

Институт психологии творчества Павла Пискарёва

Дипломная работа

Тема:

Знакомство с собой

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Канаева Екатерина

30 ноября 2024 г

Выполнил Бронникова Анна

30 ноября 2024 г

2024 г.

«Вам нужно срочно к психологу или начинать рисовать НейроГрафику», - такова была рекомендация специалиста. Именно с этой фразы, в сентябре 2018 года началось мое знакомство с этим замечательным методом. Меня зовут Аня, мне 49 лет и я хочу поделиться своей небольшой историей любви к НейроГрафике.

Сейчас я смело могу сказать, что НейроГрафика – это часть моей жизни, но тогда, шесть лет назад, это было такое сопротивление. Я до сих пор помню то кафе, куда я пришла на первый в моей жизни мастер-класс по НейроГрафике, непонятную девушку - инструктора со странным именем Люсия, которая все время улыбалась и говорила, что все большие молодцы и у всех все получится. Как же меня это раздражало. Я не понимала, как рисование того, не зная чего, может решить мои проблемы с мужем, недопонимания с мамой, выгорание на работе и отсутствие интереса к жизни. Она так хвалила мой первый рисунок, что я почувствовала себя настоящим художником, а когда рассказала немного обо мне, из того, что она увидела из моего же рисунка – я пришла в некое замешательство. Я не понимала, как это работает и где в этом подвох, но я точно знала, что порисовать надо еще, хотя бы один раз.



Кстати, вот мой первый рисунок, оставила себе на память. Он, конечно, отличается от моих работ сейчас, но ведь шесть лет прошло, а он мне дорог.

Вторая встреча с Люсией прошла спокойнее для меня, может потому, что мне захотелось ей довериться и напитаться ее оптимизмом. Я не помню, что мы рисовали во второй раз, но встреча была настолько важной для меня и моей подруги. Рассматривая наши рисунки, она подсветила нам такие моменты, на которые мы не обращали или не хотели обращать внимания и из-за которых наши отношения, порой, были напряженными. Один вечер, одно рисование и мы решили для себя вопрос, который мучил нас целый год. Мы дружим до сих пор и ближе ее у меня никого нет, не считая, конечно, моих родных, и все благодаря той встрече, благодаря НейроГрафике.

С того дня мы рисовали с Люсией раз в неделю, теперь я ею только восхищалась и с наслаждением слушала все, что она говорила о методе, о психологии, научных статьях, возможных переменах, своих трансформациях и моя жизнь все чаще превращалась в сказку, мои мечты сбывались, стоило только порисовать. Я начала рисовать дома, вечерами.

И тут жизнь подкидывает мне еще одно испытание – я остаюсь без работы, у меня завершается ремонт в квартире и к Новому году мастера обещают сдать работу. Мне нужно с ними расплачиваться, а денег нет. Сказать, что я в ужасе, ничего не сказать. А Люсия улыбается и говорит: «Анечка, рисуй, просто рисуй». Через месяц моей прорисовки темы «Денег», мне брат присылает сто тысяч рублей, чтоб вы понимали, он никогда этого не делал, ни раньше, ни до сих пор, а на мой вопрос зачем и почему, он отвечает: «Просто так». Чуть позже домой приезжает сын на каникулы и протягивает мне еще сто тысяч

рублей и говорит, что свою первую серьезную зарплату хочет отдать мне в знак благодарности. В тот момент меня так накрыли эмоции, я буквально чувствовала, как весь мир меня обнимает. По щекам текли слезы, я была безумно счастлива и понимала, что ведь мне нужна была именно эта сумма, ни больше и ни меньше. Тогда я поблагодарила брата, сына, вселенную и НейроГрафику.

Теперь я рисую при любой удобной возможности, в любой свободный вечер, рисую и мечтаю, а мечтаю я о своих путешествиях. Ведь пока росли дети, а я как-то пыталась наладить свою семейную жизнь, у меня даже и мысли не было, что можно мечтать, чего-то хотеть, да еще это все реализовывать. Я практически нигде никогда не была. Я ни разу не ходила в поход, хотя так об этом всегда мечтала. И тут моя жизнь просто «перевернулась с головы на ноги» - я познакомилась с уникальной природой моего региона, а я тогда жила в Сочи. Я нашла единомышленников или они меня нашли. Мы обошли все возможно доступные маршруты в горах, искупались во всех горных озерах, исколесили всю Абхазию и зимой, и летом, и весной, и осенью, видели звездопад на высоте больше 2500 метров над уровнем моря, когда до неба можно достать рукой, летали на парапланах, но это было только начало. Когда почувствовал на вкус другую жизнь, возврата к прошлому нет.

Люсия настоятельно рекомендовала мне идти учиться в Институт психологии творчества Павла Пискарёва и я просто нырнула с головой в обучение, категорически отмечая для себя возможность проведения мастер-классов и работу с людьми. Я учусь только для себя и получаю сертификат Пользователя в 2020 году. Мне мало. Хочется дальше, хочется больше. Буквально тут же начинается курс Специалиста и я с новыми силами, эмоциями погружаюсь в рисование. Столько энергии и азарта одновременно я редко когда испытывала. Я наслаждаюсь процессом рисования с Павлом Михайловичем, именно на этом курсе я поняла и приняла его, как личность. Я наслаждаюсь своими результатами и, конечно же, своими рисунками. Свое НейроДрево того года я люблю до сих пор. Но вот что удивительно, на стадии сдачи завершающей работы, ввиду отсутствия технической возможности, я легко отказываюсь от получения сертификата и бросаю курс. Я получила знания для себя и мне хватит. Сама с собой я могу рисовать и без сертификата. Конечно же потом я злюсь сама на себя и на какое-то время мое рисование сходит на нет. Встречи с Люсией поддерживают во мне лишь небольшой огонек любви к НейроГрафике. Я периодически рисую, когда ситуация заходит в тупик или когда просто хочется порисовать. Ощущение, что в тот период моей жизни НейроГрафика, лист бумаги, маркеры и карандаши были для меня просто друзьями, которые могли выслушать и от которых я не просила ни совета, ни помощи.



Три года я разбираюсь с собой, насколько возможно, погружаюсь в психологию, психосоматику, пытаюсь заново выстроить свою жизнь, найти смысл жизни и то, что мне интересно. И, совершенно случайно попадаю на мастер-класс к Люсии Какосьян, в

Нейрокафе нашего города. Она теперь живет в Москве, работает в Институте психологии творчества Павла Пискарёва, а ведь это была ее мечта и она всегда рисовала с нами именно этот запрос. Эта встреча, была отправной точкой моего нового периода жизни.

Они с Еленой Сайдазимовой помогают мне восстановиться на курсе Специалист, я с легкостью его заканчиваю и получаю сертификат. Видимо раньше я не была к нему готова и всему свое время.

А что же дальше? Чего я хочу? Какова была моя цель в получении сертификата? В той роли, в какой я была на тот момент, он был мне не нужен, значит надо изменить свою роль. Меня тогда накрывал такой спектр эмоций. На курсе Специалист я почувствовала на вкус рисование с клиентом и поняла, что я могу ему дать, как помочь ему с его запросом, как раскрыть его потенциал и найти ответ на его запрос. Я поняла, что через рисунок я чувствую не только настроение художника, а весь диапазон его эмоций, переживаний, мыслей и даже действий в отношении его запроса.

Спасибо моей подруге, именно она уговорила меня на проведение моего первого мастер-класса по алгоритму НейроДрево, именно она собрала людей, а мне осталось найти лишь помещение и подготовить весь необходимый материал для рисования.

Я не знаю, как это проходит у других - первое публичное выступление или проведение открытого урока, но у меня все было, как в тумане. Я помню сильное волнение, дрожь в коленях, безумный страх все забыть и не знать, что говорить. Большая часть моих гостей не была знакома с НейроГрафикой и я безумно хотела влюбить их в этот метод с первого раза, чтоб у них не осталось ни капли сомнения, что это работает, что любая задача имеет графическое решение и что рисовать может каждый. Моя встреча прошла фантастически и мы договорились уже о следующей через неделю.

Мне опять мало. Регулярные рисования, новые запросы, работа с собой, раскрытие своего потенциала и своих ресурсов приводит к регистрации на курсе Инструктор НейроГрафики. Эмоции зашкаливают, хочется начать уже сейчас, а курс только через шесть месяцев.

И опять моя жизнь преподносит мне сюрпризы, начинается новый, сложный и абсолютно незнакомый для меня путь. Я расстаюсь с мужем, увольняюсь с работы, которая просто разрушала меня и эмоционально, и физически и начинаю рисовать на курсе Дневник эстетического коучинга (Пользователь). Моя тема - новая работа и уже на четвертый день рисования я получаю предложение. «Четыре дня и хороший вариант новой работы, что же будет по окончании курса, через 21 день?», - конечно же, я отказываюсь.

Ровно через десять дней после окончания курса ДЭК и прорисовки моего запроса, я приезжаю отдохнуть, перезагрузиться и просто расслабиться всего на три дня в красивый, нет, шикарный отель вдали от цивилизации на берегу моря и здесь остаюсь. Да, мне предложили работу и я здесь уже ровно год. Вывод прост – НейроГрафика работает.

Как бы не было все здорово и интересно, было очень сложно уехать из красивого курортного города в котором я родилась и прожила всю свою жизнь, объяснить маме, что мне это нужно и важно сменить обстановку и, наконец, стать взрослой. Отказаться от походов и путешествий, потому как теперь в свои выходные я еду либо к детям, хорошо,

что они уже взрослые и живут самостоятельно, либо к маме, ведь она так скучает, а это 4-5 часов в одну сторону. А еще, я влюбилась, как подросток, который не понимает, как себя вести и до конца не знает, чего хочет. Подруг нет, поговорить по душам не с кем, новый коллектив, живу в отеле, до ближайшего населенного пункта несколько километров и то это поселок, в котором после 18:00 все закрыто и никого на улице не встретишь. И в таком эмоциональном состоянии я вхожу на курс Инструктор НейроГрафики. Если б я его покупала именно тогда, я бы отказалась, у меня совсем не было ресурса.

Я благодарна вселенной, что я здесь и сейчас, что я прошла этот курс и прожила, как минимум 45 жизней, ведь именно столько рисунков в дипломе.

Итак, по порядку. Регистрируясь на курсе Инструктора, я была уверена на сто процентов, что это будет что-то похожее на курс Специалиста, только в большем объеме информации, и даже через месяц после начала курса я продолжала думать так же, но как же я ошибалась. Расставляя по ступеням курсы, могу сказать, что, к примеру, курс Пользователь – это первая ступень, курс Специалист – это вторая ступень, а курс Инструктор – это десятая ступень, настолько велик объем получаемой информации.

Именно на Инструкторском курсе я взглянула на этот метод абсолютно под другим углом или, точнее, он постепенно раскрывался для меня со всех своих ракурсов. Я поняла, что совсем не знакома с НейроГрафикой и, порой, это меня пугало. В моей голове был такой хаос и я не представляла, как это можно все уложить по полочкам. На помощь пришла сама НейроГрафика. Я определила для себя основные две темы, которые готова была прорисовывать, проработать на протяжении всего курса: отношения и развитие в НейроГрафике, ведь НейроГрафика это прежде всего осознанное рисование и я веду себя туда, где происходит развитие и рост, веду себя в зону дискомфорта.

Первый кейс моих работ на Инструкторском курсе был на тему Отношения, и не просто отношения, а отношения с мужчинами. Как вы поняли, моя жизнь сильно изменилась, но ведь и я поменялась, не только внутренне, но и внешне. Я сбросила 15 кг веса, изменила прическу, поменяла гардероб, осталось найти мужчину моей мечты, но не все так просто.

Я влюблена, эмоции зашкаливают, мне кажется, что мои рисунки подыгрывают мне, показывая, что все прекрасно и у меня есть все, о чем можно только мечтать. Но ведь моя любовь только с моей стороны и я страдаю. Бережные супервизоры очень аккуратно оценивают мои работы, считая, что это очень щепетильная тема. Но во мне не было ни капли стеснения, я научилась доверять себе, ведь доверие – это прежде всего моя ответственность, доверять пространству, в котором я нахожусь, людям, которые могут мне помочь. Мне порой не хватало жесткости, категоричности, предложений что-то поменять в моей работе, может сделать акцент на то, что незаметно для меня.

И я продолжала рисовать. Я в буквальном смысле строила модель своего мужчины, прописывая его внешние и внутренние качества. Я разбирала свою тему по всем четырем активам НейроГрафики, строя композиции из фигур и линий. Я занывирала в каждый оттенок, рефлексирова и представляя своего партнера. Ведь сейчас я не просто знаю, что

означает каждый цвет в разрезе чакральной системы, по пирамиде сознания или по колористической модели У-Син, я могу чувствовать, входить в образы, находить отзвuky в своем теле и, самое главное, понимать смыслы каждого этапа рисования на каждом моем рисунке. Восемьдесят процентов моих работ давались мне очень сложно, эмоционально сложно. Я отдавала всю себя рисованию и новым отношениям. Да, да, после каждой сильной и заряженной работы я непременно знакомилась с новым мужчиной. В моей голове происходило буквально сканирование и сравнение, какой пункт проявлен, а какой нет, что я упустила, на что не сделала акцент, а мне так этого не достает. И я рисовала дальше. Порой, мне казалась, что это какая-то игра. Пока я рисую, у меня все прекрасно, я счастлива и со мной рядом мой человек, а на следующий день я понимала, что все совсем не так.



Я рисую, а курс продолжается и каждый следующий алгоритм дает мне возможность посмотреть на мою тему с другого ракурса, задать себе вопрос: «Что мешает мне построить новые отношения?». И тут, как по волшебству, мы знакомимся со следующим принципиальным алгоритмом НейроКонтакт. Я рисую тему «Выход из контакта с бывшим мужчиной» и «Я и конфликт с бывшим мужем». Это были не просто красивые рисунки, это была вся моя предыдущая жизнь, мужчины, которые были мне когда-то важны и дороги. Я их прощаю, благодарю и переворачиваю эту страничку моей жизни. «Я никому ничего не хочу доказать. Я просто уверена в себе, я проявляюсь и сама рисую свою жизнь. Образ меня самой, но слегка парящей над землей. Радостно, улыбка не сходит с лица. Мне гармонично самой с собой. Я молодец! Надо верить в себя и любить себя», – так я писала в теме 2.0.

В заключении, могу сказать, что заходила на кейс я полностью расшатанной, в нестабильном эмоциональном состоянии, можно сказать, даже в панике, дисбалансе, но при этом ожидая, что встречу достойного мужчину. Конечно, сейчас я понимаю, насколько моя уверенность была абсурдной. Но девять месяцев рисования на курсе Инструктора творят чудеса. Я успокоилась, познакомилась с собой и в одном из своих заключительных рисунков пришла к уникальному и очень важному для меня заключению: «Мое счастье во мне и это так просто!» Действительно, когда я в балансе с собой, радуюсь каждому дню и открыта миру, я притягиваю к себе именно таких людей.

Хотите узнать, что было дальше? В настоящее время в отношениях, может быть это не тот идеал, который я рисовала, но я так счастлива. Я повзрослела и теперь я точно знаю, что «идеальный мужчина тот, с которым я чувствую себя собой». Это тоже один из выводов, сделанных мною после прорисовки этой темы.

Второй кейс моих работ на курсе – это развитие в НейроГрафике. Казалось бы, странно рисовать эту тему, ведь даже здесь, в этом эссе я писала о своих достижениях и результатах в НейроГрафике. Ведь когда выходишь на определенный уровень, то по

инерции двигаешься вперед. Но, видимо, это не про меня. Я будто откатилась назад и мне все надо было начинать сначала. Я чувствовала ответственность за себя и людей, которые бы мне доверились. Поэтому свой кейс в этой теме я начала рисовать с алгоритма АСО.

Девять месяцев я рисовала тему инструктора, тему развития в НейроГрафике, тему себя и все это бесконечно переплеталось между собой. Я прощупывала алгоритмы и себя параллельно, пересматривала уроки по одним и тем же алгоритмам разных потоков, стараясь в каждом узнать что-то новое для себя и для моих клиентов, понять, на чем надо делать акцент и для какого именно запроса он подходит. Я влюбилась в алгоритм НейроСкетчинга, где прежде всего я была художником, а потом уже нейрографом. Именно на этом уроке я посмотрела на себя и увидела себя со стороны. Я понимала и принимала себя.



Я рисую свой рост, свое развитие и мне начинают звонить друзья, с просьбой о проведении мастер-класса в моем городе, я соглашаюсь, но как-то не складывается. Здесь, в поселке, я знакомлюсь с девушкой, психологом, которая использует этот метод, как очень хороший инструмент в своей работе и понимаю, что ее знания настолько поверхностны. Я начинаю чувствовать свою уверенность, а она меня в этом только поддерживает, подогревает меня, задавая вопросы, и, наконец, приглашает в женский клуб для проведения мастер-класса по НейроГрафике. Начинается новая страничка моей жизни. Ведь я была уверена, что целый год живу в глуши, где даже не с кем поговорить. А здесь столько интересных и образованных людей, которые некоторое время назад уехали из больших городов жить на море, развиваться, заниматься творчеством и своим любимым делом. Столько уравновешенных и гармоничных людей в одном месте я еще не встречала да и чувствовала себя с ними спокойно, уверенно, открыто.

И это еще не все. Вселенная любит меня. После завершения рисования моей работы на тему диплом инструктора, я встречаю в отеле Елену Белоконь из Краснодара, психолога школы Псидваноль, которая через десять дней проводит свой очередной психологический ретрит и, узнав, что я заканчиваю курс Инструктора, приглашает меня на свое мероприятие для проведения мастер-класса по НейроГрафике. Сказать, что я удивлена и в восторге, ничего не сказать.

Вывод

НейроГрафика – это не просто рисование, времяпрепровождение, красивая картинка или дружба, как я писала в самом начале моего эссе или как считают многие, НейроГрафика – это моделирование, в полном объеме этого слова, своего бессознательного, поиск решения проблемы через эстетику, гармонию, чувства ощущения красоты. Использование этого метода обеспечивает меня энергией для решения моих задач, полностью погружает в процесс рисования и рефлексии, что помогает мне сосредоточиться и быть уверенной в успехе решения моего запроса, наполняет меня драйвом, мотивацией и энтузиазмом, а ведь это уже решение проблемы на 50 процентов.

Тема моего диплома – знакомство с собой и это не просто так. На этом курсе я научилась вести диалог с собой, развивать в себе чувствительность, образность, телесность и теперь любая линия, фигура или просто цветное пятно может вызвать во мне не только несколько образов, но и бурю эмоций, инсайтов, телесных проявлений. Я научилась делать выводы, принимать решения и нести ответственность за свои поступки. Я стала взрослой и мне это так нравится.