

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема: «Мой путь в НейроГрафике»

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарёв П.М.

Супервизор Сиканова Лариса

«29 » ноября 2024 г.

Выполнила Панфилова Маргарита

«28» ноября 2024 г.

2024 г.

«Мой путь в НейроГрафике»

Когда я писала вступительное сочинение в начале курса, я написала в нем следующее:

«Сегодня 6 июня 2024 года. Я сижу в офисе на работе, которая мне надоела. Она многим хороша, но в последние 2-3 года я все меньше вижу в ней смысла и получаю удовольствия. Я все больше внутренне злюсь на работу, коллег, себя. Все больше внутренне саботирую свою деятельность на работе. Но при этом, я не знаю, чем хочу заниматься, если не тем, что делаю сейчас!

Я пишу кандидатскую диссертацию. По правде говоря, я вижу, что плохой студент в этом плане. Я больше жду, что мой научный руководитель проявит инициативу, как будто внутренне решила, что эта работа нужна больше ей, чем мне. Мою научную деятельность точно описывает фраза "ежик птица гордая - пока не пнешь, не полетит". Наука сильно меня продвигает и местами я получаю удовольствие от нее. Но большую часть времени я эту деятельность внутренне саботирую и всячески ее избегаю.

Отношения. Все отчетливее вижу, что я выбираю и влюбляюсь ну совсем не в тех мужчин. Мне нравятся проблемные, закрытые и морально на меня давящие. Если в наших отношениях есть драма - прекрасно! А если нет - скучно. Сейчас я встречаюсь с молодым человеком, но энергетически от этих отношений больше теряю. Как будто, мне просто хочется его "вылечить", "исправить" и это весь смысл, который я вижу в отношениях с мужчиной. А если обо мне начинают заботиться, проявлять интерес, дарить подарки - я прихожу в ужас. Понимаю ли я все это? - да. Стала ли выбирать других мужчин? - нет.

Семья. С родителями, братом и остальными родственниками мне во многом повезло. Мы понимаем друг друга и между нами никогда не было больших открытых конфликтов и ссор. И все же... И все же от чего-то мы избегаем смотреть друг другу в глаза. Между нами есть какая-то негласная договоренность жить мирно, и большое количество невысказанных обид все сильнее застилают взор каждого, заставляя отводить глаза при встрече, чтобы родной человек не увидел в них всю невысказанную боль.

Другие люди. В студенчестве я была очень активной студенткой! Всегда среди людей. Много своих проектов, и проектных команд. Успешный руководитель нескольких студенческих объединений. Что-то произошло за последние годы. Мое внутреннее состояние изменилось. И теперь окружение других людей мне стало в тягость. Я не могу подолгу находиться в шумных компаниях — это забирает мою энергию. Мое большое важное открытие недавнего времени: у меня оооооооомные проблемы с благодарностью. Мне сложно и почти невозможно быть искренне благодарной другим людям. Сердце сразу сжимается, что-то внутри протестует. Я внутренне верю в то, что все обязаны делать благо для меня. Высокая ли у меня при этом самооценка? О нет. И об этом мой следующий пункт.

Самооценка. Заметила, что я отождествляюсь буквально со всем, что меня окружает. Если это отношения с парнем - я эти отношения. И я смертельно боюсь их потерять, ведь если закончатся отношения, не будет и меня. Веду проект - я этот проект. И когда передаю проект другому человеку, очень долго страдаю и ревную, ведь другой забрал меня саму, и теперь меня у меня нет! А кто я? Во мне нет ощущения своей самости. И чтобы почувствовать ее хоть на какое-то время, я создаю ее на базе чего-то. А потом чего-то другого. И так далее, далее, далее... Меня нет. И внутренне меня это устраивает. Потому что быть — это безумно страшно.

Деньги. Они у меня есть всегда на то, что мне надо. Мне очень повезло в этом плане. Просто деньги есть. При этом поймала себя на мысли, что я боюсь самостоятельно привлекать в свою жизнь финансы. То есть, если мне предложат увеличить зарплату или дают новый проект - буру. А инициировать заработок самой: ни-ни, - расстрел.

Жилье. Мне повезло с квартирой. Она в хорошем тихом месте и близко с работой. Но мне страшно иметь собственное жилье - эту квартиру я снимаю. А еще страшно звучит слово "машина". Вообще страшно иметь что-то большое. Но глубоко в душе я мечтаю о мотоцикле.

Здоровье. Я болею и лечу себя, чтобы ощутить заботу о себе. Мне нравится сидеть у врача, чтобы кто-то волновался о моем самочувствии (пусть даже 15 минут приема и платно). Думаю, без этой внутренней установки я бы болела реже.

Голова. В голове непрерывная мыслемешалка. Я ненавижу себя. Постоянно себя упрекаю, наказываю и сравниваю с другими (не в свою пользу, естественно). Я так устала от этого. Боже, как же я устала! Никогда не задумывалась о суициде, но то, что происходит в моей голове - просто невыносимо. Я сама себя задолбала. Окончательно.

Так обстоят дела на сегодняшний день».

Прошли 7 месяцев курса. Что поменялось в моей жизни? Можно было бы просто коротко ответить: «Все», но во мне есть желание разобрать отдельно каждую сферу моей жизни, чтобы для самой себя осознать то чудо, которое произошло со мной.

Моя работа. Рисунок за рисунком я с разных сторон разбираю тему работы, плакала, не понимала, как я оказалась в той клетке должностных обязанностей и валящихся на меня задач, в которой оказалась. Я рисовала, постепенно менялось мое состояние, но работа продолжала оставаться чем-то угнетающим. Мне сложно было надолго оставаться в офисе, я все чаще брала работу на дом, а еще, теперь работа стала той деятельностью, которая отвлекает меня от нейрографики! «Зачем я вообще всем этим занимаюсь, если все, что я хочу – это целыми днями рисовать?» - думала я. Я брала два двухнедельных отпуска, и все это время рисовала. Это было лучшее время в моей жизни, я думала, что смогу чем-то заниматься с момента пробуждения и до отхода ко сну. Но было именно так. После таких нейро-отпусков на работу было возвращаться еще сложнее, как будто из рая тебя низвергают на землю, и ты вновь вынужден жить какую-то дурацкую и не свою жизнь, играть роли как в театре. Моя работа действительно неплохая, я понимала это. Просто я уже не видела смысла в том, чем мы занимаемся. А трата пяти дней в неделю на бессмысленные вещи все

сильнее и надежнее затягивало меня в продолжительную депрессию в легкой форме.

Все изменилось, когда в какой-то момент я перестала рисовать работы на тему «Работа» и стала рисовать на тему «Я инструктор нейрографики». Меня как будто прошибло озарение: «Моя работа – идеальная площадка для развития нейрографики!». Я работаю преподавателем и тьютором в университете, офис нашего факультета – это отдельно стоящее, красивое здание, оборудованное под проведение тренингов и мастер-классов, так мы обучаем педагогов, тьюторов, вожатых, и им нужно место для практики.

Я подошла к начальнице и спросила ее, не будет ли она против, если я начну проводить в нашем офисе клуб рефлексивного рисования для студентов? Объяснила, что уже 10 лет существует новый метод работы с человеком, называется «Нейрографика». Рассказала, что чудо этого метода в том, что через разговор с человеком, мы обсуждаем по шагам и решаем его задачу на уровне логики, а с сопротивлением человека на бессознательном уровне работает формат работы с рисунком – зеркальные нейроны мозга считывают, что ранее некрасивая и угловатая каракуля стала чем-то красивым, а, значит, безопасным и решаемым.

Начальница согласилась, и я собрала свой первый мастер-класс, показав студентам АСО. Было страшно, сразу поднялись сомнения – быть может, метод так хорошо работает только на меня, а остальные вообще ничего не смогут почувствовать, осознать, решить? Но мастер-класс прошел, и все мои опасения оказались ложными – студенты на ура восприняли метод и нарисовали свои первые работы. Что было дальше? В последующие дни студенты по одному, по двое подходили ко мне и спрашивали, когда мы снова порисуем. Так я поняла, что они искренне прожили свое первое маленькое чудо и правда хотят порисовать еще, так как все еще был страх: «Вдруг студенты из вежливости на нашей встрече сказали, что им понравилось?».

Дальше я объявила, что как тьютор теперь еще буду проводить индивидуальные консультации и с применением нейрографики. Каким был

эффект? Ко мне на индивидуальные консультации начало записываться больше человек, чем ко всем остальным сотрудникам тьюторской службы вместе взятым. Коллеги были не против – наши показатели по охвату студентов растут вверх. А я начала нарабатывать свою практику как эстетический коуч. Были удачные кейсы, были средние. Но любые ошибки лишь подталкивали к углубленному анализу ситуации и дальнейшим пробам. Так я начала заниматься на работе тем, чем люблю.

Кандидатская диссертация. На эту тему рисунков было нарисовано не меньше, чем на тему «Работа». Я не понимала, в чем дело – впервые мне тяжело давалась учеба. Моя научный руководитель по больше части была в отъездах. Без нее я работать не могла, так как у меня не было опыта научной деятельности, и я не понимала, куда двигаться. Прошел первый год аспирантуры. Мы ничтожно мало продвинулись по теме исследования. Оставалось еще два года, после чего мне уже нужно было выходить на защиту. Я понимала, что не успею. Тема кандидатской начала меня тяготить. Каждая новая задача по кандидатской была для меня актом изнасилования. На второй год, когда было необходимо запускать экспериментальную часть исследования, оказалось, что целевая группа, которую мне обещало начальство отдать под мою работу, не подходит под наше исследование. В итоге, у меня была тема, немного текста диссертации, потерянные 1,5 года и отсутствие целевой группы для эксперимента. Плюс, моя научный руководитель, теперь все реже находила время под наши встречи. Я понимала, что ей тоже не нравится, как «зависла» работа, и она в приоритет ставит для себя более интересные задачи.

Я начала рисовать. Постепенно менялось мое отношение к научной деятельности. Я стала спокойнее писать научные тексты и даже получать удовольствие от этой работы. Мне казались невероятными эти перемены. Я вспомнила, что мне и раньше нравилось глубоко разбираться в предмете, но в школе одноклассники быстро мне объяснили, что «быть выскочкой» и «всезнайкой» неправильно. Так я перестала отвечать на уроках по своей инициативе и отвечала, только если меня спросят. Я уже забыла про этот период

в школе. Но оказалось, что во взрослой жизни он всплыл как страх и даже отвращение к научной деятельности. Ведь, чтобы заниматься наукой, нужно снова стать «всезнайкой», а это не безопасно.

Пару месяцев назад я выступала на научной конференции. Мы согласовали с научным руководителем тему выступления и примерно обговорили содержание. В дни подготовки выступления я нарисовала «НейроЛотос» на это выступление. И поняла, что не хочу наполнять свой доклад тем содержанием, которое мы обговорили с научным руководителем – оно было не про меня, не про мою практику. Я выбрала для себя путь честного выступления – рассказать о том, чем мы как тьюторы занимаемся в университете, показать реальные результаты нашей работы. Научный руководитель пришла на мое выступление и после конференции сказала мне, что я сильно ушла от нашего замысла, и она недовольна. Однако, через пару дней мы с ней встретились и внезапно моя научный руководитель предложила мне поменять тему диссертации – начать писать про тьюторство. Она сказала: «На конференции я увидела, что ты практик до мозга костей, и поняла, что наша работа идет потому, что ты пишешь не про то, что тебе нравится». Это заявление от моего научного руководителя было немыслимым, ведь еще 1,5 года назад, когда мы только выбирали тему для кандидатской диссертации, я высказывала свое желание писать о тьюторстве, но тогда она ответила, что это не поле ее научного интереса. Так, благодаря нейрографике, я начала писать научную работу о том, что люблю.

Отношения. Тут мне даже сложно осмыслить, что произошло. Я встречалась с парнем своей мечты, но при этом, наши отношения были для меня в тягость и забирали много сил – для него хотелось быть идеальной, всегда самой-самой, и, конечно, это невозможно. Плюс, меня непрерывно одолевали мысли о том, что мы расстанемся, что его кто-то уведет, и мое безграничное счастье кончится. Хотя мой парень никакими действиями не вызывал подозрений, что так может произойти. Весь этот ад непрерывно происходил только в моей голове, и я ловила себя на том, что уже сама начинаю искать во внешнем мире подтверждений того, чего боюсь. Сейчас, когда я пишу эти

строки, то улыбаюсь. Смешно вспоминать, что все было именно так. Как выглядят наши отношения сейчас? В моей голове произошло разделение: моя жизнь — это не мои отношения, если отношения закончатся, я не умру. Этот вывод мне помог сделать в очередной раз прорисованный на тему отношений «АСО». Что я сделала после этого? Сфокусировалась на своей жизни, и чтобы она была для меня интересной. Теперь мне не нужно уже быть для парня идеальной: выглядеть с иголочки и перемывать весь дом перед его приходом. Забавно, но теперь, когда он приходит ко мне и, если в раковине есть грязная посуда, он просто сам начинает ее мыть, а я в это время рисую нейрографику :) Наши отношения стали гармоничными и наполняющими для меня именно потому, что АСО помог разрешить ад в моей голове. Удивительно, насколько люди вокруг меня становятся счастливее, когда я в приоритет начинаю ставить свое собственное счастье, а не их.

Семья. По моим ощущениям, мы стали честнее друг с другом. Мы стали реже устраивать семейные посиделки, поняв, что нам просто не нужно и не хочется так часто собираться вместе. Теперь эти встречи действительно приносят нам радость, в них нет долженствования.

Большую трансформацию в мою жизнь принесла практика «3 письма». Мне кажется, никогда в жизни я не делала ничего сложнее. Но теперь, когда я встречаю родителей, я искренне их обнимаю, и мы спокойно смотрим друг другу в глаза. Благодаря этой практике я осознала, как много хорошего родители мне дали. Что даже самые тяжелые ситуации для меня в детстве, принесли мне, взрослой, много блага. Например, в моем детстве всегда был спорт, и, если я не хотела идти на тренировки, меня заставляли. То же было и с туристическими походами, в которые меня отправляли каждое лето. Мне казалось, что этот опыт детства неисправимо покалечил меня, и теперь из-за этого мне сложно понимать свои истинные желания — я просто делаю так, как надо, как мне сказали. Но благодаря практике трех писем я осознала, что этот пережитый в детстве опыт дал мне супер-навык — уметь делать то, что не нравится; не бросать, если столкнулась с трудностями. Я осознала, то это качество подарило мне так много

завершенных крутых проектов, умение выполнять самые сложные задачи и идти в них до конца, это же качество сделало меня лидером, подарило внутреннюю силу, позволяющую вести за собой.

Здоровье. Все изменилось, когда в разделе «НейроТайминг» я нарисовала алгоритм «Продолжительность жизни». Я вдруг осознала, что жить мне на самом деле предстоит еще долго, и что все это время со мной будет то тело, которое есть у меня сейчас. Это было осознание, перевернувшее для меня весь мир – ведь до этого мне казалось, что мое тело все стерпит, что, если сейчас я чувствую себя хорошо, значит так будет всегда. А значит, у тела можно брать в долг: через недосыпы, нерегулярное и плохое питание, и постоянные стрессы. Но когда я увидела, что моя жизнь – это продолжительный путь, и осознала, что я хочу быть активной на всем этом пути, и получать от жизни удовольствие (а не ждать, когда все закончится, так как у меня все болит), я поняла, что тело – мой союзник, а не мой слуга.

Что поменялось? В мою жизнь без труда вошли полезные привычки. Раньше я пробовала садиться на диеты, но попытка за попыткой сделала для себя окончательный вывод – это не для меня. Сидя на диете, я чувствовала себя перманентно несчастной, неправильной (раз мне приходится сидеть на диете, значит, я не в порядке), и еще на меня сильно давило ощущение ограничений, которые появлялись с приходом диеты. Теперь же я без труда отказалась от сахара и мучного, ем с 10 до 18, ложусь до 22:30 и встаю в 6. Я не знаю, как это произошло. Еще полгода назад я бы покрутила пальцем у виска, если бы мне рассказали, что моя жизнь будет такой. Просто все начало складываться таким образом, что жизнь и мое отношение к здоровью начали меняться. Начали попадаться информационные ресурсы, люди, от которых я узнавала тот или иной принцип здоровья. И теперь он без труда входил в мою жизнь. Сейчас я веду более здоровый образ жизни не потому, что так правильно, а потому, что мне уже не хочется по-другому, и еще потому, что я люблю свое тело и хочу, чтобы мой организм чувствовать себя хорошо и как можно дольше. Приятным бонусом стало то, что я похудела на 7 килограмм.

Другие люди. Уже несколько лет мое отношение к окружающим было таким – люди зачем-то ко мне лезут, а мне зачем-то надо с ними общаться. Мне казалось, что я без труда бы могла прожить свою жизнь совершенно одна, другие люди меня тяготили, а общение забирало много сил.

Мое отношение с окружающими изменил пункт 4.1 базового алгоритма – линии фона. Большую часть работ, которую проверяли супервизоры, мне комментировали так «Все хорошо, но добавьте еще линий в фон». Менялись работы, менялись супервизоры, но этот комментарий оставался неизменным, хоть мне каждый раз и казалось, что линий в фоне уже больше, чем достаточно. Я начала обращать больше сознательного внимания этому пункту. Открыла для себя, что в нем заложено много силы и внешней поддержки. Из интересного: чем больше прорабатывались и добавлялись линии фона, тем больше хотелось на этапе стилизации проработать и остальные фигуры – то есть усиленной вниманием к окружающим повышалось мое внимание к себе и своему внутреннему миру и побуждало лучше его проработать, изучить, посмотреть на него.

Я начала замечать, что внешние люди – отражение меня самой. А люди, которые бесят меня больше всего – мой главный ресурс для познания себя. Этому меня научил модуль «НейроКонтакт» - я осознала, что дело вообще не в других людях. Любой внешний конфликт провоцирует мое собственное состояние, а люди помогают мне подсветить, где я еще не округлена.

Я тала с интересом наблюдать за другими людьми, и за своим состоянием при общении. Людей, с которыми я была в конфликте (зачастую не в открытом, а внутри меня), теперь я хочу обнимать как можно чаще. Я так благодарна людям вокруг! Прихожу на работу и улыбаюсь каждому, я искренне рада видеть тех, кто приходит в мою жизнь. Появилось ощущение, что у меня даже начало улучшаться зрение – теперь не хочется закрывать глаза на внешний мир – он стал самым интересным объектом для изучения.

Что поменялось со мной за инструкторский курс? Как и в начале эссе я бы могла честно ответить: «Все». Но теперь я сама осознала, как много смыслов заложено в этом «все» для меня.