



2023 год

Автор:

Фаверо Алена

Супервизор:

Перлотто Наталия

Тема:

**Нейрографика как инструмент генеративного подхода
в психологии**

Оглавление

Фаверо Алена	2
Нейрографика как инструмент генеративного подхода в психологии	2
Аннотация	2
Ключевые слова	2
Annotation	2
Keywords	2
Введение	2
Библиографический список	10
Работы	12

Аннотация

В статье сравниваются основные принципы метода Нейрографики и Генеративного подхода. Описывается результат практического применения авторского алгоритма с использованием метода Нейрографики, в основе которого лежат модели Генеративного коучинга. В конце статьи автор уделяет внимание общим чертам и делает вывод о применении Нейрографики как инструмента генеративной практики.

Ключевые слова

Генеративный коучинг, нейрографика, трансформация, целостность, гармонизация, генеративные изменения.

Annotation

The article compares the basic principles of the Neurographics method and the Generative approach. The result of the practical application of the author's algorithm using the method of Neurographics, which is based on Generative Coaching models, is described. At the end of the article, the author pays attention to general features and concludes about the use of Neurographics as a tool for generative practice.

Keywords

Generative coaching, Neurographics, transformation, integrity, harmonization, generative changes.

Введение

Информации о генеративном подходе в русскоязычном пространстве крайне мало, поэтому стоит кратко упомянуть людей, стоящих у истоков. Основателями генеративного подхода являются Стивен Гиллиген, Роберт Дилтс и Джудит Делозье. Генеративный подход можно рассматривать как синтез моделей нейролингвистического программирования третьего поколения (Р.Дилтс, Дж.Делозье), эриксоновской психотерапии (М.Эриксон, С.Гиллиген), практик центрирования айкидо, концепции эмоционального интеллекта Саловея и Майера, а так же множественного интеллекта Говарда Гарднера.

Генеративность ("порождать новое") - процесс создания новых смыслов, психологических структур и поведенческих паттернов.

Нейрографика - авторский метод Павла Пискарева, профессора, доктора психологических наук, архитектора. Метод возник как синтез искусства, психологии, философии и управления. Рисование нейрографики можно считать инструментом для решения задач личностного развития. В основе лежат идеи К.Г.Юнга, гештальт-психологии, межполушарной асимметрии мозга, практик медитации, коучинга.

Оба метода довольно молодые, но уже имеют тысячи последователей и доказанные результаты, признанные научным сообществом.

Цель. В статье мы кратко излагаем свой взгляд на общие черты Нейрографики и Генеративного подхода, а так же возможность использования Нейрографики в рамках генеративного подхода. Статья не претендует на полноту и точность, описывая основные аспекты возможного применения метода, путем авторского исследования.

По словам кандидата психологических наук Петра Силенка, предметом Генеративной психологии является «преобразование психологической проблемы в творческую задачу»[10]. А изменения, расширяющие и обогащающие карту личности - генеративными изменениями. Поскольку клиент фиксирован на трудностях, он нуждается в генеративном мышлении, которое эту фиксацию снимает и выводит на более высокий уровень личностного развития и жизни. Мысли и чувства, которые занимают человека в течение каждого момента его жизни и его действия в течение определенного периода, характеризуют качество его жизни [2]. Генеративный процесс - порождение новых психических образований в структуре личности клиента. Благодаря этим новообразованиям, происходит успешная адаптация в ранее проблемном контексте [11].

Феномен генеративного мышления заключается в принципиальной ориентировке субъекта на новые и конструктивные взгляды, решения и действия. Только энергия принципиальной новизны и безусловной полезности желаемых состояний способна породить чувство перспективы, воодушевить клиента на непростую, "первопроходческую", подвижническую работу над собой. При этом у клиента формируется новые физиологические структуры, способные поддерживать появляющиеся мета психические новообразования[8]. «Нам нужен иной механизм, нежели разум, для решения проблемы. Нет проблем нигде, кроме как в голове. Поэтому надо искать решение за пределами сознания, за пределами мышления» [6].

Основатель подхода Стивен Гиллиген неоднократно подчеркивает в своих книгах и семинарах, что генеративный подход - совместная, партнерская работа клиента и коуча. Когда наблюдаешь со стороны работу клиента и терапевта в генеративном трансе, то приходят ассоциации с танцем, беседой, где не всегда понятно, кто ведет и даже, каков следующий ход. В этом танце нет заранее заученных и натренированных действий, приводящих к понятному результату. Есть цель, структура и состояние креативного потока. Генеративная позиция коуча по основным тестовым моментам актуальной для клиента проблемной ситуации реализуется в форме побуждений и предложений клиенту соответственно думать, чувствовать и действовать. Тем самым, мы имеем в терапевтическом контексте вариант "зоны ближайшего развития" Л.С.Выготского [1].

«Генеративная психология» представляет собой целостную парадигму, отражающую гуманистические (К.Роджерс, А.Маслоу), когнитивно-информационные (прежде всего основанные на рефлекторных принципах и механизмах, - И. Сеченов, И.Павлов, П.Анохин, Н.Бернштейн, Дж.Миллер, Е.Галантер, К.Прибрам), а также психолингвистический (Н. Хомский) и психоэкологический (Г.Бейтсон) подходы к пониманию природы человеческого опыта. Суть этой парадигмы состоит в понимании единства процессов развития личности (самореализации и самоактуализации) и генеративности.

Не существует официального разделения психологических подходов к работе с клиентами, но мы можем наблюдать за основными тенденциями и принципами, которые условно объединяются в три группы.

Первое поколение: традиционная терапия; ориентировано на проблему, анализ прошлого, когнитивные объяснения; долгосрочное; больше разговоров, чем действий. Ключ от проблемы - в руках терапевта. Изменения через борьбу с препятствиями.

Второе поколения: эриксоновское, традиционный коучинг; ориентировано на решения, будущее, позитивные ценности: краткосрочное, фокус на действиях; креативность в сознательном или бессознательном. Ключ от проблемы/задачи - у руках клиента.

Препятствия обходятся.

Третье поколение: генеративное (трансформационное) ориентировано на творческое бессознательное как во внутреннем, так и во внешнем мирах, создающей реальности, полевого разума. Решение создается в поле «коуч-

клиент». Препятствия трансформируются.

Совершенно очевидно, Нейрографика, как метод, может быть отнесена к третьему поколению психологической работы. В основных принципах метода подчеркивается важность творчества в контакте с клиентом, а не слепое следование протоколу, приоритет субъекта над объектом и процессуальность. Одной из основных задач является создание впечатлений и выход в новое состояние, в котором могут происходить позитивные изменения.

Для исследования результатов применения Нейрографики, как инструмента генеративного подхода, мы провели первичное тестирование группы из 30 женщин в возрасте от 25-40 лет. Была зафиксирована точка А состояние до рисования авторского алгоритма с использованием метода Нейрографики (Таблица 1). Как видно, большинство выбрало 6 и 7 по субъективной шкале состояния, где 1 - «очень плохо», 10 - «потрясающе». Одинаковое количество голосов пришлось на варианты «5», «4», «8».

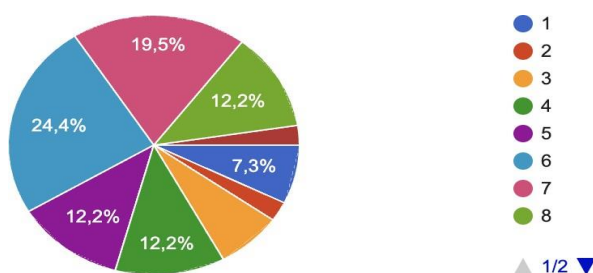


Таблица 1.

Состояние до начала практики. Группа из 30 человек, рисование онлайн.

За основу алгоритма взята генеративная мантра [4], целью которой является обретение более гармоничного, центрированного, целостного состояния. Процесс был проведен на основе всех пунктов Базового Алгоритма Нейрографики. После постановки намерения и активизации нейронного контура, путем фрирайтинга ассоциаций в течение 2 минут, клиентам было предложено нарисовать круг Центрирования.

«Центрирование относится к чувственному ощущению единства тела и разума, интеграции телесного и когнитивного разума»[2]. Центрируя осознание, человек может двигаться и думать творчески с полным осознанием происходящего. Следующим этапом было предложено представить зернышко «Тишина», которое «опускается» в когнитивном разуме, то есть источнике мыслей, где происходят аналитические и логические процессы. Но в отличии

от классической практики, группе было предложено не просто визуализировать это на внутреннем экране, но и нарисовать круг, являющийся универсальным символом гармонии и целостности. Следующим шагом явилось «помещение зернышка расслабления» в соматический разум, то есть тело, бессознательное, подсознание. Адаптацией генеративной практики на этом этапе стало рисование второго круга с осознанным набором линий. Последним этапом второго пункта Базового Алгоритма (БА) «Композиция», можно считать рисование круга «Просторности», семечко которого мы «отпускаем» в Полевом разуме - окружающем мире, энергии сущего, квантовом поле. На каждом пункте БА участники эксперимента давали обратную связь по четырем точкам внимания: телесные ощущения, эмоции, мысли и образы. Отсеивание процессов в множественных интеллектах является общим для генеративного коучинга и Нейрографики.

На этапе набора композиции, в среднем по группе, состояние было ровным, спокойным и доверительным, с расширением в груди, теплом и расслаблением в разных частях тела, замедлением мыслей, образами белого пространства. Но отмечалось так же учащенное сердцебиения, зажим в челюсти, тревожность и раздражение, неприятные образы, негативные мысли. Это может говорить о наличии у клиента внутриличностного конфликта в выбранной на этапе формирования намерения теме. Участникам было предложено сделать дыхательное упражнение для активизации парасимпатической нервной системы.

На третьем пункте БА происходит сопряжение, то есть объединение линий и их нейрографирование по «принципу Пискарева». На этом этапе происходит работа с индивидуальной сферой сознания. В рефлексии почти всех участников можно выделить «погружение в процесс», «отсутствие мыслей», «несвязные образы». Это свидетельствует о процессах, происходящих на уровне бессознательного, вне когнитивного анализа темы.

На пункте 4.1 БА проводятся «линии фона», что соответствует уровню «социального» Пирамиды Мышления. Этот этап прошел почти для всех участников спокойно, некоторые отмечали, что появилось ощущение «принадлежности».

Важным этапом проведенного автором алгоритма является пункт БА «Архетипирование». Было предложено внести цвет в соответствии с основными архетипическими энергиями по С. Гиллигену: сила (власть, решительность, свирепость), сострадание (мягкость, открытость, доброта) и юмор (игривость, гибкость, креативность) [2]. Участники могли выбрать интуитивно, по ассоциациям и внутреннему отклику цвет, который для них

соответствовал каждой из энергий. По завершении, 16 участников отметили состояние принятия, спокойствия. 8 из 30 почувствовали расширение, тепло, расслабление, вдохновение.

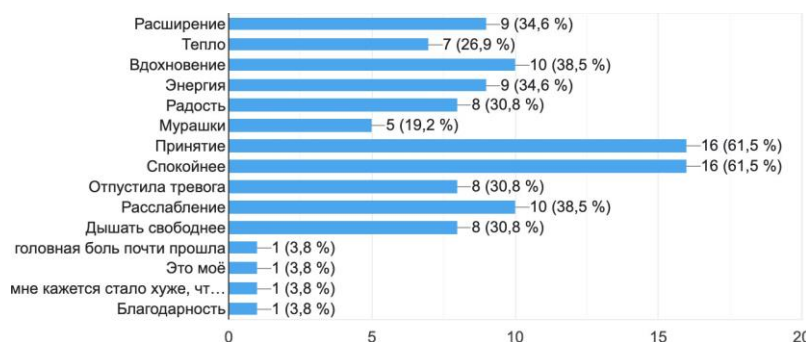


Таблица 2. Рефлексия после пункта 4.2 БА Архетипирования

Позже на этом этапе было предложено проанализировать количество и качество внесения цветов и сделать выводы о том, как ощущается в теле каждая архетипическая энергия, как она может быть проявлена в рамках темы и какой архетипической энергии может не хватать. Это стало отправной точкой для индивидуального познания себя. Больше половины участниц внесли «недостающую энергию» и отметили, что состояние улучшилось на 10-20%, по сравнению с тем, как было на этапе анализа.

Для более качественной рефлексии, участницы отвечали на вопросы теста. И по окончании работы с пунктом 4.2, больше половины на вопрос о том, получили ли они сознания и новые понимания, выбрали вариант «Получала в процессе и сейчас приходят». Одна четвертая - осознали новые мыслительные процессы.

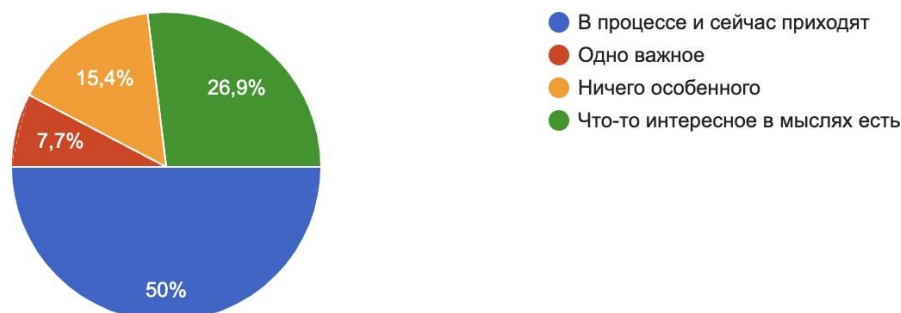


Таблица 3. Обратная связь от участников после анализа пункта 4.2 БА

Пункт 5 БА - внесение «Линий Поля». Что подразумевается под термином «Поля» в обоих методах? Согласно уровням Пирамиды Мышления Пискарева, это пункт соответствует уровню Абсолюта (лат. absolutus - «безусловный», неограниченный, совершенный). В философии существует множество синонимичных понятий «Единица» Пифагора, «Единое» у

Платона, «Поднебесная» у Конфуция, а еще «Брахман», «Абсолютное я», «Перводвигатель». В религиях с понятием абсолютная ассоциируют Бога. На соматическом уровне переживание абсолюта ощущается как расслабленность, динамичность. На эмоциональном - как любовь, радость, восторг, вдохновение. «Мы выходим в состояние потока. Постепенно делая это своей постоянной практикой» [6].

В таком состоянии ощущается, словно жизнь течёт через вас тонкими струями, несущими чувства глубокого единения, присутствия, интуитивного понимания, мысли, чувства и действия воспринимаются соединёнными в служении Великой цели [2].

Здесь же можно рассмотреть термин «холон», введенный Артуром Кестлером - нечто одновременно являющееся и целым само по себе, и частью большей системы [7]. Это идея о том, что мы - целые внутри себя и являемся частью гораздо большего, развивающегося интеллекта. Роберт Дилтс говорит о том же: «В дополнение к нашему индивидуальному сознанию Я, мы являемся частью большей целостности и интеллекта, который пытается реализовать себя» [4]. А вот слова создателя Нейрографики, Павла Пискарева: «Линии поля – это линии, через которые единое пространство существования проявляет свою силу; это линии, которые отражают движение энергии во вселенной». «Мы выходим на уровень духовной энергии, сил природы, Высших сил» [6].

Результаты данного исследования и другие работы автора в методе Нейрографики, подтверждают описанные эффекты, возникающие в практиках генеративного подхода и при рисовании методом Нейрографики.

По завершении рисования, участники отметили улучшение состояния по сравнению с тем, что было до практики (Таблица 4 и 5). Одна третья группы отметили, что состояние улучшилось, среднее значение по шкале субъективной оценки поднялось до среднего значения 8.1 в сравнении с 5.6 перед практикой.

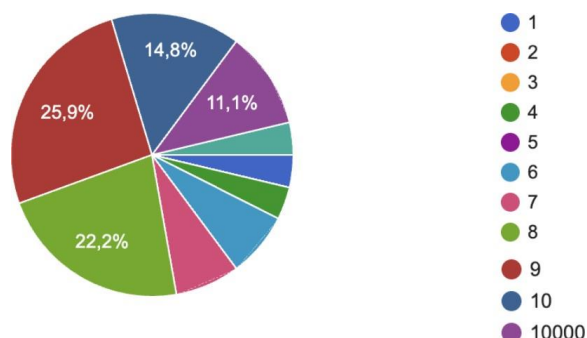


Таблица 4. Состояние по завершению генеративного рисования по методу Нейрографики. Субъективная оценка состояния по шкале 1-10, где 1 - «плохо», 10 - «прекрасно».

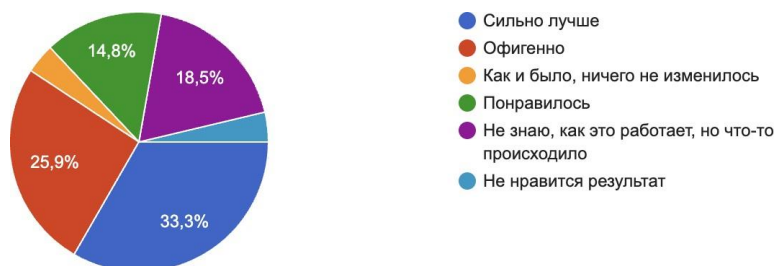


Таблица 5. Состояние по завершению генеративного рисования по методу Нейрографики. Вербальная субъективная оценка.

В обратной связи участники исследования отмечали, что состояние изменилось в лучшую сторону, понравился процесс и результат, ощущалось «особое поле». Почти всем процесс показался самым ресурсным и важным, а втором месте новая для них практика - генеративная мантра («тишина, спокойствие, просторность»). Половина группы отметили рефлексия и результат.

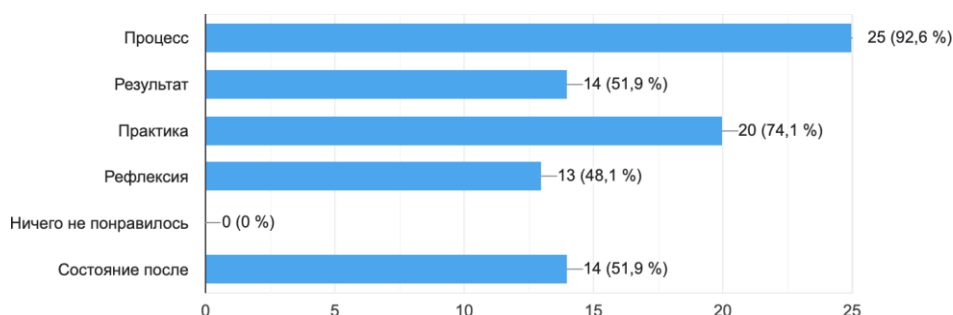


Таблица 6. Обратная связь от участников

Генеративное состояние развивается за счёт настройки фильтров трех видов разума: когнитивного, телесного и полевого. Эта настройка есть в практике Нейрографики: формирование намерения, осознанное внесение смыслов; микродвижение руки, работа с визуальными метафорами; внесение Линий Поля.

Вместе взятые, эти идеи предлагают творческий путь жизни, в котором сознание более глубоко участвует в конструкции, деконструкции и реконструкции идентичности и реальности и на личностном, и на коллективном уровне. Устойчивое наличие такого генеративного сознания может трансформировать жизнь, ведь качество сознания зависит от качества базового состояния. Проще говоря, вы хороши настолько, насколько хорошо ваше состояние. Оптимальное состояние - это состояние, которое мы

называем творческим потоком [2]. Работа в генеративном подходе основана на представлении, что сознание является основной творческой силой при построении реальности. Задачей генеративного подхода в психологии является реорганизовать сознательный разум и научиться взаимодействовать с творческим бессознательным. В своей книге "Разум" Д.Сигел дает метафорическое описание разума, как потока энергии и информации. Система разума сложна и может самоорганизовываться неоптимально. Так возникают проблемные симптомы. Простой и естественный способ вернуться в поток – творчество [10]. Все вышесказанное также справедливо для метода Нейрографики и Эстетического коучинга.

Вывод. Можно сказать, что одной из задач как Генеративного подхода, так и Нейрографики является восстановление диалога между сознательным и бессознательным разумом. В процессе объединения этих двух разумов, создается пространство осознанности, которое определяется как свободное от содержания, нереагирующее, недвойственное поле тонкого самоосознания. Такой подход практикуется во многих системах боевых искусств, техниках медитации и духовных практиках. И благодаря такому родству, Нейрографика превращается в очень красивый способ саморазвития, прекрасно подходящий как для устранения препятствий на пути к желаемым изменениям, так и для гармонизации внутреннего состояния.

Борьба с чем-то, попытки изменить или исправить что-то, приводят лишь к сопротивлению и усугублению ситуации. В генеративном подходе мы основываемся на идее ненасилия, ухода от борьбы с собой, реализуя принципы творческого принятия. Сложно сравнить с чем-то глубину и эстетику процесса генеративного изменения, когда человек, касаясь своим вниманием чего-то невыразимо глубокого, вспоминает о внутренней красоте личности.

Учитывая общие принципы, пресуппозиции и задачи, метод Нейрографики можно считать генеративным и отнести к третьему поколению психологической работы. Статья лишь затрагивает некоторые аспекты, предлагая и предполагая в будущем более глубокие и всесторонние исследования.

Библиографический список

1. Выготский Л.С Психология развития ребенка. — М.: Изд-во Смысл, Изд-во Эксмо, 2005. — 512 с.

2. Гиллиген С. Генеративный транс: Опыт творческого потока. - М.:Психотерапия, 2014. - 320 с.
3. Гиллиген С. Терапевтические метафоры. Издательство Института психотерапии. 2014. - 320 с.
4. Гиллиген С., Дилтс Р. Путешествие героя: Путь открытия себя. М.: Психотерапия, 2012. - 320 с.
5. Гинзбург М.Р., Е.Л.Яковлева. Эриксоновский гипноз: систематический курс. - М.: Московский психо-социальный институт, 2008. - 312 с.
6. Пискарев, Павел Михайлович. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарев. - Москва : Эксмо, 2022. - 224с.
7. Пригожин И., Стенгерс И. Порядок из хаоса. Новый диалог человека с природой. — М.: КомКнига, 2005.
8. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: Практическое руководство - М: Независимая фирма «Класс», 2005. - 592 с.
9. Сигел Д., Разум : что значит быть человеком / ; пер. с англ. В. Горохова. - М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. - 336 с.
10. Силенок П. Генеративная психотерапия как эмпирическая эпистемология. Психотерапия. 2012. - 4с.
11. Силенок П. Генеративная психотерапия: Пособие для психологов-консультантов и психотерапевтов. - Краснодар, 2012. <https://r-psy.ru/images/posobiya/posobie-silenok.pdf>

[Ссылка на дипломную работу Фаверо Алены в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Курс.



Тема: Сын.

