

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика. Знакомство. Возможности
применения.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Дмитриева Анастасия
Евгеньевна

«17» ноября 2024 г.

Выполнил Сабурова Светлана
Александровна

«17» ноября 2024 г.

2024 г.

В настоящее время интерес общества в сфере практического психологического обслуживания значительно высок, появляются новые инновационные технологии. Одним из таких методов является НейроГрафика. Мое знакомство с НейроГрафикой началось в 2022 году, когда в интернете я увидела очень красивые картины. Абстракции завораживали, мне стало любопытно, появилось множество вопросов: что это такое, кто автор, а могу ли нарисовать «такое»? Я начала изучать этот вопрос.

И так, НейроГрафика – психологический метод XXI века, автором которого является доктор психологических наук Павел Михайлович Пискарев, появился в 2014 году. Метод молодой, отметил свой первый юбилей в 2024г.

Что же такое НейроГрафика? На сайте Института психологии творчества Павла Пискарева можно найти ответ на данный вопрос: «НейроГрафика – это творческий метод трансформации мира». [1]. Это так для меня и оказалось. Сначала я посетила несколько вебинаров, «Нейродрево» запомнилось больше всего: мощь корней, устойчивость ствола, ветви, направление к свету, плоды; чувства, которые я отслеживала в процессе работы были очень глубокие, несколько дней я проживала все то, что «поднялось» в моей душе за пару часов вебинара. Интерес возрастал, и мне обязательно надо было разобраться как это работает, как всё построено. Я прошла курсы: Пользователь, НейроКомпозиция, НейроКолор, НейроМандала. Но всё равно НейроГрафика оставалась для меня чем-то непонятным, таинственным или загадочным, я никак не могла выстроить и систематизировать знания о ней и навыки, мне их просто не хватало. И я поступила на Инструкторский курс - 2024, 9 поток. Для меня началась «творческая трансформация мира».

Рисовать я любила всегда, рисование помогало мне справиться с негативными чувствами, прожить яркие волнующие моменты жизни. А НейроГрафика открыла для меня новые грани, пути, возможности, помогла посмотреть на привычное под другим углом.

Погрузиться глубже в изучение метода, помогли 10 принципов НейроГрафики, которые помогают посмотреть на привычные вещи с нового ракурса. Первый принцип: Образ интегрирует смыслы. С помощью образов можно объединить множество смыслов, которые помогают в решении поставленных задач. А смыслы контейнируют (заклучают в себе) состояния - второй принцип. В суе, стремительном темпе жизни, мы не задумываемся о том, насколько мир многогранен, как в одном слове может быть заключено одно или несколько состояний, например, «свобода» - для каждого своя, множество чувств, знаний, опыта, действий. Третий принцип: Проблема есть порождение разума. После знакомства с этим принципом для меня по-новому раскрылась поговорка «Горе от ума», я часто ее применяла к себе. Наш ум, разум, постоянно перерабатывает огромный поток информации, выстраивая нейройнные связи. И не всегда успевает выделить главное, необходимое. Мы часто усложняем и без того непростую жизнь, путь, который проходим.

Иногда мы видим проблемы, там, где их нет, придаем им слишком много важности и значимости, тем самым причиняем вред самим себе. С помощью НейроГрафики, нейрографической линии, можно выстроить новые нейронные связи и прийти к гармонии. Это осознание стало для меня ключевым моментом: я могу помочь себе и жить в гармонии, проложить новые пути, «посмотреть по сторонам». А ум – это наш помощник в любой задачи, которую мы берёмся решать. Четвертый принцип: Решение обладает качеством бионики: решение всегда иррационально и подчас неожиданно для нашего ума, связано с природой бытия. Пятый: Гармония ведет к удовлетворению. Что такое гармония? Гармония (греч. *ἀρμονία* — связь, согласие, стройность) — соразмерность частей целого, слияние различных компонентов объекта в единое органическое целое. Наш организм состоит из различных клеток, тканей, органов, когда они взаимодействуют гармонично - человек здоров. Каждый многогранен, у каждого множество «ролей», важно найти баланс и прийти к нему. Гармония человека — состояние полного удовлетворения всеми сферами своей жизни, баланс и взаимопонимание с самим собой и окружающим миром. Это то, к чему стремится каждый. Шестой принцип: Вселенная уместается на острие карандаша мастера. Принцип, который тебя окрыляет. Полет фантазии кружит. Начинается волшебство. Твой внутренний ребенок ликует. Этот принцип расширяет представления о мире. При помощи маркера можно нарисовать всё - прошлое, настоящее, будущее, страх, боль, вину, радость. Седьмой принцип: Любая задача имеет графическое решение. Этот принцип воодушевляет. Когда берешься за маркер, ты прокладываешь себе путь к свету, в темном тоннеле, в который ты сам себя погрузил. Абсолютно всё можно выразить через фигуры графического алфавита, наделив их своими смыслами, выстроить новое, желаемое. Восьмой принцип: Плоскость рисунка не имеет границ. Лист бумаги, который лежит перед нами на столе, - это всего лишь некий фрагмент, фрагмент жизни, на котором сосредоточено внимание, то что проживается в данный момент. Из таких моментов состоит вся наша жизнь, и всегда можно подложить новый лист и продлить рисунок. Девятый принцип: Мир состоит из фигур и линий. Нас окружают сложные и одновременно простые вещи, фигуры: земля – шар, горы – треугольники, озера – круги, здания – квадраты, реки, дороги – линии и т.д. Сложное в простом. Вся жизнь состоит из фигур, связанных линиями. На листе, с помощью графического алфавита, можно выстроить жизнь, безопасную, гармоничную, которая потом окажется реальностью. И десятый принцип: рисовать просто. Десять принципов помогли мне расширить представление об окружающем мире, пространстве.

НейроГрафика – это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом». [2]. В основе лежит базовый алгоритм, состоящий из 8 обязательных пунктов: 1. Тема 1.0; 2. Композиция; 3. Сопряжение: 3.1 Округление. 3.2. Нейрографирование; 4. Интеграция: 4.1

Фигуры и фон. 4.2 Архетипирование; 5. Линии поля; 6. Фиксация. 7. Стилизация; 8. Тема 2.0. Базовый алгоритм является основой, каркасом, на котором строятся все остальные алгоритмы и техники, и выполняются одинаково, за исключением второго пункта («Композиция»), способ рассказать свою историю, что было, есть и что будет.

Один из важных моментов в процессе рисования алгоритмов НейроГрафики – это «рефлексия», отслеживание 4 точек внимания на всех 8 пунктах Базового алгоритма: образ; эмоции, чувства; телесные ощущения, смыслы, выводы. Как оказалось, для меня это было не просто, на первых этапах поднималось сопротивление, мне приходилось откладывать работы на следующий день. Я задумалась, почему так. Казалось, что описание рефлексии – это потраченное время, которого так не хватает в сегодняшнем ритме жизни. Главное – всё быстро нарисовать, скруглить, разукрасить. Не сразу ко мне пришло осознание, что рефлексия – это умение анализировать собственные мысли и эмоции, поведение и самочувствие, характер, склонности и личностные черты, ценности, желания и внутренние побуждения, т.е. слышать себя, именно этого мне так и не хватало. В течение рисования на всех пунктах Базового алгоритма, отслеживая 4 точки внимания, мы учимся слышать себя, знакомимся с собой: образ темы – образ, визуализация, выражающая тему, которая взята в работу. То, как тема выглядит в данный момент, может принимать образы, далекие от темы; эмоции, чувства – какие чувства возникают, когда предстает данный образ, положительные, отрицательные или отсутствие чувств; тело – что происходит с телом, когда предстает такая картина темы, вызывающая ряд эмоций; смыслы, выводы – какие выводы можно сделать по теме, с которой работаешь, наблюдая данный образ, испытывая данные эмоции, учитывая ощущения в теле, какие смыслы это сопровождают. Через рефлексию мы проходим путь от тревожной точки, Тема 1.0, к чему-то новому, иногда очень неожиданному, но наиболее подходящему решению. Для меня наиболее показательной стала работа с родом. В работе с родом использовала алгоритм НейроМандала рода. Начало работы носило материальный характер: Тема 1.0. Богатства Рода. 23 слова за 2 минуты. Из материальных слов только слова: квартира, дача, машина, да и они не наследие, а это владения моих родителей. Образ: пшеничное поле. Чувства: волнение, восхищение, свобода, грусть. Тело: текут слезы. Смыслы: сколько всего пережил мой род. В памяти всплывали рассказы прабабушки. Я скучала по бабушке, мне очень не хватало её! Приходили осознания внутренней силы моего рода и что я – его часть. Но проделав работу по всем пунктам базового алгоритма, к Теме 2.0 я подошла совершенно в другом состоянии: Тема 2.0. Богатства Рода. 23 слова. Слова-ресурсы, я опираюсь на них, я это понимаю. Образ: цветущий сад, я наслаждаюсь солнышком. Чувства: радость, любовь. Тело: улыбка, выдохи продолжают, тепло в лопатках. Смыслы: я благодарна роду, мужу. Я сейчас нахожусь в потоке любви и благодарности. Это волшебство какое-то! Материальные блага значимы, но истинным богатством рода оказалась любовь. Для меня – это и есть волшебство НейроГрафики.

Отслеживая рефлексию, рисуя НейроГрафику, у меня выработалась привычка, отслеживать ее и в жизни. Эмоциональная стабильность необходима каждому. Привычка рефлексировать, замечать собственные эмоции, личностные черты, внутренние побуждения и то, какое влияние они оказывают на других людей, развивает эмоциональный интеллект и в трудные моменты помогает вести себя рационально и адекватно ситуации. Благодаря самоанализу начинаешь лучше осознавать свои сильные и слабые стороны, видеть свои ошибки, справляться с похожими трудностями. Становишься счастливее. Выбираешь себя.

Когда я впервые увидела нейрографические рисунки, я была поражена и мне казалось, что это очень сложно нарисовать. Но, существует десятый принцип: рисовать просто. НейроГрафика «использует для общения» очень простые фигуры. Язык нейрографики – графический алфавит, состоит из четырех элементов: круг, квадрат, треугольник и линия, представляющие собой базовые архетипы сознания, первообразы. И каждый человек в своих работах наделяет эти фигуры своими понятиями, необходимыми, для проработки своего актуального запроса.

Для меня круг - Бог, вселенная, мир, добро, здоровье, идеал, гармония, что-то целое, найденный ресурс, солнце, луна, начало, созидание, счастье, источник, отображение энергии происхождения, энергия Творца, Вселенной. Архетип- светило. Фраза, с которой можно ассоциировать круг: «Все хорошо». Я люблю использовать круги в нейрографических работах, чувствую себя в безопасности. В работе с другими людьми- это универсальный, безопасный прием.

Треугольник – конфликт, разрушение, агрессия, напор, натиск, активность, лидерство, борьба, битва, острота, обострение, Эго, сверхЭго, прояснение. Архетип - природа. Фраза, с которой можно ассоциировать треугольник: «Хочу иначе, не устраивает, как есть». Когда рисуем треугольник ставим себя в состояние риска, даем направление, задаем вектор.

Квадрат – стабильность, надежность, сохранение, консерватизм, консервация, защита, покой, камень, застой, зона комфорта, опора, денежная «подушка безопасности». Архетип-человек, цивилизация, защита от природы. Фраза, с которой можно ассоциировать квадрат: «Я в безопасности».

Нейрографическая линия – график процесса изменений, показывает, как работает энергия, которая связывает предыдущие три элемента, как развивается мышление, настраивает мозг на актуальное мышление, количество линий определяет качество результата.

Из элементов нейрографического алфавита складывается композиция, которая помогает формой выразить состояние, которое несет за собой тот или иной элемент. Любая тема — это система, состоящая из кругов, треугольников, квадратов, связанных между

собой нейролинией. Эти элементы рассказывают историю либо диагностическую, либо «рабочую», как соотносится их размер, где располагаются относительно друг друга.

Нейрографическая композиция – это сочетание группы смыслов на листе, связанных, (округленных), принципом сопряжения, оживленных нейрографической линией и творящих судьбу на линиях поля. Цель композиции: создать желаемое состояние, собранное из элементов реальности, и сформировать впечатление. Золотое сечение - основной закон композиции.

Используя теоретические знания, переходя к практике, можно сказать, что при помощи простых фигур, (круга, квадрата, треугольника и неизографической линии), можно моделировать реальность, управлять реальностью, достигать цели, решать задачи. НейроГрафика живая, для каждого своя. Эта простота и является привлекательным для многих людей. В простоте-глубина.

Самый первый алгоритм, с которым я знакомилась на курсе Пользователь НейроГрафики, — это алгоритм снятия ограничений (АСО), универсальный алгоритм. Классическая версия АСО: Тема1.0. Выбор темы, актуализация; 2. Композиция. Выброс, быстрые движения на листе маркером, выполняемые 3-5 сек. Спонтанный рисунок, с которым может справиться даже ребенок. Но который помогает избавиться от груза негатива, эмоций, которые переполняют, лишая его свободы, счастья, возможности быть счастливым. Выброс, негативные эмоции, воспоминания - ранящие, как острые треугольники, ранящие прутья. 3. Сопряжение: 3.1 Округление. 3.2. Нейрографирование. При помощи маркера, сглаживаешь, скругляешь углы, пересечения, растягиваешь нейрографической линией на листе, в пространстве. А так как, Нейрографическая линия разная на каждом участке и не похожа сама себя, она может увести от стереотипного мышления, повторений, выстроенных негативным опытом и выстроить новые нейронные связи, новый нейронный контур, что позволяет найти новый ресурс, новый путь, ведущий к счастью. 4. Интеграция: 4.1 Фигуры и фон. Выводя линии в фон, представляется возможность соединиться с коллективным бессознательным, принять поддержку из социума и вселенной. 4.2 Архетипирование. Внесение цвета (2 и более фрагментов). Создаем большие фигуры, которые приводят нас к новому восприятию, рождению инсайтов.; 5. Линии поля – поддержка вселенной.; 6. Фиксация: фиксируем новую фигуру для себя, находясь в гармонии. 7. Стилизация. Доработка до ощущения «Нравится рисунок». Очень тонкая происходит на данном уровне, позволяющая несколькими линиями, полутонами, тенями создать «Вау-эффект»; 8. Тема 2.0. Остается такой же, как и Тема1.0, но с новой рефлексией.

НейроГрафика уникальна и универсальна, работа выстроена строго последовательно по всем пунктам Базового алгоритма. Первый этап — это Тема 1.0. может быть абсолютно любая. Первый этап базового алгоритма и прост, и сложен одновременно. Просто - если

выбор темы лежит на поверхности, но не каждый может заглянуть внутрь. Актуализация темы может привести к сопротивлению. Но подойдя к последнему пункту базового алгоритма Тема 2.0, тема остается такой же, как и Тема 1.0, можно получить вдохновляющие результаты, чувства, ощущения, смыслы. Прорабатываются наиболее значимые в данный момент темы, абсолютно в любой сфере. И я провела маленькое исследование. Какие темы наиболее часто берут в работу, с чем начинают работать, на первых этапах знакомства с НейроГрафикой

Так, при исследовании 289 работ АСО1, обучающихся на курсе «Инструктор НейроГрафики» в 2023-2024гг. чаще всего прорабатывалась денежная сфера - 22% (64 рисунка), на втором месте находится «Бизнес-Сфера» - 21% (61 рисунок), на третьем месте – сфера отношений-13% (39 рисунков), на четвертом - актуальная для обучающихся на курсе тема «НейроГрафика», на пятом - сфера здоровья – 12% (35 рисунков); на шестом- способности – 7% (19 рисунков), на седьмом- состояния/деятельность - 5% (15 рисунков), на восьмом- чувства – 3% (10 рисунков) и на девятом месте -разные тематики- 3% (9 рисунков). И в мое первое погружение на инструкторском курсе с помощью АСО была проработана тема отношений. Потом финансы, здоровье, счастье, обучение. НейроГрафика позволяет работать, исследовать любую тему, проблему. И перед нами раскрываются все возможности творчества и все дороги, ведущие к красоте. НейроГрафика безгранична, универсальна, наполнена творчеством, с помощью Нейрографики творится волшебство.

Метод НейроГрафика применяется во многих сферах жизнедеятельности: психологии, педагогике и т.д. В электронной научной библиотеке опубликовано около 400 научных работ, в которых затрагивается данная тематика (https://elibrary.ru/query_results.asp).

Так, например, использование мандал и нейрографики при синдроме эмоционального выгорания у педагогов позволило проработать личные отношения, отношения в коллективе, погружаться в свой внутренний мир на ту глубину, к которой ты готов «здесь и сейчас», легче пережить синдром эмоционального выгорания, не допуская перехода в психосоматические нарушения [3].

Нейрографика зарекомендовала себя как эффективное направление в развитии эмоционального интеллекта, который играет важную роль в жизни современного человека, помогая справляться с жизненными задачами и трудностями, эмоциональными перегрузками и стрессом, принимать решения, эффективно взаимодействовать с окружающими людьми. При использовании метода отмечалось развитие одной из составляющих эмоционального интеллекта – «Понимание и осознание собственных эмоций» [4].

НейроГрафика используется и как способ борьбы со стрессовыми ситуациями у студентов. Метод способствовал снятию напряжения на моторном, образном, символическом, процессуальном уровнях, за счет концентрации внимания и попадания в безоценочный творческий поток деятельности и уменьшению стрессового напряжения [5].

Метод НейроГрафики является успешным в повышении адаптивности и эффективности человека в преодолении кризисных ситуаций, задействуя широкий творческий потенциал личности, за счет простоты и доступности, как в освоении со стороны специалистов помогающих практик, так и в последующем понимании со стороны клиентов; и за счет задействования глубоких внутренних подсознательных резервов, позволяющих в процессе творческого проявления в рисовании, находить необходимые для преодоления кризисной ситуации ресурсы, а также увидеть ранее не осознаваемые возможности выхода из кризиса [6].

Метод НейроГрафики зарекомендовал себя при работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья при снятии эмоционального напряжения [7].

С помощью НейроГрафики были достигнуты успехи и в изучении иностранных языков. Так, в процессе выполнения алгоритмов отмечалось более активное освоение английского языка, студенты достигли устойчивого знания 30 слов (через два и через три месяца проверки), которые перешли в активную лексику [8] и т.д.

За период с момента знакомства с нейрографикой с 2022 года по 2024 года мною было нарисовано более 100 работ на темы: здоровье-25%, отношения- 20%, НейроГрафика- 20%, доход/деньги/работа-20%, путешествия-15%.

В результате удалось достичь следующих результатов: состояние здоровья улучшилось, обстоятельства сложились так, что теперь я наблюдаюсь у грамотных специалистов; вес уменьшился на 7 кг, возросла физическая активность; прекращены разрушительные отношения; прошла курс английского языка, уволилась с нелюбимой работы; вместо 3-х рабочих мест, теперь одно, стала спокойнее; я учусь на инструкторском курсе.

В работе с клиентами чаще всего прорабатываются темы бизнеса - 67% работ, реализация - 20% работ, отношений – 13%.

НейроГрафика- метод, который помогает прожить чувства, ситуации, прийти к намеченным результатам, узнать себя. Рисовать Нейрографику не сложно и может каждый.

Список литературы

1. <https://neurographica.metamodern.ru/stati/basic/chto-takoe-neyrografika/>
2. Пискарёв П. М. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений. / Пискарёв П. М. - Москва: Эксмо. 2022. С.224.
3. Кравцова К.Ю. /Использование мандал и нейрографики при СЭВ у педагогов. Символ науки.2018. № 8. С. 98-100.
4. Зорина Н.Н./ Применение нейрографики для развития эмоционального интеллекта личности. Человеческий фактор: социальный психолог. 2020. №1(39). С.331-342.
5. Чушикина Е.Ю. /Чушикина Е.Ю., Винарчик Е.А.// Нейрографика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в вузе. Ярославский психологический вестник.2021. №1 (49). С. 70-74.
6. Симонов П.А. /Применение нейрографики как метода интегративной психологии в антикризисной работе. Человеческий фактор: социальный психолог. 2022.№ 1(43). С. 165-172.
7. Кушакова Е.Н./ Использование нейрографики с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Вестник науки. 2023.Том1. №2 (59). С.95-99.
8. Пестряева С.Ю./ Нейролингвистический подход преподавания иностранного языка, используя метод нейрографики. Труды международного симпозиума "Надежность и качество". 2024. Том1. С.481-488.