

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема: «НЕЙРОГРАФИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ
СПОСОБ ПОМОЩИ
В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА СРЕДНЕГО
ВОЗРАСТА»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарёв П.М. Ph.D.

Куратор проекта супервизор: Фокина Ю.Б.

«11» ноября 2024 г.

Выполнил: студент Терешкова К.Д.

«11» ноября 2024 г.

НЕЙРОГРАФИКА КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ СПОСОБ ПОМОЩИ В ПРЕОДОЛЕНИИ КРИЗИСА СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА

Терешкова К.Д.

Аннотация: В данной статье рассматриваются психологические аспекты кризиса среднего возраста, возникающего у людей в современном мире и возможности преодоления кризиса среднего возраста с помощью метода “Нейрографика”, основываясь на психологических и теоретических основах этого метода.

Ключевые слова: кризис среднего возраста, социальная адаптация, творческие способности, эмоции, нейрографика.

Кризис среднего возраста – это, широко распространенное, но спорное понятие, описывающее период эмоциональной, психологической и социальной нестабильности, который некоторые люди переживают в середине жизни. Он характеризуется переосмыслением ценностей, целей и смысла жизни, а также возможным ощущением неудовлетворенности достигнутым, страхом перед будущим и потерей жизненных ориентиров.

Первым, кто обратил внимание на возникновение кризиса в среднем возрасте, был К.Г. Юнг, занимавшийся психотерапевтической практикой. В ходе наблюдения за клиентами, Юнг сделал вывод, что ближе к середине жизненного пути личность переживает кризис. В основном, как заметил исследователь, причинами страданий было осознание отсутствия целей и смысла в жизни. Сам К. Г. Юнг выдвигал суждения о том, что вторая половина жизни имеет особый смысл и цели, и необходимо глубокое личное преобразование, подразумевающее духовное развитие [10].

Американский психолог Э. Эриксон считал закономерностью развития то, что личность проходит через кризис. Важно отметить, что средний возраст он рассматривал в совокупности с понятием «взрослость». В основу своей концепции Э. Эриксон ставил выбор, который человек должен сделать сам,

между двумя альтернативными вариантами своего дальнейшего жизненного развития. Этот выбор определяет вектор, направленный в сторону успешности или неуспешности. Таким образом, Э. Эриксон, обозначал, что кризис, это конфликт противоположных тенденций, который человек проходит, достигая уровня психологической зрелости. Но этот кризис не носит деструктивный характер, и является временным периодом [9].

Канадский психоаналитик Эллиот Джакс в 1965 году в своей работе «Смерть и кризис среднего возраста» впервые употребил термин «кризис среднего возраста». Психолог предполагал, что данный кризис возникает около 35-ти лет. В качестве критической стадии этот период автор стал выделять после того, как отметил тенденцию к кризису в творчестве знаменитых людей — в период между тридцатью и сорока годами жизни. «Ученый исследовал творческих людей (художников, композиторов, поэтов, писателей и скульпторов) и заметил, что именно в возрасте 35-40 лет в их жизни происходит переломный момент, за которым следует колоссальный карьерный рост или окончание деятельности» [1].

Выдающийся отечественный психолог Л. С. Выготский, рассматривая тему возрастных кризисов, определял развитие возрастных кризисов, как внутренне детерминированный, целенаправленный процесс, который протекает противоречиво, через возникновение и разрешение внутренних конфликтов, поэтому он обращал внимание на переходные, или критические, периоды, когда за небольшие промежутки времени происходят такие изменения, которые заметны окружающим. По мнению Л. С. Выготского, кризис, или критический период, — время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития [3].

Кризис среднего возраста подразумевает существенное изменение в личности и жизненных перспективах у лиц, проживающих середину жизни. «Согласно А. Levinson, типичный возраст для этого кризиса — между 40 и 45 годами, согласно Е. Jaques или R. Gould — около 37 лет. Некоторые теории подчеркивают, что кризис середины жизни — это общий феномен, поэтому

практически каждый человек, вступающий в середину жизни, должен сам столкнуться с трудностями: биологическими, психологическими и социокультурными признаками того, что половина жизни прошла, столкнуться с изменением в семейных ролях и профессиональном статусе, растущим осознанием своей собственной смертности. Другие теории, однако, указывают на то, что кризис середины жизни встречается только у некоторых людей, в то время как другие минуют этот период жизни без каких-либо явных или скрытых признаков переживания кризиса.

Тем не менее, Р. Т. Сола, Я. Я. МакКрае, Б. Креер настаивали на том, что кризис середины жизни — реальный психологический феномен, включающий в себя переживания повышенной тревожности и депрессивности» [8].

Таким образом, для периода кризиса среднего возраста можно выделить следующие ключевые характеристики:

- Психологические изменения: кризис среднего возраста может сопровождаться чувством тревоги, депрессии, беспокойства, страха перед смертью, ощущением неудовлетворенности и потерей мотивации.
- Возрастной диапазон: обычно кризис среднего возраста связывают с периодом между 40 и 60 годами, хотя его проявления могут варьироваться в зависимости от индивидуальных и социальных факторов.
- Социальные изменения: в этот период жизни люди часто сталкиваются с изменениями в семейных отношениях, карьере, социальном статусе и роли в обществе.
- Переосмысление ценностей: кризис среднего возраста может стать толчком к переосмыслению жизненных ценностей, целей и приоритетов.
- Поиск нового смысла жизни: Люди, переживающие кризис среднего возраста, часто ищут новые смыслы и цели, чтобы восполнить чувство пустоты и неудовлетворенности [2].

Возрастные периоды, приходящиеся на середину жизни, характеризовать труднее, чем периоды детства: с возрастом увеличивается индивидуальный разброс данных. В зрелом возрасте развитие человека в

большей степени определяется личными обстоятельствами жизни — опытом, родом занятий, установками, нежели хронологическим возрастом.

В житейской психологии слово «кризис» ассоциируется с чем-то сложным, тяжелым, чего нужно избегать и о чем лучше не думать. Хотя в последнее время достаточно широко обсуждаются детские и подростковые кризисы. Многие уже понимают: кризис — норма, а не отклонение, это необходимый этап развития маленького человека.

В ином положении находятся взрослые. Большинство из них даже не предполагает, что существуют возрастные кризисы зрелости. А люди, знающие о существовании таковых, считают их проживание постыдным, недостойным «сильного человека», каким каждый хочет себя считать. В результате они запрещают себе думать о неприятном, а чувства загоняют глубоко-глубоко внутрь, тратя на это много энергии. А, как известно, если человек запрещает себе чувствовать, он начинает болеть. Такие недуги обычно называют психосоматическими, то есть имеющими психологические предпосылки [6].

Следствием ухода от проживания возрастных кризисов, помимо болезней, может быть ухудшение качества профессиональной деятельности, особенно у тех, кто работает с людьми. И это понятно — ведь избегание кризиса сопровождается глубокими депрессивными переживаниями, которые человек тщательно укрывает от самого себя, а особенно от посторонних. Это очень сильно мешает взаимодействию с окружающими, нередко вызывает агрессивные вспышки. Несмотря на спорность концепции, кризис среднего возраста может быть важным этапом в жизни человека, который способствует личностному росту, самопознанию и переоценке жизненных приоритетов.

Считается, что кризис среднего возраста — это по преимуществу удел мужчин, женщины страдают от кризиса среднего возраста реже. Кризис среднего возраста — период довольно болезненного переосмысления ценностей, когда человек начинает анализировать, состоялся ли он в профессиональной сфере, как супруг, родитель, друг, человек. Хватит ли ему оставшегося времени жизни что-то реализовать.

Серьёзной проблемой многих мужчин является их эмоциональная немота. Среднестатистический мужчина, вынужденный скрывать свои чувства, не прислушиваться к голосу инстинктивной мудрости и пренебрегать своей внутренней истиной, отчуждается от самого себя и окружающих, превращается в послушного раба денег, власти и статуса.

Хотя возможность выбора собственного пути в жизни современной женщины несколько больше, чем у её предшественниц, большинство женщин по-прежнему сталкиваются с ограничениями, вызванными требованиями окружающих. Таким образом, женщина должна преодолеть более высокий барьер, чем мужчина, чтобы обрести право быть самой собой, особенно в период кризис среднего возраста [5].

Кризис среднего возраста характеризует неудовлетворенность всеми сторонами жизни. «Одним словом, надоело все, что было до того. И человек ищет другие ресурсы для удовлетворения зияющей пустоты, новые механизмы поведения».

Л. С. Выготский отмечал, что кризис — очень важный этап, в котором формируется некое новообразование. «Чтобы мы могли существовать дальше, в нас должно появиться что-то новое. Внутри кризиса вызревают новые умения, видения, новые способы отношений. Человек понимает, что он в жизни совсем не закончился, а жизнь-то только начинается» [3].

На возникновение и прохождение кризисов среднего возраста во много влияют социальные факторы, которые могут как существенно осложнить, так и облегчить этот процесс. И поиск инструментов и методов, для преодоления этого периода, является важной задачей.

Инновационный, психологический метод “Нейрографика”, созданный доктором психологических наук, профессором Павлом Михайловичем Пискаревым, может стать эффективным инструментом преодоления этого жизненного периода. Метод “Нейрографика” сочетает в себе элементы психологии, творчества и позволяет человеку наладить взаимодействие с самим собой, с окружающей его реальностью и миром в целом, путем создания рисунков по определенным алгоритмам.

В теме кризисов среднего возраста нейрографику можно рассматривать, как возможность графически исследовать и проявить свои внутренние переживания, проанализировать внутренние конфликты, переосмыслить личностные ценности и приоритеты, а также высвободить эмоциональное напряжение, перестроить восприятие своей идентичности, повысить мотивацию и самооценку.

Создатель метода определяет нейрографику, как “осознанное рисование”, в котором применяют простые фигуры, линии, скругление пересечений и используются доступные для этого материалы: бумага, маркеры и цветные карандаши. Так же важным является то, что для создания подобных рисунков не требуются высокие художественные способности и специальные навыки. Овладеть техникой на базовом уровне можно в течении одного дня, что так же свидетельствует о доступности применения метода для всех желающих [6].

Создание рисунков по определенным алгоритмам подразумевает определенную последовательность действий: актуализация проблемы или задачи, которую нужно решить; вхождение в процесс изменений и его запускание; гармонизация и получение ощущения целостности, как результата.

Нейрографика, как метод обладает целым арсеналом алгоритмов - техник, которые, в зависимости от запроса, могут применяться для помощи людям в период прохождения кризиса среднего возраста.

Мы предлагаем рассмотреть возможность работы с внутренними переживаниями и повышением самооценки в период кризиса среднего возраста на примере следующих алгоритмов нейрографики:

1. Алгоритм Снятия Ограничений (АСО)
2. Коучинговый нейрографический алгоритм “Я-ОК”.

Мы считаем, что при прохождении периода кризиса среднего возраста важным является соблюдение принципа осознанности: не вытеснение чувств и эмоций, которое вызывает еще большее внутреннее напряжение, а их визуализация, проживание и отпускание. Так, по мнению автора метода:

“Напряжение – это чувства и эмоции, которые являются преградами на пути к желаемым результатам.”[6].

Метод “Нейрографика”, являясь осознанным рисованием, представляет собой практику внимания и развития воображения. Внимание рисующего концентрируется на 4-х точках: образ ситуации, эмоции/чувства, телесные ощущения, выводы/смыслы. Это помогает определить свое внутреннее состояние, образ мышления и поведения, почувствовать связь со своим внутренним миром и с собой, для лучшей проработки своей задачи и достижения более эффективного результата.

Рисование методом “Нейрографика”, с помощью Алгоритма Снятия Ограничений (АСО), позволяет пройти путь высвобождения эмоционального напряжения, избавления от ограничений, чтобы осознано и продуктивно преодолевать кризисный период.

Процесс рисования АСО проходит по всем пунктам Базового алгоритма: Пункт 1. Тема 1.0. В работу берется предварительно актуализованная тема, путем выполнения упражнения по написанию слов, связанных с запросом, потоково, в течении двух минут. В контексте общей темы кризиса среднего возраста, можно рассматривать в качестве темы для рисования, например: тревожность, беспокойство, страх. То есть, то, что в данный момент волнует и вызывает внутренний эмоциональный накал.

Пункт 2. Композиция. В данном алгоритме это быстрый эмоциональный “выброс”, который рисующий делает в течении 3-х секунд маркером, не отрываясь от листа бумаги. В результате на листе появляется хаотичный росчерк, неопределенной формы, который как раз и является графическим выплеском эмоций и напряжения. В этот момент важно сосредоточить свое внимание на отслеживании своего эмоционального состояния.

Пункт 3. Сопряжение (округление). Это процесс гармонизации и погружения в себя, когда рисующий скругляет все образовавшиеся в выбросе пересечения. На этом этапе возможно появление внутреннего сопротивления и нежелания продолжать рисовать. Это нормальная реакция и если ее пройти спокойно, то можно почувствовать удовольствие и облегчение.

Пункт 4.1. Интерграция. Это процесс гармонизации уровня напряжения между фигурой и чистым пространством листа, путем проведения дополнительных линий и округления новых пересечений. Важной задачей является “растворение” фигуры выброса, которая не должна просматриваться в рисунке. В это время как раз организовываются новые нейронные связи относительно темы рисунка и меняется восприятие рисующего.

Пункт 4.2. Архетипирование. Это процесс внесения в рисунок цвета: закрашивание цветными карандашами или маркерами, путем объединения нескольких фрагментов рисунка. Это этап сильной трансформации, который может сопровождаться разными эмоциями: расслаблением, ликованием, жаром, удовольствием. Это возможная реакция на трудную тему, которая была трансформирована.

Пункт 5. Линии поля. Оптимально их может быть от трех до пяти и проводить их нужно насквозь, через весь рисунок, встраивая путем скругления углов в ранее нарисованные линии. Эти линии должны быть более широкие, чем все остальные, не должны пересекаться крест-накрест, и являются своего рода “усилителями”, которые несут и транслируют тему и “несут решение в пространство”.

Пункт 6. Фиксация. Это решение, которое принимает рисующий в своей теме и графически обозначает это решение, выделяя важную фигуру широкой отчетливой линией и тем самым закрепляет свое новое состояние.

Пункт 7. Стилизация. Это этап доведения рисунка до состояния: “Вау! Мне нравится!”

Пункт 8. Тема 2.0. (Переосмысление темы). “«Теперь, когда весь алгоритм пройден, настало время подвести итоги вашей работы.

Вспомните свою тему. Каков образ вашей ситуации сейчас? Прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы думаете о своей задаче теперь? Запишите на листе бумаги свои осознания (инсайты), свои размышления и комментарии по поводу этой задачи. Запланируйте действия, которые приведут вас к результату, или просто насладитесь созерцанием своей работы и ощущением от процесса»[6].

Когда работа пройдена и получены новые впечатления, и новое эстетическое восприятие, отношение к болезненной теме меняется и появляются новые позитивные установки.

Как утверждает юнгианский психоаналитик М. Якоби «Самооценка относится к достоинству и ценности, приписываемым себе человеком»[11]. Человек, находящийся в периоде кризиса среднего возраста, в следствии неверных обобщений, которые могут приводить к ложному построению собственного образа, часто начинает воспринимать себя, как не состоявшегося человека, как неудачника.

Известный психолог и бизнес-тренер Б. М. Литвак, утверждает, что “Стабильная самооценка – это свобода выбора, это ориентация на рациональность и эффективность.” И сновной, базовой точкой опоры, является наше “Я”, вера в себя и в то, что я смогу разобраться с проблемами и достичь желаемого[4].

Коучинговая модель “Я-ОК”, являясь одним из инструментов метода “Нейрографика”, позволяет гармонизировать внутреннее состояние, повысить самооценку и приобрести оптимистичные, жизнеутверждающие установки и сформировать новый Я-образ, благодаря лежащим в ее основе пяти принципам Милтона Эриксона:

1-й принцип: “Со всеми все "ОК”.

Это возможность представить себя в будущем, в состоянии спокойствия и баланса с окружающим миром и из этого состояния получить осознание того, что все возможно, и что “Я в порядке” и “Все в порядке”.

2-й принцип: “У каждого человека уже есть все необходимые ресурсы.” Это возможность, из состояния доверия себе, осознать, что для осуществления своих задач и планов имеются все необходимые и внутренние, и внешние ресурсы. И их можно задействовать в любой момент и не оглядываться на мнение окружающих и на прошлый, возможно неуспешный опыт.

3-й принцип: “Человек всегда делает лучший выбор из возможных в данный момент.”

Это возможность, так же из состояния доверия к себе, прийти к осознанию, что интуиция и подсознательный опыт, подсказывают путь, которым идти и это всегда лучший выбор из возможных в данный момент. И это позволяет отойти от сожалений о прошлых ошибках.

4-й принцип: “В основе каждого поступка лежат позитивные намерения.” Это возможность, так же из состояния доверия к себе, осознать тот факт, что все поступки, даже порой не осознанно, совершаются не в ущерб себе, а во благо, с заботой и вниманием к себе.

5-й принцип: “Изменения неизбежны.” Это дает возможность понимания того, что доверяя себе, и позволяя происходить внутренним и внешним изменениям, принимая их и принимая в них себя, не трансформироваться вместе с ними невозможно.

В качестве примера использования Алгоритма Снятия Ограничений (АСО) и кочинговой модели “Я-ОК”, в индивидуальной коучинговой работе, мы хотим привести работы клиентов, находящихся в периоде кризиса среднего возраста, испытывающих тревожность, беспокойство, неуверенность в своих силах и снижение самооценки :

Клиент	Рисунок	Шкалирование в начале коуч-сессии (по шкале от 1 до 10)	Инструмент нейрографики	Шкалирование по окончании коуч-сессии (по шкале от 1 до 10)	Состояние сразу после коуч-сессии
Мужчина 54 года		Внутреннее спокойствие: на 4	АСО	Внутреннее спокойствие: на 8	Почувствовал себя гораздо спокойнее, страхи полностью не пропали, но рад, что их визуализировал. “Врага нужно знать в лицо”.
Женщина 51 год.		Внутреннее спокойствие: на 3	АСО	Внутреннее спокойствие: на 7	Речь стала спокойнее, ушли прирывистые фразы и нервные усмешки. Почувствовала, прилив сил и ощущение, что “дело сдвинулось с места” и она в силах обратиться на биржу труда.

Женщина 48 лет		Внутреннее спокойствие: на 2	АСО	Внутреннее спокойствие: на 6	Назвала свои страхи и тревоги своими именами, поняла, что их возможно переработать. “Я уже начала их перекрашивать в яркие цвета.” Пришло тепло в области груди и облегчение в спине, будто ушел груз.
Женщина 46 лет		Внутреннее спокойствие: на 4	АСО	Внутреннее спокойствие: на 8	Почувствовала облегчение от обиды на саму себя, спокойствие и уверенность в том, что нужно идти своим темпом. Радостное ощущение праздника, как в детстве.
Женщина 49 лет		Внутреннее спокойствие: на 4	АСО	Внутреннее спокойствие: на 7	Появилась вера в свои силы начать новое дело с нуля. Прошел внутренний трепет, “сердце успокоилось, хочется идти и делать”.
Женщина 49 лет.		Уверенность, внутренняя стабильность: На 3	Коуч-модель “Я-ОК”	Уверенность, внутренняя стабильность: На 10	“Ушел груз и пришло понимание, что со мной все в порядке. Осознание: 1.) не распылять свою энергию, а аккумулировать ее для своих дел. 2.) Улучшение качества жизни невозможно без изменений и это нормально.” 3.) Я сама на себя могу положиться, сама себе доверяю и отвечаю за себя».
Женщина 50 лет		Чувство внутренней гармонии и уверенности в себе: на 3	Коуч-модель “Я-ОК”	Чувство внутренней гармонии и уверенности в себе: на 7	Пришло осознание, что выбор за ней и она выбирает экологичный и гармоничный путь правильно и осознано. “Больше позитива и отношения к

					жизни, как к игре”.
Женщина 40 лет		Мотивация улучшать свое состояние: на 4	Коуч-модель “Я-ОК”	Мотивация улучшать свое состояние: на 8	Ощутила, что есть ресурсы, появилась определенность и понимание, куда двигаться. Появилась жизнерадостность и окрыленность. Почувствовала тепло и любовь к себе. Выбирает себя и свои приоритеты.
Женщина 60 лет		Легкость и уверенность, что все получится: На 4	Коуч-модель “Я-ОК”	Легкость и уверенность, что все получится: На 10	Выбирает спокойное и взвешенного отношения к себе, и к предстоящей работе. Поняла, что необходимых ресурсов предостаточно. “Смогу легко!”

Подводя итог вышеизложенному, и опираясь на мнение автора метода П. М. Пискарева, который говорит, что нейрографика стимулирует жизненную активность, открывая доступ к ресурсам силы, энергии, творчества, что нейрографика - это и «акт творения» и «технология творчества» и дает много эффектов: радость, согласие, взаимопонимание, вдохновение, творчество, покой, счастье[7]. Мы хотим сказать, что по нашему мнению, применяя метод “Нейрографика”, для помощи в преодолении кризиса среднего возраста, человек, получает эффективный инструмент, который помогает справиться с негативными эмоциями, почувствовать рефлексия, смоделировать новое восприятие ситуации, получить новые впечатления и открыть доступ к ресурсам силы, энергии и творчества.

Литература

1. Ануров Д. А. Кризис среднего возраста. Как помочь себе и близким. М., 2018.
2. Белановская О. В., Строгая Ю. В. Проблема кризисов среднего возраста // Известия Саратовского университета. Новая серия. № 4 (12). Саратовский государственный университет, 2014.
3. Выготский Л. С. Проблемы возраста // Собр. соч. В 6-ти т. М., 1984. Т. 4.
4. Литвак Б. М. 7 шагов к стабильной самооценке. АСТ. 2019.
5. Манукян В. Р. Развитие психологической зрелости личности в кризисе «середины жизни». Горизонты зрелости. Сб. науч. статей / Ред.: Л. Ф. Обухова.
6. Пискарев П. М. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений, Москва: Эксмо, 2020.
7. Пискарев П. М. Духовная сила нейрографики / П. М. Пискарев // Человеческий фактор: Социальный психолог. 2020. №1 (39).
8. Сапогова Е. Е. Современная взрослость: трансформация или кризис? Горизонты зрелости. Сб. науч. статей / Ред.: Л. Ф. Обухова, И. В. Шаповаленко, М. А. Одинцова. М.: ГБОУ ВПО МГННУ, 2015.
9. Эриксон Э. Детство и общество. СПб., 1996.
10. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени. М., 1994.
11. Якоби М. Стыд и истоки самоуважения - 2 изд. - Москва: ИОИ, 2016.