

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в Нейрографике  
и что общего у Нейрографики  
с нейробиологией

**Специализация: Инструктор Нейрографики**

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Мария Тетерева

01 декабря 2024 г.

Выполнил Рената Джордж

01 декабря 2024 г.

2024 г.

## **Мой путь в Нейрографике и что общего у Нейрографики с нейробиологией**

Переехав в Калифорнию, США в 2011 году, я узнала о создании одного из первых институтов нейронауки — Института Нейронауки Редвуда — предпринимателем, инженером и нейроученым Джефом Хокинсом, тем самым, который создал некогда популярный девайс — наладонный компьютер Palm.

Хокинс утверждал, что прежде чем человек сможет создать искусственный интеллект, необходимо понять и объяснить человеческий интеллект. Только тогда человечество действительно сможет создавать машины, которые работают как мозг.

Я работала в технологическом бизнесе, и хотя перспектива искусственного интеллекта была мне интересна, мое внимание привлекал другой вопрос: чем отличается мышление предпринимателей, способных создать компанию с нуля и вырастить ее до многомиллиардного бизнеса, от мышления всех остальных людей.

С 2011 год я занимаюсь изучением нейронауки с точки зрения психологии.

В 2021 году я приняла рабочее предложение в Москве и вернулась в Россию. Однако два года спустя, я решила покинуть свою стабильную работу в крупной корпорации, но остаться в России и оказалась на важном и, можно сказать, переломном этапе своей жизни. Это было весьма смелое и неожиданное для меня решение, которое породило множество сомнений и переживаний. И хотя на тот момент у меня было достаточно финансовых ресурсов, чтобы не беспокоиться о том, чем я буду заниматься далее, в тот момент мне показалось, что вся моя жизнь, как четко выстроенный механизм, вдруг лишилась своих прежних опор.

Моя прежняя работа в корпорации оставила глубокий эмоциональный след. Мой департамент выполнил цели и многого достиг под моим руководством, однако процесс работы оказался довольно напряженным, и в какой-то момент я поняла, что, несмотря на внешнюю стабильность, работа стала для меня источником стресса, от которого я отвыкла, работая до этого на себя более 20 лет. Эта осознанность пришла не сразу, а лишь после того, как я покинула компанию и начала время от времени переживать моменты сомнений и пустоты. Мне нужно было восстановиться, обрести свою внутреннюю целостность и ощущение комфорта.

Я не могла просто сидеть и ждать, пока жизнь сама приведет меня к чему-то важному. Передо мной встал вопрос: чем я буду заниматься дальше? Эта мысль не давала мне покоя, поскольку важным было не столько то, где я буду работать, как то, что я буду делать в принципе. Оказалось, что оставаться в прежней профессии, где я уже сделала карьеру, мне не хотелось. Я начала искать занятие, которое не вызывало бы во мне внутреннего сопротивления, которое гармонировало бы с моими ценностями и стремлениями.

## **Первые шаги в мир нейрографики**

В этот момент я начала искать для себя новые методы, которые могли бы помочь мне не только вернуть баланс, но и поддержать меня в поиске нового жизненного пути. Кроме коучинга и инструментов профессиональной ориентации, в фокус моего внимания, конечно, попадало множество других менее формальных и, можно сказать, эзотерических методов. И где-то среди

всех прочих Интернет-ссылок, я встретила с нейрографикой. Мое внимание привлекли несколько курсов одного из самых популярных инструкторов (как я поняла позже).

Я не умела и потому не любила рисовать. Поэтому для меня было удивительным, что сама идея рисования не оттолкнула меня сразу же. Но я была настолько намерена найти что-то новое в своей жизни, что начать делать то, чего я раньше не делала, показалось отличной идеей. Конечно, приставка «нейро» сыграла свое дело: ведь к тому моменту, я прочла практически все книги, изданные на английском языке, о работе мозга, сотню исследований, и новое слово из области нейронауки не могло не привлечь мое внимание.

С первого взгляда нейрографика показалась мне чем-то необычным и необычно привлекательным. Я знала о том, что арт-практики оказывают сильное влияние на работу мозга, но по причине отсутствия арта в своей жизни, не придавала этому направлению исследований работы мозга особой значимости и всегда откладывала на потом. Рисование с целью работы с внутренним состоянием и освобождения от блоков и напряжений показалось мне интересным экспериментом, и я поняла, что ничего не теряю, решив попробовать этот метод. Так, в сорок лет, я купила свои первые карандаши и альбом для рисования.

Мой первый опыт в нейрографике случился с тем самым популярным инструктором, у которого я прошла два вебинара и курс «Пользователь». Несмотря на общее чувство любопытства и заинтересованности, в процессе обучения у меня возникло множество вопросов и сомнений. Курсы были довольно популярными и в целом воспринимались как достаточно успешные, но, столкнувшись с определёнными объяснениями инструктора, я почувствовала, что что-то не совсем совпадает с моим восприятием. В частности, я ощутила, что слишком много акцента делается на эзотерике и, не побоюсь даже сказать, на магическом мышлении, которые мне были далеки. Возможно, это просто выбор способа подачи материала на широкую аудиторию, но я привыкла к опоре на научные, психологические и нейрофизиологические принципы, поэтому четко отследила свое сопротивление. Пожалуй, главным уроком этого опыта и оказалась моя новая способность фиксировать сопротивление чему-либо в своих эмоциях и теле.

Я поняла, что мне необходимо найти более системный и рациональный подход.

## **Поиск альтернатив**

После того как я поработала с этим инструктором и почувствовала, что метод имеет для меня ценность, но подается с чрезмерной для меня эзотерической окраской, я решила поискать другие курсы. Так я нашла другого преподавателя, который подходил к нейрографике с большей логикой и психологической аргументацией, что меня привлекло. В таком подходе я почувствовала больше уверенности и суммарно нарисовала более 30 рисунков с этим инструктором.

С каждым уроком я все больше погружалась в этот метод и осознавала, что нейрографика — это не просто рисование, а целая система, которая помогает работать с подсознанием, с психологическими блоками и барьерами, очищать ум и душу. Этот процесс, который поначалу казался исключительно творческим, стал для меня инструментом глубокого самопознания и изменений. Я увидела в нем прекрасную основу для самокоучинга, который свойственен людям с аналитическим мышлением. И хотя я понимала, что такие люди вряд ли видят себя с карандашом в руке, у многих из них тоже есть или когда-нибудь будет желание изменить свою жизнь, и тогда они согласятся попробовать сделать то, чего раньше никогда не делали.

В ходе обучения я осознала, что нейрографика может быть не только инструментом для работы с эмоциями, но и способом для глубокого эстетического наслаждения. Это открытие стало для меня важным моментом, поскольку я всегда была человеком, который ценил красоту и гармонию. И хотя я не считала себя опытным художником, я начала замечать, как мои работы становятся всё более эстетически привлекательными, как визуальные элементы оказывают воздействие на мое настроение и самочувствие. Довольно быстро мои каракули превратились в «приемлемое» рисование, на мой строгий взгляд. А некоторые работы начали доставлять мне огромное удовольствие, и я могла днями любоваться на них после завершения.

## **Погружение в практику**

Одним из важных аспектов, который я сразу отметила рисуя нейрографику, это использование коучинговых алгоритмов, которые можно легко адаптировать под любой запрос. Этот аспект логичности и упорядоченности стал для меня ключевым. Я всегда искала методы, которые давали бы не просто поверхностный результат, а позволяли ли бы человеку довольно глубоко проработать свои внутренние процессы самостоятельно. В процессе рисования я стала замечать, как мысли и эмоции начинают структурироваться, а многие внутренние блоки и проблемы постепенно отпускаются.

Моя работа с нейрографикой постепенно превращалась в мощную практику саморефлексии. Я начала замечать, как каждая линия и форма, каждая деталь работы, меняет мои чувства, мысли и восприятие. Работая с различными алгоритмами, я училась отслеживать свои эмоции, блоки и реакции. В нейрографике каждый этап выполнения работы имеет определённый смысл, который помогает продвинуться в понимании своих внутренних процессов. А каждая работа становится не просто рисунком, а этапом в пути к самосознанию, записью самоисследования в таком уникальном арт-дневнике. Я начала видеть, как этот процесс раскрывает мои внутренние переживания и помогает решить некоторые вопросы, которые я откладывала на потом.

За 20 с лишним работ я стала действительно наблюдать изменения в своей жизни. Мой доход вырос в разы безо всякой эзотерики — я просто нашла ответ на вопросы о своей дальнейшей деятельности и сосредоточилась на них. Я выбрала новую линию для профессионального развития, и поняла, что, уже построив две успешные карьеры, ничто не мешает мне построить третью. Мой эмоциональный фон значительно изменился, а за ним подтянулась и внешность, и энергетическое состояние. И хотя внешне разница была не слишком заметна на мой взгляд, окружающие меня люди начали говорить как сильно я изменилась внешне и внутренне.

Работа со вторым преподавателем стала поворотным моментом в моем обучении. Я уже чувствовала, что нейрографика имеет практическую ценность, но теперь я хотела понять её в теоретическом контексте со стороны специалиста. Мне было любопытно углубиться в принципы и подходы, которые заложены в основе метода, и научиться использовать его не только для личных целей, но и для работы с другими людьми.

В какой-то момент я поняла, что мне не только интересно исследовать нейрографику для себя, но и важно обучиться этому методу на более глубоком уровне. Я записалась на курс специалиста по нейрографике с Павлом Михайловичем Пискаревым. Но начав сдавать работы, я увидела объявление о наборе группы обучения на уровень инструктора, и тут же оплатила его, как я позже узнала, по самой низкой цене.

## Терапевтический и коучинговый подходы в нейрографике

Одним из интересных аспектов для меня стало то, что нейрографика работает с четырьмя фокусами внимания: визуальные образы, телесные ощущения, эмоции и чувства, а также смыслы, придаваемые человеком этим значениям или рисунку. Пожалуй, рефлексия по этим точкам была для меня самым сложным в нейрографике. Однако вскоре я поняла, что этот прием очень похож на алгоритм когнитивно-поведенческой терапии, где пациент находит автоматическую мысль, возникающую в ответ на какое-то событие, затем определяет эмоцию и реакцию на него.

Другим открытием стало использование классических коучинговых алгоритмов в нейрографике, такие как GROW, SCORE. Я посмотрела на нейрографику с точки зрения коучинга и поняла, что она и есть настоящий самокоучинг, где человек задает себе вопросы, двигаясь по определенному алгоритму, а главное - держа фокус на актуальном для него запросе, благодаря рисованию. Ведь классическая реакция сопротивления какой-то актуальной для человека проблеме — это ее избегание. Наш мозг, защищая нас от сложностей, страданий и изменений, оказывает нам медвежью услугу, переводя фокус нашего внимания на все, что угодно, кроме проблемы, которая мешает нам жить в удовольствие. Алгоритм рисования помогает развить дисциплину и держать фокус на такой проблеме, возвращая наше мышление к запросу, когда мысль уводит его в сторону.

Ну и конечно, нельзя не заметить сходство нейрографики с медитацией: сам процесс рисования похож на медитацию за счет фокусировки на процессе, внимания на ощущениях и эмоциях, замедления движений тела. Суммарно эта активность позволяет сосредоточиться, успокоиться и обрести внутренний баланс. Я склонна называть нейрографику видом активной медитации по Ошо. Для меня лично это стало регулярной практикой, поскольку в классической неподвижной медитации я никогда не могла провести много времени. Мне хотелось действия, движения, потока мыслей, но казалось, что это противоречит самому определению медитации. Совмещая в себе и эффект классической медитации, и удовлетворяя потребность многих современных людей в активности, нейрографика является прекрасным решением.

Суммируя все вышесказанное, можно утверждать, что нейрографика действительно позволяет работать с внутренними конфликтами, тревогами, стрессами и переживаниями. Естественно, все это возможно, если соблюдать дисциплину рисования, что само по себе является диагностикой поведения человека.

## Нейро в нейрографике

Нейронаука, включая нейробиологию, нейрофизиологию и другие ветви этой широкой дисциплины, изучает, как работает нервная система, включая мозг и нейроны. Она также занимается изучением того, как на организм влияет внешняя среда. В последние годы учёные всё больше изучают, как различные виды активности, в том числе психоэмоциональные практики (медитация, йога, арт-терапия), могут влиять на мозг. Поэтому появление и развитие нейрографики кажется очень своевременным. Я уверена, что с последующими открытиями работы мозга, она может стать еще сильнее. Однако уже сейчас можно утверждать, что нейрографика использует и стимулирует определенные возможности и процессы мозговой деятельности, которые влияют на психику и поведение человека.

На первый взгляд, нейрографика — это просто способ выразить себя через творчество, но на самом деле нейрографика тесно связана с нейробиологией и действительно помогает активировать процессы в мозге, которые влияют на психику и поведение за счет алгоритмизации, мелкой моторики и эстетического компонента.

Начнем с того, что в нейрографике используются простые геометрические формы и линии: круг, квадрат, треугольник и волнистая линия, а также ряд дополнительных фигур, каждой из которой присвоено определенное архетипичное значение. Например, круг — гармония, треугольник — конфликт, квадрат — опора, и так далее. Как известно, человеку свойственно концептуальное мышление, и все, во что мы верим — это набор концептов, можно сказать, определенный алфавит (принятые значения символов). Поэтому нейрографика дает человеку эти концепты для придания им индивидуальных смыслов по необходимости.

Нейрографика может влиять на нейробиологические процессы через несколько важных механизмов:

- **Нейропластичность** — способность мозга создавать новые нейронные связи.
- **Моделирование эмоций** — влияние на работу лимбической системы, которая регулирует эмоции.
- **Снижение стресса** — воздействие на вегетативную нервную систему, что помогает уменьшить стресс и активировать парасимпатическую систему, которая отвечает за расслабление.

Один из самых важных аспектов нейрографики — это использование свойств нейропластичности мозга. Нейропластичность — это способность мозга изменять свою структуру и функции в ответ на новые условия. Например, когда мы учим что-то новое или переживаем стрессовую ситуацию, в нашем мозге могут образовываться новые нейронные связи, что помогает нам адаптироваться и справляться с ситуацией.

В нейрографике процесс нейропластичности происходит через создание новых путей восприятия и реакции на события. Рисуя по алгоритмам нейрографики, человек активно работает с внутренними переживаниями, соединяя их с внешними формами и линиями. Это помогает мозгу перестроить реакции и создать новые паттерны мышления и поведения.

Можно провести параллель с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ), где также происходит изменение мышления и поведения. Но в отличие от КПТ, где используются слова, нейрографика задействует еще и визуальные и моторные стимулы, что активирует другие участки мозга и позволяет более глубоко интегрировать изменения, устанавливая дополнительные нейронные связи. А как известно, наш организм помнит все, поэтому к словам и эмоциям КПТ добавляются еще и определенные движения, которые совершает человек в процессе рисования.

Когда человек рисует, его мозг воспринимает это как задачу, требующую внимания и сосредоточенности. Это активирует участки мозга, связанные с креативностью и решением проблем, а также регулирующие эмоции. Таким образом, рисование становится своего рода «перезагрузкой» для мозга, позволяя формировать более здоровые нейронные связи. Ну и конечно, повышая креативность в моменте, человек может найти неожиданное решение своему запросу. Здесь же стоит отметить, что рисование является нетипичным видом деятельности для большинства людей, а потому такая активность дает возможность переключиться с привычной

деятельности — особенно умственной — на физическую, что позволяет разгрузить мозг, чтобы затем вернуться к своей работе.

Нейрографика также работает с эмоциями, а следовательно, влияет и на лимбическую систему. Процесс рисования помогает человеку осознанно пережить эмоциональные события, придать им образы, дать определения, выразить их в объекте и посмотреть на них со стороны. А как мы знаем, практически все терапевтические подходы построены на диссоциации от субъекта, с которым работает пациент. Когда человек рисует линии и формы, он как прорабатывает свои внутренние переживания не только внутри в уме, но и снаружи в действиях, помогая мозгу снизить напряжение, связанное с эмоциями.

Мы знаем, что стресс негативно влияет на психоэмоциональное состояние и может вызывать нарушения работы вегетативной нервной системы. Хронический стресс может привести к физическим и психологическим расстройствам. Рисование активирует правое полушарие мозга, которое отвечает за эмоции и творчество, что снижает уровень стресса. Это также активирует парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за отдых и восстановление и способствует расслаблению и восстановлению. Это снижает уровень кортизола — гормона стресса, и увеличивает уровень эндорфинов, гормонов радости и удовлетворения. В результате активируются механизмы саморегуляции, что способствует гармонизации внутреннего состояния.

Если использовать нейрографику в работе с травмирующими переживаниями, то рисуя в период сильных эмоциональных событий, мозг человека может переработать эти переживания в более безопасной и контролируемой форме, что аналогично методу десенсибилизации, применяемому в некоторых психотерапевтических подходах.

Одной из моих специализаций является психоанализ, и нейрографику можно считать инструментом для работы с подсознанием, поскольку ряд шагов алгоритма подразумевает бессознательные процессы. В ходе рисования сознание человека взаимодействует с бессознательными процессами, что помогает открывать скрытое, находить внутренние убеждения и установки, последовательно работать с ними и изменять их. Таким образом, нейрографика работает как мост между сознанием и подсознанием, помогая справляться с эмоциональными и ментальными трудностями.

Резюмируя, нейрографика — это уникальный метод, который сочетает элементы арт-терапии, психотерапевтических техник и нейробиологических процессов. Этот метод воздействует на мозг, активируя нейропластичность, гармонизируя работу лимбической системы и снижая уровень стресса. Влияние нейрографики на нейробиологию открывает новые возможности для её применения в терапии, личностном развитии и реабилитации.

## **Курс инструктора**

Сегодня я завершаю обучение на курсе инструктора нейрографики. За этот год в моей жизни произошло многое, и я могу его назвать, пожалуй, поворотным во всей моей жизни. Не все события я связываю с нейрографикой, но то, что ей отведено отдельное место, это точно. По итогам года я констатирую начало своей новой карьеры в сфере психоаналитического консультирования с использованием различных подходов и модальностей. И нейрографика будет одним из инструментов моей практики.