

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

НейроГрафика и проработка эмоциональных блоков: творческий путь к освобождению

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Бойко Г.Н.

«8» ноября 2024 г.

Выполнил Вольхина Е.В.

«8» ноября 2024 г.

2024 г.

НейроГрафика и проработка эмоциональных блоков: творческий путь к освобождению

О НейроГрафике я узнала в середине 2023 года, в сети интернет то и дело встречались красивые рисунки с изображением чего-то, что я не могла объяснить. Меня привлекла красота и глубина. Появилось желание научиться их рисовать, признаюсь, что тогда я даже не знала, с чего начинать. И, разумеется, предположить не могла, что когда-нибудь буду инструктором нейроГрафики и смогу помогать людям стать более осознанными. Это то, к чему я пришла используя этот метод. Гораздо позднее я осознала, что НейроГрафика — это не просто рисунки, «это творческий метод трансформации мира» (П. Пискарев). И совсем скоро я поняла, что маркер может стать незаменимым помощником в деле преобразования собственной жизни. Но не все так было просто, как казалось на первый взгляд. В своей работе я хочу описать свои переживания, трудности и осознания, которые со мной произошли на глубинном уровне.

В январе 2024 года я проходила курс Пользователь и уже здесь столкнулась с первыми проблемами. Я была заинтригована идеей научиться рисовать, которая принесет мне эмоциональное удовлетворение, но с каждым рисунком понимала, что оказываюсь в очередном тупике. Мое сознание меняться не хотело, а сердце ждало другого результата.

Первой сложностью на пути встало понимание, что я не понимаю, что чувствую в данный момент времени. Мысли об этом приводили меня в смятение. Осознала, что большую часть своего времени нахожусь либо в прошлом либо в будущем. И эта запрограммированность моего мозга встала на пути к себе, к своим эмоциям и чувствам, которые я испытую в каждый момент времени. Более того, я поняла, что не умею качественно проявлять свои эмоции. «Сиди тихо и не высывайся», «вся жизнь впереди - надейся и жди», «тебе нельзя» - такие фразы всплывали в голове в моменты, когда хотелось высказаться и было желание поучаствовать в общем обучающем процессе. И тогда поняла, что мне необходимо с помощью метода принять решение разобраться со своими чувствами и эмоциями.

Советский и российский психолог Е.П. Ильин, писал: «Эмоции и чувства, выполняя различные функции, участвуют в управлении поведением человека в качестве непроизвольного компонента, вмешиваясь в него как на стадии осознания, так и на стадии принятия решения и оценки достигнутого результата». Мне необходим был результат.

Как пишет П.Пискарев: "НейроГрафика представляет собой практику внимания и развития воображения». В процессе рисования внимание распределяется на три вектора: на визуализацию образа, на чувства и эмоции и третий вектор - ощущения. Вроде бы такая простая часть, как эмоции и чувства, но здесь я встретила свое сопротивление. В начале пути нейрографа считала, что с эмоциями и чувствами у меня нет никаких проблем. Я легко могу испытывать всю гамму чувств и легко их проявлять. Но на самом деле это было не так. В процессе работы поняла, что эмоции у меня заблокированы либо я не умею их распознавать. Мой мозг переключался на что-то другое, в итоге сопротивление побеждало.

П.М. Пискарев дает следующее определение: «НейроГрафика – это осознанное рисование». Но как прийти к этой осознанности, когда ты ничего не чувствуешь. По В. Вундту, любое воспринимаемое событие является значимым и вызывает эмоциональный отклик. Рисование нейроГрафики, это тоже событие, но мои эмоции работают как отклик на действия другого человека, здесь я понимаю, где злюсь, а где радуюсь. Погрузившись в прошлое, я поняла, что мне запрещали, например, плакать в детстве, мне просто было нельзя - это неприлично, радоваться тоже нельзя - «веди себя адекватно», грустить нельзя «чем это ты недовольна». И теперь у меня есть возможность исследовать эту тему с помощью Нейрографики.

Столкнувшись с первыми трудностями на курсе Пользователь, изучив базовый алгоритм, приняла решение выбрать пять основных чувств и прорисовать, используя изученные алгоритмы.

Выбираю пять чувств: страх, гнев, зависть, любовь и печаль. Беру их как темы для каждого из последующих рисунков. «Важно осознавать все свои эмоциональные состояния и относиться к ним с пониманием» - автор цитаты глава тибетских буддистов Гьялванг Друкпа.

Чувство страха — это естественная эмоция, которая служит механизмом самосохранения. Но, мне нельзя бояться, потому что я «смелая девочка». Собираю композицию (Рис 1). Работаю над рисунком, во время рисования понимаю, что страх у меня ассоциируется с тревогой, приходит образ фильмов ужасов, образ со стороны не навязчивый, но он существует. В процессе рисования прихожу к выводу, что чувство во время рисования



может быть неприятным, и это нормально. Стоило мне сейчас проявить это чувство пришел образ и понимание, что я в безопасности, а вместе с тем пришло ощущение внутреннего спокойствия и принятия ситуации, что испытывать страх — это нормально. Важно

проживать чувство страха, в рисовании я пришла к выводу, что страх заставляет задуматься о возможных опасностях и последствиях действий, мобилизует организм и готовит к непредвиденным ситуациям, помогает сосредоточиться, обдумать действия и принять решение. Способствует самопознанию и ответственности за свою жизнь.

Чувство печали. Печаль, как и страх, у меня ассоциировалась с негативной эмоцией. Поскольку символизирует потрясения и испытания. Мозг не пускает туда где больно и неприятно, поэтому возможно я не могу отследить это чувство в себе. При рисовании нейроГрафики, эмоция печали необходима для понимания, где произошла потеря над источником любви и внимания. Приступаю к рисунку, обозначаю тему, пишу слова за 2 минуты. Отслеживаю ощущения в теле. Приходит образ грустной девушки у зеркала. Этот образ прослеживается на протяжении всего рисунка, я почувствовала это прикосновение грусти на себе, сейчас я могу сказать, что ощущаю грусть, когда нет сил, когда подбородок опускается на грудь, пусто в душе, ничего не хочется. С помощью рисунка проживаю все эти состояния. Я разделила страх и печаль, страх боится, что случится что-нибудь плохое, печаль убеждена, что это уже произошло. Я разрешаю себе быть в печали, принимаю ее, принимаю, что мое отражение в зеркале



меняется с возрастом, да мне грустно. С помощью рисунка смогла осознать, что выход из печали ведет через грусть, как только я приняла свою грусть, пришла жизненная мудрость. Время идет, я взрослею, у каждого возраста есть свои прелести. И сейчас, рисуя нейроГрафику, я в потоке, могу прикоснуться к себе и понять себя, что происходит внутри. Возможно, в 20 лет мне было это не нужно, а в 50 - такое осознание во время. Всему свое время.

Чувство гнева. «Гнев — отрицательно окрашенная эмоция и реакция, выражающаяся в недовольстве каким-либо явлением, негодованием или возмущением, возникающим у человека в результате действий объекта его гнева» - так говорит Википедия. При первом прочтении бросается в глаза, что гнев - это отрицательная эмоция. Если отрицательная, в моем образе, то что отрицательное значит неприемлемое, бестактное и агрессивное. Опять испытывать нельзя. Чувствую и здесь блок. Приступаю к рисованию, с актуализацией темы, сбором информации из слов за 2 минуты. Самое эмоционально заряженное слово - злость. Выношу все на лист. Делаю выброс. Ставлю намерение исследовать эту тему в глубину. Растворяя гнев, приходят образы из жизни, не разозлилась я в свое время, я не смогла бы сохранить свое имущество, не смогла бы добиться успеха в бизнесе, была бы аморфным безучастным человеком по жизни. Тут есть энергия, но как

правильно ее направить, чтобы экологично проявить и проживать не ощущая при этом чувства вины. После внесения цвета пришло осознание,



что злость и гнев необходимо применять безопасно, во-первых, заявляя о своих границах, при этом не нарушая чужих. Он стимулирует действовать решительно, повышает мотивацию и стремление к совершенству, заряжает энергией для изменения ситуации или решения проблем.

Так же через это чувство можно получить эмоциональное очищение, позволяя отпустить переживания и успокоиться. В процессе рисунка мне удалось экологично прожить состояние злости и гнева.

Чувство зависти. Для меня это чувство, самое неприятное. На ум приходят слова «черная зависть», «завидовать плохо», «зависть надо преодолевать». Прихожу к выводу, что завидовать мне нельзя категорически, это плохо, не побоюсь этого слова - гадко. А как же проживание всех чувств и эмоций? Начинаю с этим разбираться. Актуализирую психическую доминанту. Слова негативы смотрят на меня с листа: ревность, самобичевание, угрызение, бешенство. Впадаю в страх. Радуюсь этому, как ребенок, я научилась отслеживать страх! Строю композицию. Анализирую, что зависть возникает, когда человек сравнивает себя с другими и чувствует, что они имеют больше, чем он. Это может быть связано с материальными благами, успехом, отношениями или личными качествами. При этом можно испытывать негативные эмоции, такие как



гнев, ревность и разочарование. Но в процессе рисования на этапе п. 4.2 базового алгоритма я поняла, что зависть можно прожить по-другому. Посмотреть на ситуацию как стремление и развитие к росту, уважению к людям, которые уже добились того, что хочу я. В теме 2.0 появились новые выводы, зависть — это сложное

чувство, которое может иметь как положительные, так и отрицательные последствия. И здесь важно научиться распознавать это чувство, не преодолевать, а понимать, для чего важно его испытывать. Для достижения счастья и гармонии в жизни.

Чувство любви. Любовь - прекрасное, легкое и положительно заряженное слово. Но почувствовать в рисунке эмоцию любви мне сложно. Складывается ощущение, что я могу испытывать его вне рисунка, отделяя это чувство, как отдельную категорию действий. Предполагаю, что какие то эмоция связанные с этим чувством у меня заблокированы, и я не могу их проявить здесь и сейчас. Пишу слова за 2 минуты, первое слово – Счастье.

Счастье - самая хрупкая из первичных эмоций. Его уловить - нужно тоже умение. Выбираю еще несколько слов - удовлетворение и благодарность. Из комбинации этих светлых эмоций рождается оживление. Строю композицию. Погружаюсь в образы, когда испытывала это чувство, ощущала себя полной энергии и готовой к новым свершениям. Почему мне сложно испытать это чувство и эмоции во время рефлексии? Веду линии Пискарева туда, где не ожидаю их увидеть, глубоко дышу. Павел Михайлович Пискарев пишет: «Мы ведем линию туда, где не ожидаем ее увидеть. Это трудно и всегда немножко тонизирует, ведь по сути, так мы сами ведем себя туда, где происходит развитие и рост - ведем себя в зону дискомфорта, чтобы освоить новые белые пятна своего мозга, активизировать сознание». Погружаюсь в рисунок, округляю все пересечения, проявляются округлые фигуры из нейролиний, их много. Приходит инсайт, что это все составляющие любви, перечисляю и записываю рядом на листе все что приходит: увлечение, надежда, безмятежность, облегчение, удовольствие, умиротворение, удивление,



гордость, восхищение, энтузиазм, восторг, желание, любование, любопытство, уверенность, решимость, удовлетворение, благодарность, обожание, оживление, перед глазами проносятся образы, когда я испытывала эти эмоции, что я ощущала в теле где была, с кем, при каких обстоятельствах. Фигура фиксации вышла из нейролиний, для меня это своеобразный знак и как решение испытывать эти чувства и эмоции бесконечно. За этот рисунок я прожила и прочувствовала большой спектр положительно заряженных эмоций. Мне

удалось это сделать. В теме 2.0 я перечислила что делает меня счастливой в жизни в целом, в творчестве и в новой профессии инструктора нейроГрафики.

В процессе рисования, от рисунка к рисунку, исследуя свои эмоции, я поняла, что базовая эмоция подобна эталону, с которым мы сверяемся, чтобы оценить качество и правдивость своих ощущений. И она напрямую влияет на творчество. У меня появилось стойкое желание продолжать развиваться в этой теме и исследовать ее. Нередко в попытке быстро отреагировать первичная эмоция забывается, - начинается сопротивление либо выступают слезы, хандра или просто хохот. Определить ключевые эмоции мне помогла НейроГрафика, появилась практика принимать собственные переживания. Все, что с нами происходит имеет свое начало в прошлом. Таким образом я поняла, что в детстве мне разрешалось демонстрировать любовь – точнее социально приемлемые варианты выражения: улыбаться, говорить другим приятные вещи, вести себя

вежливо, говорить «спасибо», «пожалуйста». А негативные чувства либо приводили к наказанию или высмеиванию. Рисование нейроГрафики мне помогло ощутить себя. П.М. Пискарев пишет, что в процессе рисования нейроГрафики «...мы модель феноменологического исследования - как мы относимся к себе в процессе рисования... В процессе описания наше внимание приобретает определенное направление, и основная работа совершается не на рисунке, а внутри нас».

Таким образом, мое исследование своих чувств и эмоций при помощи метода НейроГрафика принесло мне пользу, потому что оно позволило получить новые знания. Благодаря нейроГрафике, были выявлены ранее забытые мною факты, которые являлись тормозом к познанию себя. С помощью нейроГрафики, я допустила к себе энергию, у меня появилась возможность о чем-то размышлять, согласно четкой структуре, а не в форме хаотичных воспоминаний.

Следующей моей исследовательской работой стал рисунок в стиле нейроарт. Прочувствовав на себе влияние нейроГрафики в положительную сторону, я решила обратиться к архетипическим образам. Архетипический образ героя Щелкунчика — это образ человека, который должен преодолеть свои страхи и слабости, чтобы стать героем. Щелкунчик — это игрушка, но она символизирует процесс взросления, в котором человек учится преодолевать свои недостатки и противостоять вызовам. Приступив к обучению на инструкторском курсе, я встала на путь героя, поэтому решила использовать этот образ в своем рисовании.

Эрнст Гофман — композитор, музыкант и непревзойденный сказочник — был большим выдумщиком и интеллектуалом. В свои истории он закодировал символы, отсылки — разгадав их, воспринимаешь его сказки совсем по-другому. "Щелкунчик и Мышиный король" — одно из самых знаменитых произведений Эрнста Теодора Амадея Гофмана. Эта сказка наполнена тайной, ожиданием и предзнаменованием чуда и поэтому состоянию она ассоциируется у меня с нейроГрафикой. «За самыми обыденными вещами может таиться волшебство! В любом привычном существуют тысячи граней нового и неожиданного». Дроссельмейер — центральная фигура сказки, соединяющая разные пространства и времена. Дроссельмейер рассказывает детям «Сказку о твердом орехе». В сказке описывается конфликт между королевством родителей принцессы Пирлипат и миром мышей Мышильды. В результате конфликта Пирлипат лишилась красоты. Дроссельмейер совместно с придворным звездочетом находят средство избавления принцессы от недуга. «Пирлипат достаточно съесть ядрышко ореха Кракатук». Этот твердый орех должен был разгрызть и, поднести принцессе человек, никогда еще не брившийся и не носивший

сапог. Орех – символ мудрости, но также и сверхъестественных сил. Затем юноше следовало отступить на семь шагов, не споткнувшись, и только тогда открыть глаза. Условие, касающееся 7 шагов, возможно, указывает на 7 главных мужских архетипов. Согласно Пифагору, который писал: «Все в мире есть числа», числа могут собирательно рассматриваться как действующие силы, которые упорядочивают и регулируют Вселенную. В общем толковании нечетные числа являются олицетворением мужского начала, позитивного и активного. В Библии 7 олицетворяет целостность и управляет временем и пространством. Щелкунчик спотыкается на седьмом шаге – не проходит последнее испытание, и уродство принцессы переходит на него самого. Цифра 7 в этой сказке встречается и дальше – семиголовый мышиный король, 7 золотых корон, подаренных Мари в знак победы Щелкунчика над мышиным королем. Поскольку в число «семь» (гептада) входят триада и тетрада – небо (божественность) и земля (человечество), оно означает космический порядок, и Щелкунчик своими действиями восстанавливает нарушенный всевластием мышей порядок.

Щелкунчик сумел разгрызть твердый орех Кракатук, здесь символизм – «познание сути». Образ ореха часто встречается в мифологической литературе. Характерное свойство орехов заключается в том, что у них очень твердая скорлупа, а потому их не возможно съесть, не проникнув сквозь нее. Немецкое выражение «твердый орех» обозначает трудную задачу, трудное положение или обстоятельства.



Из Википедии: «Щелкунчик – кукла, исполненная из металла или дерева, предназначенная для раскалывания ореховой скорлупы». Материал, из которого сделан Щелкунчик в сказке – дерево. Его основные свойства – одушевленный, прочный, здоровый, поддающийся обработке.

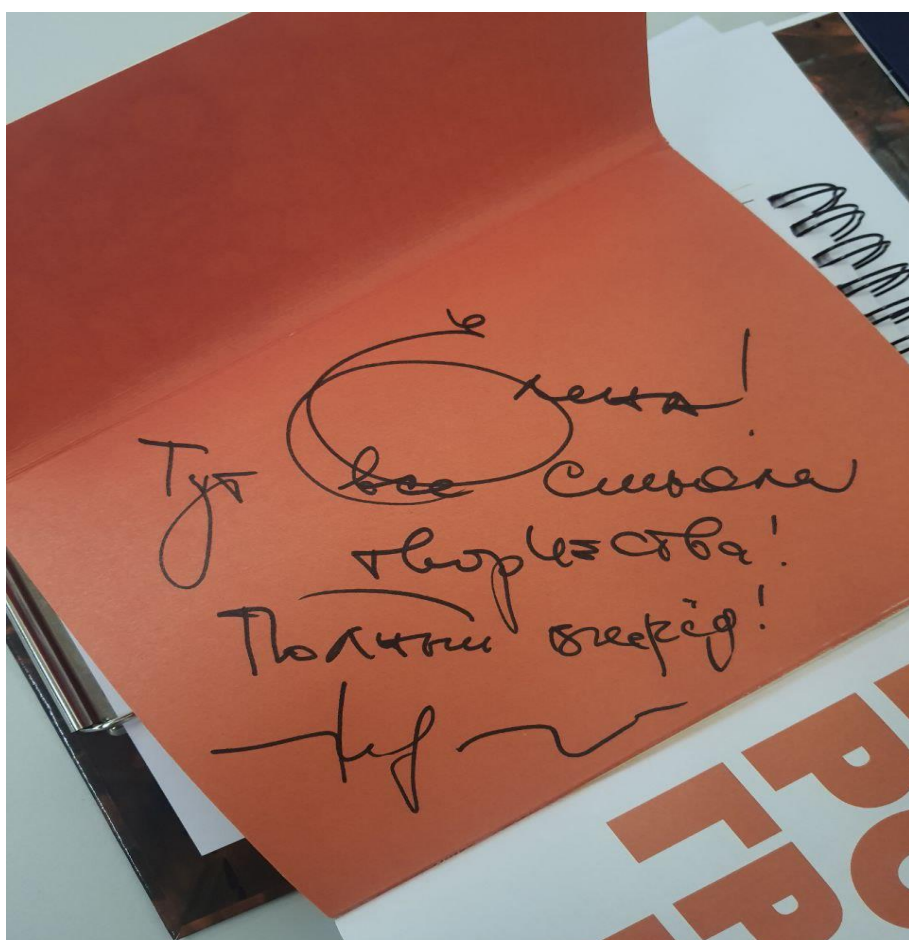
После Нового года 2024, в январе я приступила к рисунку. Используя в своем рисунке смыслы и образы сказки. Щелкунчик - это я, НейроГрафика в общем поле листа, семь кругов - это семь шагов, которые я регулярно буду делать изучая нейроГрафику: изучение теории по книгам Пискарева П.М, лекции, открытые встречи, рисование, ежедневная практика, коучинг, посещение офлайн мероприятий. Прохожу весь базовый алгоритм, прихожу к выводу, что мне по зубам этот «орех», если я буду регулярно делать, то что наметила. Как и сказка, для меня НейроГрафика — это реальная реальность, это реальная виртуальность, это виртуальная реальность. Мужской архетипический сюжет, содержащийся в сказке – обретение силы воина. Я себя чувствую героем, который сражается на своем пути с самим

собой. Воин формирует желание бороться и побеждать. НейроГрафика учит меня побеждать.



В сказке происходят чудеса, рисуя щелкунчика я нарисовала круг, как один из шагов это посещение офлайн мероприятий института психологии творчества. На момент рисования это было несбыточное желание. И вот в октябре 2024 г я полноценный участник незабываемого интенсива, офлайн мероприятия, которое проходило в Санкт-Петербурге. Побывать в поле автора метода П.М Пискарева дорогого стоит.

«НейроГрафика работает!» Павел Пискарев



В будущем, как Инструктор нейроГрафики, я стремлюсь развивать свою практику и расширять горизонты, помогая людям раскрывать свой потенциал и находить решения через творчество и самопознание. Я вижу

свою работу как путь не только в сфере психологии и личностного роста, но и как способ воплощать творческий подход к жизни и карьере.

Я буду продолжать использовать метод нейроГрафики для решения собственных задач. Применяя её для работы с собственными ограничениями, стрессами и сомнениями. Важно не только обучать других, но и постоянно совершенствоваться и работать над собой. Я намерена разработать серию авторских курсов по нейроГрафике. Мой подход будет ориентирован на разные уровни подготовки: от новичков до более опытных практиков. Продолжу проводить индивидуальные сессии для клиентов, в которых они смогут работать с личными проблемами и запросами через нейроГрафику. Я хочу помогать людям находить творческие решения в различных сферах их жизни — от личных отношений до карьерных вопросов. Я планирую создавать группы для работы с людьми, которые хотят не только научиться применять метод, но и провести глубокую проработку своих проблем через групповое взаимодействие и взаимную поддержку.

Я мечтаю создать пространство для обмена опытом и знаний между практиками нейроГрафики.