

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Нейрографика через призму теории игры

Гордона Ньюфелда

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Какурина Елена Сергеевна

«1» марта 2025 г.

Выполнила Дмитриева Екатерина Владимировна

«1» марта 2025 г.

2025 г.

Некоторое время назад начался мой путь к себе: путь самопознания, внутренних трансформаций и исцеления. Я стала интересоваться и изучать эзотерику, психологию и все, что связано с саморазвитием. Среди этих знаний особенно важными для меня стали Нейрографика и курсы детской психологии Гордона Ньюфелда. Они помогают мне справляться с самыми сложными жизненными ситуациями и продолжать внутреннее развитие. У них есть один общий и очень интересный аспект, который я хочу осветить в этом эссе.

Я предполагаю, что читатели моего эссе хорошо знакомы с Нейрографикой, но, возможно, не слышали о Гордоне Ньюфелде. Позвольте немного рассказать о нем. Гордон Ньюфелд — канадский клинический психолог и педагог, который более 40 лет преподавал и занимался частной практикой, в том числе работал с малолетними преступниками в местах заключения. Ньюфелд является автором нескольких книг, среди которых наиболее известна — *"Не упускайте своих детей"*, написанная в соавторстве с Габором Матэ. Ньюфелд сформулировал свою теорию развития, основанную на теории привязанности. В 2006 году он основал Институт Ньюфелда, где разработал более 20 курсов для родителей, педагогов и консультирующих психологов, которые охватывают различные аспекты детской и подростковой психологии. В настоящее время кампус Института доступен на семи языках и оказывает значительное влияние на мировую практику воспитания и образования.

Будучи мамой ребенка с особенностями, я считаю своей огромной удачей то, что я узнала об Институте Ньюфелда и стала там учиться. Его курсы стали моим спасением в вопросах материнства и помогли мне в собственном психологическом исцелении. Я прошла практически все курсы Института Ньюфелда. Они охватывают огромное количество тем в области психологии. В рамках этого эссе мне хотелось бы подробнее рассмотреть один важнейший аспект, который Ньюфелд выделяет в своем подходе — игру, и проанализировать, как Нейрографика может быть рассмотрена через призму его теорий.

В своей работе Ньюфелд уделяет особое внимание роли игры в развитии детей, рассматривая её как ключевой элемент эмоционального и когнитивного роста. Игра, по его мнению, это программа развития, заложенная в нас самой природой. Она является путем к обретению истинной зрелости. Игра - это наша природная, естественная потребность. Даже

животные, обладающие лимбической системой, не могут обходиться без игры. Игривость является одним из важнейших показателей здоровья. И игра столь же важна для взрослых, как и для детей, хотя многие забывают об этом с возрастом.

Хочется привести несколько цитат, которые подчеркивают значимость игры в нашей жизни. Джордж Бернард Шоу говорил: «Мы не потому перестаем играть, что постарели — мы стареем, потому что перестаем играть». Это высказывание о том, что игра помогает нам оставаться живыми, полными энергии и учит адаптироваться к изменениям. «Неиграющий ребёнок — это не ребёнок, а неиграющий взрослый — это тот, кто навсегда утратил в себе ребёнка», — Пабло Неруда. Эта цитата акцентирует важность игривости и открытости к миру в любом возрасте. Через них мы получаем доступ к своей внутренней свободе. Кроме того, Фридрих Ницше говорил: «Человек — это существо, которое всегда играет. Игра — это его высшая форма бытия, и в этом заключается его человечность.» По мнению Ницше, игра для взрослых — это не роскошь, а необходимое условие для поддержания гибкости ума, эмоциональной устойчивости и креативности. Также хочется вспомнить слова Германа Гессе: «Только тот, кто играет, может по-настоящему жить». Он подчеркивает, что игра дает нам возможность проживать свою жизнь на полную мощь.

Замечательная детская писательница Астрид Линдгрен является отличным примером игривости даже в преклонном возрасте. На одной из фотографий, сделанной, когда ей было за 80, она залезает на дерево. На комментарии людей, удивлённых её поступком, она отвечала с улыбкой: «Ни один закон не запрещает старушкам лазать по деревьям!»

Основатель Нейрографики, Павел Михайлович Пискарев, также часто упоминает игру в своих лекциях. Он сам является одним из самых игривых и ярких людей, которых я когда-либо встречала. Его харизма, ораторские способности, искрометный юмор и умение быстро и остроумно ответить на любой вопрос, мгновенно придумывая легендарные афоризмы, восхищают и завораживают аудиторию. Павел Михайлович — уникальный пример «человека играющего»: яркого, смелого, творческого, способного превратить фантазию в реальность и вдохновить других делать то же самое. Он не только мастер Нейрографики, но и мастер настоящей игры. Мое эссе я посвящаю ему с глубочайшим уважением и благодарностью как моему учителю.

Также стоит упомянуть рамку парадигмального анализа, известную как «Социальные архетипы», которая состоит из четырех квадрантов: Жертва, Герой (Борец), Искатель и Игрок. Архетип «Игрок» соответствует эпохе метамодерна. Состояние игры становится тем самым состоянием, к которому мы стремимся в процессе личностного и социального развития. Игра в этом контексте – это состояние сознания, которое позволяет нам быть гибкими, креативными, открытыми и свободными. «Игрок» — это тот, кто не боится пробовать, ошибаться и создавать новые реальности, что совпадает с духом метамодерна, когда границы возможностей постоянно расширяются.

Йохан Хёйзинга, нидерландский историк и исследователь культуры, в своей известной работе *«Человек играющий»* писал: «Культура возникает и развивается в пространстве игры». Хёйзинга подчеркивает, что «ритуал вырос из сакральной игры; поэзия была рождена в игре и напитывалась игрой; музыка и танец – это чистая игра». По его мнению, культура и цивилизация не просто возникли из игры — они были созданы в игре и через неё. Таким образом, игра является основополагающим элементом культурного наследия человечества.

Убедившись в важности игры, рассмотрим теперь некоторые понятия теории игры и проанализируем Нейрографику через них.

Среди типичных объектов для игр можно выделить следующие виды:

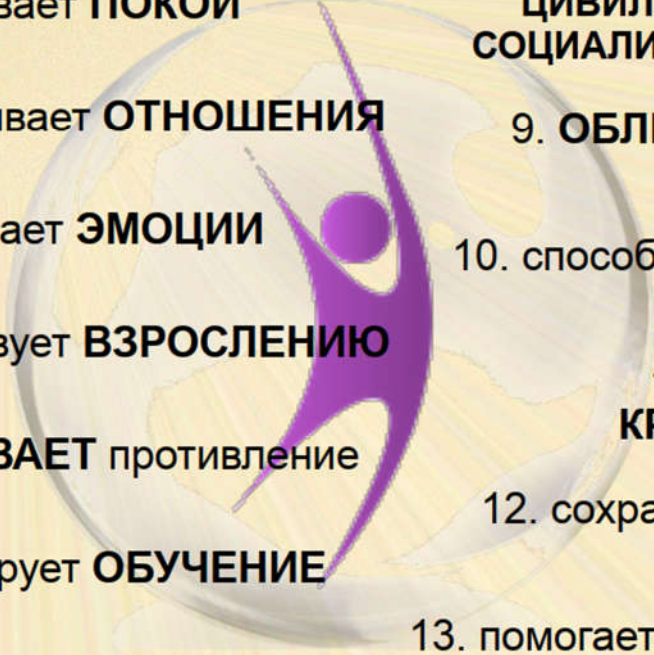
- игра с предметами,
- игра с движением,
- игра с голосом,
- игра с символами (изобразительное искусство, музыка, слова),
- игра с идентичностями и ролями,
- игра воображения и фантазии,
- игра со словами и смыслами,
- игра с идеями,
- игра с эмоциями и чувствами.

Здесь можно провести первую параллель между игрой и Нейрографикой. Нейрографика включает в себя многие элементы, перечисленные ранее. Например, **предметы** — это бумага, карандаши, маркеры, которые становятся нашими инструментами. **Движения** руки по листу — это процесс, который напоминает игру с пространством, в нем мы учимся слушать свое тело и интуицию. **Символы** — компоненты нейрографического алфавита, которые несут в себе определённые значения и становятся своего рода игровыми элементами, с помощью которых мы можем творить и моделировать новую реальность, создавать новое впечатление в нашей теме. **Идентичности и роли** — в процессе рисования мы можем исследовать различные аспекты себя, примеряя на себя новые роли, образы и внутренние состояния. **Фантазия и воображение** — Нейрографика предоставляет возможность свободно и без ограничений использовать воображение для создания уникальных миров, образов и решений. Павел Михайлович часто повторяет, что воображение первично. Именно оно способно изменять нашу реальность. **Идеи, эмоции и чувства** — всё это мы проживаем в процессе рисования, когда наши мысли и эмоции превращаются в рисунок.

Игра решает множество задач, связанных с развитием личности и имеет огромное значение для развития мозга, способствует психологическому и физическому развитию. Игра обеспечивает эмоциональное благополучие, помогая справляться с эмоциями и стрессом. Ньюфелд утверждает, что игра является природной "теплицей", в которой созревает наша личность.

На следующем слайде перечислены основные задачи, которые решает игра в процессе развития ребёнка.

РАБОТА ИГРЫ

- 
1. обеспечивает **ПОКОЙ**
 2. поддерживает **ОТНОШЕНИЯ**
 3. обслуживает **ЭМОЦИИ**
 4. способствует **ВЗРОСЛЕНИЮ**
 5. **РАССЕИВАЕТ** противление
 6. оптимизирует **ОБУЧЕНИЕ**
 7. помогает **ВНИМАНИЮ**
 8. помогает становиться **ЦИВИЛИЗОВАННЫМИ** и **СОЦИАЛИЗИРОВАННЫМИ**
 9. **ОБЛЕГЧАЕТ** скуку и депрессию
 10. способствует **АЛЬФА-ЗАБОТЕ**
 11. стимулирует **КРЕАТИВНОСТЬ**
 12. сохраняет душевную **МОЛОДОСТЬ**
 13. помогает **ИСЦЕЛЯТЬСЯ** и восстанавливаться

Для взрослых особенно актуальными являются:

- обретение внутреннего спокойствия;
- проживание и выражение эмоций;
- внутренние трансформации и изменения;
- улучшение когнитивных способностей;
- облегчение депрессивных состояний;
- возможность творческого проявления;
- сохранение душевной молодости;
- психическое исцеление и восстановление.

Все эти положительные эффекты можно наблюдать у людей, регулярно практикующих Нейрографику. Нейрографика активизирует естественные механизмы игры, заложенные в нас самой природой, которые связаны с нашими внутренними ресурсами, открывая новые

пути для личностного роста. Процесс рисования в Нейрографике — это взаимодействие с бессознательным, который дает возможность осознать и преобразовать внутренние конфликты и блоки. Когда человек погружается в рисование, он переходит в состояние потока, которое характерно для игры. В это время происходит эмоциональная разгрузка, освобождение от стресса и напряжения. Нейрографика становится инструментом самовыражения, через который человек может исследовать свои чувства, переживания и мысли. Регулярная практика Нейрографики также способствует развитию когнитивных способностей. Она помогает улучшить внимание, сосредоточенность, а также способность к решению сложных задач. Важным аспектом является то, что в ходе рисования происходит восстановление душевной молодости, а также возникает возможность глубокой внутренней трансформации. Таким образом, Нейрографика восстанавливает внутренние ресурсы и помогает человеку раскрыть свой творческий потенциал, сделать шаг к самоисцелению и улучшению качества жизни.

Ньюфелд уделяет большое внимание характеристикам настоящей игры, подчеркивая, что не все виды игровой деятельности обладают теми положительными эффектами, которые несет истинная игра. Например, спортивные игры, компьютерные игры, настольные игры или игра на музыкальных инструментах, если они фокусируются исключительно на результате, а не на самом процессе, не являются настоящей игрой.

Ньюфелд выделяет семь основных характеристик настоящей игры, которые отличают её от других видов деятельности. Разберем их подробнее, а также проанализируем Нейрографику в контексте этих характеристик.

Итак, настоящая игра — это:

1. Не работа

Настоящая игра не ориентирована на результат или цель. Это процесс, который совершается ради самого процесса, без давления необходимости достичь конкретных внешних результатов. Как сказал Йохан Хейзинга: «Игра не имеет цели, кроме самой себя. Она есть только ради самой игры.» Игра становится пространством для внутреннего опыта, где действия не оцениваются критериями успеха или неудачи. Важным аспектом настоящей

игры является её спонтанность и открытость — она не имеет фиксированного итога, а служит для удовольствия, самовыражения и исследования.

Нейрографика — это тоже не работа, это творческая практика. Хотя мы рисуем на какую-то определенную тему и следуем определенному процессу, главной целью является не достижение внешнего результата, а сам процесс, сам путь. Мы не планируем получить какой-то конкретный эффект от рисования. Самым ценным являются те изменения, которые происходят у нас внутри во время практики. И мы не пытаемся специально воссоздать какое-то определенное изображение, а окунаемся и доверяем процессу рисования, часто удивляясь тому, что получается на бумаге в итоге.

2. Не взаправду

Игра происходит в особом пространстве, где игрок может примерить на себя любые роли. Это пространство мечты, творчества и воображения. В игре мы можем быть кем угодно — героем, злодеем, объектом, явлением или даже абстракцией. Это пространство позволяет почувствовать полную внутреннюю свободу.

Нейрографика также создает безопасную, условную реальность, в которой каждый участник может проживать различные образы и исследовать внутренние роли. Это позволяет соприкоснуться с различными частями своей личности, с сознательным и бессознательным индивидуальным и коллективным опытом. Рисующий имеет возможность взаимодействовать со всеми структурами тонкого плана, которые рассматриваются в Пирамиде Сознания. В этом процессе нет строгих ограничений, но есть возможность для исследования и проживания глубокого внутреннего опыта.

3. Экспрессивная

«Можно узнать больше о ком-то за один час игры, чем за один год разговоров», - сказал Платон. Игра предоставляет уникальную возможность для самовыражения. В ней можно проявлять самые различные чувства, самовыражаться через любые действия, осуществлять самые невероятные фантазии.

Нейрографика, в свою очередь, также является мощным инструментом для выражения эмоций и внутренних переживаний через процесс рисования. Линии и фигуры становятся средствами, позволяющими выявить и прожить то, что иногда трудно или невозможно выразить в реальной жизни. Когда мы рисуем, каждая линия и форма несут в себе эмоциональную составляющую, которая отражает наш внутренний мир. В процессе работы рисующий выбирает свое уникальное графическое решение, определяя форму, масштаб, пропорции и цвет, что превращает рисунок в его личную экспрессию. Это позволяет проявить сугубо индивидуальные чувства и переживания. Также рефлексия: осознанное проживание процессов на уровне образов, ощущений в теле, эмоций и смыслов — имеет ключевое значение в Нейрографике.

4. Вовлекающая

В настоящей игре мы не просто сторонние наблюдатели, мы ее активные участники. Это отличает игру от развлечений. Развлечения (видеоигры, соцсети, сериалы) помогают нам отвлечься от того, что беспокоит, ранит, тревожит. Игра же, наоборот, помогает нам все это выразить и проявить. Игра увлекает нас и побуждает к движению: внешнему или внутреннему. Когда человек погружается в игру, он забывает обо всем остальном и сосредотачивается исключительно на процессе.

Рисование Нейрографики имеет схожий эффект. Оно захватывает внимание и позволяет целиком погрузиться в активное рисование. Нейрографика создает состояние потока — интенсивного вовлечения, когда время и пространство как бы исчезают. Нейрографика даёт возможность быть в моменте, это превращает рисование в захватывающее занятие, которое приносит удовольствие.

5. Безопасна для чувств

Одной из важнейших характеристик настоящей игры является создание безопасного пространства, где эмоции могут быть выражены без страха перед наказанием, осуждением, стыдом или негативными последствиями, что позволяет человеку быть честным с самим собой. Без этого развитие личности невозможно. Эмоциям нужно движение, и в игре они его получают, и никто из окружающих при этом не страдает.

Нейрографика предлагает безопасную среду для выражения любых эмоций, включая те, которые часто считаются «негативными». Любые переживания приветствуются, какими бы они ни были. Мы можем отпустить свои эмоции и перестать пытаться их контролировать, как делаем в обычной жизни. В процессе рисования линии и фигуры становятся метафорой для любых процессов, которые можно «вывести» на поверхность и осознать. Это позволяет не только свободно и безопасно выражать, но и трансформировать свои переживания.

6. Свободна от последствий

Одной из ключевых особенностей настоящей игры является отсутствие реальных последствий. В игре можно действовать в любой роли, не опасаясь наказаний за действия, которые в реальности могут иметь серьезные последствия.

Процесс рисование в Нейрографике по определению не имеет никаких возможных карающих последствий. Нейрографика предоставляет свободу в экспериментировании с линиями, фигурами и образами. Рисующий может менять элементы рисунка, не боясь «сделать ошибку». В этом процессе нет внешнего контроля, и рисунок не оценивается. Он ценен прежде всего для самого рисующего. Такая свобода от критицизма предоставляет пространство для смелых экспериментов и помогает освободиться от страха перед ошибками в реальной жизни.

7. Имеет чёткие границы

Игра всегда происходит в рамках определённых границ. Это пространство игры, в котором она может разворачиваться. Игра всегда имеет чёткое начало и завершение, что даёт людям ощущение завершенности процесса и позволяет выделить его из повседневной жизни. Без таких рамок процессы игры не могут запуститься.

В Нейрографике тоже чётко обозначены рамки: процесс рисования ограничен временем, а также конкретными шагами алгоритма. Эти шаги создают структуру, которая направляет процесс рисования, помогая человеку сосредоточиться на самой практике и проживать ее в полную меру.

Подводя итог, можно сказать, что Нейрографика полностью соответствует всем характеристикам настоящей игры по теории Гордона Ньюфелда. Она предоставляет возможность для запуска всех процессов настоящей игры.



Ранее я описывала, насколько важна игра для развития и становления личности. К большому сожалению, в современном мире настоящая игра становится всё более редким явлением. Свободное творчество всё чаще заменяется искусственными техногенными подделками. Игра становится исчезающим видом деятельности. Статистика показывает, что за последние два десятилетия количество свободного времени у детей значительно уменьшилось, включая время, которое они проводят в игре на свежем воздухе или в неструктурированных занятиях. Свободная игра, стихийные дворовые игры, спонтанные

театральные или ролевые игры, которые когда-то были неотъемлемой частью детства, практически исчезли на фоне современной технологизированной среды и стремления к коммерческому успеху. Родители, сосредоточенные на успешном будущем своих детей в глобальной экономической системе, начинают воспринимать игру как роскошь, недостойную времени, которое должно быть потрачено на учёбу и достижения. Однако на самом деле игра является неотъемлемым ключом к гармоничному развитию личности. Ее отсутствие катастрофически сказывается на психоэмоциональном состоянии детей: неуклонно растёт число диагнозов детской депрессии, синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ) и других психических заболеваний, что напрямую связано с утратой активной игры в жизни детей.

В условиях, когда игра отходит на второй план, важно напомнить о её важности не только для детей, но и для взрослых. Для многих поколений взрослых игра в их детстве также считалась роскошью и не воспринималась как важная деятельность, характерная для детей. Часто наши родители считали игру пустой тратой времени и не уделяли ей должного внимания, что сказывалось на внутреннем развитии детей. Множество людей в детстве не «доиграли», что привело к дефициту возможностей для формирования полноценной личности. Это значительно затруднило процесс психологической зрелости многих взрослых, которые во взрослой жизни столкнулись с трудностями и последствиями.

К счастью, мозг человека обладает высокой пластичностью, и у нас есть возможность «дозреть» и развиваться в любом возрасте. Одна из мощных практик для этого — возвращение к настоящей игре. В игре мы знакомимся с собой настоящими, узнаем и учимся принимать себя такими, какие мы есть.

Рисование Нейрографики предоставляет уникальную и увлекательную площадку для игры, позволяя современному человеку восстановить и сохранить психологическое здоровье. Это инструмент способствует глубокой внутренней трансформации, возвращает человеку утраченные ресурсы и дает возможность помочь не только себе, но и миру в целом.

Афоризм «Нейрографика спасет мир» — это не преувеличение. В мире, где технологии и стрессы поглощают человеческие силы, возможность найти пространство для

самовыражения и восстановления становится особенно важной. Миссия Павла Михайловича Пискарева «Сделать планету рисующей» достойна наилучшего воплощения.

В заключение, хотелось бы подвести итог. Нейрографика — это сложный и многогранный метод, который сочетает в себе множество факторов, которые делают этот метод очень эффективным. Как говорит Павел Михайлович, работает не что-то одно, а все вместе — весь процесс, все элементы и механизмы, которые включены в практику.

В данном эссе я рассмотрела только один из этих механизмов — игру, который включается при рисовании Нейрографики. Мы проанализировали этот аспект через призму теории игры Гордона Ньюфелда, исследовали Нейрографику через призму характеристик настоящей игры. Я надеюсь, что этот анализ поможет лучше понять, почему Нейрографика так эффективна.

Кроме этого, опираясь на знания об игре, мы, как инструкторы и коучи, имеем возможность более осознанно строить взаимодействие с нашими клиентами. Создавая пространство для раскрытия всех механизмов Нейрографики, включая настоящую игру, мы помогаем запуску трансформирующих процессов и предоставляем нашим клиентам уникальную возможность для решения их задач и улучшения качества жизни.