

Институт психологии творчества Павла Пискарева

Дипломная работа

Тема:

Моя трансформация во время прохождения курса
Инструктор НейроГрафики.

Специализация: Инструктор НейроГрафики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Добрякова А.А.

«12» ноября 2024 г.

Выполнила Малинина Е.А.

«12» ноября 2024 г.

2024 г.

Моя трансформация во время прохождения курса Инструктор НейроГрафики.

С методом НейроГрафики я познакомилась в 2020 году, когда решила рисовать мастер-класс с одним из инструкторов. Рисовала я всегда. Рисовала в детстве. Рисовала в юности. Закончила Школу искусств.

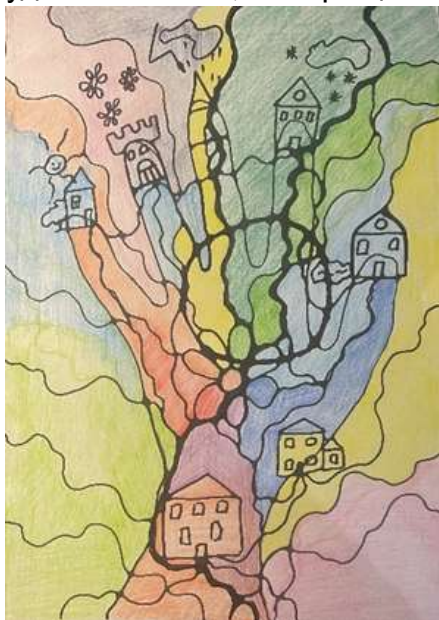
Для меня графика была – это карандаш, простой карандаш разной твердости. А здесь – цвет. Очень интересные рисунки, отличающиеся от тех, которые я наблюдала ранее. Это стало интересно для меня. Мое основное образование – экономическое, бизнес, управление. Мое дополнительное образование – психолог. И когда я познакомилась с методом, для меня все совпало. И графика, и психология. До моей встречи с НейроГрафикой я успешно построила карьеру в сфере финансов, бизнес управления. Пришла к собственному бизнесу. Я работаю с бизнесом и бизнес стал продвинутый. Бизнес использует разные инструменты для развития своей компании, для развития сотрудников в компании, а также для построения коммуникаций с партнерами, с государством. И я, как бизнес-консультант, сотрудничаю с предпринимателями. И здесь у меня все совпало: и моя любовь к графике, и психология для бизнеса и знание самого бизнеса. И уже к концу года я была Специалистом НейроГрафики. Знаний Специалиста НейроГрафики мне вполне хватало. Я посещала офлайн мероприятия Института психологии творчества Павла Пискарева. Когда я была на интенсиве в Питере, я была увлечена рассуждениями о возможности применения метода в работе с детьми. На интенсиве нам презентовали новый курс. Увидев информацию о наборе на курс НейроПедагогика, я без сомнений пошла на этот курс.

Я много и усердно работала, и как это бывает, не много, как хотелось бы, уделяла внимание дочери. Дочь выросла, и не горела желанием заниматься бизнесом, как я. Мне казалось, что из-за отсутствия постоянного движения, ее засасывает болото. Однажды, после разговора с дочерью, я произнесла фразу, которая послужила началом создания техники алгоритма: «Я всегда буду держать рядом руку, чтоб тебя не засосало болото». Я взяла маркер, находясь под впечатлением, и стала рисовать, как я буду это делать. Я использовала сочетание разных алгоритмов, не задумываясь, линии, фигуры неожиданным образом легли на лист. Я рассуждала, проговаривала, и пришла к выводу. Вывод был для меня, как жизненная сила, как какое-то прояснение и заземление в суете бизнес-поездок, бизнес-встреч. Моя дочь имеет право на свой выбор в жизни, чем она будет

заниматься и как она хочет прожить свою жизнь. А я буду рядом, мы вместе члены нашего Рода, и если нужна будет моя помощь то, моя рука рядом.

Речь не идет о сепарации. Сегодня многие современные родители не только не отпускают детей от себя и не благословляют на собственную жизнь, которая включает в себя принятие решений и взятие на себя ответственности за них, но и всячески пытаются влиять на жизнь и контролировать давно уже повзрослевших детей. Я отпустила свою дочь, как только она закончила школу. Речь идет скорее о тревожности за нее, вернее, о моей тревожности, и нежелании понимания, что у каждого своя реальность и своя жизнь.

На курсе НейроПедагогика нам был дан алгоритм Городок настроений. С Городком настроений у меня был свой роман. В состоянии взрослого – это заботы, дела, работа, дом, так сказать все на благо. Я прорисовала этот алгоритм с большим удовольствием, возвращаясь к забытым интересам, легкости и веселости. Весь



курс был на одном дыхании, и огромным количеством супер положительных эмоций.

На курсе мы работали со своим внутренним ребенком. Тогда я впервые обратила внимание на своего внутреннего ребенка и мной было сделано для себя много открытий. До этого я была занята, как, впрочем, и многие, бизнесом, бытом, обучением. Не могу сказать, что мне не нравилось все это, скорее, мне чего-то не хватало. Когда мы работали в тройках, коллега была клиентом. В возрасте 6 лет она осталась без мамы. Со своей

стороны она высказала желание порисовать «щит», которое ей даст ощущение, что она не покинута миром. Я осознанно и интуитивно понимала, что ей хватит рисовать защиту от других. В свою очередь, я предложила «Городок настроений», чтобы добавить вкус жизни, и уравновесить защиту радостью, интересом. Результат был потрясающим. Коллега открыла для себя то, что в мире надо не только защищаться, но видеть прекрасное и позитивное. В этом алгоритме основная фигура – ладонь руки. И весь алгоритм базируется на фигуре руки. Я в свою очередь обратила внимание на фигуру руки, как мощный инструмент.



На интенсиве на одном из заданий я нарисовала руку, коллеги вдохновились идеей. И у нас получилась интересная работа с набором рук.

Работа получилась настолько заряженная, что коллеги подходили и прикладывали руки к одной фигуре с руками. Было весело, интересно, позитивно.



Можно ли рисовать за другого человека?

Этот вопрос, горя желанием помочь своим родным и любимым, задают клиенты. Мы работаем только с собой. Как же быть, когда, как кажется, что мы знаем лучше, что нужно для близкого человека, что нужно сделать в той или иной ситуации близкому человеку. Когда мы не согласны с действиями близких людей, мы зачастую считаем, что только наш вариант может быть. И от нестыковок интересов, от непонимания, от неприятия интересов других, под нашими ногами рушится мир.

Рисую НейроГрафику, мы трансформируем наше отношение. Взаимоотношения с близкими, в основном зависят от личного восприятия той или другой стороны событий в жизни. Нам не нужно рисовать за другого человека, мы рисуем свое отношение к тем или иным действиям близкого человека. Когда человек погружается в рисунок, он рассматривает ситуацию со всех сторон и может встать на место другого человека, что приводит к компромиссу и мирному решению проблемы, взаимопониманию.

Во время рисования, мы работаем со своими эмоциями и реакциями на окружающую действительность. Все, к чему стоит стремиться – это принятие,



изменение отношения к проблематике. С изменением отношения связано внутреннее спокойствие, ясность ума, хорошие отношения с близкими людьми.

Все мои рассуждения и пройденные материалы привели меня к этому рисунку.

Надо заметить, что это произошло на курсе Дневник эстетического коуча Пользователь. Практически в последний день Дневника. Тема у меня была не отношения, моя тема была Благополучие. Именно в этот день у меня состоялся разговор, который я не могла просто пропустить. Но я нарисовала эту работу, поскольку понимала, что отношение с дочерью, отношение к дочери напрямую играет роль в моей теме Благополучие. И я не продвинулась дальше, если не проработаю свое отношение. И опять все совпало: мое обучение на инструкторском курсе, возможность прохождения Дневника эстетического коуча Пользователь, которую дал нам Институт, разговор с дочерью, и мое огромное желание быть в балансе и гармонии самой с собой и близкими мне людьми.

Полагаю, что уместно назвать технику «Держу / поддерживаю». Поскольку техника базируется на фигуре руки. А рука в положительном своем намерении, держит и поддерживает. Рука — это больше, чем наш природный, совершенный биологический инструмент. Это едва ли не самый «говорящий» орган нашего тела, средство выражения чувств, знак действия, как символ защиты. Подобная символика основана на важной роли руки в жизни человека и на вере в то, что она способна передавать духовную и физическую энергию. Ребенок впервые берет родителей за пальчик на руке. Когда создают семью, супруги одевают кольца на пальцы рук. Близкие друг другу люди ходят за руку, поддерживая, друг друга. Рука издавна считалась могущественным символом, она присутствовала как мотив еще в наскальной живописи.

Авторская Нейрографическая техника имеет три варианта использования:

Держу».

Поддерживаю».

Держу/поддерживаю».

Держу».

Этот вариант используется в том случае, когда клиенту очень тяжело в общении с кем-то (больше подходит для близких людей), когда клиент думает, что все против него, что его не слышат, что другой человек все делает «не так», что он «губит» себя. Что он не понимает, как надо делать. Что он делает какую-то глупость и все похожее в этом духе. Когда внутри накопилось много раздражения и непонимания по отношению к другому человеку.

Мы используем лист формата А4, располагаем его горизонтально. Рука находится ближе к правому верхнему краю. Маркером обводим руку. Фигуру руки нейрографируем. Изучаем руку, понимаем, что в ней есть силы, желания, любовь. Делаем это не спеша, проговаривая и анализируя, что беспокоит. Этому моменту стоит уделить внимание. Дать возможность «выговориться».

Рядом с рукой располагаем фигуру объекта. Если фигура получается с неровными краями, острой то, гармонизируем, заключаем в круг. Если фигура – круг, но вызывает раздражение, делаем выброс в круге. Далее работа идет по алгоритму



снятия ограничений.

Набираем линии, которые связывают фигуру объекта и фигуру руки. Тем самым налаживаем понимание происходящего с объектом, выравнивая свое отношение к объекту, к действиям объекта. Здесь важно проговаривать, что клиент хочет от этого отношения, как

клиент видит свое отношение к объекту, к ситуации с объектом и прочее.

Если понимаем, что нужны дополнительные ресурсы, чтобы принять ситуацию, действия объекта обозначаем эти ресурсы кругами. Ресурсы можно определить для себя, можно оставить без определения. Соединяем ресурсы с фигурой руки или с фигурой объекта. Например, мой ресурс был «взаимопонимание», и я поделилась этим ресурсом с объектом, моей дочерью.

Далее фигуры интегрируем в фон. Используем цвет. В моем случае, использованы цвета осознанного, мудрого, заботящегося о своем роде человека. Проводим линии поддержки. Фигура фиксации выбирается интуитивно. В моем случае, это круг,



соединяющий фигуру объекта и фигуру руки. В процессе работы я пришла к выводу, что моя дочь имеет право на выбор, это ее жизнь.

Поддерживаю».

Этот вариант может использоваться как самостоятельно, так в качестве второй работы после техники

«Держу».

Самостоятельно можно использовать в том случае, когда есть принципиальное понимание действий объекта, но присутствует несогласие и раздражение. Тогда, когда не надо держать руку, чтоб не дать «утонуть в болоте», а тогда, когда надо поддержать близкого человека, даже, если ты не согласен. Моя дочь в таких случаях, говорит: «Мама, мне нужна поддержка, мне нужно знать, что ты рядом, а не твой совет.»

В качестве второй работы, этот вариант можно использовать тогда, когда прошла фаза острого неприятия. И пришло понимание, что порой близким людям нужно понимание нахождения рядом, без активного участия, без того, чтобы раздавать советы и учить жизни.

Мы используем лист формата А4, располагаем его горизонтально. Рука находится ближе к левому нижнему краю. Маркером обводим руку. Фигуру руки нейрографируем. Изучаем руку, понимаем, что у нас есть силы, есть желание на поддержку близкого человека. Делаем это не спеша, проговаривая и анализируя, как мы можем поддержать, что можно найти хорошего в действиях близкого человека.

Рядом с рукой располагаем фигуру объекта. Если фигура получается с неровными краями, острой то, гармонизируем, заключаем в круг. При этом прорабатываем и проговариваем положительные моменты в принятом решении, в действиях, в желаниях. Если фигура – круг, но вызывает раздражение, делаем выброс в круге. Далее работа идет по алгоритму снятия ограничений.

Набираем линии, которые связывают фигуру объекта и фигуру руки. Тем самым налаживаем поддержку действий объекта, выравнивая свое отношение к объекту, к действиям объекта. Выравниваем свое состояние.

Если понимаем, что нужны дополнительные ресурсы для поддержки, для принятия ситуации, действий объекта, обозначаем эти ресурсы кругами. Если понимаем какие это могут быть ресурсы, то называем их. Если нет понимания, можно оставить в качестве кругов без названия, но с пониманием, что ресурсы точно есть. В моем варианте один из ресурсов, например, был такой: прочитать книги по психологии взаимоотношений родителей со взрослыми детьми. Быть может, при отсутствии работы и желания понимания своей дочери, суть конфликта романа Тургенева «Отцы и дети» пришла бы и ко мне. Соединяем ресурсы с фигурой руки или с фигурой объекта.



Далее фигуры интегрируем в фон. Используем цвет. Если клиент знаком со значением цвета, можно предложить, вносить цвет осознанно, проговаривая значение цвета для него. Если не знаком то, предлагается вносить цвет интуитивно, также проговаривая значение цвета. Проводим линии поддержки. Фигура фиксации

выбирается интуитивно.

Моя коллега была теплым клиентом на курсе Инструктор НейроГрафики. У нее тоже есть дети. Я предложила этот алгоритм для проработки ее отношений со старшей дочерью. Я провела клиента по алгоритму.

Клиентка заходила в сессию пессимистически настроена. Она считала, что ее дочь не на той работе, не то делает, было много недовольства. Когда клиентка нейрографировала фигуру своей руки, у нее была очень яркая рефлексия. Она сама удивилась. Сначала крайне осторожно, затем с большим удовольствием и интересом. У нее это был первый опыт нейрографировать фигуру части своего тела. Работу клиентка закончила с хорошим настроением, с пониманием и



принятием того, что у взрослых детей своя и жизнь, и благословлением дочери на свою жизнь.

«Держу/поддерживаю».

Третий вариант техники. На эту технику алгоритма меня вдохновил алгоритм в курсе НейроПедагогика в разрезе

работы с конфликтами с подростками. В предлагаемой технике речь идет не о конфликте, как таковом. И не о подростках, а о взаимоотношениях взрослых детей и родителей, так сказать, «поговорить». Композиция базируется на руке каждого участника. Участниками могут быть и два человека и другое количество. Я рассматриваю двоих участников. Две руки и каждая держит и поддерживает. Рука каждого из участников и держит, и поддерживает другого участника.

Мы используем лист формата А3, располагаем его горизонтально. Две руки располагаются друг напротив друга. Маркером обводим руки. Нейрографируем руки. Как вариант можно предложить нейрографировать руку друг друга. В процессе нейрографирования, каждый рассказывает друг другу о своих мыслях, желаниях, действиях. Можно предложить использовать ресурсы в случае, если у участников есть такое желание. Ресурсы можно обозначить, а можно оставить просто, как ресурс. Соединяем ресурсы с фигурами рук.

Набираем линии, которые связывают фигуры рук. Тем самым налаживаем понимание, выравнивая свое отношение друг к другу. Каждый из участников может набирать линии не только в зоне расположения своей руки, но и желательно в зоне расположения руки другого участника.

Далее фигуры интегрируем в фон. Используем цвет. Цвет можно использовать интуитивно. Можно предложить участникам внести цвет не только своей зоны расположения руки. Проводим линии поддержки. Фигура фиксации может быть обе руки, как факт признания у каждого своей собственной самостоятельной жизни, с одной стороны, и сохранения близких и теплых отношений, с другой стороны.

В технике «Держу/поддерживаю» использую алгоритмы НейроГрафики:

Алгоритм снятия ограничений;

НейроКомпозиция;

НейроКонтакт;

НейроСкетчинг.

Какую пользу мне принесла эта техника?

Во-первых, я принимаю действия и решения своей дочери. Меня устраивает, и я принимаю позицию «поговорить, обсудить», а не «посоветовать, упрекнуть». И от этого чувствую баланс во взаимоотношениях с дочерью.

Во-вторых, я вспомнила о своем внутреннем ребенке, о том, что он с рождения обладает ценностью и значимостью.

В-третьих, усвоила, что избыточный контроль и тревога, оборотные стороны одной медали. И если у меня возникает желание видеть дочь такой, какой я себе представляю, это одно из проявлений контроля. Который, в свою очередь, вызывает тревогу. Этот круг можно разорвать, изменив свое отношение, а не свою дочь. И для изменения отношения к той или иной ситуации, как одну из техник можно использовать «Держу-поддерживаю».

Техника «Держу/поддерживаю» построена на анализе, в первую очередь, своего собственного опыта, своего анализа прохождения этапов взросления своей дочери, и своего состояния и отношения к тем или иным ситуациям, решениям и действиям моей дочери. Далее на опыте прохождения техники с клиентом. Изначально, техника произошла из интуитивного понимания, что и как может располагаться на листе, как и куда проводить линии. Далее при проработке приходит другое понимание ситуации, и осознание, что все не однозначно.

Моя трансформация за время обучения на курсе Инструктор НейроГрафики затронула все сферы без исключения. Изменилось качество жизни, материальный доход, отношения с близкими, коллегами. Я вступила и нахожусь в разных интересных сообществах, бывая на офлайн мероприятиях. Много новых проектов, над которыми еще впереди нужно поработать, но эта работа с большим пониманием и удовольствием.

На курсе я получила огромный заряд энергии и уверенности в себе. Я изменилась внешне, расставшись с лишними килограммами. Я стала менее тревожна за события в моей жизни, за действия и решения моих близких, которые я не поддерживаю, но принимаю. Моя трансформация за время обучения на курсе Инструктор НейроГрафики, огромный совершенно новый опыт для меня. И этот опыт пришел тогда, когда должен был. Статус Специалиста я получила несколько лет назад. И когда приезжала на осенние интенсивы, коллеги мне задавали вопрос: почему я не иду на инструкторский курс. На тот момент, мне было достаточно знаний и прав Специалиста НейроГрафики. Далее произошло мое расширение, и за этим последовала необходимость, и самое главное, желание обучению на Курсе Инструктор НейроГрафики.

Я благодарна Автору метода – Павлу Михайловичу Пискареву за знания, потрясающие алгоритмы, за возможность использовать свои техники, конечно, в рамках Чистой школы. Благодарна преподавателям курса, супервизорам, кураторам за вовлеченность, за быстроту обратной связи, за эмоциональную составляющую курса.

С уважением, и бережностью ко всему полученному.