

Институт Психологии Творчества

Дипломная работа

Тема: «Время трансформаций»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель

Пискарев П.М.

Супервизор

Шувалова Елена

«14» февраля 2024 г.

Выполнил

Матросова Юлия

«14» февраля 2024 г.

2024 г.

Время трансформаций.

Автор: Матросова Юлия

Всему свое время...

Каждый из нас хотя бы раз в жизни ловил себя на мысли: «Всему свое время». Вот, и я поймала себя на ней в очередной раз, когда записывалась на курс. Меня не отпускало сожаление, почему я не сделала этого раньше.

Я четко помнила, что первый раз познакомилась с нейрографикой пару лет назад. Я увидела ролик, на котором, теперь уже знакомый профессор, Павел Михайлович, а на тот момент, смотрящий на меня по ту сторону экрана незнакомец, рассказывал о каких-то вещах, которые мне были не понятны, но к ним



так хотелось прикоснуться. Внутри был голос: «Иди, учись». В тот момент я его не послушала, и только спустя пару лет, вновь жизнь меня свела с нейрографикой. И, вот, спустя почти год, я на финишной прямой.

«Путь Героя»

Помню наша занятие с Павлом Михайловичем, будто вчера было. Мы изучали новый алгоритм нейрографики – Нейромандалу. В частности, Нейромандала - Путь Героя.

Когда речь зашла о Джозефе Кэмпбелле, его книге «Тысячеликий герой», меня как током ударило. К концу занятия я сидела в смешанных чувствах радости, благодарности, негодования на себя. Мне настолько резонировало каждое слово, будто слово – выпущенная стрела, и каждое слово попадает точно в цель. Почему негодование на себя? Потому что, я ясно помнила, где в книжном шкафу, на какой полке, в каком ряду стоит та самая книга Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой», о которой говорил профессор, и которую я купила лет так «несколько» назад, и которую благополучно поставила на ту самую полку, в тот самый книжный шкаф, даже не сняв упаковку. С мыслью – книга достойная к прочтению, нужно было обязательно купить и прочитать... прочитать, когда время появиться свободное. Поэтому и негодование на себя. Что такая ценная информация просто была скрыта у меня на книжной полке.

Немного попечалившись, я подумала, что всему свое время. И эту подачу я должна была услышать из уст профессора именно сейчас, проходя свой «Путь Героя». И я о нем хотела бы рассказать.

Давайте разбираться...

Основные этапы «пути героя»

1. Жизнь в обычном мире.

Любое путешествие имеет начало. Время, когда мы живём в состоянии статус-кво. Мы создали для себя нерушимый порядок и действуем в соответствии с ним, не думая о переменах. Здесь начинаются все путешествия.

2. Зов.

Что призывает нас меняться? Неприятие действительности. Момент, когда мы получаем знак, что текущее положение вещей может привести к трагедии. Человек понимает, что его друзья добились профессиональных успехов, а он остался на том же месте. В этот момент мы задумываемся: оставить всё как есть или последовать зову?

3. Отказ от зова.

Наверное, вы ожидали, что следующим этапом будет принятие необходимости перемен. К сожалению, большинство людей, услышав зов, отказываются на него отвечать. Они списывают знаки на временные трудности или влияние окружающих. Для них зов — это просто момент, который нужно преодолеть, чтобы вернуться к прежней жизни.

В теории Кэмпбелла на этом этапе герой встречает привратника, который отговаривает его от путешествия. В жизни это может быть внутренний голос или люди, которые не поддерживают нас. Поэтому человек ещё больше сомневается в том, стоит ли следовать зову, и здесь наступает четвёртый этап.

4. Встреча с наставником.

Как говорилось выше, 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. В жизни эту роль может сыграть как реальный человек — друг или родственник, — так и что-то неодушевлённое, например вдохновляющая книга или фильм.

Главное, что без катализатора, без поддержки мы решим отказаться от зова и вернуться к привычной жизни.

5. Пересечение порога.

С помощью наставника герой пересекает порог привычного мира и встречается с его обратной стороной. Он понимает, что жизнь, которую он видел раньше только с одного ракурса, имеет множество оттенков.

В реальности на этом этапе мы делаем первый шаг к большим переменам: уходим с нелюбимой работы, знакомимся с новым человеком. Тогда же мы понимаем, что страх

чего-то нового на деле не так велик, как нам казалось. Особенно если нас продолжают поддерживать наставники.

6. Встреча с «драконами» и союзниками.

Когда герой переходит порог, он сталкивается с первыми испытаниями. Ему не хватает прежнего опыта, чтобы справляться с новыми задачами, и, естественно, он допускает ошибки.

Здесь его ждут «драконы», которые пытаются его остановить: сомнения, страхи, недостаток знаний и так далее. К примеру, если мы ушли с работы, то начинаем бояться, что не найдём другую или не освоимся в новой профессии.

На этом этапе герой должен искать союзников, которые помогут победить «драконов». Советы коллег, знакомых, экспертов — мы заручаемся поддержкой для того, чтобы достойно пройти первые испытания.

7. Точка «смерти».

Если герою удаётся преодолеть все испытания, он набирается опыта и достигает точки «смерти»: самого тяжёлого испытания на своём пути. Это может быть сложная задача, серьёзный разговор или судьбоносное решение. Например, мы спрашиваем себя, действительно ли эта работа — наше настоящее призвание.

На этом этапе решается, сможет ли герой вынести из своего пути ценный урок или уйдёт с тем же опытом, который имел.

8. Подарок силы.

Если герой преодолевает точку «смерти», то получает новый опыт, который поможет ему справляться с новыми испытаниями.

В качестве подарка силы может выступать новая стратегия, принцип, навык или привычка. Что-то, чего человек не имел раньше. Здесь он делает главное открытие своего пути.

9. Испытание.

Чтобы убедиться, что подарок силы работает, герой сталкивается с новыми испытаниями. Но теперь он вооружён. Он учится по-другому реагировать на прежние ситуации и добивается в этом успеха.

10. Дорога домой.

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

11. Мастерство.

В это же время он практикуется в использовании приобретённого опыта, чтобы стать в нём мастером и закрепить его. Так испытания, которые встретились на его пути, становятся не просто событиями, а уроками, которые он сохраняет на всю жизнь.

12. История силы.

Последним шагом является передача истории о своём путешествии. Чтобы сохранить пережитый опыт, герой делится информацией о нём со своим племенем, семьёй, друзьями, людьми, которые окружали и поддерживали его.

Так он даёт возможность другим использовать его знания и упростить их личный «путь героя».

«Путь героя» может длиться несколько недель, месяцев или лет. Всё зависит от того, какую сферу жизни он затрагивает.

Как было у меня...

Вот так было у меня, мой «Путь Героя», связанный с поиском призвания:

Обычный мир: прошлая работа.

Зов: понимание, что это не то, чем хочу заниматься в жизни.

Отказ от зова: страх перемен сдерживает меня, я взвешиваю «за» и «против» возможного ухода.

Наставник: книги по психологии, мой терапевт и анализ своей личности помогают принять решение о том, что нужно искать работу, которая будет приносить удовольствие.

Пересечение порога: принимаю решение поступить на высшее образование по психологии и, искать в нём своё призвание.

Встреча с «драконами» и союзниками: поиск клиентов, первые неудачи, необходимость получить новый опыт.

Точка «смерти»: я делаю первые шаги в новой профессии, но допускаю серьёзные ошибки и начинаю сомневаться в том, что смогу преодолеть неудачи.

Подарок силы: наставники, советы, поддержка со стороны близких помогают пережить этот период. Я начинаю справляться со всеми трудностями и получать удовольствие от нового опыта.

Испытание: я беру на себя всё больше задач, чтобы полностью убедиться в том, что это мое призвание, и открываю для себя новые грани профессии.

Дорога домой: я понимаю, что эта работа — то, что я искала.

Мастерство: проходят месяцы, я получаю дополнительный опыт в новой сфере и становлюсь профессионалом.

История силы: теперь я могу помочь молодым специалистам понять, подходит ли им эта работа в качестве призвания, и поделиться своим опытом с окружающими, помочь людям справиться с их «драконами».

Вот, такой он... мой «Путь Героя»... и тот рисунок на занятии с Павлом Михайловичем всегда будет в моей памяти, ведь с того момента я стала сильнее и осознала себя настоящую.

Какой был запрос?..

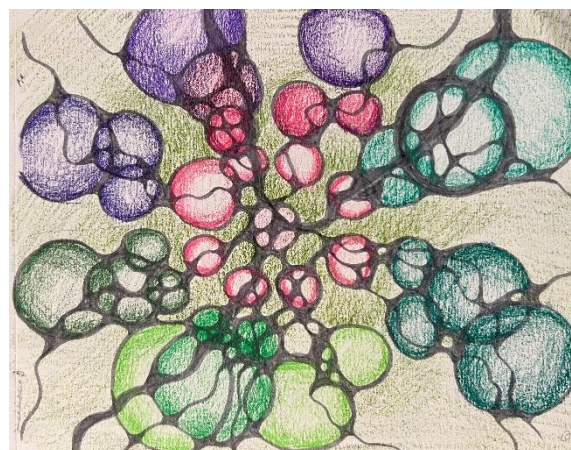
Одна из тем, которая волновала меня на протяжении всего года была о моей практике. Я пережила все стадии, которые могла. Прошла весь «Путь Героя». В какой-то момент, поймала себя на мысли, что все мои рисунки связаны с этой темой (далее немного вектор изменился, но, об этом позже). Пересматривая рисунки, я видела и на бумаге, и чувствовала внутри себя,



что меняется... Изменения-то происходят! С каждой линией, с каждым скруглением росла вера в себя и доверие жизни. Я видела, что в первых рисунках все было осторожно, неуверенно, с опаской. А, взглянув на рисунки в конце года, увидела, как они изменились. Появилась уверенность, сила, смелость. Рассматривая все это у меня наворачивались слезы. А что же с практикой? Вместе с моей трансформацией, трансформировалась и моя практика. Я стала более увереннее. Когда видишь результат, знаешь процессы, которые происходят, слышишь благодарность людей – наполняешься энергией и верой, верой, что идешь правильным, своим путем. Своей дорогой. Да, дорога может быть извилистой местами, с препятствиями, а может быть прямой, светлой и вдохновляющей. И это нормально. Когда принимаешь в себе это, принимаешь и других людей, и саму жизнь. А через бумагу и карандаш это принятие происходит быстрее и мягче.

Окружение, какое оно?..

Второй темой, которая меня волновала, была тема моего окружения. Долгое время я не могла понять, а, что не так? Внутри сидел этот вопрос, ответ на который я не знала. Все хорошо снаружи, а как внутри? Рисуя алгоритмы, я задумывалась все больше о людях, которые меня окружают. Какие они?



Какие у них ценности? А совпадают ли наши ценности? И становилось неудобно, что-то внутри кричало. Засыпая, я думала об этом. Рисовала. Засыпала. Думала. Рисовала. Пока в какой-то момент не поняла, что пора признать... «А король-то, голый...» Люди, которые меня окружают идут совсем другой дорогой. Мне стало грустно. Несколько дней я расстраивалась, но, разрешала себе эти чувства. Через рисунки мои чувства смягчались. Пришло осознание того, что мое чувство одиночества — это не плохо, не страшно. Да, люди приходят в нашу жизнь, а мы в их. С целями, задачами, уроками. Мы друг у друга учителя и ученики. В какой-то момент мы расходимся, каждый своей дорогой. А, иногда, возвращаемся... через время... с новой целью? Или, становясь родными душами, идем по жизни вместе, иногда не созваниваясь месяцами, но, это не страшно, ведь каждый знает, что он рядом. Я поняла это, рисуя тему за темой. И с благодарностью отпустила людей, которых должна была. Ведь, на их место в мою жизнь войдут новые. Со схожими ценностями. Осознав и приняв это, напряжение ушло, а на его место пришла гармония.



Инструмент, который работает... с обесцениваем.

Как практикующий психолог, я часто сталкиваюсь с этим запросом, даже ловила и себя на этом, каюсь. Я чувствовала сама, и наблюдала, как другие столкнувшись с обесцениванием поддавались его разрушающему действию.

Для начала, я бы хотела разобраться, что же такое обесценивание, с точки зрения психологических процессов, почему так важно понимать, что стоит за этим разрушающим феноменом.

Обесценивание в психологии рассматривается как способ защитить психику от негативного воздействия травмирующих ситуаций. И в некоторых случаях это действительно работает, например, когда нужно справиться с утратой или страхом. Но чаще всего обесценивание имеет плохие последствия и для самого человека, и для тех, кто его окружает.

Обесценивание — это такой механизм психологической защиты, при котором человек преуменьшает значимость окружающих людей и их поступков, а также самого себя. С одной стороны, это помогает ему защитить свою психику от лишних негативных переживаний в случаях, когда он проигрывает в сравнении с другими или не получает желаемое. В таких обстоятельствах обесценивание будет проявляться в виде показного

равнодушия, разочарования, излишней критичности и насмешек. А с другой стороны, иногда этот способ защиты превращается в манипуляции.

Что же человек затрагивает при обесценивании?

1. Желания. Например, если он не может купить то, что давно хочет, говорит, что не очень-то ему это и надо. Так он защищает психику от разочарования из-за того, что получить желаемое никак не получается.

2. Себя самого и свои таланты, старания (обесценивание человека). В этом случае рассуждения выглядят так: если я не могу получить то, что хочу, значит, я никчемный, плохой. Чаще всего такое обесценивание происходит у тех людей, которые привыкли всегда и все контролировать. Им легче сделать себя виноватыми в случившемся, чем признать, что некоторые обстоятельства могут от них не зависеть. Что самое интересное — таким способом они снижают уровень тревоги. Они как бы уговаривают себя: я виноват в том, что ничего не получилось, в следующий раз я постараюсь, и все будет по-другому.

3. Окружающий мир, который не помогает в получении желаемого. Индивид уверен, что для счастья ему нужно исполнение конкретного желания. Если ничего не получится, жизнь утратит смысл, а все остальное станет чем-то незначительным.

В психологии, люди, часто практикующие техники обесценивания, не могут жить полноценной жизнью. Они не способны замечать простые радости, разделять приятные эмоции окружающих, понимать чувства даже родных и близких людей. К тому же, они не принимают заботу и любовь со стороны, считая их бесполезными. Они считают, что люди не знают, что на самом деле им нужно.

Обесценивание может проявляться, как ирония, насмешки, равнодушие, критичность

Что стоит за обесцениванием?

Непонимание и неприятие себя, как уникальной личности. Отказ от сильных сторон, отсутствие успехов, зависть к чужим победам, боль нереализованности.

Не проработанные личные границы. Непонимание, что границы есть и у других.

Осуждение поступков других — попытка лишить их права делать свой выбор.

Страх увидеть собственные недостатки, быть несовершенным, уязвимым.

Нежелание работать со своими страхами и слабостями. Если другие несовершенны, не нужно работать со своим несовершенством.

Нечёткие понятия личных ценностей. В различных жизненных ситуациях приходится пользоваться "популярными" ценностями. Нет чего-то нужного и ненужного самому человеку. Есть только общие тезисы, что "хорошо", а что "плохо".

Человек, стремящийся обесценить целое явление, сам себя загоняет в очень тесные рамки, его жизнь становится мучительной.

Когда человек обесценивает кого-то из своего окружения, он страдает и сам. Его подсознание не отделяет его от других людей. Если "другие" осуждаются человеком, его подсознание воспринимает это так, словно человек осуждает сам себя. Думаю, теперь понятно, насколько важно разобраться с этим, отследить в себе начало этих разрушающих переживаний и начать действовать.

И, забегая вперед, выражаю огромную благодарность моим учителям, что теперь у меня появился еще один метод работы с обесцениванием - нейрографика, в частности, мой любимый, Алгоритм Снятия Ограничений (АСО).

Чтобы перестать пользоваться обесцениванием, как защитой, нужно найти другие способы нормализовывать свое психическое состояние.

Если человек склонен обесценивать желаемое, он может попробовать исполнять свои желания в мечтах или творчестве. Для этого нужно признать, что желаемое важно для человека, а, так же, что не всегда получается исполнять все свои желания. Фантазии и творчество могут облегчить чувство отсутствия чего-то важного.

Применение АСО в работе с обесцениванием.

А теперь, когда мы разобрались, насколько важна и сложна тема обесценивания, посмотрим, как с помощью Алгоритма Снятия Ограничений мы можем разобраться в себе, с этой темой, найти истоки происходящего и снять нагрузку восприятия внешнего и внутреннего. Свой путь с обесцениванием я прошла. И путь этот был болезненный и долгий, но, тогда я еще не знала о нейрографике.



Алгоритм Снятия Ограничений универсальный, Композиция в нем и отличительная особенность – выброс (катарсис). Он делается в течении нескольких секунд, не отрывая руки с маркером от листа, таким образом у нас получается проекция исходного состояния, все напряжение, связанное с темой, выходит на бумагу. Если выброс был очень сильным, глубина проработки будет больше. С помощью АСО мы можем быстро и качественно справиться с волнующей нас ситуацией, такая скорая помощь, своего рода. Прорисовав проблему, мы можем посмотреть на нее с другой стороны, снизить накал переживаний и увидеть пути ее решения. Когда обесценивание направлено внутрь нас самих, выполнение

этого алгоритма поможет нам справиться с разрушающими внутренними процессами и снизит нагрузку на психику, даст ресурс, для возможности отступить на пару шагов назад и посмотреть уже под другим углом на происходящую ситуацию. Даст возможность увидеть истинные причины обесценивания, тем самым понять ситуацию и причины целиком и разработать план дальнейших действий, без разрушающих действий и переживаний.

Есть несколько вариантов проработки темы обесценивания с помощью АСО. Давайте посмотрим какие. АСО - 2 версия или Алгоритм Снятия Ограничений вторая версия. Он отличается от первого, тем, что мы в рисунке выделяем фигуры тех людей, которые влияют на процесс, или те события, или те предметы, которые задействованы в решении вопроса, задачи. Мы рисуем его на разрешение ситуаций, которые нас волнуют, в которых участвуют несколько человек. Рисуем его, когда в решение вопроса нужно ввести дополнительных участников или объектов. В случае с нашей темой обесценивания, этот вариант выполнения Алгоритма Снятия Ограничений мы можем использовать, когда обесценивание направлено на внешнее – других людей и других ситуаций.

Следующий вид алгоритма снятия ограничений – АСО-экспресс. При необходимости быстрого реагирования на ситуацию, мы можем его использовать. По времени он выполняется быстрее, так как сразу после выброса мы можем делать скругление, что укорачивает весь процесс. Очень он мне «полюбился». С помощью него мы можем за кратчайшие сроки – счет идет на минуты, снять психическую нагрузку с терзающих нас чувств. Все, что для этого нужно – лист бумаги, маркер, карандаши и минут 10-15 времени.

В короткий промежуток времени, можно решить проблему, снизить тревогу или проработать эмоциональный фон. Мы живем во времена стрессов, тревоги, высокого напряжения и высокого ритма жизни, считаю, АСО-экспресс незаменимый инструмент в жизни.

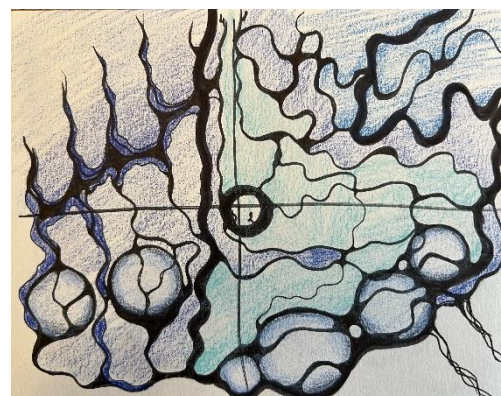
Алгоритм снятия санкций (АСС) построен на основе алгоритма снятия ограничений (АСО).

Графически выполняются одинаково так же. Но, в АСС мы снимаем санкции с заданной темы, расширяем границы, которые у нас стоят в теме-снимаем блоки на запрет. Обиды на человека, плохие мысли, наказания – будто мы ставим санкции на кого-то. И с помощью АСС мы их снимаем (отменяем), тем самым высвобождаем энергию и образуем новые нейронные связи. В работе АСО мы работаем с нашим внутренним, а в АСС – с внешним, с мыслями, эмоциями, чувствами, которые мы из внутреннего нашего состояния, перенесли во внешнее состояние-другого человека, внешние ограничения, которые мы

наложили на других. С помощью АСС мы прощаем себя и другого человека, тем самым, возвращая себе ресурс обратно. Происходит разблокировка энергии. Есть еще один вариант АСО - Алгоритм Выявления Намерений (АВН) отличается от других алгоритмов тем, что он может выполняться без темы, а композиция данного алгоритма идет по свободному проявлению линий поля, мы ими заполняем весь лист, фигуры проявляются в местах пересечения линий. АВН мы используем тогда, когда нет четкого запроса, нет понимания, куда двигаться дальше, нет целей, внутри – апатия, нет мотивов, тоска и разочарование. Используя АВН, появляется осмысление своего пути, цели конкретизируются, появляется ресурс на действия. Я считаю, что в работе с нашей темой, с ним можно продолжить дальнейшую работу - после того, как мы поработали с АСО в классическом варианте. Прорисовав уже несколько кейсов с помощью АСО, могу точно сказать, что да, это работает! И как же замечательно, что у нас есть такой инструмент работы с нашим внутренним миром! И в заключении, хочу сказать, что мы должны помнить – наши мысли/переживания/мечты/эмоции/реакции/цели имеют право на существование.

Ценность метода.

Начало моего эссе было со слов: «Всему свое время». Да, это действительно так. Нейрографика пришла в мою жизнь тогда, когда я была к ней готова. А вместе с собой, метод принес в мою жизнь новых людей, которые шли со мной этим путем, путем изучения, поддержки, трансформаций. Я Благодарна каждому человеку на этом пути.



Ценность еще в том, что трансформации, которые были весь этот год, и болезненные, и легкие, изменили меня, наполнили новыми чувствами, новыми взглядами, новым методом, с помощью которого я буду помогать людям.

Ведь, в моей профессии иначе нельзя – «Вначале пробуем на себе, потом помогаем людям».