

ПЛАСТИЧНОСТЬ ГОЛОВНОГО МОЗГА И НЕЙРОГРАФИКА

Мохова Ю.А.

Омский государственный педагогический университет,
г. Омск, Российская Федерация

*Решая проблему адаптации личности, рассматривается нейро-
графика как инструмент изменения пластичности головного мозга.*

Ключевые слова: саморегуляция; головной мозг; нейропластич-
ность; нейрографика; нейронные связи.

THE BRAIN PLASTICITY AND NEUROGRAPHICS

Mokhova J.A.

Omsk state pedagogical University, Omsk, Russian Federation

*Solving the problem of the personal adaptation neurographics is
considered as a tool for changing the brain plasticity.*

Keywords: self-regulation; brain; neuroplasticity; neurographics;
neural ensembles.

Стремительно развивающаяся в последнее десятилетие нейро-
физиология своими открытиями в области работы головного мозга
меняет многие устоявшиеся научные представления.

Так, с позиции нейрофизиологии способность к обновлению и
успешной адаптации обусловлены образованием новых нейронных
связей, которые и являются сутью нашего мышления, реагирования,
поведения, а значит, и жизни в целом.

Открытие нейропластичность как свойства головного мозга
«менять собственную структуру и функционирование, благодаря
мыслям и действиям человека» [1, с. 27] проливает новый свет на
проблему развития, адаптации, реабилитации, саморегуляции и до-
стижений человека.

С точки зрения нейрофизиологии апперцепция, процесс принятия решения, реакции человека – это суть работы определенных (заранее известных) нейронных связей. И, как бы парадоксально не звучало, но мы управляемы не сознанием (высшим уровнем психического отражения и регуляции), а отлаженной работой нейронных связей головного мозга. Причем большая часть устойчивых нейронных связей (а значит, и обусловленных ими стереотипов восприятия, привычных способов реагирования и принятия решений) формируется к возрасту 7 лет [2]. И в зрелом возрасте человек продолжает использовать эту же отлаженную годами нейрофизиологическую систему. Неудивительно, что большой эффективностью она не отличается.

На наш взгляд, все возрастающая неудовлетворенность жизнью современного человека, подверженность стрессу и депрессивным состояниям обусловлена не столько быстроменяющимися экономическими и социальными факторами, сколько отсутствием освоенного эффективного и при этом легкодоступного инструмента саморегуляции, позволяющего «освежать» восприятие, гармонизировать эмоциональные состояния, принимать нестандартные решения, расширять персональные границы и быстро адаптироваться.

Другими словами, человеку необходим инструмент обновления работы головного мозга и образования новых нейронных связей, одним из которых, на наш взгляд, является нейрографика.

Нейрографика является авторским методом, который разработал и внедрил в практику российский психолог, архитектор и бизнес-коуч Павел Пискарёв в 2015 году.

Два корня в названии «нейро» и «графика» отражают взаимосвязь работы нервной системы, головного мозга человека и его графической деятельности. В процессе создания нейрорисунка происходят изменения в психике рисующего в результате появления новых нейронных связей через визуально-моторное восприятие и преобразование символов, образов, интеллектуальных объектов на плоскости листа (или других материальных носителях).

В основе метода лежит синтез идей К.Г. Юнга, гештальт-психологии, потоковых практик, межполушарной функциональной

асимметрии головного мозга, идея гомологичности вселенной и новейшие достижения в области нейробиологии и нейрофизиологии.

Нейрографика позволяет работать с глубинными слоями психики (бессознательным), где собственно и осуществляется мышление и принятие решений, а не в сознании, как это считалось ранее.

Решая любую проблему на уровне сознания с помощью речи, мы, как правило, так и остаемся в рамках привычного для себя нарратива, который оставляет нас в той же точке, а то и вовсе отбрасывает еще дальше от возможного эффективного решения.

Бессознательное же являет собой кладезь скрытой информации, ресурсов человека, и именно здесь осуществляется активизация и образование новых нейронных связей, которым понятен язык образов и движений, но не слов. Рисунок – это всегда результат движения и образа (графики). Спонтанный, интуитивный рисунок – это всегда выход бессознательного, доступ к его содержанию.

Нейрорисунок не предполагает умений академического рисования и доступен любому, кто может держать в руке пишущий предмет. Нейрорисунок работает через язык бессознательного (линии, символы, цвет, пространство). Всё, что необходимо для создания нейрорисунка – это лист бумаги и маркер, позволяющий оставить четкую насыщенную линию, не требующую дополнительной повторной обводки, легко и четко воспринимаемую глазом.

В нейрорисунке выделяют 6 этапов: актуализация, выброс, округление, объединение, линии поля и вербализация. Попробуем последовательно кратко рассмотреть каждый этап с позиции изменения пластичности мозга.

Актуализация. На данном этапе человек концентрируется на своей проблеме внутриличностного, межличностного или делового характера. Сознание озадачивает наш мозг и включает привычные нейронные ансамбли для восприятия, обдумывания и принятия решений.

Выброс. В момент максимальной концентрации на проблеме необходимо в течении 4-7 секунд с помощью маркера эмоциональными движениями руки выплеснуть наполняющее вас напряжение и беспокойство на весь лист бумаги. Спонтанность и случайность нейролинии только кажущаяся, в действительности она является от-

ражением работы задействованных нейронных ансамблей. На данном этапе через движение тела проблема высвобождается и находит своё графическое отражение и материализуется для восприятия, покидая тем самым свое привычное местоположение – нарратив и обретая своё место на плоскости и в пространстве

Округление. Во всех местах, где пересеклись линии экспрессивного рисунка, необходимо округлить углы (воспринимаемые головным мозгом как носители конфликтности и противоречий). Моторно-зрительное восприятие закруглений, дорисовывания кругов нейрофизиологически сглаживает противоречия и помогает внутренне гармонизировать состояния и ситуации. Этап округления углов занимает от 20 до 40 минут и сначала вызывает у рисующего приятные эмоции, а после негативные вплоть до желания забросить начатый процесс. Так проявляется сопротивление головного мозга, задача которого удержать нас в рамках привычного функционирования и восприятия, задействовав годами согласованную работу нейронных связей. Ведь стереотипность наших действий – это фундаментальное свойство головного мозга.

На данном этапе мы продолжаем думать о проблеме в категориях ее решения. Если ситуация нам неприятна, то чаще всего через 5–10 минут мы от нее отказываемся, перескакивая ментально на другой привычный нам нарратив или пытаясь снизить чувство дискомфорта привычными для себя способами. Однако процесс округления «до конца» заставляет быть в ситуации размышления более 20 минут. Именно через 20–23 минуты сосредоточенных попыток решения какой-либо проблемы включаются в работу лобные доли головного мозга, которые и отвечают за возможность нахождения нового решения, новых отношений между интеллектуальными объектами [2].

С помощью графики активно меняется пластика головного мозга и начинают образовываться новые нейронные связи.

Объединение. Интеграция. На данном этапе проблема на листе бумаги выглядит как фигура на фоне. Необходимо слить ее с фоном с помощью дорисовывания дополнительных линий, кругов и прочих элементов. Таким образом, привычную для себя реальность мы словно растворяем и подключаем ее ко множеству других, обнару-

живая новые взаимосвязи между интеллектуальными объектами и новые ресурсы для решения проблемы.

Возможности нейрорисунка на данном этапе не имеют осознаваемых границ. Как справедливо отметил А.В. Курпатов: «... топология виртуального ментального пространства, в котором мы осуществляем реконструкцию реальности, дает нам практически неограниченные степени свободы, которыми мы обязаны пользоваться» [2, с. 628]. В этом же ключе Сьюзен Гринфилд пишет о том, что воображаемая практика также меняет пластику головного мозга как и реальные действия или воспринимаемые в картинках события, а значит нет смысла противопоставлять ментальное воображаемое физическому реальному [3].

Дополняя свой нейрорисунок, расширяя его и, возможно, выходя за его границы, мы расширяем персональные границы.

Можно подключить цвет, объединяя разные участки рисунка, и одновременно напитать головной мозг тем цветом, в котором он в данный момент нуждается. Выбор цвета осуществляется интуитивно, бессознательно, но с абсолютной точностью отражает те задачи, к решению которых в данный момент готов головной мозг, ведь он как камертон мгновенно реагирует на необходимый ему оттенок.

Линии поля. На данном этапе через весь лист бумаги необходимо провести нейрографические линии, которые двигаются в непривычном для глаз рисующего направлении. Такое нетипичное, непривычное, а оттого очень некомфортное рисование – это отличное графическое упражнение, активизирующее новые участки головного мозга и способствующее образования новых нейронных связей.

На рассмотренных выше этапах активно работала бессознательная часть психики. Последний этап предполагает активное участие сознания с привычным для него инструментом – речью.

Вербализация. Создавая нейрорисунок, мы задействовали работу лобных долей головного мозга, активизировали его спящие зоны, образовали новые нейронные связи и обнаружили абсолютно новые интеллектуальные объекты и возможные взаимосвязи между ними в процессе ментальной и топологической реконструкции реальности.

На этапе вербализации мы проговариваем и записываем все те новые решения, которые пришли к нам в процессе рисования.

Важным показателем завершенности проделанной работы является эстетическое удовольствие от рисунка, стабилизация эмоционального состояния и внутренняя удовлетворенность от возникших инсайтов.

Возможно, в процессе рисования инсайты не возникнут, но благодаря проделанной графической и ментальной работе мы озадачили головной мозг, который в результате комбинации новых нейронных связей спустя какое-то время обязательно выдаст новое нестандартное решение и понимание.

Таким образом, в данной статье мы рассмотрели нейрографику как инструмент изменения пластики мозга и образования новых нейронных связей, способствующих гармонизации эмоциональных состояний, расширению персональных границ, принятию решений и структурированию будущего.

Всё это, на наш взгляд, согласуется с идеей рассмотрения нейрографики в качестве инструмента саморегуляции и делает его применение универсальным в сфере бизнеса, менеджмента, медицины, образования и лайф-коучинга.

Список литературы

1. Дойдж Норман. Пластичность мозга. Потрясающие факты о том, как мысли способны менять структуру и функции нашего мозга / Норман Дойдж; [пер. с англ. Е.Виноградовой]. М.: Изд-во «Э», 2018. 544 с.
2. Курпатов А.В. Мышление. Системное исследование / Андрей Курпатов. Москва: Капитал, 2018. 672 с.
3. Гринфилд С. Один день из жизни мозга. Нейробиология сознания от рассвета до заката. СПб.: Питер, 2018. 240 с.

References

1. Doydzh Norman. Plastichnost' mozga. Potryasayushchie fakty o tom, kak mysli sposobny menyat' strukturu i funktsii nashego mozga / Norman Doydzh; [per. s angl. E. Vinogradovoy]. M.: Izdatel'stvo «E», 2018. 544 s.
2. Kurpatov A.V. Myshlenie. Sistemnoe issledovanie / Andrey Kurpatov. Moskva: Kapital, 2018. 672 s.
3. Grinfild S. Odin den' iz zhizni mozga. Neyrobiologiya soznaniya ot rassveta do zakata. SPb.: Piter, 2018. 240 s.