

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарев П.М., Ph.D.

Супервизор Соловьева А. (Ф.И.)

дата проверки 15 ноября 2024 г.

Выполнил Мирошкина В. (Ф.И.)

дата 15 ноября 2024 г.

«Эффективность применения проективного метода нейрографика в работе с эмоциональной сферой»

Валентина Мирошкина

Инструктор Нейрографики, Эстетический коуч

Аннотация: В данной работе автор актуализирует важность психологической работы с аффективной сферой человека в контексте понимания и определения им своих эмоций. Понимание эмоций позволяет наиболее качественно управлять ими, соответственно, эффективнее справляться с давлением различных сложных жизненных ситуаций, порождаемых экзогенными и эндогенными факторами. Проективный метод нейрографического рисования в своей основе направлен на качественную проработку навыка работы с эмоциями: знание классификации эмоциональных состояний, их последующую идентификацию и аналитику.

Ключевые слова: проективный метод, нейрографика, эмоции, алекситимия.

На сегодняшний день в мире сохраняется активная стрессогенная ситуация, что подтверждается данными открытых для социума официальных источников. Так, согласно результатам опросов Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) за 2023год, а также исследований «Национального уровня тревожности. КРОС», с одной стороны, уровень тревожности несколько снизился за счет того, что определенная масса населения смогла адаптироваться к таким детерминирующим стресс факторам как СВО, миграционные процессы, пандемия и ее последствия [3]. Однако, с учетом того, что мировая обстановка по-прежнему продолжает находиться в периоде обострения всеобщей милитаризации, население продолжает

испытывает угрозу безопасности, что зачастую приводит к состоянию дистресса.

Актуальность темы данной работы обусловлена тем, что по данным некоторых исследователей в области нейрофизиологии, современные люди стали несколько иначе реагировать на стресс, поскольку имеют более развитую систему контроля, а именно работа неокортекса превосходит реакцию лимбической системы, которая эволюционно демонстрировала классическую последовательность реакции «бей, беги, замри» ранее. Наши же современники в большинстве своем перестают рефлексировать таким образом. В свою очередь неокортекс тормозит лимбическую систему и адаптирует в зависимости от ситуации. Ключевой становится реакция «замри», при которой наблюдается снижение метаболизма и онемение тела. Как итог, мы имеем торможение аффектов, что в дальнейшем может привести к таким негативным последствиям как психосоматические проявления различных болезней. Также следует обозначить и актуальность феномена алекситимии, при котором индивидuum не способен вербально выразить испытываемые им эмоции и что тоже закладывает своё травмирующее влияние на здоровье человека.

Таким образом, по нашему мнению, в профессиональном фокусе внимания помогающих практиков, психологов, коучей и других специалистов, работающих в сфере «человек-человек» по-прежнему актуальна работа с эмоциональным интеллектом человека, как в контексте образовательных проектов, так и в частном консультировании. В этой связи авторский метод нейрографика П.М. Пискарёва является одним из эффективных профессиональных инструментов в интегративном подходе.

Цель настоящего исследования представить результаты, полученные в ходе успешного проведения нейрографических сессий с клиентами, у которых отмечалось наличие низкого эмоционального интеллекта и отсутствие практического умения определять, понимать свои эмоциональные состояния.

В классической психологии работе с эмоциями посвятили свои работы такие исследователи как С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, П.В. Симонов и мн.др.

Проблема вербализации эмоций как части внутреннего мира проявляется при высоком уровне такого феномена как «алекситимия» — понятии, которое вывел и рассматривает П. Сифнеос (1972г.) в своих научных работах. Следует подчеркнуть, что в представленной работе мы рассматриваем это явление только с точки зрения социологического подхода, поскольку биологическая теория алекситимии предполагает наличие медицинских показаний для её детального обсуждения.

Как уже было упомянуто выше, понимание своих эмоций помогает лучше управлять ими. Осознание эмоциональных реакций, происходящих внутри человека, придает максимальную осознанность его действиям и решениям. Он способен избежать деструктивных реакций, которые могут нанести вред ему лично или окружающим.

Согласно С.Л. Рубинштейну, ключом к пониманию эмоций являются неразрывная связь между деятельностью или потребностями человека и субъективным ощущением, связанным с ними и характеризующимся принципиальной биполярностью этого ощущения. Тем не менее, опираясь только на это, сложно классифицировать весь спектр эмоций и состояний. По мнению П.В. Симонова, эмоция является психическим органом восприятия и возникает вследствие дефицита или избытка информации, необходимых для удовлетворения потребности [2].

Исходя из выводов современных исследователей, принцип эмоциональной коммуникации объясняет, что переживание эмоции происходит индивидуально, но компоненты ее все же социальные. Некоторые эмоции являются универсальными. Они проявляют себя одинаково, несмотря на язык, культуру и уровень образования. Однако воздействие социума заставляет человека подавлять проявление некоторых эмоций или сглаживать их, то есть идти на эмоциональную коммуникацию. А также принцип

появления эмоциональных комплексов объясняет тот факт, что в жизни возникает не одна какая-то конкретная эмоция, а несколько. Таким образом, они образуют так называемый комплекс, или комбинацию эмоций [5].

В настоящее время в науке все более широко изучается точка зрения, согласно которой нарушения в восприятии и выражении эмоций могут привести к развитию психосоматических заболеваний. Ученые различных специальностей, описывая эту проблему с позиций разных наук, получают все новые подтверждения тому, что эмоции, ощущения, чувства, тем более негативные, неосознанные и не нашедшие вербальную оболочку, не получившие отклик в области внутреннего восприятия, способны преобразоваться во внешнее проявление, то есть спровоцировать развитие физического заболевания [1].

Алекситимия как явление, описывающее затруднения семиотического характера при идентификации эмоций, имеет несколько распространенных видов, в частности, Д.Г. Трунов выделяет органическую и функциональную алекситимию, последняя, в свою очередь, делится на педагогическую, психологическую и лингвистическую [6].

Для своего исследования мы берем во внимание такие когнитивно-аффективные особенности этого феномена как:

- трудности в понимании своих эмоций и чувств;
- трудность в проведении различий между телесными ощущениями и чувствами;
- снижение способности к символизации, связанной с бедностью фантазий.

Указанные выше трудности экологично и эффективно возможно проработать посредством метода нейрографика. Данный метод был основан в 2014 году профессором, ректором Института Психологии Творчества Павлом Пискаревым. Согласно автору, 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 [4]. Нейрографика представляет собой проективную методику работы с человеком, в основе которой лежит идея создания рисунка с помощью геометрических фигур и их соединения между собой нейролинией (линией Пискарёва) в единую картину. Нейрографическое рисование доступно каждому человеку и не требует профессиональных навыков рисования. Основным его преимуществом при работе с эмоциональной сферой является наличие базовой установки на проработку рефлексии по четырём точкам внимания: физической составляющей(тело), определение эмоции, опосредованное мыслей и визуализация образов в процессе нейрографического рисования (рис.1).



Рис.1. «Рефлексия».

В практическом аспекте работы с людьми относительно наличия рефлексии отмечается всеобщее отсутствие навыка анализировать симптоматику и реакции своего физического состояния на те или иные ситуации, события. Заходя в опыт рисования нейрографики, человек первоначально демонстрирует, как правило, удивление на просьбу помогающего практика, психолога отмечать изменения в теле на каждом этапе работы. Анализируя такие проявления, можно предположить, что в реальности у людей отсутствует привычка держать фокус внимания на себе. Затрачивается много энергии на контроль внешних событий и собственное состояние не является первостепенным по важности. Вторым распространенным

затруднением в процессе работы с рефлексией является уже подробно описанная выше проблема с идентификацией самой эмоции. Среднестатистический современник привыкает определять свой эмоциональный фон в русле дихотомии «радость-грусть». Возможно, его эмоциональная осведомленность включает знания относительно названий более широкого спектра эмоций, однако в практическом смысле их определение и вербализация остаются на уровне заторможенности.

Наш пилотный проект включал 3 сессионных занятия по теме «Отношения». Целевая аудитория состояла из группы в количестве 12 человек, женщин возраста от 32 до 48 лет. Практическая задача заключалась в том, чтобы обозначенная фокус-группа проработала посредством метода «Нейрографика» свои отношения с партнером, тщательно отмечая в рабочей тетради по представленному кейсу свою рефлексия (тело, эмоции, мысли/образы). В течении всего срока проведения проекта участники отмечали все свои эмоции, выявленные в течении дня. Основная цель эксперимента предполагала фиксацию положительной тенденции в идентификации возникающих эмоций у участников процесса, а также позитивной динамике в аспекте осознания ключевых стимулов, вызывающих те или иные эмоции. В качестве алгоритмов были взяты «АСО» (Алгоритм Снятия Ограничений), «НейроДрево» и НейроЛотос». В начале работы каждая из участниц отмечала с помощью метода шкалирования свое общее состояние и ведущую эмоцию, с которой она входит в рисование. Для облегчения задач с определением эмоции и ее названием участницам были предоставлены МАК карты «Портреты» и цветное колесо эмоций Р. Плутчика (рис.2.)

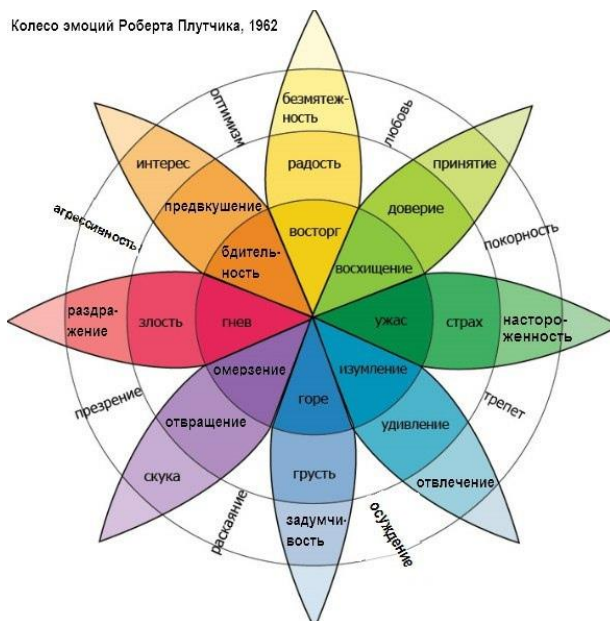


Рис.2. «Колесо эмоций Р. Плутчика».

Согласно Р. Плутчику существует 8 базовых эмоций. Его авторская модель в форме колеса имеет структуру соединяющихся «лепестков», образующих в свою очередь более сложные эмоции, что помогает понять как эмоции взаимодействуют друг с другом, как формируют разные состояния человека (Табл.1).

Базовые эмоции	Комбинации эмоций
Радость	Радость + Доверие = Восхищение Радость + Удивление = Восторг
Грусть	Страх + Удивление = Тревога Страх + Грусть = Уныние
Злость	Злость + Недовольство = Расстройство Грусть + Ожидание = Жестокость

Табл.1. «Базовые эмоции и их комбинации по Р. Плутчику».

В ходе реализации задач эксперимента на начальном этапе (1я сессия) можно было отметить у более, чем 30% группы отсутствие как-либо эмоций в целом или же сложности в их вербальном обозначении. Также, на 1й сессии на физическом уровне некоторый отклик отметило всего 2 человека.

Однако, уже на 3й сессии более 50% группы, благодаря домашним заданиям по индивидуальному изучению колеса эмоций в комбинации с различными техниками, сумели определить, например, тот факт, что физическое напряжение (в мышцах) может свидетельствовать об эмоциональном напряжении, которое вербально обозначается как «злость» или «подавленный гнев». Последующим важным шагом было для каждого суметь смоделировать ситуацию, которая изменит запущенную негативную реакцию, если таковая была, и зафиксировать это письменно. Наибольшее количество идентифицированных положительных эмоций наблюдалось на этапе «сопряжения» и «архетипирования». На 3й сессии в лексике участников проекта на этих этапах рисования звучали такие определения состояний как: «восторг», «радость», «интерес», «любовь», «оптимизм». Как общий положительный итог 3х сессий нейрографического рисования все участники (100% группы) отметили следующие изменения:

1. Стало легче установить факт эмоционального переживания;
2. Проще определить (распознать само чувство/эмоцию) и найти словесное выражение;
3. Возможно проанализировать причину, вызвавшую определенное эмоциональное состояние.

Таким образом, можно сделать промежуточный вывод о том, что проективный метод нейрографика позволяет за достаточно краткосрочный период времени:

- развить эмоциональную осведомленность (тренировка определения своих эмоций по колесу Плутчика в течении заданного времени в бытовых ситуациях и в процессе рисования);
- описать (подобрать верное слово) эмоцию словами;
- сформировать навыки последующего контроля интенсивности проявления эмоций.

Следует предположить, что данный метод может позволить психологам, специалистам, работающим в интегративном подходе, проработать некоторые

случаи алекситимии (в контексте социальной теории проявления феномена), мотивации и навыка саморегуляции эмоциональных состояний. Представленное пилотное исследование предполагает последующее продолжение работы над описанной гипотезой.

Литература:

1. Горобец Е.А., Есин Р. Г., Вольская Ю.А. Междисциплинарное изучение алекситимии // Учен. зап. Казан. ун-та. Сер. Гуманит. науки. 2022. №1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mezhdistsiplinarnoe-izuchenie-aleksitimii> (дата обращения: 10.07.2024).
2. Забугина В.Г., Гатальская Ю.А. Место теории эмоций в отечественной психологии и современном экзистенциальном анализе // Скиф. 2018. №6 (22). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/mesto-teorii-emotsiy-v-otechestvennoy-psihologii-i-sovremennom-ekzistentsionalnom-analize> (дата обращения: 13.07.2024).
3. Национальный индекс тревожностей КРОС. — [Электронный документ]. — Режим доступа: https://www.cros.ru/upload/iblock/7fa/9opui6v82261mzpels0hoeu0yow0go4x/Indeks-trevozhnostey_III-kvartal-2023_dlinnyy-5_.pdf (дата обращения 11.07.24).
4. Пискарёв П.М. Технологии мышления метамодерна в методе нейрографика // XXI Национальный конкурс "Золотая Психея" по итогам 2019 года. Материалы к проекту «Нейрографика: алгоритм снятия ограничений» (мастер-класс, книга) — [Электронный документ]. — Режим доступа: <https://psy.su/psyche/projects/2380/> (дата обращения 04.07.2024).
5. Родькова Ю.А., Кобозева И.С. Понятие эмоции человека и их функции как составляющие современного образования // МНКО. 2020. №5 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ponyatie-emotsii-cheloveka-i-ih-funktsii-kak-sostavlyayuschie-sovremennogo-obrazovaniya> (дата обращения: 11.07.2024).

6. Трунов Д.Г. Виды и механизмы функциональной алекситимии // Вестн. Перм. ун-та. Философия. Социология. Психология. — 2010. — № 2. — С. 93—98.