



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Mazheyko Ksenia

Супервизор:

Горчева Екатерина

Тема:

Нейрографика: жизнь как искусство

Оглавление

Mazheyko Ksenia.....	2
Нейрографика: жизнь как искусство	2
Почему я начала рисовать нейрографику?	2
Почему я все еще рисую?	4
НейроАрт: может ли искусство изменить мир к лучшему?.....	6
Работы.....	10

Почему я начала рисовать нейрографику?

В сентябре 2022 года, после третьего перенесенного ковида, я начала испытывать проблемы с оперативной памятью. Мне было трудно находить нужные слова. Я забывала, что делала 15 минут назад. Хотела идти одной дорогой, но забывала о своем намерении и шла другой. Были моменты полной остановки, они были похожи на белые пятна. Случались они спонтанно, и я не могла управлять ими, просто проваливалась в пустоту. Меня это пугало. Для переводчика такие симптомы – это угроза профессиональному будущему.

Поскольку же я работала однажды в проекте, связанном с нейрореабилитацией после инсульта, то я знала, что подобные проблемы решаемы. Например, с помощью специальных упражнений (есть и другие методы, конечно, но они недоступны в домашних условиях без наблюдения специалиста). Нейрографика, о которой я узнала случайно от своей подруги, показалась мне подходящим упражнением, поскольку основана на активном интеллектуальном вовлечении и задействует мелкую моторику. К тому же я люблю рисовать, поэтому долго раздумывать не стала. Начала рисовать нейрографику.

Я старательно вела линию немного не туда. Рисовала круги. Много кругов. Много линий. Белые пятна ушли не сразу. Первым пропал страх. Его не стало. Я перестала бояться ошибиться, не найти правильного слова. Не потому, что всегда и всё стала делать правильно. Пропал сам страх ошибиться или не найти никакого решения. Потом я перестала бояться делать паузу, чтобы слово найти. Раз от раза паузы становились короче. На выполнение той же самой работы стало уходить меньше сил. Их не поглощали страхи и беспокойство.

Позже я поймала себя на том, что в нужный момент нахожу слова, которых давным-давно не вспоминала и не употребляла. Пассивные знания и словарный запас легко в нужный момент активизировались. Это придавало необыкновенную уверенность. Уже одного этого эффекта было достаточно, чтобы через 4 месяца после начала активного рисования я с уверенностью могла подтвердить: нейрографика работает. Она успешно справилась с первой задачей, которую я перед ней поставила.

Далее меня привлекло другое ее свойство. Ее способность вызывать и развивать размышление на заданную тему. На тему, заданную рисунком. На одном из занятий Павел Михайлович сказал, что в нейрографике нарратив

рождается из рефлексии. Как это? Вот моя тема. Вот чистый лист бумаги. Список слов, который я написала за 2 минуты. За счет простых действий создается ситуация, в которой некое содержание моей психики встречается с пустотой белого листа. Возникает разница потенциалов между неразберихой в моей голове и возможностью привести ее к порядку и красоте за счет известных алгоритмов рисования. Само ощущение того, что мое текущее состояние исправимо и я знаю как, вызывает желание действовать.

Под влиянием этого импульса я начинаю действовать. Рисую фигуры и линии. И далее по алгоритму. Если я не тороплюсь и достаточно внимательна к своему состоянию, в голове у меня зарождается и развивается повествование. Я начинаю беседовать сама с собой, со своим рисунком. Рисую идеи, образы, слова или свои телесные ощущения, значение которых в общем контексте заданной темы мне не всегда понятны. Продолжаю рисование по алгоритму и не настаиваю на том, чтобы сразу, в момент рисования понять, как мои случайные идеи, эмоции и ощущения связаны между собой.

Внимание к случайностям на рисунке или к случайным поворотам в размышлении, намерение понять, как они связаны между собой, делают возможными неожиданные личные открытия. Так, за одним из рисунков мне стало понятно значение одного из событий из моего детства, которое я помнила, но воспринимала как анекдот. Забавную историю о себе. Событие было связано с темой рисунка, но не являлось темой рисунка. Воспоминание активизировалось в памяти помимо моей воли и предстало моему сознанию с новым значением.

Интересно то, что таким образом возникающие осознания обладают несравнимо большей ценностью, чем стороннее восприятие, ассоциации или размышления, потому что они подкреплены телесной реакцией. Их нельзя оспорить, подвергнуть сомнению, как можно оспорить чужое, пусть даже экспертное мнение. Осознания, возникшие в результате нейрографического рисования, мгновенно становятся личной аксиомой, прочным основанием для последующего размышления о теме рисунка и о других темах.

Это свойство нейрографики роднит ее с философией Платона. «Знание есть припоминание», – утверждает греческий философ. Весь объем знаний о себе и о мире изначально содержится в сознании любого человека. Воспитание и образование имеют целью помочь вспомнить эти знания путем задавания правильных вопросов. Похоже, что этот платоновский принцип также лежит в основе нейрографики. Новичкам, которые не справляются с рефлексией, Павел Пискарев советует: «Придумайте! Нельзя придумать того,

чего не существует», – аргументирует он. Алгоритмическое нейрографическое рисование сродни платоновской майевтике. Каждый шаг базового алгоритма – это правильный вопрос, который помогает вспомнить, актуализировать в сознании уже имеющиеся там знание о себе или о мире.

«Вспомнить все». Найти ответы на вопросы о себе. Понять, чего я хочу. Отделить то, что хочу я, от чужих ожиданий или когда-то сложившихся паттернов мышления. После того, как мне удалось улучшить память и снова почувствовать себя уверенной в профессии, мне стало интересно с помощью нейрографики познавать себя и моделировать свое сознание. «Философы лишь различным образом объясняли мир, но дело заключается в том, чтобы изменить его», — говорит К. Маркс. Перефразируя это знаменитую цитату, можно сказать, что и художники с самого момента возникновения искусства по-разному изображали или объясняли мир. С появлением нейрографики создается возможность преобразования мира с помощью искусства. Как внутреннего мира отдельного человека, так и, вполне вероятно, коллективной реальности

Почему я все еще рисую?

Когда я училась в художественной школе, я не любила занятия по композиции. Все остальные предметы мне давались проще, потому что всегда существовал объект рисования — постановка. На занятиях по композиции постановки не было. Нужно было что-то придумать. Мне и моим одноклассникам было сложно придумать, что нарисовать. В начале каждой новой темы многие из нас подолгу сидели перед своими листами и ничего не делали. На вопрос учителя, почему не рисуем, мы отвечали, что думаем. На это он всегда и всем давал один и тот же совет: «Думай с карандашом в руке».

Этот совет в контексте нейрографики приобрел для меня особое значение. Рисование помогает связать между собой воспоминания, ассоциации, идеи, которые в сознании существуют отдельно друг от друга и как будто ничего общего между собой не имеют. Когда трудно сформулировать идею, извлечь ее из тумана не связывающихся между собой мыслей, на помощь приходит маркер. Маркер в руке способствует выявлению в сознании отдельных компонентов, так или иначе относящихся к теме рисунка, теме размышления. Мысль движется вслед за нейролинией не туда, куда привыкла. Нейролиния помогает преодолеть устойчивые паттерны мышления. Тогда разрозненные и на первый взгляд случайные идеи, ассоциации сплетаются между собой и образуют единое поле мышления.

Творческого, парадоксального, эвристического мышления, которое становится источником личных осознаний.

У самого автора метода есть статья, которая так и называется «Нейрографика: куда приводят мечты?». По моему опыту, здесь нет никакого преувеличения. Так и есть. Каждому, кто начинает рисовать с намерением решить какие-либо насущные вопросы, в определенный момент неизбежно вспоминаются мечты, «задачи души», которые позабылись в бесконечном мелькании дней и повседневных забот. В спящем режиме они все еще ждут своего осуществления и вызывают ощущение пустоты, тщетности или бессмысленности жизни. Обрести себя, начать жить своей жизнью, перестать соответствовать ожиданиям других или своим, но сформированным под влиянием извне. Найти свое предназначение. Всем этим потребностям современного человека отвечает нейрографика.

Будучи методом сопровождения проектов, нейрографика используется для помощи в решении практических задач. И прекрасно справляется с этой функцией — об этом существует множество свидетельств. Все же, в процессе обучения я часто сталкивалась с тем, что, поставив перед собой практическую задачу и прорисовав ее, в итоге я понимала, что важна для меня не эта практическая задача, а некая метафизическая реальность, которая через эту задачу пытается о себе заявить. Иными словами, актуализируется тот платоновский «эйдос», который предшествует материальной реальности. Например, прежде чем купить дом, мне важно ощутить себя дома в этом мире, определить свое место в жизни. Прежде чем заработать пресловутый миллион, мне важно почувствовать свою ценность, безусловную ценность человеческого существа, рожденного на Земле. Эти осознания могут показаться банальными, но, повторяюсь, их ценность куда более выше, чем если бы они были присвоены извне. Осознания в нейрографической практике происходят на уровне тела. Они физиологичны, подкреплены какой-то химией или электричеством мозга. Именно поэтому они органично встраиваются в систему убеждений человека и постепенно становятся основой его мышления.

Удивительно то, что именно нейрографика, а не другие детально разработанные и широко используемые психологические методы, открывает мне наиболее легкий доступ к тому уровню моей психики, с которым мне важно работать. Сочетание творчества, телесной реакции, эмоционального переживания и интеллектуального размышления на тему рисунка позволяют мне получить ответы, в которых я не сомневаюсь. Пусть такие ответы приходят не сразу, пусть нужно нарисовать несколько десятков работ, чтобы их получить, но они мгновенно и качественно меняют сознание, образ

мышления, отношения и, в конечном итоге, объективные условия материальной жизни.

Есть еще одна существенно важная черта нейрографики, которая выделяет ее среди всех прочих психологических методов и делает ее такой популярной. Нейрографика, так же как искусство, апеллирует к одной из высших потребностей человека, к его потребности в красоте. Для меня лично и для многих других практикующих привлекательно то, что основным критерием правильности выполнения работы и ее завершенности является эстетический. Он прост и понятен каждому. Каждый безошибочно может сказать, нравится ему рисунок или нет. Не все считают красивым одно и то же, но каждый человек интуитивно отличает прекрасное от «не-прекрасного».

Красота необходима в жизни каждого человека. За счет удовлетворения потребности в общении с прекрасным нейрографика превращает работу над собой из тяжелой и в приятную. Сколько бы сопротивления ни возникло в процессе, рисунок почти всегда можно довести до состояния «прекрасного», а значит преодолеть ощущение того, что прилагаемые усилия напрасны. Если в итоге рисунок получается красивым, то эстетическое удовольствие само по себе является наградой за проделанную работу и своего рода положительным подкреплением, стимулирующим к дальнейшей работе над собой.

Именно поэтому я продолжаю рисовать нейрографику. Она великолепно удовлетворяет сразу двум потребностям: общаться с прекрасным и расти духовно (или работать над собой). С одной стороны, это практика, которая позволяет практически любому желающему почувствовать радость творчества. Создавать нечто прекрасное. Получать от жизни так необходимое всем эстетическое наслаждение. С другой стороны, нейрографике чужда ценность красоты самой по себе. Сила красоты не распыляется в пространстве, не создает атмосферу, в которой можно временно забыть о несовершенстве мира. Она целенаправленно используется для изменения жизни рисующего в нужном ключе. Нейрографическая практика способствует формированию красивых мыслей, красивых отношений, красивых событий, красивых историй жизни.

НейроАрт: может ли искусство изменить мир к лучшему?

Хочешь изменить мир – начни с себя. Эта формула широко известна. С миром бесполезно бороться. Все попытки докричаться до небес или сразить

ветряные мельницы оканчиваются разочарованием. Сражаться стоит только с внутренними драконами. Или не сражаться, а приручить их. Поскольку же в нейрографике «приручение внутренних драконов» — основная цель, то ее уже можно считать мощным инструментом изменения мира. Чем больше людей в мире рисуют нейрографику, тем больше надежды на то, что мир в целом станет добрее. Однако, как представляется, есть и другие возможности, возникающие за пределами индивидуального рисования и работы над собой.

«Красота спасет мир». Эта мысль Достоевского откликается в душе у миллионов людей, не зря ее так часто цитируют. Потребность человека в красоте является одним из оснований нейрографического метода. Но не его одного. Стремление к прекрасному делает возможным феномен искусства. Искусство, в частности, изобразительное, возникло раньше многих других культурных феноменов. Графический язык считается первым средством не только выражения потребности в прекрасном, в украшении среды своего обитания, но и общении между людьми, сообщении и сохранении смыслов.

Феномен искусства многомерен и трудно поддается объяснению. Тем не менее, «искусство вечно», и с этим трудно спорить. В попытках понять, почему искусству удастся преодолеть рамки индивидуальной жизни автора и оставаться ценным несмотря на смену эпох, мы вновь приходим к идеальному миру Платона. «Эйдосы», смыслы, равно существующие для всех людей, предшествуют и являются своего рода причиной возникновения произведения искусства. Как отличить искусство от не-искусства – это самый сложный вопрос. Но если коротко и условно, то ответить на него можно так: в той степени, в какой объект выражает общечеловеческие смыслы, он и может считаться произведением искусства.

Смысл искусства в том, чтобы говорить о вечном, о сиюминутном, говорить со всеми на языке, понятном всем. О божественном в человеке, о человеческом в человеке. Выражать ощущение своего времени. Интуитивно угадывать невидимое и пока несуществующее, но равно значимое для всех. Так, Микеланджело в «Страшном суде» предчувствует закат Ренессанса и прощается с ценностями этой эпохи. Пикассо в «Гернике» предугадывает начало первой мировой войны. Для искусства имеет значение способность автора преодолевать свою индивидуальность и выражать смыслы, которые откликнутся в сердцах современников и потомков, на языке, который будет им понятен.

Если соотнести эти свойства феномена искусства с нейрографическим рисованием, то (по крайней мере у меня) возникает предчувствие новых

возможностей для искусства. Нейрографика апеллирует к бессознательному, в том числе коллективному, и способна влиять на него. Поэтому можно предположить, что, будучи доработанной до состояния искусства, она может служить инструментом гармонизации этого коллективного бессознательного. Или, наоборот, если применить в искусстве принципы нейрографики, при условии, что тема рисования будет актуальна не только для его автора, можно будет вызвать ответную реакцию у гораздо большего числа людей. Реакцию не только на оценочном уровне (нравится или нет), но и на смысловом. Перед художником откроются новые возможности общения со зрителем, если задействовать архетипический уровень бессознательного.

Нейролиния обладает удивительным свойством. Она будоражит сознание. Она зовет следовать за ней, не отпускает, овладевает вниманием зрителя. Абсолютно все качественно выполненные нейрографические рисунки таковы, их хочется рассматривать. Кроме того, в нейрографике используются абстрактные фигуры – круг, треугольник, квадрат – значение которых одинаково понятно всем представителям человечества, поскольку они являются архетипическими. Замысел автора, выраженный в том числе с помощью нейрографического алфавита, потенциально понятен всем. Но что еще важнее, несет в себе высшей степени гуманистический посыл, поскольку цель нейрографики состоит в том, чтобы освободить, гармонизировать и конструктивно использовать психическую энергию.

НейроАрт на сегодняшний день широко, но ошибочно ассоциируется с нейросетями. Многим представляется, что речь идет об изображениях, созданных искусственным интеллектом. Трудно сказать, почему человеку понадобилось перекладывать такие уникальные в природе функции, как мышление и творчество, на цифровые системы, вместо того чтобы заниматься развитием своего природного нейро-инструмента и расширять свои возможности.

Рисовать может каждый — это один из принципов нейрографики. Мне верить, что нейрографическое движение в мире пробудит в людях желание вернуть себе человеческое: волю, мышление, воображение, творческую реализацию. А также веру в способность создавать желаемую реальность, будь то на индивидуальном или коллективном уровне.

Мне самой, кроме памяти и разрешения некоторых других бытовых вопросов, нейрографика вернула мою детскую мечту. Я с 4 лет хотела быть художником, но до сих пор им не стала. Теперь это желание вернулось ко мне с такой силой, что сопротивляться ему невозможно. Поэтому в начале 2024 я планирую вернуться к обучению академическому рисованию (потому что

хорошая техника в искусстве еще никому не мешала) и начать свой первый арт-проект в стиле нейро.

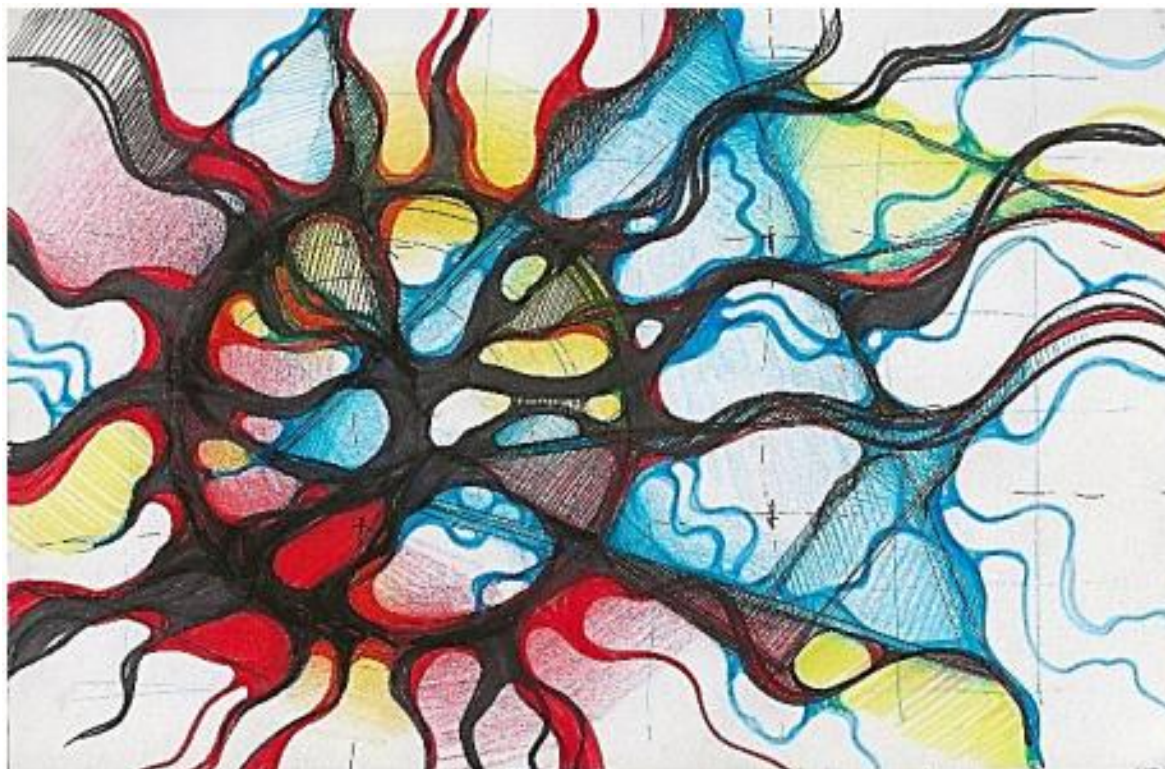
Все знания, полученные на курсах «Инструктор нейрографики» и «Нейроструктурирование», я хочу применить для осмысления феномена человека. Еще раз в художественной форме задаться вопросами: кто мы, откуда и куда идем? Рисовать и осмыслять, на каждом этапе рисования следить за рефлексией. Это будет большой личный эксперимент, в результате которого я хотела бы получить первое представление о том, может ли художественное творчество способствовать эвристическому мышлению (т.е. не выражать интуитивное видение художника, а приводить к осознаниям, переводимым на человеческий язык), а также о том, как работы в стиле Нейро воспринимаются зрителями и приводит ли их общение с рисунком к осознаниям, похожим на осознания автора. О результатах расскажу через год.

Благодарю!

[Ссылка на дипломную работу Mazheyko Ksenia в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Мои желания.



Тема: Дом-проект.

