

www.detkityumen.ru

Нейрографика: что это и какие алгоритмы надо использовать

Рассказываем, есть ли под модным словом научная основа и можно ли нарисовать себе здоровье, богатство и светлое будущее.

Нейрографика — методика рисования, которую придумал российский коуч и психолог Павел Пискарев. На сайте "Института психологии творчества Павла Пискарева" объясняется происхождение термина (он составлен из двух греческих слов "нейро" — нерв, "графо" — пишу или рисую).

Как позиционируют нейрографику

Практикующие нейрографику коучи утверждают, что постановка важного для человека вопроса приводит к стрессу и активации некоторых участков в коре головного мозга, а это возбуждение с помощью спонтанного экспрессивного движения руки переносится на бумагу.

Рисование тесно связано с процессами, протекающими в мозге, и если делать это по определенным алгоритмам, то через рисунок можно оказать на мозговые процессы положительное влияние, разобраться в психологических проблемах.

На сайте автора метода Павла Пискарева говорится, что нейрографика решает следующие проблемы:

- избавляет от подавляемого чувства вины, гнева, стыда и других эмоций, возникших из-за психологических травм;
- тренирует психическую устойчивость, спокойствие;
- помогает лучше понять себя, свои цели, социальное окружение;
- позволяет достигнуть вдохновения, найти нестандартные оригинальные решения проблем.

Оксана Авдеева, инструктор Нейрографики, психолог, арт- и гипнотерапевт:

"С нейрографикой мы никого не лечим, мы просто работаем с запросом здоровья — насколько это можно проработать через формат коучинга.

Как психолог, я ориентирую своих учеников на позицию "я автор и создатель своей жизни". В мире всегда есть события, которые на нас влияют, но мы на них повлиять не можем. В тех случаях, когда человек фокусирует внимание на событиях вне своего влияния, получается мощный отток энергии — в ущерб подконтрольным областям, таким как здоровье, семья и т.п.

Поэтому первым делом в нейрографике мы возвращаем человеку опору на себя и перефокусируем внимание на те события, которыми он может управлять. Человек работает с собой и своим миром».

А частный Университет искусств в Айове (the Art of Education University, Iowa), практикующий нейрографику, формулирует цель так: "В спокойном темпе развить осознанность и силу намерения».

Строго говоря, нейрографика не является научным или медицинским термином. Нет и доказательных исследований, которые бы утверждали эффективность нейрографики.

Но! Не спешите ставить на нейрографике крест. Ее можно считать ответвлением такого относительно изученного метода, как изотерапия. Есть исследования, подтверждающие ту или иную эффективность изотерпии. В каждом исследовании было найдено положительное влияние арт-терапии на когнитивные функции, повышение самооценки и эмоциональной устойчивости, улучшение социальных навыков, уменьшение конфликтности и даже снижение болевых ощущений.

Приведенные исследования предполагают, что использование изотерапии имеет смысл в следующих случаях: трудности эмоционального развития, стресс, депрессия, эмоциональная неустойчивость, сниженное настроение, повышенная тревожность, импульсивность эмоциональных реакций, чувство одиночества, неудовлетворенность семейными отношениями, низкая самооценка.

Элементы нейрографики

Рисунки создаются с помощью определенных элементов.

Линия. Это основной элемент — изогнутая длинная линия, которая пересекает сама себя много раз, образует основу композиции. Линии должны быть как можно более природными. Они могут напоминать ветви деревьев, вьющиеся растения, трещины в скалах, вспышки молний. После того, как создана композиционная основа, ее дополняют базовыми элементами: кругами, квадратами и треугольниками.

Круг отображает сознание, гармонию, целостность.

Треугольник — эмоции. Он появляется в работах в тот момент, когда тема требует изменений: движения и развития. Движение связано с неким внутренним конфликтом — необходимостью расставания с чем-то старым ради обретения и принятия нового. Согласно теории создателя нейрографики, треугольник — опасная фигура, ассоциативно связанная в нашем восприятии с оружием, например, ножами. Если в жизни что-то застоялось, то треугольники помогут сдвинуть ситуацию с мертвой точки. Рисовать треугольники нужно твердой рукой, четко отдавая себе отчет, зачем вы это делаете и для чего вам изменения в жизни. Твердость в рисунке отражает твердость ваших действий в реальной жизни. Если же хочется смягчить углы, можно сделать их не такими острыми, обрисовав нейрографическими линиями. Это придаст треугольнику бионическую форму: фигура превратится в живую клетку некоего организма. А живая форма воспринимается мозгом легче и безопаснее.

То есть все в изображении фигур зависит от контекста.

Квадрат означает устойчивость, стабильность, постоянство. Стабильность и постоянство дают человеку уверенность в завтрашнем дне и спокойствие.

Как рисовать: алгоритмы нейрографики

Чтобы заняться нейрографикой, не нужно уметь рисовать. Достаточно иметь маркер и цветные карандаши или фломастеры. Есть специальные техники и алгоритмы. Попробуем нарисовать нейрографику на основе так называемого алгоритма снятия ограничений:

Определите проблему, которую хотите решить. Это может быть, например, одиночество, отсутствие денег, желание купить дом.

Заставьте себя испытать весь спектр негативных эмоций, которые связаны с этой проблемой. Наверняка, вы не один раз слышали: "не накручивай себя». Так вот занятие нейрографикой — это прекрасная возможность "накрутить» себя по максимуму.

Теперь время так называемого выброса. Название термина говорит само за себя: сконцентрировав все негативные мысли и эмоции, "выбросьте» их на бумагу — без раздумий, смущения и ограничений. Очень важно использовать при этом только нейрографические линии. Ведите одну линию в течение 5-10 секунд.

Этап выброса эмоций

Теперь приходит время скругления. Теперь вы можете создать графическое решение своей боли. Округлите все сложные вещи, избавьтесь от углов, превращая свой кошмар, нарисованный на листе, в идею гармонии и красоты.

Этап скругления

Согласно теории Пискарева, уже на этом этапе вы должны почувствовать облегчение. Ведь круг — это гармония. После скругления углов вы можете захотеть добавить новые линии или фигуры, развить рисунок. Добавляя новые элементы, вы ищете новые решения. По мнению создателя нейрографики, это касается не только рисунка, но и жизни в целом.

1. Когда почувствуете, что все, что хотелось добавить, уже добавлено, приходит время цветных маркеров. Начните раскрашивать рисунок разными цветами, так как вам захочется. Важное правило — одним цветом нужно закрашивать два и более секторов. Цвета могут накладываться друг на друга.

Финальный этап: добавление цвета

Результатом сеанса нейрографики является осознание и внимательность во время самого процесса. Они призваны превратить стресс в спокойствие.

По идее, после завершения рисунка вы должны получить ощущение покоя и удовлетворения. Коучи нейрографики утверждают, что помимо этого увеличивается творческий потенциал: в процессе создания «узора» может возникнуть озарение, инсайт. Человек может узнать что-то новое о себе, понять, какие шаги нужно сделать для решения проблемы. Но даже если инсайта и не произойдет, то получится снять накопленный стресс, расслабиться и получить удовольствие, а это значит, что нейрографика уже принесла пользу вам.

Выводы

Анастасия Кроман, психолог-арт-терапевт: «Нейрографика, как и любое занятие творчеством, может быть полезной, но этот метод не имеет связи с научной психологией. Безусловно, изотерапия, к которой по сути относится нейрографика, способствует возникновению душевного равновесия: активация мелкой моторики способствует релаксации и успокоению мозга. Создавая арт-объект, человек дистанцируется от проблемы, что позволяет ему посмотреть на нее со стороны. А заложенная в основу фигур символика, позволяет придать мышлению нужный ракурс: рисуя сам определяет для себя смыслы и наполняет произведение смыслами или же воспринимает как руководство то, что говорит коуч. В чем-то это можно сравнить с медитацией и сеансом у психолога».

Милана Борисова

рисунки и информация <https://texterra.ru>

Адрес на сайте «Детки!» www.detkityumen.ru/biblio/category144/raznoe/5602/