

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Путь к себе

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Ермолова О. М.

«26» февраля 2025 г.

Выполнил Калинкина Л.Н.

«26» февраля 2025 г.

2025 г.

Эссе

«Ваше видение станет ясным, только когда вы сможете заглянуть в своё сердце. Тот, кто смотрит наружу, мечтает; тот, кто смотрит внутрь, пробуждается».

Карл Юнг

Однажды я проснулась...

Мне 38, сыну 16, и больше ничего. Я ощутила пустоту: сына вырастила, что дальше? Куда двигаться, чем занять свободное время? Меня нет, нет интересов, нет друзей. Я не знаю, чего хочу, что мне нравится, что я хочу съесть - всё казалось застывшим. Я не знаю, кто я. Мне стало страшно. А проснулась я, когда приснился сон: я стою в болоте, а передо мной кирпичная стена, и у меня есть выбор: остаться в болоте и утонуть (смириться со своей безликой жизнью) или перелезть через стену. Я точно помню, что решила перелезть через стену.

Ощущение было, что этот сон предпоследний звоночек, если я не проснусь, то потом все – не будет меня, я буду спать всю оставшуюся жизнь.

С этого момента я стала искать себя. Записалась к психологу, ходила на групповую терапию и индивидуальные консультации.

Я совершенно не анализировала свои качества и навыки, не могла заполнить резюме потому что совершенно не понимала своей ценности и своих навыков. И я решила, что определенно кто-то должен это все знать за меня. Посмотрит и скажет: Люба, ты обладаешь исключительными талантами. Но таких людей не находилось.

Так как приоритетно меня волновали деньги, а не мое внутреннее ощущение. Решила, искать все возможные марафоны, пусть мне подскажут куда идти и что делать. А там уже пофиг, впрягусь и буду делать. Ведь не в первой забивать на свои ощущения. Записалась на курс по астрологии, там разбирали сферы, в которых будет наибольшее количество денег, какие характеристики преобладают, где есть слабые стороны. Много интересной информации я узнала про себя, о которой даже и не задумывалась. Вот некоторые из сфер: юриспруденция, философия, туризм, наставничество. Тут у меня не только задержался глаз, но и все внутри. Где я? И где эти сферы — это совершенно противоположные полюса. Ужас. Мне хотелось легкости, а не этих серьезных профессий. Хотелось творчества и свободы, а ежедневное пребывание в офисе, со статичной работой и перекладыванием бумажек. Прошла курс спустя рукава, была убеждена, что все это ошибочно и не про меня.

Моя жизнь уже была однообразной и проходила по схеме: «День прошел, число сменилось, ничего не изменилось». Дожить до зарплаты, оплатить кредит и ждать следующую зарплату. Ни смеха, ни личной жизни, только сплошное: «Надо. Должна. Тебе нельзя расслабляться». Та же дорога, те же лица на улице, то же время на часах, жду выходных и так бесконечно. Мне моя жизнь казалась сном, я не чувствовала радости, а только выживание.

Встала и пошла, мне нельзя было расслабиться, ведь я одна растила сына. Моя жизнь похожа на безликое существование, в одном фильме была фраза: «Умение забывать о себе – это искусство», тут бы я была абсолютным лидером.

Дома отношения с мамой напрягали, мне некуда было бежать, я выдыхала только летом, когда мама жила на даче. Я стала пустой и прозрачной, мне было все равно, на автомате одевалась, варила обеды, убиралась...

После очередной ссоры с мамой я впервые уехала на море. Погрузились в машину и в составе 4 человек уехали в Новороссийск. Как это было прекрасно! 2300 км за рулем, эти виды из окна. В этот период я была бесконечно счастлива. Море, воздух, приключения и, главное, без присмотра. После поездки я взяла студию в ипотеку, чтобы сбежать от мамы.

Осенью 2019 года познакомилась с НейроГрафикой. Нарисовав один рисунок, стала искать информацию о методе. Посмотрела серию роликов с Павлом Михайловичем и открытое рисование. Еще тогда нарисовала, что хочу быть инструктором, и забыла о методе.

В этот же период перешла работать в другой отдел, и меня стали оставлять за начальника на период его отпуска.

Я сопротивлялась как могла. Столкнувшись с объемом непривычной работы, я ощущала себя подавленной и истощенной. В дни отсутствия начальника на меня выливался ушат всяких задач, сверх отчетов, скандальных людей, в общем, это была жесть. Я плакала ночами от бессилия, не хотела ходить на работу.

Шла на завод и понимала, что я сливаюсь с потоком безразличных людей, с серыми лицами, которые ничего не хотят, и из жизни у них только работа-дом, дом-работа. И еще начальника замещать- пытка, мне хотелось исчезнуть куда-нибудь.

И вот в этот момент мне опять попала реклама про НейроГрафику, стала проходить курсы, брала наставничество. Я совершенно не понимала, как люди планируют будущее, и все твердили: надо не только рисовать, но и делать действия. А какие я могу делать действия, если у меня в голове чистый лист? У меня было ощущение, что я нахожусь в вакууме, и слова не доходят до сознания. Я делала все рекомендации, не задумываясь, не понимая зачем.

Это было для меня невыносимо сложно, а сколько было ненависти... Мне казалось, что все положительные изменения должны произойти мгновенно, как по взмаху волшебной палочки. Вжух-и вот уже все изменилось в лучшую сторону. Результат прямо сейчас.

Шел 2023 год, а я все не получала тех грандиозных изменений, о чем говорил весь интернет. Я все также была прозрачна и распадалась на кусочки. Наставница предложила пойти обучиться на инструктора НейроГрафики. Сказала: иди, и твоя жизнь изменится.

Учиться? Да низа что! Хватит, уже получила образование, и этого было достаточно – так подумала я. Меня охватывал ужас от слова «учиться». Поразмыслив над словами наставника, подумала: может, и в правду поможет.

Оплатила и с нетерпением стала ждать начала курса. Я вцепилась в эту идею с энтузиазмом, надеясь, что именно это изменит мою жизнь. Но реальность оказалась более сложной. Я подумала: ну вот, наконец-то не просто курсы, а серьезный проект. Сейчас как поперет, стану богатой, счастливой и все это одновременно.

Сначала учеба давалась мне легко, так как я проходила пользователя. Когда дело дошло до реферата, я села в лужу. У меня проявилось негодование, ненависть- то, что я так тщательно гасила в себе. Тут нахлынули воспоминания про школьные годы, как мне вдалбливали, что я тупая. Мне с трудом давались сочинения, не хотелось читать книги и высказывать свое мнение, потому что его не было, а если высказывала оно всегда было не верное. Не может быть своего мнения у ребенка или оно всегда подвергалось опровержению под мнение взрослых. Такое мое было ощущение в школьные года.

Читая задания к реферату совершенно не понимала, что хотят от меня. У меня совершенно не сходилась информация воедино. Мне казалось, что только я тупая, остальные как по щелчку сдают рефераты. Читая в чатах какие все успешные, и все успевают, начала загоняться и убеждать себя в том, что я тупая. Опять послушалась и пошла делать то что, выбрали за меня. Зачем согласилась? На то что мне не по душе, хотя что мне по душе я тоже не знала. Я с трудом выдавливала из себя рефераты. Но удивляло то что после проверки реферата куратором, замечания были минимальные, меня хвалили супервизоры когда проверяли работы. А я не могла принять это, не могла в это поверить, ведь им же положено говорить только хорошие слова. В моем сознании все это было неправдой и подтасовкой фактов. Я же не могу быть умной! После школы я осознанно шла поступать туда где не было экзаменов, дикий остался страх, что я не сдам и опозорюсь. Меня даже не убедил красный диплом, который я получила своим умом. Казалось это случайностью и просто повезло.

Вебинары по коучингу совершенно не могла смотреть. Вся информация стиралась сразу, пересматривала и опять не понимала.

У меня было столько сопротивления, что просыпалась в напряжении и оцепенении, с кулаками. Я совершенно не могла строить планы на будущее, у меня кипело прошлое.

Я пробовала рисовать кейсы со знакомыми, но дальше пары рисунков дело не шло. После сессии я чувствовала удовлетворение и интерес к происходящему. С утра я просыпалась без сил и чувствовала себя раздавленной. Мне не хватало энтузиазма дальше вести людей, потому что в них было много такого же состояния. Я не смогла с этим справиться, и летом я сдалась и перестала делать все уроки.

Не могла я убедить и себя в том, что жизнь может быть прекрасной, что могут быть счастливые минуты и секунды. Нет, это все не для меня, я не достойна другого. Я заслужила такую изнурительную жизнь! За что? Да за все, без конкретики, потому что так живет моя мама, так живут мои знакомые. А я что, выскочка? Значит и мне положено так жить – как все.

В октябре, проснувшись очередной раз, я поняла, что не могу дышать. Я окончательно потеряю себя, если останусь работать на заводе. Написала заявление на увольнение. Меня все отговаривали: у тебя две ипотеки, на что ты будешь жить, одумайся, тут стабильно, вовремя платят зарплату и т.д. У меня было жуткое ощущение, что иду против родительской воли и покидаю стабильность, и «все так живут». Я свято верила каждому слову мамы, что у всех жизнь не сахар. И вот я уволилась, и чтобы занять чем-то мозг, я оплатила интенсив ПрофиНейроГрафики. И опять ждала грандиозных изменений. Для меня интенсив стал пыткой, потому что я совершенно никогда не ходила на такие мероприятия, а еще столько незнакомых людей. Мне они все казались успешными, недостижимыми, знающими чего хотят. Увлекающимися разными техниками. И я такая не разбирающаяся в себя, неуверенная, пустая. Я познакомилась там с людьми, немного пообщались, сделали фотографии и разошлись.

Интенсив закончился и мои ожидания на изменения не оправдались. Почему-то меня никто не заметил и не предложил создать совместную работу (ирония).

Если найти всему произошедшему образ: я упала в колодец уныния и печали, конечно с осуждением себя. Я тонула в собственной обиде и бессилии, я ругала себя за то, что когда-то приняла решение идти учиться, да еще и за такие деньги.

Я замкнулась в себе. Мой мир стал чёрно-белым.

В январе 2024 пошла обратно работать на завод, я понимала, что это утопия, мне стало еще хуже. Того что мне обещали, ни зарплаты, ни занятости я не увидела, а сидеть без дела и получать зарплату я не умею, начинаю тупеть. Я опять уволилась.

И переехала жить в студию, отдельно от мамы и сына. Но и это не принесло мне счастья. У меня было стойкое ощущение что я тону, у меня открылся шлюз и болото хлынуло в колодец и с каждым днем его уровень поднимается все выше. Цунами отчаяния. Я думала, и терзала сомнениями «что со мной не так, за что мне это всё?». Я забросила рисование, потому что определила, что НейроГрафика во всем виновата сломала мне все. И сделала все еще хуже и невыносимее.

Я видела осуждающие глаза мамы, бросила меня в старости. Ее слова звучали в голове: «одной не выжить». Я гуляла по лесу с собакой и выла от отчаяния. Я совершенно не понимала, чему тут можно радоваться я лишилась всего! Своего стабильного мира, своей стабильной простой жизни. А что я приобрела? Безденежье, раздавленность и порицание, осуждение и лишний вес.

В этот период вела дневник, слушала медитации, и вдруг задумалась о том что надо делать утром зарядку по 10 минут. Методично, каждый день, вытаскивала себя с кровати и делала зарядку.

Пыталась вести блог и шить сумки, но мне совершенно не хватало энергии на позитивный настрой. Лето все провела на даче, и самое большое счастье было, когда пошла клубника. Собрала рекордное количество ягод. Я уже не думала,

что моя клубничная мечта осуществиться, прийти в огород есть клубнику вдоволь, и чтобы она не заканчивалась. До этого два года все мои попытки были тщетные, то кусты замерзали, то птицы, то прохладное лето. А тут изобилие.

Лето закончилось, перебралась жить в город. За это время набрала долгов, понимаю, что нечем платить кредиты и ипотеку. Все вакансии мне казались не для меня и что я могу только быть кассиром в магазине. Возвращаться в свою профессию я не хотела, ведь только у меня перестал дергаться глаз и стала спать. Я вернулась в швейную профессию. Считаю ли я это понижением по карьерной лестнице? -Да. Но вот что я получила, меня удовлетворяет то что вижу, как из куска ткани, получается красивое изделие. Стала замечать свои руки, что они творят красоту, они стали мягкими и податливыми, чуткими. Начала пересматривать уроки по НейроКолору и по несколько раз, чтобы уловить суть. И заметила, как меняется мое состояние от цвета ткани. Когда шью фиолетовые в голове возникают мысли, от бордового наступает любовь, от розового волнительная легкость. Заметила, как меняется, ощущение в теле, когда преобладает один цвет. Как поток мудрости, превращается в тянущиеся занудные нотации; розовый из легкости превращается в приторность, как от бордового наступает перенасыщение, от перенасыщения черного веет тоской. Работа сдельная, я начинаю шевелиться и чувствую свою мощь, что только от меня зависит заработок. Когда я сидела на окладе, я настолько разленилась, расслабилась, ведь я все равно получу свои деньги.

Я стала дышать, ощущать свое тело, свои мысли. Теперь у меня нет ощущения что я тону, а появилось, что вода уходит и остается ил, из которого надо выбираться.

В течении этого времени меня поддерживала Ольга Ермолова инструктор и супервизор ИПТ. Мы списались по одной супервизии, так началось наше общение. Мне хотелось поговорить, понять, что происходит со мной. Ее поддержка, дали мне опору.

Однажды в беседе Оля сказала, что она ищет того, кто буде писать посты для ее группы. Я была совершенно далека от социальных сетей, но решила попробовать и предложила ей свою кандидатуру, конечно рассказав, что я ни разу не писала посты и хочу попробовать. И о чудо, Оля согласилась. Я читала, смотрела, изучала новое для себя направление. Мне было интересно писать посты, я понимала, о чем пишу. И это было для меня открытие, потому что я считала, что ничего

не помню и не понимаю. Я легко подбирала образы и смыслы, чтобы людям донести, о чем будет мастер-класс. Мой фокус внимания сместился. Благодарность — это слово всегда звучало из уст Оли, а мне било по мозгам. Да за что благодарить, за эту топь? Мне совершенно было это не понятно. Как можно было быть благодарной всему что со мной происходит!?

ААА... мой мозг взрывался. Но Оля все его произносила и произносила, и рассказывала почему его важно произносить. Я упрячилась, сопротивлялась. Потом сдалась и начала про себя произносить, сначала сдержанно, с

раздражением, через губу, затем спокойнее и проще. И в какой-то момент я ощутила мощь этого слова, энергия слова была значима и сопротивление спало. Мозг перестал взрываться и стал остывать.

Затем между делом Оля мне говорила: Люба, давай начнем потихоньку делать диплом. Я опять сопротивлялась, потому что боялась, что опять приду в это состояние и не смогу справиться, ведь я от этого не оправилась. Я устала копать, убирая ил.

Открывала и закрывала презентацию, рисовала и откладывала, писала описание и не понимала, что написала. И в какой-то момент сдалась и решила доделать презентацию.

Написание диплома далось мне не легко, я не могу понять где не дождала, что лежит в слепой зоне. Каждый рисунок отнимал много сил, мне стали сниться сны что с меня сдирают кожу. Вставала со страхом и с изможденным состоянием, но в этот раз понимала, что отступить нельзя иначе опять останусь в точке смерти.

Я понимаю, что свои страдания могу описывать бесконечно и даже это приятно. А вот писать о поддержке других людей сложно. Слова не ложатся. Благодаря ненавящевой настойчивости Ольги я преодолела свой страх и доделала презентацию.

Оглядываясь на зад, я понимаю, что я всю жизнь сдерживала эмоции. Точнее никто в нашей семье не придавал эмоциям значение. Терпи, так всегда говорила мне мама и я терпела. Терпела горе, обиду, разочарование. И даже не знала, эмоции могут разрушать тебя изнутри. Мне казалось правильным, если все останется во мне, и никто не должен знать, что у меня на душе. А если я делилась, то многие не понимали, что мне плохо. А просто говорили: иди займись делом, и вся дурь из головы выйдет.

Просить помощи? – а какой? Я даже не понимала, о чем просить. стыдно, взрослый человек и не может справиться сам!

И в один момент они вскрылись и хлынули на меня потоком. Который имел такую же разрушительную силу, как и непрожитые эмоции. На просторах интернета все говорили только о эффектах, достижениях и вау эффекте. А возможно я не придавала значение какой был путь рассказчика, мне хотелось сиюминутных больших результатов, без трудностей и не прилагая усилий.

Я старательно всю жизнь избегала смотреть внутрь себя. Мне казалось, что у хороших девочек не может быть столько негативных эмоций, со мной что-то не так. Ох, на сколько я была слепа. Я не признавала, что во мне таится океан боли, который поглощал меня.

Вот где я проснулась окончательно.

Эта трансформация определенно пошла мне на пользу.

Благодаря тому, что стала рисовать НейроГрафику, внутри у меня произошли изменения. Я стала мыслить, и главное осознавать, о чем я думаю. И даже стала понимать какие смыслы закладываю в композицию. Ведь до этого я даже не задумывалась об этом. За этот период изменила отношение к телу, стала бережнее и уважительно к нему относиться. Особенно это

прочувствовала этот момент, когда рисовала НейроКонтакт. Мое тело мне всегда мешало и раздражало. Я стыдилась его, и не жалела.

Я наблюдаю за собой и людьми уже более осознанно. Людей рассматриваю не только как людей, но и как набор характеристик. На работе в коллективе 8 человек, и однажды я подумала, что они все отражения меня. Я у каждой выделила черты, которые меня раздражают в них, и стала принимать их в себе. Не отрицать, а принимать. И вдруг я перестала воспринимать как врагов, убрала иголки. Мне стало проще.

Отношения с мамой не изменились, но изменилось мое отношение к происходящему. Раньше я себя винила в случившемся и погружалась в вину. Сейчас, я смотрю на ситуацию со стороны, не включаюсь в эмоциональные качели, а если включаюсь, то ощущаю, как меняется мое состояние и рисую АСО.

Наладила ли я отношения с социумом? -Нет. я только в начале пути.

Изменились эмоции, внутри моего тела стало спокойно и пусто. Нет бурлящей ненависти, уменьшилась доза гордыни, стало меньше шипов.

Если раньше я плакала и мне было не успокоиться. То сейчас я применяю цикл дыхания из курса НейроРескью и могу контролировать свое состояние. Не всегда это удастся, но я постепенно и методично применяю знания в трепетных ситуациях.

Теперь можно смотреть и в сторону будущего, строить планы и увеличивать количество счастья. Есть место для позитивных изменений.