

Институт Психологии Творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика как трансформационный
процесс

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П. М.

Супервизор Юлия Менакерман

«28» ноября 2024 г.

Выполнил Iveta Štaure

«28» ноября 2024 г.

2024 г.

НейроГрафика как трансформационный процесс

НейроГрафика - это трансформационный процесс, который я испытала на себе. За время, пока я нахожусь в поле НейроГрафики, я почувствовала глубокие внутренние изменения, затрагивающие восприятие, мышление, эмоциональное состояние, ценности. Этот процесс связан с переходом на новый уровень самосознания и самопонимания, а также с изменением способа взаимодействия с собой и окружающим миром. Трансформация - это не моментальный процесс, а постепенный путь, который требует усилий, терпения и, зачастую, поддержки. И я прошла один отрезок этого пути.

Примерно до 47 лет я жила совершенно повседневной жизнью – муж, дети, работа, дом, собака. Маленькие цели – сходить в гости, путешествовать, почитать книгу. Видение только вокруг Эго. Для моего Эго в повседневной жизни было важно ощущение ценности и уважения со стороны других, чувство влияния на свою жизнь и события, достижения, подтверждающие собственную значимость, защита своих интересов и пространства.

Предупреждающие сигналы о том, что нужно что-то менять, уже были – болезнь, признаки депрессии. Но я не обратила на это внимания, потому что у меня была скрытая депрессия - состояние, при котором человек страдает от депрессивных симптомов, но скрывает их от окружающих, либо не осознаёт у себя самого. У меня была усталость, апатия, раздражительность, чувство внутреннего дискомфорта, но внешне я выглядела нормально, продолжала выполнять свои обязанности в работе и вести обычную жизнь. Я постепенно отдалялась от друзей и семьи, хотя внешне продолжала поддерживать связи, пытаюсь сохранять видимость нормальной жизни. Проблемы, связанные с депрессией, вызвали у меня повышенную тревожность, чувство перегрузки и потерянности. Потом были таблетки от депрессии, лучшие времена и худшие времена.

Я поняла, что таблетки – это не решение.

И я нашла выход, который помог мне выбраться из ямы депрессии – я начала серьезно изучать эзотерику. Я увлеклась Учением Живой Этики (Агни Йога) - это философско-этическое учение, разработанное Еленой и Николаем Рерихами, направленное на духовное развитие человека через гармонию с космическими законами. Основные идеи

этого учения: единство духа, природы и Вселенной, энергия мысли как созидательная сила. Цель Агни Йога — духовное и нравственное восхождение личности для общего прогресса.

Два года я практически каждый день практиковала медитацию, энергетику, изучала подсознательные процессы, кармические процессы. Эзотерическая школа предлагала факультативный курс НейроГрафики. Я влюбилась в НейроГрафику с первого занятия и также поняла, что многие идеи похожи на то, про что говорит Учение Живой Этики.

Общее между НейроГрафикой и Живой Этикой заключается в их цели: содействие личностному и духовному росту через гармонизацию внутреннего мира и улучшение взаимодействия с окружающей реальностью. НейроГрафика помогает осознать и переработать внутренние состояния через рисунок, Живая Этика призывает к осознанию своих мыслей и поступков в гармонии с высшими законами, подчеркивает силу мысли как созидательного инструмента. НейроГрафика трансформирует стресс и внутренние конфликты через творчество, Живая Этика предлагает этические принципы для преодоления конфликтов и достижения внутреннего равновесия. Оба подхода вдохновляют на поиск гармонии с собой и окружающим миром через осмысленные и творческие действия.

Следующий этап на моём пути трансформации — это открытый мастер-класс у инструктора НейроГрафики Риты Залите. В то время она была руководителем Латвийской ассоциации трансперсональной психологии и психотерапии. Так я узнала о существовании трансперсональной психотерапии и поступила учиться в Институт трансперсональной психологии и психотерапии, который закончу в следующем году.

Трансперсональная психология - это направление в психологии, которое изучает переживания и состояния сознания, выходящие за пределы обычной личной идентичности. Этот подход основывается на идеях таких психологов, как Абрахам Маслоу, Карл Густав Юнг, Станислав Гроф и других. Трансперсональная психология исследует не только базовые потребности человека, такие как сексуальность и агрессия, но и стремление к более высокому состоянию целостности, духовности, а также переживаниям, которые могут быть описаны как «божественные» или экстраординарные. Трансперсональная психотерапия направлена на интеграцию этих переживаний в жизнь человека, гармонизацию личности и достижение состояния самореализации. Она использует различные методы, включая

медитации, дыхательные практики, использование архетипов и символов, а также работу с изменёнными состояниями сознания.

Главным стимулом для внедрения трансперсональной психологии как отдельной области исследований стали работы Абрахама Маслоу о самоактуализации личности. Работы Маслоу затрагивали не только психологические травмы и развитие личности, но и высшие переживания (пиковые переживания), вдохновение, креативность, альтруистические идеалы, а также действия, выходящие за рамки обычного поведения личности. Маслоу писал: «Я считаю гуманистическую психологию третьей силой в психологии, переходным этапом или подготовкой к ещё «высшему» четвертому этапу психологии, который будет трансперсональным, трансгуманным, ориентированным скорее на космос, чем на человеческие потребности и интересы, устремленным за пределы человеческого, идентичности, самоактуализации и тому подобного. Психология, которая идет дальше человечности, идентичности, самоактуализации... Нам нужно нечто большее, чем мы есть, чтобы испытать блаженство и отдаться новому, естественному, эмпирическому, а не церковным чувствам».

Изучая курс “Инструктор НейроГрафики”, я поняла, что есть много общего в НейроГрафике и в трансперсональной психологии и психотерапии.

Одним из ключевых аспектов и НейроГрафики, и трансперсональной психологии является внимание к духовной сфере человеческой жизни. У части людей, особенно в академических кругах, сложилось представление, что духовность можно связывать только с религией и эзотерикой, и что она никак не может быть связана с наукой. Однако всё больше людей признают себя путниками духовного пути, при этом они не принадлежат к какой-либо религии или эзотерической системе учений. На мой взгляд, это интересный феномен конца XX и XXI века, поскольку никогда ранее в истории духовность не рассматривалась отдельно от какой-то конкретной религиозной традиции. В контексте НейроГрафики духовность проявляется в процессе рисования, где создаётся пространство для выражения внутренней сущности, а также для взаимодействия с высшими силами, символизируемыми через линии и формы. Этот процесс может быть воспринят, как способ соединения с глубинным «я» или с более высокими уровнями сознания. В трансперсональной психологии духовность рассматривается, не как приверженность

конкретной религии, а как интеграция высоких переживаний и стремлений к целостности и просветлению. Этот подход, как и НейроГрафика, акцентирует внимание на индивидуальном пути человека, на его уникальном опыте и внутренней трансформации.

Как НейроГрафика, так и трансперсональная психология ориентированы на трансформацию сознания и личных убеждений. В НейроГрафике этот процесс происходит через создание графических образов, которые отражают внутренние конфликты или проблемы, а затем через корректировку этих образов происходит трансформация восприятия и поведения. Этот метод позволяет работать с бессознательным, преобразуя глубокие эмоциональные блоки. Трансперсональная психология фокусируется на трансформации через осознание глубинных процессов, таких как архетипы, перерождение или выход за пределы обычной идентичности. Здесь также важно пройти через трансформационные переживания, которые могут привести к исцелению и интеграции разных частей личности.

В трансперсональной психологии также используется идея поддержки высших сил, которая выражается через связь с архетипами, космическими силами или даже трансцендентными переживаниями.

Карл Густав Юнг, основатель аналитической психологии, подчеркивал важность архетипов - универсальных символов, которые являются частью коллективного бессознательного. В трансперсональной психологии архетипы играют ключевую роль в процессе самопознания и интеграции. В НейроГрафике архетипы также могут быть выражены через символы и образы, которые появляются в процессе рисования. Это может быть, например, изображение мудрого старца или воина, что символизирует внутренние ресурсы, которые помогают человеку преодолеть трудности. В НейроГрафике архетипы проявляются через третий уровень Пирамиды сознания — в процессе архетипирования автор работы достигает уровня коллективного бессознательного.

НейроГрафика, благодаря своей универсальности, легко интегрируется с другими духовными практиками. Например, её можно совмещать с медитацией, йогой, дыхательными практиками и другими методами, направленными на расширение сознания и трансформацию личности. Эти практики поддерживают процесс самопознания,

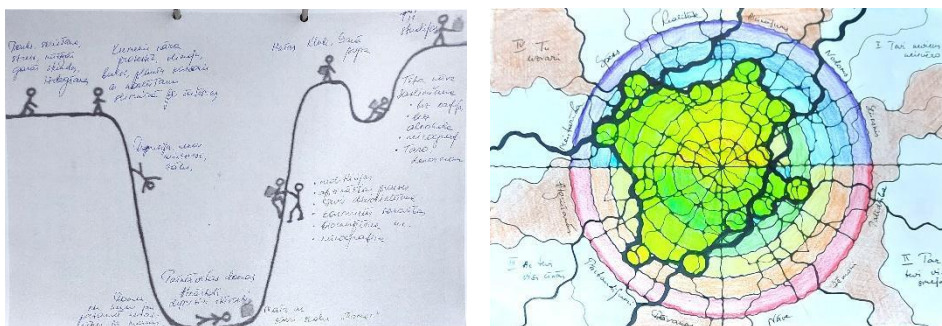
усиливают эффект НейроГрафики и помогают человеку в процессе работы с бессознательным и осознания высших аспектов своего «Я».

Как НейроГрафика, так и трансперсональная психология и психотерапия стремятся к восстановлению целостности личности. В НейроГрафике целостность проявляется через интеграцию разных частей психики, через создание гармоничных образов, которые символизируют внутреннюю гармонию и баланс. В трансперсональной психологии целостность достигается через работу с бессознательными и духовными аспектами личности, через взаимодействие с архетипами и трансцендентными переживаниями, которые помогают исцелить разбитые или утратившие связь с целым части «Я».

Цель, о которой говорит автор НейроГрафики, - создание глобального сообщества, где каждый человек сможет выразить свой внутренний мир через рисование, а затем трансформировать его в лучшую сторону. НейроГрафика - это важный инструмент для целостного развития общества, объединяя искусство, психологию и духовные практики. Эта цель перекликается с задачами трансперсональной психологии, которая стремится раскрыть целостность человеческого опыта и помочь каждому человеку найти свой путь к внутренней гармонии и просветлению.

Обучаясь на курсе «Инструктор НейроГрафики», я освоила множество трансформационных алгоритмов, но больше всего на меня произвели впечатление те алгоритмы, с которыми я уже была знакома теоретически, изучая трансперсональную психологию и психотерапию: Путь героя, Матрицы Грофа, Шаманский дождь, мандалы.

Путь героя, как архетипичный путь самопознания и самореализации, присутствует как в НейроГрафике, так и в трансперсональной психологии. В НейроГрафике этот путь можно прорисовать через мандалу, когда герой проходит через трудности (12 секторов) - процесс напоминает путешествие через различные этапы жизни, в котором происходят важные трансформации. В трансперсональной психологии путь героя описывается через исследование и преодоление внутренних конфликтов, встречу с архетипами, которые помогают человеку осознать и интегрировать свои тени, а также через переживание высших состояний, которые раскрывают более глубокие уровни сознания.



Путь героя - работы автора в трансперсональной психологии и в НейроГрафике.

Трансперсональная психология рассматривает Матрицы Грофа как важный элемент для понимания глубинных процессов и для переживания трансцендентных состояний. В НейроГрафике с этими матрицами можно работать через определённые графические практики, что помогает человеку пройти через глубокие внутренние изменения, поэтому этот алгоритм используют в самокоучинге и в коучинге.



Матрицы Грофа - работа автора (самокоучинг) и работа холодного клиента (коучинг).

Алгоритм "Шаманский дождь" включает элементы шаманской практики, однако связь с традиционным шаманизмом, как он понимается в культурах коренных народов, больше метафорическая и символическая. Внутренний процесс может быть связан с очищением, исцелением, обновлением и восстановлением энергии. В шаманских традициях дождь часто воспринимается как священный элемент, очищающий пространство и людей от негативных энергий, болезней и стресса. В некоторых культурах дождь - это также символ восстановления жизни и плодородия. В шаманизме часто используется работа с

энергиями, которые циркулируют в теле человека и в окружающем мире, акцентируется внимание на связи человека с природой, на восприятии её как живого существа, которое обладает силой и мудростью. Нейрографика также работает с образами природы: дождь, снег, риф, океан. Например, дождь, как элемент природы, символизирует поток энергии, который может очищать и насыщать. Таким образом, техника "Шаманский дождь" помогает человеку восстановить свою гармонию с природой и с собой, используя символы и визуальные образы, чтобы активировать процессы изменений. Шаманизм и НейроГрафика используют похожие подходы в том, что касается работы с бессознательным. Шаман, с помощью трансовых состояний или ритуалов, может обращаться к подсознанию для исцеления или нахождения истины. В НейроГрафике через рисование человек также может работать с бессознательным, обрабатывая те блоки или эмоции, которые сложно выразить словами. Процесс рисования дождя может быть способом освободить скрытые чувства и мысли, а также помочь найти внутреннее исцеление и ясность.

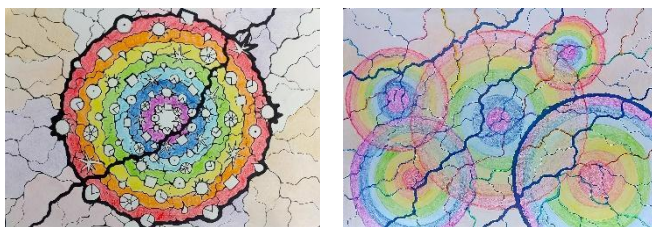
Важно отметить, что хотя алгоритм "Шаманский дождь" в НейроГрафике использует элементы символизма, которые могут перекликаться с шаманской практикой, сама по себе НейроГрафика не является шаманизмом. Тем не менее, обе практики - и шаманизм, и НейроГрафика - могут быть использованы для поиска внутренней гармонии и изменений, используя мощные символы и архетипы.



Шаманский дождь - работа автора (самокоучинг) и работа холодного клиента (коучинг).

Связь традиционных мандал с мандалами нейрографики заключается в их общей цели - гармонизация внутреннего состояния человека через творчество. Традиционные

мандалы строятся вокруг центра, символизируя единство и баланс, мандалы НейроГрафики также используют центральные элементы для работы с подсознанием и стабилизации эмоций. В традиционных мандалах используются символы, связанные с культурой, духовными практиками и природными циклами. В НейроГрафических мандалах символизм рождается из личного опыта и направлен на решение конкретных задач. Рисование мандал в обеих традициях способствует расслаблению, концентрации и самоанализу. Традиционные мандалы опираются на духовные традиции (буддизм, индуизм) и часто имеют фиксированную структуру. НейроГрафические мандалы создаются с использованием НейроГрафических линий, что позволяет интегрировать личные переживания. Обе практики служат инструментами самопознания и трансформации.



Мандалы - работы автора.

Еще одна связь НейроГрафики с трансперсональной психологией и психотерапией заключается в использовании различных теорий структуры личности (например, Ассаджоли). Роберто Ассаджоли (основателю психосинтеза) разработал структуру личности, концепция которой используется также в НейроГрафике: нижнее бессознательное (сфера инстинктов, базовых потребностей и примитивных импульсов, включает подавленные эмоции, страхи и травматический опыт); среднее бессознательное (уровень, связанный с повседневной жизнью, содержит воспоминания, привычки и механизмы, которые легко осознаются при необходимости); высшее бессознательное (сверхсознание, источник вдохновения, интуиции, духовных идеалов и высших ценностей, связан с процессами самореализации и творческого выражения; сознательный "я" (осознающее, центральное «я», которое воспринимает и оценивает происходящее, отвечает за саморефлексию и контроль над действиями); высшее "я" (глубинная, духовная сущность человека, связанная с высшими уровнями бытия, выступает источником вдохновения и

стремления к развитию); коллективное бессознательное (уровень, общеприсущий всем людям, содержащий архетипы и универсальные образы). Ассаджоли подчеркивает важность интеграции всех уровней личности для гармоничного развития и достижения внутреннего равновесия.

Я с уверенностью могу сказать, что во время прохождения курса “Инструктор НейроГрафики” прошла все этапы трансформации - осознание: понимание необходимости изменений, осознание проблемы; принятие: принятие текущего состояния и готовность к изменениям; действие: работа над собой, внедрение новых привычек и взглядов; интеграция: закрепление изменений в жизни, достижение внутреннего равновесия.

Основные аспекты моей трансформации - личностные изменения: изменение убеждений и установок (большие деньги можно заработать только адским трудом, профессия учителя - это миссия, а за миссию не платят, я недостойна, мне не полагается, я недостаточно хороша и так далее), развитие новых качеств личности (таких как уверенность, самодостаточность, устойчивость), переосмысление жизненных целей и ценностей (я хозяйка своей жизни, не боюсь мечтать, ставить не только маленькие цели, но и большие); эмоциональная трансформация: развитие эмоциональной зрелости, умение управлять своими эмоциями (без эмоциональных качелей); когнитивная трансформация: способность видеть новые перспективы и решать проблемы креативно (новые возможности деятельности, другие пути решения проблем); духовное развитие: поиск смысла жизни, осознание своей уникальной роли в мире (я как ценность), углубление связи с внутренними ресурсами, интуицией.

Что изменилось в моей жизни? Я уделяю гораздо больше внимания себе, своим духовным и материальным потребностям. Я решила сменить профессию, много работаю над этим вопросом, учусь. Я больше не боюсь мечтать о достижении очень больших целей. Я готова изменить себя и не боюсь перемен.

В настоящее время у меня большие планы, далеко идущие цели – окончить Институт трансперсональной психологии и психотерапии в своей стране, получить сертификат инструктора НейроГрафики. Продолжать обучать других алгоритмам НейроГрафики. Открыть собственную частную консультационную практику трансперсональной психотерапии, где я смогу помогать людям, используя НейроГрафику, как один из

инструментов в своей работе. Еще одна мечта - чтобы в моей стране люди тоже могли изучать НейроГрафику на уровне инструктора.

НейроГрафика - это не просто создание красивых рисунков, а мощный инструмент для работы с подсознанием, самопознанием и трансформацией личных блоков!