

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

«Работа с целями и желаниями с использованием
метода «Нейрографики» и техники коллажа «Карта
желаний»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Кашковская А.

«29» февраля 2024 г.

Выполнил Ревазова З. Э.

«26» февраля 2024 г.

2024 г.

Ревазова З.

РАБОТА С ЦЕЛЯМИ И ЖЕЛАНИЯМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКИ» И ТЕХНИКИ КОЛЛАЖА «КАРТА ЖЕЛАНИЙ»

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы, связанные с повышением эффективности постановки целей и желаний и их успешной реализации с помощью метода Нейрографики и техники коллажа в работе с группой или индивидуально.

Ключевые слова: Нейрографика, коллаж, карта желаний, карта целей, цели, желания, психология.

Желание - это отражающее потребность переживание, перешедшее в действенную мысль о возможности чем либо обладать или что-либо осуществить. Имея побуждающую силу, желание обостряет осознание цели будущего действия и построение его плана. Желание как мотив деятельности характеризуется достаточно отчетливой осознанностью потребности. При этом осознаются не только ее объекты, но и возможные пути ее удовлетворения. [1, с. 96]

Цель - осознанный образ предвосхищаемого результата, на достижение которого направлено действие человека. В психологии понятие цели также употребляется в следующих значениях: формальное описание конечных ситуаций, к достижению которых стремится любая саморегулирующаяся функционирующая система; предвосхищаемый полезный результат, определяющий целостность и направленность поведения организма. <.....> В онтогенезе формирование цели идет в направлении от постановки цели и образования намерений в совместной деятельности с другими людьми к постановке человеком цели перед самим собой. В функциональном отношении

выделяются процессы образования цели, осуществления действия, эмоциональной и когнитивной (познавательной) оценки хода выполнения действия и его окончательного результата. Образ предвосхищаемого результата приобретает побудительную силу, становится целью, начинает направлять действие и определять выбор возможных способов осуществления, лишь связываясь с определенным мотивом или системой мотивов. <...> Психофизиологической основой цели является закодированный в мозгу "образ потребного будущего (Н. А. Берштейн), акцептор результатов действия (П. К. Анохин), регулирующий программу физиологической реализации действия посредством предвосхищаемых и санкционирующих (дающих информацию о соответствии достигнутого результата требуемому) команд. [1, 388]

Целеобразование - процесс порождения новых целей в деятельности человека, одно из проявлений мышления. [1, с. 387]

Когда мы чего-либо желаем, осознаем ли мы в полной мере все сопутствующие последствия исполнения нашего желания? Проблематизация желания в историко-философской традиции 20 века была обусловлена всевозрастающим осознанием того, что желания людей в своей системной совокупности являются наиболее влиятельной, равно как и весьма консервативной компонентой в иерархии факторов общественной жизни. В терминологический аппарат современной философии понятие "желание" было перенесено из психоанализа, в рамках которого желание трактовалось как одна из разновидностей влечения. [2, с. 142]

Желания – это важный источник мотивации. Они помогают нам осознавать наши потребности и заставляют действовать, прикладывая усилия в нужном направлении, чтобы удовлетворить их. При этом контролировать желания гораздо проще, чем инстинкты. Взрослый человек может управлять своими желаниями, превращая их в мотивы, планы и реальные действия.

Изучение человеческих желаний было одним из основных направлений деятельности Зигмунда Фрейда. В своих трудах он делил их на осознанные и

неосознанные. При этом наибольший интерес для него представляли именно неосознанные (или вытесненные) желания. Он видел в них ключ к решению большинства проблем с психикой. Также он утверждал, что значительная часть сновидений основывается на вытесненных желаниях. Поэтому в рамках своего психоанализа (сегодня известного как фрейдизм) считал научное толкование снов важным инструментом.

Основная функция желаний заключается в том, чтобы мотивировать нас прикладывать усилия в тех направлениях, которые необходимы для удовлетворения наших потребностей. При этом важно, чтобы речь шла о разных потребностях. Иными словами, чем более разнообразны желания, которые индивиду удастся исполнить, тем он счастливее. При этом нельзя быть счастливым, если в какой-то из сфер жизни остаются неудовлетворенные потребности.

В современном мире способность к реализации собственных желаний приобретает все большее значение в контексте достижения успеха и личностного роста. Однако наряду с этим, многие люди испытывают трудности с реализацией своих желаний, зачастую отказываясь от них без видимых на то причин.

Одна из главных причин отказа от собственных желаний - это страх перемен. В ряде случаев реализация желаемого может привести к значительным изменениям в жизни человека, которые могут восприниматься как нежелательные или неудобные. В результате человек предпочитает оставаться в зоне комфорта, отказываясь от своих стремлений.

Другой причиной может быть страх разочарования или неудача. Люди часто опасаются, что реализация желания не принесет им ожидаемого удовлетворения или успеха, что может быть связано с идеализацией результата или непониманием своих истинных потребностей.

Кроме того, страх успеха также может стать причиной отказа от своих желаний. Иногда человек подсознательно саботирует свои успехи, так как не готов к ним и не знает, как жить в новой реальности.

Наконец, неуверенность в собственных силах также может стать препятствием для реализации желаний.

В современном мире, где скорость изменений и сложность проблем постоянно возрастают, способность к адаптации и саморазвитию становится ключевым фактором успеха. Осуществление желаний, особенно в условиях быстро меняющегося мира, требует определенных навыков и стратегий, а также способности преодолевать встречающиеся препятствия и страхи. В данной статье мы рассмотрим основные принципы и стратегии, помогающие научиться реализовывать свои желания.

Первый принцип заключается в развитии смелости и решительности. Эти качества часто приходят с опытом и практикой, поэтому важно активно действовать и быть инициативным. Не стоит бояться рисковать и выходить из зоны комфорта – это поможет полностью раскрыть свой потенциал и достичь желаемого результата.

Второй принцип – помнить о своем достоинстве и правах. Каждый человек имеет право на осуществление своих желаний, если это не наносит вреда окружающим и соответствует общественным нормам. Обычно сомнения и страхи становятся непреодолимым препятствием на пути достижения целей.

Третий принцип – верить в свои силы и способность достигать успеха. Вера в себя играет ключевую роль в процессе осуществления желаний, поскольку она помогает справляться с трудностями и преодолевать препятствия. Для укрепления уверенности надо ставить перед собой реалистичные задачи и достигать их, постепенно расширяя границы своих возможностей.

Таким образом, осуществление желаний требует определенных навыков, стратегий и уверенности в себе. Следуя вышеизложенным принципам, каждый человек может научиться реализовывать свои мечты и стремления, успешно преодолевая возникающие трудности и препятствия.

Рациональные способы реагирования на ситуации в наше время становятся тормозом в нашей жизни. Привычный способ мышления приводит к одним и тем же результатам, которые мы и пытаемся изменить. Мы ищем новые способы организации себя в жизни, в отношениях, решении вопросов и бизнеса. Как стать другим и легко получать желаемые изменения? [3, с. 54]

Есть такая высшая психическая функция – воображение. В XX веке воображение и творчество психологи считали формой памяти. То есть представление о будущем лежало в памяти. Сейчас наоборот: память – это форма воображения. А воспоминание можно изменить: «Как вспомню, так оно и есть». Так реальность проявляется в Нейроконтурах. Мы все хотим результата. <...> Нас всегда интересует, как получить результат, причем с наименьшими затратами, с экономией сил или даже чудесным образом <...> Чудо – это феномен системной работы, называемой творчеством. [4, с. 12]

В каждом из нас постоянно идет творческий процесс. Творчество – это соединение всех знаний в одну систему и генерирование из нее нового, уникального продукта, идеи, концепта. [5, с. 50]

Одним из самых ярких проявлений творчества является рисование.

Рисование — это психологический иррациональный инструмент, который быстро выводит из состояния заикленного мышления в состояние потока. В состоянии потока рождается другой вид мышления, наполненный энергией и новизной. <...> Рисовать человек научился раньше, чем говорить. В коммуникации это первичный и совершенно естественный инструмент. Этот древний навык сидит в генах каждого и очень ценен. И этот навык можно эффективно использовать для налаживания своей жизни. [3, с. 54-55]

Не так давно у нас появился довольно простой, но очень эффективный метод трансформации мышления и своей окружающей реальности – метод Нейрографика. Автором этого метода является профессор Пискарев П. М.

В современной психологии (психологии третьего тысячелетия) трендом, основной идеей является интеграция – то есть объединение частей, слияние,

подчинение разрозненных блоков общим принципам. А Нейрографика в целом – и есть интегративный подход к решению жизненных задач. В ней мы реализуем идею о том, как можно быть цельным и счастливым человеком. [5, с. 50]

Слово “Нейрографика” состоит из двух частей. Первая – “нейро” – совокупность взаимосвязанных клеток (нейронов), нейросистема. Эти клетки обрабатывают, хранят и передают информацию. Взаимодействие нейронов и нейронных сетей определяют мотивации, стиль и критерий выбора человека. Вторая часть – «графика» - это способ рисования связей и контуров на тему разных сфер нашей жизни (здоровье, счастье, благополучие, взаимоотношения в семье или на работе, карьерный рост и т. д.).

Таким образом, Нейрографика является универсальным методом и инструментом взаимодействия с самим собой, со своим психическим состоянием.

В Нейрографике сошлись воедино пластика руки, арт, эстетика со смыслом, включающей мозг и отражающей человеческое бытие. [5, с. 52]

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. [3, с. 56]

Нарисовать можно всё. Линии действия, узоры жизненных обстоятельств, траектории движения во времени, графические решения сложных задач коммуникации. Нарисовать и перерисовать, снимая внутренние ограничения, накопленные за годы жизни. Создать собственный рисунок, гармонизируя его таким образом, что Вселенная примет его как инструкцию к применению. [3, с. 56]

С помощью Нейрографики можно нарисовать прошлое и будущее, создать модель отношений, изобразить мечту, чувство и любое явление. Внутри одной нейрографической картинки с помощью маркера мы можем примирить самые острые противоречия. [5, с. 55]

Как показывает практика Нейрографика прекрасно сочетается и с другими творческими методами, усиливая эффект от их совместного использования в работе с клиентами. Один из таких методов - это техника коллажа. Она активно применяется в психологическом консультировании, и в сочетании с Нейрографикой дает отличные результаты в работе с желаниями и целями клиентов.

Коллаж - это метод работы, основанный на использовании готовых изображений и материалов, которые клиент выбирает и комбинирует по своему усмотрению. Этот метод позволяет клиенту выразить свои мысли, чувства и переживания через создание композиции из различных элементов.

Суть коллажа в том, что ты из всего можешь сделать всё. Это позволяет смотреть на обычные вещи по-новому и понимать, как их можно использовать в своих работах. К тому же, ресурсы чаще всего ограничены — надо включать фантазию, чтобы из имеющихся материалов создать что-то красивое. Коллажист смотрит на мир как на материал для своей будущей работы. [6]

Одним из преимуществ техники коллажа является то, что она не требует от клиента специальных навыков и умений. Это делает ее, так же как Нейрографика, доступной для широкого круга людей, включая тех, кто испытывает трудности в выражении своих мыслей и чувств.

Все чаще одним из самых современных произведений искусства считают коллаж. Мы недооценивали этот жанр как воплощение тайны – ведь склеивая картину из разнообразных фрагментов и разнородных предметов, художник нередко восстанавливает разрушенную душу. [7]

Коллаж может использоваться для работы с различными группами клиентов. Например, он может быть полезен для работы с детьми и взрослыми, которые испытывают трудности в общении и выражении своих эмоций и мыслей. Как и любой другой метод, он требует профессионального подхода и внимания к индивидуальным особенностям каждого клиента.

Опираясь на то, что Нейрографика - это осознанное рисование и на том, что в ней важна последовательность преобразований, которую нужно

понимать. То есть, в начале осуществляется актуализация проблемы, того что надо решить; затем – вхождение в процесс изменений, иными словами, трансформация; после того, как процесс изменений запущен, начинается гармонизация; и потом наступает ощущение целостности. [5, с. 63]

Таким образом, техника коллажа эффективно себя показала на этапе актуализации проблемы и в процессе моделирования композиции с последующей коррекцией и с использованием инструментов заложенных в метод Нейрографики в зависимости от запросов клиентов.

Одним из видов коллажей является так называемая «карта желаний». Сколько бы практика «карта желаний» не вызывала скептицизма и поводов для сарказма — это полезная практика, которая работает. Как было рассмотрено выше в этой статье, мечтать умеют все люди, а значит в этом есть глубокий смысл. Природа дала нам способность мечтать, а мечты — двигатель прогресса.

Карта желания – это способ наглядно представить наши мечты и планы, а также возможность на одном пространстве расположить все важное и ценное для человека. А Нейрографика - это творческий метод трансформации мира, который обеспечивает быстрый доступ к потоковым состояниям и кроме того, является методом моделирования бессознательного.

У каждого человека есть свое видение какой-либо проблемы, задачи или ситуации. То, что мы рисуем по нейрографическому алгоритму, - есть образ, знак, символ этой ситуации. Он заряжен смыслом. Человек, видя своими глазами, как изменяется под его рукой символ, меняет представление и о ситуации, находя решение проблемы. [5, с. 55]

Нейрографика помогает моделировать свою реальность и формировать желаемые события, исполняя тем самым даже самые смелые желания.

Заключение

Опираясь на вышеизложенное в этой статье и на практическое применение обоих метода Нейрографики и техники коллажа при работе с

клиентами разных возрастных категорий и гендерной принадлежности, индивидуально или в группах, можно подвести некоторые итоги и сделать выводы.

Метод Нейрографики и техника коллажа по отдельности показали себя как эффективные инструменты при работе с целями и желаниями в группах и в индивидуальной работе. Каждый метод самодостаточен и эффективен и каждый из них сам по себе дает хорошие результаты.

Но, как показывает практика работы с клиентами, эффект от совместного их использования существенно повышает эффективность и результативность при работе с запросами клиентов в теме постановки и реализации желаний и целей.

Использование метода Нейрографики при создании карты желаний успешно показал себя как в личной работе индивидуума, так и в командной и профессиональной деятельности.

При использовании обоих методов, работа происходит на более глубоком уровне и результаты, которые получают в итоге клиенты порой предвосхищают даже самые смелые их ожидания.

Кроме того, творческий подход этих методов позволяет креативно работать с формулированием самих целей и желаний, а процесс проработки ограничений, сопротивлений и других неприятных аспектов связанных с дискомфортом разного характера происходит мягче и бережнее, а результаты в итоге получаются более эффективными, эффектными и значимыми, а впечатления устойчивыми и вдохновляющими на постановку новых целей и желаний с последующей их успешной реализацией.

Библиографический список.

1. Краткий психологический словарь. Под общей редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского/ Москва, Издательство политической литературы, 1985.

2. Метафизика исполнения желаний. Ученые записки Таврического национального университета им. В. И. Вернадского. Серия «Философия. Социология». Том 21 (60). № 1 (2008).
3. Пособие «Из опыта работы: использование арт-терапевтических методов в работе с детьми и родителями». Рекомендации для педагогов и психологов. Серия «Профилактика социального сиротства». Составители: И. Б. Шелпакова, А. Р. Ширазян, П. А. Ярцева.
4. Диагностические и терапевтические возможности работы с коллажами в арттерапии. Е. Ю. Разумова, ст. преподаватель МЭЛИ.
5. Психолого-педагогические возможности использования журнального коллажа в процессе обучения в вузе. Т. В. Слотина, А. В. Комаров, Д. Д. Архипова/ Вестник Шадринского государственного педагогического университета.- 2019. №4(44), Санкт-Петербург.
6. Статья «Зачем этому миру коллаж?» О. Кирсанова/ Источник: <https://pedsovet.org/article/zacem-etomu-miru-kollaz> , 2021.
7. Статья «Коллаж в филателии». А. П. Дьяченко / Источник: <http://www.philately.ru/article/philately/45090/kollag-v-filatelii/>, 2024.
8. Психология и педагогика художественного творчества. В. Петрушин/ Учебник для вузов.- М.: Академический проект, 2006. - 640 с.
9. Духовная сила Нейрографики. П. М. Пискарев/ Источник: <https://piskarev.ru/theory/duhovnayaneurografika.php>
10. Технология мышления Метамодерна в методе Нейрографика / П. М. Пискарев. – 101 с.
11. Статья «Магические доски желаний: нейронаука объясняет, как работает визуализация»/ <https://zeh.media/praktika/breynkhak/3504697-vizualizatsiya-mechty-zachem-nuzhny-karty-zhelany-i-kak-oni-rabotayut> , 2019.
12. Нейрографика 2. Композиция судьбы. / П. М. Пискарев. – Москва: Эксмо, 2020. – 272 с.

13. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / П. М.
Пискарев. – Москва: Эксмо, 2021. – 224 с.

14.