

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Мой путь в Нейрографику

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Бойко Галина

«27» июня 2024 г.

Выполнил Мациевская Анна

«27» июня 2024 г.

2024 г.

Мой Путь в Нейрографику

Эссе к диплому Инструктор Нейрографики

В Нейрографику я пришла совершенно случайно, будучи уже давно и безнадежно классическим практикующим психологом. До этого мне иногда в рекламе, в соцсетях, попадалась реклама с интересными, какими-то, как считала, футуристическими картинками, но я не очень обращала на них внимания, считая рекламой курсов по рисованию. Рисовать никогда не умела, хотя и очень мечтала научиться. Но в моем детстве я мама выбрала для меня путь музыки и танцев, проигнорировав напрочь мое стойкое желание учиться рисованию.

Однажды одна из моих клиенток спросила: «Что ты думаешь о нейрографике?» «Ничего не думаю – ответила я. – Даже не знаю, что это такое!». Она мне скинула ссылку на вебинар Анастасии Анисимовой. «Что мне терять, кроме своих цепей?» - подумала я и этим же вечером впервые в жизни рисовала Нейрографику. Мне это понравилось! Решила, что нужно, как минимум, более дотошно разобраться с этой историей, чтобы понять, что это такое, как это работает и какие результаты можно получить.

Чем больше углублялась в Нейрографику, тем более становилось интересно. Как работает арт-терапия я немного представляла (в институте мы хоть и вскользь, но изучали эту тему), а вот как работает Нейрографика, я так и не могла никак понять. Но это оказалось настолько захватывающим процессом, что я рисовала и рисовала.

В то время самым важным вопросом для меня было здоровье. Я рисовала с Анастасией практически все, что она предлагала на тот момент. Только вместо финансов – ее любимой темы – я рисовала свое здоровье. Через две недели вернулся из командировки супруг. Скептически посмотрев на «инопланетные» рисунки, разбросанные по всему дому, он без комментариев (у моего супруга за 20 лет семейной жизни выработался очень сильный инстинкт самосохранения) подарил огромный кейс маркеров. Для него тихая, сидящая на одном месте и при этом молчащая жена было явлением новым, непонятным и непривычным за весь стаж семейной жизни. И, как опытный мудрый муж, он просто выжидал - что из этого получится, стараясь не будить лихо, пока оно сосредоточенно рисовало, высунув от усердия, язык. В какой-то из дней, когда я в очередной раз рисовала, он меня спросил:

– Зай, а ты что, курить бросила?

– Я? Бросила курить? Да ни за что на свете – я уже 30 лет курю и совершенно не собираюсь бросать. Я же тебе говорила – мне нравится этот ритуал, я не брошу его ни-ког-да! Кофеманкой я быть никогда не перестану, а кофе без сигареты — это как нюхать цветы в противогазе - можно, конечно, но никакого удовольствия!

– Но я уже три дня дома, и ты ни разу не закурила.

– Не может такого быть! – сказала я, пытаюсь сообразить, когда я в последний раз покупала себе сигареты. – Вон блок открытый лежит, я его перед твоим приездом купила!

– Не знаю, когда ты его купила, но в нем не хватает всего пачки, а пачка открытая лежит на балконе, в ней всего двух сигарет не хватает и при мне ты ни разу не закурила, с того момента, как я приехал домой!

И тут я поняла, что я реально не помню, когда я курила в последний раз! Но это явно было несколько дней, а то и неделю назад. Мало того, я совершенно не хочу курить! При том, что мой муж спокойно продолжает при мне курить, и меня это никак не «напрягает». Но как это может быть? Я ведь совершенно не планировала бросать курить! Что же произошло? И тут меня «озарило»: Нейрографика! Я ведь уже некоторое время рисую свое Здоровье! А курение явно здоровья не добавляет. Вот моя тема и «сработала» - чтобы быть здоровой, нужно бросить курить, что и произошло. “Вот блин, лучше бы мои нижние сто двадцать в девяносто “сдулись”, чем лишиться меня тридцатилетней привычки! Я же только новую курительную девайсину купила, ну вот что за капкан, а? Почему меня не спросили, чего именно я хочу бросить? Я хочу сбросить вес, восстановить здоровье, а не бросить курить! Я же сейчас из “семидюймовочки” в “сорокадюймовочку” раздобрею без сигареты! Меня же проще будет перепрыгнуть, чем обойти! Да меня муж из дома выгонит, чтобы не расширять двери, в которые я скоро не пролезу даже боком!” - так я ходила и пыхла, как кипящий чайник, несколько дней. Даже попробовала снова закурить. Фу, какая гадость, как я столько лет курила?

В какой-то момент четко для себя поняла: мне надо научиться Нейрографике на более глубоком уровне, я хочу знать, как это работает изнутри, и я хочу эту информацию доносить людям. А, значит, нужно идти и учиться дальше этому интересному процессу. Взвесив все «за» и «против», записалась на обучение на курс “Пользователь” к Анастасии Анисимовой.

С каким же нетерпением я ждала начала курса! Мне казалось, что я прикоснусь к чему-то волшебному, доступному только избранным! Тысячи «технических» вопросов, пока не имеющие ответов в моей голове – а какие маркеры лучше? А какая бумага? А сколько маркеров достаточно – сто, двести, пятьсот? А какая фирма лучше? А обязательно брать дорогие или подойдут бюджетные? Я же теперь не просто для себя буду рисовать, я же теперь учусь, значит, нужно профессиональные маркеры и бумага? Или все-таки хватит того, что уже есть?

Наконец-то настал первый день занятий – 16 мая 2022 года. И первая фраза, которую произнесла Настя Анисимова в рамках обучения теории Нейрографики, подверг меня в шок: «...Нейрографика – метод, с помощью которого мы можем произвести ощутимые изменения в жизни...». Эврика! Ведь именно это и произошло со мной – с помощью Нейрографики в моей жизни произошли не просто ощутимые, а весьма значительные изменения – я бросила курить после 30 лет стажа «уверенного курильщика». Каждая фраза откликалась во мне инсайтом. «Нейрографика – это метод моделирования бессознательного» - да! «Нейрографика – дает возможность управлять своей жизнью» - да! «Нейрографика стимулирует жизненную активность» - да! «Нейрографика дает возможность войти в состояние потока» - да! «Вы можете исправить с помощью Нейрографики свое отношение к позитивным изменениям в своей жизни» - да, да и еще раз да! Я слушала первую лекцию и буквально «пищала от восторга». Это же именно то, что я так долго искала, метод, который поможет справиться с личными (и не только) ситуациями гораздо быстрее и менее травматично, чем в классической психологии. Благо, что на тот момент я уже прошла повышение квалификации по психосоматике и ко многому, о чем говорилось в обучении Нейрографике я была не просто готова, но и сталкивалась в своей практике.

И лишь одно меня очень сильно тревожило в тот момент – я же совершенно не умею рисовать. Разглядывая в интернете нереально красивые рисунки профессионалов, я четко осознавала – такую красоту мне никогда не нарисовать – для “набивания руки” до такого уровня красоты и профессионализма мне просто не хватит лет оставшейся жизни. Это что же, значит, я никогда не стану хорошим специалистом Нейрографики? Только из-за того, что я плохо рисую? Но ведь я неплохой психолог, и Нейрографика может стать отличным инструментом помощи людям. Но рисую я, скажем честно, от слова «очень-очень худо». Как же я жалела, что в своей суматошной жизни так и не нашла времени на то, чтобы хоть как-то научиться рисовать! До слез жалела. Ну что ж теперь поделать, прошлое нам не изменить, а вот будущее – однозначно в наших руках. В конце концов, кто сказал, что я не могу учиться рисовать прямо сейчас, так сказать, «по ходу пьесы»? Да, конечно, Шишкин с его «Утро в сосновом бору» мне не по плечу, но вот Малевича с его «черным квадратом» я еще вполне могу переплюнуть каким-нибудь «Желтым треугольником».

Тем временем курс «Пользователь» набирал обороты. Уникальный графический алфавит, нейрографический паттерн, актуализация, композиция, сопряжение, интеграция, линии поля, фиксация – новые слова и понятия сыпались, «как из рога изобилия». Настя рассказывала о разных алгоритмах, какие-то названия были любопытны, какие-то интуитивно понятны сразу. Но когда я услышала название «Шаманский дождь», я прямо ощутила, как звучит шаманский бубен. Нужно «обязательно его нарисовать, хоть как-нибудь, пусть не очень красиво, но обязательно, как смогу» – подумала тогда я. Принципы Нейрографики, пирамида сознания – я впитывала знания, как пустыня каждую капельку воды! АСО, АСО-экспресс, АВН, АСС – каждый алгоритм я рисовала «заново», осознанно, пропуская через себя. Самая отличная для меня новость состояла в том, что для того, чтобы рисовать Нейрографику (ура!) необязательно быть профессиональным художником! Какое облегчение! Если бы кто знал, какой огромный даже не камень, а целый горный континент упал с моих плеч! Мой самый огромный страх “кривых рук” стал потихоньку уходить. И пусть пока мои рисунки были, скажем честно, далеки от красоты и гармонии, но я уже собой безмерно гордилась. У меня появилось множество художественный девайсов – отдельный столик для рисования, к нему подставка под телефон, рядом этажерка под маркеры, карандаши и бумагу – я же художник, учусь профессии, а не просто так “захотелось от безделья”. Так скрупулезно никогда даже продукты не выбирала, как маркеры, бумагу и сопутствующие товары на маркетплейсах. Целый книжный шкаф был освобожден от книг, уехавших “в дар” в городскую библиотеку, освободив место для художественных принадлежностей.

Неожиданно курс «Пользователь» закончился. «Мне мало» – поняла я. Надо идти дальше, надо глубже узнавать эту интересную науку Нейрографику. Дальше был курс «Нейроколор», тоже у Анастасии Анисимовой, где я узнала о том, что цвет – это не просто цвет, и что такое «У-Син», как цвет влияет не только на рисунок, но и на повседневную жизнь, как с помощью цвета помочь себе достигнуть результата. Какой элемент главный сейчас в твоей жизни и как с ним «договориться» о тех или иных благах. Потом была «Нейрокомпозиция» у Насти Анисимовой, где мы рисовали треугольники так, что аж дух захватывало! Принцип Парето 20/80 – я всегда думала, что этот принцип нужен нам только в психологии, ну и в менеджменте. Оказывается, и ему в Нейрографике нашлось свое, не последнее, место. Золотое сечение, контраст и нюанс, метрические и ритмические ряды – с

каждым днем знаний становилось больше, рисунки были более аккуратными и смелыми, желание узнавать больше только увеличивалось.

Я рисовала буквально «запойми», отрывая время от семьи, работы, друзей. Живя у летнего теплого моря, я забыла, что оно вообще есть. Лето проходило мимо меня. Не знаю, сколько бы я еще так рисовала, «для себя», но приехала в гости любимая подружка, как бы на море загорать-купаться-отдыхать, но, на самом деле, вызванная моим супругом, уже конкретно переживающим об «ушедшей в художества» жене. Задумчиво посмотрев на рисунки, прилепленные на скотч по всему дому, подруга спросила: «А че это за абстракционизм?»

И тут «Остапа понесло» ... Я взялась рассказывать, что такое Нейрографика, какая она эффективная, как это круто – просто рисовать и получать результаты, как это работает... Манифестила я минут сорок. Когда, иссякнув, замолчала, моя подружка детства взяла лист бумаги, пачку маркеров, плюхнулась в кресло и сказала: «Учи!». И вот тут я поняла, что учить-то я и не знаю как. Открыла на ноутбуке бесплатный вебинар Насти на тему финансов, поставила перед подружкой – «рисуй» - а сама задумалась о том, что мне нужна следующая ступень в Нейрографике – та, на которой я смогу рисовать с другими. Так интерес к Нейрографике меня привел в Институт Психологии и Творчества Павла Михайловича Пискарева. Я поступила на курс Специалист – сделала себе такой подарок на мой день рождения.

И вот, наконец-то, наступил «день X» - 22 августа 2022 года. Первый вебинар в моей жизни от Павла Михайловича. Это было просто бомбезно! Какая харизма, обаяние, энергетика! Четыре часа пролетели, как один миг. Я смотрела на первое мое нарисованное Нейродрево и была в растерянности – «это что, я нарисовала? Вот такое красивое? Я так умею?». Несколько дней я ходила под впечатлениями от первого вебинара. Занятия-вебинары шли своим чередом. Мне очень нравилось все, о чем нам рассказывал Павел Михайлович, я рисовала-рисовала-рисовала и не могла оторваться от этого процесса. Мне кажется, я тогда рисовала за все мое детство, за все неудовлетворенное желание научиться рисовать.

И вот он – мой долгожданный алгоритм «Шаманский дождь», «нейроДождь», который я так долго ждала! Ведь в любом взаимодействии с силами природы есть что-то шаманское, что-то «за пределами реальности». Такого нет в научной психологии, это за пределами психологического размышления. Мой шаманский дождь был прощанием с моим прошлым. Я рисовала и плакала, улыбалась и снова плакала, мой НейроДождь омывал мою жизнь, прибивал пыль непонимания, поливал мои ростки надежды, сметал ураганным ветром хлипкие строения ложных надежд и самообмана. Это был Ливень, Ураган, практически водный апокалипсис! В какой-то момент я поняла, что и за окном грохочет гром и идет дождь! Гроза в сентябре? Вот это я «нашаманила!». Мой дождь на листе и гроза за окном гремели в унисон, кажется, в этот миг природа вместе со мной плакала и прощалась с прошлым, отпуская его, омывая раны обид, гремя от возмущения, проливая слезы прощения и прощания. Закончив рисунок, я поняла, что я опустошена и обессиlena. Гроза, все еще ворча, уползла лить слезы на море. Мир вокруг меня улыбался капельками чистоты и звенящими ручейками убегающих куда-то луж. Ошеломляющий получился рисунок. Скажу честно – повторить «шаманский дождь» я решила далеко не сразу.

Пролетел курс «Специалист». Пришло время сдавать кейсы с клиентами, чтобы получить сертификат, а потом и диплом. Я как-то сразу для себя решила, что я обязательно буду получать не только сертификат, но и бумажный диплом, вернее, удостоверение о повышении квалификации – ведь мое базовое психологическое образование уровня магистратуры вполне это позволяло. Ну вот как-то привыкла я к тому, что «без бумажки», ну-таки да, все знают продолжение этой фразы в нашей стране.

Надо сдавать кейсы работы с клиентами. Угу. Надо, кто ж спорит. Синдром отличницы на пару с синдромом самозванца в обнимку бьются в истерику: «я не смогу, еще не готова, еще не умею, и вообще - стесняюсь!» Аж сама удивилась: «Нет, ну ты серьезно? Проработав более 20 лет с людьми, работая, в том числе, и семейным психологом, говоря свободно о сексе, ты вдруг начала стесняться? Вот даже не смешно!» И тем не менее. Вот это конфуз! И вот что с этим делать сапожнику без сапог? Психологу срочно нужна психологическая помощь! Как хорошо, что есть подруги детства, которые со времен сидения на соседних горшках и кидания друг в друга манной кашей, всегда подставят плечо в трудной ситуации. Поржут, конечно, поехидничают, но помогут. «Алле, девчули, спасайте, комплекс неполноценности замучал, а мне нужно работы сдавать на супервизию, чтобы сертификат получить!»

Прилетели мои феи-подружки. Они, конечно, могут «фейнуть», могут и «нафаячить», но что касается «узнать что-то новенькое» и помочь – тут они у меня впереди планеты всей. Я им вкратце объясняю ситуацию – что вот мне нужно клиентские кейсы, а я что-то как-то как будто в первый раз. Как раз одна «теплый», а вторая «холодный» клиенты. В общем, слушайте и не перебивайте, а то я и сама могу запутаться. Так прошла моя первая встреча «с клиентами». Стоя у большой белой доски, четырьмя цветными маркерами и одним черным, постоянно заглядывая в конспект, иногда сбиваясь, я рассказывала и показывала, как правильно рисовать НейроДрево. Оно у нас всю поливалось шампанским, удобрялось персиками и черным шоколадом. Мы рисовали по всем правилам, но «на своей волне». Это были самые красивые и футуристические три НейроДрева во Вселенной. Три феи, решившие стать счастливыми во чтобы это не стало - это страшная сила! Деревья мы нарисовали, актуализацию темы 2.0 сделали. Затем, дабы обмыть наше первое «посаженное» НейроДрево, чтобы оно не засохло и росло, как положено - быстро и качественно приносило желаемые плоды: «водка Буратино - почувствуйте себя дровами!»

Прошел практически год. Я получила сертификат Специалиста Нейрографики, удостоверение повышения квалификации. И уже нахожусь на финишной прямой к получению дипломов Инструктора Нейрографики и Эстетического коуча. Много всего произошло за это время. Были и первые результаты клиентов, когда утром я видела ночное сообщение: «представляешь, это работает!!!». Были и «провальные» клиенты, которые как бы хотели, но делали все по-своему и, конечно же, не получали желаемого результата. Было и сумасшедшее сопротивление, когда я месяцами не брала в руки маркер. Были даже мысли бросить Нейрографику и даже не идти на диплом. Конечно же, всему есть причина. О том, как я обиделась на Нейрографику и решила, что «пойду назло маме отморожу уши» я расскажу как-нибудь в следующий раз. А сейчас:

– Здравствуйте, меня зовут Анна и я готова представить Вам презентации своих дипломов – Инструктора Нейрографики и Эстетического коуча.