



Дипломные работы Инструкторов Нейрографики

2017 год

Авторы: Н-Р

Оглавление

Нуржанова Ольга	4
Нейрографика на каждый день	4
Шаг первый - Знакомство	4
Разрешите представиться – Ольга Нуржанова – Инструктор Нейрографики	5
Пару слов о технике безопасности или почему Нейрографике необходимо учиться	6
Что произошло за полтора года моего погружения в Нейрографику	7
Сложнейший конфликт с сыновьями подростками растворился после этого рисунка – Алгоритм Снятия Ограничений	7
Нейрографика учит внимательному отношению к самому себе	8
Алгоритм Снятия Ограничений	9
А вот эта работа спасла мою семью	10
Утренняя Нейрографика	10
Разноцветные краски жизни не всегда бывают светлыми и радужными	11
Моделирование счастливой реальности	12
Энергии пяти элементов	13
Моделирование реальности	13
Нейроскетч или быстрое рисование	14
Линия времени - планы на будущее реализуются	15
Наконец скорлупа лопнула!	15
Побочный эффект Нейрографики	16
Ортынская Владислава	17
Сравнительный анализ арт-терапевтических методик с использованием методов нейрографики в групповом консультировании	17
Предмет исследования	18
Введение в тему исследования	20
Методика «Пасьянс эмоций»	24
Нейрографический «Пасьянс эмоций»	33
Методика «5-ти шаговая проективная социометрия»	35
Социометрия как метод изучения взаимоотношений в малой группе	37
Литература	51
Приложения	51
Работы Ортынской Владиславы	57
Парыгина Яна	58
Выявление первопричин негативного опыта в жизни человека и её гармонизация	58
Техника True. Работа с соматическими проявлениями в качестве реакции на стресс, страх и т.п.	58

SCORE. Планирование жизни.....	61
Техника коммуникаций.....	62
Глобальная гармонизация основных сфер жизни.....	63
Техника Звезда.....	66
Ит, Эго, Супер-Эго.....	68
Практическое применение.....	68
Печенкина Анна.....	69
Нейрографика – инструмент в реабилитации людей, страдающих химической зависимостью.....	69
Работы Печенкиной Анны.....	82
Пичугина Ольга.....	83
Сочетание техник: Нейрографика и Метафорические карты.....	83
Сессия с Ольгой.....	85
Сессия со Светланой.....	90
Выводы.....	97
Работы Пичугиной Ольги.....	99
Пошенюк Татьяна.....	100
Руны. История возникновения. Руны Высшего Созидательного разума. Руны Света.....	100
История Рун.....	100
Руны Света.....	102
Практическая часть.....	107
Источники:.....	109
Работы Пошенюк Татьяны.....	110
Ратина Ирина.....	112
Нейрографический коучинг в бизнесе.....	112
1. Обоснование актуальности дипломной работы.....	112
2. Определение объекта исследования. Цели и задачи дипломной работы. Методы проведения исследования.....	114
3. Организация как система. Нейрографический коучинг в бизнесе.....	115
4. Преимущества использования некоторых алгоритмов Нейрографики для бизнес-коучинга.....	119
5. Обобщения и выводы.....	122
Работы Ратиной Ирины.....	200

Автор:
Нуржанова Ольга
Супервизор:
Маркова Мария

Тема:
Нейрографика на каждый день

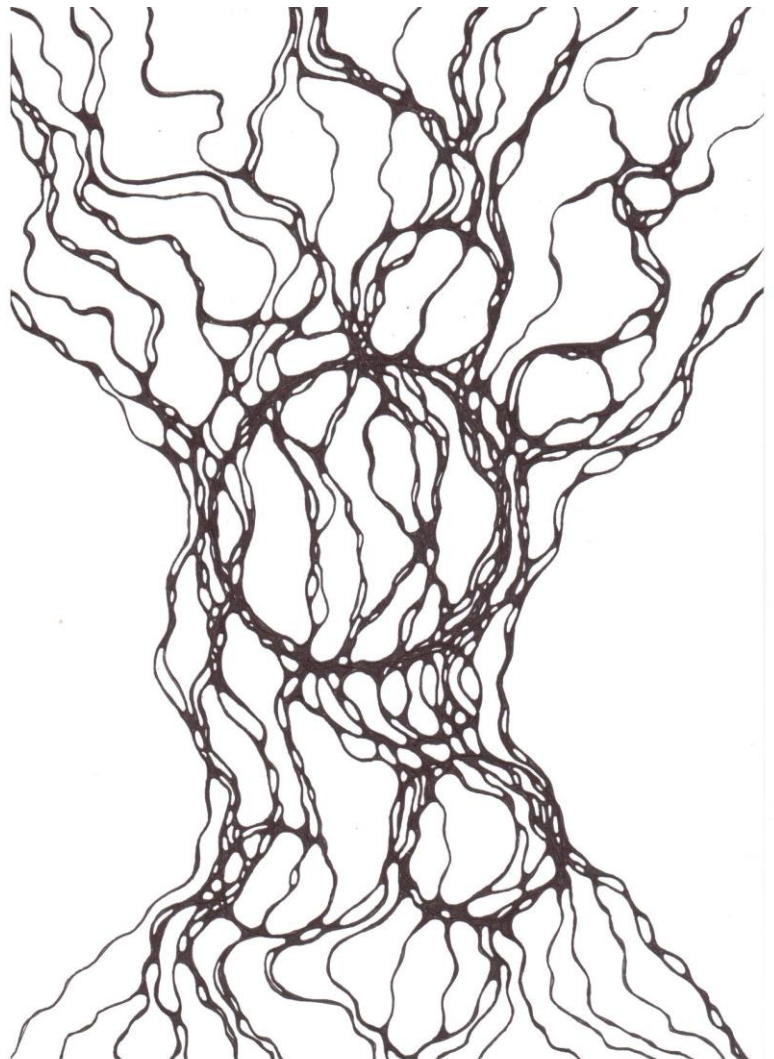
Шаг первый - Знакомство

Знакомство с Нейрографикой у меня случилось в кризисный момент моей жизни, когда стало скучно жить в предлагаемых обстоятельствах.

Думаю, что каждый человек переживает подобные состояния хотя бы раз в своей жизни.

Нейрографика в нужный момент помогла мне выйти из этого состояния и обрести новое дыхание – дыхание жизни.

Мало того, Нейрографика стала инструментом моделирования моей жизни и скорой помощью в критических ситуациях.



Разрешите представиться – Ольга Нуржанова – Инструктор Нейрографики



Именно так я позиционирую себя сегодня.

А вот как это было год назад – выдержка со страницы ФейсБук

Я мама, да в первую очередь мама. И самое главное достижение моей жизни - это моя семья. У меня четверо детей и любимый заботливый добрый муж.

Ну вот, вроде похвасталась. :)

А ещё у меня маленький салон красоты и в приложение к этому куча квалификаций и проблем. Моё дело давно меня перестало радовать и вдохновлять, поэтому в мою жизнь пришла нейрографика.

Я люблю путешествовать и познавать, но только то, что меня интересует. Если нет большого и глубокого смысла за происходящим, то мне это уже не интересно. С детства мне говорили, что у меня талант к рисованию и надо его развивать.

Ан нет, не интересно было.

А вот в нейрографике для меня есть чем заняться. И если я помогу хоть одному человеку справиться с какой-то серьёзной тревогой или найти своё предназначение в жизни, то миссия моя будет выполнена на этой земле.

Ну и конечно нейрографика стала стимулом двигаться и развиваться дальше лично мне самой. Очень приятно встретиться с такими удивительными людьми в этой всемирной паутине. Вот уж никогда не думала, что в одном месте одновременно могут собраться такие интересные люди и в таком количестве.

Чего я жду от нейрографики и от этого курса?

Я жду, что это станет моей новой профессией, что нейрографика поможет мне раскрыть потенциал моей личности. Я жду, что наконец то я

смогу творить и не переживать о хлебе насущном и о крыше над головой. Я жду, что смогу быть очень полезной тем людям, с которыми меня сведёт судьба, и что с моей помощью в их жизни наступят большие и добрые перемены.

Пару слов о технике безопасности или почему Нейрографике необходимо учиться.

В самом начале своей нейрографической деятельности, я начала рисовать, просмотрев несколько бесплатных роликов в интернете.

Похватав знаний по кусочкам, я нарисовала пирамиду из кругов в надежде, что она приведёт меня гармонично – через символ круга, к большим свершениям – в виде пирамиды. Ну как может навредить простое рисование? Я тогда даже всерьёз не воспринимала ни метод, ни автора.

Два дня я прибывала в состоянии напряжения, которое раздражало меня невероятно ещё и потому, что я не могла понять, откуда оно появилось.

Предположив, что состояние моё каким-то образом связано с моим рисунком, я решила обратиться к людям, рисующим нейрографику и понимающим процессы, происходящие с человеком в момент рисования.

Ответ был прост - разбить пирамиду, добавив ещё кругов.

И снова чудо! Через считанные секунды я успокоилась. Именно в этот момент я поняла, что метод невероятной силы, и дабы не навредить себе, необходимо его изучать основательно со специалистом.



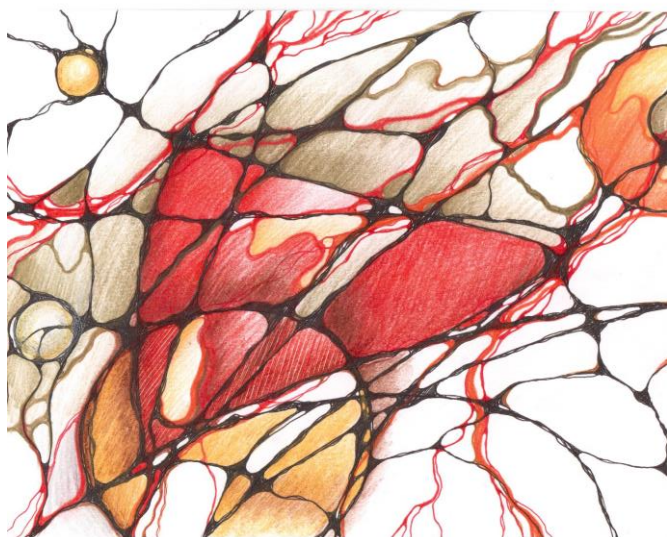
Что произошло за полтора года моего погружения в Нейрографику

Через **Алгоритм Снятия Ограничений** я научилась справляться с критическими ситуациями в своей жизни.

Научилась находить главное в любой проблеме и ситуации с помощью фиксации – одного из приёмов нейрографики – когда на рисунке находишь самую важную фигуру. А в Нейрографике каждый элемент, каждая линия, каждая фигура имеют свой смысл и своё



значение.



усложняется в разы.

И здесь на помощь пришла нейрографика!

Сложнейший конфликт с сыновьями подростками растворился после этого рисунка – Алгоритм Снятия Ограничений

Эмоции в процессе работы невероятные! Слёзы, отчаяние, прокрастинация, когда не понимаешь, что делать, когда судорожно ищешь пути выхода из конфликта. Периодически ощущаешь задержку дыхания, боль в низу живота, ком в горле.....

Пройдя через все эти круги ада, появляется надежда, приходит успокоение, выравнивается дыхание. И всё это благодаря процессу округления. Все острые углы растворяются сами собой. Проходит ночь... И о ЧУДО! Дети во время вернулись домой, пошли спать во время и даже уснули. Наутро



встали в школу без скандала, самостоятельно, как и год назад. И ты сам не веришь в происходящее и в волшебство Нейрографики.

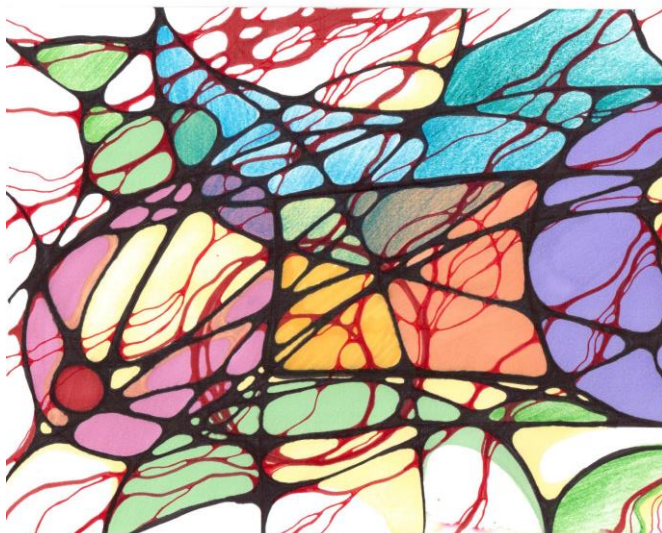
Надо заметить, что возможно всё это квантовое волшебство только в том случае, когда эмоциональный порыв невероятно высок, когда напряжение достигло своей высшей точки.

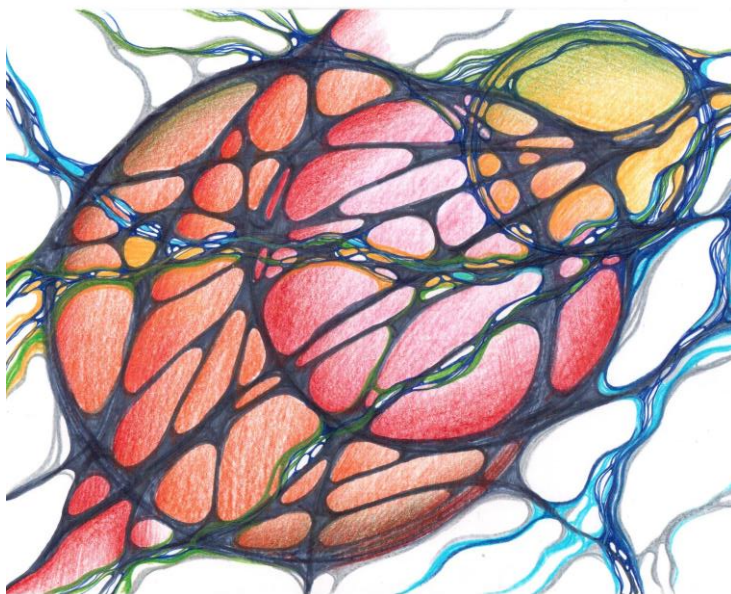
Нейрографика учит внимательному отношению к самому себе

Поиск квартиры для дочери был очень непростой задачей.

Две работы на эту тему, и мы имеем как минимум 4 варианта на выбор, 2 из которых в нужном районе и даже в том же самом нужном доме!

Сложных эмоций эта работа у меня не вызвала, а вот тело откликалось то холодом в руках, то жаром в груди. Не всегда бывает просто отследить свои ощущения, эмоции. Но постепенно ты всё больше и больше обращаешь на это внимание. Ты учишься находиться здесь и сейчас, конкретно в этом моменте своего существования, развивая при этом своё внимание. Внимание к самому себе.

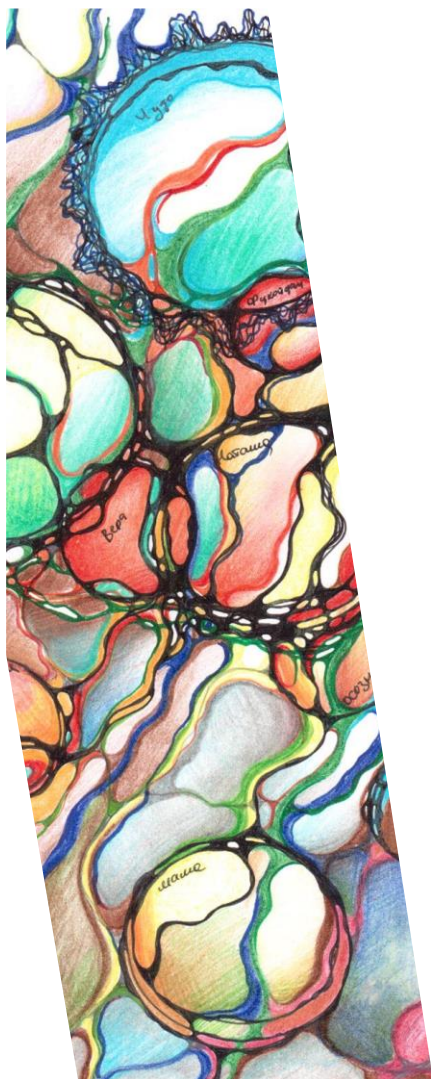




Вместе со вниманием приходит и понимание, понимание того, что пора возвращаться к своему внутреннему миру. Пора вспомнить что я – Женщина.

Работа над этим состоянием была очень воодушевлённая, видимо я не совсем забыла, что я родилась не просто человеком, я родилась – женщиной.

Алгоритм Снятия Ограничений



Даже когда я рисую работу для своего ребёнка, я всё равно концентрирую внимание на своих ощущениях и переживаниях, я прорабатываю свой мир, мир своих событий, эмоций и желаний.

Старший сын переехал жить отдельно, самостоятельно. Первый опыт независимой от родителей жизни, друзья и т.д. В общем, парень заболел. Что я как мать могу сделать на расстоянии? У кого есть взрослые дети, они меня поймут. Решила я нарисовать ему нейрографическую картинку и поставить её в рамочку. Заложил в рисунок все самые добрые пожелания для него. Оформила и подарила. А через 3 недели узнала, что мой сын бросил курить! О ЧУДО Нейрографики! Хотя он до сих пор уверен, что это он сам сделал.

Интересным остаётся факт, что находясь в одной системе, даже маленькие изменения влекут за собой изменения всей системы.

А вот эта работа спасла мою семью

Снова сложнейшая кризисная ситуация. Теперь уже я готова бросить свою семью и уйти, не оглядываясь, куда глаза глядят, и это после 28 лет счастливой семейной жизни.

Сказалось серьёзное эмоциональное и финансовое напряжение к концу года. Ведь иметь собственный бизнес означает, и иметь множество проблем, которые решать необходимо прямо сейчас, подключая всевозможные ресурсы. А времени только 24 часа, и руки только две, да и голова токо одна.



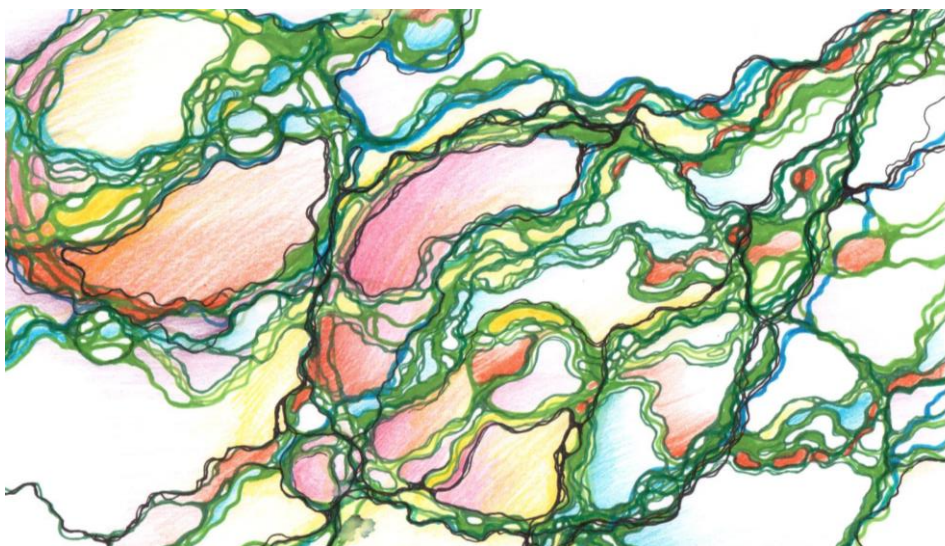
Слава Богу, что голова всё ещё работала, и инструмент нейрографики всегда под рукой. Здравый смысл не позволил мне всё разрушить. Я поднялась в свою комнату, и выплеснула своё напряжение на лист бумаги. Мне понадобилось всего 10-14 минут, чтобы всё округлить и сгладить.

Дело было под Новый год – через 10 минут я могла уже спокойно принимать поздравления от родных и близких по телефону. А через полчаса я чувствовала себя так, как будто ничего со мной страшного и не произошло.

Цвет вводила уже утром.

Утренняя Нейрографика

Постепенно я начала рисовать и с утра, чтобы настроиться на новый день. Сначала просто используя Алгоритм Выявления Намерения. И это оказалось хорошим инструментом для моделирования. Каждая новая линия, каждый новый элемент укладывались в гармоничную картинку. 10 минут



такого настроя утром, и день был полноценным.

А ещё по утрам стала применять технику благодарности с помощью кругов. Каждый новый кружочек, это моя благодарность миру

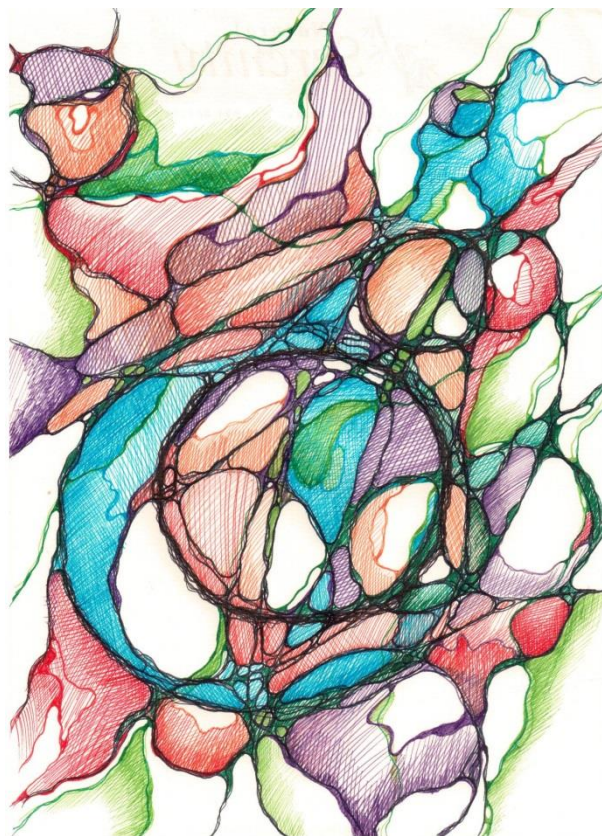
за что-либо или кого-либо в моей жизни. И о ЧУДО! Настроение становится замечательное, жить хочется. Конечно, можно всё это просто озвучить, примерно, так как люди это делают в молитве, но тогда это быстро забудется. А вот увидеть эту благодарность собственными глазами, да ещё какое-то время удерживать своё внимание на этом. Эффект получается несоизмеримо выше.

Разноцветные краски жизни не всегда бывают светлыми и радужными.

Потеря близкого друга – сложнейшее испытание в жизни.

Рисовала в конце невероятно напряжённого дня, когда необходимо было принять самое непростое решение и проститься навсегда.... выброс, линии, круги.... боль, слезы, облегчение..... рисунок не отпускает, хочется всё больше и больше линий.... наконец оторвалась на несколько минут. Пришла мысль о переселении душ, о том, что именно с ней мы ещё встретимся, не сейчас, не завтра, а в будущем.... с этой мыслью и уснула.

Уснула, спокойно. Боль немного утихла.



А с утра добавила линий в поле....

А вот комментарий к этой работе от совершенно незнакомого мне человека: «не знаю вашей темы.. но сердце выскакивает и слёзы.. Хорошо, если вам удалось справиться с поставленной задачей..»

Моделирование счастливой реальности

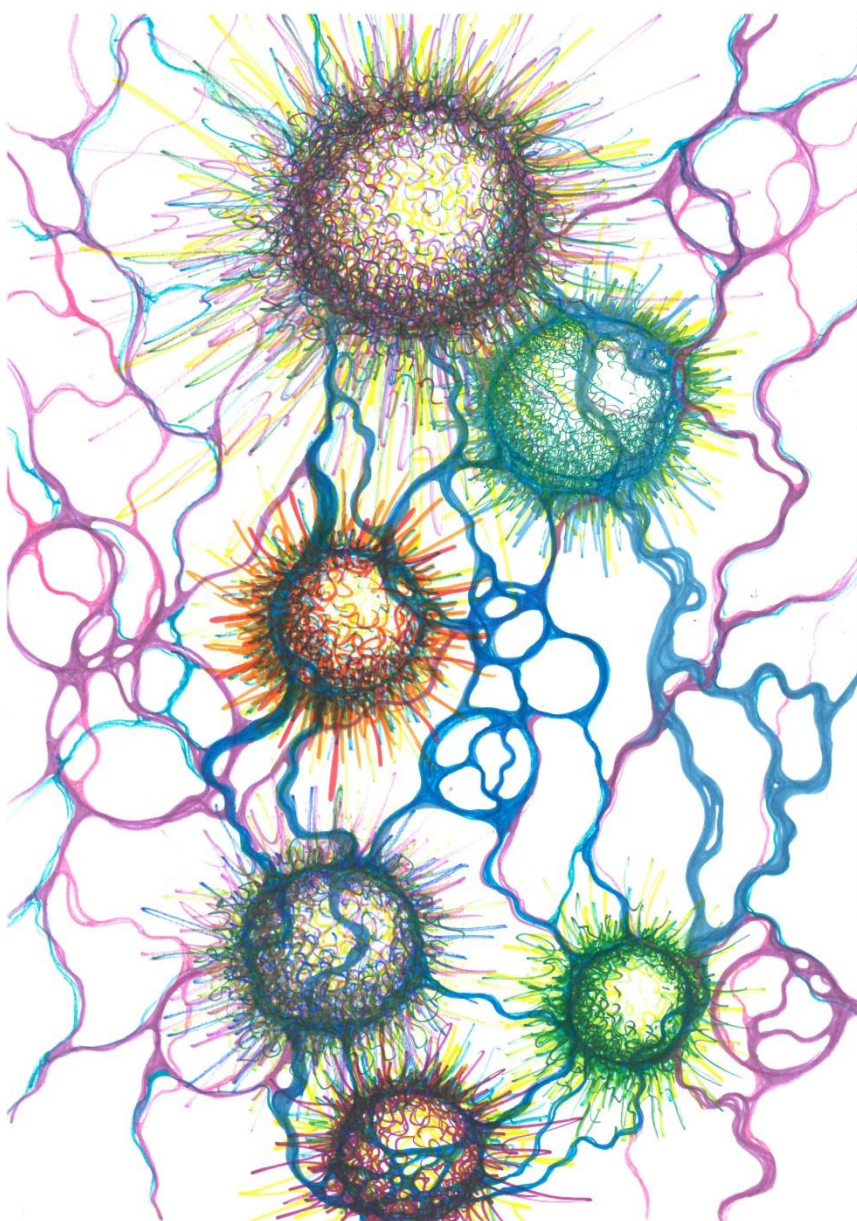
Нейрографика – это позитивные изменения своими руками. Больше всего мне нравится работать не с болью, а с радостью. Что может быть приятнее, чем переход из состояния подавленности в состояние счастья и радости. Внутри тебя поднимается волна восторга и расплёскивается на всё и всех в твоём окружении.

Отличное начало дня!

Когда я научилась рисовать радость, я решила применить это моё умение в Алгоритме
Цель Достижение
Результат.

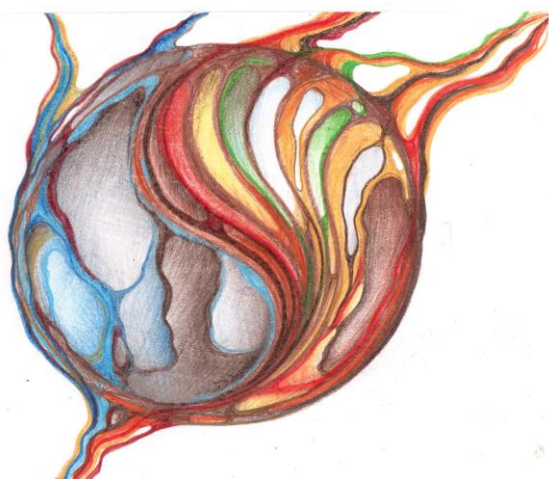
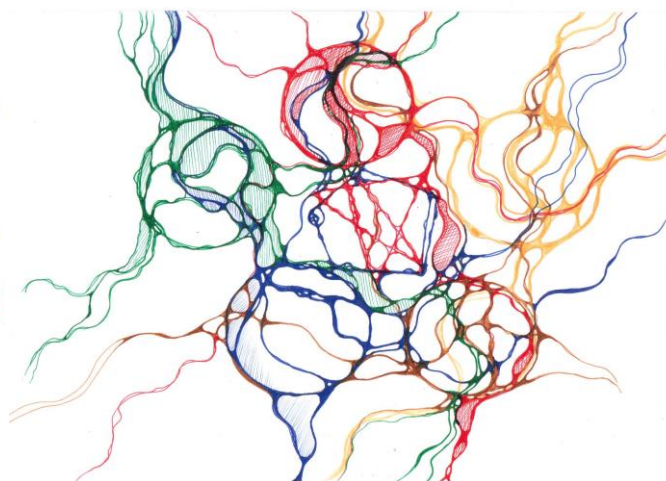
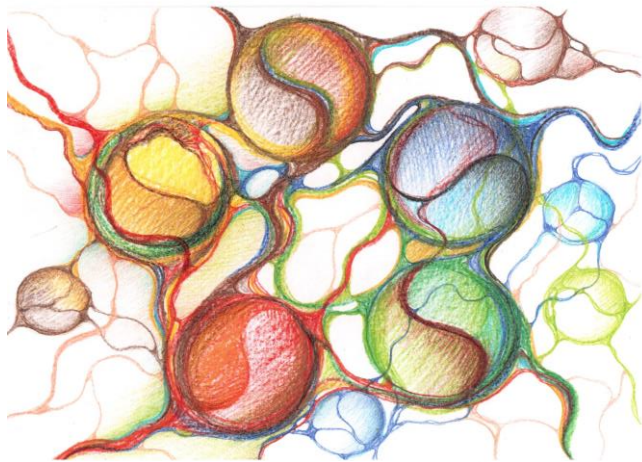
Каждый промежуточный результат я стала прорисовывать яркими вспышками, сопровождая это волной ощущения радости внутри.

От работы не возможно было оторваться, хотелось снова и снова переживать это состояние разноцветного счастья.



Энергии пяти элементов

Выбирая цвет интуитивно для своей работы, я доверяла себе и своим ощущениям. Но после вебинара – Энергии пяти элементов, открылось новое понимание событий происходящих в моей жизни,



отношений в моей семье и с окружающими меня людьми.

Начался новый этап осознанного применения цвета, для управления энергиями пяти элементов.

Я от рождения нахожусь в элементе иньская Земля. Это многое объясняет.

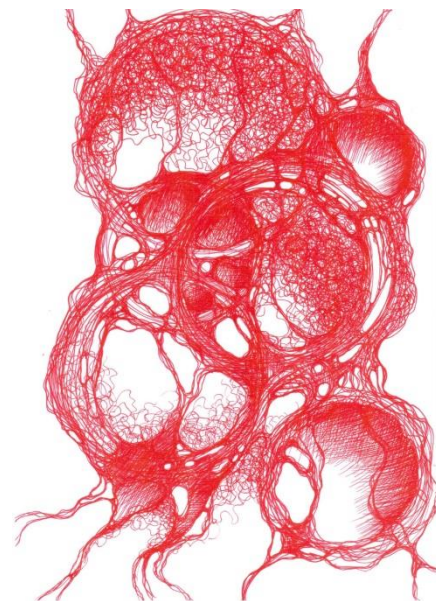
Работая с балансом энергий пяти элементов, стали происходить изменения, которые я осознанно заложила в рисунок.

Моделирование реальности

На новом месте жительства мой ребёнок чувствует себя одиноко. Тревога за дочь сменилась моделированием её гармоничного будущего в новом городе, в новом коллективе.

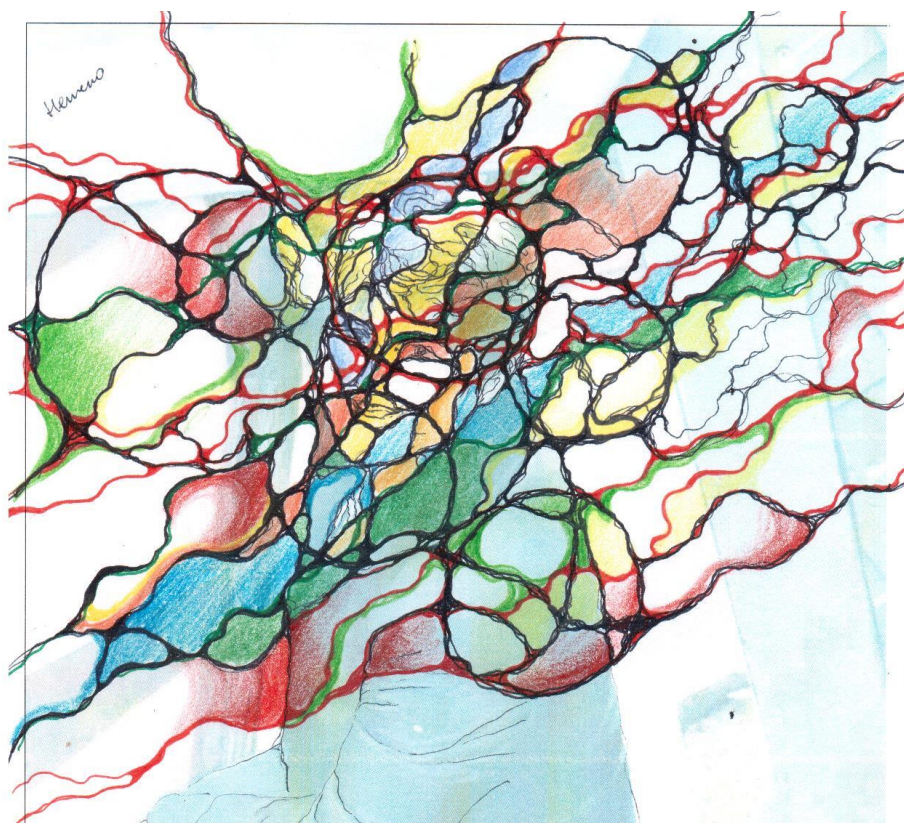
Конечно, я нарисовала ей красивую любовь и надёжного партнёра по жизни.

В итоге мои материнские чувства успокоились, а у дочери прошло чувство одиночества, сменилась работа и коллектив, в котором сегодня она счастлива. Переехала на новую квартиру и живёт там вместе со своими друзьями.



Нейроскетч или быстрое рисование

Хорошо иметь понимание и навыки объёмного рисования, и одновременно с этим развивать скорость движения линии, а, следовательно,



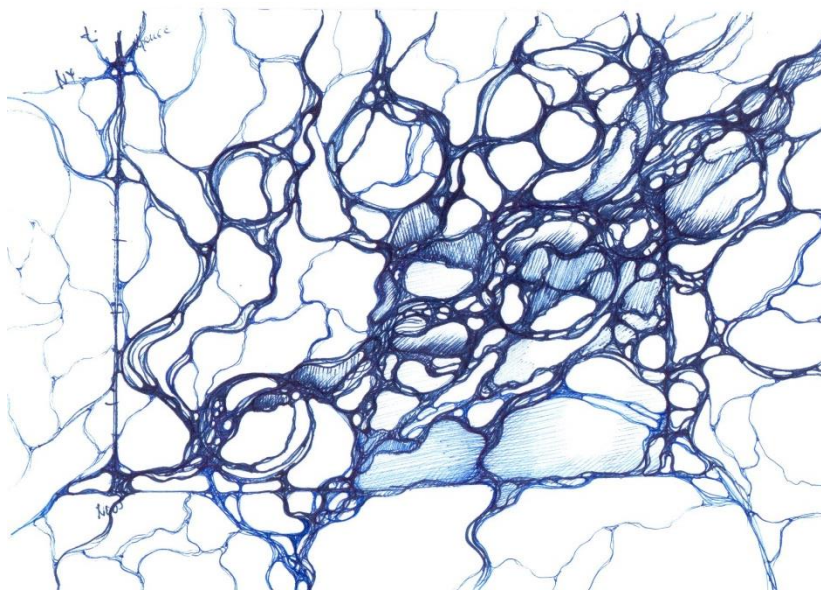
и скорость мысли. В ежедневной практике Нейрографики это очень нужный навык.

Растворить своё изображение, оказалось очень не простой задачей. Рыдала так, что еле остановилась. О чём это? Думаю, это тема смерти во мне никак не уляжется. Стараюсь принять все циклы жизни, а вот со смертью у меня давние счёты.

Этот кейс я ещё не скоро закончу.

Линия времени - планы на будущее реализуются

Возможность построить своё будущее в соответствии со своим желанием и гармонии с вселенной даёт мне уверенность в каждом новом дне. Прорисовывая предстоящие события, я понимаю суть происходящего, и от этого понимания мне становится комфортно, появляется интерес к завтрашнему дню.



Сегодня я могу сказать, что нейрографика дала мне второе дыхание.

Наконец скорлупа лопнула!



Постепенно познавая нейрографику, накопив достаточно знаний, проработанных мною через километры нейрографической линии, прожитых мною, пропущенные сквозь меня, обогащённых моим опытом, я стала проводить вебинары онлайн и живые мероприятия. Потому что хочется поделиться с людьми тем, что мне уже не просто знакомо, что стало частью меня. Тем, что поменяло моё представление о мире, в котором я живу.

Надо сказать, что онлайн мероприятия мне приносят больше удовлетворения. Потому что я нахожусь в своём интимном пространстве, разговариваю с собой, но при этом общаюсь с людьми. Как будто делюсь своими самыми сокровенными мыслями, своими озарениями и переживаниями. Для меня Нейрографика – это очень интимная практика.

Рисовать свою собственную жизнь, мечтая, планируя и конечно изменяя её в соответствии со своим внутренним, гармонично настроенным миром, это видится мне сегодня очень интересным занятием.

Я нашла себя! Я учу людей пользоваться этим волшебным ключом, который открывает дверь в свой собственный внутренний мир, под названием Нейрографика. Я счастлива!

Побочный эффект Нейрографика

Я встретила с удивительными людьми, которые открыты к самопознанию, самосовершенствованию.

Люди, которые стремятся не просто существовать, а жить! Жить полноценной наполненной жизнью.



[Ссылка на дипломную работу Нуржановой Ольги в авторском стиле](#)

Автор:

Ортынская Владислава

Супервизор:

Зорина Наталья

Тема:

Сравнительный анализ арт-терапевтических методик с использованием методов нейрографики в групповом консультировании

Цвета действуют на душу: они могут вызывать чувства, пробуждать эмоции и мысли, которые нас успокаивают и волнуют, они печалят нас или радуют.
И. Гете

В работе представлена методика коррекционного рисования эмоционального состояния с использованием метода нейрографики.

Арт-терапия – это направление психотерапии, которое использует для исцеления искусством в самом широком смысле. Важной составляющей терапевтического эффекта арт-методик является выражение переживания, что уже в самом процессе терапии провоцирует некоторые явные изменения. Интерактивность таких методик предполагает взаимодействие всех участников процесса, превращая их в исследователей и творцов, которые перестают идентифицировать свое состояние с жертвой и обретают ресурс в собственной изобретательности и креативности.

В настоящее время арсенал арт-терапевтических методик работы с различными группами людей в условиях коллективной травмы неуклонно расширяется. Арт-пространство (исцеляющее пространство арт-терапии) наполняется различными методиками работы с детьми и взрослыми, дающими устойчивые результаты трансформаций и личностного роста.

Оказавшись в сложной жизненной ситуации, человек часто может испытывать чувства, выразить которые для него не представляется

возможным в силу тех или иных обстоятельств. Для того чтобы помочь ему определить и отреагировать такие чувства, арт-терапия имеет ряд методик. К ним относятся – метафорические карты, куклотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, танцевально-двигательная терапия, норативные методики, кубики историй и другие. Но самым близким к проявлению себя нам представляются изобразительные методы выражения эмоционального состояния.

Такие сложные эмоции как гнев, ревность, тревога, брезгливость, раздражение, страх, печаль могут погрузить клиента в долгие раздумья, выводя за пределы реального восприятия картины мира и своего места в этом мире. Если сосредоточиться на запрете окружающих, а под их давлением и самого клиента, на выражение и проявление негативных эмоций, то результатом такого поведения будет букет соматических заболеваний. К сожалению, социально-приемлемым методам проявления таких эмоций кроме арт-терапевтов никто не обучает. Однако, в психологической науке, в настоящее время усиливается тенденция к исследованиям через различные виды искусства.

Познакомившись с арт-методом нейрографики, нам представилось целесообразным провести наблюдение за возможностями его применения в работе с разными социальными и возрастными категориями клиентов.

Предмет исследования

Нейрографика не так давно шагнула в мир, но стремительно влилась в арт-пространство кажущейся простотой метода. Его результативность впечатляет даже заядлых скептиков.

Для того чтобы выполнить нейрографический рисунок и получить ясную картину своих эмоций, намерений, подавленных желаний нужен любой чистый листок бумаги и минимальный набор цветных маркеров или карандашей. Мы не будем здесь подробно описывать Базовый алгоритм нейрографики, а перенаправим всех желающих ознакомиться с ним у автора метода Павла Пискарева в Школе нейрографики Института Психологии творчества.

Остановимся на сравнительном анализе результатов применения метода нейрографики и других арт-терапевтических методик.

Объектами наблюдения выступали:

- группа волонтеров-психологов ВПС РЦ Св. Павла;
- группы детей, находящиеся на отдыхе в УДЦ «Молодая гвардия»;
- геронтологический клуб РЦ Св. Павла;
- выпускной курс студентов ОХУ им. М.Б. Грекова;
- скаутский клуб дайверов г. Киев;
- группа руководителей Одесского управления Райфайзен банк - Аваль.

Запросами арт-терапевтических занятий были:

- арт-терапевтическое сопровождение отдыха детей, проходящих психологическую реабилитацию по программе «Дети и война»;
- профилактика выгорания волонтеров-психологов ВПС РЦ Св. Павла;
- освоение методов скорой арт-терапевтической помощи пожилым людям;
- подготовка эмоционального отреагирования напряжения при выполнении дипломных работ студентов художественных специальностей;
- командообразование коллектива скаутов-дайверов разных возрастных категорий перед погружением;
- командообразование танцевального коллектива, медиация конфликтов лидеров;
- выявление лидерских позиций руководящего звена равного ранга, в условиях вирусной атаки на банки.

Мы не будем в этой работе останавливаться на результатах индивидуального консультирования, лишь отметим, что индивидуальная работа имеет различный временной интервал при соответствующей глубине терапии.

Вся групповая работа велась в ограниченном по времени режиме на протяжении 2 часов.

Целью исследования было сравнение субъективной оценки состояния участников терапевтической группы при применении метода нейрографического рисования и других арт-терапевтических методик.

Изложение материала исследования каждого запроса дается в трех частях:

- описание занятия;
- анализ результатов занятия по исследовательской части;
- описание влияния занятия на процесс отреагирования напряженного эмоционального состояния.

Введение в тему исследования

Мы часто прибегаем в своей работе к фиксации состояний после применения тех или иных методов арт-терапии. Самым близким по наполненности и методу изображения нам представляется интуитивное рисование в стиле абстракционизма посредством произвольной и управляемой линий.

Линии и формы окружают пространство, подчеркивают его, наделяют пятнами, объемами, цветом, благодаря чему человек по схеме создания их в природе, научился различать, классифицировать, ограничивать, помечать, выделять, использовать разные предметы для улучшения жизненной функции. Доминирующими являются элементы, на которые необходимо обратить внимание. Они - отображение внутренних переживаний психических процессов и состояний автора рисунка. Работы похожи на автопортреты или изображения определенных этапов проживания.

Основными средствами композиционного формообразования являются: квадрат, круг, треугольник. Достоверностью создания на плоскости форм, которые в дальнейшем будут моделироваться в сложные фигуры, есть их практическое и функциональное назначение.

Иоханнес Иттен отмечал: «Круг – это геометрическая форма, которая возникает при движении на постоянном расстоянии от определенной точки, расположенной на какой-нибудь поверхности.

В противовес тяжелого, напряженного ощущения движения, которое вызывает квадрат, движение для круга природно, постоянно, производит ощущение отдыха и ослабления напряжения. Круг - символ постоянно подвижной духовности. К кругу относятся все выгнутые формы кругообразного характера, такие как эллипс, овал, волнообразные формы параболы и их производные. В целом можно сказать, что квадрат - это символ неподвижной материи, треугольник, который излучает себя во все стороны, является знаком мысли, а круг – вечное движение. В Японской

культуре существует каллиграфический символ в виде круга, который называется Енсо : "Енсо (Енсо - образ круга)".

Восприятие пространства существенно отличается от восприятия формы предмета. Это отличие заключается в том, что оно опирается на другие системы совместно работающих анализаторов и может протекать на разных уровнях. Характер, эмоциональные состояния, актуальные потребности, несознательные желания и внутренние конфликты человека находят выражение в линиях, причудливых формах и сочетаниях цветов. В процессе кристаллизации образа неосознанное содержание нашей внутренней жизни становится видимым и доступным для более глубокого понимания. Связь цвета и душевных сосояний, а также влияние цвета на человеческую психику отмечал великий немецкий поэт и мыслитель И.В. Гете, который создал собственное учение о цвете (хроматика). В XX ст. основы цветовой диагностики и психосоматики цвета заложил выдающийся швейцарский психолог Макс Люшер, творец популярного и признанного во всем мире цветового теста.

К пространственным свойствам предметов принадлежат: величина, форма, положение в пространстве. Относительно восприятия плоскостных форм, элементы, которые создаются постепенно и являются продолжением или завершением движения, выявляют произвольные по размерам и форме, не опираясь на базовые установленные пропорции.

Плоскость содержит композиционные сочетания в зависимости от их расположения. Пропорционально центрирует, или асимметрично раскладывает, создавая визуальный хаос или равновесие в целом.

Пит Мондриан доказал, что абстракция может быть управляемой линиями, создавая равновесие, статику. Когда в линиях применяются вспомогательные средства: линейка, рейшина, то рисунок перестает быть спонтанным, но, поскольку от начала создания работы к ее завершению не происходили последовательные пути выполнения, замыслы конечной стадии, предыдущее эскизирование, такую композицию можно назвать произвольно-гармонизирующим равновесием в контексте композиционных средств.

Цель этого - упорядочить хаос форм для выделения основных акцентов в пространстве. Часто в эмоциональном пространстве личности происходят критические крайности от безграничного хаоса к сосредоточенному равновесию.

Когда наступает момент для принятия серьезных решений, человек создает лаконичные четкие формы, используя по большей части уровни линий, находясь в поиске - сферические, локальные, динамические. Линия - отображение чувств и состояний человека.

В 1921 году Рудольф Штайнер в многочисленных докладах расширил общепринятое учение о чувстве, различив двенадцать чувств. Исходной точкой рассмотрения чувств являются области восприятия и переживания. Тем же Штайнер хотел подчеркнуть, что лишь переплетение нескольких чувств ведет к конкретному чувственному впечатлению.

На фоне учения о чувстве, рисование форм приобретает неожиданно важное значение. В воспитании, преподавании и терапии оно представляется действенным инструментом для развития и укрепления чувств.

Рисование форм связано с возможностью получить интенсивный - гармоничный - опыт прикосновения. В рисовании форм очень интенсивно задействовано чувство собственного движения. Движение нацелено на трансформацию. Вильям Стюарт отметил, что "Трансформация происходит благодаря соединенным действиям двух разных взаимодополняющих способов.

Первый - сублимация энергий в приемлемых каналах; второй - интеграция энергий внутри бессознательного в индивидуальность" [1].

Для того чтобы создать форму, необходимо осуществить движения тела.

Следовательно, без деятельности и динамики не сложится композиция, рисунок, средствами точки, линии; открытости, замыкания форм.

Параллельное развитие абстрактно-интуитивной и конкретно-логической линий мышления дает возможность многогранного восприятия реальности и активного взаимодействия с миром изобразительного искусства.

Василий Кандинский описывал первое неизменное в художественных элементах, которые являются строительным материалом произведения и которые, таким образом, в каждом из искусств должны быть другими. Для арт-терапевтической техники по работе с потенциалом, основной строительный материал - это запрос, готовность к самопознанию, самоисследованию и желанию к созданию себя в качестве художника и

собственной ресурсной картины.

В первую очередь необходимо различать среди других основные элементы, то есть элементы, без которых произведение отдельно взятого вида искусства вообще не может состояться. Все другие элементы необходимо обозначить как вторичные. В обоих случаях необходимо введение органичной системы градации.

В этом исследовании будет идти речь о двух основных элементах, которые стоят около истоков любого произведения живописи, без которых оно не может быть начато и которые одновременно представляют достаточный материал для самостоятельного вида живописи - графики. Следовательно, необходимо начать с первоэлемента композиции, рисунка, живописи – с точки.

Для В. Кандинского [2] идеалом любого исследования является:

- Педантичное изучение каждого отдельного явления - изолировано.
- Взаимное влияние явлений друг на друга - сопоставление.
- Общие выводы, которые можно получить из обоих предыдущих.

Формы являются средствами искусства композиции и имеют начало из линии, линия из точки. Точка выступает в качестве начальной, исходной композиционного развития формы и пространства и каждого действия на листе. Для получения заполнений формами, необходимо определиться с плоскостью.

В действительности основные формы окружают человека везде и являются базовыми для формирования всего живого и созданного человечеством. За счет нескольких линий, создается форма, которая может оставаться плоской или превратиться в объем. В объеме можно наблюдать наполненность, заполнение смыслами, содержательностью. Следовательно, наполняя поле рисунка, есть возможность не только найти новые ощущения, но и заполнить себя, пребывая в разных эмоциональных состояниях.

Абстрактный рисунок - свободный, не управляемый, не образный. В таких работах не проявляется борьба форм. Скорее взаимодействие и определение основных по их величине и размещению. Важная роль предоставляется композиционному расположению: центр, верх, низ, правая, левая стороны рабочей поверхности (листа, ткани; деревянных, стеклянных, металлических поверхностей). Также в абстракции выделяют компози-

ционные закономерности - ритм, метр, симметрия, асимметрия, статика, динамика, равновесие, масса, модуль, золотое сечение, пропорции. Рисунок может вызывать ощущение динамической легкости или статической тяжести не только за счет форм, но и цвета.

Иоханнес Иттен отмечал, что существует изначальная взаимосвязь между конституцией человека и художественными формами, которые он создает. Те природные силы, которые определяют его физический облик, психические и духовные особенности личности, а также специфическая для каждого человека пластика тела, способны проявляться и в его работе. [6]

Для исследования проявлений физического облика, психических и эмоциональных состояний мы обратились к арт-терапевтическим методикам и методу нейрографики.

Для сравнения результатов применения метода нейрографики и арт-терапевтических методик в работе с группами, мы отобрали ряд арт-терапевтических методик, применявшихся для разных возрастных и социальных групп. Цели, поставленные при выполнении каждой арт-терапевтической методики, соответствовали целям и задачам нейрографического рисования.

Методика «Пасьянс эмоций».

Поэтапность выполнения техники отображения состояний человека на основе методики «Пасьянс эмоций».

Для выполнения этой методики при помощи техники внимательное нейрографирование была составлена последовательность действий:

- Клиенту предлагается задать тему своего запроса, а в случае групповой работы, сконцентрироваться на поставленной задаче и оценить свое состояние по отношению к данной теме по десятибальной шкале или соответствующему тесту;
- после знакомства с азбукой нейрографики и краткого изложения ее 10 принципов клиенту предлагается подумать о сути своего запроса и создать, из используемых для рисования трех архетипических фигур (по собственному выбору) рисунок, отражающий его

внутреннее состояние;

- руководствуясь исключительно своим эмоционально-чувственным уровнем восприятия действительности провести на листе по определенному алгоритму нейрографические линии;
- отследить состояния тела в момент рисования, используя внимание к чувствам, ощущениям и мыслям;
- особенное внимание обратить на моменты сопротивления рисованию;
- следуя алгоритму, выполнить все его пункты и закончить работу в состоянии, когда рисунок вызывает положительные эмоции;
- сравнить свое состояние с состоянием до начала рисования, оценив его по десятибалльной шкале или соответствующему тесту.
- после проведения сеанса необходимо получить обратную связь, а в случае групповой работы организуется шерринг - выявить акценты для дальнейшего анализа. Часто, в результате применения такой практики, у клиента возникает потребность проработки поставленной задачи до чувства восторженного восприятия рисунка. Таким образом создается «кейс» работ на заданную тему.

Как отмечает автор арт-терапевтической методики Л. Подкорытова, [5] в процессе психолого-педагогической работы с людьми психологи и педагоги часто сталкиваются с такой проблемой, как сложность в вербализации собственных эмоций не только клиентами психологических услуг, но и студентами, которые изучают психологию и педагогику. Чаще всего и клиенты, и студенты называют такие "эмоции": "нормально", "хорошо" "плохо", "не очень хорошо", "так себе", "трудно сказать" и так далее. Но спектр эмоций и слов для их обозначения значительно больше. Исходя из потребностей научить студентов лучше рефлексировать и называть собственные эмоции, был проведен небольшой эксперимент: нарисовать форму и цвет некоторых эмоций: радость, грусть, гнев, страх, отвращение, удивление, брезгливость, любопытство, стыд, вина, сексуальность. Формулировка задания опиралась на работы С. Максименко, С. Рубинштейна, К. Изарда, лекции Г. Балла, О. Вознесенской и др.

В обоих случаях использование арт-терапевтической методики и метода нейрографики отвечает одной цели, которая включает в себя исследовательскую и развивающе-коррекционную части.

I. Сравнительное описание занятия.

Арт-терапевтическая методика		Метод нейрографики	
Цель занятия	развитие рефлексии собственных эмоций	Цель занятия	развитие рефлексии собственных эмоций
Время	3,5-4 часа для группы из 10 лиц	Время	2-3,5 часа для группы до 30 лиц
Количество терапевтов	1-2	Количество специалистов-нейрографов	1-2
Оборудование	листы бумаги (А- 4); краски; кисточки; стаканчики с водой	Оборудование	Листы бумаги (А- 4); маркеры, карандаши
Ожидаемые результаты	новый опыт самопознания, рефлексирование собственных эмоций и осознания связанных с ними жизненных событий.	Ожидаемые результаты	новый опыт самопознания, рефлексирование собственных эмоций и осознания связанных с ними жизненных событий.
Ход занятия		Ход занятия	
Подготовка и инструктирование	Каждому участнику предлагается 10 листов бумаги, краски и кисточка.	Подготовка и инструктирование	Каждому участнику предлагается 2 листа бумаги, маркеры и карандаши. Клиенту предлагается задать тему своего запроса, а в случае групповой работы, сконцентрироваться на поставленной задаче и оценить свое состояние по отношению к данной теме по десятибальной шкале или соответствующему

			тесту
Инструкция	"Сейчас мы будем рисовать форму и цвет разных эмоций. Работать будем быстро. На выполнение каждого рисунка у вас будет 1-2 минуты. Рисуйте первое, что чувствуете"	Инструкция	После знакомства с азбукой нейрографики и краткого изложения ее 10 принципов клиенту предлагается подумать о сути своего запроса и создать, из используемых для рисования трех архетипических фигур (по собственному выбору) рисунок, отражающий его внутреннее состояние
Творческая работа		Творческая работа	
	Группе поочередно предлагают нарисовать такие эмоции и переживания : радость, грусть, гнев, страх, отвращение, удивление, любопытство, стыд, вина, сексуальность		Группе на выбор предлагают нарисовать такие эмоции и переживания, которые в настоящий момент наиболее выражены или спрятаны далеко, например : радость, грусть, гнев, страх, отвращение, удивление, любопытство, стыд, вина, сексуальность
Инструкция	"Нарисуйте форму и цвет радости", "Нарисуйте форму и цвет сумму" и так далее (послідовність нет значения) Можно прибавить другие	Инструкция	Руководствуясь исключительно своим эмоционально-чувственным уровнем восприятия действительности

	эмоции, напр, "удовольствие", "неудовлетворение" (до 25 мин.).		провести на листе по определенному алгоритму нейрографические линии
Исследование	Все рисунки раскладывают в группы в соответствии с их названием: отдельно группа "радость", отдельно "грусть" и так далее. Вместе с ФУ' пою исследуются и обговариваются ведущие цвета и формы каждая эмоция, переживание (15 мин.)	Исследование	Отследить состояния тела в момент рисования, используя внимание к чувствам, ощущениям и мыслям; Особенное внимание обратить на моменты сопротивления рисованию; Следуя алгоритму, выполнить все его пункты и закончить работу в состоянии, когда рисунок вызывает положительные эмоции
	Разложение "пасьянса" (работа с серией рисунков каждого участника). Каждый участник с помощью психолога раскладывает свой "пасьянс эмоций" : выкладывая рисунки по их подобию по цвету и форме. Когда все рисунки разложены, важно прислушиваться к своим ощущениям, лежит ли все так, как должно быть. Исправить, что не так. В процессе работы разложения		Рассмотреть рисунок в состоянии целостного восприятия картины, учитывая, что весь «пасьянс эмоций» находится на одном листе. При желании (потребности) площадь листа можно увеличить в нужном направлении и дополнить рисунок. Сравнить свое состояние с состоянием до начала рисования, оценив его по

	"пасьянса" обсуждается. Другие члены группы также могут участвовать в этой работе, если на это есть согласие "игрока-исследователя" (около 15-20 мин. на каждого человека).		десятибалльной шкале или соответствующему тесту.
Обсуждение	.Когда все разгадали свои "пасьянсы", ведущий предлагает к обсуждению такие вопросы: "Какие ваши впечатления от проведенной работы?", "Какие эмоции вы переживаете сейчас?", "Что узнали нового о себе"? (15-20 мин.).	Обсуждение	После проведения сеанса необходимо получить обратную связь, а в случае групповой работы организуется шерринг - выявить акценты для дальнейшего анализа. Часто, в результате применения такой практики, у клиента возникает потребность проработки поставленной задачи до чувства восторженного восприятия рисунка. (15-20 мин.).
II. Анализ результатов опытной части занятия.			
Исследование	группирование рисунков по их содержанию	Исследование	Связывание пасьянса эмоций нейрографической линией
Респонденты	Студенты специальности «Практическая	Респонденты	Волонтеры психологи

	психология»		
Возраст	21-45		
Количество использованных цветов	1-5	Количество использованных цветов	5-10
Количество использованных форм	11	Количество использованных форм	3

II. Результаты исследовательской части занятия.

Арт-терапевтическая методика.

Результаты исследования получены на выборке из 28 лиц (студенты дневной и заочной формы учебы специальности "Практическая психология" кафедры практической психологии и педагогики Хмельницкого национального университета) : 26 лиц женского пола и 2 - мужской.

Возраст от 21 до 45 лет.

Группы рисунков "радость":

цвета: желтый - 67,9%; красный - 35,7%; оранжевый - 21,4%;
одиночное использование голубого, зеленого и даже черного цветов;

формы: круг и кругообразные формы (напр, солнце) - 64,3%; смайлик - 7,1%; сплошная зарисовка листа одним-двумя цветами - 7,1%; одиночное изображение зигзагов, радуги, сердца, цветов.

Группа рисунков "печаль" :

использованные цвета: синей - 39,3%; черный - 28,6%; коричневый 25%; фиолетовый - 14,3%; серый - 10,7%; красный - 7,1%;

формы: грустное лицо (смайлик) - 28,6%; капли - 14,3%; перевернутая чаша 17,9%; пятно и прямоугольная форма - по 10,7%; одноразовые изображения: кувшин, линия, зигзаг, чаша, треугольник, тучи.

Группа рисунков "страх":

цвета: черный - 60,7%; голубой - 26,8%; красный, фиолетовый 10,7%; оранжевый и желтый - 14,3%; горчичный, малиновый - 7,1%;

формы: прямоугольные формы - 25%; круг (рваное, перечеркнутое, черное) 17,9%; угловатые формы (зигзаг- звезда) - 21,4%; грустное лицо или смайлик 14,3%.

Группа рисунков "гнев":

цвета: коричневый - 14,3%; черный - 53,6%; красный - 42,9%; зеленый и фиолетовый - 7,1%;

формы: зигзаги - 32,1%; треугольник, пятно - 14,3%; прямоугольные формы - 17,9% грустное лицо или смайлик, спираль, тучи, переплетенные линии - 7,1%; одиночные изображения: круг, корона, вулкан, звезда, прямые линии.

Группа рисунков "отвращение":

цвета: коричневый - 57,4%; зеленый - 17,9%; черный - 14,3%; красный, грязно-желтый - 10,7%; оранжевый - 7,1%;

формы: пятно - 53,6%; треугольные формы, лица, перевернутая чаша - 7,1%; одиночные изображения - квадрат, угол, волна.

Группа рисунков "удивления" :

цвета: зеленый - 35,7%; голубой - 28,6%; оранжевый и желтый - 14,3%; красный и фиолетовый - 10,7%; малиновый, горчичный - 7,1%;

формы: абстрактное изображение - 25%; лицо с акцентуированными глазами - 21,4%; большие глаза - 14,3%; амёбовидные объекты - 10,7%; зигзаг, круг, квадрат, треугольник - 7,4%; одиночные изображения: фонтан, вопросительный знак, шкатулка.

Группа рисунков "любопытство":

цвета: голубой - 32,1%; зеленой, красный - 28,6%; оранжевый, фиолетовый - 10,7%; желтый, черный - 14,3%;

формы: вопросительный знак, спираль, квадрат ("коробка") - 14,3% волна, фантазийный цветок - 10,7%; лицо-смайлик, круг - 7,1%; одиночные изображения : лемниската, бабочка, пятно, глаза, клетка, звезда.

Группа рисунков "стыд":

цвета: красный - 42,9%; коричневый - 28,6%; зеленый - 10,7%; синей - 7,1%; одиночное использование серого, белого и черного цветов;

формы: кругообразные формы - 32,1%; квадрат - 17,9%; треугольник, грустный смайлик - 14,3%; зигзаг, перевернутая чаша- 7,1%; одиночные

изображения: спираль, неопределенная форма, капля.

Группа рисунков "вина":

цвета: красный - 28,6%; голубой - 17,9%; черный, синий - 10,7%; зеленый, коричневый, фиолетовый- 7,1%;

формы: грустное лицо-смайлик - 14,3%; точка, овал, перевернутая чаша, неопределенная форма, ромб - 7,1%; одиночные изображения: треугольник, прямоугольник.

Группа рисунков "сексуальность":

цвета: красный - 92,9%; черный, оранжевый - 10,7%; белый и синий - 7,1%;

формы: сердце - 42,9%; прямоугольная форма - 21,4%; тело, пламя, губы - 10,7%; зигзаг - 7,1%; одиночные изображения: бантик из треугольников, округлое пятно, неопределенная форма, глаза.

Из таблицы можно увидеть, что наиболее единодушное восприятие таких эмоций и переживаний как сексуальность, радость и страх; менее всего единодушию относительно любопытства и удивления, которые имеют при этом одинаковый цвет. Интересно, что стыд, вина и сексуальность в этой выборке имеют красный цвет.

Таблица 2

Ведущие цвета и формы в исследуемой выборке.

Группа рисунков	Цвет	%	Форма	%
радость	желтый	67,9	круг	64,3
печаль	синий	39,3	грустный смайлик	28,6
гнев	черный	53,6	зигзаг	32,1
страх	черный	60,7	прямоугольная	25
отвращение	коричневый	57,4	пятно	53,6
удивление	голубой	28,6	неопределенная, абстрактная	25
любопытство	голубой	32,1	вопросительный знак, спираль	14,3
стыд	красный	42,9	лицо-грустный смайлик	14,3
вина	красный	28,6	круг	32,1
сексуальность	красный	92,9	сердце	42,9

Вероятно, это связано с особенностями нашей сексуальной культуры, "стыдом" телесного. Одинаковый цвет имеют также гнев и страх - черный. Развитие Интернет-общения, очевидно, способствует тому, что среди рисунков часто встречается изображение смайликов. В свою очередь это может свидетельствовать об интеллектуализации эмоций, их недостаточном переживании. Полученные результаты в целом совпадают с принятой в общепринятой символикой цветов.

Нейрографический «Пасьянс эмоций»

Результаты исследования получены на выборке из 13 волонтеров-психологов Волонтерской психологической службы г. Одессы. Возраст от 34 до 56 лет. 11 женщин 2 мужчин.

Метод позволяет быстро изобразить на листе бумаги любую из переживаемых эмоций в виде простой фигуры. Расположение на листе выбирается интуитивно. Отработка алгоритма рисования позволяет в свободном режиме увязать эмоции на листе, превратив их в единое полотно, что наиболее отражает целостность восприятия самим автором. Это сродни разрешению проявлять любые эмоции из имеющегося перечня, а их размер и форма свидетельствуют о интенсивности их проявлений в настоящее время. Цветовая палитра обусловлена количеством маркеров и карандашей и позволяет получить контрастное изображение, усиленное нейрографическими линиями, как правило, черного цвета. Раскрашивание фона, при таком виде графического изображения обеспечивает визуальное

растворение или выделение эмоциональных состояний, усиливать или ослаблять влияние определенных эмоций, объединять цветом фон и фигуру. Объединение цветом может привести и к проявлению фигур большего или меньшего масштаба, что непосредственно в процессе самого рисования позволяет получить перераспределение внутренних эмоций, что будет способствовать вхождению организма рисующего в состояние гомеостаза. При проработке рисунка, его рассматривании и рефлексии эмоций участникам группы нет нужды озвучивать наличие той или иной эмоции, если это каким-то образом вызывает у них смущение. Важным результатом применения метода нейрографики является коррекция впечатления от инсайтов, приходящих во время рисования. Критерием завершения рисования является именно получение нового положительного впечатления. На этапе обсуждения участникам легче представить друг другу рисунок, выполненный при помощи типовых фигур и это добавляет доверие к процессу.

Таблица 3

Группа фигур	Цвет	%	Форма	%
радость	желтый,	42,9	круг	100
печаль	синий	28,3	Круг, квадрат	84,6/15,
гнев	красный	53,6	Круг, треугольник	84,6/15
страх	черный	60,7	круг	100
отвращение	коричневый	70,3	круг	100
удивление	голубой	28,6	круг	100
любопытство	голубой	32,1	треугольник	100
стыд	красный	38,2	круг	100
вина	красный	17,3	круг	100
сексуальность	красный	86,7	Круг, треугольник	84,6/15

III. Влияние занятия на развитие рефлексии.

Развитие рефлексии во время описанного занятия происходит за счет обращения рисующего к собственным эмоциям, их исследованию, осознанию, названию изображения.

Можно говорить о том, что каждый этап работы - рисование,

отслеживание своего состояния и изменений, происходящих в теле во время рисования, исследование индивидуальных рисунков содействует развитию рефлексии, при чем постепенно увеличиваются не только глубина и интенсивность рефлексивных процессов, но и их направление. Да, на этапе рисования рефлексия быстрая, интуитивная; на этапе исследования рисунков она углубляется, приобретает когнитивно-аналитический характер; во время исследования индивидуальных рисунков рефлексия наиболее глубокая и интенсивная, охватывает когнитивные и эмоциональные процессы, активизируется самоанализ как один из действенных механизмов рефлексии.

Выводы. Приведенное занятие "Пасьянс эмоций" дает возможность исследовать и отрефлексировать эмоции и переживания. Результаты, полученные на основе анализа цветов и форм рисунков эмоций, в целом совпадают с общепринятой символикой. Поскольку во время нейрографирования эмоции представлены тремя архетипическими фигурами, это упрощает сам процесс рисования, но, одновременно, позволяет включить в процесс феноменологическое пространство, как исходный момент всякого творчества. Как и в арт-терапии именно оно обеспечивает содержание процесса и результат выведения эмоционального переживания на физический план.

Методика «5-ти шаговая проективная социометрия»

Для следующего наблюдения и сравнительного анализа результативности была выбрана методика экспресс-диагностики Шевченко - «5-ти шаговая проективная социометрия».

Запросы на проведение арт-коучингового занятия представлены в следующем виде:

- командообразование коллектива скаутов-дайверов разных возрастных категорий перед погружением;
- командообразование танцевального коллектива, медиация конфликтов лидеров;
- выявление лидерских позиций руководящего звена равного ранга, в условиях вирусной атаки на банки.

Методика экспресс-диагностики Шевченко «5-шаговая проективная социометрия» состоит из тестов Люшера и Деллингер, и проективной

социометрии. Эта экспресс-диагностика позволяет с достаточной точностью описать структуру малой группы смешанного формально-неформального типа, аналогично социометричному методу Морено, что подтверждено проведенными исследованиями, позволяет увидеть ситуацию в группе «глазами участника» без необходимости преодоления сопротивления. Также методика Шевченко является попыткой перехода от качественного подхода к количественному через уменьшение воздействия экспериментатора, что характерно для проективных тестов. Описано применение при работе с комбатантами в кризисной жизненной ситуации и членами их семей - диагностический и терапевтический аспекты. [7]

Традиционно задача социометрического исследования не относилась к одной из насущных проблем клинической психологии. Социометрия, позволяющая как бы заглянуть внутрь определенного сообщества, разобраться во взаимоотношениях членов, его составляющих, отражающая структуру взаимосвязей внутри этой конкретной группы, - считалась задачей исключительно социально-психологической.

Однако сейчас все чаще и острее ставится задача понимания тех трудностей, которые испытывают люди различного возраста при адаптации в различных коллективах и группах. Личностная дезадаптация ведет к психологическим проблемам и специалисты различных уровней прилагают большие силы и ресурсы на то, чтобы межличностные отношения и межличностная коммуникация людей на разных уровнях складывалась «благоприятно», поскольку от этого напрямую зависит качество их адаптации.

До настоящего времени оценить объективно как специфику отношений внутри группы, так и результативность проводимой специалистами работы по «сплочению» коллектива, удавалось в лучшем случае методом фиксированных наблюдений, либо оценкой общего качества интеракций между людьми.

Условием достоверного получения таких данных является корректное проведение исследования, соблюдение требований к условиям проведения исследований. К таким требованиям относится, например, двухнедельное наблюдение психолога за жизнедеятельностью группы, что не всегда возможно.

Проективная природа экспресс-диагностики «5 шагов» позволяет провести такие исследования, которые на раннем этапе формирования

групповых отношений дает возможность выработать необходимые рекомендации психологом для выделения таких участников группы с последующим анализом уровня тревожности отдельных участников группы. В экспресс-диагностике привлекает простота проведения данного исследования - ведь для испытуемых это просто рисование.

Проективный метод для изучения личности представляет собой стимульную ситуацию, запланированную или выбранную таким образом, чтобы изучить: что будет означать именно для субъекта та или иная ситуация. Тогда субъект будет реагировать на собственное значение представленной стимульной ситуации какой-либо формой действия и чувством, отражающим его личность.

На сегодня возникла еще одна область применения экспресс-диагностики. При возвращении из зоны АТО у комбатантов часто возникают проблемы социальной реадaptации, что вызывает кризисное психологическое состояние.

Социометрия как метод изучения взаимоотношений в малой группе

Интегральной характеристикой системы внутригрупповых связей является степень единства, однородности группы, индексом которой может служить частота или степень совпадения мнений, оценок, установок и позиций членов группы по отношению к объектам лицам, явлениям, событиям, наиболее значимым для группы в целом. Л. Десев [9, 11] также относит общность межличностных отношений, организационную зависимость, психологический «настрой» деятельности и сенсомоторную согласованность.

Малая группа является частью непосредственной социальной среды человека. Обычно она насчитывает от 2-3 до 40-45 человек. Как специфический вид человеческой общности, она отличается следующими особенностями: 1) прямой (хотя может иметься и косвенный) контакт между составляющими ее индивидами, межличностное взаимодействие и взаимовлияние; 2) общая цель и деятельность, переживание общих чувств; 3) общность внимания и интересов, мотивов и установок, ценностей и норм, нравов, обычаев и привычек; 4) внутренняя расчлененность функций и групповых ролей; 5) определенная локализация в пространстве и известная устойчивость во времени; 6) групповая идентичность. При отсутствии хотя бы одной из них нельзя говорить о малой группе как об относительно

самостоятельном социальном объекте..

Во всяком случае, кажется неслучайным, что именно в период расцвета психоанализа

Г. Роршах обнаруживает связь между фантазией и глубинными проявлениями личности. Личность рассматривается как арена борьбы двух факторов биологических и социальных, бессознательных влечений и социальных культурных требований общества. Обобщенный портрет такой личности - невротическая, не принадлежащая себе личность, находящаяся во власти никогда не разрешаемых конфликтов, отчужденная не только от других людей, но и от своей собственной природы компульсивным действием бессознательных защитных механизмов [10]. При ближайшем рассмотрении актуальных процедур, которые можно назвать проективными, мы обнаруживаем одну общую цель использования множеств техник и материалов: выявить у субъекта то что «он не может или не станет говорить», часто из-за незнания себя и неосознанного раскрытия себя через проекции.

I. Сравнительное описание занятия.

Таблица 4

Алгоритм проведения тестирования.			
Арт-терапевтическая методика		Метод нейрографики	
Цель занятия	развитие рефлексии собственных эмоций	Цель занятия	развитие рефлексии собственных эмоций
Время	3,5-4 часа для группы из 10 лиц	Время	2-3,5 часа для группы до 30 лиц
Количество терапевтов	1-2	Количество специалистов-нейрографов	1-2
Оборудование	листы бумаги (А- 4); по 8 карандашей цветов теста Люшера, простые	Оборудование	Листы бумаги (А- 1); маркеры, карандаши цветов теста Люшера

	карандаши		
Ожидаемые результаты	новый опыт самопознания, определение своих проблем, изучение личностных особенностей группы	Ожидаемые результаты	новый опыт самопознания, определение своих проблем, изучение личностных особенностей группы, коррекция восприятия команды, выявление лидеров
Ход занятия		Ход занятия	
Инструкция.	«Наша работа будет чёрно-белой и цветной. Мы будем использовать цветные и простые карандаши. Перед вами лежат 8 карандашей. Попробуйте зарисовать маленькие квадратики, чтобы рассмотреть внимательнее цвет карандаша»	Инструкция.	Мы будем выполнять работу на одном листе бумаги всей командой.
Шаг 1.	Испытуемый проходит 8-цветный тест Люшера. Попросите испытуемого выбрать из восьми цветов тот, который ему больше всего нравится. При этом нужно пояснить, что он должен выбрать цвет как таковой, не пытаясь соотнести его с любимым цветом в одежде,	Шаг 1.	Каждому участнику команды предлагается изобразить себя при помощи сочетания трех фигур: треугольника, круга, квадрата карандашами любого приятного цвета на любом месте листа (все работают на одном листе бумаги)

	<p>цветом глаз и т. п. Испытуемый должен выделить наиболее приятный цвет из восьми. Карандаш с выбранным цветом следует отложить в сторону, в коробочку для карандашей - из поля зрения. Попросите выбрать из оставшихся семи цветов наиболее приятный. Зарисуйте выбранным карандашом небольшой квадратик. Выбранный карандаш следует положить в коробочку справа от первого. Повторите процедуру. Перепишите номера карандашей в разложенном порядке. Через 2-3 мин опять положите карандаши перед испытуемым и сделайте то же самое. При этом зарисовывание цветных квадратиков производится на обратной стороне листа. При этом поясните, что испытуемый не должен вспоминать порядок раскладки в первом выборе и сознательно менять предыдущий порядок. Он должен выбирать цвета, как будто впервые.</p>		
--	---	--	--

<p>Шаг 2.</p>	<p>Испытуемый выполняет психогеометрический тест Деллингер.</p> <p>Посмотрите на пять фигур: квадрат, треугольник, прямоугольник, круг, зигзаг. Выберите из них ту, которая первой привлекла Вас. Запишите ее название под № 1. Выберете из оставшихся фигур наиболее приятную - и снова запишите номер фигуры. Повторите процедуру по отношению ко всем фигурам. Зарисуйте ряд фигур в выбранном вами порядке.</p>	<p>Шаг 2.</p>	<p>Членам команды предлагается выполнить сопряжение фигур, представляющих их схематическое изображение.</p>
<p>Шаг 3.</p>	<p>Нарисуйте простым карандашом всех участников группы в виде геометрических фигур (используемых в тесте Деллингер). Размер и расположение на листе произвольное. Соедините полученные фигуры линиями. Линии могут быть как сплошными, так и прерывистыми, вы можете сами продумать такие линии, особенности которых помогут нам более точно охарактеризовать</p>	<p>Шаг 3.</p>	<p>Каждому участнику предлагается нарисовать нейрографической линии связи друг с другом.</p> <p>Например – синим цветом намерение общения, оранжевым цветом обиды и непонятость, зеленым цветом совместную деятельность.</p>

	<p>отображаемый контакт. Укажите направление взаимодействия (если оно есть) между участниками группы, стрелочками. Они могут быть одно или двухсторонними. Например, если Иванов общается с Петровым и Петров общается с Ивановым, то стрелочки есть на обоих концах связующей нити. А если же Петров общается с Петровым, а Иванов не общается с Петровым, то стрелочка будет односторонней, только от Петрова к Иванову. Каждая фигурка на рисунке подписывается номером участника группы. А на обратной стороне номер расшифровывается фамилией или именем участника.</p>		
<p>Шаг 4.</p>	<p>Перерисуйте черно-белый рисунок-социограмму с помощью предлагаемых карандашей 8 цветов Люшера, используя только фигуры из заполненного вами ранее теста С. Деллингер.</p>	<p>Шаг 4.</p>	<p>Участникам одновременно с внимательным контролем своих эмоций и ощущений в теле предлагается выполнить сопряжение линий и фигур. Если в процессе рисования есть потребность добавить линии или</p>

	<p>Перерисуйте предложенными цветными карандашами всех участников группы в виде тех же геометрических фигур, что и в черно-белом варианте (шаг 3). Соедините полученные фигурки цветными тоновыми линиями или широкими «лентами». Связи вы можете дополнить более сложным содержанием в виде цветных узоров, если вам хочется. Также укажите направление взаимодействия (если оно есть) между участниками группы, стрелочками.</p>		<p>фигуры отсутствующих или временных членов группы – это можно сделать без ограничений.</p>
<p>Шаг 5.</p>	<p>В случае более подробного изучения взаимоотношений участников группы можно обозначить каждого участника группы уже не одной простой геометрической фигурой (взятых из теста С. Деллингер), а совокупностью, комплексом геометрических фигур, являющимися составляющими более сложной единой общей фигурой - субъекта</p>	<p>Шаг 5.</p>	<p>Участникам предлагается по желанию выполнить объединение цветом образовавшихся больших фигур и выполнить контрастную фиксацию фигуры и фона, в соответствии с Базовым алгоритмом нейрографики.</p>

	группы. Количество таких элементов не ограничено. Вполне возможно, что кто-то из участников будет отображен в проективной социогamme проще, а кто-то - сложной «конструкцией».		
--	--	--	--

Замечание: вспоминая из психоанализа существующие представления о том, что содержание отношений к кому-то у нас будет субъектным или объектным, мы понимаем, что обычная простая социогamma (1-й вариант) изучает объектные отношения. В то время как более сложный цветной варианты (цветные, простые и комплексные фигуры отображения участников группы) позволяют оценить взаимоотношения как субъектные, так и объектные. Изучение характера связей также поддерживает и усиливает, уточняет как субъективную, так и объективную составляющую контакта.

II. Результаты исследовательской части занятия.

Для интерпретации экспресс-диагностики Шевченко в количественном эквиваленте геометрическим фигурам, отображающим на рисунке члена группы приписывается, от 1 до 5 баллов. (1-я позиция в тесте Деллингер - 5 баллов, последняя - 1 балл). Цвету фигуры - баллы от 1 до 8, сообразно позиции в тесте Люшера (1-я позиция - 8 баллов, последняя - 1 балл.) Связям между фигурами мы приписываем баллы (их сумму) по такому принципу: баллы за цвет или цвета связи и за степень её силы / сложности:

сильная связь сложно выраженная (с многочисленными включениями, усилениями, раскрашиваниями) — 5 баллов;

простая сильно выраженная связь — 4 балла;

слабая со сложным содержанием - 3 балла;

слабая с простым содержанием — 2 балла;

отсутствие связи — 1 балл.

Также «5-ти шаговая проективная социометрия» является попыткой перехода от качественного подхода к количественному через уменьшение влияния экспериментатора, что очень характерно для проективных тестов.

Алгоритм обработки экспресс-анализа проективной социометрии Шевченко.

Предполагаем возможным интерпретировать все признаки, кроме формы и цвета, по таблицам интерпретации проективных признаков [11]. Форма интерпретируется по методу Деллингер, цвет фигуры по тесту Люшеру — согласно позиции в тесте.

Критерии проективной оценки композиции и содержания рисунка теста по авторской методике:

1. Общее впечатление.

1.1. расположение;

1.2. гармоничность /тревожность = количество треугольников, кругов в рисунке;

1.3. максимальная энергия фрагмента (место на рисунке) где сосредоточено внимание индивида, возможно подгруппа, к которой принадлежит индивид, возможно референтная подгруппа;

1.4 .размер рисунка = самооценка (большой рисунок в центре рисунка - Завышенная самооценка, Эгоцентризм, стремление к лидерству);

1.5. примыкание к краю рисунка;

1.6. «срезание» части рисунка краям листа;

2. Характер линий.

2.1. тип линий фигур;

- нажим = психомоторный тонус, уровень активности;
- толщина линий;
- кривизна линий;
- двойное подчёркивание;

- замкнутость линий – астенический признак, иногда импульсивность;
- активность.

2.2. тип линий связей между фигурами;

2.3. стирания;

2.4. наличие штриховки.

3.Позиция.

3.1 субъекта на рисунке = социальная самоидентификация;

3.2 участников группы - социальные роли;

4. Размер = выделение испытуемым значимых контактов.

Прежде всего, это большие фигуры, выделенным по цвету 1-м

цветом в тесте Люшера и тип фигуры, которая на 1-м месте в тесте Деллингер.

4.1 большие;

4.2 маленькие.

5.Связи - групповая сплочённость.

5.1 количество связей на рисунке также экстраверсия / интроверсия;

5.2 направленность = интенсивность и значимость (количество) взаимодействия, в цвете - нажим, импульсивность, цвет связи (принятый, вытесненный);

5.3 акцент на связях = важность связи с объектами.

6. Форма.

6.1 субъекта по Деллингер = субъективное приятие / неприятии своих свойств;

6.2 объектов по Деллингер = субъективное приятие / неприятии

свойств объекта;

6.3 поворот фигуры на 90 градусов = повышенная активность

6.4 асимметрия формы фигур - не придание значения; либо если все фигуры так изображены - отражение текущего состояния индивида (конфликт в данной группе, неприятие членов группы, тревожность испытуемого);

6.5 сложность фигур (начиная с Шага 5) = степень сложности в восприятии объекта, придание ему значения, эмпатия.

7. Цвет (начиная с Шага 4)

цвет фигуры

- цвет фигуры субъекта в позиции теста Люшера - субъективная значимость.

Нам представилось возможным выдвинуть гипотезу о результативности исследования, аналогичного экспресс-диагностике Шевченко методом нейрографики, применяя подобный алгоритм для командообразования.

Таблица 5

Критерии проективной оценки композиции и рисунка теста с использованием метода нейрографики				
Группы	А	Б	В	Г
1. Общее впечатление.				
расположение				
гармоничность /тревожность/стабильность = количество кругов, треугольников, квадратов в рисунке	3/3/2	9/6/22	14/11/7	23/13/8
максимальная энергия фрагмента (место на рисунке) где сосредоточено внимание индивида, возможно подгруппа, к которой принадлежит индивид, возможно референтная подгруппа;	центр	периферия	периферия	периферия

размер рисунка = самооценка (большой рисунок в центре рисунка - завышенная самооценка, эгоцентризм, стремление к лидерству)	1/4	1/22	1/18	1/24
примыкание к краю рисунка	2/2	20	4/15	2
«срезание» части рисунка краем листа	-	-	1	-
2. Характер линий.				
тип линий фигур				
нажим = психомоторный тонус, уровень активности	2/2	7/15	15	4
толщина линий	2/2	1/21	6	5
кривизна линий	2/2	15/15	19	18
двойное подчёркивание	2/2	1	3	1
замкнутость линий - астенический признак, иногда импульсивность	1/3	1	-	2
активность	4	3	16	15
тип линий связей между фигурами				
попытки стирания	1	-	-	-
наличие штриховки (зарисовывание)	2/2	28	17	1
3.Позиция.				
субъекта на рисунке = социальная самоидентификация	4	22	19	24
участников группы - социальные роли	4	22	19	19
4. Размер = выделение испытуемым значимых контактов.				
большие	1	1	1	-
маленькие	2	4	7	4
средние	1	18	11	7

5.Связи - групповая сплочённость.				
количество связей на рисунке также экстраверсия / интроверсия	2/2	22	19	24
направленность = интенсивность и значимость (количество) взаимодействия, в цвете - нажим, импульсивность, цвет связи (принятый, вытесненный)	2/2	22	16	15
акцент на связях = важность связи с объектами	4	22	16	15
6. Форма.				
субъективное приятие / неприяти своих свойств	-	15	2	24
субъективное приятие / неприяти свойств объекта	-	4	19	24
поворот фигуры на 90 градусов = повышенная активность	-	4	3	4
асимметрия формы фигур - не придание значения; либо если все фигуры так изображены - отражение текущего состояния индивида (конфликт в данной группе, неприятие членов группы, тревожность испытуемого)	-	3	3	5
сложность фигур (начиная с Шага 5) =степень сложности в восприятии объекта, придание ему значения, эмпатия	4	2	5	11
7. Цвет (начиная с Шага 4)				
цвет фигуры				
цвет фигуры субъекта в позиции теста Люшера - субъективная значимость	4	15	14	24

В исследовании принимало участие 4 группы смешанного возраста различного социального статуса, объединенные одними командными задачами.

Группа А группа руководителей Одесского управления Райфайзен банк – Аваль, возраст 33-40 лет, женщины;

Группа Б скаутский клуб дайверов г. Киев, возраст 7-35 лет, 7 женского пола, 12 мужского;

Группа В группы детей, находящиеся на отдыхе в УДЦ «Молодая гвардия» танцевальный коллектив хип-хоп дэнс, возраст 12-14 лет, 15 женского, 12 мужского пола;

Группа Г группы детей, находящиеся на отдыхе в УДЦ «Молодая гвардия» танцевальный коллектив народного танца, возраст 9-14 лет, 10 мужского, 22 женского пола.

III. Влияние занятия на развитие рефлексии.

Выводы. Экспресс-диагностика «5-ти шаговая проективная социометрия» позволяет с достаточной точностью описывать структуру малой группы смешанного формально / неформального типа - аналогично социометрическому методу Морено. При этом экспресс-анализ содержит в себе информацию, рекомендующую обратить внимание на личностные особенности членов группы, которые подтверждены тестами. Также «5-ти шаговая проективная социометрия» является попыткой перехода от качественного подхода к количественному через уменьшение влияния экспериментатора, что очень характерно для проективных тестов.

Экспресс-диагностика Шевченко одновременно, как и все виды проективных рисуночных методик, позволяет каждому буквально увидеть свою проблему - т.е. несколько растождествиться с ней и иметь возможность осознать ее, действовать более осознанно. Увидеть в самом себе то, в чем, возможно, не хочется признаваться самому себе.

Особенно важно то, что рекомендации, вытекающие из анализа теста, можно применить непосредственно в процессе работы группы - как корректировку своих собственных действий.

Проективная природа экспресс-диагностики Шевченко, закрепленная методом нейрографического рисования, представляет такие исследования, которые на раннем этапе формирования групповых отношений позволяют выработать необходимые рекомендации психологом для выделения определенных членов группы с последующим анализом уровня тревожности отдельных участников. В экспресс-диагностике привлекает простота проведения данного исследования - ведь для испытуемых это просто рисование.

Литература

1. Искусство украинских шестидесятников / сост. О.Балашова, Л.Герман. - К.: Основы, 2015. - 384 с.
2. Кандинский В. Точка и линия на плоскости. - СПб. : Азбука-классика, 2005.-С. 63-232.
3. Дайхер С. Пит Мондриан (1872-1944). Конструкции в пространстве. - М.: Арт-родник, 2007. - 96 с.
4. Стюарт В. Работа с символами и образами в психологическом консультировании / Вильям Стюарт. - М.: НЕФ «Класс», 1998. - 207 с.
5. Розвиток рефлексії у психологів за допомогою арт-терапевтичного заняття «Пасьянс емоцій»,Подкоритова Л., Простір Арт-терапії: можливості інтеграції, матеріали XIV Міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції, Київ, 2017
6. Иоханнес Иттен «Искусство формы. Мой форкурс в Баухаузе и других школах».
7. Слюсар А., Шевченко В., Авторська методика експрес-діагностики «5-крокова проєктивна соціометрія», Простір Арт-терапії, випуск 20,Київ, 2016.
8. Кричевский Р. Л. Психология малой группы / Р. Л. Кричевский. Е. М. Дубовская. - М.: МГУ, 1991. - 368 с.
9. И. Лазурский А.Ф. Очерк науки о характерах / А. Ф. Лазурскнй. М. Наука, 1995.-С. 111-156.
10. Пособие по практической психиатрии клиники Модели [Под ред. Д. Голдберга]; [Пер. с англ. Д. Полтавца]. - К.: Сфера, 2000. - 360 с.
11. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проєктивном рисовании арт-терапии. – Спб.:Речь, 2010. -336с.

Приложения

<https://www.facebook.com/groups/neurografica/?fref=ts#>

<https://www.facebook.com/vladochka.besarabochka/videos/1204002006388261/>

<https://www.facebook.com/tatyana.nowikowa/videos/1330552370340063/>



Рис.1 Анти-стресс. Снятие стресса арт-терапевтическими методиками и нейрографикой (Круги восторга) упражнение



Рис.2 Занятие со скаутами- дайверами. Снятие напряжения перед первым погружением. Нейрографика , алгоритм снятия ограничений.



Рис.3 Командообразование. Тренинг после первого погружения.Нейро-коучинг, методика «5 шагов».

Ри



Рис.4 Командообразование. Директора подразделений банка. Нейро-коучинг,

методика «5шагов».



Рис.6 Дети, отдыхающие в УДЦ «Молодая гвардия». Нейрографика, Алгоритм снятия ограничений.



Рис.7 Флешмоб «Нейрографический фристайл». Снятие тревожности перед обходом. Студенты ОХУ им. М.Б. Грекова 2 и 4 курсы.



Рис.8 Арт-коучинг «Нейродерево». Художники.



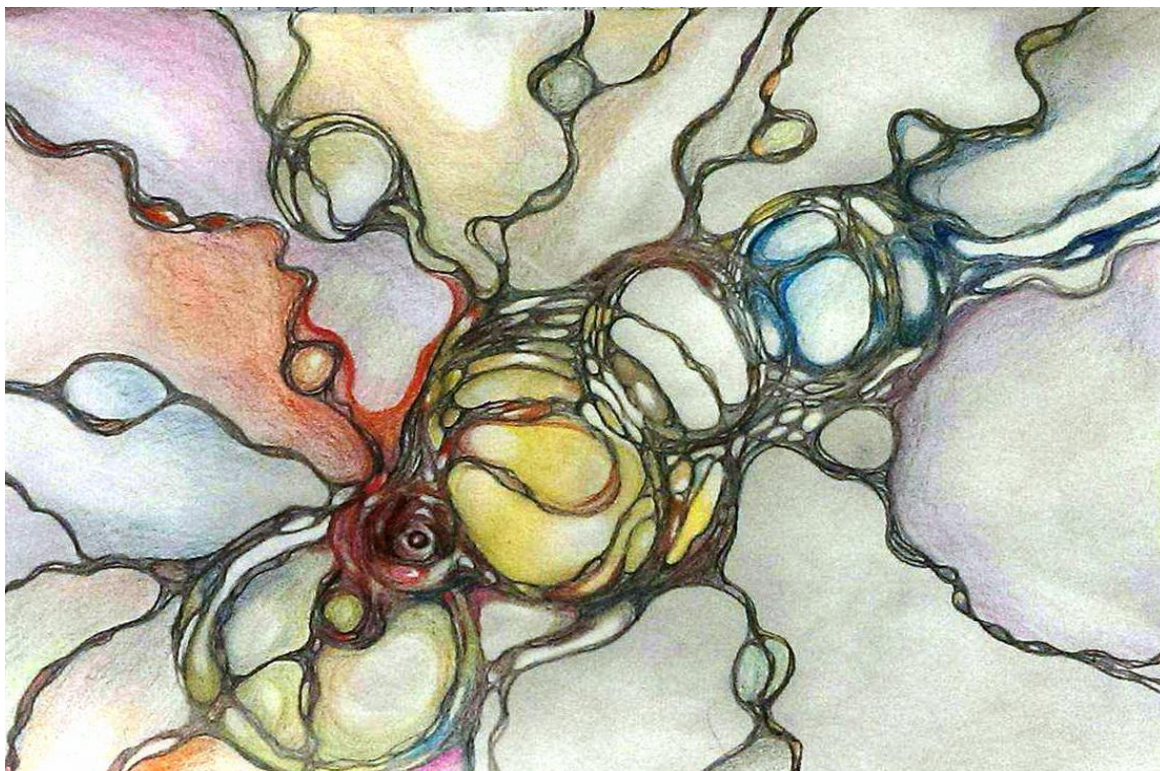
Рис.9 Арт-коучинг «Равноденствие».Художники, психологи.



Рис.10 Арт-коучинг «Нейродерево». Художники.

[Ссылка на дипломную работу Ортынской Владиславы в авторском стиле](#)

Работы Ортынской Владиславы



**Автор:
Парыгина Яна
Супервизор:
Лобанова Татьяна**

**Тема:
Выявление первопричин негативного опыта в жизни
человека и её гармонизация**

**Техника True. Работа с соматическими проявлениями в качестве
реакции на стресс, страх и т.п.**

Одной из ярких техник, для проработки соматических проявлений в качестве реакций на стресс является техника TRUE. С помощью данной техники можно выявить желаемое состояние, в котором хочется пребывать, ресурсы, имеющиеся для достижения результата, определяются на уровне интуиции, что облегчает работу с клиентом, т.к. не многие в состоянии определить с помощью. Чего они могут двигаться к цели, что является фундаментом им жизни, на что они могут опереться. Фокус заключается в том, что, рисуя круги в качестве такого вот ресурса, человек не обязан определять, какой он использовать будет ресурс, главное, что он его определил на листе бумаги и пронеурографировал его – работа уже началась.

Я прорабатывала с помощью данной техники вопросы денежного характера (увеличение дохода в течение 9 месяцев). (рис 1), затяжной фарингит из-за вскрывшейся психологической проблемы, в связи с тем, что я не могла высказываться по поводу некорректных действий руководства, определяя тем самым нормальные психологические границы. (рис. 2), а так же возможность стать Коучем Нейрографики в начале 2018 года. (рис.3).

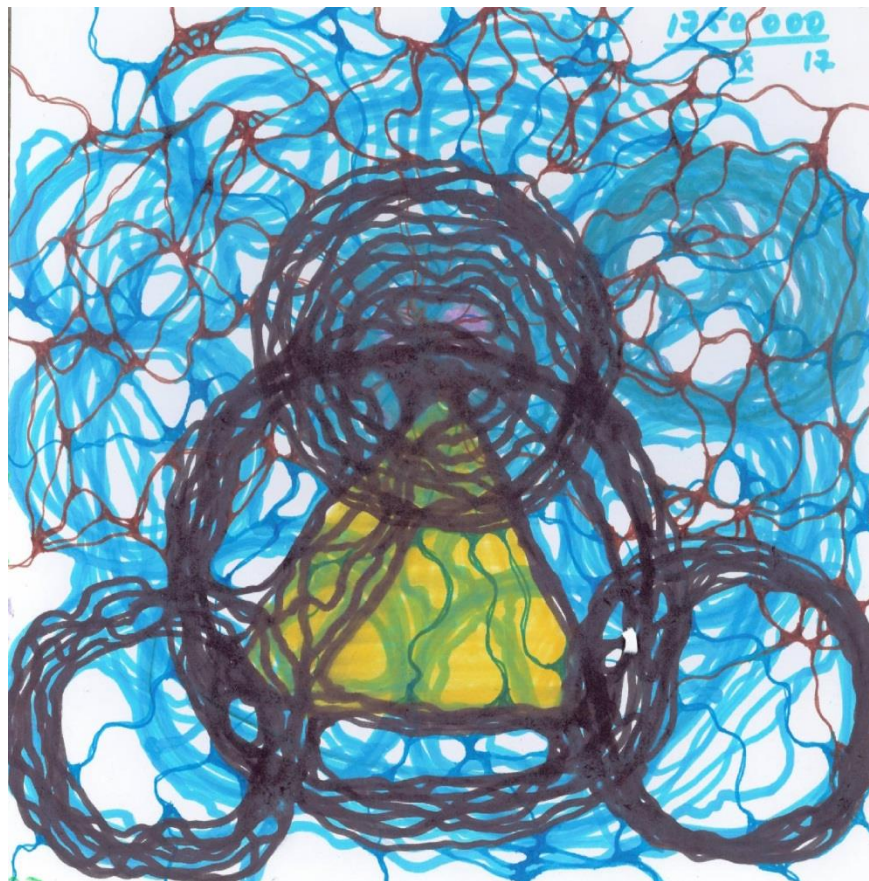


Рис. 1

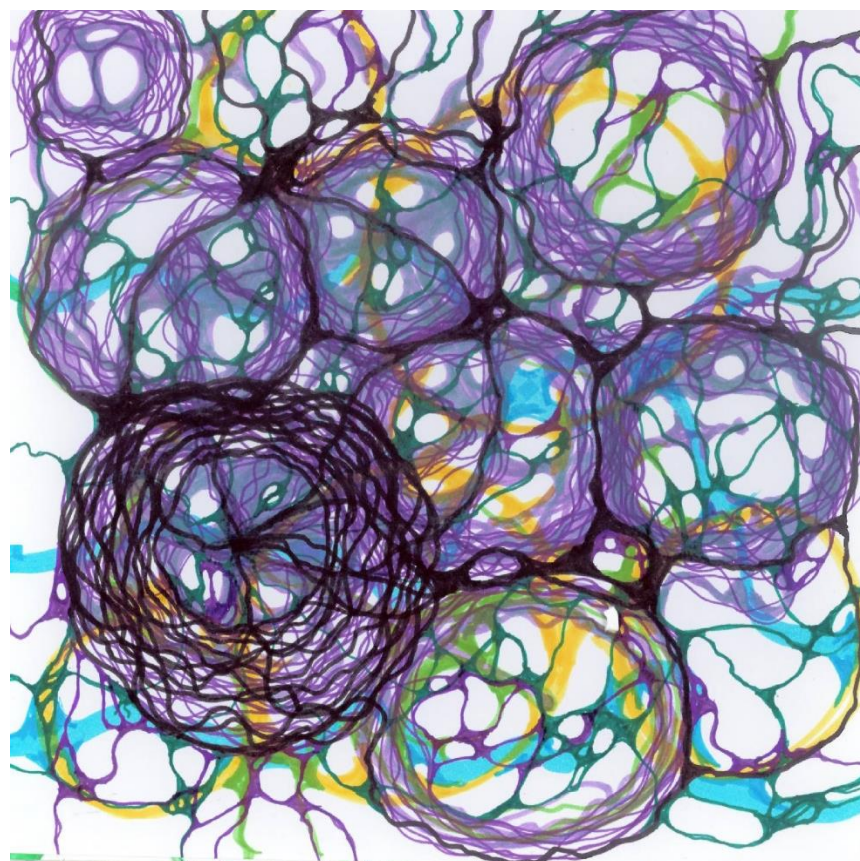


Рис.2



Рис. 3

Рис. 1 позволил увидеть, что для того, чтобы увеличить доход, требуется провести генеральную расчистку «завалов» в моей жизни, связанной с тем, кем я хочу быть и в каком направлении двигаться.

Рис. 2 проявил наследственность фарингита, в качестве выживательной программы Рода. Которая помогла одному из предков сохранить жизнь благодаря излишней покорности.

Рис. 3 осветил мое развитие в качестве коуча Нейрографики. Я смогу. Я буду.

SCORE. Планирование жизни.

Техника SCORE помогла в краткосрочном планировании (6 мес) обозначить ресурсы, с помощью которых я наилучшим образом смогу достичь цели, выявить первопричины сложившейся ситуации в отправной точке, скорректировать энергию уже пройденного для улучшения качества того, к чему стремилась. (рис. 4 и рис. 5)

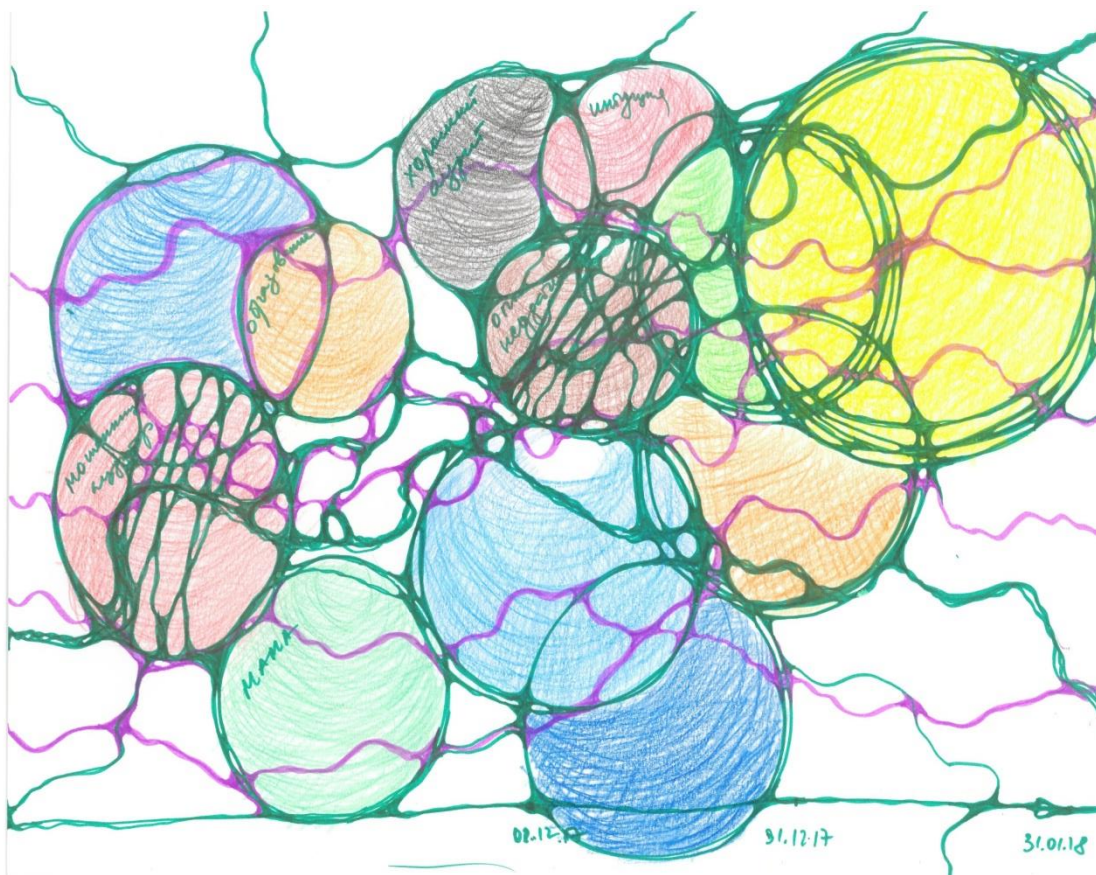


Рис. 4

На рис. 4 отражена работа с возможностью овладеть профессией коуча за 6 месяцев для дальнейшего консультирования. Выявлены «непроявленные» ресурсы в качестве основополагающих для продвижения в данном направлении (интуиция и т.п.)

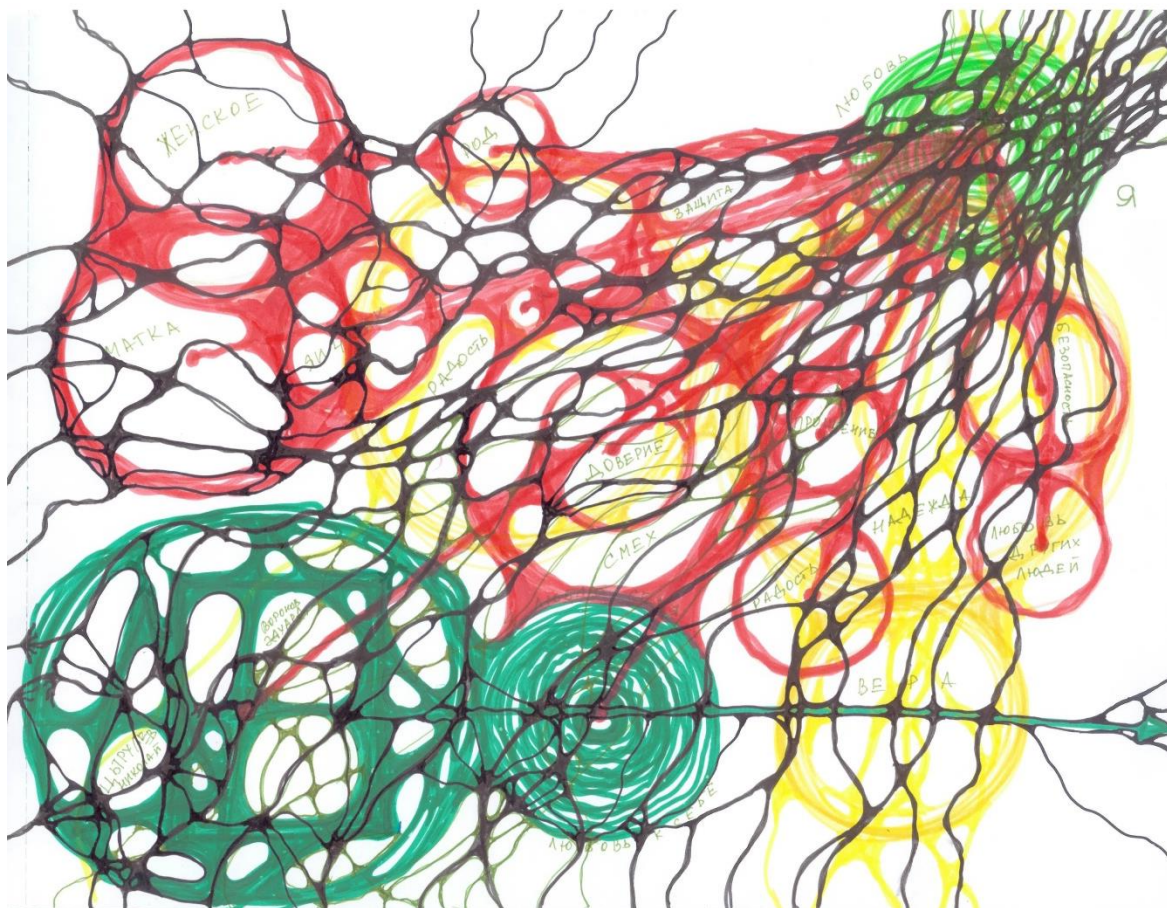


Рис. 5

На рис. 5 показана работа с Высшим проявлением Любви. Всплыла детская психотравма, которая потянула за собой события, так или иначе связанными с неудачами в любовных отношениях, проблемы с принятием других людей и т.д.

Техника коммуникаций

Данная техника пригодилась для нахождения баланса в отношениях с коллегами. Удалось прекрасно «поиграть» со степенью вхождения на мою территорию коллег, ранжированию воздействия на них только с целью структурирования рабочих процессов, избегая вовлечения себя в личные отношения.

Так, а рис. 6 показаны мои взаимодействия с логистом. По не объяснимым для меня причинам, при первом разглядывании её влияние на меня оказалось гораздо более сильное, чем мне представлялось. Скорректированная модель желаемой коммуникации позволила безболезненно для каждой из сторон обрести баланс.

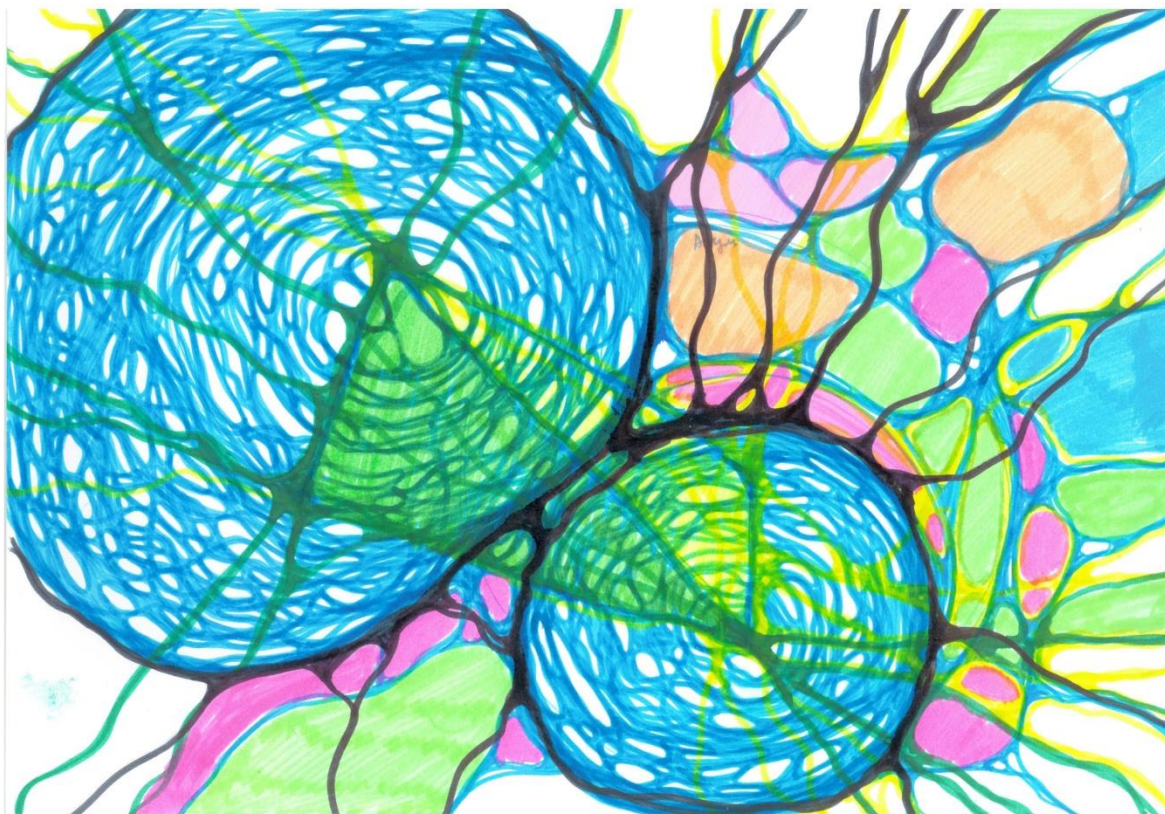


Рис. 6

Глобальная гармонизация основных сфер жизни

Работа в группе из 4х человек по гармонизации Мужской и Женской Энергий Моего Рода.

Рис. 7 2 потока (зеленый-мамин, и синий-папин потоки) устремились вверх, не пересекаясь. Мне указал на это Коуч Нейрографики Ольга Нуржанова, и я нашла в себе силы на их соединение. Работа давалась сложно, через сильнейшее сопротивление. Я понимала насколько тяжело далось моей маме соединение с Родом папы. Внутри клочкотало тотально неприятие его как мужчины-опоры, на которого можно положиться и доверять. Красный круг примерил оба потока. И по ощущениям, вышло, что папа ждал моего появления на Свет, в отличии от мамы. Родовую энергию я взяла больше папину для проработки, тогда как мамина долгое время находилась под слоем замазки, и требовалось, все лишнее убрать для того, чтобы можно было разглядеть все дары и вопросы для проработки, пришедшие от маминого Рода. До сих пор есть теплые ощущения внутри от проделанной работы. Так как очень важным оказалось, видеть реальную картину происходящего, когда твоя Душа только собирается начать свой Путь.

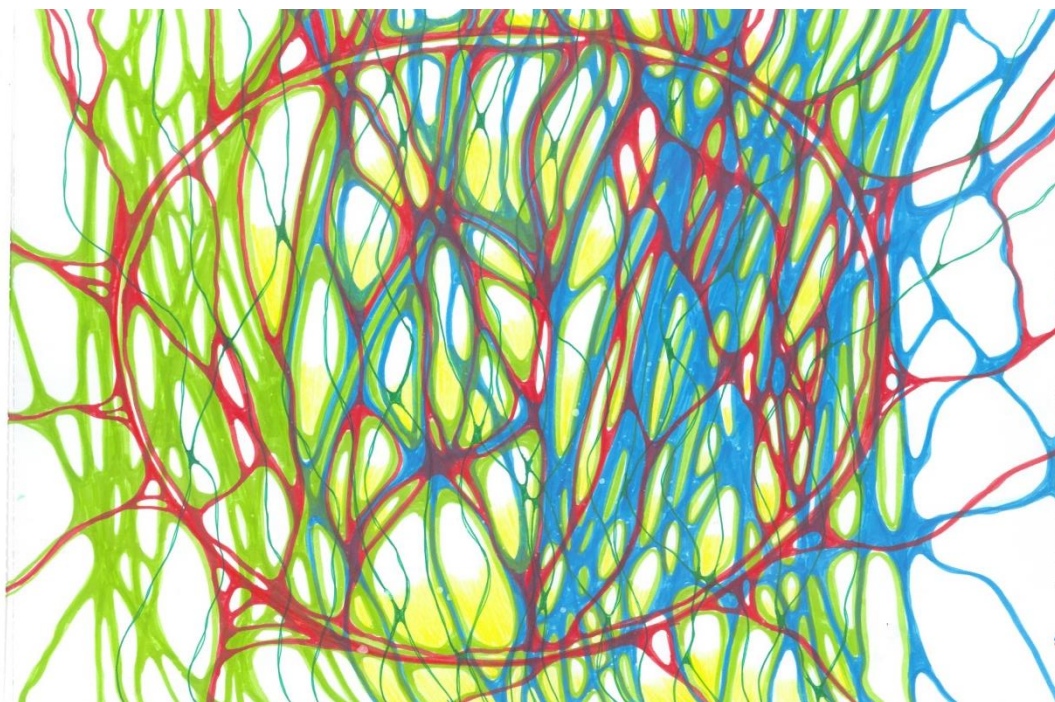


Рис. 7

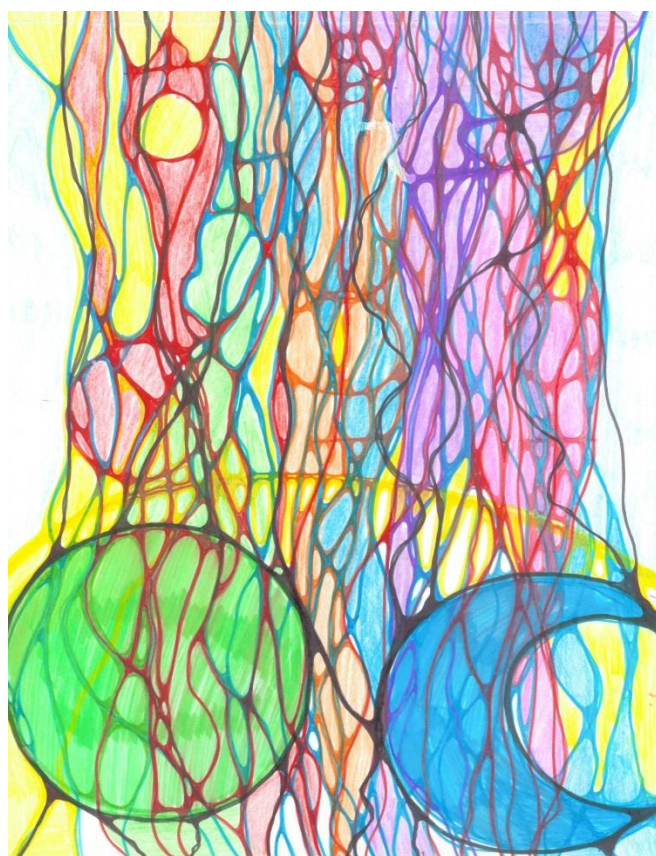


Рис. 8

Рис. 8 отражает Гармонизацию всех 12 планет Моей Системы в технике Нейродрево..

Работа в паре с Коучем Нейрографики Евгенией Субханкуловой.

Евгения – специалист по астрологии. Ввела понятие астронейрографика на курсе 2 потока. Во время прохождения сессии было ощущение, что эту работу требовалось выполнить еще давно, но все никак не доходило сознание, чтобы сформировать подобную ситуацию для реализации встречи. Работа выполнялась снизу вверх. Очень порадовало «правильное» расположение мною мужских и женских энергий (слева-женские планеты, справа-мужские). Ввод понятия Мега – Солнца привел к тому, что все 12 планет закрепились на этой планете и не было ощущения разбросанности планет. Инсайт - при скруглении и добавлении цвета на уровне высших духовных планет появился православный Хоругвий. И что еще более удивительным оказалось, что моя мама шьет для одного из Храмов Хоругвий.. Парадокс. Работа не отпускала почти 6 часов. Глубокое погружение в свою систему. Скорее всего для долгожданного знакомства. Чему я осталась несказанно рада.

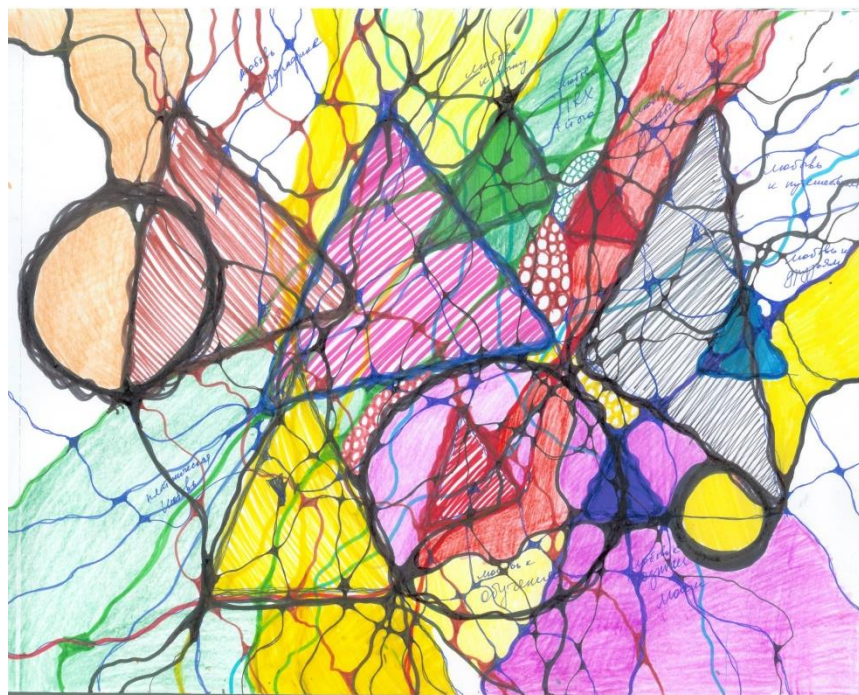


Рис. 9 Техника Нейродрево.

На тот период жизни не хватало собранности, жила в ощущении окончания чего-то важного для меня, и начала нового, того, о чем я лишь смутное представление имела. Данная техника позволила структурировать сознание на предмет паузы, остановки. Торопиться не надо. Всеу свое время. Настанет и твой черед.

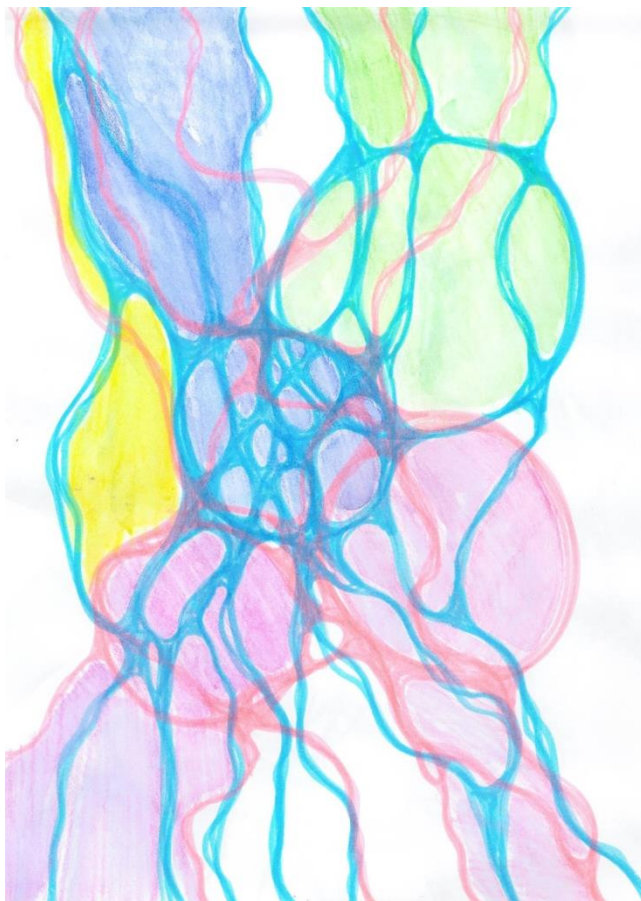


Рис. 10. Моделирование Любви.

Любовь в своем Высшем проявлении далеко не каждому открывается для познания. Мне повезло. Это часть моего Предназначения. Находить Любовь в Себе, и в Каждом, помогать людям видеть истинную Любовь, а не Иллюзии. Помогать открыть глаза на Любовь Голодную, избегать попадания на Крючок такой Любви. Принятие и Любовь – это две части одного целого. В данной работе я смоделировала каким образом Любовь заполняет несколько сфер моей жизни. Такие бурлящие потоки. Совсем не сулящие спокойствия. Но я буду стараться, чтобы Страсть не поглотила Истинную Любовь. Чтобы Вкус Моей Жизни был со вкусом Манго, и Малины, и Дыни и еще много чего...Радостно...

Техника Звезда

Коуч-сессия с Евгенией Субханкуловой – Техника Звезда.Рис.11Работали с темой реализации в социуме через профессию, наиболее приближенную к моему предназначению. Техника проста в исполнении, но очень много принесла осознаний по поводу того, что социальная реализация через профессию идет в совокупности с одновременным развитием по всем сферам жизни, т.к. это единственно верный способ не

свернуть с нужной дороги. Понятно, что совсем уйти от своего предназначения с не смогу, но сменить фокус внимания на то, что при развитии какой-то одной сферы жизни нельзя забывать о других, и вовремя подтягивать их на достаточный уровень.

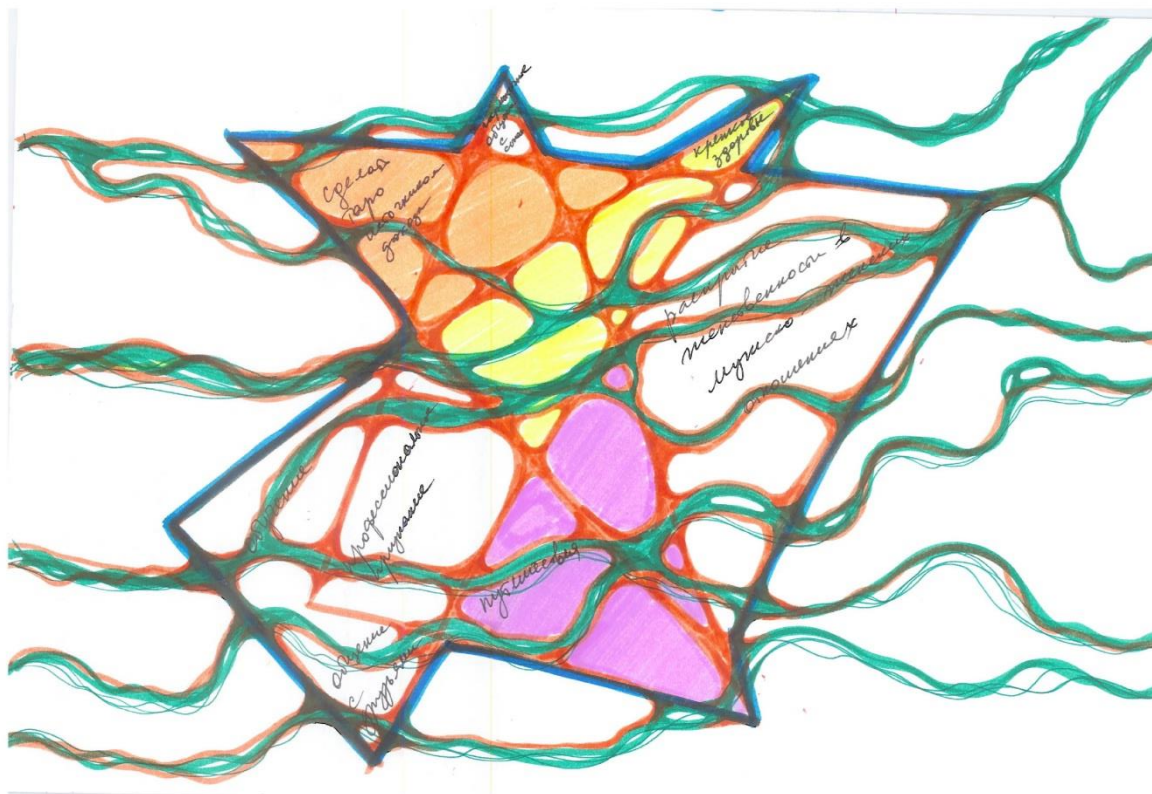


Рис. 11

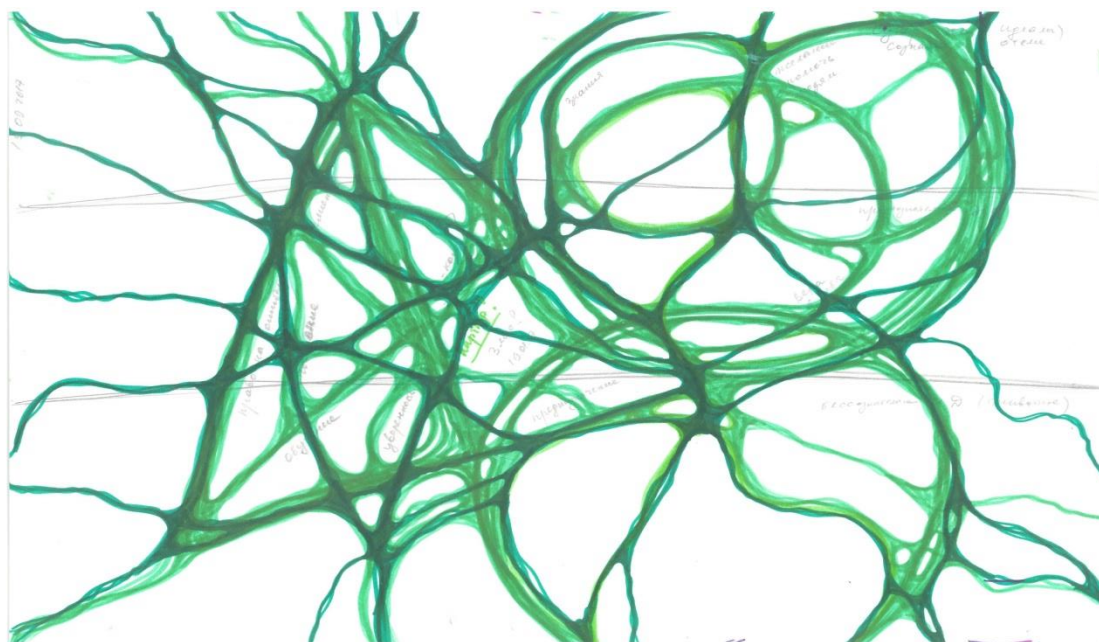


Рис. 12

Ит, Эго, Супер-Эго

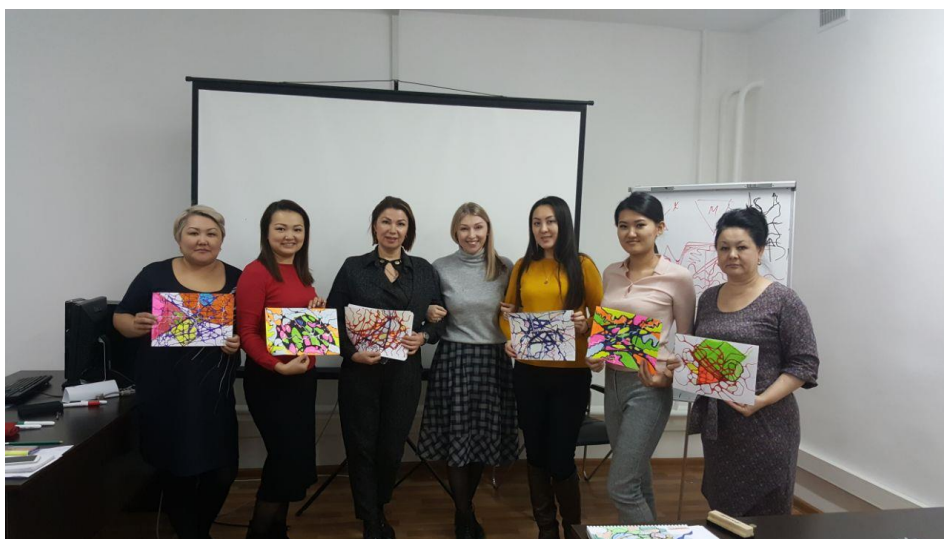
Карл Густав Юнг определил теорию коллективного бессознательного, а так же ввел понятия: Подсознание, Сознание, Надсознание (Ид, Эго, Супер-Эго). Данная градация позволяет провести диагностику в том, насколько три составляющие находятся в балансе. Коуч-сессия с Юлией Филичкиной. Эго представилось в виде треугольника, и тут было прямое попадание в точку, т.к. Сознание сильно включено и оказывает мощное влияние на мою жизнь. Порой я замечала, что мысли (голова) живут своей, отдельной жизнью от эмоций (других частей тела). При этом треугольник не пугал...он всего лишь просил помощи у Подсознания для приведения данного факта в баланс. Истинные желания в таком случае будут выливаться в замечательные планы и подтягивать требуемые события в жизни для реализации задуманного, желанного. При работе со скруглениями треугольник «разбился» на мелкие треугольники, и это было знаком, что слона требуется кушать бифштексами. Мыслей много. Фильтровать все то, что роится в моей голове для того, чтобы интуиция начала диалог со мной, и я услышала, а не пропустила мимо ушей. Потрясающая сессия.

Практическое применение

Практическое применение..

Проводила онлайн тренинги по справлению со стрессом и иметь в качестве цели боле пытливый гибкий ум.

Проектный Институт КАЗНИПИ.



[Ссылка на дипломную работу Парыгиной Яны в авторском стиле](#)

Автор:
Печенкина Анна
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
**Нейрографика – инструмент в реабилитации людей,
страдающих химической зависимостью**

Интерес к исследованию темы «Нейрографика - инструмент в реабилитации людей, страдающих химической зависимостью» появился во время интенсива «Инструктор Нейрографики 2017» при участии трансформационной игры. В игре встал вопрос «как быть если родственник страдает химической зависимостью?» и родился ответ, что можно использовать Нейрографику.

Нейрографика- это практика внимания, работа с мыслями чувствами и ощущениями, так же - это практика гармонизации состояния. Нейрографика позволяет работать с тяжелыми эмоциями, чувствами и переживаниями, такими как: страх, гнев, тревога, разочарование, и проживая на бумаге трансформировать в спокойствие, умиротворение, принятие.

Химическая зависимость — это неспособность человека переживать трудные моменты и справляться с проблемами без изменения сознания путем введения химических веществ, с целью перешагнуть через, так называемые, «негативные чувства» (страх, боль, гнев, неуверенность).

И Нейрографика может стать новым методом помогающим людям после детоксикации на стадии реабилитации работать с тяжелыми состояниями. Хотя в случае с химической зависимостью часто используют термин «**абилитация**», который подразумевает не обучение *вновь*, а обучение *впервые*. Нейрографика и позволяет проложить совсем новые пути, создать новые нейронные связи, убрать прежние установки и ограничения, открывает новые возможности. После выхода из реабилитационного центра таким людям очень нужна поддержка, часто они ее находят в анонимных обществах, но нужен и какой-то простой рабочий инструмент, позволяющий самостоятельно проживать и прорабатывать тяжелые чувства и эмоции, который будет доступен каждому. По моему мнению, Нейрографика может

стать таким инструментом для поддержания трезвого состояния и недопущения срывов.

В августе на защите работы по Психосоматике я встретила психотерапевта, работающего в одном из частных реабилитационных центров. Моя идея вызвала глубокий интерес у психотерапевта и руководителей центра реабилитации. Я подготовила программу, которую в последствии утвердили в центре. В основу программы была заложена возможность человека, покинувшего реабилитационный центр, в результате успешного выхода из химической зависимости, работать освоенным методом самостоятельно в любых трудных ситуациях.

Для исследования была взята группа людей, страдающих алкогольной, наркотической зависимостью на разной стадии реабилитации. Средняя численность группы 25 человек.

Ниже представлена программа освоения метода Нейрографики и самостоятельной работы тяжелыми состояниями, с «тягой».

Встреча 1:

- знакомство с методом Нейрографики. Освоение линии, паттерна сопряжения.
- упражнение 7 кругов, предложенное Светланой Сафоновой на Инструкторском интенсиве в 2017г. Родилось мое название «Возвращение к себе». Оно позволяет ощутить все части своего тела, проанализировать свои чувства и мысли в момент времени, вернуться в состояние «здесь и сейчас». Данное упражнение позволит человеку осознать свое состояние в конкретном моменте гармонизировать его и принимать решение в состоянии покоя. Было предложено использовать данное упражнение как ежедневную утреннюю практику-медитацию после выхода из реабилитационного центра.

Упражнение. Рисуем 7 кругов поочередно соединяясь с каждой частью тела: стопы, колени, бедра, живот, сердце, голова, точка приблизительно 60 см выше головы. Соединяем нейрографическими линиями, далее обрабатываем по базовому алгоритму. Упражнение вызвало интерес у участников.

Из обратной связи, – помогло собраться остановить поток мыслей, вернуть внимание.

- упражнение восстановление эмоционального состояния. В основу лег

Алгоритм выявления намерения. Это упражнение было предложено, как работа с эмоциональным состоянием, позволяющее проработать свои тяжелые чувства после коммуникации с другими людьми, часто с родственниками. В процессе работы в реабилитационном центре отмечено, что часто такие тяжелые состояния возникают после контактов с близкими родственниками. При проведении данного упражнения основная тема работ участников звучала как «хорошее отношение с матерью, отцом, старшим братом». Мужчины как правило говорили об отношениях с отцом. Данное упражнение позволит человеку, вернувшемуся из реабилитационного центра в семью, работать с такими тяжелыми состояниями самостоятельно, возможно избежать срыва.

Во время шеринга, после первой встречи я чувствовала сильный интерес к методу, во время рисования ощущалось увлечение процессом. В процессе второго упражнения у некоторых участников поднимались сильные чувства, которые мы гармонизировали добавлением кругов в рисунок. В конце рисования группа чувствовала себя более радостно, спокойно, гармонично, открыто делилась своими чувствами и ощущениями.

Встреча 2:

- освоение Алгоритма снятия ограничений. Для проработки при коллективном обсуждении группы была выбрана тема «Эффективное и успешное выздоровление».

Процесс был непростым, и вызвал много сопротивления и чувств на этапе сопряжения. У некоторых участников поднимался гнев и злость, у некоторых включалось обесценивание процесса, кто-то саботировал процесс разговорами, анекдотами, комментариями. После округления энергия в группе стала легче, появился драйв на этапе больших фигур. Радостное состояние появилось на этапе линий поля и фиксации. На шеринге группа отметила, что процесс им понравился меньше, так как поднялось много тяжелых чувств. У некоторых в процессе рисования появилась тревога, связанная с трудностью не справиться с раздражением и сопротивлением. Однако окончание процесса вызвало удивление, так как группа не могла предположить, что из выброса может появиться красивый рисунок.

После этой работы в группе отметились участники, которые стали использовать метод в ежедневных практиках между нашими встречами. В основном это участники, подходящие шагу 3 (12шаговой программы

реабилитации) и этапу выписки из реабилитационного центра.

Мои ощущения от встречи. Между нами установилось доверие. Группа приняла меня, чем вызвала приятное удивление психотерапевта центра. Участники были открыты в своей обратной связи, честно и смело делились всеми своими состояниями в процессе работы.

Встреча 3.

- В основу встречи легла техника, предложенная Светланой Сафоновой и Мариной Ворошиловой в пространстве созданной ими группы «Техника три вопроса». Тему для проработки в этот раз и на протяжении нескольких встреч было предложено не менять. Тема встречи «Успешное и эффективное выздоровление». Желаемый результат встречи мы обозначили фигурой из нескольких треугольников, где каждая грань – критерий выздоровления. Моя цель – создать в группе внутреннюю мотивацию к включенности в процесс реабилитации, к качественному выполнению всех шагов и ежедневных практик. Далее мы определили ресурсы, которые есть у участников, чтобы прийти к такому результату, и следующим этапом мы опередили, что может помочь в достижении такого результата. Также определили стопперы на пути к достижению, в которых сделали выбросы. Далее связали все неорфографическими линиями и обработали рисунок по базовому алгоритму.

Процесс для группы был увлекательным, группа работала с большим интересом. Ресурсы, помощников и стопперов обсуждали коллективно, все участники были очень активными, хотя на этапе сопряжения, по-прежнему, включалось сопротивление. Группа закончила работу с большим вдохновением, радостью и уверенностью. На шеринге впервые было отмечено это легкое состояние эйфории от процесса рисования. Участники сравнивают это состояние, с состоянием легкого опьянения от применения наркотических веществ и отмечают сходство. Это вызвало тревогу у некоторых людей группы и страх. Такие участники были отмечены психотерапевтом группы для дальнейшего наблюдения. У участников, находящихся на самых первых стадиях этапа трезвости и выздоровления, отмечалось ухудшение состояния в течение 1-2 суток после рисования. При обсуждении с психотерапевтом приняли решения в рисунке этой группы лиц не включать треугольники, и наблюдать дальше. Участники, находившиеся на более поздних

стадиях выздоровления, наоборот отметили, что давно не испытывали таких легких и радостных чувств и несколько дней после рисования замечали больше энтузиазма, интереса к ежедневным заданиям.

Встреча 4.

- Работа в Алгоритме коммуникации. Тема «Успешное и эффективное выздоровление. Я и зависимость. Целью работы был анализ фигуры участника, фигуры зависимости и их коммуникации, проработка эффективного выздоровления на основе анализа. В процессе рисования было отмечено: часто фигура участника сильно меньше фигуры зависимости; фигура зависимости поглощает фигуру участника. У участников, близких к этапу выписки фигура зависимости была или равна или немного меньше собственной фигуры и уже находилась отдельно, за пределами собственной фигуры. После анализа и обсуждения с психотерапевтом центра (она присутствовала на всех встречах, и сама участвовала в процессе рисования) решили фигуру зависимости уменьшить до малого размера (но не убрать полностью), чтобы соблюсти экологию процесса. Те участники, у кого своя фигура была поглощена фигурой зависимости, отодвинули фигуру зависимости на границу, при этом сохранив малый контакт, границу своей фигуры зафиксировали жирной линией. Участники, чья фигура зависимости находилась на расстоянии – увеличили расстояние. Уменьшили размер. В этом процессе чувствовалось напряжение в группе, поэтому решено было снять ограничения и установки выбросом. За счет этого выброса и получилось растворить первоначальную фигуру зависимости и зафиксировать новый этап. Сопряжение, по-прежнему, у некоторых участников группы вызывало сопротивление. Участники, применявшие Нейрографику между нашими встречами, отмечали наоборот успокоение, медитативное состояние во время округления. Многие участники по окончании встречи вновь отметили чувство легкой эйфории и вдохновения, были рады. Тревоги по поводу этого чувства было намного меньше.

В шеринге ребята говорили о том, что ранее никогда в трезвом состоянии не испытывали таких чувств. Вдохновение для них вообще оказалось каким-то новым чувством.

Ввиду загрузки ребят, находящихся на реабилитации, вся их программа

в центре построена таким образом, что они заняты каждый момент времени с 8 утра до 12 ночи, количество и периодичность наших встреч ограничена. На 20.01.2018 года состоялось 4 встречи с периодичностью 1 раз в месяц. По плану еще 4 встречи.

Темы и техники следующих встреч.

Встреча 5:

- Тема «Успешное и эффективное выздоровление. Я и зависимость.» Предложено обозначить 3 спирали на листе. Одна спираль «зависимость» из периферии к центру, тем самым уменьшаем зависимость, вторая спираль «время» из центра к периферии – время необходимо для выздоровления (для обозначения внешней границы времени, установить время окончания 12го шага программы) и спираль мое выздоровление из центра к периферии. Все спирали связать нейрографическими линиями, обработать рисунок по базовому алгоритму. По моему мнению, данная работа позволит закрепить начатый процесс работы с зависимостью на 4й встрече

Встреча 6:

- Нейроскетчинг, нейрографирование своего портрета. Тема: «Я здоровый и трезвый». Нейрографируем фигуры на заготовленной заранее копии фотографии. Цель соприкоснуться с собой, со своей фигурой, получить внутреннюю уверенность возможности быть здоровым и трезвым.

Встреча 7:

- Работа с семейной системой в алгоритме «Коммуникация». Цель - анализ семейной системы каждого участника, корректировка семейной системы на тему значимости своей фигуры в ней, обозначения видимых и четких границ всех участников системы. Работа с семьей является особенно важной на этапе реабилитации, так как все участники созависимые. Я бы предложила эту работу провести с каждым членом семьи..

Встреча 8:

- Алгоритм «Моделирование. Работа с фоном. Тема и цель адаптация фигуры участника в социуме. После выхода из реабилитационного центра, участнику необходима адаптация в своем новом трезвом состоянии в кругу родных и близких, а также в социуме. Есть предположение, что данный алгоритм поможет ребятам проработать свои состояния самостоятельно, после выписки.

Заключительная встреча. Коллективное творчество на большом формате или нейрографирование маек. Находится на этапе утверждения руководителей центра и зависит от выделенных средств.

Для написания данной работы после переговоров с руководителями и психотерапевтом центра было решено провести анкетирование ребят, находящихся на завершающих шагах нахождения в центре реабилитации, а также подвести промежуточные итоги наблюдения психотерапевта центра.

Наблюдения психотерапевта центра.

В результате того, что группа участников находится в процессе интенсивной терапии и реабилитации, сложно было установить конкретные показатели эффективности метода, поэтому основное внимание было направлено на состояние участников до и после рисования, а также насколько они включены в другие процессы, задания в промежутках между рисованием, как справляются со своим эмоциональным состоянием.

Участники, находящиеся на завершающих стадиях реабилитации в центре:

- проявили хороший интерес к методу и используют предложенные техники;
- включили техники с 1ой и 2 ой встречи в ежедневные и еженедельные практики работы с собой, такие как: обязательная медитация; работа с тяжелыми состояниями, возникающими в процессе коммуникации в группе, с родственниками;
- отмечено, что работа методом Нейрографика позволяет им:
 - снять избыточное напряжение;
 - структурировать мыслительный процесс;
 - сфокусировать внимание на конкретных задачах и успешно их выполнить;

- актуализировать новый опыт;
- испытать новые чувства вдохновения, радости, воодушевления без применения хим. веществ, закрепить это в своем сознании.

Участники, находящиеся в середине процесса реабилитации в центре:

- проявляли хороший интерес на встречах;
- активно участвовали в обсуждениях, открыто делились своими чувствами в процессе рисования и после, во время шеринга;
- пока не включили техники в ежедневные практики, но пробуют периодически в выделенное свободное время;
- отмечают, что работа с методом Нейрографика позволяет им:
 - отвлечься от негативных мыслей;
 - улучшить эмоциональное состояние;
 - после рисования легче сосредоточиться на выполнении шагов.

Участники, находящиеся на первых шагах после детоксикации и участники с органическим поражением головного мозга:

- проявляли слабый интерес к рисованию;
- часто отвлекались, но возвращались в процесс;
- линии и округления им давались трудно, но был заметен прогресс, к 4й встречи внимания было больше и рисунки были более завершёнными. Рекомендовала бы применение метода регулярно, так как есть гипотеза, что Нейрографика способна дать хорошие для них результаты.

Психотерапевт центра проявил большой интерес к методу, и говорил о том, что можно включить этот метод в саму программу реабилитации в ежедневные практики и в групповую работу.

Моя рефлексия и наблюдения.

В первую встречу у меня была тревога, представить метод такому необычному сообществу. Это была моя первая группа численностью 25 человек и третий опыт в жизни. Страх тоже было много... Так много, что пришлось о нем рассказать этой группе и все сразу стало легче. Стало легче мне, что была открыта в своих чувствах, и группе, что пришла самая обыкновенная девушка поделиться тем что умеет, а не какая-то тетка научить как жить... Комфортно было уже после 10 минут нашей встречи. Неожиданно для меня и для психотерапевта центра вся группа была

увлечена и 2 часа без перерыва слушали с открытым ртом и рисовали с интересом, даже с перерыва вернулись быстрее, чем мы и звали нас продолжать дальше. После встречи был шеринг очень открытый, чувствовала от группы много доверия и интереса. Последующие встречи было интересно, и очень радостно внутри наблюдать: я только входила в дом и уже парень, отвечающий за подготовку бежал за бумагой, карандашами и маркерами и все оживленно начинали подниматься в комнату тренингов. Я приходила чуть раньше, и каждый раз они торопились начать, хотя в начале рисования часто отмечали сопротивление к процессу. Это давала мне много вдохновения, энергии, я чувствовала трепет и любовь. Также было интересно наблюдать, как меняются рисунки. С каждой новой работой они становились интереснее, ярче, гармоничнее. Кто-то из ребят начал осваивать весь лист, а не его малую часть, у кого-то круги стали круглыми, а не овальными, кто-то начал делать прям очень красивые работы. Очень порадовали ребята с органическими поражениями мозга: вначале на их рисунках были просто непонятные линии, округлять они могли с трудом, к этапу интеграции цветом вообще многие не могли приступать. К четвертой встрече я радовалась, когда видела, что у линии появлялись изгибы, а руки тянутся за карандашами.

В процессе рисования я отмечала сопротивление у ребят вначале работы, много чувств поднималось на этапе округления, потом появлялся интерес и увлечение. На этапе больших фигур, - ребята часто показывали друг другу свои рисунки, вдохновлялись и вновь погружались в процесс, завершающий шеринг проходил в легких позитивных чувствах. В анкетах многие участники отмечали, что в процессе рисования проблемы и страхи как будто исчезали и внутри появлялась надежда, что когда-то они смогут жить трезво и получать от жизни удовольствие, появлялись идеи и мысли о своем пути выздоровления. Одна девушка, которая готовилась к выписке написала в анкете, что после 4й встречи написала для себя план по поддержанию выздоровления и он напрямую связан с Нейрографикой. Многие ребята написали, что применяют метод 5-6 раз в неделю. Из инсайтов: «поняла, что без наркотиков могу приходить в спокойное состояние», «посмотрел на свою зависимость с другого ракурса и понял, что выздоровление возможно», «я понял, что, немного порисовав я могу немного успокоиться и переключиться на другие дела», «могу изменить свое мировоззрение и мир не такой уж плохой».

По итогам 4х встреч хочу сказать, что хочется продолжить. Продолжить работу в центре, и, возможно, организовать поддерживающие встречи для

тех людей, которые завершили реабилитацию в центре, а также для их семей. Я верю, что Нейрографика может стать тем самым инструментом, который может помочь в выздоровлении от химической зависимости, а при работе с подростками возможно не допустить ее.



Инструкторам, которым отзовется мое небольшое исследование, и они решат проложить свой нейрографический путь в область работы с людьми, страдающими химической зависимостью, хотелось бы дать небольшое напутствие, основанное на моих осознаниях во время работы с группой.

Люди, прошедшие курс детоксикации сравнимы с новорожденными детьми в какой-то степени, и 3 шага 12шаговой программы, которые они находятся в центре, я бы также же разделила на 1й, 2й, 3й год жизни... У них

начинается все снова. Сама программа начинает формировать в них духовные ценности, которые были вытиснуты зависимостью, дисциплину, научает чувствовать себя, быть ответственными. На каждом шаге у них свои задачи, которые естественно усложняются. Поэтому и Нейрографику я бы рекомендовала давать именно исходя из этих шагов. Уровень сложности заданий должен идти от меньшего к большему.

К примеру, на 1м шаге новой трезвой жизни, я бы предложила освоить техники 1ой встречи. В этот период им очень трудно даются линии, чаще всего они прямые, и требуется время на их освоения. Круги все больше напоминают овалы или кривые лепешки. Они практически не используют весь лист, им сложно даются округления. Так же в этот период я бы предложила больше работы с цветом, больше красок в работу. Возможно, даже предложила бы такую работу, немного отличающуюся от пунктов Базового Алгоритма.

1. Выбрать тему.
2. В хаотичном порядке используя весь лист, карандаши и может даже акварель, разными цветами заполнить все пространство листа.
3. Все образованные цветочные фигуры обозначить нейрографической линией.
4. В зависимости от темы кругами обозначить те ресурсы, которые у них сейчас есть на данном этапе. Или, к примеру, они могут создать свою карту чувств. На самом первом этапе реабилитации они совсем не различают своих чувств и поначалу используют подсказки. И было бы здорово, если бы у каждого была своя пронеурографированная карта чувств, с каждым из которых они могут соединиться по средством нейрографической линии.
5. Далее сделать максимально возможный круг на листе – некую Мандалу себя... что позволит им увидеть себя яркими, ресурсными и чувственными со стороны и понять, как это Круто.
6. Далее работа по базовому алгоритму: сопряжение, линии поля, фиксации.

Численность группы я бы рекомендовала не более 8-12 человек, что дало бы возможность уделить время каждому.

На 2м шаге, мне кажется, можно предложить Алгоритм снятия ограничений, во всех трех вариантах. И было бы здорово представить практику Нейродрево. Очень важно на этом этапе увидеть свою вертикаль, свой рост, свои возможности и перспективы в случае выздоровления. Это

поможет создать внутреннюю мотивацию к выздоровлению, так как не все ребята мотивированы, точнее сказать, по началу у большинства вообще нет мотивации выздоравливать. В алгоритме Нейродрево можно предложить разные темы, которые можно обсуждать с участниками группы, они уже более активны и потихоньку включаются.

Исходя из полученного опыта, квадраты и треугольники на этих двух этапах лучше не предлагать. В этот период им важна гармонизация состояния. Занятия рекомендую проводить не реже 2х раз в месяц, регулярно, чтобы укреплять образовавшиеся новые нейронные связи, и чтобы ребята постепенно привыкали к новым чувствам и ощущениям.

На 3м этапе я бы предложила ввести работу «Алгоритм выявления намерения» или круги из вышеописанной 1ой встречи в саму программу шага, ежедневно или хотя бы несколько раз в неделю в качестве медитации. На этом этапе они уже получают более сложные организационные задания в своем центре, отвечают за какой-то сектор и готовятся покинуть закрытый реабилитационный центр. Здесь будут как раз хороши практики, предложенные на встречах 3-8, можно вводить треугольники-мотиваторы и квадраты-стабилизаторы. Перед выпиской очень хорошо бы проводить такую работу с группой для того, кого выписывают. На большом листе каждый участник группы обозначает круг и пишет пожелания, а тот, кто покидает центр и кому желают скругляет все круги с пожеланиями, фиксирует их для себя нейрографической линией и обрабатывает далее по базовому алгоритму.

Очень буду рада, если мои такие рекомендации помогут последователям качественно организовать работу с людьми.

Отзывы:

Марат-наркоман.

«Жаль, что не очень много времени чтобы порисовать. Я научился с помощью Нейрографики сосредотачиваться на чем-то одном, раньше у меня это не получалось, меня всегда куда-то выбивало. Я не думал раньше, что чтобы успокоиться нужен лист бумаги и ручка! Хотелось бы порисовать на очень большом листе. Я делился своим опытом рисования с ребятами, говорил, что меня это успокаивает и многие стали рисовать в своих тетрадках. С тобой было интересно и как-то тепло, непринужденно. Спасибо за красный маркер, который ты в тот раз дала мне, чтобы закончить рисунок.

Спасибо, что приехала к нам и показала нам такую интересную штуку»

Евгения-наркоманка.

«Нейрографика», на мой взгляд, это оригинальный увлекательный способ познания себя, развития, также я стала использовать НГ в качестве медитации. Результаты каждой встречи были неожиданными, производили сильный эмоциональный эффект. Я в течение 30 минут после одной из встреч была будто в легкой эйфории и вдохновении. Я бы рекомендовала такой тренинг проводить регулярно, но, с осторожностью, так как для меня было тяжело справиться с новыми яркими ощущениями. Рисовать с тобой было легко, но из-за того, что нас было много как-то не удобно было подробно спрашивать, хотя такое желание было. Интересно было узнать более подробно про фигуры и линии и как они могут влиять на психику и жизнь»

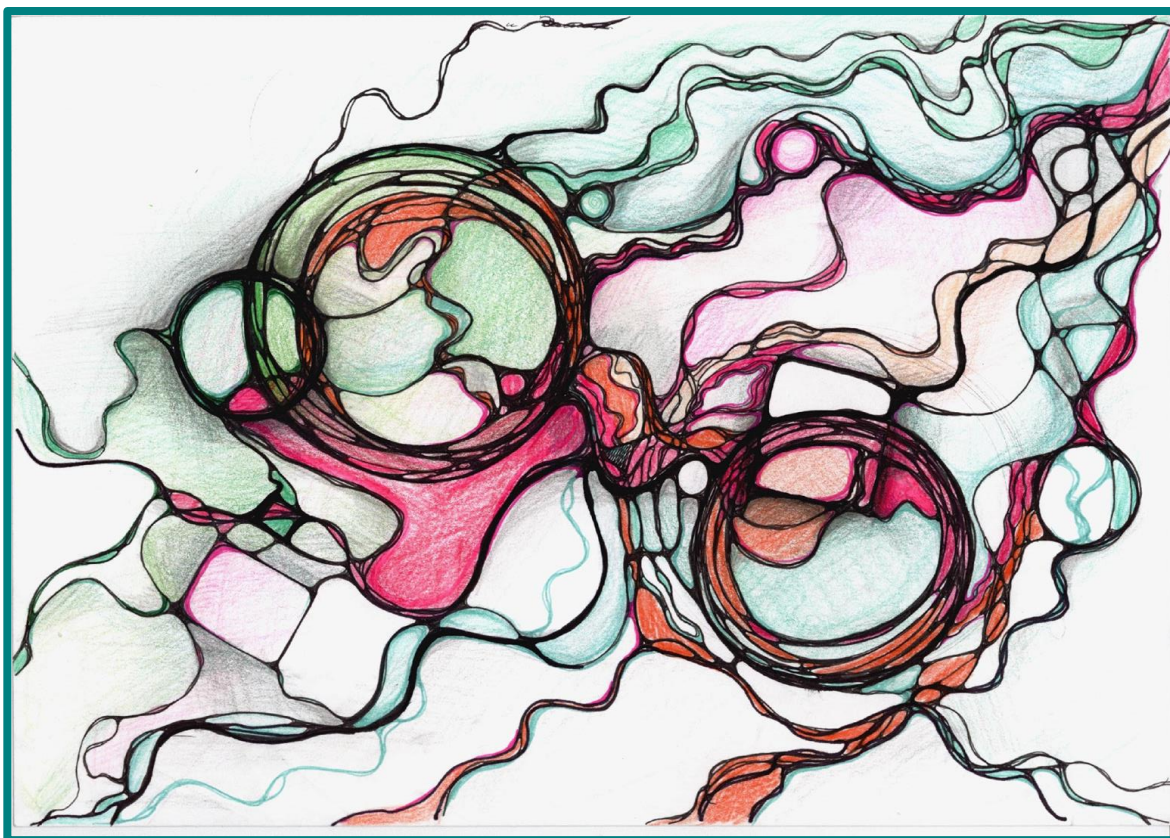
Иван-наркоман.

«Ваше появление всегда вызывало неоднозначные чувства, так как было понятно, что это надолго. В процессе появлялся азарт и увлечение, хотя в конце уставал, чувствовал потерю интереса и утомление. На самом занятии никаких особых изменений не почувствовал. Рисовать было интересно! Спасибо!!!»

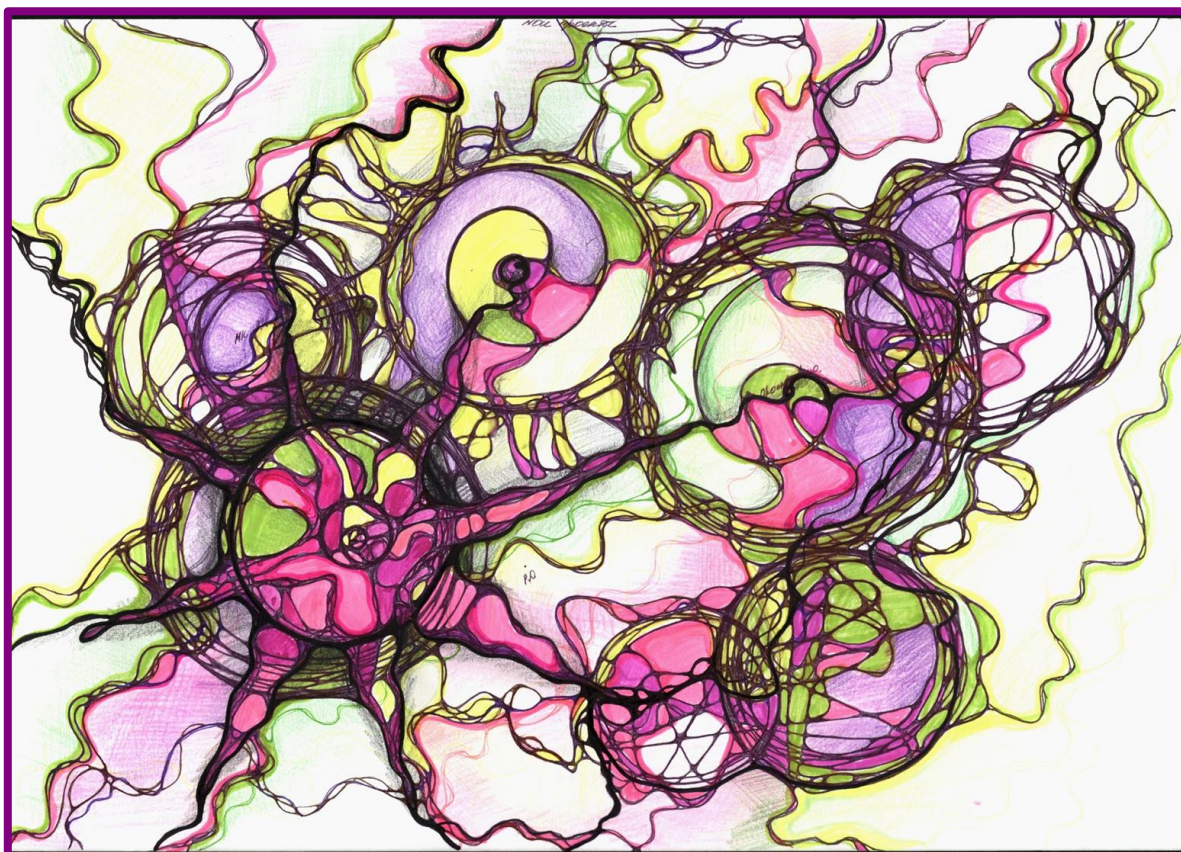
[Ссылка на дипломную работу Печенкиной Анны в авторском стиле](#)

Работы Печенкиной Анны

Отношения с партнером по работе



Я и мои проекты



Автор:
Пичугина Ольга
Супервизор:
Зорина Наталья

Тема:
Сочетание техник: Нейрографика и Метафорические карты

Мое знакомство с Нейрографикой началось в 2016 г.

Несколько последних лет основными направлениями моей деятельности стали психология и коучинг. Но кроме этого я еще и художник. И, конечно, я не могла пройти мимо метода, который находится на стыке этих направлений. Могу сказать, что мне посчастливилось - я попала на самый первый курс онлайн Специалист. Тогда-то и появились мои первые рисунки.

С самого начала я рассматривала для себя Нейрографику не только как метод самопомощи (хотя я очень часто использую его именно так, на сегодня Нейрографика для меня - лучший метод работы в соло- режиме), но и как технику, которая позволяет работать с моими клиентами.

При работе с теми из них, кто знакомился с Нейрографикой впервые, я отметила важный момент - клиентам сложно определять для себя смысл фигур и линий, которые появляются в процессе работы. Порой им даже сложно сформулировать запрос, с которым мы в дальнейшем работаем. И тут мне на

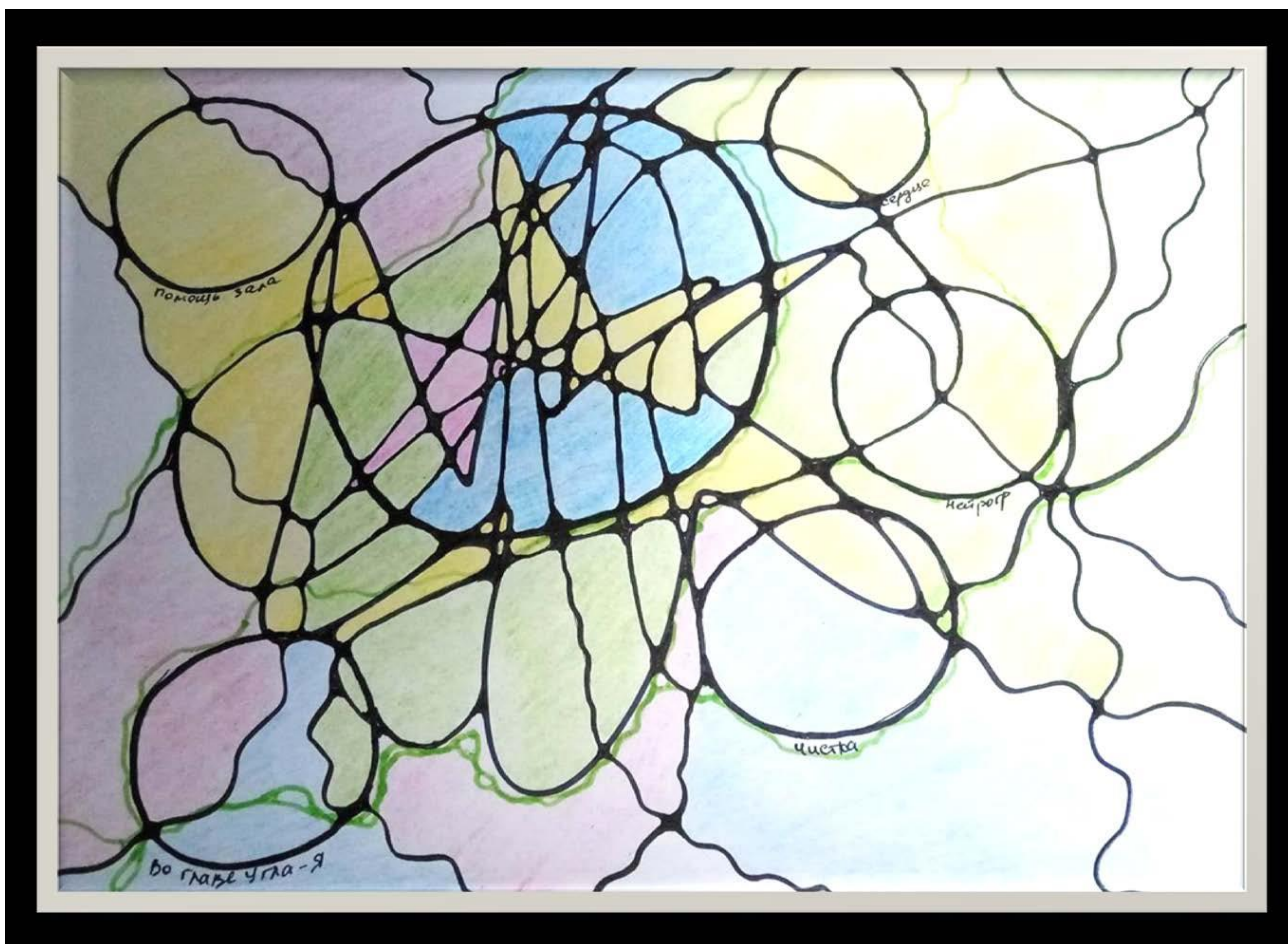
помощь пришло знание других техник. Одной из них стала работа с метафорическими картами.

Метафорические карты позволяют при работе с клиентом обнаружить то, что он тщательно скрывает в обход различных психологических защит. Потому что одно дело - напрямую спросить человека о том, что его беспокоит больше всего, и совсем другое - дать ему выбрать карту и описать то, что он на ней видит, что на ней происходит, и какие чувства она вызывает. В первом случае многие не могут ответить или начинают путаться и испытывают сильные затруднения. Во втором - таких трудностей нет, потому что человек рассказывает о карте, а не о себе и не чувствует никакой угрозы. И рассказывает он в контексте той темы, которая беспокоит его в данный момент.

Метафорические карты могут прийти на помощь в те моменты, когда человек заходит в тупик, не понимает, что за фигуру он нарисовал. С помощью визуальных образов они позволяют увидеть то, что волнует человека и на чем сосредоточено его внимание.

Сессия в этом случае проходит динамичнее, у клиента происходит больше инсайтов и понимания самого процесса, что позволяет получить не только глубокую проработку, но и устойчивый результат.

И вот о том, как именно могут помочь метафорические карты при работе с Нейрографикой, я и хочу рассказать на примере нескольких коуч-сессий. Я покажу, в какие моменты работы и для чего могут быть использованы метафорические карты, и как они могут помочь получить более глубокий результат у клиента.



Работа Ольги

Сессия с Ольгой

Традиционно мы начали с клиентом с определением его темы, с тем запросом, с которым он хотел бы разобраться на сегодня. Клиент обозначил свою проблему, как то, что ему очень трудно отказывать другим людям, когда они просят о помощи, или вообще в каких либо просьбах. Он чувствовал, что его личные приоритеты он ставит ниже, чем просьбы других. И очень переживал из-за этого, так как у него было ощущение, что его жизнь как бы не принадлежит ему. В результате клиент определил для себя тему, как - **Держать свои интересы в приоритете.**

Дальше мы разобрались, что было бы результатом сегодняшней работы. Потому, что клиент не мог достаточно точно сформулировать то, к чему бы он хотел в результате прийти, я предложила сделать исследовательскую работу.

И дальше, чтобы более глубоко посмотреть на запрос и результат, я предложила использовать метафорические карты. Ведь то, что клиент говорил, это было в зоне его видимости, то, что уже он осознал и уже видит. Метафорические же карты помогают разобраться с нашими подсознательными беспокойствами, страхами, скрытыми тревогами или чем-то, что мы еще не успели осознать.



Я предложила клиенту достать две карты - его нынешнее состояние и карту его желаемого результата - в закрытую, т.е. не глядя на картинки. Эти карты на слайде. И когда клиент достал их, они настолько ясно описывали его темы, что он даже рассмеялся и сказал, что так нарочно не придумаешь. Т.е. карта нынешней ситуации (по интерпретации клиента) говорит о том, что он стоит в самом начале длинного пути по поиску себя, что дорога предстоит

большая, но в конце его ожидает результат - как замок, который виден на карте. И это замок для клиента, как тот дворец его собственной жизни жизни, где он уже прописывает свои правила, где он является самым главным и уже сам решает, как строить свою жизнь, т.е. цель достигнута - его интересы в приоритете. И на карте результата клиент видит, что дорога пройдена, и он уже приехал к этому желанному замку. Т.е. его цель достижима и надо всего лишь освоить всю эту длинную дорогу, весь этот путь.

Дальше мы перешли уже к Нейрографике. Я предложила клиенту прорисовать его нынешнее состояние в виде фигуры. Причем любой фигуры, совсем не обязательно, чтобы это был круг, треугольник или квадрат. Запрос - он же жизненный, и не факт, что его можно выразить с помощью достаточно гармоничных фигур.

Причем расположение фигуры, также как и инструмент, т.е. маркер, которым он будет рисовать, клиент выбирал сам.

Клиент нарисовал достаточно угловатую фигуру, похожую на расплывчатое пятно, но с углами и выступами. И сам сказал, что картинка достаточно далека от гармоничной. Чувствовалось, что у клиента много заряда в этой фигуре. И чтобы снять некое напряжение и начать двигаться дальше, я предложила сделать выброс на этой фигуре.

Выброс и дальнейшее скругление углов и пересечений помогло разобраться с теми ограничениями, которые есть сейчас у клиента. Что ему мешает сейчас двигаться в направлении к себе. Проявился страх, что изменения клиента могут повлиять на то, что его старые знакомые перестанут с ним общаться, что не воспримут его изменения.

Также захотелось получать помощь и поддержку от других в ответ. То есть не только помогать другим, но и чтобы друзья участвовали в жизни клиента.

Фигура, которую клиент нарисовал, достаточно многогранная, и прорисовывая грани и свои опасения, клиент постепенно стал разбираться в том, что для него важно, обращая внимание не только на то, что его пугает, но и на то, что ему нужно, почувствовал свои потребности.

Т.е. постепенно произошло изменения направления фокуса внимания. Если раньше все было сосредоточено на негативе - страхах, опасениях, то в процессе рисования стали более приоритетны желания клиента, его запросы

и ожидания.

Дальнейшие наша работа была о тех шагах и действиях, которые помогут клиенту разобраться со своими желаниями и потребностями. И теми реальными действиями, которые ему помогут со своей самооценкой, теми шагами, которые уже сделаны на этом пути - т.е. признание собственных достигнутых результатов.

Если посмотреть на рисунок, то к этому этапу клиент уже завершил скругления и сопряжения внутри фигуры.

И осознания привели к тому, что клиент увидел психосоматическую связь своих проблем с ногами и того, что мешает ему отказывать другим людям. Т.е. больные ноги являются отличным поводом отказать, когда совсем тяжело и нет уже сил - ножки же уже не идут. Зато в это время можно заняться своими делами.

И уже одно осознание этой связи сняло напряжение с ноги, и она перестала болеть - о чем клиент сообщил прямо в процессе нашей работы.

В процессе работы на рисунке клиента появилась звезда. Она не очень ярко выражена, но ровно настолько, насколько клиент сейчас готов ее увидеть. Т.е. выброс преобразовался в звезду, и это было очень ресурсным для клиента. Он прямо почувствовал, как появились у него силы, поднялась энергия, повысилась решимость.

И дальше, я предложила клиенту набрать ресурсов, которые ему необходимы в его работе над своей темой. Здесь клиент рисовал интуитивно, до состояния достаточности, столько, сколько ему было нужно. Получилось пять кругов.

Мы часто в Нейрографике начинаем в процессе рисования вводить фигуры. Но не всегда наше сознание дает нам обратную связь о чем та или иная фигура. Порой мы не сонастроены с собой, не слышим себя, свои чувства. И часто бьемся в рамках уже знакомых и привычных сценариев.

И выходя через алгоритм на новые фигуры, чаще всего это круги, как символы гармонизации, порой бывает сложно осознать и вербализовать эти наши ресурсы.

И здесь нам на помощь снова могут прийти метафорические карты. Т.е. нам нужно вытащить столько карт, сколько ресурсов мы хотим для себя

прояснить.

Именно так я и предложила сделать своему клиенту. Клиент нарисовал пять кругов, а потом достал пять карт (снова в закрытую), и описал их одну за другой. Эти карты представлены на слайде ниже.

Ресурс первый - без нейрографика жизни нет.



Т.е. у клиента есть отличный инструмент, который поможет ему прорисовать свой путь.

Второй ресурс - вымести из своей жизни тех людей, отношения с кем уже закончились

Третий ресурс - ледяное сердце. Т.е. не допускать до сердца всех подряд.

Четвертый ресурс - не надо спасать всех подряд, спасись сам.

Пятый ресурс - помощь хорошего друга.

Дальше клиент подписал свои ресурсы прямо на работе. Я так достаточно часто делаю, потому что возвращаясь позднее к рисунку, бывает сложно вспомнить детали, а порой это очень нужно. Поэтому не стесняйтесь подписывать основные определения в своей работе.

И как результат клиент увидел, что все возможно, что можно

И клиент ответил, что карты отвечали на вопросы, что они как бы били в цель.

Отзыв Ольги (имела опыт рисования Нейрографики ранее):

«Данная работа открыла для меня Нейрографику по-новому, пришло понимание и осознание процесса. В процессе рисования по алгоритмам не наступает столько инсайтов, сколько получилось с использованием метафорических карт. Ситуация прорисовывалась не "наощупь", а с точным видением пути к решению проблемы. И на этом пути еще были точные указатели (ресурсы), которые тоже подсказали метафорические карты. Такого ясного осознания, как решать проблему, у меня не было никогда. Я себе тоже купила такие карты и буду их использовать в ситуациях запутанных и сложных, где очень нужен хотя бы первоначальный толчок к осмыслению проблемы.

Методика - супер! О результатах - они есть, я теперь яснее вижу аналогичные ситуации и выхожу из них с наименьшими потерями.»



Работа Светланы

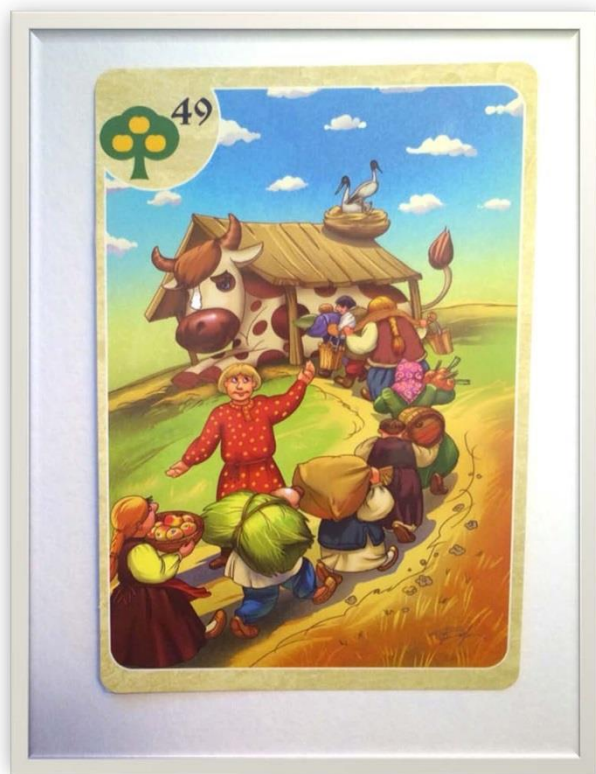
Сессия со Светланой

Клиент пришел с запросом на тему отношений. Это был его первый опыт знакомства с Нейрографикой. Его волновало, что у него не складывается личная жизнь, что что-то мешает создавать партнерские отношения. Очень важным было посмотреть на те причины, которые мешают создать семью. После проясняющих вопросов была сформулирована тема: Как захотеть вступить в отношения.

Результатом была заявлена внутренняя готовность и желание сделать шаги в этом направлении, т.е. изменение внутреннего состояния.

Для того, чтобы активизировать существующие нейронные связи клиента на эту тему, я предложила достать





метафорическую карту, поясняющую и раскрывающую тему. Клиент интерпретировал рисунок на карте, как то, что он готовит пространство, расчищает его для новых отношений от страхов, сомнений, своих установок, которые его

Я предложила нарисовать фигуру, которая бы олицетворяла ситуацию, которая существует на сегодня. А дальше нарисовать круг, включающий в себя фигуру, как то ощущение себя, к которому клиент хочет прийти. Дальше клиент соединил фигуру и круг нейрографическими линиями. На этом этапе клиент чувствовал

волнение, ответственность за выполняемые действия, почувствовал, как сжимается сердце и задерживается дыхание. Глубокие вдохи и выдохи помогли продолжить работу.

При рисовании линий клиент почувствовал некоторое напряжение. Для него они были как новые ходы, новые связи в мозге, при своём прохождении через фигуру символизировали напряженность данной темы и поток мыслей в голове клиента.

На этапе скругления дышать стало легче, начало все разглаживаться, стало выглядеть более гармонично, стало меньше напряжения в теле и в уме.

Далее я предложила клиенту проясняющую карту, т.к. не было понятно, как развивать дальнейшую работу. Карту клиент описал так, что он видит на ней корову, которой тесно уже в своем домике и уже пора выйти на свободу.

Далее мы достали карту, которая описывает состояние, к которому клиент хочет прийти. В описании клиент сделал акцент на звездном небе и на цветке. Звездное небо для клиента - это место силы. А цветок - как символ жизни, мощная живая энергия. Это то, что очень нужно клиенту, то, что ему не хватает. И благодаря карте, клиент осознал свой потенциальный ресурс, то, в чем он нуждается, что даст ему силу и поможет выйти из тупика нынешнего состояния.



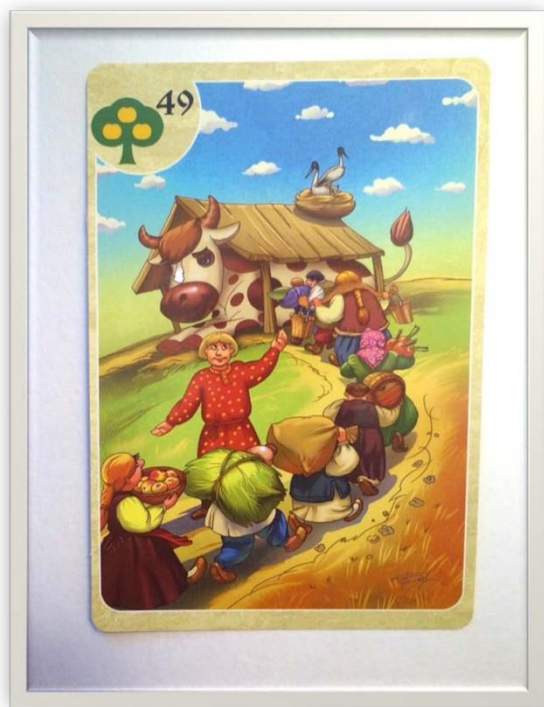
Это состояние он зафиксировал на рисунке через внутренний круг, который придал работе центрированность. И появился внутренний ресурс как источник энергии. Состояние клиента при этом изменилось. Он почувствовал воодушевление, стал более уверенным, голос зазвучал громче. В теле пропало ощущение скованности, стало легче дыхание, и ушла напряженность из сердца.

Далее клиент нарисовал много линий, и одна из них привлекла его внимание. Но он никак не мог понять, о чем эта линия.



Для этого достали поясняющую карту. Клиент описал, что на карте человек идет куда-то к людям, и издалека машет им, чтобы заранее предупредить о своем появлении. Что очень важно, просто невтерпеж сообщить о себе, о тех изменениях, которые происходят в его жизни, о том, как он меняется, как становится общительней, идет на контакт.

Клиенту очень понравилось, как он получает направление мысли с помощью метафорических карт, поэтому достали еще одну карту, для прояснения шага, которого не хватает для дальнейшего развития и более глубокого прояснения.



По этой карте клиент сказал, что корова уже вылезла из домика. Для него это о том, чтобы перестать прятаться в своей внутренней избушке и делать вид, что не женщина, а просто некоторая сущность. Т.е. здесь речь шла о принятии себя.

Это помогло клиенту увидеть то, что его ограничивало, и сразу стало понятно, в какую сторону надо двигаться, чтобы достичь своей желаемой цели.

В финале добавили еще одну проясняющую карту, как послание от Мироздания. Клиент уже находился в

таком ресурсном состоянии, что даже такая непростая карта была им интерпретирована как положительная и ресурсная.

Здесь была интерпретация посмотреть на свои теньевые стороны. Для того, чтобы узнать себя не только с видимой стороны, но и то, что сейчас находится в тени. И это позволит принять себя и любить себя всецело.

Изменилось состояние клиента. Появился интерес и любопытство. Раньше хотелось при обсуждении этой темы спрятаться и убежать. Получен заявленный результат, который был обозначен в начале работы.



Отзыв Светланы: «Я познакомилась с Нейрографикой и получила огромное удовольствие в процессе работы и результат, который меня очень радует и вдохновляет!

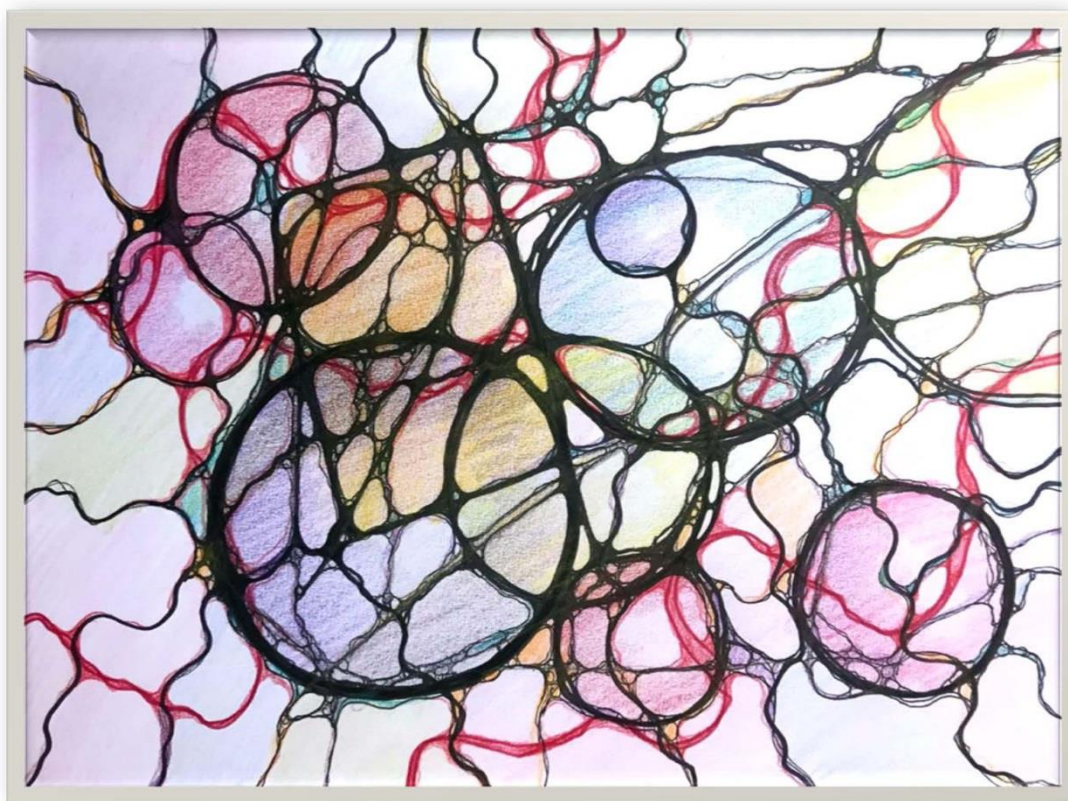
Мой запрос заключался в Обретении ресурса, чтобы сделать Важный Шаг! Потрясающе мудрый инструмент человеческое тело! Удивительным образом, в ходе процесса, оно меняло свое состояние! В начале я

чувствовала ком в груди и некоторый спазм, из-за которого не могла дышать полной грудью. В ногах тоже чувствовалось напряжение...

В течении работы я все больше расслаблялась и к окончанию сессии чувствовала легкость в теле, радость в душе и широко улыбалась!)

Мне очень понравилось соединение нейрографика и метафорических карт! Благодаря картам можно было видеть конкретные, значимые для меня образы и + это некий элемент игры, вызывающий интерес и любопытство внутреннего ребенка. Благодаря такому миксу, процесс глубокой и очень важной работы, проходил играючи и более легко(чем мог бы). Я назвала бы это -"Под Наркозом Игры".

Выражаю Ольге Огромную Благодарность за проделанную работу, таким интересным, увлекательным и продуктивным образом!»



Работа Татьяны

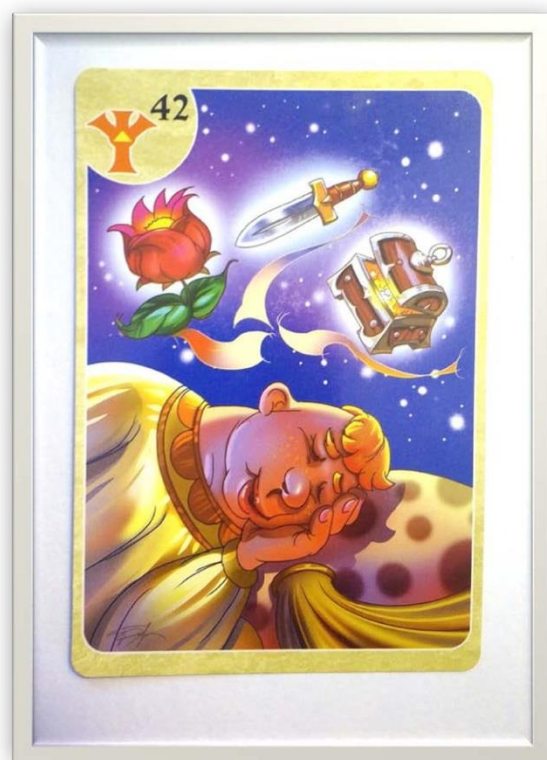
Традиционно работу мы начали с запроса клиента - с чем он пришел, с какой бы проблемой он бы хотел сегодня разобраться. В итоге, после проясняющих вопросов тема была сформулирована - Что мне мешает заняться собой.



Сама постановка темы предлагала использовать Алгоритм снятия ограничений. Для того, чтобы клиенту стала ясней видна его проблема, более выпукла я предложила использовать метафорические карты.

Первая карта - старец, волшебный маг и юноша, который должен достать меч из камня. Но юноше не знает, как это делать, но знает, что этот меч может дать ему всемогущество. У клиента появилась ассоциация, что меч как образ воткнут в его тело. И этот меч дает боль телу, и если его вытащить, то произойдет обмен боли на силу.

Т.к. клиент был уже знаком с нейрографикой, то мы решили идти по второй версии Алгоритма снятия ограничений, а именно через постановку фигур. Для понимания того, что это за фигуры снова обратились к метафорическим картам. Клиент интерпретировал карту, как некий выбор между любовью, смертью и деньгами. И всеми тремя обладать нельзя, что нужно сделать выбор. Дальше клиент начал рассуждать о появлении меча на обеих картах, и о том, что меч является символом смерти, символом перехода. И выбор может быть сделан только в состоянии бодрствования, т.к. нужно проснуться.



Дальше клиенту стало понятно, почему у него лишний вес, и какие вторичные выгоды лежат в основе этого. Все пришло к отношениям с мужем и тому, что в этих отношениях происходит, и что не устраивает клиента. Пришло понимание, что «меч» он вонзил в себя сам, как чувство долга. Но при этом вся семейная система держится именно на клиенте, и ему важно сохранить ее в любом случае, при

любом развитии событий. По телу пошло сильное напряжение, связывание и выравнивание фигур происходит с трепетом.

На рисунке было ощущение, что придавила бетонная плита. Но круги сняли это ощущение, появилась легкость. А прямоугольник помогает удерживать связи. Изменилось состояние клиента. Стало весело, как в пять лет, как в предвкушении игры, которая вот-вот начнется. Клиенту очень понравилось это новое состояние. Появилось ощущение, что уже перестал убегать, почувствовал, что его отпустили, что больше не держат там, где он был. Что можно уйти с чистой совестью, не нарушая правил.

Следующий этап - фиксация. Круг - это главное колесо, которое едет и на котором все держится. Колесо жизни, которое нельзя остановить. А ложными установками колесо остановилось. Но надо, чтобы оно двигалось, ибо это и есть жизнь. Отпуская это колесо в движение, можно остановить разрушения.

Была выявлена скрытая проблема, которая мешала - полностью заблокированная агрессия, которая уже начала очень активно проявляться на уровне физике через психосоматику. Клиент не думал, что у других есть тоже свобода выбора, что они могут сами принимать свои решения в предложенных условиях. Он считал, что должен решать все за всех и нести ответственность за свой выбор. Появилось понимание, что у других есть тоже право выбора. И можно уже не нести ответственность за весь мир.

До этого казалось, что нельзя двигаться, т.к. это может привести к катастрофе. А оказалось, что все может двигаться, все части. И сам клиент тоже.

На рисунке, по словам клиента, до этого была жесткая, тяжелая конструкция. А стала из тонких проводов, появилось много свободы, расширения, но при этом связи не порвались, остались держать всю конструкцию.

Отзыв Татьяны: *«Запрос - найти мотивацию для заботы о своём теле, постройнить, чтобы быть активной и здоровой.»*

После выбора карты поняла, что проблема у меня в том, что не могу сделать выбор в семейной жизни. Страх с двух сторон выбора держит в западне.

Выброс получился эмоциональным. Определила три главные

фигуры(интуитивно). Когда коуч попросила назвать фигуры, поняла ,что одна из них - я, вторая - муж, третья - меч (из карты)который вонзился в меня в спину. Соединила фигуры с пространством, стало легче. Затем образовалось несколько кругов в напряженных местах и там ,где хотелось их нарисовать. Тяжесть трансформировалась в легкость, воздушность. Пришло желание соединить все это прямоугольником. Нашелся главный круг- "колесо жизни", который я усилила толщиной линии. В этот момент поняла, что это колесо у меня реально в жизни не двигалось из-за страха не разрушить что-либо на своем пути. Видимо мое эго считало, что все вокруг зависит только от моих действий и воли. От этого запрет на жизнь, на действие, на движение. А для этого удобней всего быть тяжелой, то есть "неподвижной". Меньше ошибок, меньше разрушений, меньше чувство вины. Новая конструкция на рисунке стала легкой, очень мобильной, но при этом связанной и стабильной. Добавила линии силы(красным),что еще больше активировало рисунок.

По ощущениям - произошел прорыв, в теле стало легко, захотелось двигаться, жить.

Понравилась работа с картами. Каким-то образом сразу благодаря им определилась причина проблемы. Спасибо, Ольга П!»

Выводы

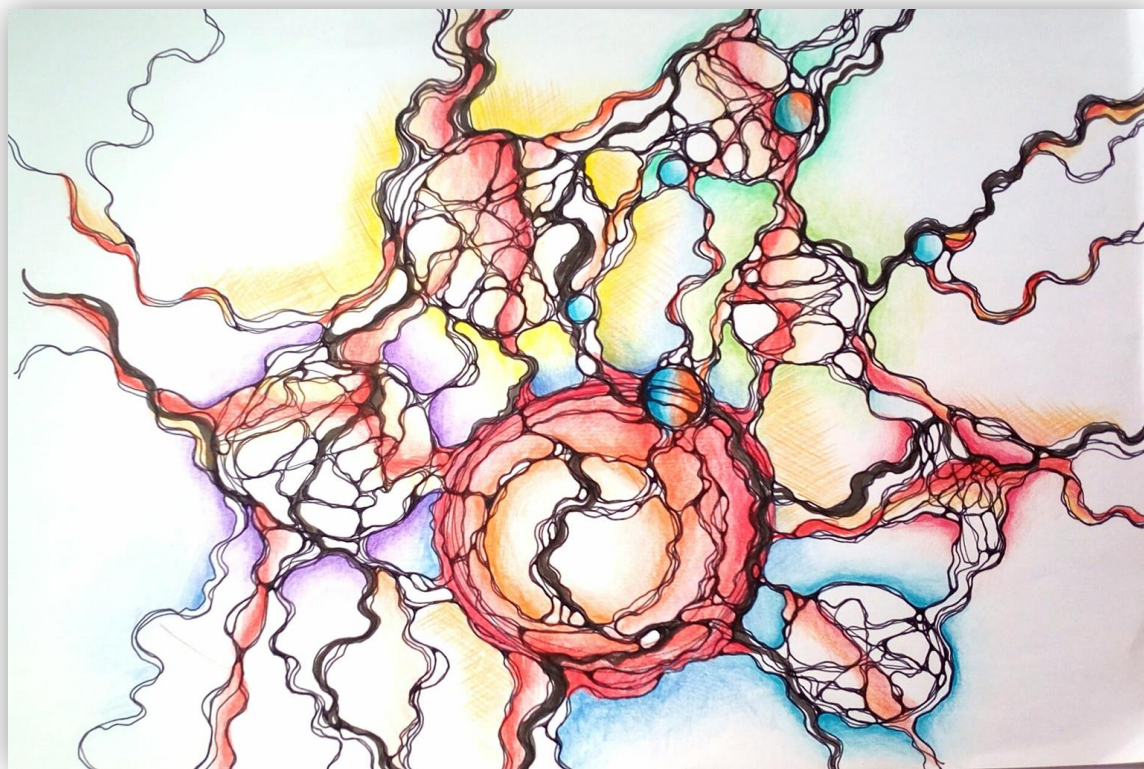
1. Использование метафорических карт делает работу через Нейрографику более осознанной для клиента, что в свою очередь позволяет получить более мощные результаты. Также данные результаты будут и более стойкими, т.к. проходят не только на уровне подсознания, но являются результатом анализа и понимания причин и их следствий.
2. Работа с использованием метафорических карт становится более живой и динамичной, что также сказывается в итоге на ее эффективности.
3. Из приведенных выше сессий видна тенденция, что чем больше человек рисует Нейрографику, тем меньше ему может потребоваться обращаться к помощи метафорических карт, которые помогают раскрывать неясные смыслы фигур и линий. Т.е. использование метафорических карт в совмещении с Нейрографикой будет особенно полезно при работе с теми клиентами, которые еще не знакомы с Нейрографикой, либо делают в ней первые шаги.
4. Использование метафорических карт в совмещении с Нейрографикой

может быть также полезно при самостоятельной работе (соло-режим), для прохождения психологических барьеров (непонимание, страх и т.п.), а также для прояснения дальнейших путей развития при необходимости.

[Ссылка на дипломную работу Пичугиной Ольги в авторском стиле](#)

Работы Пичугиной Ольги

Тема: мой первый курс нейрографика – Пользователь



Тема: мои границы и круги близости



Автор:
Пошенюк Татьяна
Супервизор:
Сафонова Светлана

Тема:
Руны. История возникновения. Руны Высшего
Созидательного разума. Руны Света.

История Рун

" Самая видимость чуда
уже была чудесна... ".
Павел Флоренский

*Девять ночей я качался, на дереве,
Под ветром повешен а ветвях,
Ранен копьем, в жертву Одина отдан -
Себе же - я сам,
На дереве старом, растущем высоко
От неведомых миру корней.*

*Никто не давал мне питья и питания,
Взгляд направлял я к земле.
В стенаниях, руны вознес в вышину я
Долу упал я тогда.*

*Стал я расти и познания, множить,
Здоровье и силы обрел,
Слово от слова на благо являлось,
Дело от дела рождалось чредой.*

*Руны найдешь ты, что в дерево врезаны,
С силой великой,
С силой целебной.
Высший скальд их окрасил, и боги их создали,
И резал те руны властитель богов, -
Один у асов, и Дваин у альфов,
Дваин у карлов, у йотунов Альсвинн;*

Многие резал и я....

С этих слов начинается повествование о Рунах. Одной из самых таинственных систем, которые даны людям.

По преданиям руны являются даром Одина, который увидел их на 9 день, пригвоздив себя к мировому дереву Иггдрасиль. Один- это символ всепроникающей энергии, всетворящей и образующей силы. Он многолик и имеет более 200 имен в других национальных культурах

Руны представляют собой основу алфавитов, использовавшихся германскими племенами дохристианской Европы для магического и обычного письма.

Само слова руна во многих источниках имеет разные значения.

Интересна работа А. В. Чепурнова **О происхождении слова «руна»:**

Слово «руна», ныне применяемое к древним священным знакам Северной Традиции, во многих древнегерманских языках имело значение «тайна», «тайные знания», «учённость» и т. д.

В большинстве книг о рунах чаще всего приводится пример из готского языка, где слово *runa* имело значение «тайна», а также древневерхненемецкий глагол *runen* (в современном литературном немецком языке — *raunen*) со значением «шептать»¹.

Современный русский рунолог и скандинавист Леонид Кораблёв приводит ещё один интересный пример: «Древнескандинавское слово *run* этимологически значит "тайное сообщение", "шёпот", "таинство"»²...

А американский рунолог-эзотерик, тоже наш современник, Эдред Торссон (*Edred Thorsson*) в одной из своих книг приводит сводную таблицу значений слова «руна» в нескольких раннесредневековых германских языках:

Там же Эдред Торссон приводит примеры употребления рассматриваемого слова с тем же смысловым значением за пределами германской языковой группы — у заимствовавших его некоторых кельтских народов³: «Корень этот встречается и в кельтских языках, где мы находим

древнеирландское run ("тайна", "секрет") и средневаллийское rhin ("тайна")» 4...⁽¹⁾.

Обще принятое понимание рун- это магическая система, пиктографически представляющая основные силы природы. Саамы ранние рунические формы встречаются вырезанными на костях, стенах, камнях доисторических пещер. Исторически руны использовали для предсказаний и магии нордических народов.⁽²⁾

Существует различные виды рун: скандинавские, славянские, готские, датские, шведско-норвежские, саксонские, «маркоманические» руны, хельсинские, мэнские и др.

Руны Света

В своей работе я рассмотрю руны Высшего созидательного Разума- Руны Света, которые предложены Галиной Яковлевной Толмачевой и свое видение рунической энергии в Нейрографике.

Руна - это высокоорганизованная структура, созданная когда-то в помощь живому и данная человечеству как Дар.

Как и написано ранее- человечеству давались руны во все времена и называли их по-разному: ромаша, мамалэ, микаду....⁽³⁾

Виды ранних Рун:

- Руны Света
- Божественные Руны
- Солнечные Руны
- языковые руны
- психические руны
- Руны Земли
- Руны Воздуха
- Руны Воды
- Руны Огня
- Руны Божественных Знаний
- Руны Чистоты
- Руны Радости
- Руны Любви
- Руны Веры

«Устье реки в архетипическом понимании- это структуры сознания, которые следует воскресить , влив в них жизненную энергию» Карл Юнг.

Так и Руны, которые несут в себе все Начала, это символы действия законов Вселенной.

Руны- это живая энергия и у каждой Руны есть символ- начертание знака Рун в пространстве и на плоскости. И любая Руна несет в себе многоуровневость.

Руны имеют глубинное действие, связанное с процессами первоматерии, с творческими процессами, которые в данный момент задействованы на Земле, в процессах, идущими в психоэнергетических центрах человека.

Необходимостью взаимодействия человека с Рунами- это его гармония. Руны вступают в работу с человеком на уровне его развития. Они как камертоны настраивают организм на звучание Вселенной.

На данный момент внесены некоторые изменения в названия и в графическое изображение Рун.

Влияние Рун рассчитано на то, что под влиянием энергии рун начинаются изменения на клеточном уровне. Любая Руна в взаимодействии несет запись в опыте ДНК. Так изменяется весь организм.

К Рунам можно обращаться за помощью, для гармонизации процессов жизненного потока.

Но, точно так как же, человек является клеткой Вселенной, Тело человека взаимодействует со всей Вселенной и воспринимает информацию только ту, которую может воспринять тело. Именно в этот момент происходит осмысление информации.

Блок информации- это волна, которая идет от какого-то объекта как выброс энергии. Головной мозг человека отвечает за проход импульса между сознанием и телом.

В отделе переднего мозга есть отделы, отвечающие за связь с тонкими телами:

- Мозжечок отвечает за связь с эфирным телом, за координацию движения, за двигательную активность;

- Затылочная часть - за связь с ментальным телом
- Лобная доля - за связь с астральным телом;
- Мозолистое тело - за связь с каузальным телом;
- Передняя теменная часть - за связь с будхиальным телом;
- Задняя теменная часть - за связь с нирваническим телом,
- Гипоталамус - за синхронность проводимости импульсов.

В лобно-теменной части мозга находятся отделы, отвечающие за ум, разум, рассудок, логику.

В затылочной части мозга есть участки, которые отвечают за интеллект, память, мышление, образное восприятие, связь человека с космосом. ⁽⁴⁾

Существуют различные модели понимания человека как структурной единицы.

Если рассмотреть сознание как трехуровневую систему, то Верхняя сфера - наши желания, вторая сфера- логика, третья сфера- знания, проявленные в наших привычках, навыках, жизненных принципах.

В центре сфер точка иррациональности. Это точка сопряжения сознания с подсознанием. Иррациональность - это отсутствие логики, причинно-следственной связи.

Для открытия точки иррациональности необходима чистота энергетических уровней.

Сознание мыслит, создает мысль. Мысль человека- это живая субстанция. Тройной повтор мысли запускает энергию. Первая мысль запускает мыслеформу, второй повтор мысли наполняет эту мыслеформу энергией или информацией. Третий повтор задает время движения энергетического потока и запускает процесс материализации мыслеформы.

Большое значение имеют работы Вернадского Владимира Ивановича- одного из представителей русского космизма; создателя науки биогеохимии.

Учение о ноосфере возникло в рамках космизма – философского учения о неразрывном единстве человека и космоса, человека и Вселенной, о регулируемой эволюции мира. Понятие ноосферы как обтекающей земной шар идеальной, «мыслящей» оболочки, формирование которой связано с возникновением и развитием человеческого сознания, ввели в оборот в начале XX века французские ученые П.Тейяр де Шарден и Э. Лерц. Заслуга

В.И. Вернадского заключается в том, что он дал этому термину новое, материалистическое содержание. И сегодня под ноосферой мы понимаем высшую стадию биосферы, связанную с возникновением и развитием человечества, которое, познавая законы природы и совершенствуя технику, начинает оказывать определяющее влияние на ход процессов на Земле и в околоземном пространстве, изменяя их своей деятельностью. ⁽⁵⁾

Когда речь идет о Рунах, нельзя не говорить о торсионных полях, которые в настоящее время признаются не всеми учеными. Торсионные поля влияют на развитие, на изменение живой биологической клетки.

Торсионное поле (ТП)- это нечто иное, как отражение в зеркале сознания информационного поля вселенной и в то же время это поток движения энергии информации. Человек, постигший тайну силы той или иной информации, дано право так или иначе воспользоваться ею. Любая мысль, возникающая у человека, является каналом для движения энергии информации. Энергия информации бывает двух видов: энергия пространства и энергия времени.

При возникновении мислеобраза используется энергия пространства для его создания. В торсионном поле движется энергия времени. Именно она наполняет мислеобраз. ⁽⁴⁾

Торсионное поле образуется в тот момент, когда наблюдается сгусток энергии. Энергия находится не только в концентрированном виде, но и в круговороте. Напрямую контакт с такой энергией для человека невозможен. Для этого нужны дополнительные торсионные генераторы. И Руны были использованы в качестве торсионного генератора. Руны являются компонентом космического языка, приобщающим к внутреннему знанию Вселенной.

Самый старый Футарк имеет 24 знака, объединенных в три группы по 8 знаков, отражающие процессы в трех частях Вселенной.

В 1992 г. В.П. Гоч разработал новый рунный язык на основе топологического исследования рун Старшего Футарка.

Путем тонкого чувственного восприятия было рассмотрено в матричной форме отображения в ДАО работы силы каждой руны по организации окружающего ее пространства. Символика рун представляет собой простые геометрические формы, которые являются источниками информации, источниками сил, способными вводить внутренний мир человека в резонанс с

собой. Пиктографические резонаторы упорядочивают хаотичные излучения окружающих несовершенных вещей.

Через В.П. Гоча были спущены руны Высшего Созидательного Разума первого уровня. Это новые руны. Всего их семь уровней. Новые руны первого уровня работают с сознанием человека.

Руны второго уровня (данные Г.Я. Толмачевой) – с подсознанием человека, с психическими энергиями. Это руны сил Света. Для работы с ними необходимо иметь разрешение сил Света.

Руны третьего уровня работают с бессознательным человека.

Выход на взаимодействие с рунами определяется уровнем частоты вибраций человека. Необходимость и помощь Рун человеку они решают сами, могут прийти и могут уйти. Так как каждая руна- это дух, душа, сознание и свое ДНК. Это живая высокоорганизованная структура и я могу рассказать о своем опыте работы с рунами Света.⁽⁴⁾

Пару лет в гостях у своей знакомой я взяла в руки деревянный круг, интересный, украшенный изображениями птиц. С одной стороны он был плоский, а с другой - выпуклый. Каково было мое удивление, когда я со стороны, там где была плоская сторона, почувствовала невероятный вихревой холод. Мне показалось, что меня просто насквозь пронзило холодом и стало «потрушивать». (Кстати, на следующий день очень сильно обсыпало губы «лихорадкой», но с тех пор я забыла об этой напасти ;). На мой вопрос- «ЧТО ЭТО?» и большие круглые глаза был дан ответ- Руны. Так я пришла в школу Ая Галины Яковлевны Толмачевой. А спустя полгода я увидела волшебную линию Павла Пискарева ;). Плотный год учебы, прежде, чем прикоснулась нейролинией к Рунам. Не ко всем и не к каждой. Пока. Но знаю то состояние, когда нейрографируешь Руны - уходит ощущение пространства и времени. Нейрографика позволяет «прорисовать» себя в поле работы Руны. Почувствовать ее энергию. На уровне топософии. Интересно было то, что при работе с Рунами возникает разное состояние. Для меня Нейрографика- это молитва тела, молитва души на бумаге. Тело не может обманывать. Истинность линии, Именно интеграционная психология позволяет принять сущность мироздания, быть материалистом в метафизике. Философия Нейрографики- гармонизация своего личного пространства в пространстве Мира

Соединение Нейрографики И Рун- это сонастройка своего тела, души и духа в соответствии с камертонами Вселенной- Рунами.

Практическая часть

В этой работе я представлю несколько Рун, выполненных в Нейрографике.

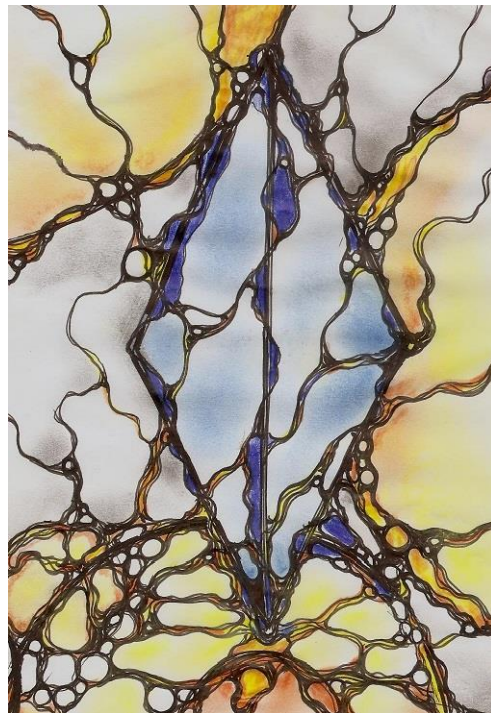
1. Руна Эль. Число Руны Эль-1. Это источник Начала Начал. ^(3,6) Во время работы с Руной было ощущение, что прикоснулся в ключу воды. Кристальной и чистой. И работа получилась легкой, состояния Дао.



2. Руна Аз. Число Руны Аз - 2. Несет в себе Великие тайны ^(3,6)

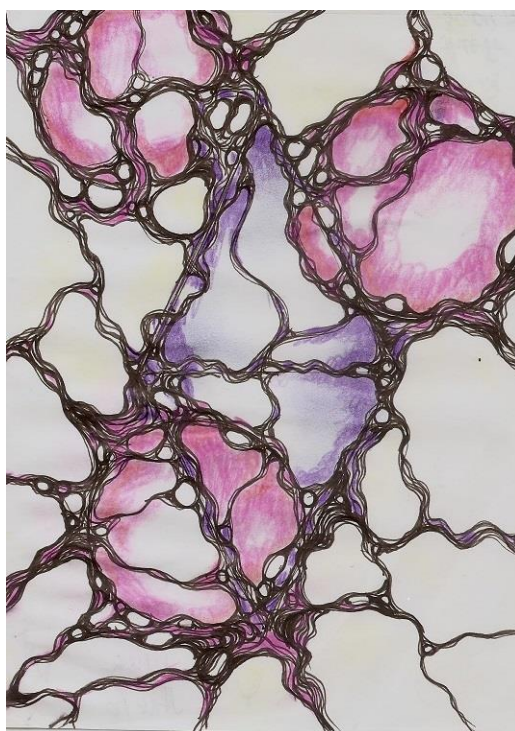
К руне Аз обращаются тогда, когда речь идет о творчестве. Начало, развитие и завершение этого процесса в бесконечности- это 4 кристалла Руны Аз , четыре стороны света, четыре стихии, создающие из развернутого круга эволюции Вселенной совершенный квадрат творения. Тайнство этого процесса обозначено вертикальной линией Руны, делящей его на две равные части, два равных треугольника, две Монады- мужскую и женскую, Инь и Ян, плюс и минус, соединенные творческой Тайной Созидательного Разума Вселенной ⁽⁶⁾

После работы с Руной Аз, после рисование Драйверов в НГ-результатом был звонок и предложение сделать выставку. На подготовку 2 недели. Диплом. Работа. Но! Все выстроилось И все прошло на высшем уровне. Это была выставка для Богемы. Это не пафос. Это констатация факта. Потому, что Богемой были самые обыкновенные люди, которые пришли, что бы прикоснуться к такому явлению как НГ ;). В то время, когда профессиональные художники пришли и сказали, что им здесь делать нечего;). Не было для меня похвалы БОльшей. Мы ПЕРВЫЕ! Я знаю, что каждый, кто посетил выставку - «поймал» эффект нейролинии. Даже в комментариях кто-то написал - что это подобно микроскопу. Да- НГ- это Космос!



3. Руна Аль Го. Порядковый номер Руны -5. Аль Го – сборная Руна. «Аль» - небо, «Го» - земля. Её особенности- видеть и исправлять негативы. Две пирамиды составляют единой целое. Она отражает Закон как на небе, так и на земле. Гармония внутреннего и внешнего мира. ⁽⁶⁾

Работа с Руной принесла необыкновенное состояние. Линии сами выстраивались и обвивали контур, включая все внутреннее содержание воедино с звучанием Аль Го. Невероятно сильная, пробуждающая внутреннюю уверенность.



Нужно отметить, что после работы с Рунами, в жизни наблюдаются интересный событийный ряд. Неожиданно выстраиваются ситуации, решаются вопросы, которые казались не совсем решаемыми ;).

Это только первые шаги в этом направлении и впереди предстоит большая творческая работа.

Каждый человек приходит в этот мир с определенными задачами, которые необходимо реализовать в рамках своей жизни на Земле. И одна из задач - это жить в гармонии. В первую очередь с самими собой.

Источники:

1. А. В. Чепурнова О происхождении слова «руна»:
<http://apokrif93.com/blog/2013/04/29/o-proisxozhdenii-slova-runa/>
2. Адити А. И Адити Е. Руны: толкование Старшего Футарка...
3. Толмачева Г.Я. Сказание о Рунах. Книга первая.
4. Толмачева Галина Яковлевна «Ноосферная модель рунной гармонизации окружающей среды». Научный доклад на соискание научной степени доктора РАЕН. Омск- 2004 г.
5. Тайна академика Вернадского. Общение с неизвестным разумом
http://www.liveinternet.ru/users/2851019/post152869153/?aid_refresh=yes
6. Г.Я. Толмачева. Сказание о Рунах. Книга третья.

[Ссылка на дипломную работу Пошенюк Татьяны в авторском стиле](#)

Работы Пошенюк Татьяны





Автор:

Ратина Ирина

Тема:

Нейрографический коучинг в бизнесе

1. Обоснование актуальности дипломной работы

В настоящее время существует две профессиональные проблематики, делающие работу коуча в нейрографическом формате сложной как для проведения сессий, так и для позиционирования себя как коуча в данной нише:

1. «Эмоциональная перегретость» коучинга как профессиональной ниши, связанная с низкой бизнес-квалификацией большого количества специалистов, пробующих свои силы в бизнес-коучинге.
2. Сильное позиционирование Нейрографики как нестандартной, творческой методики, универсальной для решения личных проблем, создающее вторичный скептицизм бизнес-аудитории.

Если говорить об эмоциональной «перегретости» коучинга, то очень важно заметить, что в эту нишу в силу большого количества рекламы профессии как перспективного направления для будущей карьеры (и высокой маржинальности услуги) с каждым годом приходит все больше:

- Молодых людей, в целом не обладающих достаточным бизнес-кругозором, эмоциональной устойчивостью, личной осознанностью и умением действовать максимально эффективно как на стратегическом, так и на тактическом уровне для установления качественного долгосрочного раппорта с клиентами. Стоит заметить, что многие школы коучинга искусственно подогревают интерес молодой аудитории в профессии, принимая на курсы людей без предварительной селекции, что в целом не соответствует международной практике, где коучинг является скорее «возрастной» профессией, особенно в нише «бизнес».

- Специалистов из смежных сфер - тренерство, психологическая работа, которые, несмотря на наличие большого количества профессиональных навыков по работе с людьми, не обладают достаточным уровнем понимания специфических бизнес-процессов. По моему наблюдению, популярная коучинговая идея «коуч не должен быть специалистом в теме, в которой является специалистом клиент» наносит огромный вред престижу

коучинговой профессии. Базовые навыки «ориентации в бизнесе» абсолютно необходимы всем, кто работает в этой нише.

- Специалистов HR отделов. Это создает невероятный уровень конфликта интересов в бизнес-коучинге в силу того, что профиль должности HR специалиста подразумевает следование интересам компании, а профессиональный профиль коуча и принятая этика профессии предполагает, что интересы клиента для коуча первичны. «Благодаря» данной ситуации мы наблюдаем сильный тренд на «коучинговый» подход к сотрудникам, который в принципе невозможно реализовать в условиях корпораций, и массовое разочарование как коучей, так и их клиентов, основанное на невозможности внедрить задуманное.

- Специалистов из различных бизнес-направлений (маркетинг, логистика, управление), которые, несмотря на отличное понимание бизнеса, не обладают знаниями для достаточной диагностики проблем своих клиентов и не могут получить недостающие компетенции в рамках коучинговых программ, имеющих на рынке. Это приводит к спорадическому использованию выученных методик, зависимости от количества методик и инструментов, недостаточно корректному позиционированию себя и «выпадению» из ниши, в которой человек мог бы быть реально полезен как коуч.

Это не все проблем, которые можно перечислить, но задачей моей работы не является исследование проблем.

Перейдем к вопросу о сильном позиционировании Нейрографики как универсальной творческой методики. Крупный бизнес на уровне сравнения с собственными процессами воспринимает универсальность как унификацию, а унификация в бизнесе касается в первую очередь простых или ординарных процессов. То есть, интуитивно клиент не чувствует, что нейрографическое послание обращено именно в нему. Поэтому для позиционирования нейрографического коучинга в бизнесе требуется опираться на совершенно другие аргументы, которые не каждый профессионал склонен рассматривать как важные:

- инновационность методики
- системность методики
- наличие инструментария, заточенного под бизнес
- работа в режиме «разгрузки интеллекта» и т.д.

Скептицизму бизнеса, связанному с внешней формой нейрографики

(это рисование!) должна быть предъявлена сильная профессиональная позиция коуча, четко понимающего, в каких именно случаях и для каких клиентов нейрографический коучинг является наиболее эффективным методом, и способного повести клиента в данную нишу, сохраняя полное взаимное доверие, поддерживая этические стандарты профессии и соблюдая временные рамки сессии и профессиональную ее этапность.

В силу заявленной проблематики, в данной работе я бы хотела поделиться как практическими кейсами, показывающими работоспособность нейрографического коучинга в бизнесе, так и сформулировать систему проблем и запросов клиентов, находящихся на разных уровнях в организации, для быстрой адаптации специалиста-коуча в бизнес-среде.

2. Определение объекта исследования. Цели и задачи дипломной работы. Методы проведения исследования.

Объектом данной дипломной работы является исследование соответствия структуры организации и типичных запросов на бизнес коучинг.

Цель данной дипломной работы - показать, что бизнес-коучинг является сферой, доступной для работы в формате Нейрографического коучинга.

Задачи дипломной работы:

- определить структуру организации как системы, с которой работает бизнес-коуч;
- выделить уровни организационного управления;
- выделить типичные проблемы для каждого уровня управления;
- сформулировать проблемы как возможные коучинговые запросы для каждого уровня управления;
- предложить чек-лист для определения, насколько соответствует уровень задач, заявляемых клиентом, его уровню в организации;
- показать, какие нейрографические методики являются применимыми в том или ином случае;
- проанализировать, какие основные бенефиты получает клиент в случае использования тех или иных нейрографических методик.

Методы проведения исследований данной дипломной работы связаны в большей степени с решением вопроса о применимости нейрографического коучинга в бизнесе и представляют собой *практические эксперименты* в

форматах реальных коучинговых сессий с холодными клиентами, а также сессий в формате self- коучинга.

3. Организация как система. Нейрографический коучинг в бизнесе.

Проведем беглое исследование проблематики, с которой сталкивается бизнес-коуч в корпорациях.

Приходя в организацию, коуч обнаруживает как минимум две основные вещи:

1. Управление организацией не является плоским. Организация - это многоуровневая структура.
2. У бизнеса существуют типичные проблемы, которые, скорее всего, свойственны для экосистемы в целом, чем для отдельной компании.

Начнем с последнего тезиса.

Современный бизнес:

- высоконагружен - оперирует десятками и сотнями параметров в единовременном режиме;
- требует действий из состояния неопределенности;
- требует сложного сочетания логики и интуиции;
- связан с длительным периодом адаптации человека к системе;
- формирует огромное количество ожиданий в системе организация - работник и, как следствие, множественные разочарования;
- связан с непрерывным поиском ответов на вопросы;
- подвержен регулярным процессам перепланирования.

Человек, находящийся в этой системе, просто не может не испытывать состояния фрустрации и не иметь на тех или иных этапах жизни коучинговых запросов.

Для рассмотрения уровней управления предлагаю обратиться к рисунку 1.

Рисунок 1. Пирамида уровней управления в организации.



На данном рисунке четко обозначены уровни управления, которые можно наблюдать практически в любой иерархической компании (т.е. организации с неплоской структурой).

Управленческие уровни, задачи, типичный клиент коучинга с этого уровня, а также типичные коучинговые запросы и рекомендуемые методики приведены в Таблице 1.

Таблица 1. Соответствие уровня управления управленческой задаче. Типичные запросы. Рекомендуемые нейрографические методики.

УРОВЕНЬ УПРАВЛЕНИЯ	УПРАВЛЕНЧЕСКИЕ ЗАДАЧИ	КЛИЕНТ	ТИПИЧНЫЕ ЗАПРОСЫ	НЕЙРОГРАФИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ
Разработка стратегии	<i>Куда направить усилия организации?</i>	Собственник компании, владелец бизнеса ТОП менеджер корпорации, ответственный за стратегическое управление	<ul style="list-style-type: none"> - Неумение полностью освободить себя от решения внутренних проблем компании - Экзистенциальные проблемы: кто я? Зачем все это? - Усталость от «у меня все было», пресыщенность - Нехватка мотивации делать новый бизнес - Внутренний конфликт «уйти на покой или управлять?» - Как вырастить преемника и чем заняться? - «Меня окружают неравные» – не с кем обсудить свои идеи - В случае индивидуального предпринимательства – «заражение» изначальной идеей <p>-Ошибки в бизнесе и цена</p>	<p>Вы можете пойти к этому клиенту, только если вам есть, что ему дать.</p> <p>АНАЛИТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ (?)</p> <p>КЕНОТИПЫ</p> <p>ГОЛУБОЙ ОКЕАН</p> <p>СТРАТЫ</p> <p>МОДЕЛИРОВАНИЕ</p> <p>МАНДАЛА РОДА</p> <p>МАТРИЦЫ ГРОФА</p> <p>МОДЕЛЬ БЕСКОНЕЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ</p>

			ошибок	
Управление стратегией	<i>Как довести стратегию собственника до разных уровней управления?</i>	Генеральный директор ТОП, ответственный за трансформацию бизнеса	<ul style="list-style-type: none"> - Возвращение от управленческих уровней к работе с людьми - Владелец бизнеса ставит нереальные цели - Поиск причин самосаботажа - Непрерывающийся стресс - Не на кого опереться - Слишком широкая компетенция: надо понимать все, иначе обманут <p>-Неудовлетворенность позицией, новый стеклянный потолок</p>	<p>МАТРИЦЫ ГРОФА</p> <p>ТРАНСФОРМАЦИЯ РИСКОВ</p> <p>СТРАТЫ</p> <p>КОЛЛАЙДЕР</p> <p>GROW</p> <p>ХОЧУ-ДОЛЖЕН</p> <p>КОММУНИКАЦИЯ</p> <p>ЦЕЛЬ-РЕЗУЛЬТАТ</p> <p>НАМЕРЕНИЕ</p>
Управление ресурсами	<i>Как добиться эффективного распределения ресурсов компании?</i>	Исполнительный топ-менеджмент	<ul style="list-style-type: none"> -Страх увольнения («высоко падать») и нет аналогичных позиций для роста) -Обезличивание процессов, сложно работать с людьми -Поддержка при выходе на новую должность -Тяжелое взаимодействие с ТОП-менеджером -Борьба за влияние на ТОП-а -Ничего не радует 	<p>SCORE</p> <p>ЛИЧНЫЙ БРЕНД</p> <p>СТРАТЫ (качество жизни)</p> <p>МОДЕЛИРОВАНИЕ</p> <p>ПУТЬ ГЕРОЯ</p>

<p>Управление взаимодействием</p>	<p><i>Как добиться того, чтобы люди и подразделения работали совместно?</i></p>	<p>Руководитель руководителей</p>	<p>-«Стеклянный потолок» -Нет полномочий для выполнения задач -Постоянные конфликты между направлениями, на них тратится время -Борьба за власть и победу в регламентных процессах, постоянный стресс</p>	<p>НЕЙРОДРЕВО SCORE (как делать?) ГОЛУБОЙ ОКЕАН (в ситуации потолка) МОДЕЛИРОВАНИЕ ТРАНСФОРМАЦИЯ РИСКОВ РАСТВОРЕНИЕ КОНФЛИКТОВ ЦЕЛЬ-РЕЗУЛЬТАТ</p>
<p>Управление исполнением - уровень начального менеджмента</p>	<p><i>Как добиться того, чтобы подчиненные работали</i></p>	<p>Младший руководитель. На этом уровне у коуча впервые появляется реальный клиент!</p>	<p>-Карьерный рост, сложная оценка перспектив -Необходимость «субить в себе исполнителя» -Нужно получить авторитет и уважение у подчиненных -Ответственность за работу сотрудников, сложности в делегировании, контроле -Есть противоречие между оценкой сотрудниками \ начальником \вышестоящим директором -Выгорание, скука, страх увольнения -Высокая конкуренция за должность и между руководителями разных отделов -Много конфликтов (эмоций) внутри подразделения и с другими подразделениями</p>	<p>TRUE (как исследование ресурсов, что делать?) АЛГОРИТМЫ КОММУНИКАЦИИ КАРТА КОНФЛИКТНОГО ПОЛЯ ВЫЯВЛЕНИЕ НАМЕРЕНИЯ ДРАЙВЕРЫ ПРОЕКТОВ (мотивация) ТЫСЯЧА МЕЛОЧЕЙ ИНТЕГРАТИВНАЯ МОДЕЛЬ КОЗЛОВА</p>

Для коуча хорошим подспорьем в работе с запросом клиента может стать Чек-лист по распределению управленческого внимания, приведенный в Таблице 2. Обратить внимание стоит на два основных факта:

- насколько **корректно** клиент ассоциирует себя с реальным уровнем управления (не пытается ли он решить задачи других уровней)
- насколько конгруэнтно собственному уровню он **распределяет** управленческое внимание.

Обычно запрос клиента существенно корректируется после ответа на эти вопросы.

Таблица 2. Чек-лист по распределению управленческого внимания.

	Стратегия	Ресурсы	Взаимодействие	Исполнение
СТРАТЕГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ (разработка) - собственник	80%	15%	3%	2%
СТРАТЕГИЧЕСКИЙ МЕНЕДЖМЕНТ (исполнение) – генеральный директор	10%	40%	10%	40%
УПРАВЛЕНИЕ РЕСУРСАМИ - исполнительный топ-менеджмент	15%	60%	20%	5%
УПРАВЛЕНИЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕМ - среднее звено	5%	20%	60%	15%
УПРАВЛЕНИЕ ИСПОЛНЕНИЕМ- младшее звено	2%	3%	15%	80%

4. Преимущества использования некоторых алгоритмов Нейрографики для бизнес-коучинга.

4.1. Ценность методики «Score»

Я много раз работала с клиентами в формате «нейрографический SCORE» и хочу отметить применимость этого метода к огромному числу ситуаций в бизнесе, связанных с необходимостью осуществлять планирование, в т. ч. планирование изменений, с высокой неопределенностью, а также с ситуациями, в которых человек испытывает неуверенность в действиях и прокрастинирует.

Хотелось бы отметить следующие позитивные моменты методики:

- Формирует образ желаемого результата (а это основная зона фрустрации в бизнес-среде)
- Гораздо более комплексная, чем TRUE, подходит для стратегических секций
- Показывает скрытые страхи через Effects
- Активирует на бесконечный поиск ресурса
- Выводит теневую сторону ресурса
- Эффективно организует результат
- Тянуще- толкающая система (соответствует принципам организации современного бизнеса)
- Подходит для широкого круга запросов

- Исследует, но не фиксируется на негативном опыте
- Дает возможность коррекции цели при наличии большого количества негативных эффектов
- Очень потоковая, вызывает прилив энергии

В Приложении 1 методике SCORE соответствует описание кейса #2. Также можно ознакомиться с кейсом #1 по методике TRUE.

4.2. Ценность методики «Матрицы Грофа».

Несмотря на то, что концепция перинатального развития кажется далекой от бизнес-коучинга, применимость этого метода к бизнесу очень высока в силу выраженной цикличности развития бизнес-процессов и связанных с ними проблематик.

Методика Матриц:

- Очень диагностична, человек четко видит паттерны поведения, бессознательные мотивации, систему выборов - и может отслеживать их в дальнейшем
- Дает клиенту хорошую проверочную систему поведения
- Четко показывает, куда надо направить усилия на следующем этапе, какие качества в себе требуется активировать как ресурс
- Показывает, откуда берутся текущие и будущие ресурсы
- Подходит для серии занятий и глубокого анализа стратегий
- Подходит ТОП менеджеру
- Содержит в себе трансцендентные переходы, таким образом, качественно повышает уровень диалога
- Диагностична с точки зрения системы ценностей и компромиссов, связанных с их достижением
- Творческая с точки зрения выбора алгоритмов матриц
- Сепарирует человека, помогает ему преодолеть природный или выученный инфантилизм

В Приложении 1 методике Матриц Грофа соответствует описание кейса #7.

4.3. Ценность методики «Голубой океан»

Методика «Голубого океана» интуитивно понятна бизнесу, так как

процессы бизнес-конкуренции затрагивают абсолютно все слои организации и проявляются как внутри организации как системы, так и в операциях организации с внешним пространством (другими системами).

Хочу заметить, что в силу болезненности темы конкуренции люди часто склонны путать с этой темой совершенно другие проблемы, но методика «Голубой Океан» позволяет проработать и смежные запросы.

Методика характеризуется следующими важными моментами:

- Подходит для очень болезненной темы конкуренции в бизнесе
- Мягко обнажает личные проблемы, из-за которых человек вступает в конкуренцию
- Ведет к осознанию ограничивающих убеждений
- Позволяет исследовать стратегии поиска перспективы
- Расширяет зону комфортного действия
- Выявляет неисследованные зоны ресурсов
- Выявляет уникальность человека
- Показывает желаемые области эксперимента
- Развивает видение вне слепых зон

В Приложении 1 методике «Голубой Океан» соответствует описание кейса #6, кейса #11.

4.4. Ценность методики «Качество жизни. Социальные страты»

Методика «Качество жизни (Социальные страты)» является одной из самых рекомендуемых для бизнеса, потому что содержит в себе многомерное исследование реальности, ресурсов и перспектив.

Методика Страты:

- Очень многомерна: можно исследовать огромное количество тем
- Исключительно проективна
- Расставляет приоритеты
- Фокусирует человека на важнейших зонах развития
- Формирует систему действий, причем система формируется как бы «сама собой»
- Дает возможность человеку понять систему своих ценностей и ограничений, видеть слепые пятна и пренебрегаемые зоны развития
- Реанимируют мечты - это очень соответствует концепции воображения в нейрографике

- Продлевает время активной жизни и социальную перспективу
- Производит мгновенный апгрейд личности во временной перспективе
- Создает чувство общности с группой, социумом, слоем жизни

В Приложении 1 методике «Качество жизни (Социальные страты)» соответствует описание кейсов #3, #4, #5.

4.5. Ценность методики «Моделирование»

Моделирование как нейрографическая методика отлично подходит для сессий в формате нейрографического коучинга.

Методика «Моделирование»:

- Идеальна для бизнес-ситуаций, создает определенность в неопределенном, но не уводит в сценарий
- Формирует позитивную экосистему вокруг задач клиента
- Выявляет ключевые болевые точки
- Раскрывает ключевой мотив действия, ранее, возможно, скрытый от клиента
- Выявляет последовательность мотивирующих факторов
- Выявляет предпочитаемые ресурсы и слепые зоны
- Оставляет место для маневра
- Гармонизирует задачу
- Приводит ситуацию в систему

В целом, все методики, приведенные в данном разделе, являются широко применимыми в нейрографическом коучинге в бизнесе и создают базовый инструментарий для освоившего их коуча.

5. Обобщения и выводы

Итак, подведем итоги и сделаем выводы. Мой опыт показывает, что формат Нейрографического коучинга является применимым для бизнеса, на всех уровнях управления.

Существование типичных проблем и запросов в бизнесе позволяет любому коучу аккуратно начать экспериментировать в данной среде, если стоит такая профессиональная цель.

Используя простой чек-лист для определения, насколько соответствует уровень задач, заявляемых клиентом, его уровню в организации, коуч может

помочь клиенту осознать реальный запрос и сформулировать его.

Нейрографические методики являются применимыми как для мужчин, так и для женщин.

Рекомендуемая мною длительность коучинговой сессии в формате Нейрографики - 2 часа. За это время неопытный клиент может сделать рисунок хотя бы в формате расширенной схемы.

Для нейрографического коучинга хорошо подходит любая методика нейрографики, включая Алгоритм Снятия Ограничений, с которого даже рекомендуется начинать, если планируется несколько нейрографических сессий. АСО дает общее понимание алгоритма и помогает снять напряжение, которое есть у всех, кто работает в бизнесе.

Если в запасе у коуча есть только одна сессия - надо сосредоточиться на ключевой задаче. Не надо бояться, что алгоритм не подойдет. В целом, неважно, какой ты выбираешь алгоритм, важнее определить тему. Нейрографическое рисование выведет тебя на глубокую проработку темы практически в любом алгоритме

Можно комбинировать нейрографический коучинг с «традиционным». В коучинговом формате индивидуальные сессии предпочтительнее.

Клиента надо выводить на действие, если действие не очевидно в рамках одной сессии, можно вернуться к нему в рамках следующей. Изучать себя без выхода в действие - не называется «коучингом».

Принятая в бизнесе Agile-концепция подходит и для нейрографического коучинга: надо принимать несовершенство рисунка клиента на сессии, завершать сессию (не затягивать). Желательно делать фиксацию рисунка.

Кейсы нейрографических коучинговых сессий

Кейс №1. Модель TRUE. Холодный клиент.



Клиент: Женщина, 46 лет, работает директором по маркетингу крупной ИТ компании и индивидуальным тренером по пилатесу. Коучинг проходит впервые, нейрографику рисует впервые.

Коучинговая сессия 2 часа. Сессия построена по схеме подготовки (поработали с нейролинией, используя контурные карты - обводили линии рек, берега и границ) и непосредственно работы по модели TRUE. Такой подход помог быстро установить нейрографический раппорт и подготовить клиентку к работе на листе.

Т - тема: Выбрана тема в виде желаемого результата («Самоидентификация»). Проблематика темы для клиентки состоит в том, что на работе, в силу «сервисной» для бизнес-процессов позиции она все время задается вопросом «Кто я в этой группе?» Аналогичным вопросом она задается в комьюнити тренеров по пилатесу, т.к., несмотря на многочисленные сертификаты, для нее данная работа является вспомогательной, «хобби», а для остальных - основной. Поэтому она часть теряет уверенность в себе как профессионал. Ей тяжело выстраивать коммуникацию в коллективе, она легко обесценивает результаты своего

труда.

Ожидания от проработки темы: стать смелее, избавиться от страха сделать что-то не так, спокойнее совершать ошибки. (Примечание: я всегда на коучинговой сессии уточняю формат желаемого результата, т.к. это позволяет дополнительно понять динамику темы).

Расстановка стартовых фигур: Круг "Начало" диаметром 3 см был гораздо меньше круга "Результат" (диаметром 7+ см). Клиентка воспринимала ситуацию как «Мне требуется огромная работа, огромный рост для выполнения своего результата».

R-ресурсы: Клиентка легко расставила группу ресурсов, в которых она себя высоко оценивает: опыт, знания, аналитическое мышление, интуиция, поддержка других, репутация. Ресурсы были сконцентрированы возле круга «Начало», нагромождаясь друг на друга.

U-unlock: Я предложила клиентке такое же количество ресурсов разместить в верхней части листа, не называя их, но подразумевая, что есть некоторое количество неиспользуемых в силу неосознанности.

Реакция: недоверие - интерес - сомнение - постановка 5 кругов. В силу того, что назвать их она сразу не могла, мы начали работать параллельно на стадиях UNLOCK И QUALIZING.

E-equalizing: Соединяя фигуры, клиентка сначала боялась перейти к «непознанным» ресурсам, старательно соединяя имеющиеся у нее с результатом. Я предложила ей поработать на верхней части листа. Сначала она работала без вербалики, с удивлением понимая, что количество линий на верхней части, в «непознанных» ресурсах, питает ее результат гораздо сильнее («Смотри, я многого о себе не знаю, а оно дает мне силы!»). Потом мы перешли к называнию ресурсов (часть я помогла ей переформулировать и «достать» из потока ее рассуждений обратной связью, один она осмелилась назвать сама).

Процесс «называния» ресурсов принес клиентке на уровне эмоций сначала лихорадочность, тревогу (в формате «Меня колбасит, что делать?»), резкий прилив энергии, которая требовала выхода, а потом - ресурсное состояние, от которого она получала глубочайшее удовольствие. Найденные ресурсы были следующими: формальная позиция в компании, лидерство, экспертность, творчество, деньги).

Мы обсудили, что эти ресурсы гораздо меньше подвержены дискредитации через чужую оценку, что они более легко измеримы (сравните опыт и формальную позицию в компании - в первом случае мы при оценке руководствуется неформальными критериями, во втором - формальными).

Забегая вперед, скажу, что мы нашли еще несколько ее ресурсов по ходу работы, но не стали фиксировать их на листе в силу уже имеющегося резкого расширения ситуации. В частности, из хороших ресурсов были выявлены: поддержка руководства и «доступ к телу», поддержка глобального офиса, поддержка отраслевой и бизнес-пресса.

В этот момент я попросила ее вернуться к стартовому состоянию фигуры и к желаемому результату и обозначить их заново. Круги вышли за формат листа и соприкоснулись краями в центре. Клиентка: «Да я вообще-то, оказывается, очень влиятельная персоне-то?!?!»

Посмотрели на ресурсы с целью что-то увеличить, если она считает нужным. Возникла «сессия в сессии» по отношению к деньгам: клиентка осознала, что она, как маркетинговый директор, никогда не пыталась деньги из своего бюджета планировать и претендовать на большее в штаб-квартире, а лишь выполняла «распределительную» функцию и закрывала возникшие «дыры» за счет креативности. Ресурс денег для нее также может стать отличным средством заставить других людей согласовывать с ней свои действия. Ресурс вырос с 5 см в диаметре до 20+! После этого она даже снизила свои притязания к другим ресурсам, кроме ресурса работы с руководством. (Примечание: влияние и власть денег в современном корпоративном мире никто не отменял, это жизнь ©).

Предложила вновь открывшей себя «влиятельной персоне» начать интегрировать ее фигуру в социум.

Вот тут начались проблемы. Ну то есть на уровне рефлексии она подросла, но нести себя такую людям - страшно. У клиентки есть четкое «Я», и оно противопоставлено социуму.

Холодок в руках при интеграции фигуры в фон, волнение.

Обсудили:

Коуч: - А почему страшно идти с этим к людям?

Клиентка: - Понимаешь, то, что мне важно - неважно им.

Это твоя позиция в диалоге - идти к людям с тем, что важно ТЕБЕ?

А как еще?

Хочу вернуть тебе твой вопрос - а как можно еще?

... (молчит).

Как поменять акцент диалога?

. (молчит).

Хорошо, предложу тебе вариант. Можно ли пойти к людям с тем, что интересно ИМ?

(Задумчиво) Да. Тем более у меня есть много ресурсов, которые это позволяют сделать.

Все это время она скругляет фон. Разговариваем об отношениях с другими:

Я выросла на войне. Отец все время воевал - то в Афгане, то мы были семьей близки к горячим точкам. Знаешь, что означает тема войны для ребёнка? Ты один. Ты сам с собой. И еще мама говорила нам с сестрой, что если что-то случится - мы должны отвечать за брата, он младше.

Скругляй, пожалуйста. Работай по фону.

Меня травили в школе. Однажды пришлось драться в детстве в одной девочкой, самой боевой в классе. У нас была дуэль до первой крови. За меня никто бы не вступился. И ты понимаешь, я была толстая, неспортивная девочка, и я ее сразу побила, хотя страшно боялась.

Скругляем. В рассказе, в эмоциях боли нет.

Во взрослой жизни я ненавижу всех, кто за войну. Я не понимаю, зачем тащить войну во взрослую жизнь? Теперь, когда мне нужно, чтобы за меня вступились, я плачу.

Используешь свой ресурс женщины? ©

(Улыбается). Ага. Кстати, я тебе вначале рассказывала про человека, с которым мне труднее всего в офисе, он меня обесценивает, вот однажды на совещании я с ним так и поступила. Он долго потом ко мне относился, как к хрустальной вазе...

Что скажешь о своем рисунке?

Я поражена. Во-первых, смотри, он красный, но это какой-то не страшный красный, питающий красный. Поражена, насколько я себя недооценивала. У меня почти все есть, что мне нужно. Круги настоящего и результата почти равны.

Фиксация: Фиксация была необходима, т.к. клиентку «понесло» и по отношению к новым выявленным ресурсам, и по отношению задачи поискать еще ресурсы. Мы договорились о том, что она «приземлится» в отработку того, что сегодня осознала, наметили план действий. Основные действия: применение ресурсов из недооцененных ранее, а также вывод их из области рефлексии с социум (разработка новой маркетинговой стратегии и нового принципа подтверждения маркетингового бюджета). Ценность для клиентки была неоспоримой, и с точки зрения проявления эмоций (удовлетворенное, ресурсное состояние), и с точки зрения оценки сессии (запрос проработан), и с точки зрения тела (плавность мелкой моторики, расслабленные мускулы, снятие зажимов рук).

Во время фиксации произошёл финальный рост кругов «Настоящее» и «Ресурс», они пересеклись, настоящее соединилось с будущим.

Также, клиентка увидела и захотела зафиксировать треугольник, комментарий: «Это энергия защиты. Я знаю только две крайности - надеяться только на себя или полностью подчиниться воле другого. Это проявилось в моих личных отношениях, и я в них пострадала, т.к. у меня не было баланса подходов». В силу того, что она ушла довольно сильно в тему слабости, я ее в этом поддержала.

Проводя линии силы, замечает: «Надо обнять все мои фигуры, хочу их обнять».

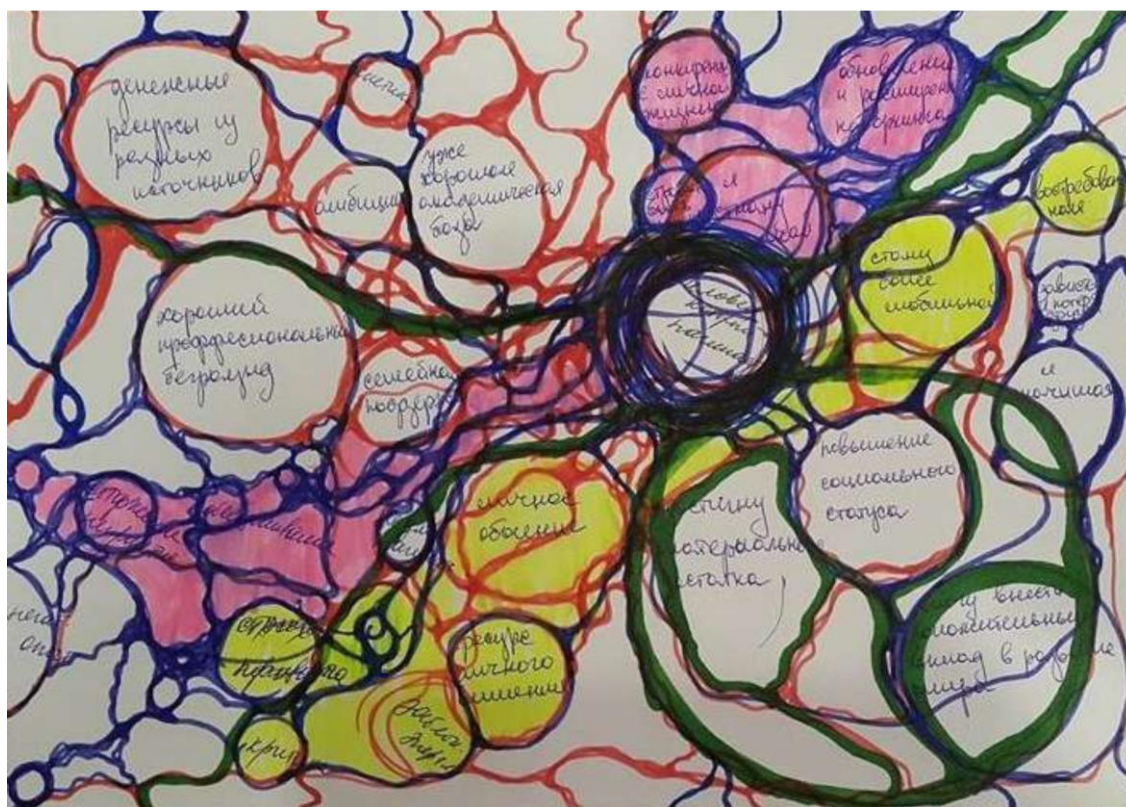
Ок, давай поговорим об изменении темы?...

Изменение темы: Тема «Самоидентификация» полностью сменилась на тему «Используй ресурсы». У клиентки произошел взрывной рост границ темы. Отметим, что важно не только знать свои ресурсы, но и 1) знать, что

есть скрытые от глаза ресурсы 2) понимать, что бессознательно мы уже используем часть скрытых ресурсов, и их важно выводить в зону осознанности 3) понимать, что дополнительные ресурсы все равно есть, вне зависимости от количества осознанных 4) осознание ресурса - это не только его постоянное использование, но и возможность расслабиться и осознанно отделиться на естественное развитие событий.

Вывод: Хорошая сессия, модель TRUE хорошо подходит для случаев непроявленного ресурса и связанной с этим неуверенности в себе.

Кейс №2. Модель SCORE. Холодный клиент.



Клиентка: женщина 32 лет, работает маркетологом, нейрографику рисует впервые, коучинг проходит второй раз (до этого была встреча по карьерному коучингу).

Тема: Перейти от состояния Человека, который не может начинать, в состояние Человека, который с удовольствием реализует задуманное и начинает новое.

Использовали Модель Коучинга SCORE.

(На самом деле, я просто запланировала изначально, что буду работать по этой модели, хотя в данном случае можно было бы поработать и по

Матрицам Грофа. Но матрицы мы запланировали на будущее).

S - Обсудили симптомы. Причина, по которой потребовалась работа с коучем: Не умеет начинать запланированные активности, переходить к ним от планов - «Любое начинание - это Ад, причем с самого детства». Все свои достижения обесценивает, себя тоже обесценивает. Злитесь на себя, «зажимается» телесно.

Хотелось бы: начинать реализацию запланированного легко, без страха, превращать свои планы в реальность.

Обозначили текущее состояние на линии времени. Круг очень маленький, меньше 2 см в диаметре.

O - Обозначили желаемое состояние. Круг в 2 раза больше изначального.

S - Перешли к причинам. Причины она называет довольно легко, в основном это страхи из прошлого опыта, ведущие к нарушению отношений с людьми и отверженности.

E - Эффекты, слово для нее в принципе непонятное. Включается нереальное сопротивление, и умная девушка с оксфордским образованием мне доказывает, что никаких эффектов «дальше» результата нет. Разбираем ситуацию за ситуацией из ее личной жизни, набираем эффекты. Очень болезненно идут эффекты, связанные с деньгами: четкая установка на «Это опасно». Аналогичная ситуация с женской привлекательностью - «Высовываться опасно и в личной жизни, и на работе». Ладно, победили. Пошли набирать ресурсы. Ищем эффекты как положительные, так и отрицательные - у нее много страхов.

R - Наблюдаем отрицание ресурсов, обесценивание имеющегося багажа и возможностей. С трудом набираем ресурсы. Специально берем маркер другого цвета, т.к. ей тяжело работать на листе одним цветом.

Предлагаю соединять рисунок линиями к центральной, «результативной» фигуре, и потихоньку объединять между собой все сущности. Идет очень тяжело. У нее получаются отдельные «зависшие» группы. Эквалайзинг: продолжаем интегрировать фигуры между собой, подключаем фон.

Во время работы обсуждаем несколько тем:

- насколько важно человеку видеть целостную картину связи времен
- личные ограничения
- нежелание формировать образ будущего (самое сильное сопротивление, которое клиентка сама видит осознает - «Будущее «подвешивает» мою психику, я теряюсь гораздо больше, чем при воспоминаниях о прошлом»)
- нежелание признавать свои ресурсы
- мотивацию «толкающую» и «тянущую» и преобладание у нее первой
- вторичные выгоды ее поведения
- ее нежелание переживать конфликт и вообще любой негативный опыт и сильнейшие выгоды от ничегонеделания в этом вопросе

Связываем, интегрируем в фон.

Коуч: Что ты чувствуешь, когда скругляешь?

Клиентка: Я вхожу в состояние Ребенка. Мне очень хорошо. Сопротивление ушло.

Архетипируем. Клиентка отмечает состояние потока, удовольствия. Предлагаю поменять желаемый результат. Клиентка увеличивает круг вдвое.

Линии поля + Фиксация. Оговариваем, что фиксация - это выделение текущих задач, и надо их превратить в действие.

Изменение темы: Что нужно сделать, чтобы начать? Появление образа цели, достижений. План действий.

Изменение стартового состояния: **хочется увеличить круг вдвое. Я уже сейчас имею все, что хотела в начале сессии.**

Другие выводы по сессии:

Клиентка: «Мне точно надо переоценить свои ресурсы. Огромную часть я просто игнорирую».

Клиентка: «Есть выходы за зону наших возможностей, многое от нас не зависит, но это не негативный процесс, в этом тоже есть ресурс, и не надо бояться, надо принимать поддержку от мира».

Кейс №3. Модель Коучинга Качества Жизни (социальные страты). Холодный клиент.



Клиентка: женщина 30 лет, работает в крупной ИТ компании, нейрографику рисует впервые, коучинг проходит впервые.

Причина, по которой потребовалась работа с коучем: усиливающееся в личной жизни и работе ощущение «я нигде», ощущение остановки в развитии. Клиентка пришла в точку, из которой хочется обрести новые ориентиры и цели в жизни. Ей одновременно и страшно, и хочется «что-то поменять». Целевое состояние непонятно. Понимая, что все в ее жизни хорошо, она страдает. Ситуация не поддается объективной оценке.

Тема: Надо что-то делать!

Использовали Модель Коучинга Качества Жизни (страт).

Обозначили 5 страт: Образование, Финансы, Власть, Популярность, Счастье.

При оценке были даны следующие характеристики:

Образование устраивает на 70%

Финансы, Власть, Популярность по 40%

Счастье 25%

Уже на данном этапе стали проговаривать, с кем себя человек сравнивает в оценке. Обратила ее внимание на то, что важно сравнивать со своими критериями (это было очень актуально для Власти и Популярности), со своими целями, в своем комьюнити: «На сколько Я мог бы - на сколько получилось?» Обычно по темам власти, богатства и популярности все себя стараются сравнить со звездами эстрады и олигархами. Здесь мы четко очертили среду.

Проговаривали каждую страту, выделяли убеждения, фиксации, ограничения. Прорисовываем прошлое состояние по стратам.

Клиентка: «**Образование** сейчас мне вообще ничего не дает, кроме удовлетворения, что я хорошо образована. Я в свое время получила очень хорошее образование в химии, окончила один из лучших вузов, с красным дипломом. В этой сфере у меня одно из лучших образований».

Коуч: «Хорошо, я что изменилось в твоём образовании за последние годы?»

«Ничего».

Коуч: «А если сравнить тебя вышедшую из института с дипломом в руках и тебя сегодняшнюю?»

Клиентка: «Я получила хорошее внутрикорпоративное образование, в т.ч. формальные знания про бизнес-процессы, продажи, ИТ технологии. Я выучила английский язык... »

Клиентка: «**Финансы** меня устраивают. Я готовлюсь к будущему за счет этой сферы. Приобрела недвижимость, повысила уровень жизни, много путешествую».

Клиентка: «**Власть** у меня, конечно, есть. Над руководителем, над коллегами, дома сильная власть, и появляется все больше власти над родителями, братом.»

Коуч: «То есть, на работе есть сильное неформальное влияние?»

Клиентка: «Да».

Обсуждаем, что многие люди не рассматривают неформальное влияние как ресурс, не учитывают, что с его помощью можно многого добиться, не используют в работе. Разбираем пару кейсов на эту тему. Далее обсуждаем, что такое власть над родителями и братом, выходим на тему контроля. Клиентка пытается контролировать родителей и брата.

Коуч: «А какая обратная сторона у этого контроля?»

Клиентка (долго мучительно думает): «А у этого есть обратная сторона?».

Коуч: «Конечно».

Клиентка: «Я начинаю за все сама отвечать. Все сама делаю».

Коуч: «И как это дается?»

Клиентка: «Мне тяжело».

Коуч: «Это ресурс?»

Клиентка: «Нет, это страшная и постоянная потеря моей энергии...»

Обсуждаем, что контроль и власть - это не одно и то же; в чем разница, как использовать власть как ресурс.

Клиентка: «**Популярность** у меня есть в профессиональном сообществе, среди друзей.»

Клиентка: «Счастье... когда-то я была счастлива, сейчас - не уверена».

Переходим к прорисовке страты нейрографической линией вверх.

Клиентка: «Хм. Образование идет сильно вширь. Учиться можно бесконечно! Сфер много. Знаний много. Даже в той сфере, где я работаю, мне есть куда развиваться более серьезно!»

Коуч: «А где еще хотелось бы развиваться?»

Клиентка: В других сферах - в танцах, в фитнесе, в пилатесе. Я бы хотела в этом стать профи. Думаю, у меня бы получилось. Я хочу помогать

людям. В спортзале, когда вижу, когда кто-то делает что-то не так, хочу подойти и помочь.

Коуч: А еще?

Клиентка: Я бы выучила еще один язык. Но времени мало. Надо жертвовать работой, чтобы стать еще кем-то.

Коуч: Какие есть еще стратегии, чтобы обойтись без жертв?

Клиентка: Никаких.

Коуч: А если подумать?

Клиентка: Я могу в отпуске пройти выездное обучение пилатесу (задумалась).

Рисует Финансы, рука зажата, сама сжалась.

Коуч: Что случилось? Ты не хочешь больше финансов? Я прямо вижу, как ты останавливаешь свою руку и не даешь ей двигаться вширь.

Клиентка: Я боюсь. Я боюсь обилия финансов! Это значит - мне нужно будет работать еще больше, а я просто не смогу, я просто сломаюсь!

Коуч: Ты знаешь кого-то, кто работает меньше тебя, а получает больше?

Клиентка: Нет.

Коуч: А если честно? Я из той же сферы, что и ты. Ты меня сейчас слегка дезинформируешь ©

Клиентка: Я знаю несколько человек. Неужели это возможно?

Коуч: Давай предположим, что возможно. Что получится, если сейчас расширить страту?

Клиентка рисует широко. Предлагаю соединять с другими областями. После некоторых колебаний начинает интегрировать страты одну в другую.

Доходим до Счастья.

Коуч: Ты как понимаешь Счастье?

Клиентка: Это когда я удовлетворена, понимаю, чего хочу (= цели), понимаю, как будет выглядеть результат...

Коуч: Так, а Счастье мы почему боимся растянуть?

Клиентка: Вот только почувствуешь себя счастливым, Жизнь сразу все обрубит (рассказывает пару историй из жизни).

Коуч: В твоих историях счастье зависело от поведения другого. А ты рисуешь СВОЕ счастье. Ты знаешь кого-то, кто счастлив сам по себе, независимо от обстоятельств?

Клиентка: А вдруг они притворяются? И все не так?

Коуч: Это причина сейчас на рисунке себя ограничить в счастье?

Клиентка: Нет (улыбается). Смотри, оно у меня связывается сразу со всеми сферами, особенно с обучением. Я могу просто обучаться и уже за счет этого быть счастливой!

Интегрируем.

Коуч: Что ты чувствуешь, когда скругляешь?

Клиентка: Умиротворение. Счастье. Я расслабляюсь. Какое хорошее рисование!

Коуч: А что скажешь про рисунок?

Клиентка: Метафора Энергии. Все идет вверх. Нравится, что Счастье покрывает все сферы моей жизни! Я думала, что в моей жизни уже было все, я всего «наелась», а тут столько нового!

Коуч: Строго говоря, некоторым тут всего 30 лет ©

Клиентка: Всего? Я думала, что все упустила!

Коуч: А сейчас что думаешь?

Клиентка: Радует, что у меня много перспектив.

Коуч: Сама идея страт о том, что можно всегда развиваться чуть выше. Нужно только понять, на какой рост ты уже готова.

Фиксация. Клиентка уже уверенно работает на листе, оговариваем, что фиксация - это выделение текущих задач, и надо их превратить в действие. Проговариваем действия. Даю ей несколько упражнений для работы с установками, т.к. дальнейший коучинговый процесс не планируем.

Изменение темы: «Мне надо пересмотреть вещи, которые для меня устоявшиеся и очевидные. Там еще много того, что я не замечаю. Я бы сейчас оценила свое образование на 50%, финансы - на 50%, власть и популярность на 30%, а счастье процентов на 40. У меня все прекрасно и есть огромное поле для развития!».

Другие выводы по сессии:

Клиентка: «Я поражена своим отношением к финансам. Живешь с чем-то как с правилом, а у других людей не так! И еще, я преувеличенно серьезно отношусь к власти и популярности».

Клиентка: «Легче всего мне будет работать с образованием».

Коуч: «Иногда это очень хороший путь для быстрого роста - работать с самым простым и очевидным ресурсом, в котором хороший заряд мотивации, который можно активировать без стресса».

Клиентка: «У меня после сессии как будто наполнилась жизнь. Счастье выросло. Спасибо!»

Коуч: «И тебе спасибо. И не забывай совершать намеченные действия».

Кейс №4. Модель Коучинга Качества Жизни (социальные страты). Self - коучинг.

Кейс №4. Модель Коучинга Качества Жизни (социальные страты). Self -коучинг.



Работу делала долго, на большом формате. Во время работы сохранялось чувство большого интереса, было много инсайтов и подсознательных расширений. Удивительно, что в финальном виде картинка чем-то напоминает модели TRUE или SCORE - я считаю, что это свидетельство ее высоко потоковости.

Тему Страт выбрала - "Различные источники моего дохода". Источники подписала, но надписи скрылись за сплошным потоком линий. Ну, за что первое "спасибо" - это за то, что я наконец-то посчитала, сколько процентно мне приносят денег те или иные направления моей деятельности. Начальный рисунок у меня выглядел так, как у каждого начинающего предпринимателя (я на момент рисования год как покинула корпоративный сектор и работала на ряде проектов): много малюсеньких кругов в прошлом, из которых вырисовывались средние круги в настоящем. Из огромного прошлого - ИТ отрасли - вырос небольшой кружочек, суть которого была непонятна. Таким образом, обнажились мои ощущения «ушла из большого, никуда не пришла, выживаю».

Изначально даже не хотелось работать маркером, рисовала

тонюсенькими линерами, изучая пространство. По работе этого не видно, но в ней несколько слоев линий, взаимопроникающих друг в друга. Скоро бумага покрылась тонюсенькой паутинкой линий. Перешла на маркеры. Четко увидела, что 5 направлений стремятся к практически безграничному росту, а одно "консервируется" (я в отношении его такие

планы и имела, но рука была даже более беспощадна, чем я сама). В толстом маркере захотелось не только целевой динамики (рост), но и динамической Энергии (резкое вытягивание вверх, приближение событий по вертикально обозначенной линии времени).

Интересно было наблюдать за чувствами: это было потоковое ощущение, образ мастерства и возможности брать любые ресурсы за рамками обычных. Наблюдалась некоторая лихорадочность чувств, это снялось за время рисования, что меня порадовало

эйфория все-таки анти-ресурсное состояние, не хотелось бы в него уходить. Есть четкое понимание, что выхожу за границы необходимых действий, при том, что это не является приемом для улучшения результата.

По мере проработки шло постоянное связывание всех сфер моей работы. Это очень резонансно для меня, т.к. я хотела бы создать синтетическое качество своих проектов. Спонтанно возникало наращивание объема каждой страты, а также корневых источников, ресурсов прошлого. Связывание и округление заставляло линии взаимно проникать друг в друга. Тонкие линии на этом этапе стали считываться как множество моих действий, созданных в прошлом и давших мне очень сильные возможности, а линии маркера - как целевые действия. В какой-то момент значительно вырос оранжевый круг, обозначающий важный для меня проект: это может быть хороший бизнес.

Была также сильная потребность поработать с возникшими "узлами силы", обозначила несколько на листе. Собирала работу цветом. В какой-то момент остались несколько кусков фона и незакрашенные участки. В этот момент мощно пошла интеграция ресурсов из прошлого. Линии стали читаться как три кластера: легкое движение влево вверх - прошлое; мощный пучок середина-вверх - настоящее, и сильнейшее движение слева снизу вправо вверх - в будущее. У картины появилась сильнейшая потоковость, закружилась голова. Поэтому фиксацию выполнила аж тремя черными кругами, которые "запросили" связи с первоначальным объемом оранжевого круга.

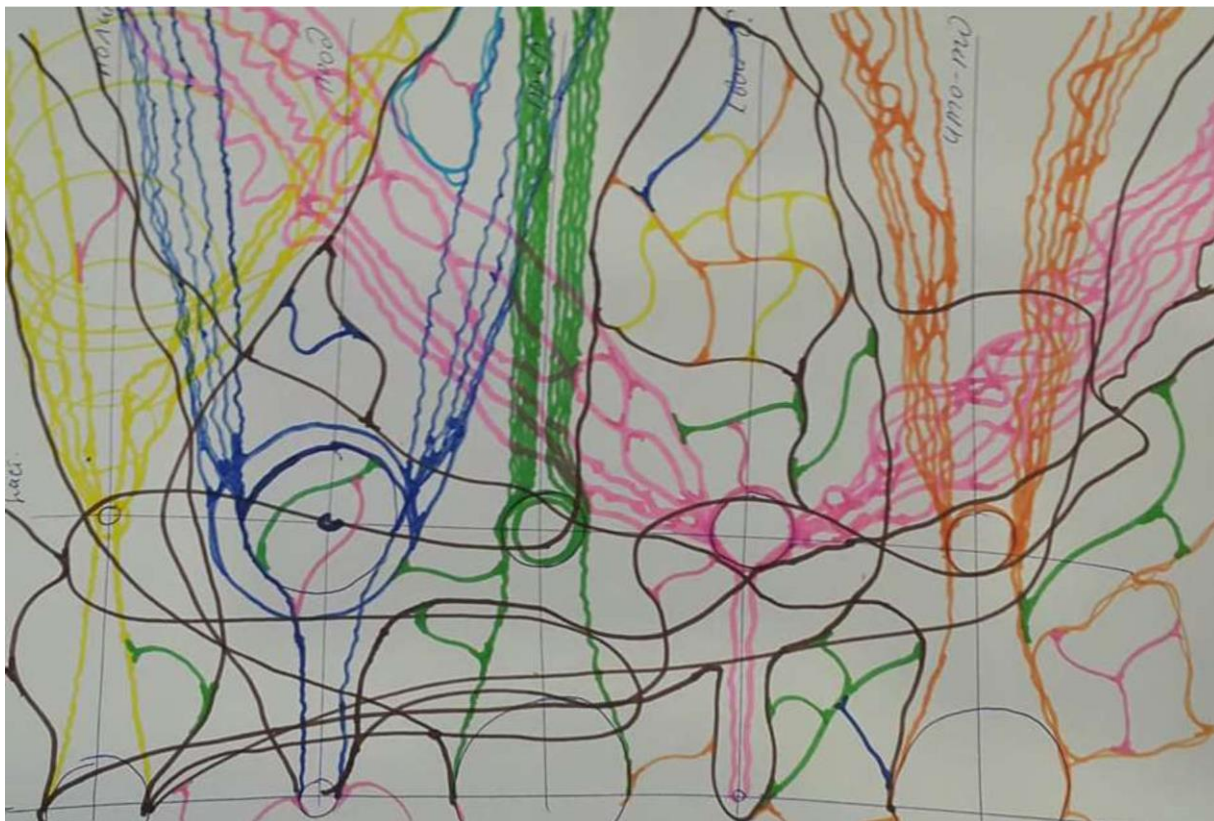
Прописала связи линиями (сохраняя нравящуюся мне энергию движения в будущее, связала уровни, увидела и обозначила небольшими кругами еще неизвестные мне источники ресурса.

Некоторые выводы сессии коучинга с самой собой по факту проведения:

- осознаю интегративность своего опыта и за этим - его уникальность,
- работаю по своей самой стратегически любимой схеме - делай то, что нравится, и получишь больше, чем ожидаешь.
- вышла из рисования в хорошем ресурсе.
- обнаружила очень сильную слепую зону: у меня нет умения принимать, брать. Мужа как источник дохода даже не указала.

Через 8 месяцев после этой сессии могу сказать, что ее проведение позволило мне увеличить стоимость «оранжевого» проекта в 6,5 раз, а свой годовой доход - вдвое. Хороший результат, я считаю.

Кейс №5. Модель Коучинга Качества Жизни (социальные страты). Холодный клиент.



Клиент: мужчина 43 лет, работает в ИТ компании, нейрографику рисует впервые, коучинг проходит впервые.

Устанавливаем **раппорт**. Работаю в зоне понятийного поля клиента. Он бывший преподаватель с научным мышлением. Поэтому кратко объясняю ему наличие у человека различных уровней сознания и возможность расширения своего жизненного диапазона реакций и стратегий за счет усиления зоны активного внимания и работы с зоной личного и коллективного бессознательного. Объясняю, как слова концентрируют смыслы, в качестве примера разбираем с ним систему ассоциаций на слово «мама». Представляю Нейрографику как методику, приводящую человека в ресурсное состояние и позволяющую «достать» из подсознания ограничивающие убеждения и вывести в зону внимания новые цели. Также учу его на географических картах рисовать нейрографическую линию. Клиент заинтересован.

Обсуждаем запрос, который в основном касается сферы самореализации. Клиент задается вопросом, правильно ли он действует в социуме, как оценить те действия, которые он предпринимает?

Мы обсуждаем некоторые обращающие на себя внимание вещи, которые привели его к таким размышлениям. Например, он задается вопросом, как получать больше энергии в повседневной деятельности, в работе, которой он занимается. Он говорит о своем ощущении - «я уже другой и не хочу оперировать прошлым опытом, мне нет смысла повторять то, что я уже делал». Клиент рассказывает, что он выбирает между несколькими направлениями деятельности и не может выбрать. Мы обсуждаем эти направления:

ИТ бизнес (продажи, развитие партнерского канала) и следующая из этого корпоративная карьера

Заведование кафедрой в ВУЗе, где совершенно другой ритм и менталитет, чем в бизнесе - он начинал с этого рода занятий, и его зовут вернуться, т.к. вузам нужны энергичные люди из бизнеса

Создание собственного стартапа. В этом случае клиент предполагает «плыть по течению» на работе (минимизировать корпоративные действия) и параллельно создавать продукт, а в момент готовности продукта найти инвестора и уволиться.

Обсуждаем некоторые моменты, связанные с его личным восприятием ситуации.

Клиент: Понимаешь, у меня есть проблема. Мне интересно несколько направлений, но, по сути, неинтересно больше 2-х месяцев заниматься чем-

то одним. И распыляться не хочется... И сложно найти что-то такое, что было бы интересно долго... И я не хочу выбирать сознанием - легко ошибиться.

Коуч: Ты имеешь в виду, ты не хочешь выбирать с помощью логического мышления?

Клиент: Да. Потому что логически мне нужно делать корпоративную карьеру, без вариантов.

Коуч: Давай я попробую переформулировать твой запрос? Ты не веришь, что в любой выбранной деятельности сможешь сохранить свой интерес более-менее длительное время, и поэтому не хочешь выбирать. Ты также колеблешься между идеями интереса (который требует постоянной новизны) и стабильности.

Клиент: Точно!

Коуч: А откуда это противоречие?

Клиент: Слушай, я когда-то ушел из ВУЗа в ИТ. Знаешь, как переживали мои родители? А сейчас моя мама переживает, что я пойду обратно. Говорит - будь там, где стабильно, зачем тебе дергаться.

Коуч: Ну, есть такое дело, современный человек часто выбирает между идеей стабильности, которая идет от родителей (достаточно вспомнить, как они жили и как все было распланировано.)

Клиент: Точно. Школа-вуз-работа-квартира-пенсия-дача.

Коуч: Да, но дело в том, что наше поколение, во-первых, оказалось в совершенно другом мире, а во-вторых, в основном к 30-35 годам обогнало родителей по уровню чисто материальных достижений, и у нас исчезли все возможности себя сравнивать.

Да еще растет продолжительность жизни, и мы в 40 лет начинаем что-то новое.

Клиент: Да. У моих родителей вон даже машины никогда не было. И у них это противоречие между новизной и интересом в жизни и стабильностью - очень резкое. И они мне его постоянно транслируют.

Коуч: А вдруг ты их слышишь только потому, что у тебя самого это противоречие сильное? ©

Клиент (заинтересованно): В этом что-то есть...

Коуч: Давай рисовать?

Выбираем тему нейрографической работы: Как выбрать направление?

Понимаю, что, несмотря на то, что я хотела бы отработать другие методики, мне придется предложить ему очень подходящую Модель Коучинга Качества Жизни (страт). Называем модель «Направления дальнейшей деятельности».

Обозначаем на черновике (я показываю ему на отдельном листочке) схему из 3 страт: ИТ+Бизнес, Образование, Стартап. После этого я ему предлагаю ввести линию «Что-то другое».

Клиент: Ты опять угадала! Мне политика очень нравится! Я бы пошел! Хотя при нынешней политической системе - неохота.

Коуч: Нет, стоп, тогда давай «что-то другое» будет что-то нам неизвестное, а политика будет политика. Смотри, методика идеально позволяет тебе выбирать, как ты говоришь, не сознательно, а бессознательно. Постарайся определить размерами кружочков, в каком ты «весе» сейчас в каждом из направлений.

Клиент: По интересу?

Коуч: Нет, давай по реальному социальному весу. По твоей «проявленности» в этой сфере в социуме.

Клиент: Да тут все понятно. Самое большое - ИТ. Потом преподавание, потом стартап, я знаю, как это делать, ну и политика совсем мало. А смотри, «что-то еще» рисуется таким. немаленьким.

Коуч: Интересно же проявить, что это у тебя за такая сфера. Вот смотри, получается, у тебя есть ресурсы в целых пяти сферах! А теперь давай попутешествуем в прошлое и пойдем, какого максимального размера у тебя были эти ресурсы когда-нибудь в твоей жизни.

Клиент: А до какой глубины?

Коуч: Вообще все равно, ищи просто максимальный ресурс по каждому направлению.

Клиент: Ну. в политике я когда-то был ого-го. Руководил классом, в институте был главным. Заводилой. В ИТ начинал с малого. В образовании, наоборот, у меня была целая карьера, я ее бросил. В стартапах вообще меня не видно. А в чем-то непонятном. еще больше получается, чем сейчас. Самому интересно, что это.

Переходим к прорисовке страты нейрографической линией вверх.

Коуч: А мы сейчас порисуем восходящими линиями вверх, и ты поймешь.

Клиент: Берем продажи. Деньги в продажах, и это весело. Как пиратство. Вижу кусок, набрасываюсь, хватаю, бегу. Мужская работа - продажи. Мне раньше казалось, что я смогу лучше, чем другие, продавать. Попробовал - точно, смог. Мне весело. Помогаю людям. Подвижно, я не устаю, и вообще, кто-то же должен быть «последней милей» и продавать, нести продукт от производителя покупателю. Я ценность создаю *(все это время рисует)*. Я знаешь как понял, что для меня в этой работе есть ценность? Я не против, чтобы этим мой сын занимался. Это же показатель. Я понял, что в этом можно быть интеллигентным. А сначала у меня внутренний, да и внешний (с матерью) конфликт был - как это, из ВУЗа в продажи, не смей! Теперь то же самое, из продаж в ВУЗ не ходи... все-таки и правда у моей матери стабильность - это главная ценность...

Коуч: Коли ты начал про преподавание, пойдём сюда?

Клиент: Да. В преподавание я пришел случайно. И там была такая важная штука, как Признание.

Коуч: А в продажах у тебя признания не было? Что такое вообще признание в продажах?

Клиент: В продажах? Это благодарность клиента, схема win-win, когда твой клиент очень доволен!

Коуч: Слушай, удивительная вещь. Ты говоришь о признании в продажах как о признании твоей экспертности внешним клиентом. А ведь ты делаешь продажи для своей компании, ты работаешь на свою компанию, а не на клиента, и это компания тебя оценивает. Условно говоря, заработал денег - молодец. В ночь с 31 декабря на 1 января твой план продаж превращается в ноль, и давай снова зарабатывай признание от компании.

Клиент: Слушай, ты даже не представляешь, как ты сейчас разрушаешь мою концепцию, ломаешь шаблон! Оказывается, мне не продажа нужна, а произвести впечатление! Важно не забить гол, а стоять на пьедестале! Я не спортсмен, потому что спорт - это на результат, и спортсмены даже при пустых трибунах играют. Это что же получается, я ради процесса продаю, а не ради бизнеса! Люди вон стартапы делают.

Коуч: . вот и пошли в рисунок стартапов ©

Клиент: Ох, как же прикольно. Пошли. *(Рисует)*. Ох как пошло! Ты посмотри, Ира, посмотри, как широко идет! Вот это да! Вот так интересно!!!

Коуч: А что интересно?

Клиент: Да я вообще в другой культуре воспитывался. Предпринимательства не было, не существовало. Я не знал, что можно ТАК жить, быть предпринимателем.

Коуч: Что изменилось?

Клиент: Знаешь, стал обращать внимание на предпринимателей. Вот Катя *(примечание: известная стартап-предпринимательница, с которой он работал)* поперла! Или ты. Конечно, я не ты и не Катя, я не решаюсь. Мне не так легко, как вам.

Коуч: Предпринимательство, на самом деле, очень тяжелая штука.

Клиент: И тебе? А почему тогда со стороны это выглядит легким?

Коуч: Возможно, дело в интересе. *(Примечание: он сенситивен к мотиву «интерес», поэтому это слово может и нейтрализовать наметившееся сравнение, и спровоцировать его на дальнейшие рассуждения)*.

Клиент: Да, ты знаешь, интерес - это важно. Еще важно быть вне ролевой структуры. Помнишь, у меня всегда были проблемы с начальством? *(Примечание: была история, он задавал у меня в пабlike вопрос про начальство, я отвечала)*. Ты мне тогда очень помогла, когда посмотрела на это другими глазами. Еще мне в предпринимательстве нравится рваный график. Движуха там, смотри, как у меня на листе идет широко. Но я не могу, никак не могу туда двинуться.

Коуч: Ты так выглядишь сейчас, что мне кажется, тебе хочется очень сильно в эту движуху.

Клиент: Да!

Коуч: Но там нестабильно... ?

Клиент: Да, хотелось бы стабильности. Ты видишь, да? Я эту идею стабильности из своего рода тещу в свою жизнь постоянно.

Коуч: Пошли в политику сходим? Ты в стартапах уже много нарисовал ©

Клиент: Политика.. *(мечтательно)*. У меня с детства очень сильная харизматичность. Всегда был вождем, вожаком стаи. Во взрослой среде харизмы мало, особенно в научной сфере.

Коуч: Да ладно ©

Клиент: Да, я тебе серьезно говорю. Тут, извини, правило такое - работать ж..пой и головой. Сиди и делай, что сказали. Интерес затухает. *(рисует, я молчу)*. В целом, конечно, мне политика интересна. Меня прет от этого. Но смотри, по моему рисунку, как рука ведет, выходит - я в стартапе хочу резкого расширения, а в политике готов двигаться только маленькими последовательными шагами. Мог бы в партию вступить, не спеша. Не знаю я такой партии, в которую хочется вступить. Я в продажах профессионал, у меня там реакция мгновенная. А в политике нужна какая-то основательность, что ли. Я же там не был и не знаю, что там сказать.

Коуч: Перефразируя, скажу, что это звучит так, что ты готов к более активным действиям в сфере, которая хорошо знакома, и готов двигаться ооочень постепенно там, где ничего не понимаешь.

Клиент: Точно.

Коуч: Уже много нарисовал, пойдём во что-то другое?

Клиент: Дай попробую нарисовать. *(проводит несколько линий)*. Хотел я стать писателем-фантастом.

Коуч: !!!!!!!!!!!!!!!

Клиент: Офигеть, да? Эх, был бы я фантастом, я бы фантастику позабористее нынешней выдумал. Это я так думал. А потом вырос, семья-ребенок-работа. На фантазерство меня не хватает. Ира, я тебе серьезно говорю, я прямо чувствую сейчас, что я рожден для сверх чего-то. Ты

знаешь, я свою карьеру начинал работой у астролога.

Коуч: ????????

Клиент: Ну, я ему компьютер настраивал, программы всякие. Я ушел, потому что не хотел отпускать христианскую веру. А так мог бы сам стать астрологом. Как я это люблю - фантазии, духовный мир... Может, лет в 80 все-таки стану астрологом, деньги там небольшие, но проживу.

Коуч: То есть ты сейчас так изящно сам себе запретил брать 1 000 евро за сеанс? Клиент: Я не готов.

Коуч: Не готов к деньгам? Интересно ©

Клиент: Ира, я аскетичен. Мне не нужна дорогая машина.

Коуч: Seriously? Ты, человек с такими красивыми переживаниями, не хочешь утром садиться в салон дорогой машины, пахнувший кожей, не хочешь почувствовать, какой у нее сильный руль, какая она приятная в вождении?...

Клиент: Когда ты это говоришь, я понимаю, что - хочу! Это же другой уровень, это кайф!

Коуч: Ок, пообещай мне, что когда станешь астрологом, будешь брать за сеанс много денег ©

Клиент: Да, мне вообще стоило бы задуматься о своем отношении к деньгам, по ходу, я себя обманываю .

Коуч: Все нарисовали.

Клиент: И что теперь делать?

Коуч: Посмотри, в какой сфере ты бы свой текущий размер увеличил?

Клиент: Продажи точно в плюс к объему, я себя недооцениваю. Преподавание хочу сделать меньше. Свой бизнес - не могу увеличить, мне страшно, правда, страшно, я не готов!!! Политика - так же боязливо. Фантаст - точно не готов. Знаешь, я увеличу только продажи. Мне здесь комфортно, я здесь все знаю.

Коуч: Смотри, ты применительно к трем сферам мне в качестве аргумента приводишь один и тот же внутренний блок «я не знаю».

Клиент: Не знаю и не действую.

Коуч: Ну давай посмотрим, сферы же для тебя ценностные, как можно УЗНАТЬ? Какие конкретные шаги можно сделать? Давай обсудим сферу «Стартапы». Как ты лучше можешь узнать эту сферу?

Клиент: Надо поговорить с Катей. Потом вообще сесть, посчитать модель бизнеса. Прикинуть рынки интересные. Поискать инвестора. Ты случайно не знаешь, как податься в акселераторы?

Коуч: Случайно знаю. Они постоянно сами бегают и ищут стартапы.

Клиент: Да ладно?

Коуч: Выстреливает один из 100. Конечно, им нужна входящая воронка.

Клиент: Я думал, туда не пробиться.

Коуч: А ты подумай лучше, какие у тебя личные ресурсы, чтобы пробиться куда угодно. Клиент: Ну.. я ИТ знаю. Продаю хорошо... все...

Коуч: Ты же в научной среде работал.

Клиент: А какой тут плюс для стартапов?

Коуч: Как минимум, качественно заявку подготовишь ©

Клиент: Ира, я об этом даже не думал. А как мне начинать считать модель бизнеса?

Коуч: Ну этого уже я не знаю. Но мне кажется, для начала можешь взять модель Остервальдена. Чтобы быстро начать работать, а не тянуть время на «я не знаю» ©

Клиент: Да. Начну.

Коуч: КОГДА?

Клиент: Что когда?

Коуч: Начнешь когда? ©

Клиент: Ира, обещаю, сяду на этой неделе.

Интегрируем.

Коуч: Давай соединим разные области и немного их синтегрируем.

Клиент: Ого!!! У меня прямо руки чешутся! Ты посмотри! Продажи как легко везде интегрируются! Как хорошо взаимодействуют между собой все мои пути! Как прекрасен образ моего будущего!

Коуч: Как настроение сейчас? Как рисунок тебе?

Клиент: Уровень комфорта - совершенно другой. Абсолютно.

Коуч: А вот сейчас, если бы нужно было выбирать, от чего бы ты отказался из этих направлений?

Клиент: От политики. Не от фантастики.

Коуч: Интересно. Почему?

Клиент: Я там ничего не достигну.

Коуч: А с чем сравниваешь?

Клиент: Ну конечно, с уровнем президента. Я опоздал.

Коуч: А нарисуй президента?

Клиент: Вот, смотри, огромный круг в самом верху.

Коуч: Слушай, а если зайти в этот вопрос с предположением, что ты уже частично реализован как политик, и нарисовать несколько последовательных кругов разного размера от тебя сегодняшнего до президента? Что уже есть на сегодняшнем уровне и как перейти не на тот круг, который президент, а на тот, который следующий за твоим размером?

Клиент: Формально - я не политик. Но у меня есть свой электорат! Коллеги, друзья, студенты, который за мной идут... Интересное дело...

Коуч: Ну да, вдаль видеть и сравнивать себя с президентом всяко легче, чем понять, что ты можешь дать обществу прямо сейчас ©

Клиент: Я могу дать людям единомыслие, связь по какой-то общей идее. Я могу новые модели делать, и от старых к ним выстраивать путь.

Коуч: То есть ты уже в целом программу выстраиваешь, политик?

Клиент: Да. Я могу тут реализоваться.

Фиксация. Не выполняем, т.к. сессия перевалила за 2 часа. Да мы и интеграцию не закончили, если честно.

Изменение темы.

Коуч: А как-то твоя тема рисования изменилась? Была тема «Как выбрать направление?»

Клиент: Конечно, изменилась. Как реализовываться в разных направлениях, сделать свою жизнь ярче и приступить к активным шагам по реализации.

Коуч: Мне нравится, как это звучит.

Клиент: Мне тоже. Я очень доволен.

Подведение итогов сессии:

Коуч: Давай обсудим, что для тебя было наиболее важно на сегодняшней сессии.

Клиент: Во-первых, наглядность и визуализация. Во-вторых, я переосознал огромное количество ресурсов, особенно ресурсов из прошлого. Я прояснил для себя стратегию: я должен работать на текущей работе и начинать стартап сейчас, а преподавательскую деятельность рассматривать как хайп (*примечание: шумиха, зачастую мошеннического характера*). Я понял, как меня блокирует страх. Я увидел свое Поле Действия и Дороги. Я понял, что могу концентрироваться на широких возможностях, а не выбирать что-то одно! Это воодушевляет!

Коуч: А какие действия будешь предпринимать?

Клиент: Сяду на этой неделе делать модель стартапа, как обещал. Откажусь от кафедры, попрошу дать мне просто часы. А ты мне можешь что-то посоветовать?

Коуч: Посоветовать - нет. А дать обратную связь по самому запомнившемуся мне моменту - могу. У тебя два сильных мотива делать и не делать - Интерес и Страх. Подменяй свой страх интересом исследовать,

пожалуйста, хотя бы иногда!

Клиент: Спасибо! Это было очень круто!

Кейс № 6. Модель Голубой Океан. Теплый клиент.



Клиентка: женщина 32 лет, работает маркетологом, нейрографику рисует третий раз, до этого были неизографические сессии по SCORE и 1-й матрице Грофа. Надо понимать, что в силу того, что мы не в первый раз работаем, у нас хороший раппорт и мы не тратим времени на отдельные «обязательные» стадии.

Задача: проработка темы конкуренции. Использовали **Модель Коучинга Голубой Океан.**

Я попросила клиентку проговаривать свои мысли, чтобы усилить эффект рисования.

Тема сессии: Конкуренция - как конфликт и противостояние.

Рассуждения клиентки: Люди всегда становятся соперниками. Сравнивают себя с другими, не любят друг друга, уходят в агрессию. Конкуренция может быть как личная (детская - за маму, женская - за

мужчину), так и рабочая, за лучшее место под солнцем. А самое главное, где это место? Я и сама не понимаю, особенно где оно для других.

Конкуренция может быть неожиданной. Возможна конкуренция, когда люди бьются не за самый сладкий кусок для тебя, а для них это ценность...

Конкуренция - не всегда за деньги. Может быть за значимость, статус, лидерство.

Какие у тебя чувства, когда ты это говоришь?

Ты знаешь, я сосредоточена.

А мне кажется, что ты говоришь возбуждённо.

Ну да, конечно, я погружаюсь в тему, сосредотачиваюсь на ней, и она меня цепляет, я включаюсь, заводжусь (*прим. - интересное у клиентки личное значение слова «сосредоточенность»*).

А какие мысли у тебя сейчас?

Мысли сразу о том, как должна себя вести, какая у меня роль, конкуренция - это же ролевая игра всегда.

Спасибо, это интересно. А что в теле чувствуешь?

Тело сразу сжалось.

Я вижу руки, ноги сжались, сомкнулись.

Да, тело сильно реагирует.

Что будем прорабатывать сегодня, личную или бизнес-конкуренцию?

Хотелось бы, конечно, бизнес.

Договорились. А чем, по-твоему, определяется, провоцируется конкуренция в бизнесе?

Всегда KPI личными (ключевыми показателями эффективности, бизнес-терминология).

Обсуждаем различные типы KPI, приходим к мнению, что все в бизнесе упирается в продажи, нет денег - нет бизнеса.

Клиентка: - Поэтому все и бьются за свой кусок... Всем лишь бы отъесть кусок бизнеса у соседа. У всех бизнесов одна целевая аудитория, поэтому какой кусок ты не ешь - все равно откусываешь от соседа.

Коуч: - А можно жить без конкуренции?

Нет, конечно, конкуренция с самого детства существует в людях, начиная с битвы за внимание родителей.

Коуч: - Смотри, я хочу предложить тебе выбрать для работы из 2-х парадигм нахождения в едином конкурентном пространстве (рисую на отдельном листе). Первая

«есть я и конкуренты, мы занимаем долю рынка, за пределами которого есть новое поле», и вторая - «мы с конкурентами занимаем доли рынка, но конкуренты ограничены своим видением, а я могу видеть упущенные ими возможности». Какая тебе ближе для проработки?

Первая. Это Голубой океан. Я читала такую книгу.

Хорошо, давай выберем ТЕМУ и начнем рисовать. Только сначала быстрый вопрос - а если не задумываться, то как увидеть в конкуренции ресурс?

Снизить значимость внимания родителей.

Ок, пусть это просто останется с нами, а мы выбираем тему.

Давай выберем тему «Поиск Работы», я как раз сейчас ищу новую работу.

Классная тема, давай посмотрим, что с ней.

Клиентка ставит синим маркером на листе себя, ставит несколько достаточно равновесных конкурентов. Создаем границу области.

Коуч: - О чем ты думаешь, глядя на эти фигуры?

Они для меня все безликие, включая меня.

То есть, ты для себя безлика?

В ситуации конкуренции за работу? Конечно. Я никого не знаю, кто

ищет работу и конкурирует со мной, их всех наверняка много, и я для себя становлюсь безликой, потому что нас много.

А что нужно сделать, чтобы ты себя перестала чувствовать безликой?

Ну надо понять, кто они, сравнить себя с ними...

Стоп, дорогая моя. Ты мне сейчас сказала следующее: пока я себя не сравниваю с другими, я себя не ощущаю. Я правильно тебя поняла?

Конечно. Как я дам себе оценку, если я не знаю других? Мы же претендуем на одни и те же позиции. Может быть, у меня чего-то нет, что есть у них!

А что ты чувствуешь, когда это говоришь?

Грусть.

Коуч: - Поставь, пожалуйста, область в Голубом Океане, где ты будешь. Можно другим цветом.

Клиентка ставит область розовым.

Коуч: - Давай пойдём от тебя синей к тебе розовой линиями.

Первые линии ставит с трудом, потом втягивается, с интересом рисует: - Знаешь, я почувствовала, что хочу прийти сюда и могу сделать это разными путями.

Как тебе это новое пространство за границей текущего?

Страшно, ты знаешь.

Давай там поставим круги, как будто круг - это образ гармонии и счастья, и все это пространство заполнено кругами.

Ставит малююююсенькие круги.

Коуч: - А что у нас с размерами?

Ира, я чувствую, что осваиваю пространство, но мне страшно.

Тебе страшно, а руке? Можешь «раскрутить» круги?

Раскручивает, получаются большие красивые спирали:

Да, ты права, руке не страшно. Класс.

Связываем, интегрируем в фон.

Теперь предлагаю перейти к округлению, уберем весь этот конфликт.

Начинает с зоны Красного Океана (который у нас синим маркером). Прошу ее говорить. Клиентка: - Внизу рисовать - это как восстановление раненого зверя, который не может ходить. Я его как бы перевязываю. Первые шаги все равно будут маленькие, потому что есть память Боли, Непонимания, как он может функционировать. Если у него не работала лапка, он же будет это помнить и не сможет ею действовать .

Что у тебя в теле?

Собранность.

Какая разница между зажатостью и собранностью?

Никакой.

Что и почему ты контролируешь сейчас?

Ира, я просто не умею по-другому. Но я же себя контролирую, а не других!

Пусть здесь просто полежит: я контролирую себя, а не других, но я контролирую себя относительно других. Ок?

Ок. (Рисует).

Коуч: - Что с рисунком? Ты пока в зоне Красного океана?

Да. Океан, где я не одна - типичен и околонормален, хотя это сложно и неприятно.

Двинемся в зону, где ты одна?

Давай (начинает рисовать в зоне Голубого океана, у нас он розовый).

Коуч чувствует резкое сопротивление, головную боль, тошноту, раздражение.

Ты что сейчас чувствуешь?

У меня ступор.

А каким тоном ты это говоришь?

Ира, я раздражена, сильно.

А у меня болит голова, вот здесь (коуч показывает).

Это нормально. У меня, когда я раздражена, всегда болит голова.

А сейчас?

А сейчас, похоже, у тебя болит моя голова...

Так в чем проблема, почему ты не скругляешь и не осваиваешь это пространство?

Мне здесь плохо.

Мы же в Голубом Океане.

И что? (очень раздраженно). - Что, здесь никого нет, кроме нас?

По условиям задачи - никого.

Я в такое не верю. Мне сложно в такое верить. Всегда кто-то есть.

Ок, представь целую планету, и ты там одна. Ну вот такая у нас сказка.

Клиентка представляет, начинает улыбаться, раздражение ощутимо спадает:

Тут красиво.

Нравится?

Да.

Охарактеризуй место, пожалуйста.

Релакс. Несовместимо с бизнесом. Что я тут делаю?

Украшаешь собой планету.

Ну то есть с рабочей точки зрения - ничего. А вот поукрашать кого-то - пожалуйста. Знаешь, меня часто обесценивают с точки зрения бизнеса, и никогда - с точки зрения поукрашать кого-то. А в бизнесе все равно придется конкурировать.

Хорошо, смотрим рисунок.

На рисунке наметилось жесткое разделение на 2 океана, оба еще недостаточно скруглены. Радуюсь, что разрешила ей работать разными маркерами - иначе было бы непонятно, какую границу она сама себе строит.

Коуч: - Что сейчас хочешь проработать?

Колючий океан. Потому что это 2 разных мира, и я хочу, чтобы розовый оставался розовым. А в колючем океане много агрессии.

Скругли. Посмотрим, каким он станет.

Тут неугомонные люди. Они конкурируют, а в войне все методы хороши. Я не вступаю в конкуренцию за неважное, а они вступают. Чтобы выжить, я обесцениваю ситуацию и ухожу. Что делать, мы все в этом находимся. Но я не позволю им заходить на мою территорию.

А чего ты таким образом лишаешься, не позволяя заходить на твою территорию?

Лишусь конкуренции - лишусь ориентиров для развития.

А что приобретешь?

Право действовать по своим правилам.

А кто живет по своим правилам?

О, это неуспешные в социуме люди. Если ты живешь по своим правилам - тебя, скорее всего, не любят на 100%. Или любят тоже на 100%, но это редко.

Ты мне сейчас классно объяснила, почему для тебя конкуренция - это очень хорошо ©

Точно. Я даже и не замечала этого...

Тем временем, на рисунке появляются четкие границы океанов и возникает конфликт миров.

Коуч: - Что у нас тут?

У нас конфликт миров.

Откуда?

Это все из детства! Это история ограниченного ресурса: если что-то делают сестре - то не делают тебе. На тебя уже не хватит. (рисует, скругления еще нужно много). Мы не готовы жить в изобильном мире. А если я хочу этот ресурс, если я хочу любовь родителей?

Слушай, интересно, мы с тобой вроде бы говорили про конкуренцию на работе.

А на работе то же самое. Есть руководитель - и мы конкурируем за его похвалу.

А если посмотреть на картинку?

То ты знаешь. это я сама не иду в Голубой океан.

Предлагаю тебе поработать розовым в синем. ОК?

Да, я согласна.

Если ты видишь противоречие в себе, давай сделаем выброс розовым в твоей фигуре.

А потом соединим эти два мира через новую тебя.

Делает выброс, скругляет: - Ира! Это же очень воодушевляюще! Очень органично соединяться именно так! И я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО сама пока не готова идти в другой океан, что это значит?

Коуч: - Я не знаю, но у меня это отзывается как «Невозможно перейти в другой мир, не изменив свою ментальность». Кстати, как тебе розовая ты?

Клиентка: - Восхитительно. Позитивно. Я заряжаюсь! Когда связываю

два океана - у меня ощущение найденного пути! Есть альтернатива! Если я вижу этот путь, то он есть.

Что в теле?

Ощущение интереса и наконец-то расслабилась диафрагма.

А вообще что интересно сегодня с учетом прошлых сессий?

Ты знаешь, сегодня много не-ощущения, мне сегодня ощущения не даются.

Архетипируем.

Граница тает, предлагаю найти большую фигуру. У клиентки эта фигура массивно объединяет два океана.

Клиентка: - Смотри, у меня тут прямо цветок какой-то расцвел.

Что, жить в двух мирах - можно?

Нет, не жить. Можно прорасти из одного в другое. Если в двух жить - это как бы в двух разных. А у меня лучше - у меня переход из одного в другое навсегда.

Линии поля

Клиентка: - Смотри, эти линии как бы не зависят от меня. Идут в другом направлении, снизу вверх, прорастают, пересекаются со мной и дают мне энергию. Я чувствую историю, которая посторонне-базисная, я могу ее не знать, но она есть. И если я в это попаду - оно поднимет меня!

Клиентка: - Я не хочу рисовать линии в своем Голубом Океане... Вообще не хочу... Почему? Это же энергия!

Коуч: - Возможно, потому что в Голубом Океане у тебя высвобождается много своей энергии и ресурсов. Давай перед фиксацией обсудим изменение твоей темы.

Изменение темы:

Клиентка: - Конкуренция - не в мире, а во мне. Зачем мне конкуренция (знаешь, мне идет слово «защита»), почему она так важна, что мне сложно

отказаться и принять Голубой Океан относительно себя? И только сейчас я могу спросить: КАК ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ПРИЙТИ В ГОЛУБОЙ ОКЕАН И ОТКАЗАТЬСЯ ОТ КОНКУРЕНЦИИ В СЕБЕ?

Фиксация.

Клиентка: - Я как будто бы заземляю границу двух историй. Мне хватает сейчас сил существовать только на границе, принимая идею Перехода. Остальное пока не по зубам. Коуч: - Мне кажется, или это действительно уже большой шаг?

Это большой шаг.

Знаешь, вместо традиционного вопроса, что запомнилось из сессии и было наиболее важным, хочу просто сказать - с нейрографической сессии никто не уходит неизменным.

Спасибо тебе, Ира.

Спасибо тебе также за работу.

Отзыв (письменный после сессии):

...Пока я ехала, как итог сессии у меня сформулировалось: мне работа с конкуренцией далась очень сложно.

Почему? Потому, что принять тезис о том, что конкуренция — это мое внутреннее состояние, и что я по каким-то параметрам уникальна или в целом уникальна - было почти непосильно. Это так же тяжело, как принять дальтонику, что существует в реальной жизни красный цвет, он его не может увидеть так, как все остальные т.к. у него искажено цветовосприятие, но цвет существует и он другой, не такой как ему показывают глаза!

Вот я много раз в жизни слышала про ограниченность ресурсов в мире и битвах за них по всем фронтам т.е. конкуренцию, про, то что все люди равны и одинаковы в жизни, и у всех две руки, две ноги и голова, некоторые просто прикладывают больше усилий к своему развитию и поэтому более конкурентоспособны. И я старательно прикладываю усилия к улучшению себя, прокачивая себя в каких-то направлениях относительно конкурентов, и предпринимаю шаги по увеличению объема желанных мне ресурсов.

Про какую-то свою уникальность и альтернативные пути получения благ в обход конкуренции не очень задумывалась в целом!

Сопrotивление эти тезисы вызывают колоссальное! Хочется воскликнуть, что за ерунда?! Ресурсы ограничены, а все люди просто люди! Хотелось бы по-другому, но это так! В общем, удалось ли сдвинуть ментальные установки покажет время, а пока остается только верить, что дальтоник когда-нибудь сможет видеть всю палитру цветов!

Кейс № 7. Модель Матриц Грофа. Холодный клиент.



Клиентка: женщина 32 лет, нейрографику рисует впервые, коучинг проходит впервые. Работает на фрилансе (дизайнер), около года заказов у нее нет.

Устанавливаем **раппорт** с помощью Нейрографики: я показываю, как рисовать нейрографическую линию, и даю ей контурные карты для наработки. Немножко помогаю научиться и в процессе аккуратно перевожу ее к разговору.

Обсуждаем **причину, по которой потребовалась работа с коучем:**

Клиентка: Мой запрос связан с профессиональной деятельностью. Хочу сменить область работы. Я многое умею благодаря дизайну. А в дизайне, я

поняла, меня страшно напрягают две вещи. Во-первых, меня бесят клиенты. Я с ними работаю как психолог, подчиняюсь их жизни. Они никогда не знают, чего хотят. Огромная сложность во взаимоотношениях, дизайнер - это всегда враг, тем более что заказывает и оплачивает дизайн всегда мужчина, а делает женщина. Чтобы сделать их пространство удобным для их жизни, ты становишься участником внутренних конфликтов, включаешься в личные перипетии...

Во-вторых, у меня такое чувство, что, когда я выбирала работу, ее в меня социально заложили. Вот эту идею, что я должна помогать людям. А я сейчас хочу просто работать в удовольствие.

Коуч: Давай сформулируем цель сегодняшнего занятия.

(Примечание: нейрографический коучинг позволяет не работать в формате конечного результата, как рекомендуется, например, в структуре коучинговой сессии Стрела Коучинга, и это однозначно дает возможность человеку не задавать себе рамки изначально. Сейчас мы уже на этапе контракта, но формат конечного результата задавать даже не планирую).

Клиентка: Хочу определить область деятельности, которая приносила бы мне удовлетворение творческое и денежное.

(Примечание: это точка выбора для меня как для коуча. Изначально, я хотела пойти с ней через метод Матриц Грофа, но если сейчас я увижу, что ее запрос о другом - мне нужно будет «уйти» в Голубой океан. Естественно, такой выбор существует только потому, что я делаю нейрографическую сессию для диплома - в реальной жизни я могла бы выбирать другие методы. Но моя практика говорит о том, что методики могут давать интересный результат в разных «полях проблемы», не надо искать для них жесткой применимости, так что рискну применить Грофа, если совпаду с клиенткой).

Коуч: Мы сейчас можем пойти к твоему запросу по двум путям. Первый вариант - попытаться увидеть тебя в «рынке», понять, какое место ты там занимаешь, как действуешь. Второй - через личное бессознательное: твои мотивации, стиль существования в мире, стиль деятельности. Мы, скорее всего, придем разными путями к близкому результату, так как психика обладает свойством поля, и то, что мы затронем, будет резонировать по всем уровням. Но ты можешь выбирать так: или ставим задачу понять, КАК ты действуешь в социуме, или ПОЧЕМУ ты выбираешь те или иные дороги.

Клиентка: Хочу через личное.

Коуч: Ок. Давай сейчас, пока ты отработываешь линию, попробуем поговорить о проектной деятельности как о некотором цикле? Это поможет нам с тобой выбрать, на чем сфокусироваться в работе.

Клиентка: Это интересно.

Коуч: Смотри, я рисую на листе круг. Он делится на 4 сегмента, и любой проект дизайна условно можно положить в эту систему. Если мы это принимаем... (Клиентка, заинтересованно: «Принимаем!»), то давай посмотрим поэтапно.

Первая часть, предпроектная, можно сказать, бездеятельная, область твоей мечты. Здесь нет еще напряжения, ты не выходишь в действие, и потому защищена от любых оценок и противостояний. Можешь себе представить такую стадию?

Клиентка: Да, очень хорошо, она есть всегда.

Коуч: Идем дальше. Второй сегмент, второй этап реализации - проявление тонкого плана реализации. Ты же увлекаешься трансерфингом? Давай назовем это областью чистого намерения. Здесь начинает складываться мотивация перейти в действие по проекту. Причем, заметь, этих мотиваций две, они встречные - твоя и заказчика. Намерение внешнее и внутреннее, работающее синхронно - это намерение особой силы Начала.

Смотрим дальше. Это часть, где начинается проект. Это часть активной реализации. Все стрессы и вся боль соберутся здесь, потому что ты каждый раз будешь прокладывать путь. Движение, суета, беготня, конфликты, твоя история про то, что тебя раздражают люди - все здесь.

Клиентка: Это моя самая проблемная стадия, все мои проекты застревают здесь! Планы не приходят к результату, в силу изменений в жизни заказчиков все рушится, я не могу им объяснить, как лучше, и так всегда!

Коуч: Ты и правда говоришь так, как будто большая часть твоих проектов не перешла на стадию получения результата (вот, смотри, это вот эта, четвертая часть круга. Здесь идет принятие, существование результата. Постепенно оно перейдет в не-действие и пойдет на второй круг). Сколько в процентном соотношении проектов у тебя не перешло в эту часть?

Клиентка: Больше 60, а то и все 70! Все разрушилось на третьем шаге!

(Примечание: это очень интересный диагностический момент. Клиентка видит пока проблему в секторе 3, но проблема на самом деле - в секторе 4, потому что вся симптоматика - это отсутствие результата в проектах в 70% случаев. При этом, судя по соматике и дыханию, проблемы в 4-й матрице для клиентки нет, тут не болезненно. «Тень» 4-й матрицы лежит в секторе 2, секторе Намерения. Поэтому вовсе не очевидно, что стоит направлять свои силы в отработку бесконечной суеты 3й матрицы! Даже Алгоритм Снятия Ограничений будет не настолько эффективен, как перенос фокуса в неочевидную область. В общем, я внутренне ставлю на вторую матрицу).

Клиентка: Я сейчас вспоминаю тему денег. Наверное, это как-то связано с моей социально заложенной идеей помогать людям. Больше всего мне приносили денег проекты общественные, социальные!

Коуч: Можешь подробнее?

Клиентка: Я делала проект больницы. Или сразу 11 служебных квартир для одной компании. И там я получила и результат, и деньги!

Коуч: Интересно, в свете того, что ты говорила об отношениях с заказчиками. Возьмем идею Ценности для клиента. Смотри, я рисую твои отношения с обычными заказчиками, правильно получается? (Рисую два круга, Я и Заказчик, соединяю).

Клиентка: Да, мы очень связаны.

Коуч: А вот твои социальные проекты (рисую три круга, Я, Заказчик, Спонсор). Здесь прямые отношения с заказчиками были?

Клиентка: Нет. Только со спонсором. Мы с ним просто зарабатывали на этом.

Коуч: А что в первом случае?

Клиентка: Там возникают сложные взаимоотношения, про которые я тебе говорю.

Коуч: Я рисовала историю про Ценность. Ты можешь предложить клиентам ценность, когда работаешь напрямую?

Клиентка: Нет. А там, где я со спонсором - там совсем другая ценность. Мы зарабатываем вместе. Это очень потрясающее для меня открытие. Я думала, что просто не нахожу общего языка с некоторыми людьми... Я на

самом деле, это были для меня не те проекты, я не те проекты выбирала, в которых мне хорошо работать.

Коуч: Давай пока это оставим и вернемся к структуре проекта. Можешь выбрать зону, в которой хотелось бы поработать? Я бы предложила тебе сначала посмотреть на схему и выбрать головой, потом записать это вот здесь (другой лист), и затем вот так рукой водить над схемой, стараясь прочувствовать, какая зона «тянет к себе».

Клиентка: Я и рукой, и головой выбираю зону Намерения.

(Примечание: моя ставка сработала).

Коуч: Что-то хочешь сказать об этом?

Клиентка: В 13-14 лет у меня появилось намерение «Создавать то, что будет помогать людям жить». В последние годы я от этого отошла, я отошла от профессии, я эмоционально выгорела, мне надоели заказчики! Я стала чувствовать себя в мире лучше (клиентка два года постоянно занимается на курсах трансерфинга), поменяла отношение к Намерению, отпало желание нести пользу, и интерес ко всему пропал.

Коуч: А что появилось на образовавшемся месте?

Клиентка: Решение выделить часть своей работы в продукт. Делать красивые картинки, и все. Но я не знаю, к чему это привязать. От работы с конкретными заказчиками точно хочу уйти.

Коуч: А кто оценит твою красивую картинку, если не будет заказчика?

Клиентка: Я хочу уйти от проектов, а не от заказчиков.

Коуч: Ты только что говорила обратное, смотри, у меня записано.

Клиентка в недоумении смотрит на листок.

Коуч: Давай, если мы слышим противоречие и даже не можем сказать, что из этого правильно, сразу пойдем рисовать?

Клиентка: Давай.

И в этот момент клиенту эмоционально понесло. Она начинает сбивчиво и в очень быстром темпе - похоже, чтобы я услышала максимально много -

говорить о личной травматике, о семье, о роде. В ее семье все женщины занимаются эзотерикой, и ее в эту часть жизни включили очень рано, младшим подростком. Клиентка говорит о том, что у нее есть энергетические возможности, и история семьи это подтверждает. Я понимаю, что это нужно прервать, т.к. это уводит из рамок сессии, но еще минуту ищу просто момент, когда она сделает вдох и на секунду замолчит.

Коуч: Постой. Давай просто пойдем, почему ты это сейчас захотела сказать?

Клиентка: Потому что возникла тема Намерения, а Намерение - это как попытка повлиять.

Коуч: Моя ассоциация - что ты сейчас в ответ говоришь о каких-то глубинных, мощных процессах, на которые ты повлиять не можешь.

Клиентка: Да. Моя мысль работает так - «мое Намерение самое важное, неважно, что там в семье и роде, хотя там много причин моих сегодняшних проблем».

Коуч: Именно с твоим Намерением мы и будем работать, в формате рисунка.

Клиентка: Да, это то, что я хочу.

Выбираю для прорисовки 2-й матрицы **Модель Коучинга SCORE**.

Обсуждаем Тему: Хочется трансформировать Намерение сегодняшнего дня в более зрелое и сильное Намерение в будущем. Хочется, чтобы зрелое намерение создавало более зрелую обстановку на работе.

Объясняю ей модель SCORE на вспомогательном маленьком листке.

Коуч: Сейчас тебе нужно будет на листе нарисовать линию, условно - это твоя жизнь, рисуешь свободно, я рисую как-то вот так. Затем ты поставишь на этой линии Намерение сегодняшнего дня, в виде круга, и Намерение завтра, в виде другого круга. Оставь, пожалуйста, место в зоне прошлого и будущего. Обрати внимание, Намерение будущего - это результат. Также, поставь, пожалуйста, в зоне прошлого свои Причины, потому что ты очень на них сейчас среагировала.

Клиентка рисует. Линия аккуратная, намерение сегодня равно намерению завтра, причины - пять маленьких кружочков, совершенно не

соответствующих, на мой взгляд, той патетике, с которой она говорила о проблемах.

Коуч: Перейдем к проработке Намерений. Интересно, а почему у тебя фигуры Намерений равные?

Клиентка: Мне нравится мое состояние, я гармонична изнутри.

Коуч: Погоди, мы же рисуем не гармонию, а Намерение. Мы с тобой, по сути, договорились перейти от уровня Намерения, сформированного в 13-14 лет, из состояния Подростка, к Намерению Взрослого.

Клиентка: Я не могу сформулировать разницу.

Коуч: И не надо. Мы же рисуем. Можешь задать фигуры графически?

Клиентка: Можно я составлю каждое Намерение из множества маленьких фигур?

Коуч: А давай попробуем все-таки пойти от целостности? Попробуешь изменить фигуры Намерений?

Клиентка рисует. Намерение сегодняшнее становится меньше, завтрашнее - больше.

Коуч: Я предлагаю воспользоваться важнейшим алгоритмом нейрографики и проработать то напряжение, которое было у тебя в причинах, когда ты о них говорила...

Клиентка: Согласна.

(Объясняю, как сделать выброс, делаем выброс на причинах, клиентка заметно успокаивается, хотя мы не еще округляли).

Коуч: Давай чуть-чуть задержимся на Причинах (объясняю, как скруглять, она работает. Обратная связь - на уровне тела появляются смятение, дрожь, напряжение в солнечном сплетении).

Клиентка: Я сейчас подумала. Мне же навязывают историю рода и способы реагирования на нее. Мне эта магическая тема уже надоела! Сестра, например, постоянно чистит наш род. Она со мной постоянно входит в медитацию...

Коуч: .что значит - она?

Клиентка: Ну она медитирует.

Коуч: А ты в этот момент где?

Клиентка: Медитирую с ней.

Коуч: Хорошо, тогда говори, пожалуйста, о себе. Ты субъект или объект?

Клиентка: Я объект. в этой ситуации я ставлю себя в позицию объекта. в позицию жертвы.

Коуч: А в такой трактовке и звучит как объект, от которого род требует жертв.

Клиентка: А еще же есть тема денег! На это тоже как-то влияет род! Я потеряла огромную сумму денег, которая была отложена как подушка безопасности.

(Примечание: даю всему этому выходить, хотя это за рамками темы сессии, но алгоритм снятия ограничений работает пока на спонтанный выброс эмоций и мыслей. В это время в процессе округления создается довольно массивная фигура прошлых проблем, обе фигуры Намерений по соотношению с ней маленькие).

Коуч: Какая огромная получается зона Причин.

Клиентка: И она как будто бы ДО моего Намерения. Послушай, я хочу сказать, ведь мое Намерение - это не только про бизнес! Я здесь рисую то, что за этот год поняла из Трансерфинга. Это границы того, что я уже знаю из трансерфинга!

Коуч: Давай тогда ты поменяешь границы Намерения будущего еще раз. Прошу тебя именно почувствовать их, почувствовать в рамках этой сессии!

Клиентка: У меня раздражение, что ты имеешь против Трансерфинга?

Коуч: Посмотри, пожалуйста, на круг с этапами проектов. Входить в намерение нужно из пустоты, где нет ничего, кроме мечты, идеи. Ты идешь в свое намерение не «пустая», а постоянно берешь с собой прошлый опыт. А я

сейчас предлагаю тебе хотя бы взять не все прошлое, а только то, что для тебя ресурсно.

Клиентка: хорошо, я рисую нечто новое (меняет фигуру Намерения будущего). От мысли прошлого как ресурсного мне очень легко в груди! И знаешь, я как будто перепросматриваю прошлое! Можно закрыть эту дверь...

А как теперь тебе фигура Прошлого?

Мне больше нравится моя фигура будущего намерения. Она гармоничная.

Коуч: Перейдем к эффектам. Как ты узнаешь, что твое Намерение стало тем, которым ты хочешь? Что изменится в твоей жизни, что появится? Давай изобразим.

Клиентка изображает несколько эффектов, мы их подписываем. Обсуждаем, в чем разница между важнейшими для нее ресурсами самореализации и творчества.

Реализация - социальна, в ней важна оценка и оплата. Творчество - для себя, оценка не имеет значения, оплата тоже. Для клиентки это важно.

Рисунок на данный момент выглядит так:

Крупная фигура Причин

Крупная, яркая фигура Результата (будущего Намерения), окруженного Эффектами.

В середине - пустота.

Коуч: Выглядит так, как будто ты хорошо видишь Прошлое и Будущее.

Клиентка: Ага, и совершенно не вижу сегодня.

Коуч: Давай пойдем в настоящее? Нарисуем ресурсы.

Клиентка: Я не могу, не могу ничего назвать как свой ресурс!

(Некоторое время мы действительно «бьемся» вокруг ресурсов, но клиентка не называет упорно ни людей, ни события, ни умения и навыки, ни-че-го).

Коуч: Хорошо. Давай не будем называть ресурсы. Обозначим их как то, чего мы не знаем. Кругами. Что чувствуешь, когда рисуешь?

(Клиентке очень трудно рисовать круги - первый раз такое вижу, она же дизайнер. Рисует мягкие бесформенные фигуры).

Клиентка: У меня Хаос! Смазаны все границы! Мне удобно в настоящем не видеть, чтобы ничего не делать! Не влиять! Потому что влиять - это ответственность... Мне некомфортно в настоящем. Я потеряна.

Коуч: А твоя тема, тема сессии, меняется?

Клиентка: Да. Намерение должно качественно поменяться, чтобы поменять весь цикл моих проектов. Это ключ к новой социальной успешности.

Коуч: Еще что интересного?

Клиентка: Я потеряна от большого ума. Не знаю, как мне вообще что-то использовать. Коуч: Состояние - потерянность?

Клиентка: Да!

Коуч: Учитывая, сколько мы сегодня подняли разного, потерянность - это прекрасное чувство. Могло быть гораздо хуже, если бы не волшебное скругление. Давай пойдём в фон, туда, где мир, другие люди, социум.

Клиентка: Приятно. как приятно. я осознавала мир и себя всегда через противоречие. А сейчас это дружелюбно! Хорошее ощущение, хотя и все равно - шаг в неизвестность. Намерение возвращает меня в реальный мир! Но - для меня ведь было важно в вопросе «я и мир», что «я не хочу жить как все»! Я хочу двигаться против потока!

Коуч: А давай чуть-чуть нарушим алгоритм и нарисуем Линии Поля (быстро ей объясняю принципы Линий Поля). Добавь себе Линий Поля, что чувствуешь?

Клиентка: У меня подъем энергии! И смотри, эти Линии Поля идут не из семьи! Не из Рода!

Коуч: Что чувствуешь?

Клиентка: Начала процесс. Он не завершен. Но мы вскрыли слишком

большой пласт... Коуч: А что особенно важно было сегодня?

Клиентка: Разница между Творчеством и Самореализацией. Между Заказчиком и Спонсором. Между Ремеслом и Творцом. У меня как бы новое видение появляется, новое намерение. Старое действительно не могло создать мне действия.

Создаем Большие фигуры, фиксируем.

Коуч: Фиксация - это выделение текущих задач, и надо их превратить в действие. Что ты будешь делать после сессии?

Клиентка: Я не знаю!

Коуч: Как перевести действие в Настоящее, где тебя нет?

Клиентка: Я не знаю!

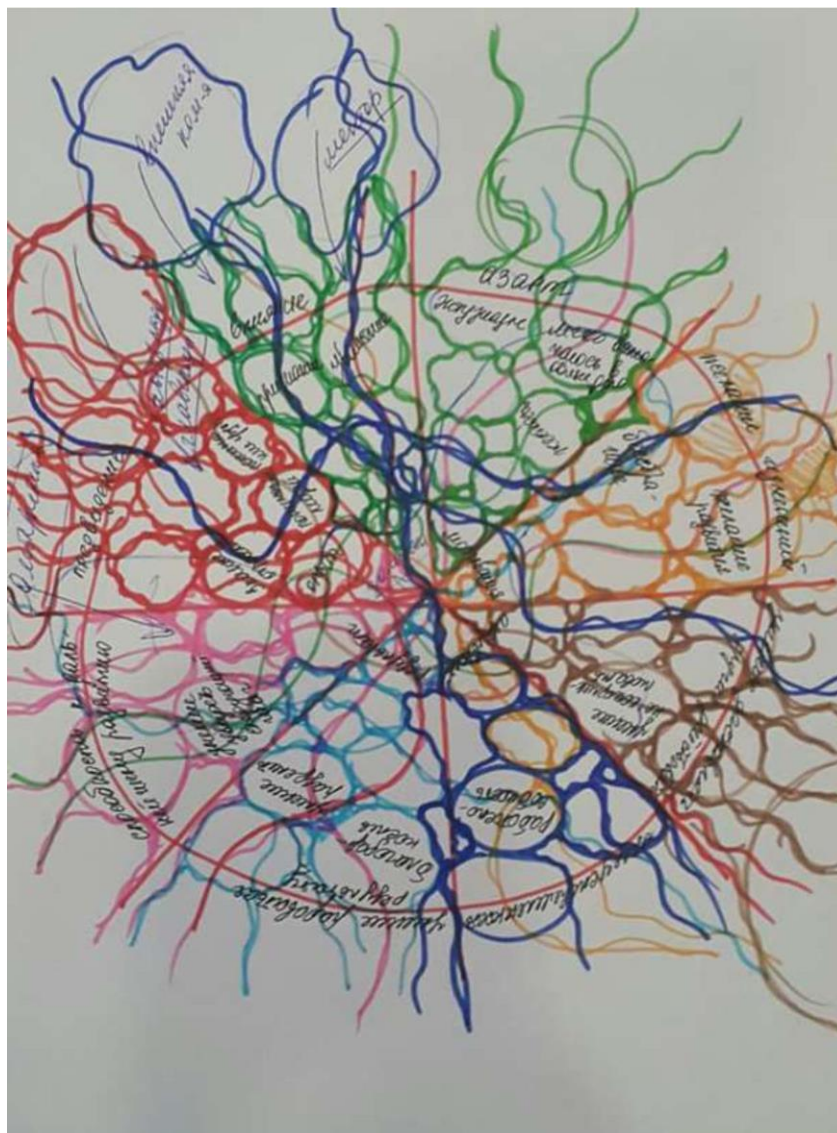
Коуч: Давай я тебе предложу. Бери деньги за то, что умеешь делать. Делай то, за что можешь взять деньги.

(Через полчаса после сессии клиентка получила заказ - ей позвонил знакомый попросить помощи на объекте, она назвала цену, он сразу согласился. Мне кажется, большего я для нее сделать бы не смогла).

Сессия шла 4 часа. Это было осознанное действие с моей стороны.

Не в формате Нейрографики я бы не выдержала.

Кейс № 8. Модель Коллайдер Личного Развития. Холодный клиент.



Клиентка: женщина 36 лет, нейрографику рисует впервые, коучинг проходит впервые. Работает в ИТ департаменте банка руководителем отдела тестирования.

Практически не потребовалось установление **раппорта**, т.к. она читала много моих статей и пришла работать с большим доверием. Даю ей контурные карты для наработки нейролинии.

Сразу переходим к **причине** (запросу), по которой потребовалась работа с коучем.

Клиентка: Мой запрос связан с профессиональной деятельностью. Хочу осознанно подойти к своей карьере. У меня сейчас период то ли выгорания,

то ли неопределенности на работе. Я не знаю, что делать. Очень хочется научиться, как это - быть руководителем.

(Женщина требует очень высокого уровня внимания, она устала после работы, чуть- чуть нервничает, я успеваю записывать не все).

Обсуждаем с ней, что для того, чтобы проявить себя как руководитель, нужно понять, какие личные смыслы заложены в это понятие, «родить в себе руководителя внутри». Предлагаю ей поискать свою профессиональную идентификацию через алгоритм «Коллайдер Развития». На своем листе набрасываю схему четырех октантов, затем показываю схематически, что каждый октант мы будем делить на два качества для обсуждения.

(Примечание: нейрографический коучинг - это, по-моему, не просто алгоритмы, это глубокое смысловое поле, и желательно связывать лучшие идеи алгоритмов между собой. Например, в SCORE я почти всегда использую идею моделирования, а в Коллайдере при возможности - идею Матриц Грофа).

Переходим на рабочий лист. Предлагаю ей работать над качествами руководителя более структурированно через совершенно разную внутреннюю логику каждого из четырех сегментов. Объясняю ей, что любой проект можно условно разделить на этапы его реализации, такие как:

- зарождение идеи
- проявление мотивации действовать
- часть активной реализации, развития
- результата.

Это хорошо понятно, т.к. она работает в проектном бизнесе, тестировании программных продуктов.

Таким образом, мы получаем задачу сформулировать по 2 качества руководителя для каждого этапа.

(Примечание: это позволяет сразу избежать социальных шаблонов по отношению к роли руководителя и проработать полный цикл деятельности руководителя, т.е. дать ей максимальную пользу за одно занятие - она на разовом коучинге, не на цикле).

Клиентка формирует качества руководителя следующим образом:

Для этапа зарождение идеи - предвидение и влияние

Для этапа проявления мотивации действовать - азарт и желание изменений

Для этапа активной реализации (развития) - умение заставлять других действовать и целеустремленность

Для этапа результата - умение радоваться результату и способность к дальнейшему развитию.

Начинаем искать в секторах те ресурсы, качества и действия, которыми она пользуется на данный момент. Обозначаем их в виде кругов и также добавляем некоторое количество кругов, которых она не может идентифицировать, но мы принимаем, что какие-то качества там есть.

(Примечание: практически всегда, войдя в процесс поиска ресурсов, клиенты в какой-то момент понимают, что не могут остановиться и видят все новые ресурсы. У нее это случилось по дороге домой. Она прислала из дома письмо: «Пока ехала, размышляла про разные виды ресурсов и качества, про которые почему-то сразу не подумалось, когда мы с Вами рисовали, а по дороге домой они стали приходить :) Я сначала не записывала, а сейчас жалею, потому что мне казалось, что это хорошие идеи, но пока доехала до дома - кое-что забылось...Спасибо Вам большое! Для меня это была хорошая возможность увидеть себя со стороны!»)

А на сессии поиск ресурсов идет трудно, как часто бывает со скромными, неуверенными в себе людьми. Работаем в первом октанте (по факту, он у нас про идею и ее трансляцию другим людям). Клиентка говорит, что текущая ситуация на работе сложная, у нее очень авторитарный начальник, который не всегда обозначает, чего он ждет, но очень жестко наказывает. Она думает, что ей не хватает знаний.

Коуч: Скажите, а в чем выражается нехватка знаний?

Клиентка: Я не могу управлять. У нас работают очень умные и очень эмоциональные женщины. И я должна очень четко угадать ожидания начальника, чтобы им их передать, и если что-то не так, то меня накажут.

Коуч: То есть за постановку задачи отвечаете вы или начальник?

Клиентка: Только начальник!

Коуч: А почему вы тогда считаете, что вы не можете управлять? Управление включает в себя постановку задачи, а вы организационно этой функции лишены. Выглядит так, что ваша задача - контроль исполнения.

Клиентка: Да.

Коуч: Так и давайте обсудим, какие у вас лично есть ресурсы, чтобы в этой сложной ситуации с минимумом переживаний для себя получить задачу от начальника и проконтролировать ее исполнение.

Клиентка: Я всегда боялась того факта, что мне нужно получить задачу у начальника. А ведь действительно, он авторитарно держит эту зону на контроле, и лучше получить задачу у него, чем тратить наше время на то, что я не угадаю. У меня хороший ресурс понимания наших проблем и принятия особенностей других людей, я могла бы их здесь использовать...

Это, конечно, очень тяжело, быть руководителем еще выше, чем я. Сейчас, действительно, я скорее формальный руководитель - передаю поручения начальника в отдел. А так бы пришлось делить себя между семьей и работой. Чем ты выше взлетаешь, тем меньше себе принадлежишь. Вот я, например, 14 лет на одном месте.

У меня тут высокая защита. Могу себе позволить уйти, заболеть, так же не везде. А поменяешь что-то - и как там будет, непонятно...

Коуч: А давайте дальше пойдём? Что такое вообще - руководитель в формате идеи, замысла?

Клиентка: Это тот, кто видит: отрасль, возможность что-то дать на работе людям, тот, кто влияет. Влиянием я все больше дома пользуюсь, да на личные цели на работе. Вот только что поняла, что вообще не пытаюсь влиять на работе по рабочим вопросам... И не всегда вижу «вперед». Людей не понимаю

Коуч: Проанализируем, почему? (рассматриваем пару ситуаций).

Клиентка: Получается, я не понимаю людей, потому что предвзята, у меня уже есть о них мнение, а еще я просто «пробегаю» мимо них, не нахожу нужным общаться, уделять им внимание...

Коуч: А идеальный руководитель что бы сделал?

Клиентка: Он бы точно уделял. Понимал бы всех.

Коуч: А понимать и управлять - как между собой связано?

Клиентка: Интересный вопрос. Вот вроде бы и связаны. Без одного нет другого. Но есть и разница. Управлять - это как давать людям внешние цели. А я все время стараюсь понять людей, а не управлять. Или еще: когда я рисую влияние, для меня перед сотрудниками оно невозможно без уважения. А от руководства я уважения не жду, я жду признания в первую очередь, что я правильно все делаю. А уважение мне не нужно, я готова принимать, что ко мне как угодно относятся, лишь бы ценили как работника.

Коуч: Выглядит так, что вы как-то спокойно принимаете от начальства метод кнута, готовы на большие компромиссы в этой сфере.

Клиентка: Ну, во-первых, я же завишу от работы. Я узкий специалист и не уверена, что смогу работать в другом месте, кому-то нужна. И да, я метод кнута и пряника по отношению к себе легко принимаю и дома, и на работе. Мне только других наказывать сложно. Других я наказывать не готова - дискомфортно очень.

(Женщина нервничает, сильно, требует очень высокого уровня внимания, я не успеваю фиксировать сессию, но мы уходим в округление, и она постепенно успокаивается).

Коуч: Как вы себя чувствуете?

Клиентка: Уже хорошо. Я просто думаю, что не могу перейти из второй четверти в третью, почему-то меня пугает контроль. Для меня контролирующий человек равно сильный.. Контроля мне не хватает, и я себя не чувствую сильной. Зато я желаю развиваться, у меня легко получается вливаться в общие дела, у меня по-прежнему много энтузиазма на этой работе.

Коуч: Да, я вижу, вам комфортно в зоне мотивации, намерения на изменения. Перейдем все-таки к третьему сегменту?

Клиентка: Да, но здесь я не могу придумать ресурсов, кроме того, что я умею не конфликтовать.

Коуч: За счет кого?

Клиентка: За счет себя, конечно. Иду на компромиссы.

Коуч: Вы знаете, я верю, что даже если мы не можем назвать здесь

ваши ресурсы, они у вас есть. Вы 14 лет работаете в этом отделе и отвечаете за общий результат. Явно результат вы показываете ©

Клиентка: Ну да, иначе меня бы выгнали ©

Коуч: Отлично. А какие сейчас еще мысли есть?

Клиентка: Про безопасность. Очень хочется безопасности.

Коуч: Да, понимаю. Но вот в чем дело - как мы с вами назвали этот этап?

Клиентка смотрит на записи и немного растерянно говорит: «Активной реализации, развития».

Коуч: Что вы думаете о связи безопасности и развития?

Клиентка: Думаю, что между ними обратная связь. Для развития нужно выходить за рамки безопасности...

Коуч: Можно осторожно.

Клиентка: Почему я вообще думаю про то, что руководство отделом и безопасность связаны? Я же наоборот буду меньше находиться в безопасности, если буду руководить людьми!

Коуч: Как вы к этому относитесь?

Клиентка: Мне так тяжело влиять. Так тяжело отказаться от идеи безопасности. Я вижу много других достойных людей на место начальника. Что-то мне вообще кажется, что я занимаю чужое место!

Коуч: Извините, где вы сейчас чувствуете напряжение?

Клиентка: В груди. Там чувство, что другие лучше меня. От этого я и выгораю на работе.

Коуч: А давайте еще поскругляем? У вас очень красиво получается. Пока скругляете, подумайте, как бы вы назвали свою самую главную проблему в приобретении роли руководителя?

Клиентка: Неуверенность в себе.

Коуч: А если посмотреть на наши нарисованные зоны, где она вам больше всего мешает?

Клиентка: В зоне Предвидения! Не всегда срабатывает мой опыт! И я поэтому очень боюсь оторваться от экспертности, стать никем.

(Примечание: самая типичная проблема в ИТ отрасли. Станешь руководителем - потеряешь свой хлеб, который кормил тебя много лет. И на двух стульях в определенный момент сидеть уже не получается. Обсуждаем с ней, что «выпадение» в ремесло в ИТ отрасли - это попытка усидеть на двух стульях. Обсуждаем кейсы неудачного опыта как руководителя - проведенный за сотрудницу семинар, который она провалила, т.к. ей не хватило экспертности, и то, как она могла поступить как руководитель - назначить другого сотрудника, перенести время...).

Коуч: Ну и пусть пока не срабатывает, а зато посмотрите, а каких секторах вы чувствуете себя наиболее уверенно, и даже готовы добавить себе объема?

Клиентка: В зоне влияния. Я, на самом деле, могу быть ментором. Могу попробовать побеседовать в других компаниях и переоценку себя сделать. Да и в предвидении я не так уж плоха! Я очень давно знаю всех наших людей и продукт и в большинстве случаев все-таки угадываю, что нам понадобится в ближайшее время. Да и в том, чтобы заставлять других работать - я молодец. Ведь неважно, каким методом! Пусть компромиссом, но я все делаю так, как надо!

Коуч: Отлично. Что вы чувствуете?

Клиентка: Удовлетворение!

Коуч: Есть ли ощущение, что вы лучше понимаете свои ресурсы как руководителя? Клиентка: Несомненно, Только вот я думаю - куда девать жесткие ресурсы?

Коуч: Например?

Клиентка: Самокритика.

Коуч: А это ресурс или не ресурс?

(Обсуждаем, что может быть и так, и так, но вообще самокритика в ее случае чаще приводит к излишней жесткости, и возможно, нет ничего

страшного, чтобы быть более ситуативной).

Коуч: Красивый рисунок. Для первого раза особенно!

Клиентка: Мне тоже нравится.

Коуч: Как-то поменялась тема, запрос?

Клиентка: Да. Осознала, что я чтобы быть руководителем, мне нужно перестать выпадать в неуверенность, не надо все делать самой, а надо сосредоточиться на третьем секторе и сконцентрироваться на управлении другими.

Коуч: Что еще?

Клиентка: Осознала свои ограничения. Как мне мешает моя неуверенность. Как закреплены мои реакции. Как трудно мне перестраиваться на простые и понятные для руководителя действия...

Коуч: Зато и ресурсов сколько нашли, и связали их!

Клиентка: Да! Я после сессии гораздо больше себя ощущаю руководителем! Очень много нового про себя поняла и узнала.

Коуч: Что планируете делать? И когда? Можно прямо по зонам посмотреть, где тянет сконцентрироваться?

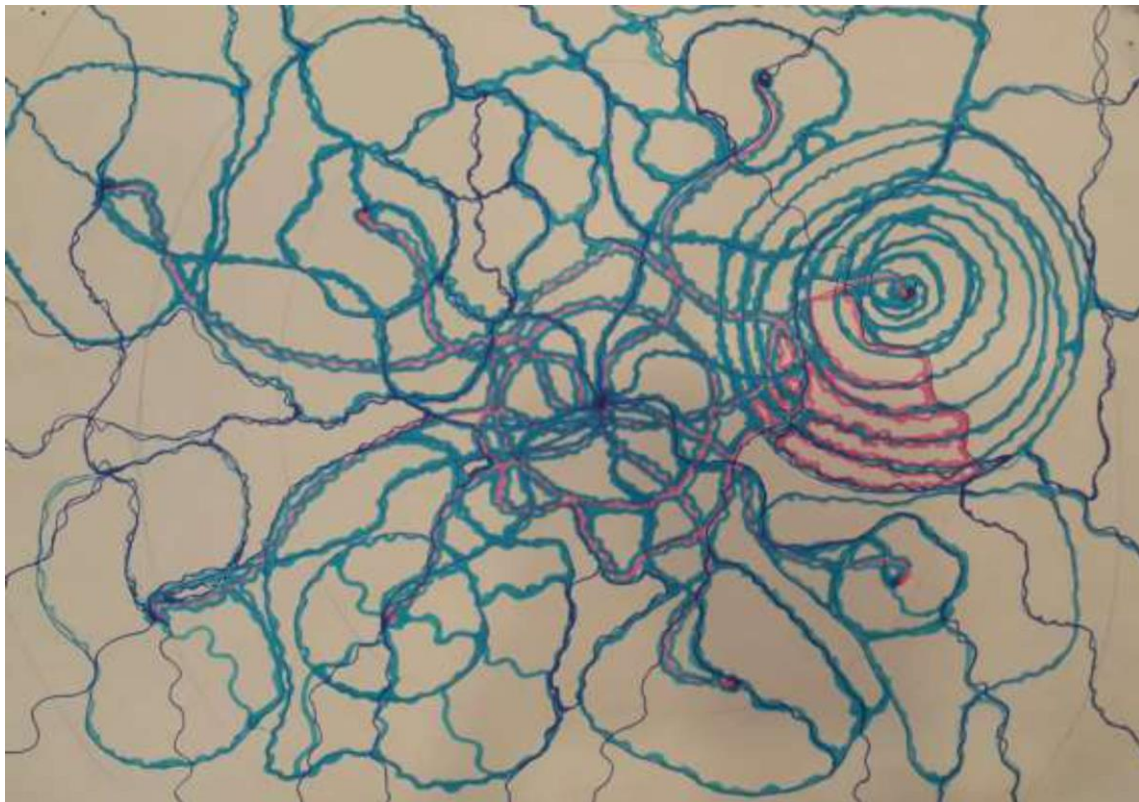
Клиентка: Для начала, думаю, мне надо поработать с влиянием. Есть идея попробовать свою коммуникацию с другим отделом, уговорить их сделать важную для нас вещь. И еще, пожалуй, выступлю ментором по отношению к одной сотруднице.

Коуч: Отличный план. Я также хочу дать обратную связь о том, что даже если мы не осознаем все свои ресурсы, они у нас есть. Смотрите, какое у вас поле огромное того, что вы умеете, но еще в себе не оценили!

Клиентка: Ирина, спасибо. Я в восторге от рисования!

Длительность сессии - 2,5 часа.

Кейс № 9. Модель Коммуникации «Как встретить своего мужчину?». Теплый клиент (повторная сессия).



Проблематика: работая с клиенткой по бизнес-запросам, обратила внимание на то, что она проводит множественные параллели с личной историей (отношения с родителями, отношения с мужчинами). Т.к. психика обладает свойствами поля, предложила ей в порядке эксперимента поработать над ее запросом по отношениям с мужчинами.

Тема (выбрана клиенткой): Поиск прекрасного принца. Рисуем по аналогичному алгоритму Коммуникации, ведем свободный диалог.

Клиентка: Очень интересное размышление, Ира, было у тебя недавно про личность и сущность. Я восприняла это так: сущность ткнешь - и все как обнаженный нерв, а личность - это штука такая неуязвимая. Потом я еще подумала и решила: личность уязвима там, где она резонирует очень близко с сущностью, вот тут она уязвима. И ты, конечно, не подаешь виду, но потом сто сорок три раза подумаешь, как было неприятно, что ты среагировала. А публично ты отреагируешь так, будто все неважно.

Коуч: Отлично. Вот давай и примем некую концепцию, что у тебя есть сущность и есть защищающая ее личность. В рамках нашего запроса об отношениях с мужчинами - является ли эта структура ресурсом для

построения твоих отношений?

Поизучаем себя в рисунке, ок? Давай придумаем такую историю, что есть несколько таких больших кругов общения, наметим их, и ты себя нарисуй кругом в центре. И в твоём социуме точно существуют какие-то мужчины свободные, подходящие тебе, и для начала, прежде чем с каким-то мужчиной начать встречаться, надо научиться видеть их некоторое количество, видеть выбор и вообще видеть присутствие этих мужчин на Земле. Потому что выглядит так, что мы не то чтобы не можем с мужчиной построить отношения, а мы не видим выбора...

Клиентка: Да - выбора, с кем бы их построить!

Коуч: .с кем бы построить. То есть мы можем быть слепы по отношению к наличию этих мужчин. И давай просто каким-то фигурами, любимыми, поставим вокруг себя мужчин, примем то, что они есть. Ставим мужчин фигурами любого размера, можешь другим цветом, и любое количество.

Их кружочками надо рисовать?

Кружочками, не кружочками. Они в принципе по структуре похожи на тебя?

Да. Тогда кружочками. Они, в целом, таки же.

Такие же. У них, наверное, тоже там есть и личность.

Личность какая-нибудь, да.

.и сущность. Личность и сущность. Ну вот я сразу смотрю на рисунок и хочу сказать, что здесь нет мужчин, на которых ты обратишь внимание. Почему? Ну вот из картинки следует «измельчал нынче мужик». Размер фигур маловат.

Ну в общем.

Ну в общем что?

В общем да.

Что не так? Из двадцати миллиардов обитателей Земли нет ни одного мужчины, который вообще равен тебе?

Нет, почему нет. В моем кругу. Ты ж сказала работать в моем кругу. В моем кругу нет.

Я тебе сказала еще одну вещь, да? Что есть некоторое количество кругов вокруг тебя. Предположим, ты нарисовала некий первый круг. Давай предположим, мы сейчас живем, слава богу, в очень большом мире, давай предположим, что есть какие-то далеко удаленные орбиты, но там тоже есть какие-то мужчины.

Мы сейчас собьем чистоту эксперимента.

Почему?

Потому что я понимаю, что они должны быть либо равнозначными, либо больше меня по значению. В плане объема фигур. Я сейчас сфальшивлю.

Хорошо, где-то на орбите, не пересекающейся с тобой, не относящейся к твоему ближнему кругу, есть мужчины того масштаба, которые тебе подойдут. Давай их нарисуем. Два, три, четыре.

Нарисуем тогда... больших и значимых.

Коуч: Судя по тому месту, где ты рисуешь, даже вблизи что-то нужное появляется. Отлично. Отлично. То есть мы их учимся пока видеть, и давай сейчас все-таки предположим, что, видя только социальную личность, возможно, я могу не разглядеть в мужчинах их истинный размер. Давай просто ради эксперимента предположим, что нарисованные люди могут быть больше. И мы прямо возьмем даже вот этот же фломастер, и, например, увеличим эти фигуры. Можешь прямо вот. почувствовать новый размер и как бы вот раскрутить фигуру до размера больше? Но обязательно почувствовать - если кто-то совсем не раскручивается, не раскручивай. Мы их даже не называем. Это пока абстрактные мужчины какие-то.

Клиент: То есть ты допускаешь, что это возможно.

Я допускаю, предлагаю тебе идею о том, что они закрыты точно так же в социальной истории, и мы, возможно, видим их немножко по-другому, или не хотим видеть, или сразу ставим на них клеймо, или просто они не проходят нашу селекцию. А человек, который проходит мимо, его невозможно познать, да?

То есть условно - мы видим личность. А сущность их предполагаем

больше.

А сущность их, возможно, больше. Поэтому давай просто предположим, что вокруг тебя находится некоторое количество очень достойных мужчин, которых ты не замечаешь и раскрутим их просто до каких-то.

Но если я раскручу, то это будет заезжать на мою территорию.

Да. Да. Но мы все в одном социуме. Давай предположим так: он не будет наезжать на твою сущность, мы можем сделать так, чтобы он пересекался только с частью «личность».

Ну давай.

У нас же вот здесь есть место для роста, да? Я тебя даже не заставляю делать их круглыми.

А, видишь, а у меня сразу вот тут круглые сразу пересекаются с моей личностью.

Смотри, он еще не дорос, еще чуть-чуть ему дай. Дай ему шанс проявиться. Вообще, что должен сделать мужчина, чтобы ты дала себе шанс его увидеть?

Ну, я вообще по делам обычно мужчину оцениваю, поэтому для меня он должен совершить какой-то поступок.

По каким делам?

По любым. То есть они даже не должны что-то там по отношению ко мне, по отношению к другому, но я идентифицирую результат или принцип этого действия, которое он совершает, и это должно быть близко с моими принципиальными позициями...

С идеалами.

С идеалами. ну, наверное, с идеалами. идеалы я очевидно транслирую как по отношению к себе - потому что у меня есть набор принципов из серии, не знаю, уступить место пожилому человеку. Вот если этот человек уступает место пожилому человеку, я понимаю, что по принципу в жизни мы с ним будем совпадать. То есть это деяние в моем поле - оно классифицируется как достойное поведение.

Это очень интересно. Давай дорисуй остальных мужчин. Это очень интересное такое замечание, потому что, как Фаина Раневская говорила, можно быть хорошо воспитанной дрянью.

Да, но я просто привожу тебе пример, чтобы ты понимала, что я классифи. кстати, да, вот встал-не встал в метро - это отдельная вообще история, я согласна с тобой. Что-то на картинке мужчин как-то много.

Интересное очень замечание - многовато их стало, да? Невозможно их не замечать уже, да. То есть где-то прямо рядом с тобой болтаются.. .Как тебе вот эти вот расстояния до твоей границы? Один все-таки залез куда-то там проник.

Ну в размышлениях, что так произойдет - мне вот это не очень приятно, а рисовалось легко, и легче видеть на картинке.

Давай предположим, что ты регулярно начинаешь взаимодействовать с людьми не по принципу, как они там в транспорте себя ведут, и не по принципу, насколько они равны или не равны твоим идеалам, а просто как исследователь. Вот не как человек, который сейчас жениться собирается, а просто исследователь неких типов, которые существуют. Попробуй себя соединить с центрами этих фигур. Вот твой центр здесь, и просто проведи линии в центры всех этих фигур. Что в этот момент думаешь, чувствуешь? Давай, соединяй, соединяй.

Ну, во-первых, я не знаю, какой выбрать фломастер. Мне интересно. Мне всегда интересно очень видеть суть людей. Я читаю всякую литературу, и мне попала однажды книга на тему того, как женщины видели сердца их мужчин. Такая степень интуиции, что они первое, что видели, это суть саму. И вот я всегда думаю, мне бы научиться суть видеть.. .А сейчас в линии мне не нравится это вторжение в мой мир.

Ага. То есть ты готова изучать их как букашек, а они пусть значит вдалеке постоит и не увидят тебя .

Ну потому что я их не до конца понимаю, кто это, и пускать к себе их как-то совсем не хочется.

Да, но ты же исследователь.

Ну я исследователь, я же их исследую, а не себя.

Исследование всегда субъектно. Мы не можем объектно исследовать. Как тебе эта мысль?

Я не совсем ее понимаю.

Исследование — это всегда субъективная штука. Мы идем от себя, от своей личности. Мы исследуем через свою личность, понимаешь? У нас нет другого инструмента. Так, ну как тебе то, что еще к тебе соединилось с тобой какое-то количество людей?

Ну ничего у меня не... у меня чувство, что меня это начало раздражать... Это как бы в тезисах: «И что, я должна заставлять себя ходить на свидания?»

Коуч: Еще и действия требуется какие-то предпринимать, кошмар ©. Ладно, мы всех соединили, теперь предлагаю поработать алгоритмом снятия ограничений, ты хорошо уже его знаешь. Мы сейчас взяли такую систему, мир мужчин, очистили ее от других женщин, кроме тебя, и у нас в тоге мир, где есть ты и мужчины. И с помощью алгоритма снятия ограничений мы начинаем объединять детали между собой. Причем, когда я объединяю, я ведь себя в каком-то смысле дроблю, да? И весь мир дроблю - и потом я из этого мира делаю другие конфигурации. И давай поговорим о твоих мыслях, которые приходят тебе в голову. Как ты к этому относишься?

Меня уже начинает смущать степень моей востребованности у мужчин и претензий на мое время и пространство. Вот это меня автоматически прямо начинает раздражать, потому что я понимаю, что эти исследования - они от меня требуют затрат каких-то, сил, труда и времени, которые мне так жалко отнимать от своей карьеры, что страшно вообще подумать.

А если мы предположим другой вариант развития событий? Мы нарисовали вариант, когда ты начинаешь первая, просто заставляя себя видеть мужчин вокруг. Мужчин. Не потенциальную опасность, или пожирателя времени, или человека, который не до конца оценил прекрасную тебя, или от которого потенциальные проблем, и он мне не даст карьеру делать. Эти вещи не побуждают, скажем так, к изучению, общению. Какие есть альтернативные варианты? Потому что не хотелось бы работать в формате розового коня, с которого кто-то прямо завтра придет и будет одновременно и сильным, и добрым, и умным, и каким-то еще там. Не хотелось бы в формате шаблонов Золушки работать. Тем более что тебе мир мужчин, вообще-то, в силу работы, по большому счету, доступнее, чем многим.

Ну он мне мало того, что доступнее. в компании я единственная девочка.

Я тебе ровно об этом и говорю, что ты не работаешь в школе, ты не работаешь в больнице. Ты работаешь в консалтинговой среде, где по умолчанию очень много мужчин, которых другие женщины посчитали бы просто вот идеалом.

Ну может быть проблема в том, что я с ними работаю. Они просто какие-то ненасыщенные для меня очень.

Давай их насытим. Что бы было для тебя интересным? И вот когда ты сейчас рисуешь, насколько ты действительно хотела бы, чтобы из этого всего многообразия у тебя появился некий мужчина? Вот если честно себя сказать: «Насколько процентов я хочу, чтобы все-таки этот человек в моей жизни появился?» Представь шкалу от 0 до 100 и спроси: «Насколько процентов я реально хочу, чтобы у меня в жизни появился этот мужчина?»

На сто.

На сто процентов, то есть, у тебя уже прям «а-а-а-а хочу»?

Нет. Вот эта история, вот «а-а-а-а хочу» - меня очень смущает. В контексте того, что у меня есть очень большая разница между самодостаточностью и ощущением одиночества. Мне не нужно, чтобы кто-то мне восполнял какие-то недостающие места. И важна работа.

А если предположить, что может оказаться и счастливая личная жизнь, и счастливая рабочая жизнь, что нет противоречий? То вот этого мужчину ты бы насколько процентов хотела получить в свою жизнь?

Подожди, сейчас же не идет речь о в жизнь...

А зачем тогда ты хочешь мужчину?

Для меня это вариант, во-первых, в часть самореализации. Это раз. И для меня это ресурс в эмоциональном плане. Для меня фраза «а-а-а-а хочу» не вписывается в эти задачи, такая формулировка близко к истерии.

Ты сейчас про мужчину говоришь, как, знаешь, говорят про донора. Мне крови надо немножко перелить, тогда у меня будет жизнь. Кого можно привлечь на такую концепцию? Мне просто интересно.

Ну не очень сильного человека, наверное.

То есть ты пока что говоришь: мне бы хотелось такого мужчину, с которым мы бы были друг другу взаимно полезны. Он бы мне давал ресурс, я бы тоже ему давала ресурс, я не жадная девочка.

Клиент: А что, мы должны быть взаимно бесполезны?

Давай зайдем с другой стороны. Со стороны человека, с которым ты, например, собираешься создавать семью. Сколько лет ты с ним собираешься жить?

Как? До конца жизни.

До конца жизни? Хорошо. Какими качествами должен обладать мужчина, который полезен до конца жизни может быть? Ну он же может быть временно бесполезен, вот устал сегодня - и временно бесполезен, не может он быть ресурсом. Задумайся - ведь не случайно же говорят: в болезни и в здравии, в радости, в горе, во всем.

Ты часто видишь глубже, чем я способна.

Мне просто интересно, я же тебя не учу, я тебя спрашиваю, что это за мужчина.

Да, но для меня это звучит невероятно. Ну что значит «что это за мужчина»? Нормальный, живой человек.

Нормальный, живой человек может быть, понимаешь, бесполезен и разрушительен, и не поддаваться на какую-то манипуляцию и в какой-то момент жизни...

Мне не интересно манипулировать, я просто хорошо это делаю...

Я уверена, ты очень хорошо это делаешь. Давай на рисунок посмотрим, подумаем: ты сейчас сама «зашла» в глубину нескольких мужчин. Какие мысли есть, что в теле?

Слушай, для меня это стало увлекательно, никаких мыслей нет и все веселит. А с точки зрения ощущений меня даже, можно сказать, отпустило.

С тобой нейрографикой вообще очень приятно работать, ты умеешь принять правила игры.

Я сейчас что-нибудь подрисую.

Подрисуй. А вот как в жизни человеку что-то подрисовать?

Слушай, это сложная тема для меня. Я не считаю, что я имею право что-то кому-то подрисовывать. Я всегда исхожу из предпосылок того, что, если человек что-то делает - ему зачем-то это нужно, лишать его действия я вообще не имею прав. Я могу попросить не делать - раз, два, три, пять, и если это не работает, то я должна понять: либо я принимаю это, либо это нужно прекращать. Вот поэтому я ничего не пририсовываю. Пририсовка - это иллюзия, ее надолго не хватает. В эту игру, мне кажется, я уже наигралась, мне не пятнадцать лет, чтобы такими вещами развлекаться.

А чем бы ты хотела поразвлекаться?

Мне поразвлекаться хочется форматом партнерских отношений...

Коуч: Давай поговорим про партнерские отношения. Есть интересное наблюдение, что многие женщины, которые уже побывали в отношениях, и эти отношения их чем-нибудь не устроили - они вообще как бы склонны, согласны только на партнерские отношения.

Клиент: В партнерских отношениях есть элемент защиты, посыл - если мы с тобой равны, если мы с тобой еще как-то связаны дружеским контрактом, то ты не причинишь мне зла, и я не причиню тебе зла. Политика невмешательства.

Политика взаимного ненападения, паритета со своим партнером.

Идеальная схема - особенно по-первости, когда ты его плохо знаешь и все время решаешь, куда его можешь впускать.

То есть, по большому счету, история про то, что я нашла какого-то человека и в некотором смысле упала в него как в омут с головой - это не про тебя?

Ну уже нет. Я эту историю уже проходила, и это для меня очень болезненно закончилось, поэтому я себе защитный механизм выработала и считаю, что он имеет право на существование.

Знаешь, я недавно была на одной свадьбе и у меня было достаточно тягостное ощущение, что жених с невестой друг друга не любят. Я просто другие свадьбы и как люди смотрели друг на друга влюбленными глазами... а

вот здесь у меня было ощущение, что жених и невеста не сильно нуждаются друг в друге. И ты знаешь, что-то в этом меня кольнуло.

А ты считаешь, что люди должны очень сильно нуждаться друг в друге? Эта степень зависимости меня смущает, само слово «нуждаться».

В моей картине мира, если двое на какой-то длинный промежуток времени сходятся, то будет все - и зависимость, и тяжелая зависимость в какой-то момент, и необходимость поступаться какими-то идеалами. В моей картине мира, если я ищу себе партнера не парадного, а надолго, то вызовы все время будут меняться. С этим очень тяжело смириться, тяжело смириться с тем, что бац! - и в какой-то момент жизни мы поругались, что мы вообще не идеальная пара. И это челлендж очень большой, потому что, если я этого партнера немножко с более взрослой позиции беру, не с позиции ранимого ребенка, то мне нужно выработать какое-то новое отношение к тому, что он может меня обидеть, и я могу его обидеть. Мы можем не найти общего языка, это может случиться.

Мне просто непонятна ценность такого партнерства, если мы друг друга не понимаем.

Сто процентов времени. Кого ты понимаешь в жизни сто процентов времени?

Я думаю, что никого я не понимаю сто процентов времени.

Ты хочешь с человеком прожить всю жизнь, а на сколько процентов ты меняешься ну, условно, каждый год?

Ну мне кажется бывают года, что больше семидесяти, процентов на тридцать я вообще всегда меняюсь.

Будет ли это челленджем для твоего партнера?

Естественно.

И он, наверное, тоже будет меняться. Есть еще одна история про партнерство, которую мало кто помнит и которая может быть для тебя весьма актуальна. Это конкуренция. *(Примечание: мы ранее прорабатывали с клиенткой болезненную сферу конкуренции).*

Нет, я в такую историю не играю вообще никогда, я поэтому предпочитаю вообще выбирать мужчин из других отраслей, чтобы мы

профессионально не пересекались.

Здорово, ты можешь не конкурировать профессионально, но ты можешь конкурировать дома за место перед телевизором.

Это для меня какая-то невероятная ситуация, потому что я себе ее даже представить не могу. На вопрос с какой стороны кровати ты будешь спать, я отвечаю мне все равно, потому что мне реально все равно.

Я тебе просто хочу сказать, что, когда возникают равные партнеры, а это то, что ты сейчас декларируешь как желаемое состояние - в какой-то момент, если вдруг у них возникает поле для конкуренции, они там тоже равны.

Нет, я не хочу вообще конкурировать. В профессиональной области я стараюсь сразу отместить историю единой профессиональной сферы...

То есть ты готова не замечать в своей профессиональной сфере интересных мужчин, чтобы с ними в дальнейшем не конкурировать?

Боже. Я их действительно не замечаю, просто не замечаю. Ну то есть ответ - да.

Возможно, я даже не даю этим людям быть. Смотри, очень интересно, когда ты начала рисовать - ты даже людям не давала быть большого размера.

Я мужчинам не давала быть большого размера.

Мужчинам. Я боюсь представить, что бы было, если бы ты женщин рисовала. Перед женщинами у тебя целая куча однозначных преимуществ: с точки зрения красоты, ума, роста.

Клиентка: Это относительные преимущества, история не родись красивой, а родись счастливой. Меня недавно друзья познакомили с одной взрослой женщиной, у нее трое детей, и она спрашивала у меня - куда лучше отдавать ребенка сейчас учиться. Я не эксперт, но кое-какими наблюдениями в этой области поделилась с ней. Она потом сказала: «... (имя клиентки) такая умная, я боюсь задавать ей вопросы». Я в тот момент подумала: а кто из нас умнее? Она замужем, у нее трое детей, она их воспитала, учит. Поэтому у меня нет такого ощущения, что я великая и прекрасная.

Ну ты же себя сейчас не сравнила с одинаковой женщиной с

одинаковым с тобой возрастом и одинаковым семейным статусом. Ты зачем-то сравнила себя вообще с какой-то замужней взрослой женщиной, в чем смысл? Возвращаемся к рисунку. Как тебе сейчас сама мысль о том, что ты можешь вот так витиевато и мелочно даже поизучать мир мужчин?

Я бы сказала детально, почему мелочно? С завитушками детально, хорошо.

Я боюсь по отношению к тебе использовать слово детально, потому что у меня сразу возникает образ препарированной бабочки. Лучше пусть это будет что-то такое женское, эмоциональное.

Женское гаденько для меня звучит.

Для тебя звучит гаденько женское, а для меня слово «детально» сразу вызывает ассоциацию, что ты стоишь и холодным взглядом исследователя изучаешь поплававшего тебе на глаза кандидата. И я боюсь, что в этот момент ему будет достаточно тяжело.

Слушай, это у меня вообще детская история. Я и в детстве так мужчин изучала, и они тогда уже пугались. Я их врожденно пугаю.

Зачем ты их пугаешь?

Я их не пугаю, я их изучаю.

Зачем ты их ТАК изучаешь? Что изменится от того, что ты по-другому подойдешь к этому вопросу? Как тебе мысль такая, что ты можешь, например, встречаться с тремя-четырьмя мужчинами и рассматривать их в общем и в целом как каких-то интересных или неинтересных людей? Вот мы сейчас с тобой рисуем историю, когда ты коммуницируешь с разными людьми совершенно. Как тебе на уровне прорисовки эта идея?

Нормально абсолютно.

Нормально.

Нет, меня это немножечко смущает... мне время все время жалко... Ресурс время меня прямо за горло держит, я понимаю, что у меня просто нет на это времени. Мне жалко времени, чтобы их «фильтровать».

ОК, мы рисуем почти два часа, посмотри на свой рисунок. Что ты думаешь, чувствуешь?

Во-первых, я вижу сейчас как минимум три фигуры мужчин, которые мне нравятся: одна похожа на меня, а две другие не похожи, но они мне нравятся. Во-вторых, я поняла, что я игнорирую любой положительный опыт брака - у моего начальника, прямо у меня под носом пример - прекрасная семья, много лет, он жену свою очень любит. А я все время говорю, что хороших семей нет. Я ставлю очень сильные границы между собой и людьми, с которыми встречаюсь по работе, и даже не даю им шанса ко мне подойти. Я понятия не имею, в чем дело, почему именно так происходит, но эти открытия просто меняют всю картину мира!

Как изменилась тема твоей сессии?

Мне надо научиться видеть по-настоящему.

Поживешь с этими мыслями до следующей сессии?

Спасибо! Мне и правда надо это пережить!

Отзыв клиентки (письмо по итогам сессии):

«Дорогая Ириша, после нашей встречи я ехала домой, и у меня болела голова. Было стойкое желание смыть с себя что-то отжитое, и я не шучу - душ был первым местом, куда я направилась по приходу домой. Очевидно, что тема вызывала у меня много мыслей и внутреннего недоумения. Все время хотелось сказать самой себе: "Разве я такая? Разве я так думаю?! Я же совсем по-другому себя представляю!»

Меня шокировала открывшаяся мысль, что я фокусируюсь на нежелательном для меня диапазоне объектов. Я почему-то вспомнила одну из наших сессий и твои слова "Пытаясь исключить/скрыть что-то, мы часто еще больше подчеркиваем его". В отношениях, по аналогии, я все время фокусировалась на не-желаемом, вкладывая энергию в то, чего я очень НЕ хочу. А то, что я рассматривала как свою цель, оказывается, вообще не находится в поле моего зрения.

На досуге ко мне пришла мысль о том, что история с безопасностью, привнесённая мне событиями детских лет, и об которую я постоянно спотыкаюсь, уже не актуальна, т.к. тогда я была зависима от взрослых и почти бессильна против оппонента. А с позиции взрослого очевидно, что сейчас у меня 1) есть право и свобода выбора; 2) у меня взрослой в разы больше инструментов защиты, на крайний случай.

А еще мне начали сниться сны про знакомства, выбор мужчины и другие варианты на тему - с неожиданно положительным эмоциональным фоном.

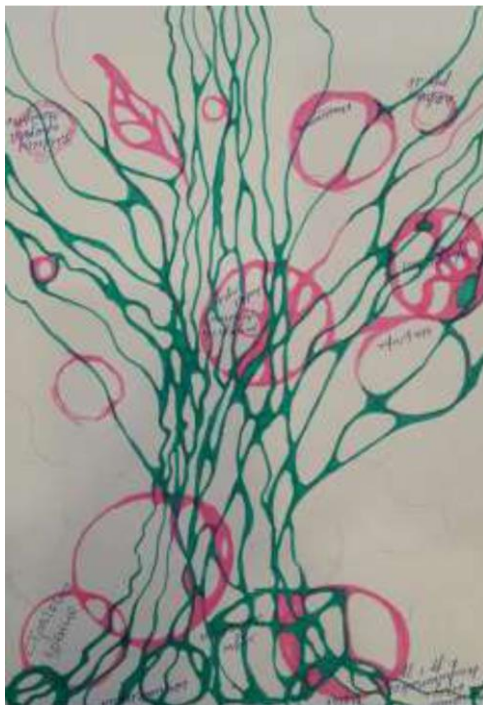
И в довершении моих размышлений, ощущений и снов, радио произнесло мне прямо в ухо: "Скорпионов ждет существенное улучшение в личной жизни, если вы не побоитесь".

И я подумала, да, и, пожалуй, почувствовала, что уже не побоюсь!

PS А еще я вспомнила, как мы с тобой рисовали цикл (*примечание - Мандалу Путь Героя*) - и говорили, что в этом цикле "смерть" - это переход. Если мы рассматриваем долгосрочные отношения между людьми с позиции этого цикла, то получаемся, что мы можем говорить о том, что "смерть" происходит в отношениях регулярно, но приносит дальнейшее улучшение в рамках этих же отношений?

В общем, лед тронулся, но я чувствую, что пока это еще начало. Надо с этим пожить».

Кейс № 10. Модель «Нейродрево». Холодный клиент.



Клиент: Мужчина, 28 лет, работает бизнес-девелопером французской компании в российском регионе. Коучинг проходит не впервые - у нас были обычные сессии, нейрографику рисует впервые.

Коучинговая сессия 2 часа. Раппорт уже наработан, поэтому сразу переходим к рисованию.

Тема: Не понимаю, куда мне расти? - формулировка клиента.

Алгоритм Нейродрево выбран потому, что у клиента очень странная ситуация на работе. По причинам социальных обязательств (кредит, беременная жена) он не может поменять работу, где исчерпаны пределы роста. Клиент молод, не очень уверен в себе, задается вопросом «Кто я?». Его предыдущие места работы не имеют никакой связи с текущим, у него затруднена профессиональная идентификация. Невозможность прямо в данный момент экспериментировать с новой работой (его текущая работа хорошо оплачивается и у него там вполне завоеваны позиции в глазах коллег и руководства) его огорчает.

Идея Древа - «Находясь на одном месте, можно расти» очень подходит под его состояние.

Клиент набирает линии, все смелее и смелее. Обсуждаем важные для него вопросы:

- он чувствует себя «деревом без корней», не понимает, кто он такой, потому что нет связи настоящего с предыдущим опытом
- он не верит в идею вертикального развития, ему кажется, что социум каждому определяет потолок
- что важнее в бизнесе: рост ради роста или результат?
- что происходит с социумом, когда он растет? Очень сложная реакция у жены, которая в какой-то момент их жизни «вытащила» их своей работой из Иркутска в Москву и дала ему время найти работу, обеспечивая их жизнь, а теперь вынуждена наблюдать за ростом мужа, не имея собственной занятости
- его нежелание показывать окружающим свои чувства, казаться слабым
- невозможность иметь все и сразу, когда ему этого очень хочется в жизни.

Клиент просто задается одним вопросом за другим, и мы обсуждаем в формате коучинговых вопросов и ответов, у него нескончаемый поток рефлексии, я не успеваю записывать... его нельзя оставлять одного...

Он рассказывает, что хочет лидерства, что ему нужна новая глобальная идея для жизни. Говорит о том, что ему важно соответствовать социальному

образцу - а это значит, приносить новых клиентов, продавать на российском рынке. Он хочет лидировать комьюнити.

Главный выхлоп, которого он хочет - это резкое повышение уровня жизни. Мы обсуждаем с ним, что будет, если дерево вырастет моментально, не укоренившись, не питаясь теми плодами, которые с него падают. Он говорит, что понимает умом, что такой рост принесет ему одни проблемы, у него нет сил на такой уровень задач, но он связывает его с улучшением материального положения, которого очень жаждет.

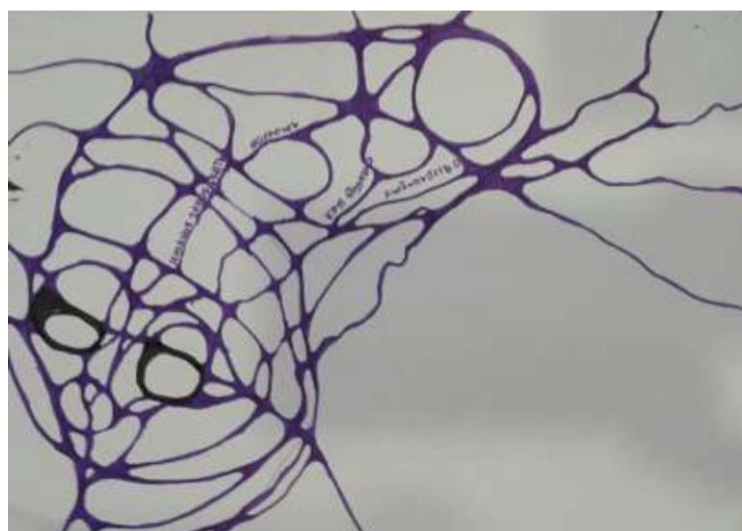
Его сожаления о прошлых работах подталкивают нас к обсуждению тех плодов\ресурсов, которые он уже накопил. Он с удивлением замечает, что очень стратегичен для своего возраста, что перемены места жительства и круга общения увеличили его социальность, что у него огромный ресурс поддержки от семьи (жены) и очень аналитический взгляд на многие вещи, который помогает ему планировать.

За время рисования клиент заметно успокаивается.

Изменение темы: «Я непрерывно расту и не замечаю этого, потому что не ставлю себе задачу видеть цели и результаты» - формулировка клиента.

Отметили, что важно ценить имеющиеся ресурсы и понимать, что бессознательно мы их используем, но этот процесс нужно выводить в зону осознанности. Проговорили, что осознанно отдаться на естественное развитие событий, естественный рост - значит, принять из мира новые возможности.

Кейс № 11. Модель «Голубой Океан». Холодный клиент.



Клиент: Мужчина, 38 лет, работает в логистике и развивает собственные проекты, коучинг проходит впервые, нейрографику рисует впервые.

Клиент рассказывает, что конкуренция мешает ему совершать действия в тех нишах, где он видит конкурентов, но в целом он ее не боится, потому что «мы на рынке все разные». По-моему, в этом уже есть противоречие ©

Разделили конкуренцию на 2 вида: ДО совершения действий и В действии.

Клиент говорит, что тема конкуренции рождает у него три ассоциации: коллеги, отказ, безразличие. Он упускает момент драйва, задора в бизнесе, из-за этого проседают продажи. Он все время ищет, где бы открыть новый бизнес, упуская из вида предыдущий. Ему проще так, чем облажаться перед коллегами.

Его жена открыла более успешный бизнес и работает. Он же «носит попеременно три маски, во всем хочет преуспеть, никому не показывает реального положения дел».

У него огромное количество ограничивающих убеждений в деньгах. Складывается ощущение, что ему вообще скучно.

(Примечание - иногда с клиентами очень сложно записывать разговор, они сразу теряют с тобой контакт, это именно такой случай. Ему все время скучно - и мне кажется, что потому, что у него вообще есть только один вид диалога - самопрезентация другим).

Мы говорим и я понимаю, что никакой конкуренции у него в голове нет. Ему в целом безразлична конкуренция, он ничего особенного не делает, ему нечем конкурировать. Постепенно мы вытаскиваем образ СТРАХА.

Ему страшно чем-то серьезно заниматься, поэтому он эмулирует деятельность. Раньше его можно было поймать «на слабо», потом «на интерес», сейчас - практически ничего не находит отзыва.

Клиент говорит фразу:

Ира, ты знаешь, мне вообще все равно, куда течь. Я знаю, что хочу не работать, а путешествовать. Было бы классно быть связующим звеном между людьми, и чтобы мне за это платили. Я хочу иметь социальный капитал, не

денежный!

Обсуждаем, что для такой задачи, возможно, нужно развивать свое влияние на других, пользу для других. Он говорит - все это скучно. Мне бы просто знать, на какую лошадь поставить.

(Примечание: у него очень интересный кейс, потому что этот клиент достаточно инфантилен для коучинга. Он не ищет действия, он ищет чуда).

Создаем схему для его бизнес-направлений в виде пятиугольника, обсуждаем их актуальность и конкретные шаги по каждому направлению. Обсуждаем, где он работает на уровне «начинающего», где он эксперт и где - гуру. Все это время он рисует, у него на листе появляется странное существо с глазами.

Я думаю, это образ моего страха, - говорит мне клиент.

Я думаю, что на Океан это не похоже, - говорю ему в ответ.

Я хочу управлять людьми, а сам даже в работе нигде не вышел на уровень приличного эксперта. До гуру мне еще расти столько, что страшно подумать. Я даже до конкуренции не дорос, все только придумываю, что она есть, потому что это оправдывает мое ничегонеделание.

(Крутой результат, я от него такого не ожидала, глядя на то, как он слегка закисает от любой идеи).

Клиент добавляет:

Ничего не желать - это странная позиция. Конкуренция может быть только там, где ты очень хорошо понимаешь, осознаешь поле, и где тебе интересно. Ты согласна?

Во всяком случае, мне такой подход нравится больше, чем носить маски, чтобы никто ничего не узнал ©

Изменение темы: «Я должен создать себе социальный капитал».

Кейс № 12. Модель Коммуникации «Кенотипы». Self - коучинг.



Провела сеанс самокоучинга по алгоритму Коммуникации "Кенотипы".

Первый важный момент выявился во время постановки фигур: мне было сложно найти однозначные авторитеты. Пришлось заставляя себя рефлексировать по каждой теме: бизнес - кто? сфера достижений - кто?

Образы получились персонализированные, кроме одного. После того, как я поставила кенотипы, я уменьшила объем своей фигуры, потому что я смотрелась не пропорционально уровню кенотипических фигур.

Мне потребовалось отдельно составить список обобщающих характеристик тех кенотипов, которые я выбрала, чтобы понять, что именно меня "цепляет" и что я хочу развивать в себе.

Фигуры снизу «поставились» гораздо проще, но они не были персонализированы, исключая детей и родителей.

Удивительно было то, что родители оказались внизу, но я трактую это как 1) отражение их заботы 2) отражение моего понимания, что на данном этапе жизни я за них отвечаю.

Рисовала в потоке, энергии легко ходили в обе стороны, и мне очень понравились выявившиеся акценты, которые я рассматриваю как "точки приложения усилий": это концепция Адизеса (она очень коучинговая по

своей сути) + обучение у конкретного человека.

Из остального, сильной выглядит история дружбы (приобретает для меня в последние годы новое значение в силу сепарации детей).

Напрашивается также вывод о сохранении отношений с детьми в будущем, дальнейшее развитие в себе Матери.

Также встали вопросы коучинговой практики в том виде, в котором она есть, как базис для моей удовлетворенности жизнью. Я хотела бы сохранить в себе возможность вместе с людьми раскрывать их возможности в жизни.

Изменение темы выглядит так: иди туда, где максимальное сопротивление, это развитие.

[Ссылка на дипломную работу Ратиной Ирины в авторском стиле](#)

Работы Ратиной Ирины

Тема: Конец года



Мандала Рода

