



2023 год

Автор:

Морозова Мария

Супервизор:

Машукова Ксения

Тема:

**Нейрографика как один из методов, оказывающий влияние
на эстетические переживания и восприятие искусства**

Оглавление

Морозова Мария	2
Нейрографика как один из методов, оказывающий влияние на эстетические переживания и восприятие искусства	2
Нейрографика как один из методов, оказывающий влияние на эстетические переживания и восприятие искусства	2
Работы.....	11

Нейрографика как один из методов, оказывающий влияние на эстетические переживания и восприятие искусства

Нейрографика в моей жизни... Инструкторский курс длиною в десять месяцев. Рисование уже более трех лет. Уверена, многие слышали идею: образование помогающего практика получают тогда, когда хотят разобраться с какими-то своими проблемами. Не совсем согласна с этой точкой зрения. Знакомство с нейрографикой как с методом не изменило меня ни как личность, ни как профессионала. Но жизнь с методом по общим ощущениям стала интереснее, ярче. Обогатилась регулярным рисованием как видом деятельности. И дополнилась некоторыми увлекательными событиями, хобби. Мне хотелось бы посвятить дипломную работу этому.

Рассказывая о себе, обычно я говорю, что у меня три образования. Два высших – журналистика и психология. И диплом о переподготовке на SMM-специалиста. Однако всё чаще стала вспоминать о том, что обладаю еще и тем, что есть у всех. Школьными аттестатами. Данное обучение – самое продолжительное в нашей жизни. И, как мне кажется, всегда оставляет след. Задумалась: у меня есть «багаж» в программировании (благодаря получению начальных профессиональных знаний в старших классах в рамках профориентирования), много рукодельных навыков (благодаря урокам домоводства), так называемый широкий кругозор. Хорошо помню, что одиннадцатый класс я окончила с уверенностью, что все дороги открыты. Пожалуй, кроме двух. «Нельзя» говорить по-английски, раз пока нет идеального произношения. И «нельзя» рисовать, раз «нет» никаких способностей в этом.

В нейрографику я пришла, логично предположить, как помогающий практик. Метод считаю эффективным, удобным (с организационной точки зрения), бережным. Однако не могу выделить, как и любой другой, как «самый-самый». По сути, нейрографика мне нравится именно этим: легко «объединяется» с МАК, подходит для «классического» консультирования и т.д. Но речь идет о профессиональной точке зрения. С субъективной, «частной» всё обстоит несколько иначе.

Если из школы я вышла с убеждением «работать в “классическом варианте” изобразительных искусств мне точно “не дано”», то, став взрослым человеком и специалистом в области психологии и коучинга, переосмыслила эти убеждения до «и всё же рисовать, заниматься лепкой и др. мне стоит однозначно!». По моему мнению, это состоялось благодаря трем основным

«причинам». Звучат они так: хэнд-мейд, арт-терапия, нейрографика.

Конечно, можно задаться вопросом, почему же школьные учителя позволили себе, вероятно, не слишком педагогичные и этичные высказывания по поводу моих рисунков когда-то давно (или произношения англоязычных фраз)? В нейрографическом сообществе часто звучит фраза автора метода Павла Михайловича Пискарёва: «Если вас что-то цепляет, значит, из вас что-то торчит». У меня не было подобных ощущений. И претензий к педагогам, конечно, не осталось: предположу, что они желали лучшего, но знания, в том числе в области психологии, тогда не были столь доступны, как сейчас. А названный пройденный мой путь стал и путем профессиональным, и путем личной проработки, получается.

Творчество, работа воображения, воплощение своих креативных идей – особенное состояние психики. На протяжении всей истории человечества искусство отражало событийный ряд, напитывало и создавало культуру. Благодаря искусству мы в принципе знакомы с тем, как жили люди прошлого: от наскальной живописи прошлых столетий до артов нейросети – всё иллюстрирует повседневность. При этом нельзя сказать, на мой взгляд, что рисунки отражают лишь произошедшее. В них также можно увидеть эмоции и чувства, отношение и духовную составляющие, надежды и чаяния автора работы. И, конечно, каждый из нас сопереживает художнику, изображенным героям.

В моей родительской семье всегда были художественные альбомы, нас с братом детьми часто водили в музеи и галереи. Но речь идет о 90-х годах прошлого века и о детстве в Сибири. Поэтому лишь переехав в Москву, как мне кажется, я получила «по-настоящему» «доступ» к искусству. Знания о живописи, скульптуре, архитектуре, разумеется, имелись. Но они, как мне кажется, были бессистемными. «Сухими», если можно так сказать. При этом как человек, получивший журналистское образование «на базе» отделения, созданного на факультете филологии, к литературе и вообще слову я относилась абсолютно иначе.

Язык – живая система. Это не сведения о фразах. Язык важно чувствовать. В ИПТ инструкторский курс не стал для меня каким-то «переломным», трансформирующим (было столь же интересно и «Специалистом» стать ранее). А вот курс по истории искусства в контексте парадигмального анализа теории МетаМодерн с Эрикой Робертс стал потрясающе значимым.

Как в любой другой профессии, художники бывают малоизвестными и

знаменитыми. Вряд ли в мире есть человек, который не слышал бы об основоположнике кубизма Пабло Пикассо. Он сказал: «Искусство смывает с души пыль повседневной жизни». Мне очень откликается эта идея как некая проекция знакомства с нейрографикой и обучением в ИПТ в 2023 году. Живопись – тоже язык, рада если еще, может быть, пока не слишком хорошо «говорить», но уже однозначно прекрасно «читать» и «слушать», иметь возможность «переводить».

Как пишущий журналист я уверена, что любую идею можно выразить словом или фразой. Мой мир – это мир информации (которой, по моему мнению, много не бывает). Даже начав работать психологом, я мыслила как журналист. И, конечно, нейрографика не изменила восприятие окружающей действительности. Но довольно интересно «переключаться» между «реальностями»: журналист, психолог, художник. И это не разные субличности или роли, по моим ощущениям, а скорее именно представление о вселенной.

Долгое время я связывала рисование с психологией для себя. Например, мой профессиональный путь начался с вуза, где мы знакомились с проективными рисунками. А какое невероятное количество техник и упражнений в арт-терапии, это же абсолютное отсутствие творческих рамок! Вне сомнения, без подобной «подготовки» к нейрографике я не пришла бы. И все же в какой-то степени «переломным моментом» считаю день, когда старший сын, будучи в трехлетнем возрасте (более десяти лет назад), заявил, что хочет «лепить и красить».

Мы с мужем отвели сына в студию «Юный художник» дома культуры (МБУК ДДК) имени Д.Н. Пичугина к Гнусину Михаилу Павловичу. Считаю, это был великий педагог. В первую очередь, многому он научил лично меня. Трава зелёная, небо голубое — что за глупости? Также он был не согласен с точкой зрения, что детям правильно выдавать карандаши, которые развивают мелкую моторику. Яркие фломастеры — и никаких ограничений! Мир ребёнка насыщен интенсивными цветами и образами. Животные могут превращаться в деревья и наоборот. Никаких групп по возрастам и уровню сложности: все рисуют вместе, обучаясь друг у друга. Мне кажется, так раскрывается потенциал. Рисую нейрографические работы, я почувствовала близость к внутреннему ребенку. Тому, который не ограничен никакими рамками и стереотипами. И действительно может творить. Нельзя забывать, что один из принципов нейрографики звучит так: «Рисовать просто».

В 2018 году, за два года до знакомства с нейрографикой, я выиграла билет на лекцию о картинах любимого художника-пейзажиста – Архипа

Ивановича Куинджи. Часто вспоминаю, как меня поразила рассказ художника, искусствоведа и популяризатора творчества великих мастеров Александра Таирова о картинах. «Почувствуйте объем изображений», – говорил он (хотя мы видели просто фотографии на экране проектора).

«Услышите музыку красок!». Написала в перерыве подруге гипотезу: может, так проявляет себя синестезия?

Мне казалось, что на картины можно только смотреть, другие органы чувств не будут задействованы. Однако именно эта лекция помогла мне в дальнейшем легко прийти к рефлексии в нейрографике. Не сложно прислушиваться к своему телу и эмоциям, когда это практиковалось во время проработки в других модальностях. И уж тем более просто, когда задумываешься о том, что рисунок передает образы и смыслы не только изображением, но и «звучом», «запахом» и т.д. Вспомним еще один принцип нейрографики: «Вселенная уместается на острие карандаша мастера».

«Любая задача имеет графическое решение». Нейрографика как самостоятельное направление искусства все же имеет свою философию и принципы. Говорят, в нейрографику приходят или «через линию», или «через цвет». Еще до знакомства с этим методом мне нравилась экотерапия, поэтому прожилки на листьях деревьев, кору и корни, а также просто природу (линии облаков, морской прибой, бегущие ручьи) я рассматривала постоянно. И все же, вероятно, мой путь – цвета.

Устав от домашних заданий на инструкторском курсе, всегда иду в ботанический сад или просто парк и «напитываюсь» красотой там. Любой цветник – это потрясающее буйство красок. В своем телеграм-канале, в переписке с другими учащимися я регулярно делюсь снимками всего этого волшебства. (Речь, конечно, не о магическом мышлении, а о восприятии мира: взгляде художника, который появляется, предположу, у всех нейрографов.) За время рисования нейрографики я «открыла» для себя множество прекрасных авторов картин, попала в галереи и центры, которые не посещала раньше. Но цветников нашла еще больше! «Плоскость рисунка не имеет границ».

С нейрографикой я познакомилась благодаря открытым вебинарам по нейрохиллингу Оксаны Авдеевой. Это было в августе 2020 года, там курс был более чем актуален, вероятно, практически всем. Однако, когда я решила пойти на него (полный, платный), описала ситуацию с состоянием своего здоровья и то, что являюсь психологом, мне предложили заменить «НейроХиллинг» на «Пользователя». И это было, думаю, верным решением.

Осенью 2021 года я проучилась на «Специалиста» у Светланы Ворошиловой, а в конце 2022 года приобрела курс «Основные алгоритмы нейрографики» у Людмилы Коструб.

Благодарна всем инструкторам за «нейро-» (психологию), но Людмиле Коструб также еще и за «графику»: она дает потрясающе подачу цвета, проводит конкурсы рисунков. И да, ее супервизоры детально и этично разобрали мой первый «околошкольный» кейс – про английский. В этом году я вернулась к проработке в самокоучинге в числе прочего и этого запроса. И «вдруг» заметила, что в семье мы стали жить в билингвистическом «формате»: общение, фильмы и книги в оригинале и др. Нейрографика, арт-терапия и ряд других методов в психологии – те категории знаний и действий, в которых в центре внимания находится не объект творчества, как в искусстве, а субъект, его создавший.

Решение приобрести инструкторский курс последовало практически сразу же. А после конференций, предваряющих его в марте, я поучаствовала в конкурсе рисунков ИПТ. Уверена, профессиональные художники, каким станет мой сын, рисуют «нейро-» просто фантастически: детально, тонко, используя удивительную палитру цветов. И все же, по моему мнению, благодаря таким методам, как нейрографика, арт-терапия, проективные рисунки, помогающие практики и затем наши клиенты тоже могут не просто прикоснуться к живописи и искусству, но прочно «укрепить» их в своей жизни. Более того, в нейрографике делается акцент на том, что все мы становимся в той или иной степени художниками, в других модальностях этого, насколько вижу, нет.

Не раз встречала точку зрения, что нейрографика может считаться «частью» арт-терапии. Вслед за автором метода считаю, что это не так. В нейрографике есть принципы и пункты базового алгоритма, активы, мы рисуем по определенным «шагам» и уделяем отдельное внимание эстетике конечной работы. Рисунок – проекция нашего внутреннего мира, состояния, так же, как и в других методах. Мы меняемся через визуальное мышление. Но в арт-терапии, как и в проективных рисунках, например, нет своего алфавита и обозначения цветов, а инструкторы нейрографики в обязательном порядке знакомятся с нейрокомпозицией и нейроколором (цветами по системе у-син), принципиальными алгоритмами.

Арт-терапия использует множество материалов, что делает все ее направления невероятно креативными. И в то же время нейрографику можно

назвать более «доступным» методом: достаточно листа, линера, маркера и нескольких карандашей для того, чтобы проделать эффективную работу. Безусловно, есть достоинства и преимущества у любого метода в сравнении с другими. И при этом каждый поможет и лучше разобраться в себе и своих отношениях с окружающим миром, людьми, и познакомит с искусством, покажет взгляд художника на этот мир и этих людей.

И «наоборот». Замечала, что в арт-терапию, в нейрографику приходят профессиональные живописцы и педагоги дополнительного образования для того, чтобы лучше осмыслить влияние процесса творчества на личность. Уверена, кому-то нейрографика подойдет для того, чтобы прийти от психологии к искусству или от искусства к психологии лучше всего. Можно провести аналогию с йогой в некоторой степени. Одни обнаруживают, как исцеляется психика через тело. Другие – как тело исцеляется через психику.

На одном из учебных вебинаров инструкторского курса 2023 года Павел Михайлович Пискарев, знакомя с методом, рассказал, что история искусства является одной из «основ» нейрографики. По моему убеждению, метод не будет до конца ясен без этого знания. И да, курс Эрики Робертс, насколько я знаю, на данный момент не является обязательным для инструкторов нейрографики (в отличие от тех, кто изучает нейроарт). Однако, на мой взгляд, проходить его стоит всем, причем не только тем, кто видит себя будущим профессионалом в этом методе, но даже «Пользователям». Именно со «старта» курса истории искусств я начала чувствовать (не просто понимать) некоторые пункты базового алгоритма.

В апреле 2023 года, когда уже прошел месяц обучения на инструкторском курсе, я поехала в художественный колледж, где учится старший сын, на мероприятие, которое организовывалось для профессионалов, но было, тем не менее, открытым. Одним из спикеров был архитектор (а также поэт и композитор) Виктор Варламов. На мой взгляд, только встретив человека, который строит и реставрирует храмы (или хотя бы посмотрев его фильм «Кредо архитектора»), пройдя духовную практику (совсем не обязательно религиозную, конечно), можно осмыслить пункт базового алгоритма «Линии поля». И это лишь один пример «знакомства» с нейрографикой «под ракурсом» художественного направления. Интересно, что в перерывах между выступлениями я рисовала домашнее задание. Атмосфера художественного колледжа настолько вдохновляющая, что в супервизии на работу я услышала: рисунок мог бы стать прекрасным принтом для одежды.

Эпоха «МетаМодерн» – абсолютно иной взгляд на эстетику в принципе

и искусство в частности. Созданная в 1985 году американским художником Джоном Козером картина «Свежий воздух» представляет собой нанесенную на холст прозрачную акриловую краску. Изображение, по сути, состоит в отсутствии изображения. Картина была продана на аукционе в Нью-Йорке в 2019 году за 10000 долларов. В момент написания данного эссе портреты Виктора Цоя и Юрия Гагарина, созданные из крышек от бутылок от пива художником Артуром Пальчиком из Подмосковья (Одинцово), выставлены за один миллион рублей каждый. И я лично видела эти портреты в 2023 году в одном из экоцентров Москвы, это было любопытное переживание. День за днем, шаг за шагом, в некоторой степени линия за линией вырабатывается так называемая насмотренность.

Как уже писала, в общеобразовательной школе, из которой я выпустилась 20 лет назад, я научилась многому. Рисовать, может быть, нет. А вот шить, вязать, наносить изображение на ткань – да. Во взрослой жизни также познакомилась с множеством других методов хэнд-мейда. Причем один из кейсов, проработанных в этом году в полимодальном методе, в том числе с использованием нейрографика (в рамках дневника эстетического коуча), был кейс именно про рукоделие. Одним из эффектов его стало мое предстоящее участие в экологическом мероприятии со своими творческими проектами с использованием вторсырья. Благодаря знакомству с курсом Эрики Робертс я вижу всё больше искусства в жизни, а не только прикладного творчества, рукоделия. Раньше считала это взглядом журналиста: корреспонденты и копирайтеры ищут иллюстрации к своим текстам. Во время учёбы в ИПТ я пришла к выводу, что это именно уже взгляд художника. Культпоходы в галереи в нашей семье стали более осознанными. В соцсетях читаю несколько интересных блогов о живописи и архитектуре, дизайну и иллюстрированию книг. Историю человечества в принципе стала воспринимать «через» культуру (школьная программа учит иначе).

Нейрографика — сравнительно «молодой» метод. И может возникнуть вопрос (периодически мне задают его клиенты), а действительно ли о психологии идет речь (или все же только об эстетике)? Отвечаю обычно так: история знает еще один яркий пример, когда искусство прочно вошло в работу помогающих практиков. Метафорическим ассоциативным картам уже более 40 лет. А ведь профессор искусствоведения и художник Эли Раман не планировал изначально создавать инструмент психотерапии. Его цель была иной.

«Люди приходят в картинную галерею и на расстоянии вытянутой руки

(а иногда и в несколько шагов) рассматривают изображения на полотнах, оставаясь лишь в пассивной роли наблюдателя. Это крайне печально, учитывая то, как много переживаний и идей несёт в себе каждое произведение искусства на выставках. Поэтому нужно приблизить зрителя к творчеству художников, и сделать это можно в буквальном смысле — позволить наблюдателю держать картину в своих руках». Однако встреча с Эли Рамана с интересующимся современным искусством психотерапевтов Моритцем Эгетмейером подарила миру помогающих профессий удивительный инструмент. Убеждена, что этот пример можно «спроецировать» и на нейрографику, на будущее этого метода.

Нейрографика любопытна также и тем, что рисуя определенным, заданным образом, можно не только находить, но и задавать смыслы. Иными словами, мы можем создать с помощью этого метода своего рода иллюстрации. Например, объединять нейрографику и библиотерапию: передавать на лист с помощью линий, фигур и цветовых потоков свое ощущение от каких-то фраз, знакомства с сюжетом или героями. После участия в конкурсах в сообществе Людмилы Коструб я начала создавать нейрорисунки к своим журналистским и копирайтерским текстам. Также люблю нейрографически рисовать сказки. Периодически участвую в открытом рисовании ИПТ и разных инструкторов.

Рисунки, которые я создавала на инструкторском курсе в качестве «домашних заданий», дипломных и др., не представляют собой ни единый кейс, ни даже «набор» кейсов. Было ценно пройти опыт трехнедельного «дневникового» рисования, но даже там из одной «большой» темы «вытекла» другая. Однако такой опыт, как ни странно, я считаю даже более дорогим, нежели «векторный». Перед тем, как стать художником-маринистом или портретистом, например, профессионалы проходят практику плэнеров, где будет и пейзаж, и натюрморт, и анималистика. Радуюсь от того, какой разноплановый, многоуровневый, необычный опыт получила, «объединив» для себя все курсы, открытые вебинары и проч.

Создание каждой нейрографической работы – многоуровневый процесс. Мы ведем линии, вносим цвет, ведем заметки о полученных инсайтах. Опыт в журналистике мне позволяет писать рефлексии максимально подробно и в то же время быстро. Позже я вношу в печатное описание рисунка лишь часть деталей, используя созданный для себя шаблон. Но даже по минимуму слов я «узнаю» и легко вспоминаю ход работы и ее «итоги». Например, НейроСкетчинг фото Сочи – и затем поездку туда в этом году. Некая «сборка» из уже полученных ранее знаний и опыта, инструкторского курса,

истории искусств и дневника эстетического коучинга получилась интересной. Знания, которыми я владела в психологии, не стали более углубленными: у меня была действительно хорошая «база». Однако знания в области эстетики в самом широком смысле стали системными, многоуровневыми. По моему мнению, инструкторский курс важен, однако эстетический коучинг актуален тоже. Причем, как с точки зрения коучинга, так и с акцентом именно на слово «эстетический». В сессии с клиентами я вижу, как клиенты любят свои работы, они сами нередко озвучивают это.

Мое знакомство с изобразительным и другим искусством, думаю, не завершилось нейрографикой. Постепенно шла к рисованию и новому видению мира, новому для себя виду творчества. Хочется верить, что впереди еще много открытий того, что обогатит жизнь. Более того, на арт-терапевтическом курсе, который сейчас прохожу, тоже внимание уделяется истории искусств (раньше с таким не сталкивалась). Приятно, конечно же, получать и отзывы клиентов об этом, значит, работа и пройденный путь заметны. Нейрографика – прекрасный интересный метод. Но, уверена (и клиенты говорят об этом), делают ее таковым люди – профессиональное сообщество. Каждый из нас проходит свой путь, знакомится с чем-то и кем-то, интегрирует нейрографику и другие методы в свою практику. И да, становится ближе к живописи, к графике, к искусству. Обогащается культурно (не только знаниями в области личности, общества). Тем самым получая возможность создать свой уникальный авторский продукт, достичь эффективности работы в индивидуальном и групповом консультировании.

«Красота спасет мир». Многим знакома фраза, произнесенная одним из героев романа Достоевского «Идиот». Значительно менее известно некое «дополнение», прозвучавшее в романе «Бесы». «Некрасивость убьет». Исследователи пишут, что для Федора Михайловича красота была понятием не только эстетическим, но и этическим. Красота — это совесть. Это наше нравственное и духовное развитие, наш внутренний мир и внутренняя культура. Сегодня, в исторический период достаточно непростой для страны и мира, по моему мнению, важно помнить о том, что именно этот путь можно выбрать. Наше «я», можно сказать, можно определить красотой. Меня завораживает то, как искусствоведы «горят» этим понятием. И, по моему мнению, если сердца каждого также «зажечь» эстетикой и культурой, то мир будет меняться помогающими практиками в лучшую сторону.

[Ссылка на дипломную работу Морозовой Марии в авторском стиле](#)

Работы

Тема: День рождения.



Тема: Я и каникулы.

