

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема: Жизнь, не вошедшая в дипломную работу.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Angelina Ounrou

«22»_ноября_2024 г.

Выполнил Elvira Kitrar

«22»_ноября_2024 г.

2024 г.

Жизнь, не вошедшая в дипломную работу.

"Пока Эго не изменится, ничего в жизни не изменится".

Пискарев П.М.

Согласно автору метода, П.М. Пискареву "Нейрографика — это творческий метод трансформации мира". Это метод также позволяет по-новому формировать наше бессознательное. И происходят эти изменения благодаря изменению наших впечатлений. Метод использует так называемый "алфавит визуального языка" (П.М. Пискарев) - геометрические фигуры, нейролинию и уникальные графические алгоритмы. Это позволяет рисовать всевозможные отношения, жизненные обстоятельства, изменения во времени, графически решать любые задачи. НейроГрафика позволяет снять внутренние запреты, санкции и ограничения, накопившиеся в нашем сознании. Завершенный рисунок гармонизирует человека с его окружающим миром, со всей Вселенной.

НейроГрафика-это метод сопровождения проектов. У этого метода есть духовное и философское основание. Он учит людей мыслить душой. Как говорит основатель метода, Павел Пискарев: "Мозг начинается в кончиках пальцев рисующего".

Человек, который рисует НейроГрафику, берет на себя ответственность за свою реальность, формирует понятия и смыслы, начинает верить, что он реально может что-то в этой жизни изменить. Это дает ощущение свободы.

При работе с НейроГрафикой происходит трансформация Эго. Это может вызвать сопротивление, всколыхнуть обиды или недовольство.

Именно это и произошло с одной из моих клиенток. Я познакомилась с Марией давно и мы, в основном, работали над ее отношениями с мужем, родителями и сестрой. Когда мы коснулись серьезных проблем ее здоровья и связей между психическими и физиологическими проблемами, начали всплывать обиды. Мария хотела порвать свои рисунки, вместо того, чтобы проработать их более детально. Она считала, что ее рисунки хуже, чем у других людей, чьи работы она видела на интернете. Третий принцип НейроГрафики гласит, что проблема есть порождение разума, и, в соответствии с этим принципом, я старалась убедить Марию сравнивать свои последние рисунки с теми, которые она рисовала год назад, а не с работами других людей.

Большим сдвигом в работе было осознание связи между болезнью почек и хроническим состоянием обиды. Обида сквозила во всем, ею были пропитаны все воспоминания клиентки: мать не приехала помочь с маленькими детьми, муж не хотел с ней ехать в отпуск, взрослых сын не слушается, дочь вышла замуж и уехала жить в деревню, список был длиной в десятилетия. Меня, как психотерапевта, а

сейчас как будущего нейрографа и коуча, очень вдохновляло то, что Мария была готова с этой темой работать.

Мария всегда искала новые пути, старалась найти тот творческий подход, в котором ей было отказано в детстве и в годы замужества (сначала ее родители не позволили ей стать учителем, потом мужнина родня не позволила пойти учиться). И только сейчас, получив инвалидность и возможность жить на пособие, Мария позволила себе присоединиться к групповой и индивидуальной психотерапии и начать рисовать нейрографику.

На момент обсуждения кейса, который мы собрались прорисовать, главной проблемой для Марии были ее отношения со взрослой дочерью, которая переехала в другой город в трех часах езды от нее. Мария не жаловалась на дочь напрямую, но в выражении ее лица и тоне голоса звучала обида.

И вот настал долгожданный день нашей первой встречи. Я выбрала коуч-модель "Матрицы Грофа" так как верила в то, что Мария может "заново родиться", перестроиться внутренне и изменить свои отношения с дочкой. Я очень надеялась, что она сможет эффективно применить первый принцип НейроГрафики - образ интегрирует смыслы. Хотя Мария уже давно рисовала, но она в большинстве случаев использовала круги и призналась, что боялась вносить другие фигуры, не понимала их значения до конца. Я поделилась недавно приобретенными знаниями о том, что образ - это замкнутая фигура, она может быть сложной, и этот образ является визуальной презентацией того или иного явления в жизни, он интегрирует весь набор смыслов, принадлежащих ему.

Мария со вздохом сообщила, что ей хочется более теплых отношений с дочерью и объяснила, что один телефонный звонок в месяц вызывает больше слезы и обиды, чем радость от общения. Мария понимала, что один рисунок не изменит все и сразу, но решила прорисовать улучшения и надежду на теплоту и понимание. В ее списке слов сквозила "ненависть, обида, злость", а образ грязного колобка в иголках заставил поежиться нас обеих. Прорабатывая квадрант "фантазии", Мария вспомнила о том, как она вместе со старшим сыном смеялась над дочкой, которая плакала от обиды и пряталась от них в шкафу.

Она решила придать кругам смыслы прощения. В квадранте "мечты" у клиентки появились сказочные архетипы и, в то же время, недоверие в магические превращения. Прорабатывая образ Крошечки-Хаврошечки, Мария снова и снова обводила круги маркером, стараясь придать им те смыслы, которые бы сделали ее мечты реальностью. Квадранты "планирование" и "результат" Мария прошла легче, думая о том, что можно конкретно сделать в плане улучшения общения и взаимопонимания. Меня насторожило ее нежелание даже подумать о том, как

изменяться ее отношения с дочерью, если все ее планы воплотятся в жизнь. Этот момент я взяла на заметку, предложив Марии прорисовать АСО.

На этапе сопряжения произошел некоторый прорыв: Мария, которая предпочитала пастельные тона и очень тонкие маркеры, решила использовать более толстый маркер. И, как результат, пришло решение самой сглаживать острые углы в отношениях, в прямом и переносном смысле. А на этапе архетипирования этот прорыв приобрел оранжевый оттенок, причем более яркий, чем было характерно для Марии. К концу сессии она призналась в осознании того, что "Нужно отпустить мои обиды", чего я никогда раньше от нее не слышала. Ей захотелось, чтобы "обиды улетучились, как облака". Она решила со следующей недели начать звонить дочери сама и, если та не отвечает, оставлять ей добрые голосовые сообщения. Она решила узнать точную стоимость поездки на такси и поговорить с дочкой о том, когда той будет удобно позвать ее в гости. Мария осознала, сколько обид она хранит на свою мать и дочь и необходимость от них избавиться. Она также осознала, что дочь имеет право на свои границы и свое расписание. А я, как начинающий коуч, почувствовала гордость за свою клиентку и вдохновение продолжать с ней работать.



Для второй встречи я выбрала коуч-модель Я-ОК!, сознавая, что создавать хорошие отношения будет легче из этого состояния, чем из состояния обиды и злости на дочь. Мне также хотелось донести до сознания клиентки идею второго принципа НейроГрафики о том, что смыслы содержат состояния. Смыслы, которые мы задаем, задают состояние организма. Предложила Марии внимательно отслеживать свои состояния в процессе работы. Я заметила, что слова настройки Мария повторяла механически-либо не вникая в их смысл, либо сопротивляясь, но промолчала, зная как быстро Мария обижается и близко принимает все к сердцу. Как и в первом алгоритме, в словах присутствовали злость, обида, одиночество. Появилось слово "одеяло", которое так удивило Марию, что она этим поделилась. Разбираясь со смыслами, она связала его с теплом, желанием укутаться с головой, закрыться от окружающего мира. Не уходя глубоко в анализ, мы отслежили, какие смыслы она придала словам и как отреагировало тело.

При наборе композиции произошел интересный момент. Я предложила клиентке в центре листа расположить фигуру себя и прочувствовать размер этой фигуры. Водя рукой над листом, она намечала большой круг, но когда коснулась маркером бумаги, нарисовала маленький, обругала себя за то, что он кривой получился. Несмотря на

то, что отвечая на коучинговые вопросы, Мария осознала дисбаланс между ее самоощущением и реальностью, ей было очень трудно увеличить размер этого круга. Наоборот, ей хотелось все бросить и начать заново. Я спросила Марию, готова ли она родить себе другого ребенка и начать все заново. Она поняла аллегорию и продолжила рисовать на том же листе. Я постаралась дополнительно разрядить обстановку, рассказав Марии о десятом принципе НейроГрафики - рисовать просто. Она на языке жестов объяснила, какого размера должен был быть круг, а на языке рисунка замялась. Я упомянула о том, что рисование - это естественное продолжение жестикуляции, и что Мария может рисовать весь мир, и что он может стать ей подвластным. Она смотрела на меня с недоверием и с надеждой одновременно.

Второй диагностический момент произошел при прохождении квадранта выбора. Нарисовав несколько треугольников, она объяснила, что выбирает не обижаться на дочь, не надоедать ей своими претензиями, не давить на нее, не вызывать в ней чувство вины, а потом поперхнулась. Мария как бы сама себе скомандовала: "Я не должна голос подавать, что я обижена." Я обратила ее внимание на то, что она все время откашливалась, прочищала голос в течении сессии и спросила, все ли в порядке.

Оказалось, что у Марии диагностировали серьезное поражение горловых мышц, которое отразилось на ее способности глотать и поглощать пищу. В результате Мария увидела связь между тем, как она "зажимала" свое горло и не давала себе выразить эмоции и желания вслух и тем, как отреагировал ее организм на физиологическом уровне. Забегая вперед, я с огромным сожалением узнала, что Марии пришлось вставить гастральный зонд для питания так как горловые мышцы не работают. Невысказанные мысли одолевают меня до сих пор: насколько нужно "задушить" себя, чтобы оказаться в такой ситуации? С другой стороны, я благодарна нейрографике, которая помогла быстро разобраться в ситуации и даже "прочистить" горло в момент сессии.

Квадрант изменений помог Марии графически изобразить и понять, как она переживает изменения в жизни, что ей нужно, для того, чтобы изменения произошли, и как быстро она способна их внедрить в свою жизнь. В квадранте положительных намерений Мария, помимо практических идей, увидела и отработку кармы, чтобы облегчить дочке жизнь. В своих ресурсах она обозначила материнскую любовь и мудрость. И каждый раз мы возвращались к одному из десяти принципов НейроГрафики - мир состоит из кругов и линий, решение обладает качеством бионики. Мария делилась своими ощущениями от ведения нейролинии не туда, где ожидала ее увидеть, и от изменения своих состояний.

На этапе архетипирования я обратила внимание на то, что Мария раскрашивала каждую ячейку изнутри по краю, а потом заполняла ее цветом. На мой вопрос о

границах, Мария призналась, что ее собственные границы никто никогда не уважал и что она, видимо, не понимает дочкины персональные границы. И снова образы и смыслы помогли осознать ситуацию более глубоко и проработать ее графически.

В конце сессии я еще раз удивилась и поняла, что НейроГрафика работает, когда у клиентки изменилась тема. На вопрос об изменении темы Мария выразила недоумение; она заглянула в свои записи, чтобы удостовериться, что ее первоначальная тема "Отношения с дочерью" сменилась на "Укрепить хорошие отношения с дочерью".



Для третьей сессии я выбрала коуч-модель Многозадачность, надеясь помочь клиентке совместить работу над ее здоровьем и улучшением отношений с дочерью. Понимая, что это наша последняя сессия, я хотела помочь Марии обрести гармонию и прочувствовать удовлетворение, одним словом показать ей, как работает пятый принцип НейроГрафики.

Злость и обида продолжали владеть клиенткой: это выражалось в словах, тоне голоса и нервных движениях. Мы уже успели прорисовать АСО экспресс, но этого, видимо, было недостаточно. В образах Мария видела дочь маленькой, а себя заботливой мамой, одевающей дочке вязаную шапочку. Она ощущала желание обнять дочь, чтобы та была "снова маленькой и беззащитной". А мне в душе хотелось растормошить клиентку и напомнить ей, что дочь - уже взрослая замужняя женщина и посоветовать ей "отпустить" свою обиду на дочь. Но так как коуч не выдает своих потайных мыслей и желаний, а старается помочь клиенту найти свои решения, я доверилась нейролинии и основным принципам, которые применяются в НейроГрафике.

В процессе набора композиции Мария сама пришла к мысли, что ей не хочется отпускать от себя маленькую девочку, "но удержать ее при себе невозможно, она уже взрослая". Я нашла наиболее подходящий, как мне кажется, вопрос: "А как можно приблизить к себе взрослую дочь?" Мария решила, что надо быть с ней на равных, "не давить ей на психику".

По мере продвижения по алгоритму, клиентка перешла с тонкого на более толстый маркер и постепенно ее уверенность в себе и в том, что отношения с дочкой можно наладить, крепло. Даже ком в горле, который она ощущала почти все время, ушел; вместе с ним растворилось чувство обиды, появилась легкость в теле и дыхании. Я

напомнила Марии, что согласно шестому принципу НейроГрафики, вселенная уместается на острие маркера. С таким "оружием" намного легче рисовать/создавать более гармоничные отношения. Мария взяла свои маркеры в кулак и потрясла ими, смеясь.

На этапе линий поля неожиданно всплыла преграда. Мария провела две линии поля, которые прошли "не так, как хотелось". Я напомнила ей, что нейролинии идут туда, где их не ожидаешь, а линиям поля нужно научиться доверять. Мария призналась, что хочет поправить здоровье и наладить отношения с дочкой, но, несмотря на помощь линий поля, из глубины поднимается тень неуверенности, какой-то голос говорит, что ничего не получится. Это был мистический, похожий на спиритический сеанс, момент. Я предложила клиентке опознать эту тень и/или голос; оказалось, что это ее мать, которая не поддерживала и эмоционально обижала ее в детстве.

Настоящий прорыв случился на этапе выбора фигуры фиксации. Мария не могла ее найти, как ни старалась. Напомнила ей седьмой принцип НейроГрафики - любая задача имеет графическое решение - и пообещала ей помочь в этом. Мы трижды возвращались к архетипированию, линиям фигура и фон, рассуждениям о ее отношениях с дочерью, пока я не задала клиентке вопрос: "Что для вас значит решение проблемы?" Она расплакалась и ответила, что не знает. Меня осенило, что клиентка пыталась "спрятаться" от этой проблемы, но это графически всплыло наружу и стало видимым для нас обеих. Тогда я предложила ей вернуться к композиции и тем значениям, которые она придавала фигурам. Она прочувствовала колючесть конгломерата треугольников, которые обозначали налаживание отношений и должны были мотивировать ее. Мария взяла фигуру "улучшение отношений" в круг, сгармонизировав ее, провела к этой фигуре линию поля и сделала ее фигурой фиксации. Сработал пятый принцип НейроГрафики - гармония ведет к удовлетворению; состояние клиентки изменилось за счет формирования нового смысла, который пришел вслед за новым образом. Уже завершив сессию, мы за чаем обсуждали магию круга. Как эта фигура позволяет гармонизировать любые углы, конфликты и шероховатости. Позднее в конспекте я увидела выделенную красным цитату П.М. Пискарева: "то, что собрано в круг или является кругом / шарообразным — является целостным".

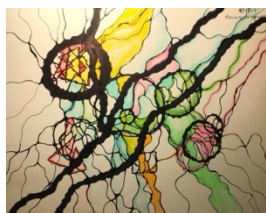
Мария вдруг закашлялась и сказала, что ей не хватает воздуха, так как эта фигура стала больше, чем фигура "Я", стала "давить" на нее. Она призналась: "Я чувствую себя маленькой и незаментной после того, как увеличила фигуру фиксации. Она такая огромная!" Глядя на рисунок Марии, я невооруженным глазом видела, что она ошибается: фигура фиксации была явно меньше фигуры "Я". Как новоиспеченный коуч, я решила с этим поработать наглядно. Предложила Марии взять линейку и

измерить диаметр кругов: фигура фиксации была 7см, а фигура "Я"-8см!

Соппротивление и неверие клиентки было растворено. Что меня очень порадовало, так это то, что сопротивление было не сломлено, а именно растворено. Мария сообщила, что ушло напряжение в теле и ей стало приятно смотреть на эти треугольники. Она осознала, что так же как фигура потеряла свою жесткость, ее отношения с дочкой могут смягчиться.

Но сюрпризы на этом не закончились. На этапе стилизации, неожиданно и почти вопреки желанию Марии, фигура фиксации пересекла фигуру "Я". Она призналась, что сердце у нее ёкнуло от этого прикосновения. На мои вопросы она ответила, что понимает, что в будущем что-то должно измениться. Я задала более конкретный и прямой вопрос об этих изменениях. И Мария почти шепотом призналась, что это ее задача - улучшить отношения с дочерью, ее ответственность. И более громко сообщила, что "пора кончать играть в жертву". По телу у нее пошло тепло и, в конце-концов, она решила звонить дочери дважды в неделю, оставляя доброжелательные сообщения, не ругая ее за долгое молчание. Я подбодрила ее, процетировав автора метода о том, что "если человек взялся за Нейрографику, то он взял обязанность изменения на себя".

Несколько недель спустя Мария сообщила, что у нее состоялся разговор с дочкой по телефону. Она удивилась, что не испытывала знакомого чувства обиды и раздражения во время разговора. Вместо этого, она была спокойна и благожелательна, слушала дочь, не перебивая и не обвиняя ни в чем. Мария заметила, что она почти автоматически отслеживала свою рефлекссию во время разговора, чего никогда раньше не случалось.



Вот так, используя принципы НейроГрафики, Мария пришла к своим результатам. Рисуя, она задействовала нейронные связи и спроецировала их на свои жизненные ситуации, отношения с членами семьи. Скругляя острые углы и пересечения, она смягчила конфликты и проработала негативные эмоции. Научившись сглаживать конфликты в рисунке, наш мозг формирует необходимые нейронные связи, которые помогают справиться с проблемами во всех областях жизни.

Одним из удивительных аспектов нейрографики является ее способность изменять восприятие себя. Мы так меняем работу мозга, что меняется наше видение себя, появляется новая перспектива, мы осознаем свои собственные потребности,

желания и возможности. В Нейрографике мы являемся объектом собственного исследования, мы приходим к пониманию внешнего мира через собственные чувства и реакции на внешние раздражители. В результате НейроГрафика изменяет наше восприятие окружающего мира.

Рецензия на дипломную работу:

«Жизнь, не вошедшая в дипломную работу»

Рецензия на дипломную работу Elvira Kitar, студентки инструкторского курса # 9
Института психологии творчества.

Выпускная дипломная работа, Elvira Kitar, построена на работе с клиентом и описанием реального опыта, во время прохождения инструкторского курса. Опираясь на свой опыт и изученные Нейрографические инструменты, автор описывает, как Нейрографика помогла измениться ее клиенту понизить стресс и начать воспринимать запрос несколько мудрее.

В своей работе Elvira показывает, как при помощи Нейрографического метода можно погрузиться во внутрь себя и не только изменится, но и приобрести новые силы для движения к поставленным целям в контексте своих семейных отношений с дочерью.

Резюме: Elvira Kitar прекрасно освоила теоретический материал, показала хорошее понимание базовых терминов и изучаемых алгоритмов, показав отличный результат по всем тестам. Презентация к дипломной работе по курсу Инструктор Нейрографики содержит примеры и описания всех работ по 9 изученным алгоритмам. Автор продемонстрировал глубокое понимание теории метода нейрографики и практики его применения.

Дипломную работу Elvira Kitar можно считать выполненной и рекомендованной к присвоению квалификации «Инструктор нейрографики».

Рецензент:

Angelina Ounrou



22 ноября 2024 г.

