



НЕЙРОГРАФИКА
ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ ТВОРЧЕСТВА

2023 год

Автор:

Зятнина Екатерина

Супервизор:

Субханкулова Евгения

Тема:

По пути героя и обратно

Оглавление

Зятнина Екатерина.....	2
По пути героя и обратно.....	2
Жизнь в обычном мире.....	2
Зов.....	2
Отказ от зова.....	3
Встреча с наставником.....	3
Пересечение порога.....	4
Встреча с «драконами» и союзниками.....	4
Точка «смерти».....	4
Подарок силы.....	5
Испытание.....	5
Дорога домой.....	6
Мастерство (Мой первый алгоритм «Мои любимые богини»).....	6
История силы.....	13
Работы.....	14

Жизнь в обычном мире

«Герой – это человек, который добровольно смирился со своей судьбой».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Эмоционально сложная весна 2022 года привела меня на мастер-класс по нейрографике, что-то уже знала, что-то читала, но не рисовала. Первый запрос был проверкой на принятие метода. Я в тот момент колебалась в принятии решения – обучаться на арт-терапевта или нет. После рисования обстоятельства сложились наилучшим образом, был куплен курс. Результат оказался быстрым и решительным, а я начала обучение на арт-терапевта. Погружение в творческий мир помогло пережить не одну бурю этого года. Справиться с трудностями самой и помочь близким. А самое главное, что я снова спустя много лет стала заниматься психологией (моё первое образование – детская психология). Это было вдохновляюще.

Зов

«Поэтому любое затруднительное положение – следствие упрямого нежелания подчиняться зову – может содержать в себе самом ключ к чудесному освобождению.»

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

А дальше прошло ещё несколько мастер-классов с рисованием разных алгоритмов. Интересно, но проблема в том, что мне не хватало информации, слишком всё это выглядело упрощенно. Часто у участников возникал вопрос: «Как это работает?», ответ был следующим:

«Не знаю, но точно работает». Крепло желание взять больше, понять, разобраться. Искала информацию по Нейрографике самостоятельно, подходила к этому более осознанно. Чем глубже погружалась в этот мир, тем запутаннее всё становилось, меня начала смущать некая дымка волшебства и чудесности. Но с другой стороны я видела интимные статьи автора метода, и они были очень даже убедительными. В этот момент, видимо, и возник вопрос: оставить всё как есть или последовать зову?

Отказ от зова

«То немногое, что нам нужно, совсем рядом – только руку протяни».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Завершая одно обучение, выбирая следующее, просматривала информацию о Нейрографике, даже мужу отправила ссылку на презентацию инструкторского курса. Видимо, на тот момент решительности не хватило совсем чуть-чуть, скорее всего, интуитивно я понимала, что это приведет к серьезным переменам в жизни. А к этому я совсем была не готова, слишком тяжелым выдался прошлый год, хотелось немного побыть в «тихой гавани». Одно знала точно, что буду продолжать профессиональное развитие в области психологии. Провела небольшое исследование, определилась с тем, что нужна хорошая база, выбор мною был сделан в пользу когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) с дипломом МВА (это моя давняя мечта — МВА по психологии). Так я переключилась и неосознанно отказалась отвечать на зов.

Встреча с наставником

«Приключение всегда и повсюду открывает завесу между известным и неизвестным; силы, которые стоят у границы, опасны; иметь с ними дело – рискованно; однако, если ты уверен в своих силах и отважен, эта опасность отступает».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Зачастую нам не хватает собственной воли, чтобы начать путешествие. По Кэмпбеллу, в этот момент в судьбе героя должен появиться наставник, который поможет отправиться в путь.

14 февраля 2023 я подписала договор на обучение КПТ. Не успела осознать этот факт – и (о, чудо!) получила в подарок от мужа обучение в Институте психологии творчества. Эмоции невозможно передать – радость от возможностей, волнение за большую нагрузку, сомнения, хватит ли ресурсов (основная их часть была задействована в роли мамы четырех детей). Но и упустить такую возможность я не могла.

Пересечение порога

«Привычные рамки жизни стали тесны; старые понятия, идеалы и эмоциональные стереотипы изжили себя; пришло время переступить порог».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

В реальности на этом этапе мы делаем первый шаг к большим переменам: обучение началось сразу в двух направлениях. Первые два месяца шли параллельно. Это был непростой период, нужно было много успевать, выстраивать новый ритм жизни для себя и семьи. А самое главное – перерабатывать очень много информации. От Павла Михайловича знания сыпались как из рога изобилия, на КПТ шли медленно, ощущалась нехватка вводных данных, всё вместе плохо сказывалось на самочувствии и присутствовала внутренняя нервозность.

Встреча с «драконами» и союзниками

«Ошибки – это не просто случайность, а результат подавленных желаний и конфликтов».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

За порогом герой встречает союзников. На этом этапе я получала большую поддержку семьи, а сила личности Павла Михайловича стала для меня путеводной звездой. Это были ресурсы, которые поддерживали и помогали мне двигаться вперед.

Но были и другие ситуации, например, мне твердили, что учиться у Павла Михайловича очень сложно. У «драконов», которые всегда пытаются остановить: сомнения, страхи, тревоги, не было большой власти в этой истории. Я никогда не искала легких путей в жизни.

Точка «смерти»

«Лишь рождение может победить смерть, именно рождение нового, но не возрождение старого».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Если герою удаётся преодолеть все испытания, он набирается опыта и достигает точки «смерти»: самого тяжёлого испытания на своём пути. Для

Зятнина Екатерина. По пути героя и обратно.

меня это произошло где-то в середине курса. Навалилось слишком много задач: аттестационные работы, экзамен по другому направлению, семейные дела. Было тяжело морально и физически. Я помню, что просто дала себе возможность идти в своем темпе. Тогда же состоялось моё самостоятельное далекое путешествие и долгожданная встреча со старшим сыном. В мою жизнь стали приходить интересные события всё чаще, а моё эмоциональное состояние стало выравниваться.

Подарок силы

«Оказывается, что он с самого начала обладал теми божественными силами, к которым он стремился и которые обрел с таким трудом, они всегда жили в его сердце».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Помню, что если герой преодолевает точку «смерти», то получает новый опыт, который поможет ему справляться с новыми испытаниями. Моим подарком силы стали походы в горы. Мы переехали в эти края 7 лет назад. И я мечтала заняться горным туризмом, но всегда для этого находились ограничения. Позволив себе вырваться из рутины быта и учебной нагрузки, я получила головокружительные впечатления. На самом деле с Нейрографикой ты постоянно получаешь «подарки силы», каждый алгоритм открывает для тебя новую дверь возможностей для решения личных вопросов или профессионального роста.

Испытание

«И таким чудесным образом каждый, чья работа связана с трудной, опасной миссией раскрыть самого себя и пройти путь развития, будет перенесен к дальним берегам океана жизни».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

На этом шаге ты берешь на себя всё больше задач, чтобы полностью убедиться в своем выборе, и открываешь для себя новые грани профессии. Для меня это были первые сессии с клиентами. Невероятный опыт. Первыми клиентами для работы над кейсами для диплома стали студенты КПТ. Настоящее испытание профессионализма — это работа с профессионалами. Это сразу всё вместе: и вызов, и стимул. Результаты были замечательными, работа глубокой и интересной. Такое приятное чувство, когда другой

человек проникается тем, что тебе очень нравится, и в этой точке словно души начинают разговаривать. Вот оно – душевное общение.

Дорога домой

«Возможно, многим из нас стоит пройти мрачный извилистый путь, чтобы выйти к чистой спокойной реке или найти свою дорогу в жизни».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Один из самых приятных моментов в пути — это когда стали выстраиваться логические цепочки между КПТ и Нейрографикой. Два этих направления стали помогать работать над моими внутренними трансформациями. Рисуя алгоритмы Нейрографики, старалась уделять больше внимания рефлексии, внимательно относилась к мыслям и чувствам, через них находила промежуточные убеждения, далее исследовала глубинные убеждения и снова формулировала запрос и снимала ограничения в АСО или прорабатывала в подходящих алгоритмах. Процесс сам по себе увлекательный, но самое чудесное – это остановиться и, оглянувшись назад, увидеть изменения произошедшие в тебе и твоём окружении. Ты ведешь линию туда, где не ожидаешь её увидеть, и в итоге получишь результат лучше, чем можешь себе представить. Учеба стала приносить удовлетворение, изменять мой мир, это как процесс настройки инструментов перед важным концертом, они звучат совершенно по-другому.

После прохождения испытаний герой принимает решение сделать новый полученный опыт частью повседневной жизни.

Мастерство (Мой первый алгоритм «Мои любимые богини»)

«Встреча с богиней (которая живет в каждой женщине) становится последним испытанием для героя и призвана проверить, достоин ли он любви, которая есть сама жизнь, устремленная в вечность».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

На этом шаге герой практикуется в использовании приобретённого опыта, чтобы стать в нём мастером и закрепить его. Это произошло на одном из вебинаров моей коллеги про женские архетипы греческих богинь Джин Шинода Болен. Архетипов 7 – Деметра, Кора-Персефона, Афина, Артемида, Афродита, Гера, Гестия, но оказывается, что Галина Бедненко в своей книге «Греческие богини. Архетипы женственности» добавила ещё одну – Геката.

Это было как откровение, слушаю лекцию, а в голове визуализируется красивая схема из 8 архетипов богинь.

Я погрузилась в эту историю и начала искать информацию для своего первого алгоритма «Мои любимые богини». Собрав схему я поняла, что он идеально укладывается в модель «Мультиролевая личность» (МРЛ).

Немного теории из диссертации П.М. Пискарёва:

Модель «Мультиролевая личность» (МРЛ) – это возможность организовать психическое пространство человека таким образом, чтобы в общем объеме впечатлений, реагирования и мышления появилась сбалансированная и согласованная структура личности, ведущая к ясности и определенности.

Мультиролевая личность – это человек, который обогащён большим количеством ролей. Это реализация бесконечного количества возможностей и предложений.

Роль – своеобразная точка, где личность сходится в одном слове. Роль – ответ на вопросы: Кто во мне? Кто я? То, кем ты присутствуешь, определяет то, кем ты себя реализуешь. Эффективность человека состоит в том, кем он себя осознаёт в своем поведении. И каждый раз оно – поведение и осознание – должно соответствовать выбранной роли.

А теперь подробнее про богинь и каким качествами они наделены:

Деметра — мать милостивая, щедрая или ужасная.

Деметра – архетип материнства. Она представляет материнский инстинкт, осуществляемый через беременность, через физическое, психологическое или духовное питание и воспитание других. Этот могущественный архетип может указать последующее направление жизни женщины, оказывает значительное влияние на близких ей людей, а также определяет склонность женщины к депрессии в случае, если ее потребность выращивать и воспитывать отвергается – или что-либо препятствует ее осуществлению.

Женщина с сильным архетипом Деметры страстно желает быть матерью, а став ею, открывает для себя эту роль как самореализацию, как осуществление себя. Когда Деметра представляет самый сильный архетип в

душе женщины, быть матерью – самая важная роль и функция ее жизни. Образ матери и ребенка, чаще всего представленный в западном искусстве Мадонной с младенцем, соответствует глубинному внутреннему представлению, которое движет женщиной.

Архетип матери побуждает женщину воспитывать и питать других, быть великодушной и щедрой и находить удовлетворение в качестве кормилицы семьи, заботясь о семье и доме. Этот аспект воспитания, возвращающего и питания в архетипе Деметры может быть выражен в профессиях, связанных с оказанием помощи (учительница, воспитательница, адвокат), в любой работе, включающей помощь другим, и в любых близких отношениях, где она может быть воспитывающей, возвращающей стороной. Архетип не ограничивается лишь ролью матери в буквальном смысле.

Сильные стороны: способность относиться по-матерински к другим, щедрость. Психологические проблемы: депрессия, поощряющая зависимость, незапланированная беременность.

Персефона — юная дева, жертва, хозяйка Подземного царства.

Если структуру личности задает Персефона, это предрасполагает женщину не действовать, но находиться под воздействием и влиянием других людей – быть податливой в поступках и пассивной в отношениях. Персефона-девушка также позволяет женщине казаться вечно юной.

Врожденная восприимчивость женщины-Персефоны делает ее очень податливой. Вначале она не сопротивляется проецированию на нее образов и ожиданий значимых для нее людей. Ее модель поведения – быть подобной хамелеону, «примерять» на себя ожидания других. Это качество предрасполагает ее быть «женщиной-анимой»; она бессознательно соответствует желаемому мужчиной образу.

Пассивность и зависимость – корень проблем для многих женщин, поскольку окружающая среда усиливает архетип и не дает развиваться другим аспектам личности.

Сильные стороны: способность быть восприимчивой, ценить воображение и сны, потенциальные психические способности.

Психологические проблемы: депрессия, манипуляция, уход в нереальность.

Афина — неприступная дева, стратег и тактик.

Как архетип, Афина представляет образец, которому следуют женщины, обладающие логическим складом ума и руководствующиеся скорее разумом, чем сердцем.

Афина – женский архетип, демонстрирующий, что сильный интеллект, умение не поддаваться эмоциям и правильная тактика действий в конфликтных ситуациях вполне характерны для определенного типа женщин. Женщина, движимая Афиной, считается только со своими собственными приоритетами. Как и Артемида, Афина побуждает женщину сосредоточиться скорее на том, что имеет значение для нее самой, чем на потребностях других людей.

Богиня-девственница Афина, в отличие от Артемиды и Гестии, ищет общества мужчин. Ей нравится атмосфера мужских дел и власти. В то же время архетип этой богини-девственницы помогает женщине избегать затруднительных в эмоциональном или половом плане взаимоотношений с мужчинами, с которыми она сотрудничает. Она может быть их компаньоном, коллегой или доверенным лицом, не испытывая к ним никаких эротических чувств и не нуждаясь в эмоциональной близости.

Сильные стороны: способность ясно мыслить, хорошо решать практические задачи и быть стратегом, создавать сильные союзы с мужчинами.

Психологические проблемы: эмоциональная дистанция, лукавство, недостаток сочувствия.

Артемида — вечная дева, соперница мужчин, мстительная охотница.

Архетип богини-девственницы выражается в ощущении нетронутости, самодостаточности, он определяет жизненную позицию «Я сама могу о себе позаботиться» и позволяет женщине действовать уверенно, независимо и самостоятельно. Женщина чувствует себя целостной, не испытывает потребности в мужчине-защитнике, преследует свои собственные интересы и выбирает область деятельности, не нуждаясь в мужском одобрении. Ее самоопределение и ощущение собственной значимости основываются скорее на том, кто она есть и что она делает, чем на том, замужем ли она и за кем.

Сильные стороны: способность намечать цели и достигать их, независимость, автономия, дружба с женщинами.

Психологические проблемы: эмоциональная дистанция, безжалостность, ярость.

Афродита — воплощение любви и красоты, муза художников и поэтов.

Архетип Афродиты управляет способностью женщины наслаждаться любовью и красотой, сексуальностью и чувственностью. Соприкосновение со сферой любви приводит в действие могущественные силы у многих женщин. Будучи истинно женской силой, Афродита может быть столь же требовательной, как Гера и Деметра. Афродита побуждает женщин осуществлять и творческую, и порождающую функции.

Каждая женщина, влюбленная в человека, отвечающего ей взаимностью, становится в этот момент персонификацией Афродиты. Временно преображенная из обычной смертной в богиню любви, она ощущает себя привлекательной и чувственной архетипической любовницей.

Если Афродита – главный архетип в женской личности, то женщина влюбляется часто и легко. Она обладает личным магнетизмом, который притягивает других в эротически заряженное поле, усиливающее половой настрой сознания. «Напряжение» возрастает, и оба ощущают себя привлекательными и трепещущими, поскольку их влечет друг к другу.

Сильные стороны: способность наслаждаться удовольствием и красотой, быть чувственной и творческой.

Психологические проблемы: серийные близкие связи, неразборчивость, трудность рассмотрения последствий.

Гера — верная и ревнивая супруга, светская женщина;

Гера как архетип в первую очередь и прежде всего – сильное желание женщины быть женой. Женщина с сильным архетипом Геры ощущает фундаментальную пустоту в жизни без партнера. Она побуждается «подаренным богиней» инстинктом к замужеству. Ее страдания при существовании без супруга могут быть такими же глубокими и болезненными, как жизнь без детей для женщины, чье сильнейшее побуждение – иметь ребенка.

Архетип Геры обеспечивает способность создавать связь, быть преданной и верной, терпеть и поддерживать партнера в трудный для него период. Когда Гера представляет в душе женщины основную силу, то обязательства, которые она на себя берет, не зависят от обстоятельств.

Сильные стороны: способность создавать пожизненные обязательства, верность. Психологические проблемы: ревность, мстительность, ярость, неспособность оставить разрушительные близкие отношения.

Гестия — женщина, предпочитающая одиночество, посвятившая себя иному Смыслу.

Архетип Гестии как богини домашнего очага движет женщинами, считающими ведение дома более значительной деятельностью, чем какую-либо иную работу. Для них поддержание домашнего очага – это средство, благодаря которому женщина приводит в порядок себя и свой дом. Женщина, обретающая чувство внутренней гармонии при выполнении ежедневных домашних забот, соответствует этому аспекту архетипа Гестии.

Ориентированная внутрь себя и поглощенная собственными заботами, Гестия может стать эмоционально обособленной и невнимательной к тем, кто ее окружает. Кроме того, самодостаточность Гестии порождает, помимо склонности удаляться из общества людей, потребность в безмолвном спокойствии, легче всего обретаемом в одиночестве.

Сильные стороны: способность наслаждаться одиночеством, ощущение духовного смысла. Психологические проблемы: эмоциональная дистанция, недостаточно развитая социальная личность.

Геката — сваха, шутница, колдунья и посредница.

Женщины с данным архетипом склонны искать мистическое объяснение всему, что с ними происходит. Она часто занимается оккультными практиками, ходит к магам и ворожеям. У нее действительно сильная интуиция. Подобно самой богине Гекате, в такой женщине может проявляться три аспекта личности. Она имеет интуицию и внутреннюю психическую силу, которая некоторых людей даже пугает, целеустремленно идет за своими чувствами и добивается поставленных целей с помощью все той же силы, однако сама не может ей противиться. Геката может заниматься экстремальными видами спорта или мистическими обрядами, ей интересно все необыкновенное и непонятное, иногда это даже пугает других. Она может иметь друзей, но при этом никогда не забывает о своих интересах, сохраняя тем самым целостность личности. Мужчины воспринимают ее скорее как делового партнера, чем женщину. Геката стремится управлять мужчиной, часто она интуитивно знает, чего от нее ожидает мужчина, и это делает ее хорошим дипломатом.

Сильные стороны: умеет сохранить целостность личности, развитая интуиция, лидерские качества.

Психологические проблемы: эмоциональная неустойчивость, полное одиночество, мистицизм.

В каждой женщине есть все эти богини. Но вступают в свои права обычно по очереди. Первой в девочке выделяется Кора — дочь своей матери; девушка в подростковом возрасте часто делает выбор между Корой-Персефой и Артемидой, затем приходит время Афродиты и (или) Геры; далее наступает очередь Деметры, а затем являются Гестия и (или) Геката. Это естественная для женщины последовательность, связанная и с физиологическим циклом, и с этапами жизни женщины и вечной триадой Дева-Женщина-Старуха. Вместе с тем, эти архетипы сопровождают и наше индивидуальное личностное развитие. Потому все они могут проявиться в любом возрасте, в зависимости от конкретных обстоятельств и воли женщины. Вместе с тем, эти архетипы сопровождают и наше индивидуальное личностное развитие. Пословица об идеальной женщине, которая в постели — блудница, в церкви — святоша, а дома — госпожа (и шутка насчет дамы, которая всё перепутала), как раз и отсылает к этой естественной необходимости владеть всеми ролями и уметь менять их сообразно случаю и собственным потребностям. Тогда женщина чувствует себя всё время на своем месте.

В теории по архетипам богинь всё понятно, но даже на вебинаре возникали вопросы от участниц: «Я чувствую, что во мне много одной богини и совсем мало другой, мне это не нравится, как это исправить?». Мой ответ: «Нарисовать!»

Модель МРЛ наглядно даёт понимание об ограничениях, убеждениях и ресурсах. Сила роли определяется количеством времени, отданного на полноценную реализацию этой роли. В процессе рисования и понимания качественных характеристик роли можно выявить самую сильную роль. И затем перенести в другую, более слабую. Например, если женщина увидела в себе сильную Афины, но при этом хочет выйти замуж, ей необходимо увеличить роли Афродиты и Деметры, а роль Афины уменьшить.

Это полный восторг, когда ты можешь применить знания на практике и сделать частью себя.

История силы

«Счастливый конец сказки, мифа и божественной комедии души должен трактоваться не как противоречие, а как превосходство над вселенской трагедией человека».

Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

Описав свой путь, я завершила путь. Так я сохраню свой опыт и усвоенную информацию, а дальше – получение диплома и передача опыта и знаний другим.

Завершая этот путь с благодарностью, я готова пуститься в новый. Следующий этап моей профессиональной деятельности будет называться «Аспирантура в Институте психологии творчества». Пусть сбудется ещё одна заветная мечта!

«Основной принцип всякой мифологии заключается в том, что конец и есть начало». Джозеф Кэмпбелл «Тысячеликий герой»

[Ссылка на дипломную работу Зятниной Екатерины в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Переезд.



Тема: Финансовая свобода.

