

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

Влияние метода НейроГрафика на
повседневность

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель: Пискарёв Павел Михайлович
Супервизор: Кобцева Наталия Александровна

«30» ноября 2024 г.

Выполнил: Зенкина Надежда Михайловна

«27» ноября 2024 г.

2024 г.

**Автор Зенкина Надежда Михайловна
Супервизор Кобцева Наталия Александровна**

Эссе: «Влияние метода НейроГрафика на повседневность»

Оглавление

Введение	2
Основная часть.....	3
Немного о НейроГрафике.....	3
Немного об алгоритмах.....	3
Немного о нейроэстетике	7
Вместо заключения	8

Начало есть более чем половина всего.

Аристотель

Введение

Рисовать НейроГрафику я начала летом 2021 года, сначала прошла курс Пользователь в Институте психологии творчества Павла Пискарёва, потом Специалист, введение в коучинг, Алгоритмы и теперь Инструкторский. Я загадала его ещё на Пользователе, не вполне понимая - зачем. Прошло время, пришло осознание и, наконец, он мой.

Мне очень близка идея самопомощи, ближе чем работа с психологом или коучем. Мы много занимаемся телом - моем его, кормим, одеваем, водим к врачу, занимаемся спортом, массажем и даже йогой иногда. Мы занимаемся развитием интеллекта - учимся в школах, институтах, покупаем курсы. Мы не так много заботимся о разуме, чувствах и душе. Где же это СПА для души? Какпомочь себе собрать воедино тело, чувства, разум и душу для обретения гармонии, или наоборот, совершения рывка? Поэтому я очень воодушевлена тем, что смогу делиться этим удивительным методом - НейроГрафикой - с миром как Профессионал. С детства мне нравилось преподавать, объяснять ибыть полезной - наконец я реализую этот потенциал.

«Начало есть более чем половина всего» - если мы начали рисовать НейроГрафику, то едва ли мы перестанем это делать. Если освоить и использовать этот инструмент - то изменения не только возможны, они неизбежны¹. Это не всегда легкий путь, изменениям сопротивляются и тело, и чувства, и разум, а иногда и все вместе, важно это признать и принять в самом начале. Но это очень любопытный и красивый путь.

¹ «Изменения не только возможны, но и неизбежны» - один из 5 ключевых принципов коучинга, сформулированных М. Эриксоном

Основная часть

Немного о НейроГрафике

Инструктор НейроГрафики, коуч, организатор деловых мероприятий, жена, мама, путешественница - вот главные аспекты моей мультиролевой личности. НейроГрафика – удивительный инструмент, который помогает качественно улучшить жизнь каждого человека, трансформировать состояние, наполнить событиями, увидеть яркие краски, всколыхнуть воображение, вернуть интерес к жизни, сменить тревогу на спокойствие, получить вдохновение, увидеть перспективу и уверенность в будущем, поддержать деловые и жизненные проекты и идеи, решить свои задачи, обрести новое увлечение. Это то, что я испытала на себе, то, чем я с уверенностью могу делиться с другими. Нужно сказать о том, что человек я очень осторожный в своих рекомендациях, и того, что не проверено лично не буду запускать в мир. Наверное, именно поэтому мне очень близка идея коучинга и организации самопомощи, которую я вижу в инструментах НейроГрафики.

Как мы достигаем всего этого? Мы «всего-то» рисуем маркерами по базовому алгоритму, используем основные алгоритмы, фигуры нейрографического алфавита и Линию Пискарева (ту самую, которая не повторяет себя ни на одном участке движения и которую мы ведем туда, где не ожидаем увидеть) и отслеживаем свое состояние по четырем точкам внимания. Много это или мало? Вроде бы, не много, но там целый микрокосм. Рисовать просто². Рисовать может каждый. Красиво рисовать может каждый.

Нужно сказать, что первые годы рисования мне тяжело давалась рефлексия, только со временем я учусь слышать и чувствовать себя. Я рисовала с удовольствием, результаты были, некоторые из них удивительные, но не скажу, что это был квантовый скачок, и моя жизнь изменилась на 180 градусов. Нет. Только к концу курса появились яркие телесные, эмоциональные реакции, зачастую противоположные красоте рисунка. Я наблюдаю за этим с интересом и понимаю, что именно здесь «зарыта собака». И мой путь только начинается.

Немного о том, что я делаю в НейроГрафике

Благодаря коучингу и НейроГрафике я сделала то, что казалось недостижимым раньше. После декрета я нашла работу - любимое дело, из дома; высокая, как мне казалось, зарплата - там совпало все. Я быстро получила повышение и стала руководителем отдела. НейроГрафика сопровождала меня в проектах. Все, на что хватало смелости в задачах, получалось. Но я двинулась дальше - по некоторым причинам работа перестала приносить удовольствие, я чувствовала, что нужно уходить. И не прогадала. Теперь в «свободном полете» я знаю, что так же делая мероприятия, могу заработать в разы больше, получая удовольствие, хотя раньше не верила, это возможно. Это один из векторов, который я развиваю.

² Один из 10 основных принципов НейроГрафики

Второй вектор - семейный. У меня двое маленьких детей, которым хочется дать все самое лучшее, вырастить их в гармонии с самими собой, с умением слушать себя - образованными, любознательными, успешными, богатыми и реализованными. При этом ращу я их так, как растили меня - раздражаюсь от непослушания, иногда ору, "щедро одариваю" своими ограничивающими убеждениями. Люблю их невероятно, и мне внутри до недавнего времени казалось, что этого достаточно. Но теперь понимаю, что здесь много чего прорабатывать. И работать с собой, конечно, применяя НейроГрафику. Я стремлюсь настроить свою жизнь в стиле «Нейро», и детей научить рисовать - так справляться со своими эмоциями, переживаниями, пока они маленькие, но НейроГрафику любят, особенно дочь.

Я прошла переобучение на коуча и педагога-психолога, получила MBA по управленческому коучингу, изучила нейросети и азы СММ. И я Инструктор НейроГрафики 2024 (пока в статусе стажера, но все равно – салют!). Я начинаю новую профессиональную жизнь! Я планирую к запуску коучинговую программу, где комбинирую инструменты вербального коучинга и НейроГрафики, а теперь еще и программу Пользователь и Алгоритмы (я правда это написала?) Прямо сейчас я испытываю чувство восторга! Уже по накатанной хочется записать рефлексии по 4 точкам внимания.

Немного об алгоритмах

Вот небольшой обзор того, как я использую НейроГрафику сама и чем хочется делиться. 9 принципиальных алгоритмов - 9 первооснов, на которых можно построить бесконечное количество рисунков, микро- и макро-изменений в своей жизни. Минимум - это красиво, максимум - мы получаем все, что хотим.

Алгоритм Снятия Ограничений (АСО)

Он применяется для снятия напряжения в заданной теме. Мы рисуем АСО для освобождения от страхов, сомнений, тревоги, волнения, боли, гармонизации состояния. Есть несколько вариаций АСО, и пока эти алгоритмы я рисую чаще всего. Они для меня «работают» - проверено годами. Я рисую АСО во всех случаях тревоги и волнения, перед совещанием, деловой встречей, перед всеми мероприятиями, в самолете, в поезде, а иногда и даже в воображении. После АСО я спокойна, буря утихла, и все сложится хорошо. Оставила машину в сомнительном месте и уже в мчу в сапсане в другой город на несколько дней, паникую и представляю, как ее угоняют или разбирают на части. Я могу волноваться 4 дня. А могу нарисовать АСО экспересс. Я выбираю второе и вспоминаю о машине уже тогда, когда подхожу к ней через 4 дня. Конечно, с ней все в порядке, а иначе и быть не могло. Разволновались? Рисуйте! Всё. Волшебная таблетка? Кажется, да.

НейроКомпозиция

Здесь мы узнаем о графическом алфавите. О значении круга, квадрата, треугольника и линии. О том, что любое изображение на самом деле - комбинация этих фигур. Мы начинаем понимать, что мир состоит из фигур и линий - нам это сказали еще на «Пользователе». Но именно НейроКомпозиция раскрывает этот принцип в полной мере, и становится понятно, как им пользоваться. Я знаю, что многие новички, вдохновленные первым рисованием, стремятся «придумать свои алгоритмы», такой была и я. Но стоит понять, что все уже придумано, изучить законы композиции и на этой основе строить бесконечное множество ситуативных и символических алгоритмов.

Важнейшая задача НейроГрафического рисования - стимулировать воображение посредством рисования на листе. Владея законами художественной композиции, можно моделировать будущее, выстраивать образы желаемых событий и состояний, таким образом, что они будут случаться.

Из ярких впечатлений курса - я рисовала кейс на тему школы для дочери, так вышло, что в нескольких рисунках использовала этот алгоритм. Последний рисунок, который принес мне успокоение на эту тему, вызвал ассоциации с цирком. Именно этот образ запечатлелся у меня в воображении со связкой, что все сложится наилучшим образом. Так и случилось, школу мы нашли. А еще в этой школе есть кружок Циркового искусства, куда с удовольствием стала ходить дочка. Совпадение? Не думаю.

НейроКолор

Первый вопрос клиентов - а какой использовать цвет при раскрашивании картин? Если сначала мы действуем интуитивно и берем любой понравившийся цвет, чтобы получить положительное впечатление, то теперь можно включить в процесс осознанность. Оказалось, что каждый из основных цветов несет в себе определенную энергию. Оказалось, что можно «направить развитие событий в нужную нам сторону, усилив действие одних энергий и ослабив действие других»³. Не единственная, но моя любимая система У-СИН - китайская философия первоэлементов - дает понимание энергии и действия основных цветов - зеленого/голубого, красного/розового, желтого, серого/белого, темно-синего/черного, которые я всегда использую. Я часто добавляю в рисунки еще фиолетовый - как некоторую магию и позволение получить поддержку в моей теме, чудо, которое превысит мои ожидания и даст желаемому событию случиться самому. Одна моя клиентка называла его «умно-красный».

НейроСкетчинг

Тут мы учимся рисовать быстро, возможно даже за минуту. НейроСкетчинг был для меня вызовом, игрой и расширением «а что, так можно было?», «я что, умею рисовать»? Кроме того, оказалось, что нейрографическая линия соотносится с волновой активностью головного мозга, и мы можем настраивать себя на альфа, бета, тета, гамма и дельта ритмы. Они, в свою очередь,

³ <https://neurographica.metamodern.ru/stati/stati/an-overview-of-basic-algorithms-for-neurographics/>

создают все состояния сознания, которые испытывают люди. Нужно взбодриться или успокоиться? Всё так же рисуем нейрографическую линию, но уже думаем – как.

И здесь появляется новый простор для создания ситуативных и символических алгоритмов - моя маленькая дочь уже рисует «Ахреку» и «Аврику», вместе со мной мечтая о большом путешествии.

НейроМандала

НейроМандала - тот самый алгоритм, который приводит человека в состояние умиротворения, гармонии, спокойствия. Многие ограничивают всю НейроГрафику только этим аспектом гармонии и успокоения, некорректно называя её «арт-терапией». Я из тех людей, которые живут в режиме «хватай больше, кидай дальше, беги быстрее», поэтому мандала - был последний рисунок, который я выполнила для своей дипломной работы. Понятие НейроМандалы шире - есть такие варианты композиций, где мы обращаемся к ресурсам прошлого, к теме Рода и, например, профессионального пути, так что и здесь можно получить свою порцию зубодробительной рефлексии.

НейроСинтез

Я начала свое эссе фразой «Инструктор НейроГрафики, коуч, организатор деловых мероприятий, жена, мама, путешественница - вот главные аспекты моей мультиролевой личности». На самом деле, у меня гораздо больше ролей. Еще я автолюбитель, хозяйка дома, дочь, хозяйка кота, и многое, многое другое...И у каждого человека ролей не меньше, а у кого-то и гораздо больше. И в каждой роли мы должны быть разными, решать сотни вопросов. Помочь осознать все это, быть при этом эффективными и удовлетворенными помогает именно НейроСинтез. Любая модель личности - З. Фрейда, Р. Ассаджиоли, Э. Берна, К. Юнга - абсолютно любую можно применить и встроить в свой нейронный контур так, чтобы она заработала, при помощи алгоритма НейроСинтез. Для меня это был потрясающий опыт.

НейроКонтакт

Алгоритм, который сильнее всего впечатлил меня. Человек - существо социальное, и коммуникация - этот тот процесс, который так или иначе происходит непрерывно - с окружающими, с собой и даже с предметами и явлениями. При помощи НейроГрафики можно установить связь или разорвать ее. Именно здесь я в полной мере ощутила то, что мы создаем ВПЕЧАТЛЕНИЕ в своей голове и именно таким образом меняем реальность. Впечатление о своем масштабе и масштабе оппонента, о наличии или отсутствии взаимосвязи. Да! Это оказалось так просто! Для меня это потрясающий алгоритм. Я рисовала связь с людьми (и они пришли туда, куда мне было нужно), я рисовала сепарацию с теми, кто мне несимпатичен (и я больше не боюсь их), я рисовала связь с большим путешествием - и билеты уже у меня, правда пока только в одну сторону, но кто знает - чем это обернется ...

НейроЦель

Говорят, что многие приходят в НейроГрафику ради этого. Ради достижения целей. Сложно с этим поспорить. Вообще, к большому сожалению, даже само слово «коучинг» и вместе с ним разные инструменты достижения целей в Российском обществе. Во многом благодаря «практикам» вроде «падающих снега волшебных кошельков» и «заряжания банковских карт на полную луну». Появляются ассоциации с инфоцыганами и мошенниками. Но я верю, что объединяясь с профессиональными и добропорядочными специалистами, мы сможем переломить эту «традицию» и донести до людей ценность и истинное понимание инструментов целеполагания, коучинга, эстетического коучинга и НейроГрафики. Здесь я получила осознание, что человек идет к своим целям ради счастья. И целеполагание не сводится только к тому, чтобы «отсмартовать» цель, проверив ее на предмет конкретности, измеримости, достижимости и так далее. В подобных моделях нет жизни, достижение таких «целей» может привести к разочарованию. Поэтому мы идем по пути «цель» - «достижение» - «результат» по-другому. Мы идем не к целям, мы идем к результатам, иначе цель можно никогда не достичь. Правильный результат – это то счастье, которое будет испытывать человек, получив желаемое. Это было настоящее откровение, и совершенно невероятный опыт рисования для меня.

НейроТайминг

Хочется сказать «ну а это вообще обалдеть». Но я не могу так сказать, потому что я тяготею к академическому образованию и ценю научные аспекты НейроГрафики. Лично я некоторое время назад стала замечать, что восприятие мною времени сильно изменилось. Кажется, это произошло с рождением детей. Время теперь «летит» ну очень быстро, и дни, и месяцы, и годы. И это пугает. Я живу в состоянии «я ничего не успеваю». И даже увольнение из найма не решило эту проблему. Оказывается! Есть «Хронос» - астрономическое время, которое воспринимается всеми одинаково, и есть «Кайрос» - субъективное восприятие и проживание времени. Эти идеи заложены в древнегреческой мифологии. И тут мы можем включиться и настроить свой «кайрос». Мне это даже в голову никогда не приходило! А это возможно.

Немного о нейроэстетике

На одном из мероприятий я познакомилась с сотрудницей Института эволюционной физиологии и биохимии им. И. М. Сеченова и узнала о том, что они проводили совместный проект с Государственным Русским музеем по психофизиологическим исследованиям особенностей восприятия изобразительного искусства. Ими было выявлено, что импульс, «рожденный в сознании человека при взгляде на произведение искусства, способствует созданию нового динамического объекта для эстетического восприятия и познания самого себя⁴».

«Нейроэстетика - новое направление в науке, которое изучает эстетическое восприятие с точки зрения нейрофизиологии, психофизиологии и биохимии. Научно-культурный эксперимент проходил в залах Русского музея, и в нем

⁴ <https://rusmuseum.ru/pavilions-mikhailovsky-castle/exhibitions/multimedijnaya-vystavka-neyroestetika-v-russkom-muzee/>

участвовали как обычные посетители, так и художники. Сотрудники Института им. Сеченова специальным прибором снимали электрическую активность мозга во время процесса рассматривания картин, эти данные регистрировались в виде графиков и цифр. Одновременно снимались и ай-треккинговые данные, то есть поведение глаза человека, направление его взгляда во время зрительного изучения произведений изобразительного искусства»⁵.

Эстетическое восприятие является предметом изучения науки нейробиологии, и одной из рассматриваемых тем является то, как воспринимаемый зрительный образ активирует мозговые системы, в том числе принятия решений. В рамках этого исследования ученые пришли к выводу, что «каждое восприятие художественного объекта активирует гибкие нейронные системы, активность которых формируется контекстом, ожиданиями, эмоциональным состоянием, целями и опытом человека».⁶ В ходе работы специалисты изучали нейрофизиологические механизмы эстетического восприятия и влияние восприятия произведений художественного искусства на невербальную творческую деятельность. То есть, достаточно даже одного созерцания объекта искусства для того, чтобы провоцировать изменения в работе головного мозга. Я замечая свои реакции и коллег – студентов инструкторского курса на вебинарах, когда рисует Павел Михайлович Пискарев, автор метода НейроГрафика. Кроме того я наблюдаю то, что, даже рисование нейрографических картин Клиентами вызывает у меня определенные реакции, особенно это касается линий поля.

Этим небольшой научной главой я хочу отметить свой интерес к научным аспектам НейроГрафики и планы по дальнейшему погружению в этот вопрос.

Вместо заключения

Я написала этот текст на одном дыхании. Я никогда не была писателем, я когда-то даже испытывала «боязнь белого листа». А еще я пока не веду социальные сети как коуч или Профессионал НейроГрафики. Ведь я не знала, что писать и как писать... И как-то вдруг получилось так, что я только что села и написала такое эссе, откуда могу черпать идеи, тексты и вдохновение на месяц постов вперед. У меня уже нет вопросов, что и как писать. Кажется, что я могу написать целую книгу, и не одну. Что я для этого делала? Да вроде бы, ничего. Но я рисовала НейроГрафику, и про Инструкторство, и про социальные сети. А потом села и вдруг написала. «Линия эссе» привела меня туда, где я точно не ожидала её увидеть.

⁵ <https://rusmuseum.ru/pavilions-mikhailovsky-castle/exhibitions/multimedijnaya-vystavka-neyroestetika-v-russkom-muzee/>

⁶ <https://rusmuseumvrm.ru/data/events/2022/06/neyroestetika/index.php>