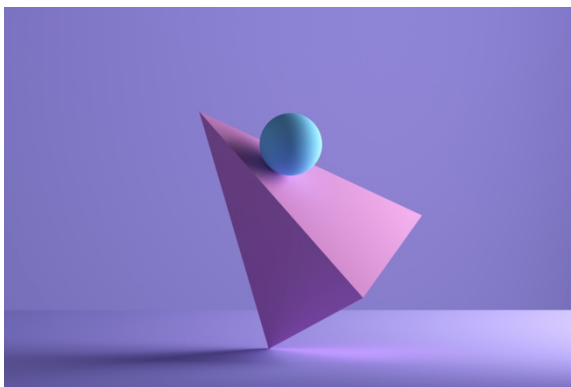




Урок № 7 Нейрографика

Автором метода нейрографики является П. М. Пискарев – психолог, ректор «Института аналитического коучинга, адаптации и реализации человека». Помимо нейрографики Пискарев также создал метод «Пирамида развития».

По мнению автора метода нейрографики, рациональные способы реагирования часто тормозят человека. В ситуации, когда жизнь требует изменений, привычные способы мышления приводят только к ожидаемым, повторяющимся результатам, а это значит, что для достижения иного, качественно нового результата способы мышления нужно изменить. Именно рисование видится автору метода первичным коммуникативным инструментом, тем самым иным способом мышления. Таким образом, в нейрографике ситуация или проблема конструируется графически, через спонтанное рисование. По мнению Пискарева, творчество является не только отражением реальности, но и способом личности выразить своё отношение к ней.

Метод нейрографики основан на использовании геометрических архетипов и графических алгоритмов. Пискарев в своих работах сравнивает метод с каллиграфией и пишет: «Нейрографика... это деятельность, где смысл, выраженный словами, заставляет организовать мозг таким образом, чтобы занять свои когнитивные способности, предсказание результата, пространственное осмысление и физического воплощение».

Теоретико-методологической основой нейрографики является исследование формирования внутреннего символического пространства и способности к символизации в свете культурно-исторического подхода Л. С. Выготского; теория доминант А. А. Ухтомского; теоретические разработки А. Р. Лурия о пластичности мозговых функций; теория поля К. Левина; психоанализ Ж. Лакана.

Нейрографика имеет несколько принципов:

- Образы интегрируют смыслы. Любая задача (проблема) имеет графическое решение. Так, любую задачу можно изобразить в виде знака, символа который поддается расшифровке как самим автором, так и психологом. Интегрирование разных (иногда даже противоречащих на первый взгляд) смыслов, символов – это тот навык, которым необходимо овладеть каждому для того, чтобы понимать содержание бессознательного.

- Смыслы контейнируют состояния. Решение задачи (проблемы) всегда иррационально, а именно любое решение, которое принимает человек, исходит из бессознательного. Смысл любого слова содержит в себе личный опыт, эмоции, представления, фантазии. Этот смысл может быть «развернут» в стратегию действия в процессе проекции его на рисунок.

- Проблема является порождением разума. Любая проблема существует только в сознании человека, сотканная из субъективной интерпретации событий, чувств, которые эта интерпретация вызывает и жизненного опыта, который и сформировал интерпретацию. Оперирование только символами в процессе рисования помогает абстрагироваться от интеллектуализации и решить проблему в сфере бессознательного.

Метод нейрографики имеет несколько базовых алгоритмов, на основании которых и строятся техники. Алгоритм снятия ограничений (АСО) применяется и в других методах Пискарева.

АСО состоит из следующих пунктов:

1. Тема 1 (слово или словосочетание, которым клиент резюмирует проблему).
2. Катарсис (выявление бессознательного напряжения в виде образа, движений).
3. Сопряжение (снятие напряжение с помощью округления острых углов на рисунке).

4. Интеграция (формирование гармоничных отношений между фигурой и фоном, а следовательно, символически, между клиентом и окружающим миром; работа с бессознательным через символы, мифологию).
5. Линии поля (синхронизация мотивов и деятельности клиента).
6. Фиксация (принятие решения по поводу сформированной в начале темы, обязательно бессознательно).
7. Тема 2 (описание результата сессии в виде перевода опыта в текст, словесное описание).

Метод нейрографики может помочь:

- выработать привычку самонаблюдения;
- преодолеть внутреннее сопротивление;
- взаимодействовать с окружающим миром в целом более гармонично;
- активизировать внутренние ресурсы личности;
- избавиться от страхов, иррациональных убеждений, деструктивных привычек;
- снять стресс;
- развить креативность;
- развить или улучшить мелкую моторику рук;
- отследить динамику психологических изменений клиента;
- облегчить тревожно-депрессивные состояния.

В нейрографике (и как символ вообще) круг обозначает гармонию. Всё, что вписывается в круг или обозначается кругом, является целостным, гармоничным. Таким образом, если задача (проблема) клиента требует гармонизации, проблемная фигура должна быть превращена клиентом в круг.

Любой острый угол на рисунке – это место конфликта, проблемы или напряжения. Поэтому углы в процессе рисования сглаживаются и закрашиваются.

Линии в нейрографике – это связи между символами и смыслами. Как правило, чем больше линий в рисунке – тем лучше, ведь это означает, что клиент в процессе гармонизации своего внутреннего мира.

Слияние получившихся на рисунке фигур с фоном так же является методом гармонизации состояния клиента. Проблема становится частью всего остального, что окружает клиента, он перестает чувствовать напряжение из-за того, что она постоянно выходит для него на первый план.

Для метода нейрографики больше всего подходят карандаши, фломастеры, маркеры. Последние желательно на водной основе, но те, которые не «плывут» и не «протекают» на следующий лист, с наконечником «пуля». Все материалы должны быть достаточно крепкими, для карандашей всегда лучше иметь под рукой точилку. Часто в попытке избавиться от напряжения, клиенты очень грубо обращаются с материалами, некоторые могут рвать лист грифелем или ломать карандаш. Именно поэтому использовать фломастеры или маркеры с наконечником «кисть» нежелательно, он быстро испортится и клиенту будет сложно контролировать нажим.

Метод нейрографики можно использовать как на индивидуальных, так и на групповых сеансах, он подходит для клиентов любого возраста, а также может стать домашним заданием для клиента.

Упражнение

Для этого упражнения вам понадобится белый лист бумаги (желательно плотной) любого размера, карандаши (простые и цветные), фломастеры, маркеры и точилка.

Обозначьте проблему, которая требует решения. Это может быть конфликтная ситуация, которая вас не отпускает, тревога по какому-либо поводу, трудности в отношениях и т. п. Опишите, какие эмоции вызывает у

вас эта проблема, вслух или про себя (клиента желательно просить озвучить). После этого возьмите лист бумаги. Взяв карандаш в руку, начните рисовать произвольные непрерывные линии. Рисунок должен быть спонтанным, постарайтесь не размышлять над тем, что у вас получается, а просто делать. Когда вы почувствуете, что рисунок закончен, отложите карандаш.

Теперь взгляните на рисунок в целом и отметьте наличие острых углов. С помощью карандашей и/или фломастеров постарайтесь сгладить и округлить все углы. Во время рисования прислушивайтесь к своим внутренним ощущениям, какие эмоции вы испытываете, о чём думаете. Постарайтесь выполнять упражнение внимательно, если вы будете думать о том, чтобы сегодня приготовить на ужин или о других бытовых делах, пользы будет мало. Но не следует и заставлять себя думать только о проблеме.

После того как вы справитесь с углами, выберите цветные карандаши и/или фломастеры тех цветов, которые вам нравятся на данный момент и закрасьте любые области на рисунке, которые вам особенно понравились. Не обязательно закрашивать все получившиеся фигуры или выбирать много разных цветов, если вам не хочется. Закончив с раскраской, осмотрите рисунок. Что нужно сделать, чтобы получившиеся фигуры слились с фоном и стали его частью? Доработайте фон.

Наконец вы можете добавить в рисунок ещё несколько линий. Эти линии должны проходить от одного края листа к другому и не прерываться. Выделите их цветом, отличным от того, которым рисовали линии в начале упражнения.

Закончив рисовать, подумайте, изменилось ли ваше отношение к проблеме? Каким образом? У вас появилось представление о том, как действовать? Если после выполнения упражнения ничего не изменилось, добавьте на рисунок больше кругов, максимально смягчите все углы.

После выполнения упражнения желательно немного отдохнуть и переключиться на другие дела.

Данное упражнение является базовым для метода нейрографики, но существуют и другие техники, в которых рисунок выполняется на заданные темы, другими материалами и т. п.

Позже поэтапно выполните дополнительное упражнение «Алгоритм возвращения цвета».

Методика «Алгоритм возвращения цвета»

Автор: В. Шевченко

Сила заряда несовершенного действия, эмоциональная окраска его «хранится» в мышцах, как их напряжение. Прямые, резкие линии в спонтанном рисовании — аналог удара, отреагирования, действия, разрешения несовершенного действия, но при этом ограниченного полем листка, на котором рисуют. Таким образом создаются условия контролируемого состояния рисующего. В случае «низкого, вялого эмоционального тонуса» мы провоцируем заданием (инструкцией) активизацию запрещенного действия.

Методика состоит из 8 шагов, каждый из которых имеет 3 этапа. Рисунки первого этапа выполняются на бумаге А4 простым карандашом, второго — простым и цветными карандашами (которые постепенно определенным образом дополняются), на третьем этапе рисунки выполняются или фломастерами на бумаге А4, или масляной пастелью на большем формате А3.

Алгоритм работы

Занятие 1.

Этап 1. Расслабьтесь, закройте глаза и ведущей рукой начните водить карандашом по бумаге. Важно дать руке возможность свободно двигаться руке, как и куда захочется, но не отрывая карандаша. Рисуем простым карандашом, не контролируя руку на протяжении 2-3 минут.

На первом занятии раскладываем перед клиентом подготовленный набор карандашей. Ими и будет происходить раскрашивание выделенных на этапе 2 элементов (объемов). При работе с цветом не используем темных цветов: только голубой, светло-зеленый, желтый, оранжевый, сиреневый.

Предлагается выделить фигуры из фона: из множества пересечений линий выделить фигуру. Последовательно задания усложняются, как по 3 уровням сложности, так и творческом плане.

Этап 2.

Рисунок 1: выделяем фигуры рыб (обязательные элементы — хвост, тело, глаз рыбы), очерчивая их по контуру и раскрашивая тело рыбы.

Задача — «найти» и раскрасить как можно больше фигур.

Фигура 1 уровня сложности — рыба состоит из одного объема, из единичных элементов (внутри нет никаких линий), найти необходимо как можно больше фигурок рыб.

Рисунок 2 — «рыбы 2-го уровня» внутри фигур рыб могут присутствовать линии (объемы).

Рисунок 3 — «рыбы 3-уровня» — внутри фигур рыб присутствуют другие рыбы.

Занятие 2.

К предыдущему набору цветных карандашей добавляем розовый, оранжевый, темно-зеленый цвета.

Рисунок 4 — «цветы 1-уровня» состоят из одного объема, из единичных элементов (внутри нет никаких линий), как можно больше рисунков цветов.

Рисунок 5 — «цветы 2-го уровня» — внутри фигур присутствуют линии (объемы).

Занятие 3.

Добавляем к имеющемуся набору карандашей карандаши темно-синего, коричневого цвета.

Рисунок 6 — «птицы 1 уровня» — состоят из одного объема, из единичных элементов (внутри нет никаких линий),

Рисунок 7 — «птицы 2 уровня сложности» — внутри фигур птиц присутствуют линии (объемы). Птицы могут быть разных форм, но выделить их надо из спонтанных линий.

Рисунок 8 — «птицы 3-го уровня» — внутри фигур птиц присутствуют другие птицы.

Занятие 4.

Добавляем к набору цветных карандашей коричневые и фиолетовые цветные карандаши.

Рисунок 9 — «деревья». Данный этап начинается с задания определенного образа состояния, с учетом характера образа. Например, образ дерева в солнечный весенний ветряный день предполагает динамичный характер линий, из которого ищем затем дерево, с «летающей» кроной, согнутыми под порывом ветра ветками.

Занятие 5.

10 рисунок — «пейзаж». Начинаем с задания образа, состояния, соответствующего пейзажа из положительных воспоминаний из прошлого или из мечтаний «видел по ТВ... хотел бы поехать» и затем приступаем к выделению частей пейзажа прежними приемами (т. е. набросок простым карандашом с последующим раскрашиванием), или сразу с использованием для набросков цветных карандашей. Иногда может быть нескольких образов в одном рисунке. Не стоит этому препятствовать, наоборот поощряйте.

Занятие 6.

11 рисунок — «рисунок человека». Задаем тему – вспомнить приятные занятия: человек отдыхающий, гуляющий с собакой на берегу, танцующий с кем-то... Можете спросить о хобби и предложить нарисовать его.

Занятие 7.

Этап 3.

Предлагаем нарисовать дерево в освоенной к этому времени технике, но раскрасить предлагается с помощью фломастеров или масляной пастели на большем формате А3. Если мы видим повышенную реакцию на последнем этапе (реакцию раздражительности, негативизм), мы прорабатываем эту тему с помощью карандашей, и только затем проверяем реакцию на триггер (красный, черный цвет) с помощью масляной пастели.

Избыточное использование коричневых, черных, красных цветов и негативная реакция клиента на рисунок, наличие большого количества острых красных или черных объемов в рисунке говорит о проявлении повышенного напряжения. Мы должны обратить внимание на состояние

клиента и возможность проработки его состояния, предложив нарисовать, несколько сменив тему, «волшебный цветущий сад» и т. п. Вполне возможно, что его ресурсные зоны уже достаточно активны.

4 этап.

Способ проработки на этом этапе — предложить «поиграть», заменив все острые углы в рисунке на округлые.

Еще один прием «снятие заряженного состояния» — предложить заменить цвета на невероятные, «волшебные» — полностью убрав черный и темные цвета. Еще одним примером работы с травмой (с которой как правило можно столкнуться при подобном виде проработки эмоционального цветового насыщения) — работа (отдельным блоком) с образом дерева.

Инструкция для 7 занятия: Нарисуйте, пожалуйста, дерево (какой-то период из жизни дерева) и расскажите историю о нем.

Рисунок может выполняться в такой последовательности: цветные карандаши -> мелки -> фломастеры. Размер листа может меняться в зависимости от состояния — от А4 -> А3 -> обои (рисунок мелками). Маленький рисунок бывает при зажатости, с минимумом энергии, избыточном контроле и недоверии к себе — при депрессии.

Рисовать можно и на цветной бумаге. Можно предложить вариацию «жизнь дерева» — разное время года, разная погода. Также можно предложить нарисовать «комикс» из жизни дерева.