст, юность) происходит закрепление в своём «я» стереотипов поведения, транслируемых другими.

По мере того, как накапливается противоречие между стереотипным представлением о своём «я» и опытом собственной жизни, возникает потребность в переосмыслении представлений человека о себе самом, что соответствует новому этапу как «осознанному самопознанию» [16, с. 80], когда человек способен определять себя не на основе мнения и стереотипов поведения других, а исходя из своих представлений о самом себе. На этапе

осознанного самопознания начинает проявляться критическое отношение человека к событиям в своей жизни, к его отношениям с другими, к проявлениям собственных эмоций, к своей деятельности, что вызывает внутренний дискомфорт как ощущение что «со мной что-то не так», что «утрачена внутренняя гармония» как понимает её сам человек.

Таким образом, П.М. Пискарьевым создана уникальная и универсальная модель, адаптивная под многие задачи и запросы исследуемой темы «Самость». Ведь, какой алгоритм человек не предпочёл бы, следуя его пунктам он проходит и проживает все уровни от сознательного личного и коллективного до бессознательного личного и коллективного, достигая абсолюта, проживая новый опыт и возвращается к себе (в свое сознательное), приобретая и «прописывая» новый опыт в виде новых нейронных связей, достигая трансформации или инсайта.

Метод «НейроГрафика» является практическим, позволяет творчески, с помощью листа бумаги и графических инструментов, трансформировать себя, а значит, и свою реальность, дробить старые представления и создавать новую/трансформированную целостность, соединять воедино многогранность, каждый раз познавать себя, изменять себя, совершенствовать себя, что полностью соответствует потребностям современного человека в стремительно меняющемся мире.

На основании полученных результатов исследования темы «НейроГрафика как метод самопознания» можно констатировать следующее:

1. Метод "НейроГрафика" как одна из систем общих и общенаучных методов исследования позволяет выявить стереотипы первичного самопознания, через их переосмысление увидеть свой собственный путь решения возникающих проблем (запросов), тем самым способствуя восстановлению внутренней гармонии, как понимает её сам человек;
2. Структура алгоритма НейроГрафики способствует человеку глубже погружаться внутрь себя, больше и лучше понимать, принимать и осознавать себя, свой потенциал, свои возможности;

3. По мере накопления опыта в освоении алгоритма человек знакомится с собой, обращая внимание на своё тело, как в нём через ощущения проявляют себя чувства, эмоции, образы, мысли. Познавая себя, человек познает мир, а приводя себя в гармоничное состояние, человек творит гармоничный мир.

Литература:

1. Абрамова Л.Ю. Управление коммуникациями с помощью НейроГрафики // Восточно-Европейский научный журнал. – 2021. – № 12–4 (76). – С. 51–54
2. Ананьева Е.П. НейроГрафика, как арт-терапевтический метод сопровождения онкопациентов в стрессовой ситуации химиотерапии // Психология и психотехника. – 2018. – № 3. – С. 101–112.
3. Байлук В. В. О природе самопознания // Педагогическое образование в России. – 2018. – № 5. – С. 27–34
4. Данилевич Т.А. НейроГрафика как метод снятия эмоционального напряжения в адаптации первоклассника к школе // В сборнике: Культурно-образовательное пространство современного города: проблемы и перспективы. Сборник научных трудов департамента социально-культурной деятельности и сценических искусств института культуры и искусств Московского городского педагогического университета. Под редакцией Э.И. Медведь, Г.В. Ганьшиной. – Москва, – 2022. – С. 242–245.
5. Жукова О.И. «Самость, ее типология и место в самоопределении человека», диссертация и автореферат по ВАК РФ 09.00.11, 2010, Томск.
6. Ксенофонт. Воспоминания о Сократе. – М.: Наука, ИФ РАН, 1993. – 379с.
7. Кобзев А.И. Классификационная схема «пять элементов» — У-Син // 13-я научная конференция «Общество и государство в Китае». Ч. I. М., 1982
8. Методы и средства научных исследований: учебное пособие / Екатеринбург. – 2017. – С. 152

9. Никитин В.Н., 2006, «Онтология телесности. Смыслы, парадоксы, абсурд».
10. Пискарёв П.М. «НейроГрафика. Алгоритм снятия ограничений» /гл. 1/.
11. Пискарёв П.М. Предпосылки формирования метода «НейроГрафика» // Методология современной психологии. – 2016. – № 6. – С. 335–343
12. Пискарёв П.М., НейроГрафика: алгоритм снятия ограничений / – М.: ЭКСМО, – 2020, –224 с
13. Пискарёв, П. (2019). НейроГрафика: искусство трансформации. — СПб.: Питер.
14. «Психологос. Энциклопедия практической психологии» /гл. «Самость» / Рос. акад. наук «Об употреблении слова самость в логиках XV–XVII вв.» /см. в публикуемой в составе комментария к слову личность статье А.В. Кокорева (Ред.). Источник: История слов. Отделение лит. и яз. Науч. совет "Рус. яз.". Ин-т рус. яз. им. В.В. Виноградова
15. Салливан Г.С. Интерперсональная теория в психиатрии. М.: «КСП+», 1999.
16. Трунов Д.Г. Этапы и стратегии самопознания // Развитие личности. – 2009. – № 1. – С. 78–85
Симонов П.А. Применение НейроГрафики как метода интегративной психологии в антикризисной работе // Человеческий фактор: Социальный психолог. – 2022. – № 1 (43). – С. 165–172.
17. Усатых Г.Н. Коррекция тревоги и профилактика панических атак методом НейроГрафики // Молодой учёный. – 2020. – № 22 (312). – С. 485–490.
18. Чушикина Е.Ю., Винарчик Е.А. НейроГрафика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в вузе // Ярославский психологический вестник. – 2021. – № 1 (49). – С. 70–74.
19. Юнг К.Г. Архетип и символ. — Москва, 1991. — С. 153.