

ИНТЕГРАЦИЯ МОДЕЛИ ПАРАДИГМАЛЬНОГО АНАЛИЗА «КВАДРАТ МЕТАМОДЕРНА», МЕТОДА «НЕЙРОГРАФИКА» И МОДЕЛИ «ARIA», КАК МЕТОДИКА ТРАНСФОРМАЦИИ СОЗНАНИЯ. РЕШЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ ЧЕРЕЗ ОЗАРЕНИЯ

Гаршина Светлана Александровна

Соускатель, Институт психологии творчества,

г. Москва

dearte-sg@yandex.ru

INTEGRATION OF THE "METAMODERN SQUARE" PARADIGM ANALYSIS MODEL, THE "NEUROGRAPHICS" METHOD AND THE "ARIA" MODEL AS A METHOD OF CONSCIOUSNESS TRANSFORMATION SOLVING LIFE'S PROBLEMS THROUGH INSIGHTS

S. Garshina

Summary: The article describes a new technique for solving various tasks that require non-standard, insightful solutions. The methodology is based on the integration of three tools used, each separately, in psychological practice:

1. David Rock's ARIA Model (problem solving through insights)
2. Pavel Piskarev's "Metamodern Square" model of paradigmatic analysis
3. The method of "Neurography"

This technique works with the subconscious mind of a person through four positions of perception of a life situation, simultaneously projecting it onto paper. The methodology may be of interest to specialists practicing coaching:

- a) as a process of insightful solution of problematic "dead-end" situations with the help of divergent thinking, internal and external attention;
- b) as an art therapy process;
- c) as a process focused on the creative creation and implementation of significant life changes in the personal and/or professional sphere.
- d) "as a partnership process that stimulates the work of thought and creativity of the client, in which the client, with the help of a coach, maximizes his personal and professional potential", (definition of the International Coaching Federation, ICF).

Keywords: insight, creativity, coaching, aesthetic coaching, neurography, paradigm analysis, metamodern square, solving life problems.

Аннотация: В статье описана новая методика для решения различных задач, требующих нестандартных, инсайтных решений. Методика основана на интеграции трех инструментов, применяемых, каждый по отдельности, в психологической практике:

1. Модель ARIA Дэвида Рока (решение задач через озарения)
2. Модель парадигмального анализа «Квадрат метамодерна» Павла Пискарева
3. Метод «Нейрографика»

Данная методика работает с подсознанием человека через четыре позиции восприятия жизненной ситуации, одновременно проецируя ее на бумагу. Методика может быть интересна специалистам, практикующим коучинг:

- a) как процесс инсайтного решения проблемных «тупиковых» ситуаций с помощью дивергентного мышления, интернального и экстернального внимания;
- b) как арт-терапевтический процесс;
- c) как процесс, ориентированный на творческое создание и реализацию значимых жизненных изменений в личной и/или профессиональной сфере.
- d) «как процесс партнерства, стимулирующий работу мысли и креативность клиента, в котором клиент с помощью коуча максимально раскрывает свой личный и профессиональный потенциал», (определение Международной федерации коучинга, ICF).

Ключевые слова: инсайт, озарение, креативность, коучинг, эстетический коучинг, нейрографика, парадигмальный анализ, квадрат метамодерна, решение жизненных проблем.

В настоящее время в условиях значительных инновационных и социальных изменений, касающихся различных областей жизни, наблюдается интенсивное развитие исследований психологических и психофизиологических коррелятов инсайта, творчества, эвристики. Большинство задач находят свое решение на основе наиболее часто встречающейся информации, в результате шаблонного мышления и когнитивных искажений. Однако, в обществе растет запрос на нестандартные

творческие идеи. В новых социально-экономических условиях дивергентное мышление стало остро востребованным не только в образовательном процессе и в межличностных отношениях, но и в ситуациях, которые появляются в результате общественной нестабильности и неопределённости. Творческие озарения необходимы детям и взрослым, людям искусства, специалистам различных научных, производственных и хозяйственных областей деятельности. Инсайты помогают улучшить ра-

боту и повысить продуктивность, позволяют достигнуть нового профессионального и духовного уровня, сориентироваться в современных социальных реалиях и найти решение, казалось бы, из безвыходных ситуаций.

До сих пор большинство людей считают, что озарения приходят как будто ниоткуда, совершенно неожиданно и от этого выглядят очень загадочно. Однако, доктор Марк Биман, доцент Северо-Западного университета в Эванстоне (штат Иллинойс) – один из крупнейших в мире специалистов по нейробиологии озарений, выяснил, что инсайты связаны с подсознательной обработкой информации. Озарения нередко приходят, когда вы не прикладываете никаких сознательных усилий к решению проблемы. Марк Биман предположил, что, вероятно, при создании определенных условий, возможно повысить творческий потенциал, предоставив подсознанию решить проблему за нас.

Доктор Стеллан Олссон из Иллинойского университета в Чикаго, один из руководителей исследований механизма озарений объясняет, что когда перед человеком стоит новая задача, он первым делом пытается применить стратегии, которые были успешными при решении задач в прошлом. В результате, если задача не похожа на предыдущие, то и прошлые стратегии, вероятно, не будут работать. Чтобы найти новое лучшее решение, необходимо ослабить контроль сознания над мыслями и вырваться из их привычного течения (Ohlsson, 1992).

Джонатан Скулер - американский психолог и профессор психологии и наук о мозге в Калифорнийском университете (Санта-Барбара) показал, что, если человек вместо того, чтобы рассматривать всю картину целиком, обращает всё свое внимание на мелкие детали, на какие-то подробности, то он этим перекрывает путь инсайтам (Schooler, J. W., Ohlsson, S., & Brooks, K. (1993).

Следствием неверной мысленной стратегии становится «явление, известное в нейробиологических кругах как тупик. Тупик – непреодолимое препятствие на желаемом ментальном пути. Это мысленная связь, которую вы хотите, но не можете установить. Тупиком может быть что угодно: один полдня мучается, пытаясь вспомнить имя старого друга; другой не в состоянии решить, как назвать ребенка; у писателя вдруг, ни с того ни с сего наступает творческий кризис. Каждый из нас в жизни постоянно сталкивается с подобными тупиками, но особенно заметны и критичны они в тот момент, когда нужно проявить креативность. Умение обходить тупики – составная часть творческого процесса» [1, с.93].

Опираясь на новаторские исследования в области психологии и нейробиологии, Дэвид Рок, имеющий докторскую степень по неврологии лидерства в Мидлсексском университете (Великобритания), предлагает

использовать Модель ARIA - достаточно простой интеллектуальный подход, своеобразное практическое руководство из четырех шагов, позволяющее повысить вероятность озарения. Эта модель дает возможность увидеть задачу, которая порой кажется неразрешимой, в ином свете, и принять нестандартное оригинальное решение.

Модель ARIA Дэвида Рока описывает путь к озарению и дает возможность отслеживать этот процесс в реальном времени, позволяет ускорить выход из мысленного тупика и повысить вероятность инсайта.

Модель ARIA Дэвида Рока (решение задач через озарения)

Аббревиатура ARIA означает:

- Awareness - осознанность
- Reflection – рефлексия
- Insight - озарение
- Action - действие

Awareness – осознанность

Это состояние, при котором мозг лишь слегка фокусируется на задаче или проблеме, которая завела вас в «мысленный тупик». В состоянии осознанности вы стремитесь вывести проблему на первый план, но стараетесь сделать так, чтобы она занимала там как можно меньше места, чтобы она не заслоняла значимость других идей и планов. Надо постараться, чтобы мысленный тупик не доминировал над другими задачами. Необходимо максимально упростить задачу, перестать фокусироваться на ней, освободить свое сознание от других мыслей. Очень хорошо, если получится описать ее как можно меньшим количеством слов. Тогда активность мозга будет гораздо ниже, чем если вы будете прибегать к длинным формулировкам.

Reflection – рефлексия

В фазе рефлексии вы удерживаете тупиковую проблему в сознании, но размышляете при этом о самом процессе мышления, а не о содержании своих мыслей. «Для выхода из тупика мозг нужно полностью освободить, «переключить на холостой ход», чтобы снизить активность генерации неверных ответов» [1, с. 110]. Шансы на озарение повысятся, если вы обратите внимание на то, что ни один из ранее использованных вами методов не работает, а затем впустите в свое сознание совершенно новые стратегии. Необходимо посмотреть на проблему как бы с высоты птичьего полета, не вдаваясь в детали. В этом случае, будут активированы зоны правого полушария, которые играют в озарении ведущую роль, формируя свободные связи. При этом, желательно, войти в расфокусированное состояние, словно между сном и явью. Чаще всего именно в таком полусонном созна-

нии приходят неожиданные мысли. Озарения происходят в спокойном состоянии, когда мозг работает с минимальной электрической активностью, когда человек способен уловить еле заметные внутренние сигналы и сформировать новые нейронные связи.

Insight – озарение

Исследования доктора Марка Бимана показали, что непосредственно перед озарением некоторые отделы в мозге затихают. «Согласно Биману, «примерно за полторы секунды до решения задачи через озарение, у человека наблюдалось внезапное и продолжительное усиление активности альфа-ритма в правой затылочной доле мозга – в отделе, где происходит обработка поступающей в него визуальной информации». Альфа-активность пропадает именно в момент озарения. Биман говорит: «Мы считаем, что это означает, что человек получает как бы намек на то, что решение проблемы уже близко, что

где-то в его мозге уже началась слабая и неустойчивая пока деятельность, которая вот-вот приведет к решению. Человек хочет прекратить или хотя бы ослабить визуальный входной сигнал и тем самым ослабить мозговой шум, чтобы можно было лучше увидеть решение» [1, с. 103]. Если не получится сфокусироваться на внутренних слабых сигналах, то, вероятнее всего, озарения не произойдет. Также Биман выявил и значительную корреляцию между озарением и эмоциональным состоянием человека. «Чем он счастливее, тем выше вероятность озарения, тогда как усиление тревоги снижает эту вероятность, что связано со способностью мозга улавливать слабые сигналы. В состоянии тревоги общая фоновая активность мозга выше и вокруг больше случайных электрических сигналов; различить среди них нужный, притом слабый, сигнал намного труднее» [1, с. 103].

Непосредственно в момент озарения в мозге проис-

Временной ход эффекта озарения

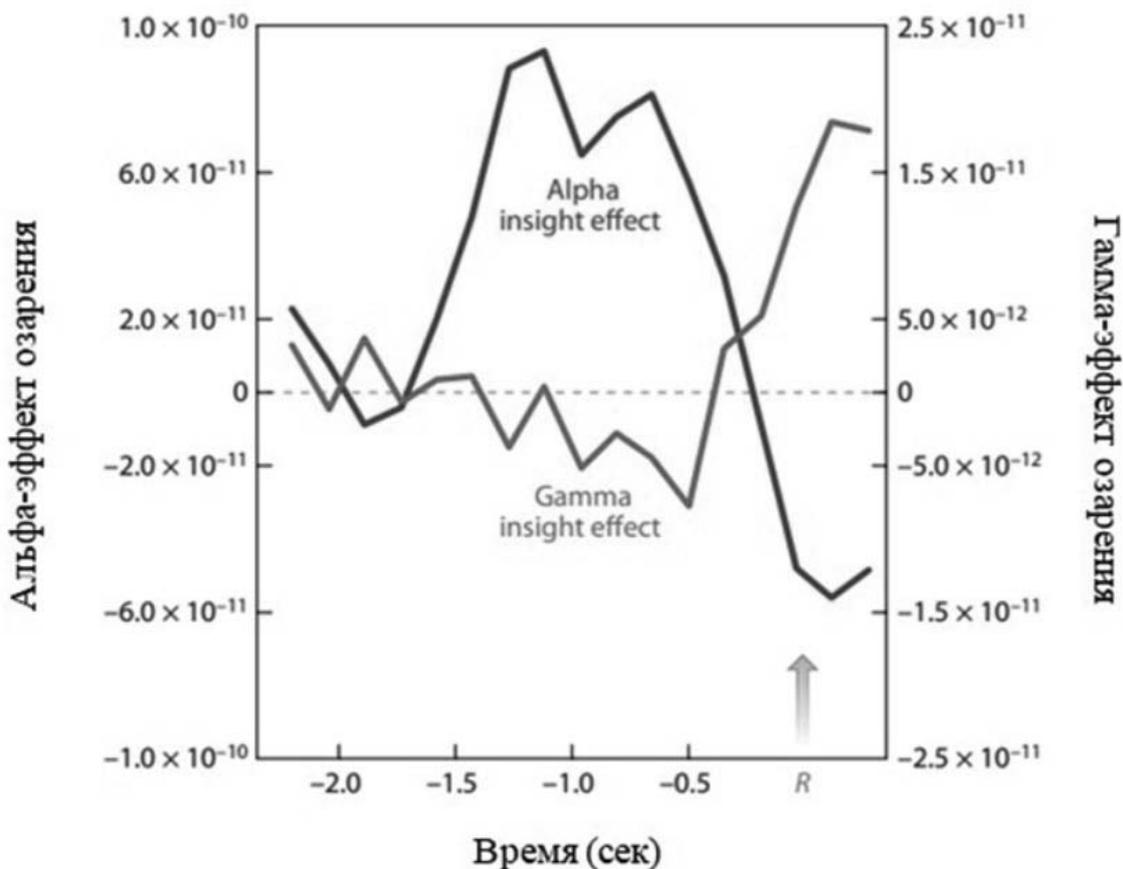


Рис. 1. Альфа-мощность (9,8 Гц на правом теменно-затылочном электроде PO8) и гамма-мощность (39 Гц на правом височном электроде T8) для эффекта insight. Левая ось Y показывает величину альфа эффекта озарения (фиолетовая линия); правая ось Y показывает величину гамма эффекта озарения (зеленая линия). Ось X представляет время (в секундах). Серая стрелка и R (через 0,0 секунды) обозначают время отклика на нажатие кнопки. [5, с. 81]

ходит всплеск активности в гамма-диапазоне (зеленая линия), резкое усиление самого быстрого мозгового ритма. Инсайты всегда сопровождаются приливом энергии. На графике Бимана «первый пик на фиолетовой линии представляет собой всплеск альфа-ритма; мозг успокаивается. Второй пик в гамма-диапазоне возникает непосредственно в момент озарения» [1, с. 106].

Action - действие

Для того, чтобы совершить действие, необходимо использовать энергию, высвобожденную озарением. Эта энергия очень мощная, но ее прилив длится недолго. Яркий эффект от прилива энергии и желание «свернуть горы» иногда проходит в течение 10 минут. Поэтому, принимать решения и действовать после инсайтов необходимо быстро, пока человек мотивирован, полон сил и желания решить поставленную задачу. Надо помнить, «когда нейрохимический коктейль выдыхается, мотивация тоже быстро снижается» [1, с. 107].

При знакомстве с моделью ARIA Дэвида Рока, обращает на себя внимание то, что она, (несмотря на то, что была разработана в 2009 году), укладывается в модель «Квадрат метамодерна», предложенную немного позже Павлом Пискаревым. Концепция «Метамодерна» на основе парадигмального анализа, благодаря системному подходу практически к любой ситуации, позволяет более осознанно приблизиться к решению задачи, помогает сделать взвешенный выбор. «Парадигмальный анализ — это способ смотреть на различные феномены мира, в том числе феномены внутренней жизни, через четыре качественные парадигмы. То есть любую «рамку реальности» можно разбить на четыре качества и через них понять, где мы сейчас находимся в своем развитии, соответственно, что было прежде и что будет потом» [2, с. 107].

Модель «Квадрат метамодерна» позволяет поместить задачу в пространство психосоматической сетки, разбив мышление как бы на геометрические плоскости. Что позволяет распределить смыслы в пространстве и амплифицировать их, организовав более системное восприятие ситуации.

«Метамодерн» позволил взглянуть на модель ARIA под совершенно другим углом – «Я как система» и привнести в нее позицию наблюдателя, посмотреть на стоящую задачу с позиции метавидения «как будто сверху, со стороны: и левое, и правое, и человека, и его природу, и холодное и горячее, и позитивные и негативные моменты любой ситуации, что важно для реализатора проекта» [2, с. 33].

Если модель ARIA Дэвида Рока описывает этапы решения задачи через озарения и дает возможность от-

слеживать этот процесс в реальном времени, то модель парадигмального анализа «Квадрат метамодерна» позволила через базовый алгоритм мышления, состоящий из четырех этапов, взглянуть на вероятность озарения, как бы поднявшись в пространстве над стоящей задачей и увидеть все шаги во времени одновременно и с разных ракурсов.

Экраны «Метамодерна», взятые за основу при переложении модели ARIA на модель парадигмального анализа «Квадрат метамодерна»

Базовый алгоритм мышления

Герменевтика	Дескрипция
Дедукция	Амплификация

Парадигмы

Метамодерн	Премодерн
Постмодерн	Модерн

Самоактуализация

Реализация	Познание
Презентация	Определение

Психические функции/ Юнг

Мышление	Интуиция
Ощущения	Чувства

Воображение

Реальность	Фантазия
План	Мечта

Эксперимент/ Уолесс

Тест	Идея
Схватывание	Концентрация

Этапы развития

Реализация	Зарождение
Вызревание	Становление

Этапы проекта

Шаги	Местоположение
Ресурсы	Маршрут

Процесс

Фиксация	Восприятие
Воображение	Внимание

Деятельность

Игра	Работа
Творчество	Труд

Изобретение/Пуанкаре

Проверка	Подготовка
Озарение	Созревание

Креативность

Эксперимент	Постановка задачи
Редукция	Амплификация

«Мы можем раскрыть смысл любого ключевого слова в нашем индивидуальном понимании в контексте нашего проекта. Для этого нужно задать себе вопрос: «Что это для меня значит?» Благодаря ключевым словам при движении по секторам уменьшается объем послания и увеличивается концентрация смыслов» [2, с. 60].

Разумеется, каждый может придать свои смыслы словам в экране ARIA, либо подобрать слова и словосочетания, более соответствующие поставленной задаче, решение которой возможно через озарение.

Экран ARIA

IV. Action Действие	I. Awareness Осознанность
III. Insight Озарение	II. Reflection Рефлексия

При интеграции модели ARIA Дэвида Рока в квадрат Метамодерна, рассуждая в рамках парадигмального анализа, видя, что работаем не только с феноменологической составляющей, но и с нелогическими уровнями сознания, возникло желание воспользоваться универсальным инструментом моделирования бессознательного – Нейрографикой, как методом, объединяющим «графические приемы и техники, которые дают человеку возможность взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом» [3, с. 48]. Используя визуальный алфавит нейрографики – круг, треугольник, квадрат и линию, «мы создаем впечатление. Сила впечатления управляет памятью. Это то, из чего потом родится мысль, которая сформирует то мышление, которое приведет к результату. Впечатление — основание для мышления. Мышление — первая производная от впечатления» [4, с. 78].

Создавая композицию на листе, двигаясь по экрану метамодерна по часовой стрелке, переходя из одного квадранта в другой, пересекая трансцендентные границы, мы каждый раз попадаем в другую парадигму, что приво-

дит к изменению паттернов и стратегии мышления и, как результат, к принятию решений, продиктованных скорее не глубиной интеллекта и познания, а бессознательным мышлением и когнитивным умением трансформировать свой внутренний опыт в конкретное действие.

Практическая часть

Работа строится на основе базового алгоритма мышления парадигмального анализа, с использованием модели «Квадрат метомодерна», базового алгоритма нейрографики (алгоритм Пискаре́ва), состоящего из семи шагов (п.п. 1-7) и модели ARIA Дэвида Рока.

1. Тема 1.0.

Выберете тему или задачу, при решении которой возник «мысленный тупик». Это может быть самая простая ситуация: «забыл, куда положил», «не могу вспомнить название». Но это может быть и техническая, научная, социальная, психологическая, творческая задача, для решения которой необходим инсайт, необходима новая креативная или инновационная идея, когда традиционное мышление и привычные пути поиска ни к чему не привели, завели ситуацию в тупик, и, может даже, поставили её на грань коллапса.

Для того, чтобы создать психическую доминанту и получить ассоциативный ряд, Павел Пискаре́в рекомендует написать 20 слов за две минуты и проанализировать на данном этапе:

- что чувствует ваше тело,
- какие у вас эмоции,
- какие у вас мысли
- какой вывод можно сделать из ваших ощущений

2. Композиция (формирование рисунка) (рис.2-6).

Разделите, (можно мысленно), лист на четыре квадранта.

Поместите фигуру «Я – наблюдатель» в центре листа (рис. 2).

Обозначьте задачу, для которой ищите решение, фигурой произвольной формы, перенося на бумагу её уникальный образ, доминирующий в сознании в данный момент времени. Поместите задачу-фигуру в первый квадрант. Постарайтесь, чтобы она занимала не очень много места. Поместите рядом другие фигуры-идеи-планы, которые есть в вашей жизни сегодня. Посмотрите, чтобы фигуры-цели не заслоняли значимость друг друга, чтобы «мысленный тупик» не доминировал над другими задачами. При этом фигуры могут пересекаться, так как возможно совмещение различных задач и одно-временное выполнение намеченных планов (рис. 3). При



Рис. 2

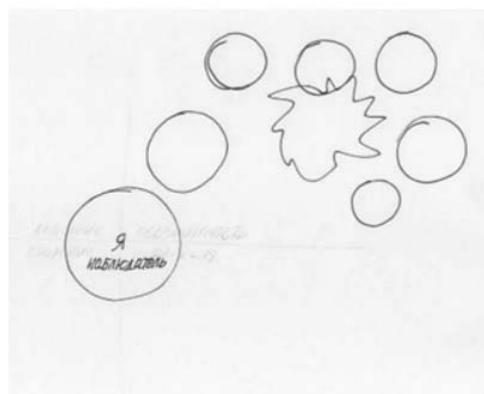


Рис. 3

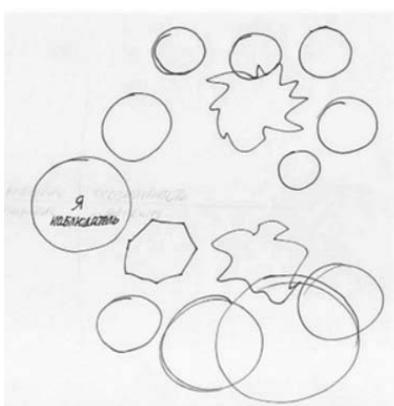


Рис. 4

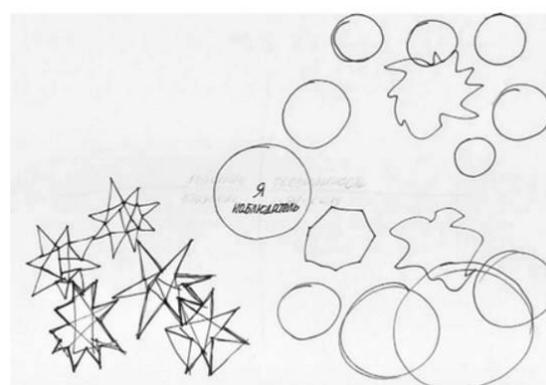


Рис. 5

осознанных размышлениях в мозге возникают глубокие и сложные взаимодействия, в которые вовлекаются миллиарды нейронов и расходуется различное количество энергии. Поэтому, упростите возникшую проблему, уменьшите её значимость, распределите свои силы и подумайте о своем психологическом комфорте, с которым всё разрешится наилучшим образом. Успокойте ум и посмотрите, что могут предложить более тонкие связи.

Во втором квадранте нарисуйте свое отношение к тем мыслям, которые возникли, когда вы набирали композицию в первом квадранте (рис.4). «Используйте мозг для взаимодействия с информацией, а не для ее складирования; визуализируйте сложные мысли» [1, с. 32]. Нарисуйте новые стратегии решения поставленной задачи, не вдаваясь в детали, и пустите их в свое сознание. Можете нарисовать здесь те методы, которые вы пытались использовать для решения задачи или «мысленного тупика», но которые не работают. (Рисую различные фигуры, можете их подписывать, если хотите запомнить более подробно путь, ведущий вас к решению задачи или к выходу из «мысленного тупика».) «Вместо того чтобы вгрызаться в проблему, сосредоточьтесь на взаимодействии между различными аспектами информации; не вдаваясь в подробности, поищите закономерности и связи на достаточно высоком уровне» [1, с. 110]. Отстра-

нитесь мысленно от проблемы и посмотрите на нее как бы с высоты. В таком состоянии активируются зоны правого полушария, формируются новые нейронные связи. Здесь можно наблюдать пиковые значения Альфа-ритмов головного мозга. Всё это увеличивает вероятность озарения. Желательно, настроиться на легкое расфокусированное состояние и дать возможность появиться самым неожиданным мыслям.

В третьем квадранте мы рисуем чувства и эмоции, которые вызывают мысли о предстоящем озарении, рисуем свои ресурсы, которые можем использовать для решения поставленной задачи (рис.5). Отпускаем воображение и даем возможность творческому процессу выйти из под контроля сознания. Постарайтесь передать то чувство возбуждения, которое нарастает по мере приближения к решению. Нарисуйте эмоции, взрыв эмоций, которые вызывают мысли об озарении. Нарисуйте инсайт и на мгновение сфокусируйтесь на нем. Остановитесь. Дайте «вырасти крыльям за спиной». Почувствуйте себя гением, «властителем дум», креативным любимцем судьбы. В этот момент происходит выброс адреналина и дофамина. В этом квадранте происходит самый мощный всплеск энергии. Здесь затихают Альфа-ритмы головного мозга и происходит всплеск Гамма-ритмов, достигая своих пиковых значений во время озарения.

В четвертом квадранте мы рисуем конкретные действия, реализацию идеи (рис. 6). Здесь используем всю энергию озарения и силу всех ресурсов для того, чтобы сделать рывок и решить задачу, завершить проект или понять, как именно сделать первый шаг и куда идти дальше. В этой фазе присутствует самый мощный душевный подъем и самая высокая мотивация к действию. Помните, что человек не может долго находиться в возбужденном состоянии и сохранять острую заинтересованность, не прибегая к новым стимулам. Поэтому, необходимо переходить достаточно быстро к конкретным шагам для завершения проекта и реализации задачи, для выхода из «мысленного тупика» и перехода на следующий этап развития.

Все время, пока набираете композицию, вы находите как бы сверху над центром квадрата метамодерна в позиции наблюдателя. Видите весь проект целиком и можете понять, где именно возникла проблема, на каком этапе недостаточно энергии. При таком взгляде на задачу, вы решаете её, позволяя бессознательно осуществить взаимосвязь с вашим опытом и вашими ресурсами. Наблюдая со стороны, легче увидеть, где и как происходит корреляция психологических показателей в вашем прошлом, настоящем и планируемом будущем, которая приводит к «мысленному тупику». Такой подход позволяет не только выявить и осознать проблему, но и увидеть пути её решения.

Посмотрите еще раз на получившуюся композицию. Дорисуйте фигуры: энергию, мысли, события, планы. Измените объем существующих фигур, свяжите их между собой, если есть желание.

Проанализируйте здесь и далее на каждом этапе прохождения базового алгоритма нейрографики (п.п. 1 – 7):

- что чувствует ваше тело,
- какие у вас эмоции,
- какие у вас мысли
- какой вывод можно сделать из ваших ощущений

3. Сопряжение (округление) (рис.7).

Прислушайтесь к своим ощущениям. Округлите всё, что вам подсказывает ваше видение задачи. Особенно постарайтесь округлить там, где возникло сопротивление. Может быть, именно здесь кроется что-то непонятное, что мешает реализации вашего проекта. «Сопротивление — это нормальная реакция. Вы попали в зону дискомфорта, и, соответственно, в зону развития» [3, с. 106]. Округляя, вы (для вашего мозга) как бы минимизируете опасности на пути к решению задачи (рис. 7).

4. Интеграция

4.1. Фигура и фон (рис. 8).

Дорисуйте линии, которые, на ваш взгляд, сделают рисунок более гармоничным и менее напряженным. Пусть линии пересекаются и выходят за край листа, словно он не имеет границ. Почувствуйте, как возникает взаимодействие между различными аспектами информации; как возникают новые связи.

Мир человека напоминает мозаику. Психическая реальность человека разъединена и состоит, порой, из совершенно не связанных частей. Прорисовывая тему на листе, изображая различные фигуры и объекты, вписывая в композицию различные элементы, связывая все нейролиниями, мы создаем новую единую нейронную сеть и новую реальность. «Мы производим пластическую операцию на собственном мозге, собственными руками, без скальпеля и обращения к врачам — вот в чем «пафос» нейрографики. Мы сейчас создаем новые, гармонично организованные нейронные связи относительно нашей темы и можем дорисовать сколько угодно фигур, имея возможность связать их в единую сеть» [3, с. 109].

4.2. Архетипирование (рис. 9)

Возьмите цветные карандаши или маркеры и объедините одним цветом несколько фрагментов вашего рисунка. Меняйте цвета и делайте то же самое с другими фрагментами. Накладывайте цвета друг на друга и закрашивайте линии, выделяйте проявляющиеся фигуры цветом и чувствуйте цветовой поток, наполняющий ваш рисунок. Отслеживайте свои эмоции. Ощутите, как растет ваша уверенность и самостоятельность. Обратите внимание, с появлением цвета, растут ожидания положительных изменений, что активирует дофаминовые нейронные сети головного мозга и вызывает позитивную реакцию, что, в свою очередь, играет важную роль в мышлении и обучении. «Все выделенные вами фигуры являются вашими ресурсами для достижения желаемого результата. Они образовались не сами по себе — они уже существовали в бессознательном и теперь открылись на листе. Обычно на этой стадии случается большой прилив сил, приходит вдохновение» [3, с. 115].

5. Линии поля (рис.10)

Попытка подробно проанализировать проблему и применить для её решения готовые, опробованные ранее методы, часто приводит к серьезным потерям времени и ошибочному результату. Многие задачи в различных областях решаются, как нам кажется, неожиданным образом сами собой. На самом деле, это и есть решения

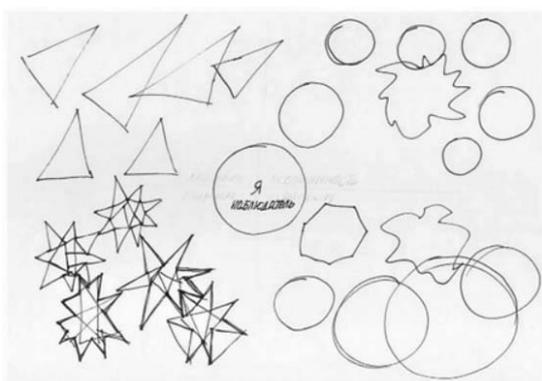


Рис. 6

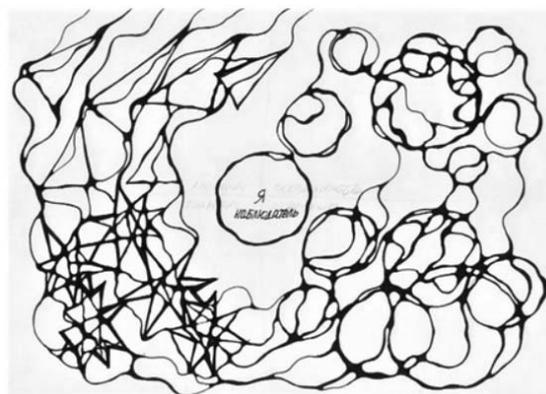


Рис. 7

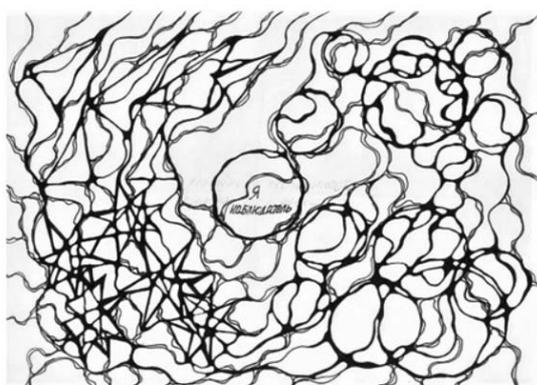


Рис. 8

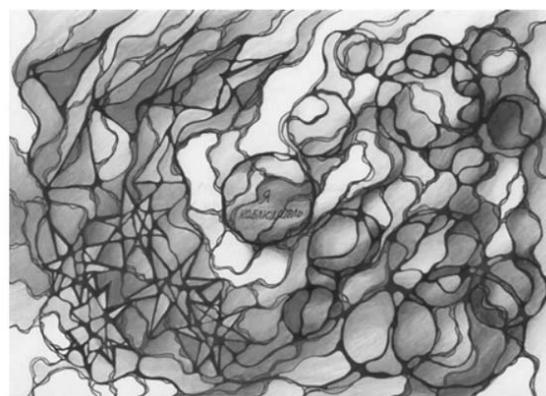


Рис. 9

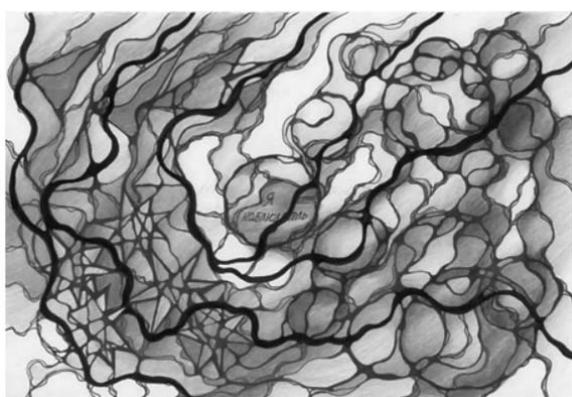


Рис. 10

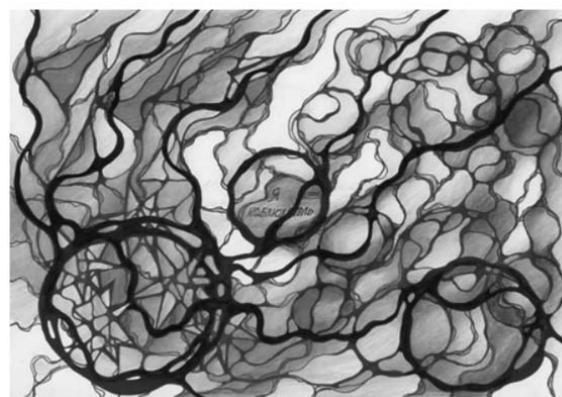


Рис. 11

через озарения. Чтобы дать возможность произойти инсайту, надо попытаться сосредоточиться на собственных тихих внутренних мыслях и не вдаваться при этом в подробности возникшего «мысленного тупика». Наш мозг пластичен. Переключение внимания создает новые нейронные связи и схемы. Всё это мы уже проделали на предыдущих этапах работы в рамках базового алгоритма нейрографики. Теперь необходимо стимулировать полученные изменения и направить внимание непосредственно на те нейронные схемы, которые хотите

реализовать.

Проведите линии поля, словно прокладываете новый маршрут по известной вам местности, но из мистического бессознательного в создаваемую вами реальность, к воплощению ваших замыслов. Линии поля – это линии, которые проходят через весь рисунок насквозь. Иногда они могут проходить по существующим линиям. Линии проходят уже по существующему рисунку и встраиваются в него путем скругления углов, которые образуются

на пересечениях фигур и линий. «Линии поля подхватывают вашу тему и несут решение в пространство. Мы выходим на уровень духовной энергии, сил природы, Высших сил. Благодаря линиям поля запускается то, что в аналитической психологии называется эффектом синхроничности: вы подумали — и это произошло. Линии поля — безусловные усилители» [3, с. 117].

Б. Фиксация (рис. 11)

Для закрепления полученных изменений необходимо их зафиксировать, поставить своеобразную точку. В нашем случае, озарение или его ожидание, даже незначительное, дает позитивный настрой, который необходимо сохранить, для того, чтобы наши задачи решались, мечты сбывались, планы осуществлялись. «Общее ощущение, что в будущем тебя ожидает что-то хорошее, порождает оптимальный уровень дофамина и, возможно, является нейрохимическим маркером счастья» [1, с. 185].

Посмотрите внимательно на свой рисунок. Он должен вам нравиться.

«Какую фигуру вы считаете самой важной? Какая из фигур кажется вам идеальной для решения поставленной задачи в заданной вами теме?» [1, с. 118]. Зафиксируйте, выделите фигуру, которая кажется вам наиболее значимой. Либо объедините новой фигурой ту область рисунка, которая, на ваш взгляд, увеличивает вероятность озарения или способствует решению задачи.

Фиксация обозначает принятие решения и завершение работы. Как правило, фиксация закрепляет новое состояние в выбранной теме. Иногда фиксацию не хочется делать. Обычно это происходит, когда тема остается недоработанной, когда остается неудовлетворенность или негатив.

7. Тема 2.0. (Переосмысление темы)

Произошло ли решение поставленной задачи? Удалось ли выйти из «мысленного тупика»? Было ли озарение? Опишите свои ощущения и размышления. Проанализируйте, что привело или приблизило вас к результату. Посмотрите еще раз на свой рисунок.

Как теперь вы сформулируете тему, которая отражает

ваше состояние в настоящем моменте?

Какими бы ни были ваши ответы, в любом случае, вы активировали нейронные контуры, которые будут задействованы при постановке следующих задач, решение которых возможно найти через инсайты. Вы прорисовали с помощью нейрографики и экрана метамодерна модель ARIA, которая позволяет успокоить сознание, выбрать нестандартные схемы мышления на раннем этапе, испытать озарение или его ожидание, прежде, чем принять необходимое решение и реализовать ваши планы или воплотить в жизнь мечту.

Заключение

Модель ARIA, представленная в рамках парадигмального анализа «Квадрат метамодерна» и проработанная на бумаге через психосемантические сектора методом нейрографики, использует дивергентное мышление, как процесс интеграции интуиции, разума и воображения в человеческом сознании с целью обзора и оценки психологической проблемы, для принятия решения и разработки целостной стратегии предстоящего действия. Предложенная методика использует бессознательные процессы мозговой деятельности, устраняет помехи (информационный шум, внутреннее напряжение) и дает возможность «сознанию «услышать» более глубокие внутренние сигналы» [1, с. 107], помогает через «стадию спокойствия стимулировать внутреннюю когнитивную осознанность и контроль» [1, с. 107]. Данная модель Модель ARIA ведет человека поэтапно от состояния «мысленного тупика» к принятию решения через озарение и, как результат, к действию.

Предложенная методика помогает найти пути, позволяющие обойти шаблонные психологические установки и ограничения, рассмотреть альтернативные варианты решения задач в таких областях современной социально-экономической системы, как: научная, техническая, экономическая, социальная, политическая, искусство.

Модель ARIA в рамках Метамодерна с помощью метода нейрографики можно применять как для решения самых простых, так и весьма сложных, даже глобальных, задач, когда необходимы творческие мысли и озарение. Её можно использовать в самостоятельной работе с собой и в коучинговой практике с клиентами.

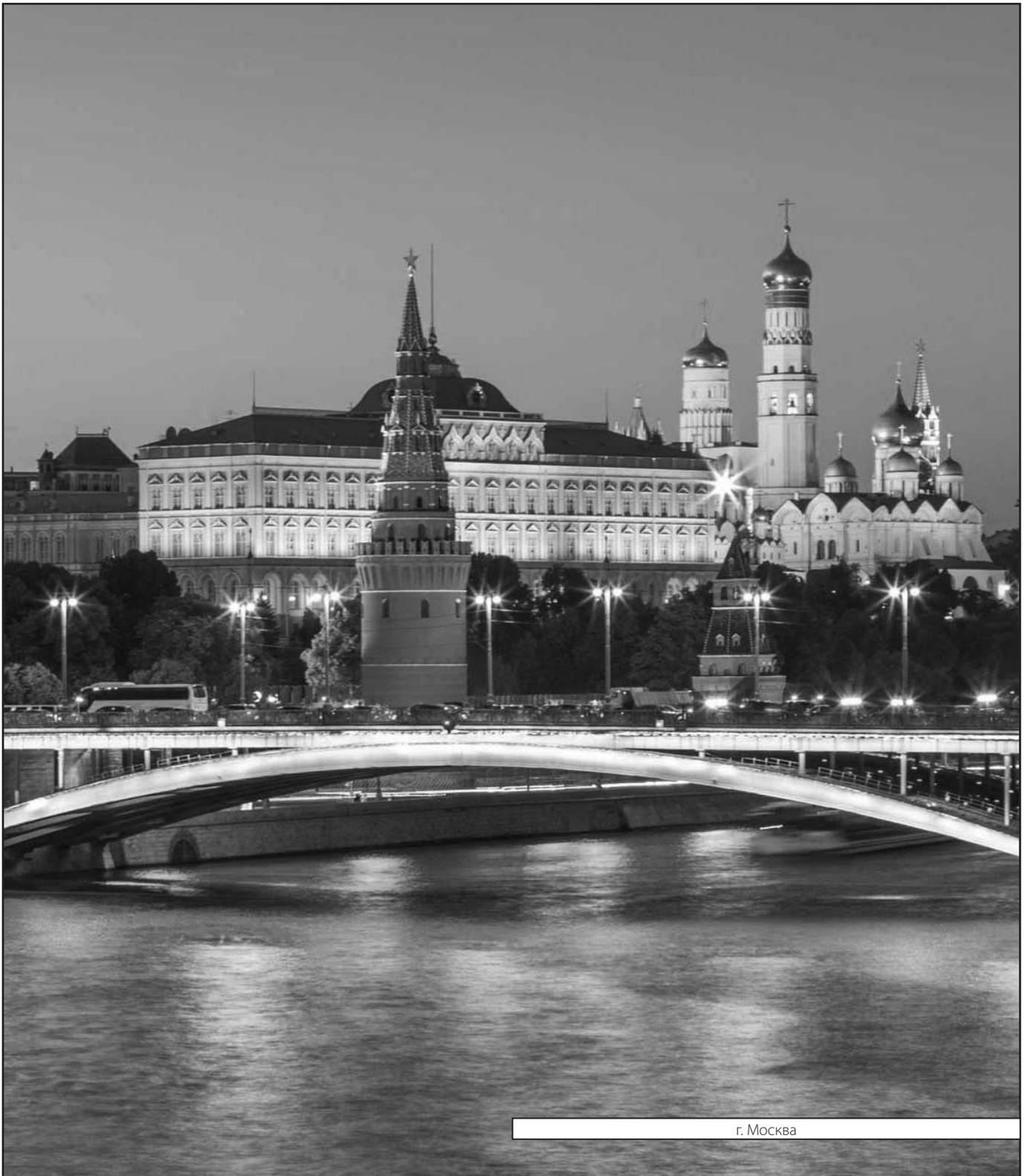
ЛИТЕРАТУРА

1. Дэвид Рок. Мозг. Инструкция по применению. Как использовать свои возможности по максимуму и без перегрузок. 2009. - Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина Паблишер», 2013. Издано по лицензии HarperCollins Publishers, Inc
2. Пискарев Павел Михайлович. Метамодерн. Счастье в квадрате. – Москва. Эксмо/ БОМБОРАТМ. 2020. — 304 с.: ил. — (Драйверы счастья).
3. Пискарев Павел Михайлович. Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений. Москва: Эксмо, 2020. — 224 с.: ил. — (Драйверы счастья).

4. Пискарев Павел Михайлович. Нейрографика 2. Композиция судьбы / Павел Пискарев. — Москва : Эксмо, 2020. — 272 с.: ил. — (Драйверы счастья).
5. Kounios, J. & Beeman, M. (2014). The cognitive neuroscience of insight. *Annual Review of Psychology*, 65, 71-93 (65:13.1–13.23). PMID: 24405359.

© Гаршина Светлана Александровна (dearte-sg@yandex.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»



г. Москва