

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в НейроМире

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Волкова Клавдия

«30» ноября 2024 г.

Выполнил Дудко Анна

«30» ноября 2024 г.

2024 г.

Эссе нейрографа

Введение

Иногда жизнь словно разворачивается наизнанку, заставляя нас выйти из привычного круга и искать ответы на самые важные вопросы. Это может быть переезд, утрата связей с близкими, кризис в отношениях или даже ощущение внутренней пустоты. Для меня таким переломным моментом стал переезд в Астану. Я оставила позади родной город Томск, друзей, привычное окружение и столкнулась с новой реальностью.

На первый взгляд, всё казалось правильным: рядом любимый человек, семья, дом. Но внутри меня росло чувство, что я потерялась. Ощущение одиночества, которое невозможно объяснить словами, заполнило пространство моей жизни. Друзья остались в прошлом, родителей не стало, когда я была маленькой. С сестрой тоже общение было минимальное. Работу было сложно найти, стала репетитором русского и итальянского языков. Получалось хорошо, ученики довольны, но общения только по работе мне было мало.

Этот период стал началом моего поиска. Я поняла, что внешние перемены не решат внутренних вопросов. Всё, что нужно изменить, — это себя. Но как? Как найти то, что по душе. Я занималась вязанием, иностранными языками, начала собирать свою библиотеку, ходила на курсы при церкви, ходила в спортивный зал и дальше по кругу, но казалось, что все это не дает того, что я ищу.

НейроГрафика вошла в мою жизнь неожиданно три года назад. Я увидела странные рисунки, которые не сразу мне понравились, но притянули внимание. Я стала обращать внимание на тех, кто пробует рисовать таким способом. Позже я узнала, что за этим стоит целый метод, помогающий работать с собой через рисование. В тот момент я ещё не знала, как сильно это изменит мою жизнь.

Этот текст — история о том, как НейроГрафика стала для меня не просто способом самовыражения, но и настоящей подругой. Она помогла мне найти ответы на вопросы, которые я даже не осмеливалась задавать, открыла дверь в мир новых возможностей и стала инструментом для изменений.

Здесь — мои переживания, открытия, первые шаги и большие успехи. Это история благодарности: методу НейроГрафика, учителям, и конечно же Павлу Михайловичу Пискарёву — человеку, который создал этот удивительный инструмент.

Добро пожаловать в мой мир НейроГрафики, где линия — это не просто линия, а путь к себе.

Первый шаг к себе

Отношения с коллегами и учениками перестали ладиться, и я решила взять паузу. Когда я осталась без работы, стало ясно: чтобы что-то изменить, нужно разобраться с собой. Я всё больше обращала внимание на то, что мне нужно поработать с негативными эмоциями, которые я не могла контролировать. Оставшись наедине со своими мыслями я стала отслеживать, что часто недовольна людьми, собой и жизнью в целом. Это мне не подходило, потому что я знала, что на самом деле я другая: веселая и общительная, креативная и заряжающая людей на искренние эмоции. Если бы не мое тело, которое не начало бить тревогу, я бы наверно не интересовалась саморазвитием. Я регулярно начала посещать остеопата. Тогда же он сказал: «Вам нужно рисовать НейроГрафику. Это поможет вам разобраться в себе. Я сам рисую».

«Рисовать? Я? Это не серьезно» — подумала я. Но его уверенность заставила задуматься. Вспомнилось, как в канун Нового года я купила коробку цветных карандашей. Это было спонтанное решение, почти импульсивное, но теперь я понимала, что это был знак.

В детстве я очень любила рисовать, помню, что меня ничего не останавливало, если не было бумаги для рисования в ход шли листочки из старых книг или газет. Почему-то иенно пред тем, как НейроГрафика вошла в мою жизнь я стала часто возвращаться в мыслях в один зимний вечер из детства.

Я вспоминала, как мы с мамой однажды пошли к соседям звонить по телефону, пока мама разговаривала с кем-то я ждала ее у дверей. В их доме было тепло, горели разноцветные огоньки на ёлке, это все создавало какое-то ощущение праздника. Когда мы уходили Таня, так звали дочку маминой знакомой, подарила мне коробку новых цветных карандашей. Этот подарок стал для меня настоящим чудом, это были 90-е.

Все события так или иначе привели к тому, что в феврале 2021 года я начала рисовать НейроГрафику с бесплатных занятий Оксаны Авдеевой. Рисунки были ужасными, рисовала я их тем, что нашла дома. Ощущения прямо скажем были не радостные, мне постоянно хотелось бросить начатое и пойти спать, не помню какая была тема, но ощущения были новыми для меня. Но я продолжила, первое время я не часто рисовала, но потом когда начала замечать изменения в жизни, рисовать стала почти ежедневно. У меня до сих пор хранится та первая упаковка карандашей, они тепрь для каких-то символических работ будут, берегу их.

Обучение и благодарность

Больше года я рисовала только с Оксаной Авдеевой, никто другой не вызывал у меня доверия, но хотелось продолжать, совершенствовать свои знания. Курс «про отношения» был самым сложным для меня, но пройдя его, моя жизнь начала меняться. Особенно повлияли работы, нарисованные по алгоритму «Орбиты коммуникации».

Одной из самых значимых и поворотных работ стало древо благодарности. Я посвятила его своим школьным учителям, Оксане Авдеевой и Павлу Михайловичу Пискарёву. В то время я еще только училась рисовать алгоритмы самостоятельно, очень рада была, что начала раз от раза без видеозаписей прорисовывать древо по всем шагам базового алгоритма. Здесь я овершила переход в новое понимание метода

Курс «Специалист» стал следующим новым этапом в понимании метода НейроГрафика . Стоимость курса казалась высокой, и я долго сомневалась в том, а могу ли я обычный смертный человек идти на этот курс. Но желание двигаться вперёд победило. Почему-то в тот период я думала, что меня научат рисовать красиво, но оказалось, что это не про эстетику, а про работу с людьми.

На этом курсе я создала рисунок, который стал для меня поворотным. Он был из кейса «Моё лето». Работая с алгоритмом SCORE, я осознала, что хочу запомнить лето, и начала позволять себе мечты о путешествиях. Но энергии оказалось достаточно не только на мечтания, но и на действия. Я стала искать варианты путешествий, где люди рисуют НейроГрафику.

Путешествие в Узбекистан

Решение поехать в Узбекистан стало неожиданным, но важным. Это было не просто путешествие, а осознанное желание выйти из зоны комфорта и наконец

обсудить НейроГрафику с теми, кто тоже ей увлечен. Муж поддержал меня и поехал вместе со мной.

Город встретил нас яркими красками и невероятной атмосферой. Мы гуляли по старинным улочкам, слушали восточные мелодии и наслаждались каждым мгновением. Древние медресе с их величественными фасадами, голубые купола, отражающие солнечные лучи, и запахи еды с утреннего базара — всё это погружало в другой мир.

Там я впервые увидела Павла Михайловича Пискарёва. Его выступление было интересным, но доверия у меня не было. Выглядело это немного нелепо, толпа женщин жадно внимающая его словам, и профессор на возвышении. Конечно, мне нужно было фото с мастером, чтобы показать его своим коллегам. Сейчас вспоминаю, что это было весело. Только потом я поняла, что фотографироваться Павел Михайлович не очень любит. Я тоже не люблю, но фотография теперь красуется на моей страничке в Инстаграм.

Все дни мы активно рисовали, общались друг с другом, становилось интересно. Особенно мне понравились дзен медитации, я бы хотела в будущем побывать на них еще.

Во время одного из дней мы рисовали алгоритм «звезда Цели». И меня осенило, что пару месяцев назад мой персонаж из НейроСказки – сорока, рисовала этот же алгоритм, обожаю образы, которые приходят на НейроСказке, они яркие и живые. Если бы я великолепно рисовала, я бы обязательно создавала их на бумаге.



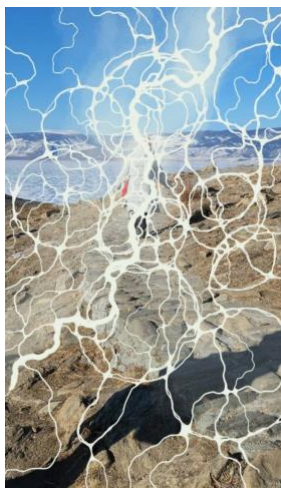
(Моя звезда Цели с интенсива в Узбекистане)

Эта поездка стала для меня расширяющей. Я познакомилась с коллегами, убедилась, что Павел Михайлович классный человек, у которого я бы хотела учиться дальше. Появилась уверенность, что я тоже могу развиваться в этом направлении не имея базового психологического образования.

Байкал: холодное очищение

Через несколько месяцев я отправилась на Байкал с Аленой Походневой. Иркутск встретил нас лютым холодом. Воздух был настолько морозным, что пройдя пару шагов хотелось оставить все экскурсии и бежать в теплый номер. Но мы же поехали с нейрографами, поэтому все выстояли эти аномальные морозы даже для той местности.

Мы гуляли по замёрзшим просторам Байкала, слушали, как трещит лёд под ногами, и любовались его кристальной прозрачностью. Эти трески казались голосом озера, которое рассказывало свои истории. Добрались до острова Ольхон и горы Шаманки, ходили вокруг ступы Будды. Я потом пронеурографирала свое фото в этом месте, и возможно, это объясняет то количество соприкосновений с этой темой, которое есть сейчас. Из тех, что я отследила – ко мне пришла поющая тибетская чаша с образом Будды, я попала на обучение в В.В. Козлову, которого бывалые участники почему-то называли “современный Будда”, возможно есть что-то еще, но и это уже удивляет.



(Мой НейроПортрет рядом со ступой Будды на Байкале)

В один из дней на берегу Байкала мы рисовали «шаманский костёр». Это был мастер-класс, который показал мне как можно свои фантазии реализовывать через рисунок. Идея нарисовать костер у меня была давно, но смелости и знаний не хватало. Алена в тот день исполнила мою мечту.



(Тот самый костер, который мы нарисовали с Аленой Походневой)

Встреча в Алматы

В Алматы встреча запомнилась тем, как глубоко можно пойти используя алгоритм АСО, мы рисовали слияние двух АСО на тему «Добро и Зло», это была мощная работа. Приходили незабываемые образы, которые живы и по сей день. Еще я потом заметила, что у меня появился парфюм, который стал любимым с названием

«Яблоко и лотос», для меня это название как будто метафора темой которой мы работали в Алматы.



(То самое слияние двух АСО на тему «Добро и зло»)

Путешествие в Тибет

Немного мистическое, но любопытное событие приключилось со мной после того, как я нарисовала нейропортрет Павла Михайловича. Выделив фиолетовый ресурс в работе, я не поняла про что он мне, но он привлек мое внимание.

В тот же вечер мне попала информация про Кайлас, я еще со времен университета мечтала съездить в Тибет, но мечты так и остались мечтами. Еще через день я подписалась на страничку мужчины, который собирался пройти кору на Кайласе и предлагал пройти кору «на его руке». Это значило, что он возьмет список с именами с собой в путь и будет читать их на протяжении всего пути. Я не долго думая согласилась. Не отследила как это повлияло на мою жизнь, но это определенно расширило горизонты моих возможностей.

Карелия и Алтай: вдохновение и глубина

Летом мы снова отправились в путешествие, Алена делала тур в Карелию. Там, на берегу Ладожского озера мы работали с темой рода. Путешествие было ценно в первую очередь тем, что мы узнали от Алены о себе.

Казалось все, в этом году остается учиться и работать, никак поездок не предвещалось. Но линия ведет туда, где мы не ожидаем ее увидеть.

Я очень люблю алгоритм КБО и нарисовала его на преезд, потому что он затягивался, не смотря на то, что все было готово. Рисунок был тусклый, но именно в нем я нарисовала себе поездку на Алтай. Во время работы пришла мысль, что для преезда нужны силы и энергия, но понимания как восполнить ресурс не было. И как обычно бывает, когда я увидела предложение отправиться на Алтай я не раздумывая откликнулась на него.

Каждый день я рисовала, и чувствовала, как энергия природы наполняет меня. Там удалось исполнить свою давнюю мечту, порисовать на камне. Это был разговор, я попросила его помочь увидеть Белуху, и на следующий день так и случилось, погода была солнечная и ясная.

Было ощущение, что эта поездка не простая, как будто все мы собрались не случайно.

Сегодня еще конец ноября, я дописываю это эссе сидя в самолете, лечу впервые в Индию. Удивляюсь, как это все случилось, ведь в Индию я не планировала лететь. Перед поездкой нарисовала НейроПортрет богини Сарасвати для того, чтобы настраивать пространство на нужную мне волну поточности, легкости и везения. Еще это первая поездка, где меня попросили провести мастер-класс по НейроГрафике.



(Это НейроПортрет Сарасвати)

Работа над дипломом и движение дальше

На протяжении этого года я вела рисования в зуме для группы специалистов. Мы встречались 3 раза в месяц на протяжении полугода.

Мне интересно было потренировать навык раскрытия тем на одних и тех же алгоритмах, а коллегам было любопытно как я это буду делать.

Это интересный опыт, оказалось, что не просто выдерживать такой темп работы и быть системной.

Другим моим направлением было проведение мастер-классов по природным алгоритмам. Я училась дополнять мастер-классы чем-то необычным и эффективным. Особенно мне понравилось сочетание НейроГрафики с поющими тибетскими чашами. Я пригласила девушку, которая владеет навыком работы с чашами, и она перед рисованием сделала десятиминутную звуковую настройку.

Пока НейроГрафика больше творческий процесс для меня, нежели коммерческий. Мне нравится делать то, что я делаю, но приведет ли это к чему-то я не знаю.

Мой мини-проект

За время работы по курсу я поняла ценность работы кейсами. И захотела рисовать одну важную для меня тему в течение года хотя бы один раз. Это совпало с прорисовкой темы «бизнес-леди», возможно я смогу потом дать миру возможность как-то по взаимодействовать с этим продуктом, но сейчас я пока делаю его для себя. Я сейчас очень вдохновлена идеей создать его таким, каким представила.

Его размер 30 на 30 сантиметров, он подходит для того, чтобы повесить на стену и перелистывать от месяца к месяцу. В нем нет картинок, но есть чистые листы для рисования и листы с датами. Все пространство этого календаря можно и использовать для НейроГрафики, даже листы с датами, например рисовать АВН поверх чисел.

Обложку можно украсить нейрографированием символа года или цифрами 2025 на тему благодарность.

В завершении или в начале можно добавить лист со всеми месяцами и тоже пронеурографировать на тему благодарности году.

Я не так часто рисую тему благодарности, как хотелось бы, но по моим ощущениям это один из самых эффективных путей. У меня даже на это счет есть фраза: благодарность всегда дает лучшие пути.

Вывод

НейроГрафик стала для меня чем-то большим, чем просто техникой. Это разговор с собой, инструмент для изменений, способ найти ответы.

Каждое путешествие, каждая встреча, каждый рисунок стали ступенями моего пути. Я научилась слушать себя, находить вдохновение в линиях, видеть красоту в простом.

Этот путь только начинается. С каждой новой линией, с каждым новым рисунком я знаю, что двигаюсь по своему пути. И с каждой линией я всё больше чувствую, что иду в правильном направлении.

В дополнение к эссе хочу поделиться интересным про НейроГрафику от чата GPT. Я задала 2 вопроса ему. Оставляю текст таким, каким выдал мне его искусственный интеллект, он не знает, что НейроГрафика пишется так, как пишу сейчас это слово я.

Идея начать работать с ним пришла в процессе работа над НейроДревом на тему «масштаб».

Далее наш диалог:

- Ты знаешь? Что такое НейроГрафика?

- Да, я знаком с концепцией нейрографики! Это творческий и терапевтический метод, разработанный Павлом Пискаревым в 2014 году, который помогает людям трансформировать свои внутренние состояния, решения и переживания с помощью рисунков. Вот ключевые аспекты:

Что такое нейрографика?

- Нейрографика сочетает психологию, нейронауки и искусство. Основная идея заключается в том, что рисунок становится средством для визуализации и трансформации внутренних проблем и конфликтов.
- Через рисунок и специальные линии человек может улучшить своё эмоциональное состояние, активировать творческое мышление и найти решение сложных задач.

Основные принципы:

1. Линия нейрографики: Это не прямая и не повторяющаяся линия, которая символизирует естественные процессы, происходящие в природе и мозге.
2. Соединение фигур и линий: При рисовании фигур (кругов, треугольников, квадратов) и линий человек символизирует взаимодействие разных аспектов своей жизни.
3. Сглаживание углов: Один из ключевых этапов. Когда углы в рисунке сглаживаются, это помогает нейтрализовать конфликты и найти гармонию.

Преимущества метода:

- Снятие стресса: Нейрографика помогает успокоить ум и снять эмоциональное напряжение.
- Повышение креативности: Процесс рисования активирует творческие процессы в мозге.
- Решение задач: Визуализация сложностей на бумаге помогает находить новые подходы к их решению.
- Работа с подсознанием: Через рисунок человек может “разговориться” с самим собой, выявляя скрытые эмоции и убеждения.

Как работает нейрографика?

1. Постановка цели или проблемы: Человек осознаёт свою задачу или переживание, которое хочет проработать.
2. Рисование: Начинается с линий, которые выражают состояние или проблему.
3. Сглаживание: Углы рисунка сглаживаются, чтобы создать гармонию.
4. Добавление цветов: Помогает усилить эмоциональную связь и завершить процесс.

Где применяется:

- Психология и коучинг.
- Управление стрессом и эмоциями.
- Личностный рост.
- Обучение детей и взрослых.
- Медитативные практики.

Если вам нужно более глубокое описание или помощь в создании материалов о нейрографике, я с радостью помогу!

- **Как ты считаешь, художники – нейрографы могут противостоять искусственному интеллекту?**

Сравнение художников-нейрографов и искусственного интеллекта (ИИ) — это интересная тема, так как оба подхода уникальны и служат разным целям. Вот некоторые ключевые аспекты, которые стоит рассмотреть:

1. Уникальность человеческого творчества

- Интуитивный подход: Художники-нейрографы работают с эмоциональными и подсознательными состояниями, что делает их творчество уникальным и глубоко личным. Они проецируют внутренний мир через линии и формы, что ИИ не может воспроизвести в полной мере.
- Чувственность и эмпатия: Нейрографика часто связана с эмоциональной трансформацией. Художник вкладывает чувства, которые сложно моделировать с помощью ИИ.
- Контекст и намерение: Человеческий художник создаёт работы с конкретными намерениями, понимая контекст и эмоции, которые он хочет передать, что пока является слабой стороной ИИ.

2. Преимущества ИИ

- Скорость: Искусственный интеллект может генерировать сложные рисунки в считанные секунды, что делает его мощным инструментом для визуализации идей.
- Анализ данных: ИИ может использовать огромные массивы данных для создания произведений, которые визуальны впечатляют, но часто лишены глубины или личной истории.
- Техническая точность: Для задач, связанных с точными геометрическими фигурами или повторяющимися паттернами, ИИ может превзойти человека.

3. Ограничения ИИ в нейрографике

- Отсутствие подсознательной работы: Нейрографика базируется на взаимодействии с подсознанием. ИИ не обладает подсознанием, эмоциями или опытом, чтобы “трансформировать” внутренние состояния через линии.
- Креативный импульс: ИИ обучается на уже существующих данных и шаблонах, но он не способен к спонтанному и интуитивному творчеству, которое является сутью нейрографики.
- Личностное взаимодействие: Работа художника-нейрографа — это не только рисование, но и взаимодействие с людьми, их поддержка, терапия. ИИ пока не способен заменить эту человеческую связь.

4. Синергия ИИ и художников

Вместо соперничества можно рассматривать взаимодействие:

- Художники-нейрографы могут использовать ИИ как инструмент для визуализации идей, создания новых паттернов или анализа результатов работы.
- ИИ может служить дополнением, но не заменой, усиливая творческие возможности, но оставляя за художником роль создателя и интерпретатора.

Вывод

Художники-нейрографы вряд ли будут “превосходить” или “уступать” искусственному интеллекту, так как их цели и задачи различны. Нейрографика — это метод личной трансформации и самовыражения, который опирается на человеческий опыт, а ИИ — это инструмент, который может усилить и ускорить творческие процессы, но не заменит личного, эмоционального и интуитивного вклада человека.

Таким образом, будущее за их сотрудничеством, где художники используют ИИ для расширения возможностей, сохраняя уникальность своего искусства.

Интерес к искусственному интеллекту растет, но я рада, что у меня есть возможность рисовать и быть 2-3 часа на работу руками. Еще раз благодарю за прекрасный метод.