

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь обучения.

На примере модели Джозефа Кэмпбелла:

'Герой с тысячью лиц'

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель: Пискарев П М

Супервизор: Морозова Марина

23 сентября 2024 года

Выполнила: Ирина Декарьер (Irina Descarriere)

23 сентября 2024 года

Содержание

1. Введение	3
2. Вызов к действию: Потеря и поиски смысла	3
3. Отказ от вызова: Сопротивление переменам	4
4. Встреча с наставником: Открытие истинных возможностей	5
5. Пересечение первого порога: Выход за пределы привычного	6
6. Испытания, союзники и враги: Борьба с внешними и внутренними преградами	6
7. Приближение к пещере: Кризис и поиски решения	7
8. Центральное испытание: Принятие решения	8
9. Награда: Признание и удовлетворение	8
10. Путь назад: Осознание своей миссии	9
11. Воскресение: Полное обновление	9
12. Возвращение с эликсиром: Готовность помогать другим	10
13. Творческое завершение: Новая глава моей жизни	11
14. Заключение	11

Мы должны отпустить жизнь, которую мы запланировали, чтобы принять ту, которая ждет нас

Джозеф Кэмпбелл, Герой с тысячью лиц (The Hero with a Thousand Faces)

1. Введение

В этом эссе я решила использовать модель Пути Героя с тысячью лиц Джозефа Кэмпбелла для описания своего личного опыта и внутренней трансформации. Кэмпбелл, исследуя мифы и легенды различных культур, вывел универсальную структуру, отражающую процесс самопознания и роста, которая находит свое применение в литературе, кино и других формах искусства. Его концепция Пути Героя позволяет каждому из нас увидеть свою жизнь как уникальное путешествие, полное испытаний и преодолений. Личный опыт обучения нейрографике, о котором я расскажу, стал для меня воплощением этой модели. Он не только привел к значительным изменениям в моем внутреннем состоянии, но и помог мне осознать важность преодоления трудностей на пути к трансформации. Мандала Пути Героя, входящая в программу нашего курса, перекликается с моделью Кэмпбелла и стала источником вдохновения для написания этого эссе, подчеркивая, что каждый шаг, даже самый сложный, приближает нас к новой версии самих себя.

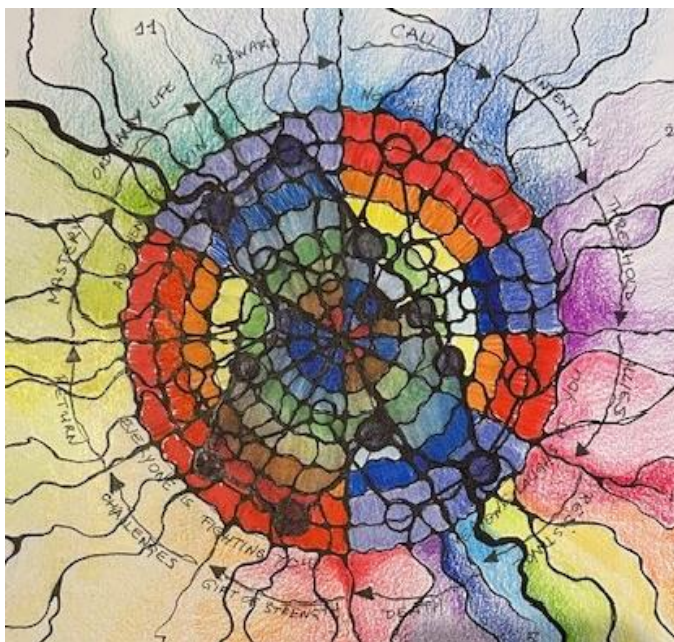


Иллюстрация 1. Нейромандала Путь Героя

2. Вызов к действию: Потеря и поиски смысла

Каждая история начинается с вызова. Для меня этот вызов настал в момент, когда жизненные обстоятельства стали слишком сложными, и я почувствовала, что больше не могу двигаться по привычному пути. После потери близкого человека я оказалась в состоянии внутреннего кризиса, которое привело к полному эмоциональному и физическому истощению. Казалось, я жила в режиме «автопилота»: работа, попытки вести здоровый образ жизни, йога — всё это присутствовало, но ощущение внутренней пустоты не проходило.

Я всегда интересовалась психологией и искусством, и когда в январе 2023 года я познакомилась с методом нейрографике, то почувствовала, что это может стать чем-то значимым. Это был курс Оксаны Авдеевой, меня сразу привлекло сочетание элементов искусства и психологии в этом методе. К марту я приняла решение начать обучение на инструкторском курсе в Институте Психологии Творчества, хотя на тот момент это

казалось смелым шагом в неизвестное. В тот период нейрографика стала для меня тем самым «зовом к приключению», о котором писал Кэмпбелл, символизируя переход в новый этап жизни и внутренней трансформации.

Как любой герой в мифе, я столкнулась с тем, что путь к изменениям всегда начинается изнутри. Препятствия не были лишь внешними — они были в моей голове, в моих убеждениях, в страхах и сомнениях, которые я долго носила в себе. И, как любому герою, мне нужно было найти способ преодолеть эти преграды, чтобы начать новое путешествие.

3. Отказ от вызова: Сопротивление переменам



Иллюстрация 2. Алгоритм АВН

Как и любой герой на пути трансформации, я не сразу приняла этот вызов. Первые месяцы обучения вызывали у меня серьезное сопротивление. Мне было сложно отслеживать свои эмоции и позволить себе углубляться в рефлексии. Оглядываясь назад, я понимаю, что долгое время я предпочитала игнорировать свои настоящие чувства и желания, полагаясь на привычный рациональный подход к жизни. Эта борьба с самопознанием стала моим «отказом от вызова», о котором пишет Кэмпбелл.

Работа с личными переживаниями и использование Нейрографики как инструмента для выхода из эмоционального тупика вызывали у меня глубокий внутренний дискомфорт. С одной стороны, я чувствовала потребность что-то изменить, с другой — сопротивлялась этому процессу. Было ощущение, что я боюсь познать себя настоящую. Тем не менее, я продолжала обучение, потому что внутри меня всё же горел огонёк надежды, что этот путь ведет к чему-то большему.

Были моменты, когда совмещать основную работу и учебу казалось невозможным. Я часто чувствовала, что мне не хватает сил, времени и ресурсов, чтобы продолжать, и меня одолевали сомнения: действительно ли я занимаюсь чем-то значимым, или это лишь пустая трата времени? Мой собственный скептицизм стал одним из основных препятствий, с которым мне пришлось столкнуться. Однако в процессе обучения я смогла преодолеть свои сомнения, открывшись новым возможностям и расширив свое мировоззрение. Кроме того, мне пришлось столкнуться со скептицизмом со стороны окружающих, и я поняла, что для того, чтобы они допустили хотя бы небольшую долю эффективности метода, мне нужно изложить свои доводы и дать им шанс увидеть нейрографику с другой стороны. Это стало важным шагом на моем пути к самопознанию и внутренней трансформации.

4. Встреча с наставником: Открытие истинных возможностей

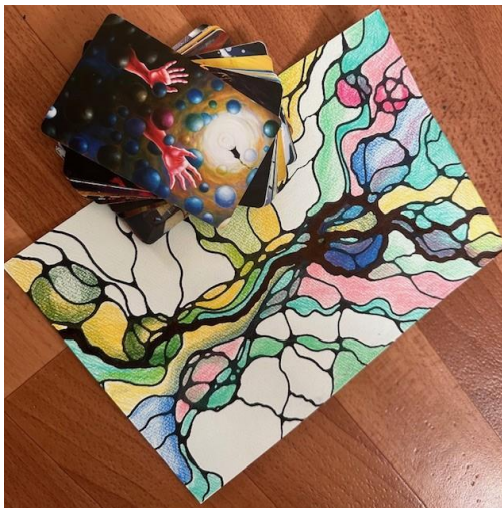


Иллюстрация 3. Использование МАК карт в нейрографике

Когда я только начала рисовать линии и круги, нейрографика показалась мне чем-то простым и даже примитивным. Но по мере практики я начала замечать, что за этими базовыми элементами скрывается нечто гораздо более глубокое. Первым значительным открытием для меня стало осознание того, насколько глубоко я жила в режиме «автопилот». Удивительно, но мне было сложно даже называть свои эмоции. Еще сложнее оказались попытки осознать внутренние образы, возникающие из подсознания. Я стала изучать работы по психологии и ознакомилась с практикой работы с метафорическими картами (МАК), которые помогали лучше понимать свои внутренние ощущения и мысли через визуальные ассоциации.

Карл Юнг писал о важности работы с бессознательным, и через нейрографику я смогла осознать, как важна эта работа для личностного роста. Понемногу я начала понимать причинно-следственные связи, отслеживать рефлексии и наблюдать, как мои действия влияют на эмоции. Я также ознакомилась с трудами Бессела Ван дер Колка и Ирвина Ялома, которые помогли мне глубже осознать, что изменение привычек и расширение мировоззрения требуют не только работы с разумом, но и с телом. Как писал Юнг, «пока ты не сделаешь бессознательное сознательным, оно будет управлять твоей жизнью, а ты будешь называть это судьбой».

Это стало важным моментом понимания того, что только осознанность и рефлексия могут изменить наш привычный образ жизни.



Иллюстрация 4. Встреча с П.М. Пискаревым в Париже, Октябрь 2023

Настоящая трансформация началась, когда я встретила своих наставников и коллег. Хочется отметить группу коллег, которая стала для меня неоценимым источником поддержки. В этом сообществе в Телеграм мы по сей день продолжаем делиться опытом, задавать вопросы и приходим за поддержкой в трудные моменты. Обсуждения и обмен знаниями вдохновляют меня. Мы радуемся достижениям друг друга и делимся советами, что создает атмосферу взаимопомощи и сотрудничества. Благодаря этой поддержке я открыла для себя новые подходы и идеи, которые обогатили мой путь в нейрографике.

В октябре 2024 года мне посчастливилось встретиться с создателем метода Павлом Михайловичем Пискаревым в Париже, а так же познакомиться с коллегами из Европы.



Иллюстрации 5,6,7 Цифровой рисунок из курса Ольги Цихисели Дижитал Арт: НейроДрево, Птица удачи, Спирали

Параллельно я начала осваивать новые навыки цифрового рисования, благодаря одной из талантливых художниц, с которой училась на курсе. Это был важный шаг в моём развитии, так как освоение новых технологий в области искусства открывало для меня новые перспективы. Именно эти люди стали для меня теми самыми наставниками, которых описывает Кэмпбелл, помогая преодолевать внутренние страхи и сомнения.

5. Пересечение первого порога: Выход за пределы привычного

К середине 2023 года я почувствовала, что готова к переменам. Переломным моментом стало осознание того, что нейрографика — это не просто метод для личного использования, а инструмент, который помог мне понять необходимость сделать шаг вне привычной зоны комфорта. Это осознание стало для меня «пересечением первого порога» — моментом, когда я приняла решение выйти за пределы удобного уклада жизни и посвятить часть своей жизни тому, что действительно приносит радость — творчеству.

Нейрографика помогла разрушить миф о том, что для перемен уже слишком поздно. Она позволила мне преодолеть страх осуждения и страха провала, осознав, что даже если мои усилия не приведут к успеху, я смогу с гордостью сказать: я дала себе шанс, я попробовала, и я посвятила часть своей жизни тому, что люблю.

6. Испытания, союзники и враги: Борьба с внешними и внутренними преградами

Возвращаясь к учебе, как и любой путь героя, мой был полон испытаний. Совмещать обучение и работу оказалось чрезвычайно сложным. Напряжённый график и эмоциональная усталость часто приводили к мысли, что, возможно, я не смогу завершить курс. Я ощущала нехватку сил и времени, и сомнения о необходимости продолжать преследовали меня почти постоянно. В начале 2024 года я была близка к тому, чтобы отказаться от идеи получения сертификата.

На этом этапе Кэмпбелл описывает союзников и врагов, которые встречаются на пути героя. Моими союзниками стали не только коллеги, но и книги по психологии и нейронауке, которые поддерживали меня в сложные моменты. Произведения таких авторов, как Антонио Дамасио, Стивен Порджес, и Питер Левин, вдохновляли меня исследовать взаимосвязь тела и ума, а также их влияние на наше восприятие реальности.

Они укрепляли моё понимание того, как важно прорабатывать телесные реакции для эмоциональной трансформации.

Особенно глубоко на меня повлияла мысль из работы Ирвина Ялома: «Изменения происходят только тогда, когда мы сможем открыться своим страхам и взглянуть в лицо тому, что долго избегали». Этот взгляд на необходимость осознанной работы с внутренними препятствиями позволил мне взглянуть на свои сомнения не как на преграды, а как на путь к внутреннему росту.

7. Приближение к пещере: Кризис и поиски решения

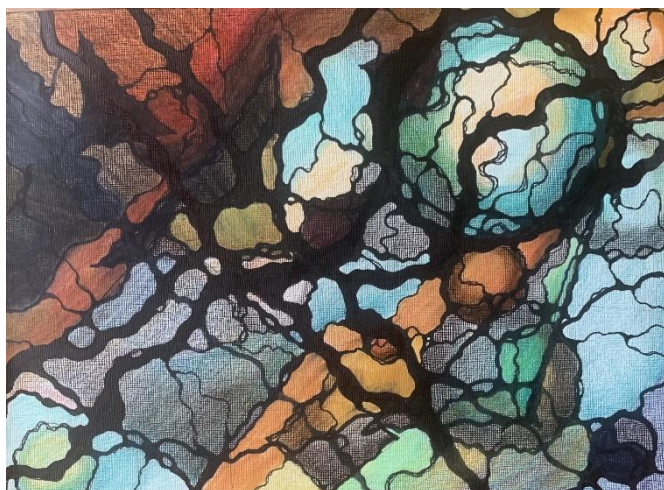


Иллюстрация 8. НейроКомпозиция

Золотое сечение

Каждое героическое путешествие неизбежно приводит к моменту кризиса, когда герою кажется, что все усилия напрасны, и остается лишь один шаг до капитуляции.

Кризис настал к концу 2023 года. Несмотря на то, что я продолжала участвовать в программе и выполнять минимальные требования для супервизии, внутренние ресурсы были истощены. Работа забирала все силы, и завершение курса стало казаться недостижимой целью. Это был мой личный момент «приближения к пещере», когда испытания становятся

особенно острыми и требуют полного погружения в себя, чтобы найти выход.

В этом состоянии я осознала, что больше не могу продолжать в том же темпе, и поделилась своими мыслями с коллегами. С болью и благодарностью я объявила, что, несмотря на свою увлечённость методом и полученные знания, не вижу возможности двигаться дальше. Я размышляла: возможно, это не мой путь? Возможно, мне предназначено что-то другое. К тому же, занятия нейрографикой, к моему удивлению, вдохновили меня на возобновление живописи — моего давнего увлечения, которое теперь занимало всё свободное время и стало новым источником энергии. Но оно также создавало ещё больше препятствий на пути к завершению курса. Я оказалась на распутье между двумя творческими дорогами и не была уверена, какую из них выбрать.

Сопротивление и кризис, с которыми я сталкивалась, находили свое отражение и в моих рисунках. Бывали моменты, когда творческий процесс вызывал у меня экстремальное раздражение и ступор, порой даже злость и ярость. В такие моменты возникало непреодолимое желание разорвать свой рисунок на мелкие кусочки, избавиться от него как от обузы. Однако идея поиска графического решения оставалась для меня своего рода вызовом, своего рода челленджем, который вдохновлял и подталкивал меня к завершению этих работ.

Стоит отметить, что именно такие рисунки, которые на первый взгляд казались непреодолимой преградой, оказывались особенно плодотворными. Каждый раз, когда мне удавалось преодолеть внутренние барьеры и завершить работу, я испытывала глубокие инсайты и озарения. Эти моменты осознания позволяли мне не только понять свои

чувства, но и выйти на новый уровень самовыражения. Таким образом, сопротивление и кризис, казавшиеся негативными состояниями, на самом деле становились катализаторами для моего роста и творческого прогресса.

8. Центральное испытание: Принятие решения

Однако в апреле появились первые клиенты — это случилось благодаря моему кругу знакомых по занятиям йогой и сарафанному радио, в тот момент, когда я меньше всего этого ожидала. Их доверие стало для меня важным стимулом и напоминанием о значимости проделанной работы. Это событие дало мне новый импульс продолжать путь и стало важным поворотным моментом: я приняла вызов и решила идти до конца, несмотря на все трудности. Каждый запрос клиента был как невидимая поддержка, которая подталкивала меня двигаться вперёд. Я стала понимать, что нейрографика — это не просто инструмент для личного пользования, а нечто большее. В каждом новом общении с клиентами я видела, насколько важно делиться своими знаниями и опытом. Люди приходили ко мне с вопросами и надеждами, и это заставило меня пересмотреть свои собственные убеждения. Я осознала, что это не просто моя внутренняя работа — теперь я несу ответственность перед теми, кто доверяет мне как специалисту.

Внутренний конфликт между сомнениями и желанием помочь другим стал для меня мощным испытанием. Я боролась с чувством неуверенности, но постепенно пришло понимание: раз ко мне обращаются, значит, я на правильном пути. Это был момент пересмотра моего отношения к обучению. Я поняла, что не могу остановиться на полпути, ведь каждый человек, обратившийся ко мне, видел во мне не только практикующего, но и потенциального наставника.

В этот период на моем пути появился важный союзник — коллега, которая уже достигла уровня мастера нейрографики. Её успехи вдохновляли меня не сдаваться, когда силы были на исходе. Она не только помогла мне справиться с сомнениями, но и своими советами и поддержкой вернула меня на путь завершения курса, когда я уже была близка к отказу от дальнейшего обучения. Я чувствую глубокую благодарность за её энтузиазм, энергию и её позицию коуча. Без неё, возможно, я бы сдалась.

Уважение к коллегам, которые уже прошли путь трансформации, и желание не подвести их также сыграли свою роль в моем решении. Более того, забота о клиентах, которые доверились мне, и ответственность перед ними стали мощным стимулом для завершения обучения. Я осознала, что ради них мне необходимо получить диплом и сделать этот финальный шаг.

9. Награда: Признание и удовлетворение

Решение продолжать стало моментом глубокого осмысления и переоценки. Вместо того чтобы отказаться от продолжения пути, я приняла решение двигаться вперёд. Я осознала, что сертификация — это не просто знак о завершённом курсе, а выражение уважения к себе, к тем, кто мне доверяет, и к коллегам, которые преодолели свои испытания. Для меня сертификат стал символом ответственности и завершённости, не только для меня лично, но и для тех, кто увидел во мне специалиста.

Принятие решения вернуться к обучению и довести его до конца стало важным шагом к новому этапу моего развития. Я вновь нашла мотивацию и силу продолжать занятия, потому что поняла: это не только о моей личной трансформации, но и о том, чтобы

помочь другим пройти их путь. Как герой, обретший новое понимание мира после прохождения трудностей, я почувствовала в себе ответственность за развитие этого метода и передачу его дальше. Это осознание наполнило меня энергией и решимостью двигаться вперёд.

10. Путь назад: Осознание своей миссии

Мой путь в нейрографике не только открыл передо мной внутренние изменения, но также привёл к значительным внешним переменам. Первоначально нейрографика была для меня методом самопознания, способом заглянуть внутрь себя, разобраться в эмоциях и переживаниях. Однако по мере её освоения я осознала, что это нечто большее — она стала катализатором для трансформации всей моей жизни.

Процесс работы с линиями и формами раскрыл во мне глубинную тягу к творчеству, которую я долгое время игнорировала. Эта тяга не просто проснулась — она стала сильным внутренним позывом изменить свою жизнь. В ходе освоения нейрографики я поняла, что моё профессиональное будущее связано не с прежней работой, а с искусством и творчеством. Это осознание подтолкнуло меня к решению не только сменить род деятельности, но и начать планировать переезд в другую страну. Эти внешние изменения стали логическим продолжением внутренней трансформации, произошедшей благодаря нейрографике.

Теперь, когда я подхожу к завершению своей дипломной работы, я ясно вижу, что мой путь ещё далёк от завершения. Освоение нейрографики и работа с ней помогли мне прийти к важному выводу: настало время двигаться дальше. Я наконец приняла решительное решение уйти с работы, которая больше не приносит мне ни радости, ни удовлетворения. Вместо этого я хочу посвятить свою жизнь тому, что действительно приносит мне удовольствие — творчеству, нейрографике и помощи другим людям на их пути изменений и роста.

Это моё «возвращение» в мир — не возвращение к старой жизни, а начало новой главы. Я готова передавать свои знания, делиться своим опытом и помогать другим людям пройти их собственные пути трансформации. Моё призвание заключается не только в том, чтобы следовать своей страсти к творчеству, но и в том, чтобы помочь другим раскрыть их внутренние ресурсы, осознать свои возможности и начать путь к личным переменам.

11. Воскресение: Полное обновление

В ходе этого трансформационного процесса я встретила множество новых людей, которые так же, как и я, увлечены нейрографикой. Эти встречи стали для меня не только источником поддержки, но и мощным источником вдохновения, подталкивающим меня к дальнейшему развитию. Мои новые знакомые стали единомышленниками и мотиваторами, которые наполнили мой образовательный путь новыми смыслами и ценными связями.



Иллюстрация 9. НейроМандалы

Фото с моей страницы в Instagram

Кроме того, я решила открыть свою страницу в Instagram, что оказалось настоящим выходом из зоны комфорта. Ведение этой страницы потребовало от меня освоения новых навыков и смелости делиться своими знаниями и опытом с широкой аудиторией. Этот процесс не был простым, но он стал для меня чрезвычайно полезным опытом, который способствовал моему росту как профессионала. Как говорит Оскар Уайльд: "Будьте собой; все остальные роли уже заняты". Эта цитата стала для меня путеводной звездой, побуждая принимать свою индивидуальность и смело делиться ею с миром.

Мой путь привёл меня к глубоким внутренним изменениям. Я стала чаще посещать выставки, смотреть фильмы о художниках, читать книги и слушать

подкасты о творчестве. В результате моя жизнь больше не кажется серой и однообразной; я осознаю её многообразие и готова принимать любые вызовы, которые она мне преподносит. Эта трансформация дала мне возможность увидеть мир с новой перспективы и наполнить свою жизнь яркими красками и вдохновением.

12. Возвращение с эликсиром: Готовность помогать другим

Кэмпбелл описывает "возвращение с эликсиром" как момент, когда герой возвращается из путешествия, обогащённый опытом и знаниями, чтобы передать этот дар миру. Для меня завершение сертификации стало символом этого "эликсира". Я обрела не только сертификат, но и уверенность в себе как в профессионале, готовом делиться нейрографикой с другими. Теперь я уже не просто практикую этот метод для себя — я могу помогать другим людям находить путь к своим внутренним ресурсам и возможностям, проводя их через процесс трансформации.

Этот путь к сертификации был полон испытаний, но без них моё путешествие не было бы таким значимым. Теперь, оглядываясь назад, я вижу, что каждая сложность, каждое сомнение и каждая победа были необходимыми этапами, чтобы понять глубину нейрографики и её влияние на мою жизнь. Прохождение всех этапов обучения наполнило меня чувством глубокого уважения к этому методу и благодарности за тот опыт, который я приобрела.

Моя миссия теперь заключается в том, чтобы передавать этот «эликсир» другим. Нейрографика изменила мою жизнь, и я готова помогать другим людям в их собственных процессах трансформации. Я вижу, как этот метод может помочь людям выйти из сложных жизненных ситуаций и обрести внутренний мир.

13. Творческое завершение: Новая глава моей жизни

Сегодня, стоя на пороге новой жизни, я осознаю, что этот путь — лишь начало. Приняв решение уйти с работы и посвятить себя искусству, я начинаю новую главу, где живопись, творчество и помощь другим будут занимать центральное место. Это и есть настоящая трансформация, которая произошла благодаря Пути героя.

Этот путь также помог мне осознать важность творческого самовыражения и осознания своих истинных ценностей. Постепенно я начала замечать синхронизмы в жизни, учиться лучше понимать себя, отстаивать свои личные границы и, что самое важное, принимать и уважать себя. Я ещё только на пути к полной любви к себе, но нахожу этот процесс увлекательным и глубоким.

Нейрографика дала мне возможность пересмотреть свою деятельность и принять решение о смене профессии. Моя страсть к искусству привела меня к созданию новых проектов, и я чувствую готовность принимать любые вызовы, которые принесет этот новый этап моей жизни.

Я чувствую что нашла свое предназначение. Ведь как сказал Анри Матисс, "Творчество требует мужества. " И я обрела это мужество.

14. Заключение



Иллюстрация 10. 45 работ в дипломную презентацию курса инструктора нейрографики

Как гласит древняя мудрость Лао-цзы: "Когда ученик готов, приходит учитель." Моя встреча с нейрографикой и, через нее, с многими интересными и творческими людьми произошла в тот период, когда я больше всего в этом нуждалась. Эта встреча стала для меня поворотным моментом, открывшим новые горизонты самопознания и самовыражения. Главной победой на этом пути стало мое становление на путь познания себя — процесс, который только начинается, но я уже осознаю, насколько важно принимать себя и действовать от точки "здесь и сейчас".

Я намереваюсь продолжать этот путь, понимая, что сертификация — это лишь этап, и впереди меня ждёт множество открытий и возможностей. Я искренне благодарна за то, что овладела таким мощным инструментом для саморазвития, как нейрографика. Как

сказал Руми: "Не бойтесь идти медленно, бойтесь стоять на месте." Эти слова будут служить для меня напоминанием о том, что каждое движение, даже самое малое, приближает меня к моим целям и мечтам.