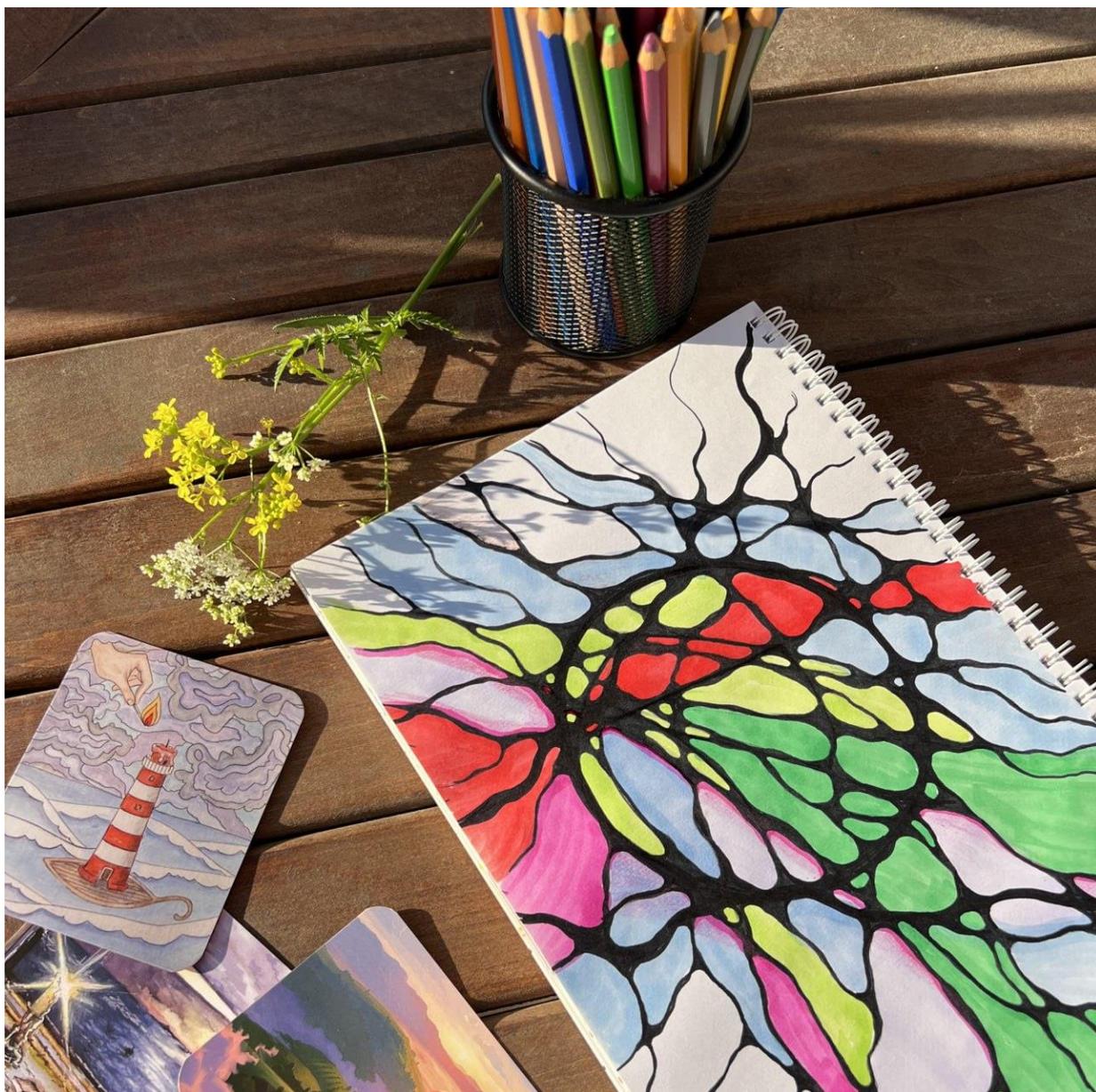


## Что такое нейрографика и работает ли она

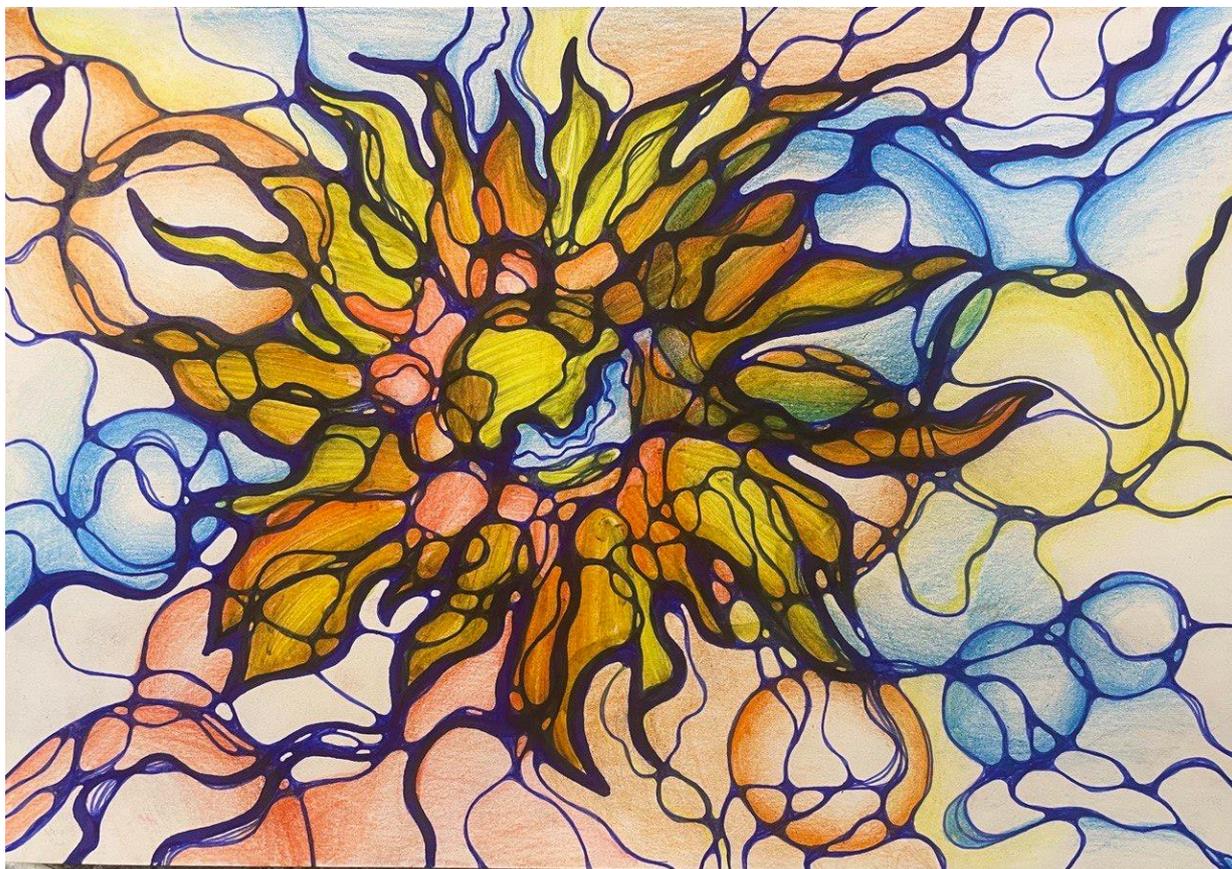


Снять стресс, разобраться в себе, найти решение любой проблемы — и все это с помощью рисунка — возможно ли такое? Рассказываем, что на самом деле скрывается за модным термином «нейрографика».

### Что такое нейрографика?

Нейрографика — это творческий метод, который помогает осознать свою проблему и найти ее решение через рисование по специальному алгоритму. Метод был предложен психологом и коучем Павлом Пискаревым в 2014 году. По задумке автора, с помощью рисования определенных линий и фигур человек лучше понимает свои

неосознаваемые мысли, чувства, идеи и постепенно приходит к решению проблемы. Иногда нейрографику называют разговором со своим подсознанием при помощи линий и форм.



Термин «нейрографика» состоит из двух слов: нейро- от греч. *neuron* «нерв» или связанный с нервной системой и мозгом, *grapho* «графика», то есть имеющий отношение к рисованию.

Предложенный Павлом Пискаревым термин «нейрографика» подразумевает, что рисование (графика) тесно связано с процессами, протекающими в мозге, а через рисунок можно оказывать на них прямое влияние. Кроме того, переплетения линий на нейрографическом изображении напоминают связи между нейронами головного мозга.

Нейрографика не является научным определением: например, в медицинском словаре «Мерриам-Уэбстер» и других англоязычных словарях встречается только сходное по звучанию, но не по смыслу «нейрография» (область неврологии, занимающаяся описанием нервов и нервной системы и метод диагностики нервной системы).

Павел Пискарев, автор метода:

«Нейрографика помогает связать рациональное в человеке с иррациональным. В нейрографическом рисунке линии, композиция и цвет несут смысл. Это — символы, зашифрованные подсознанием рисующего. Развивая их в процессе рисования, он ищет решение своей проблемы, таким образом организуя, упорядочивая свое мышление на сознательном уровне.

К рисующему по нейрографическому алгоритму решения проблем могут прийти в виде озарения, инсайта, вдохновения. Этот метод подходит всем, кто ищет нестандартные решения сложных задач и готов ради этого обратиться к изобразительному искусству».

Некоторые американские школы используют техники нейрографики на уроках рисования. Считается, что таким образом тренируется социальный и эмоциональный интеллект детей, способность сосредотачиваться и расслабляться

### **Как может помочь нейрографика?**

Автор метода утверждает, что нейрографика:

- избавляет человека 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.

Частный Университет искусств в Айове (the Art of Education University, Iowa) формулирует цель нейрографического творчества так — в спокойном темпе развить осознанность и силу намерения (intentionality).

### **Работает ли нейрографика на самом деле?**

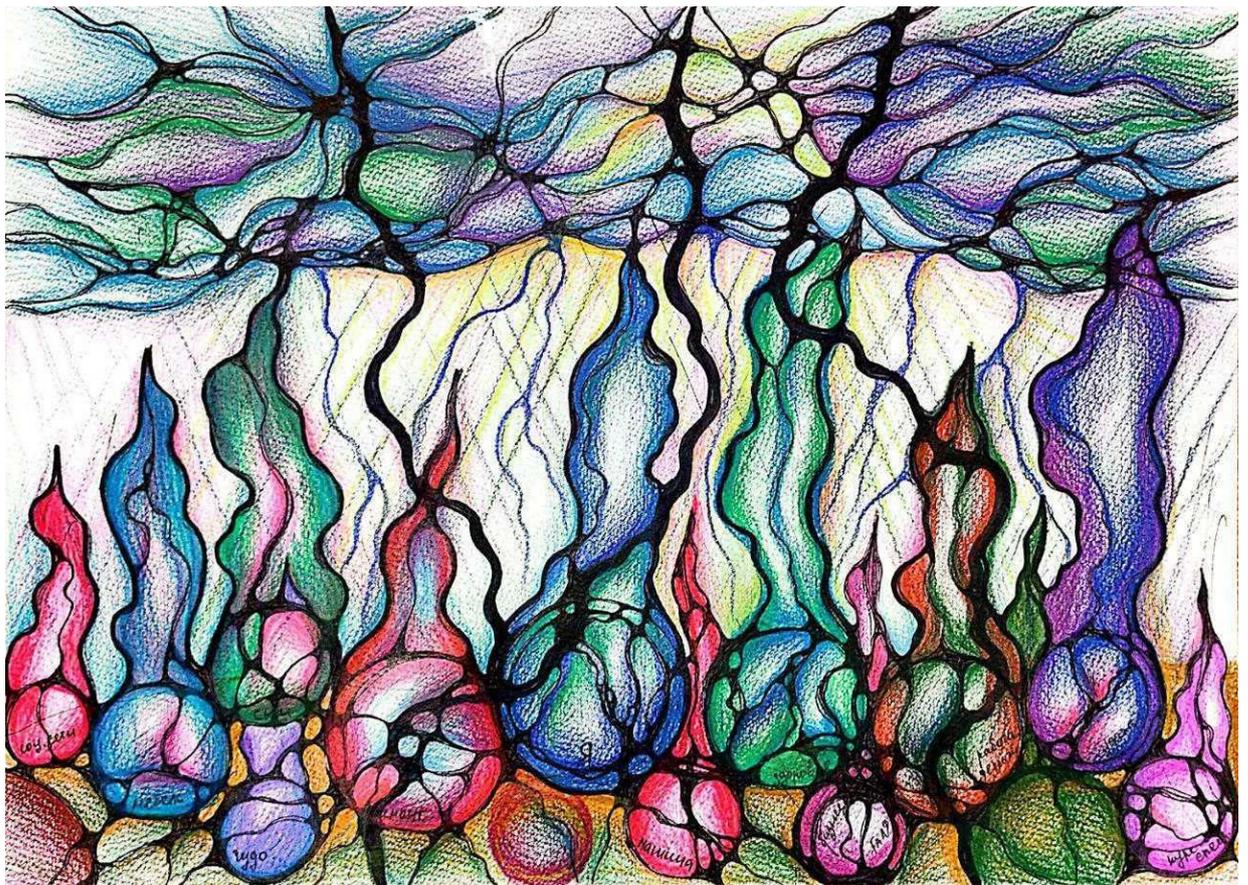
Научных экспериментов и исследований того, как именно нейрографика влияет на человека, пока нет. Если считать нейрографику частью арт-терапевтического метода, то существуют научные подтверждения пользы подобных практик.

В 2016 году ученые проводили эксперименты с группой рисующих. 26 человек рисовали в трех техниках: раскрашивали мандалу, занимались

дудлингом и свободно изображали что-то на бумаге. У всех участников исследователи обнаружили активизацию кровообращения в центре вознаграждения мозга — медиальной префронтальной коре. Были сделаны выводы, что изобразительная деятельность активизирует зону вознаграждения в мозге, то есть стимулирует чувство удовлетворенности у человека. Занятия искусством могут быть полезны людям с расстройством мотивации: зависимостями, нарушением пищевого поведения или настроения, полагают исследователи.



Еще в одном эксперименте ученые измерили уровень кортизола, гормона стресса у тестируемых — до занятия рисованием и через 45 минут после. После занятий кортизол был ниже, чем до. В конце практики участники также описали свои впечатления. Они рассказали, что сессия рисования оказалась расслабляющей и приятной. Рисование помогло им раскрыть в себе что-то новое, освободило от ограничений и страхов, а также способствовало переживанию «потока» — состояния, когда человек полностью погружен в то, что делает, и забывает о времени и пространстве. Все участники выразили желание продолжить занятия творчеством.



Другие исследования арт-терапии показывают, что раскрашивание сложных фигур — например, геометрической мандалы, повышает настроение больше, чем рисование на чистом листе бумаги или раскрашивание простых геометрических форм.

При этом некоторые ученые полагают, что не существует какого-то одного вида искусства, который был бы «лучше» или «полезнее» другого. В какой-то момент захочется порисовать красками. В другие дни — просто набросать на листке бумаги что-то в технике скетчинга. И то, и другое будет полезно для мозга и психики человека

