



2023 год

Автор:

Maslennikova Tatyana

Супервизор:

Комарова Ирина

Тема:

**От «крысиных бегов» к себе настоящей. Или как
НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и
затянувшимся экзистенциальным кризисом**

Оглавление

Maslennikova Tatyana.....	2
От «крысиных бегов» к себе настоящей. Или как НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и затянувшимся экзистенциальным кризисом.	2
1. Начало.....	2
2. «Денежный дождь».....	4
3. Точка «смерти».....	5
4. Мой ренессанс	6
5. Я - инструктор НейроГрафики и Эстетический коуч.....	7
6. «Сокровища» с курсов «Спасатель» и «Дневник эстетического коуча».....	8
7. Судьба человека - это нейрографическая линия	9
8. «Успех» НЕ = «счастье». «Счастье» ВСЕГДА = «успех».....	10
Работы.....	12

1. Начало

Есть такая народная пословица: «Беда не приходит одна». Беда – это, конечно, громко сказано, однако неприятностей на меня свалилось сразу несколько, и как-то они все, знаете ли, друг за дружкой... Но обо всём по порядку.

Итак, осенью 2022-го я в очень мощном семейном кризисе. Плюс из-за не радужных изменений, происходящих на работе, я увольняюсь. И буквально проваливаюсь в депрессию. «Весь мир мне не мил». «Всё плохо». Пытаюсь как-то выгрести сначала сама, затем даже прибегаю к помощи кризисного психолога, но, увы, всё практически безуспешно. ...Декабрь. Осталось неделя до Нового года. Люди уже вовсю суетливо толкаются в магазинах, подбирая ёлочные украшения и подарки. А я попадаю в больницу. И вот та-а-а-ам, в больнице, я вспоминаю, что есть такой метод НейроГрафика, о котором мне уже «все уши прожужжала» одна из моих подруг, но я до сих пор только «отмахивалась от неё, как от назойливой мухи».

Небольшое отступление. Ещё до моего попадания в больницу я осознала огромную необходимость в том, чтобы сделать какие-либо практики прощения, с которыми я уже знакома по разным психологическим обучением. Это невозможно объяснить словами, но я просто была абсолютно уверена, я чувствовала всем своим нутром, что мне просто необходимо сделать практики прощения! Та самая подруга, которая на протяжении полугода рисует каждый день НейроГрафику, уже давно поделилась со мной ссылкой на бесплатные алгоритмы (от известного инструктора НейроГрафики), где, я знаю, есть алгоритм прощения (а также алгоритм благодарности). И вот, находясь в больнице, я понимаю, что откладывать уже некуда, и прошу мужа привезти мне листы, маркеры и карандаши. (Стоит отметить, что я изначально была настроена о-о-о-очень скептически! Но решила ничего заранее не читать, дабы не создавать какого бы то ни было предубеждения о нейрографическом методе и о том, работает он на самом деле или нет, а просто попробовать и проверить это на

Алгоритм прощения



Maslennikova Tatyana. От "крысиных бегов" к себе настоящей. Или как НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и затянувшимся экзистенциальным кризисом.

своём опыте. Нарисовав несколько алгоритмов прощения, во-первых, я почувствовала большое облегчение. Во-вторых, я осознала некоторые вещи, о которых не догадывалась раньше, в-третьих, я почувствовала колоссальное шевеление нейронов в мозгу! Да-да! Именно! Я буквально на физическом уровне почувствовала, как заработали, «закрутились-заскрипели шестерёнки» в моей голове, забегали импульсы! Да так, словно кто-то вскрыл черепную коробку и напрямую промассажировал мой мозг всем нам знакомым массажером для головы!

Находясь под впечатлением от полученных эффектов, я, будучи уже выписанной из больницы, рисую несколько алгоритмов благодарности и... наполняюсь огромным ресурсом! Моё эмоциональное состояние значительно улучшается! Я реально «выползаю» из депрессии! Начинаю смотреть в будущее более оптимистичным взглядом. Во мне поселяется

надежда. Надежда не только на выздоровление, но и на то, что я выберусь из экзистенциального кризиса (который продолжается на протяжении уже 6-ти лет) и наконец-таки «заживу»! (Всё же не зря Павел Михайлович говорит о том, что НейроГрафика возвращает жажду жизни!)

Алгоритм благодарности



И в этом моменте я осознаю, что НейроГрафика не так проста и примитивна, как кажется на первый взгляд! И решаюсь купить (у того самого, известного инструктора) большой курс, включающий в себя «ступеньки»: «Пользователь» + «НейроКомпозиция» + «НейроКолор» сразу. Кроме того, мне уже не терпится познакомиться с автором метода, Павлом Михайловичем Пискарёвым. И я знакомлюсь с ним заочно по видео из YouTube. Павел Михайлович производит на меня неизгладимое впечатление! Потрясающе образованный, умный, начитанный, интеллигентный, очень многосторонний и интересный, яркий, харизматичный человек! И удивление и восхищение его личностью послужило одной из причин ещё БОльшего интереса и доверия методу и желания его изучать.

Так, по завершении курса «Пользователь», я уже в восхищении и абсолютно поражена глубиной метода! И именно с того момента я начинаю всерьёз задумываться о том, чтобы изучать НейроГрафику глубоко, на

профессиональном уровне, и начинаю подглядывать на курс специалиста и инструктора, просматривать научные статьи, кандидатские и докторские диссертации на сайте института.

2. «Денежный дождь»

Так случается, что мои работы по курсу «Пользователь» + «НейроКомпозиция» + «НейроКолор», связаны с двумя основными темами: это выздоровление и финансовый рост. 1-я тема непосредственно касается меня, это та тема, с которой, я в первую очередь «зашла» в НейроГрафику. А финансовый рост – та тема, результаты которой легко измеримы.

То, что происходило дальше, больше похоже на какое-то чудо и, расскажи мне кто-либо другой об этом, я бы не поверила, если бы не знала, что это чистая правда. В течение 3-х месяцев рисования АСО, АСС, сложных композиций на тему финансового роста, у меня происходит финансовый рост в двукратном размере: сначала в январе (я устраиваюсь на новую работу), затем в феврале, а потом ещё в двукратном и в марте! Но самое интересное, это то, что как раз в конце февраля я вступаю на программу специалиста, но, поняв, что там очень много юридических ограничений, принимаю решение переходить на инструкторский курс. Однако для оплаты обучения мне не хватает целых 100 тыс. руб. И вот тут происходит то, что я вообще не могу объяснить никакой логикой!

В общем, пока денег нет, я сомневаюсь идти или не идти на курс инструктора, параллельно рисую рисунки, чтобы принять решение, а стОит ли, и рисунки на доход. В то же время я договариваюсь с директором школы НейроГрафики о том, чтобы мне зафиксировали стоимость инструкторского курса до первых чисел апреля. И буквально через дней 10 после оставленной мной заявки на курсинструктора, я захожу на свой счёт в банке и чуть ли не роняю телефон от удивления! У меня на счету лежит гораздо бОльшая сумма денег, чем «должна быть»! Я не верю своим глазам! Захожу в историю приходов и расходов и вижу, что буквально вчера мне пришла компенсация от налоговой инспекции! И самое удивительное – это то, что ещё в январе налоговый инспектор меня уверял, что я могу до июля вообще не ждать и не надеяться на эти средства! И я, собственно, и думать о них забыла. До июля.

Конечно, сказать, что я была ошеломлена – это ничего не сказать! Я расценила это как своего рода ЗНАК свыше, как одобрение моего намерения

учиться на инструктора НейроГрафики. Так в конце марта 2023-го года я снова стала студенткой! Студенткой Института психологии творчества!

3. Точка «смерти»

Если вспомнить этапы Пути Героя, то та самая «точка смерти» настигла меня ещё в июне. Сдав на супервизии все работы по курсу «Пользователь», «НейроКомпозиция», «НейроКолор» и «Специалист», я уехала в отпуск. Передо мной стоял вопрос о необходимости начинать практиковать, рисовать с людьми, проводить коуч-сессии. И тогда я в полной мере почувствовала себя абсолютным... К-хе! К-хе! Как бы это помягче выразиться... «самозванцем». А конкретнее, я посчитала себя вообще не в праве работать с людьми, не имея за плечами психологического образования.

Кроме того, поводом к развитию у меня совсем упаднических настроений послужило высмеивание моей близкой подругой того, чем я занимаюсь. Моё положение и без того было неустойчивым вследствие нехватки у меня достаточных знаний и опыта, и нарастал страх перед практикой с людьми. А её категоричные комментарии в адрес НейроГрафики и моего обучения просто «выбили меня из седла»! Вначале, на основе моих рассказов, она охотно согласилась рисовать, ей было любопытно, и мы с ней договорились о сессии. И я предвкушала, какие классные впечатления и результаты она получит от первого опыта с НейроГрафикой (рисую её со мной бесплатно!). Решила, что поделюсь с ней одним из самых классных, ресурсных алгоритмов из всех, что я на тот момент уже знала.

...И как же было больно и обидно осознавать, что самая близкая подруга, с которой я щедро делилась своими впечатлениями от «открытия» такого уникального метода НейроГрафики и самым лучшим алгоритмом из известных мне на тот момент, категорично отказалась от продолжения сессии на этапе рисования композиции (!), и заявила, что всё это – «полнейшая ерунда, чушь», и что она не верит «в этот бред» и продолжать рисовать не хочет и не будет. ...Эта ситуация буквально меня подкосила. Руки опустились. Я начала сомневаться и в методе, и в собственной адекватности.

Так я спросила стороннего мнения у очень авторитетного для меня психолога, с которым я давно знакома лично. Тот также, крайне скептически и посмеиваясь, выразил своё отношение к НейроГрафике в весьма нелестной форме. Я пыталась с ним спорить, давала ссылки на научные статьи и диссертации по НейроГрафике, приводила доводы в виде конкретных результатов (а на тот момент я уже не только имела финансовый результат,

Maslennikova Tatyana. От "крысиных бегов" к себе настоящей. Или как НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и затянувшимся экзистенциальным кризисом.

но и значительно снизила симптоматику по моему заболеванию, и даже успела похудеть на 12 кг (!), возобновив тренировки и здоровое питание). Однако он также весьма убедительно объяснил все мои результаты просто «психологическими законами», а научные публикации высмеял, как содержащие «неубедительные цифры» с нарушениями условий проведения независимых научных исследований.

...В общем, я была раздавлена. И даже, вернувшись с отпуска, завела разговор с одной из кураторов ИПТ об отказе от обучения и возврате денежных средств. Но, забегаю вперёд, скажу, что этот кризис пошёл мне на пользу. Потому что я поняла, что всё, что было до этого с НейроГрафикой – это своего рода «заигрывание», и во временной перспективе легко может «сойти на нет», если я не начну заниматься решением более «серьёзной» задачи, которая является корнем всех тех мелких проблем, что я уже решила с помощью НейроГрафики. А именно, меня давно уже волнует вопрос о преодолении столь затянувшегося экзистенциального кризиса – вопрос потери ориентиров и смыслов: «кто я?», «зачем я живу, для чего?» и т.д.

4. Мой ренессанс

«Я не прав, я виноват, я жертва, я заслуживаю наказания» – эти слова приводят к колдовскому заклятию и зависимости.

«Я не оставляю себя, я не виноват, я останусь тем, кто я есть» – эти слова открывают путь к таинству и творчеству.

Марион Вудман.

После беседы с уважаемым мной психологом я была в глубоких раздумьях, анализировала все мои, полученные за полгода рисования НейроГрафики, результаты. И всё-таки пришла к выводу, что НейроГрафика — на самом деле, «рабочий» и перспективный метод! И рано его списывать со счетов и отправлять «на свалку личной истории». Хотя бы потому, что так эффективно и быстро, а главное, комплексно, с возможностью воздействовать на разные сферы своей жизни, мне не удавалось ранее увидеть таких явных прорывов!

То есть, иными словами, известными мне психологическими методиками (а я знаю их немало) и житейскими советами, и даже работой с психологом (!) мне не удалось доселе получить столь же существенные результаты, причем сразу по нескольким направлениям. А тем более, что они были

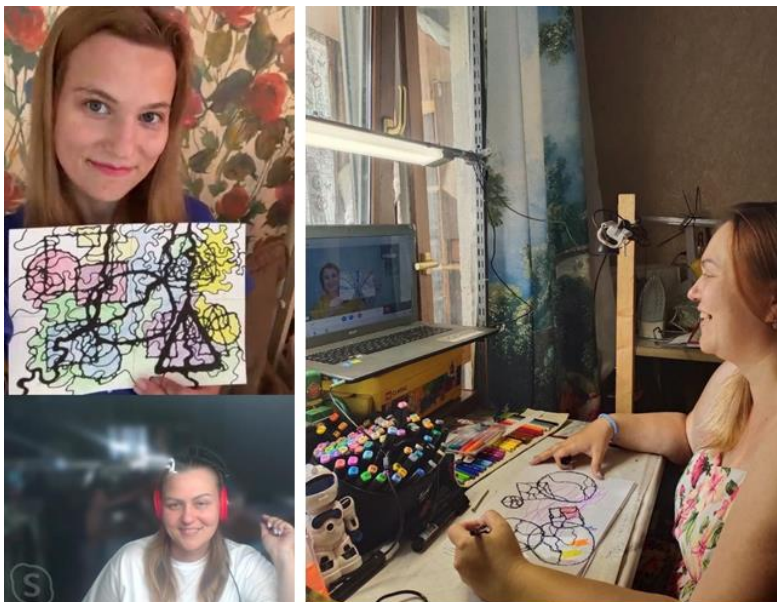
Maslennikova Tatyana. От "крысиных бегов" к себе настоящей. Или как НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и затянувшимся экзистенциальным кризисом.

из них приобретала совершенно иной смысл и менялась к лучшему! И я понимала, что тоже причастна к этим изменениям!

Это буквально окрылило меня! Я поняла, что НейроГрафика – очень даже классный, эффективный, глубокий, многогранный и эстетически очень красивый метод решения «запросов» людей! А то, насколько меня вдохновили и «подняли на 7-е небо от счастья» полученные отзывы от людей, что доверились мне и отрисовали со мной целые кейсы для диплома!.. Ох! Это сложно описать словами!

...Мне трудно было даже представить себе, НАСКОЛЬКО это всё меня воодушевит продолжать!

Не останавливаться!



6. «Сокровища» с курсов «Спасатель» и «Дневник эстетического коуча»

*Лозунг на плакате, вывешенном в клубе на вечере «Общества спасания на водах»: **«Дело помощи утопающим — дело рук самих утопающих».***

Роман «Двенадцать стульев» И. Ильфа и Е. Петрова.

Большое значение в деле работы над собственным экзистенциальным кризисом для меня сыграл курс «Спасатель» (или «НейроРескью»), в котором были объяснены основные понятия кризисов. Какие кризисы бывают, какие этапы кризиса человек проходит за свою жизнь. Какие характеристики присущи тому или иному этапу кризиса, и в каких точках он может «застрывать». А также там было раскрыто понятие о психологической травме.

В процессе прохождения данного курса я получила более глубокое понимание о кризисах и их этапах, и о признаках наличия кризиса. Благодаря этому, я смогла продиагностировать у себя «застывание», на этапе проживания горя потери отца. А если точнее сказать, я поняла, что я не прошла полноценно процесс горевания, и это огромным грузом легло на мою душу.

Так, благодаря данному курсу, я позволила себе, наконец, прожить горе потери отца в полной мере, выпав на несколько дней из обычной повседневной жизни. Я смогла прожить эту боль «до дна» и отпустить, испытыв огромное облегчение.

Увидев первые результаты с «серьёзными» темами во время курса «НейроРескью», я вдохновилась взять в работу на 21 день в программу «Дневника эстетического коуча» тему поисков своего «истинного я» и сепарации от родителей, поиска своих истинных ценностей и потребностей (чего я хочу на самом деле, каким я хотела бы видеть своё будущее и т.д.).

А в продолжение работы в рамках курса «Спасатель» по рекомендованному там письму прощения на родителей, я смогла извлечь «из глубин подсознания» свои претензии и обиды на родителей. Что послужило причиной «очищения» души и привело и к большому облегчению, и к пониманию мной и принятию многих поступков родителей, казавшихся мне раньше неправильными, несправедливыми, слишком деспотичными и т.п. (Поэтому, когда говорят, что невозможна психотерапия без участия второго лица – психолога или психотерапевта, то теперь я уверенно могу с этим утверждением поспорить).

7. Судьба человека - это нейрографическая линия

Также очень важным и поистине целительным для меня было понимание, полученное благодаря программе «Спасатель», о том, что очень многие люди в той или иной степени проходят в течение всей своей жизни разные кризисы, и многие из них впадают в глубокую депрессию и теряют всякие ориентиры, выпадая из обычной жизни на несколько месяцев, а то и на несколько лет. И это нормально. Это – часть психологического развития личности. И это тоже часть нашей жизни. И я осознала, что, в сущности, движение человека, его развитие, больше напоминает скорее неравномерную и несимметричную линию со спадами, плато и подъёмами, линию разной длины и высоты пиков, и с разной протяжённостью во времени, чем какую-то ровную и равномерную, только восходящую «волну» или прямую линию.

Т.е. судьба человека похожа на линию Пискарёва!

Далее это понимание поспособствовало (уже в работах «Дневника эстетического коуча») крушению моих иллюзий об «Успешном Успехе», о котором нам рассказывают годами чуть ли не «из каждого утюга». И

«открытию» ложности восприятия мной человека, словно локомотива. Локомотива, который только и должен, что переть напролом к своим целям и много-много работать, как робот. Порой в ущерб себе, своему здоровью, жертвуя своим вниманием к близким и не видя, как растут его дети. Что он словно «не имеет права» останавливаться, хандрить, терять ориентиры и думать о смысле жизни, заболеть и сталкиваться с горем от потери близких и необходимостью его проживать и т.д. В общем, эдакие «крысиные бега». Вечная гонка за какими-то сомнительными «плюшками». Соревнование, кто кого быстрее, умнее, богаче, ловчее. Без возможности даже остановиться и отдышаться, а не то, чтобы подумать: «А куда я вообще бегу?» «А зачем мне это?» «А хочу ли я вообще ту конфетку на финише?» «А я правда думаю, что эта конфетка сделает меня счастливее?» А о том, чтобы честно ответить себе на вопрос: «А действительно ли я счастлив?», «А я ТАК хочу прожить свою жизнь?», «А я именно так представлял себе свою жизнь?» – речи даже и не идёт!

На основе этих инсайтов, следом пришло и осознание о том, что все мы на самом деле РАЗНЫЕ. Да! Это кажется банальным! Но понимание на уровне головы и осознание на уровне души – это «две большие разницы»! Так вот, я поняла, что и у каждого из нас свои ценности и свои потребности, они все в каждом из нас «намешаны» в различных пропорциях. У любого из нас есть различные таланты, а также свой уникальный набор способностей. И поэтому нет и быть не может абсолютно одинаковых, универсальных ответов и решений, подходящих для всех. Равно как и нет «универсальных способов правильно прожить» свою жизнь. Да и кто вообще этот кто-то, кто определяет, что правильно, а что неправильно?! (На этот случай даже есть известная и всем знакомая фраза: «У каждого правда СВОЯ»).

В общем, подытоживаю.

У каждого человека – свой путь. Своя судьба. Судьба – как нейрографическая линия! Неповторимая и непохожая на другие, и непохожая сама на себя на равных её отрезках. И никогда не знаешь, куда она тебя выведет!

8. «Успех» НЕ = «счастье». «Счастье» ВСЕГДА = «успех»

Всё на том же «Дневнике эстетического коуча» я осознала ещё один очень важный инсайт: «Быть счастливым и быть успешным – это абсолютно разные вещи. Это вообще понятия разного порядка!»

Я поняла, что всю жизнь гонялась за успехом, за тем, чтобы кому-то (я даже знаю кому) доказать, что я могу, что я достойна, я умна, я крутая и т.д. Ещё и всерьёз полагала, что эти достижения сделают меня по-настоящему счастливой.

Следом я осознала, что те пути, те способы, которыми я «перла как танк» к целям (которые даже не мои, а, так сказать, «общепринятые мерила успешности»), вообще мне не подходят, т.к. идут вразрез с моими ценностями. Именно потому у меня и возник тот самый пресловутый экзистенциальный кризис! Чтобы остановить меня! Чтобы я в конце концов увидела, что живу вообще не своей жизнью! Что не туда я иду! Не туда! И проживаю вообще не себя настоящую, а какую-то «собирательную» личность, «из кожи вон вылезающую», чтобы доказать кое-кому, что я чего-то стою в этой жизни и вообще я достойна того, чтобы жить. И квинтэссенцией всех моих поисков смыслов стал цикл работ про счастье.

Задаваясь в нейрографических работах разного рода экзистенциальными вопросами, в том числе и о том, чего я хочу на самом деле, до меня, наконец, дошло, что единственное, к чему стоить стремиться в жизни – это к счастью – своему личному и счастью дорогих и близких мне людей! И «настоящий успех» заключается в том, чтобы жить жизнью счастливой. А счастливая жизнь основывается на проживании её в согласии со своими ценностями, в учете своих потребностей, в уважении, бережном и где-то даже более милосердном отношении к себе и к другим людям (особенно – к близким! Ведь все мы знаем, как, увы, «достаётся», в первую очередь, нашим близким, когда мы несчастны!). Поэтому человек успешный с точки зрения социальных мерил успеха (к коим относилась и я в преддверии экзистенциального кризиса), может быть совершенно несчастным и потерянным (наверняка вам известны такие примеры). А вот человек счастливый – ВСЕГДА успешен.

Почему так, попробуйте поразмышлять над этой мыслью уже сами. А ещё лучше – порисовать на эту тему. Конечно же, НейроГрафику.

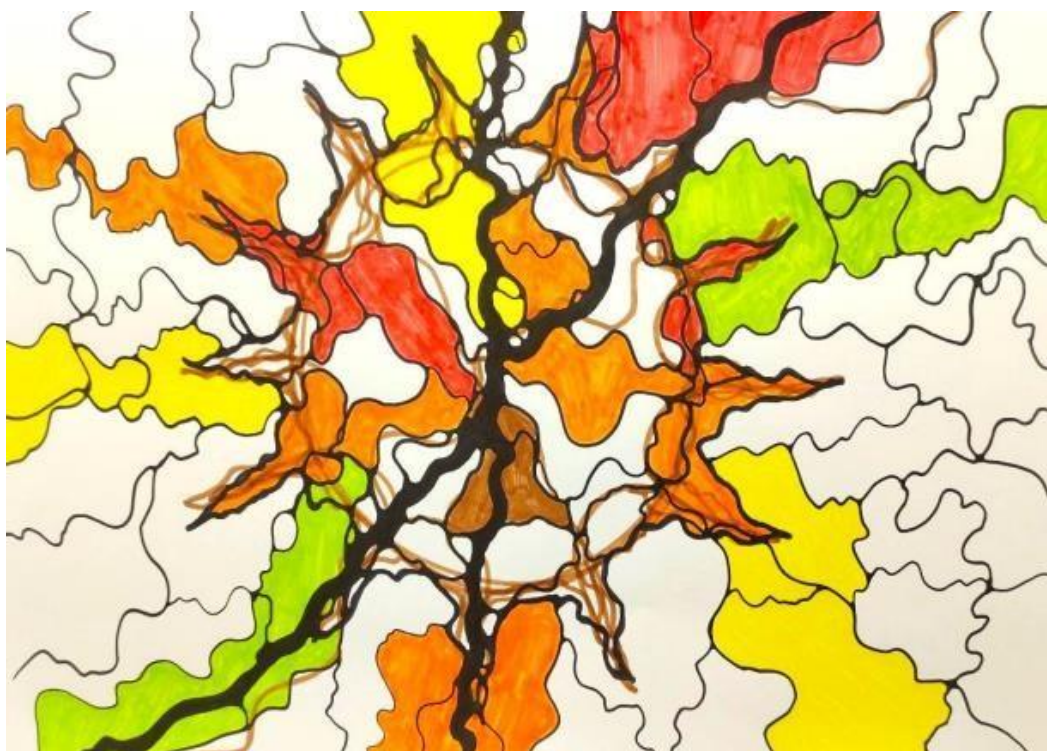
С любовью и благодарностью ко всем событиям и людям этого поистине прорывного, трансформационного для меня года, Ваша студентка, Татьяна Масленникова.

[Ссылка на дипломную работу Maslennikova Tatyana в авторском стиле](#)

Maslennikova Tatyana. От "крысиных бегов" к себе настоящей. Или как НейроГрафика помогла мне справиться с депрессией и затянувшимся экзистенциальным кризисом.

Работы

Тема: Ярило.



Тема: 8 сияющих фигур.

