



2023 год

Автор:

van Osch - Koutchmassova Lucy

Супервизор:

Андреева Валентина

Тема:

**Применение теории Трансактного анализа в практике
Эстетического коучинга**

Оглавление

van Osch - Koutchmassova Lucy	2
Применение теории Трансактного анализа в практике Эстетического коучинга	2
Введение.....	2
Ситуация 1	3
Ситуация 2	8
Ситуация 3	11
Ситуация 4	13
Ситуация 5	14
Заключение	15
Послесловие	15
Литература:.....	16
Работы.....	17

В свой 51-й день рождения, в конце августа прошлого года, сидя в кресле напротив сотрудника Торгово-промышленной палаты, я терпеливо объясняла ему, что такое Нейрографика и как именно я собираюсь сопровождать проекты моих будущих клиентов. Несколько месяцев до этого я окончила курс Специалист Нейрографики, и в тот момент только приступила к обучению коучингу в ICM в Нидерландах. Тогда я даже и не подозревала, что полгода спустя меня ожидает ещё более захватывающее приключение – обучение на Инструкторском курсе.

В этой статье мне бы хотелось углубиться в то, как теоретические знания Трансактного анализа помогают мне достигать более эффективных результатов в практике Эстетического коучинга.

Введение

Мы живём в особенное время – время эпохи Метамодекна, пришедшее на смену эпохам Предекна, Модерна и Постдекна. Новое время требует «Нового человека» – Человека Эпохи Метадекн. Но кто же ОН, этот человек эпохи метадекн? В своей статье «Номо beatus – человек Метадекна» д-р психол. наук, проф. П. М. Пискарёв даёт ему следующую характеристику: «На смену «всемирно действующим индивидам» Гегеля и «незаметным личностям» Гердера ... приходит человек Метадекна – одновременно «маленький» и «всемирно действующий» homo beatus. Всемирно действующий постольку, поскольку он – центр своего собственного космоса, своего мира, а также постольку, поскольку в современном мире каждый человек имеет возможности, несравнимые с возможностями предыдущих эпох».

В эпоху метадекна человек получает новый уровень свободы. Как пишет П. М. Пискарёв, «это так называемая «позитивная свобода», которая приходит на смену «негативной свободе» предыдущих эпох». П. М. Пискарёв в своей трактовке «позитивной свободы» подразумевает «...позицию взрослого (тут можно вспомнить трансактный анализ Э. Бёрна и концепцию «Родителя-Ребенка-Взрослого»), способного принимать решения и нести ответственность, свободного от внутренних ограничений (непонимания себя, страха, невежественности, неспособности управлять собой, отсутствия самоконтроля, моральных ориентиров и т. д.)».

То есть «позитивная свобода» предполагает свободу не только от внешних ограничений, но и от внутренних барьеров», с чем в Нейрографике отлично справляется Алгоритм Снятия Ограничений (АСО).

В эпоху метамодерна роль коучинга постоянно растёт. По мнению П.Пискарёва, «психиатрия (как мы полагаем, продукт эпохи модерна) и популярная в постмодерне психология «угасают» в метамодерне, уступая место более актуальным направлениям работы с личностью (например, коучингу)».

Профессия коуча существует сравнительно недавно, но её востребованность набирает обороты. Джон Уитмор в своей книге «Эффективный коучинг» сформулировал это так: «Коучинг — это способность мобилизовать потенциал для достижения максимальных результатов». В этом я вижу и свою миссию как коуч.

Интеграция знаний Трансактного Анализа с теорией Парадигмального Анализа П. М. Пискарёва помогает мне, как коучу, лучше осмыслить глубинные причины внешних и внутренних ограничений, а значит, и эффективнее работать с запросом клиента.

В данной статье мне бы хотелось осветить это на конкретных примерах из практики.

Ситуация 1

Это была наша третья сессия с Сесиль С., интеллигентной независимой 53-летней женщиной. Сесиль никогда не была замужем, а с теми мужчинами, которые встречались в её жизни, ей так и не удалось построить отношения. Теперь ей очень хотелось, чтобы в её жизни наконец-то появился мужчина. Это и было её коучинговым запросом. Мы прорисовали с ней 2 раза АСО, и в этот день я запланировала рисовать с ней НейроДрево.

В начале третьей встречи Сесиль рассказала, что у неё сейчас много проблем на работе, и что именно это беспокоило её в этот день. После моих расспросов она подробнее изложила ситуацию.

Сесиль всю жизнь работала только с мужчинами, в основном как ассистентка директора. Она прекрасно справлялась со своими обязанностями, за что её очень ценило начальство. Однако, в последнее время, у неё появилось стремление к большей автономии при исполнении своих обязанностей. Это вызвало серьёзный конфликт с дирекцией фирмы, в

которой она работала. Сесиль злилась на начальника, называя его «мужланом». Она спрашивала себя, что именно с ней не так, и почему ей попадались только «альфа-самцы как начальники».

Это побудило меня изменить планы и предложить Сесиль прорисовать коучинговую модель Нейрографики «Я – ОК».

Модель «Я – ОК» основана на методе Трансактного анализа (ТА), разработанном в пятидесятых годах канадским психиатром доктором Эриком Бёрном (1910–1970). В своей первой книге «Трансактный анализ в психотерапии» (1961) доктор Бёрн подробно изложил свои идеи. Его книга «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры», опубликованная в 1964 году, стала мировым бестселлером. Примерно в это же время вышла и книга Т. Харриса «Со мной всё в порядке – с вами всё в порядке», одна из первых монографий в этой области психологии и первая книга по ТА, адресованная действительно широкому кругу читателей.



Эрик Бёрн, канадский психолог и психиатр, основоположник ТА.

Одной из отправных точек Трансактного анализа является фундаментальная предпосылка о том, что каждый человек, независимо от его поведения, обладает ценностью и достоинством. Каждый человек рождается с любящим стержнем и жизненной позицией «Я – ОК, Ты – ОК».

После рождения мы находимся во власти людей и окружающих нас обстоятельств. Для того, чтобы выжить, мы развиваем свой собственный взгляд на действительность, с помощью которой мы пытаемся понять мир. Таким образом, переживания после рождения означают, что люди, помимо позиции «Я – ОК, Ты – ОК», могут оказаться и в трёх других жизненных позициях: «Я не ОК, Ты – ОК» (беспомощный);



Я не ОК, ты тоже не ОК» (безнадежный);
Я – ОК, ты не ОК» (высокомерный).

Через призму наших жизненных позиций мы смотрим на мир.

Принятие жизненной позиции в молодом возрасте служит нам ориентиром. С помощью этого мы составляем наш жизненный сценарий (скрипт) того, что делаю Я с

такими людьми, как Вы.

Сообщения, которые мы получаем от важных людей в нашей жизни, вербальные и невербальные, играют большую роль в формировании нашего сценария. Мы интерпретируем эти послания по-своему; делаем выводы и подсознательно решаем, что нам делать или не делать, чтобы выжить. Возникают убеждения, из которых формируются модели поведения.

«Теория сценариев», являющаяся ещё одним краеугольным камнем Трансакционного Анализа, была также разработана Эриком Бёрном и впоследствии усовершенствована Клодом Штайнером. Она нашла своё отражение и в Квадрантах Метамодекна П. М. Пискарёва.

Во время коуч-сессии мы вместе с Сесиль попытались выяснить, о каких именно убеждениях и поведенческих паттернах идёт речь, и что могло явиться их первопричиной.

Выяснилось, что она по отношению к мужчинам исходит из принципа: «Я не в порядке, но и они тоже плохие».

Как оказалось, этот сценарий проигрывался не только на работе, но и в её личной жизни и, как следствие, отсутствием партнёра / мужа.

Осознание этого пришло в процессе архетипирования. Сесиль выбрала для архетипирования третьего квадранта (Выбор) сначала оранжевый, «цвет радости», маркер. Она улыбалась, чувствовала себя хорошо, и у неё было отличное настроение. Она рассказывала о том, какие именно шаги она намерена вскоре предпринять (разговор с начальником). Образ, как таковой, Сесиль назвать затруднялась.



Затем клиентка взяла розовый маркер. Она была сама немного удивлена этому выбору, т. к. «недолюбливала розовый цвет». На мой вопрос, почему она выбрала именно этот цвет, Сесиль рассказала, что хочет пойти на разговор с начальником «красивой». Она всегда старалась на работе выглядеть как можно более «презентабельно». Образом на внутреннем экране Сесиль стала кукла Барби.

Вроде бы логично, но мне была непонятна её телесная реакция и эмоциональное состояние: во время раскрашивания розовым у Сесиль сильно заболел живот; она стала беспокойной и раздражительной.

Оказалось, что, будучи ребёнком, она ненавидела кукол Барби. К тому же, Сесиль никогда не любила краситься и красиво одеваться. Она считала, что так просто надо, что это от неё ожидают другие. Характерно, что на наши сессии она всегда приезжала без косметики и в удобном свитере, т. к. со мной она «могла быть собой». Обычно в Нидерландах женщины одеваются очень просто, поэтому мне было немного странно, почему она чувствовала необходимость «на людях» шикарно одеваться. По её словам, «в красивой оболочке» она чувствовала себя какой-то ненастоящей, играющей чужую роль. «Красивая одежда нужна мне, чтобы они (мужчины) не смотрели на моё лицо. Это как отвлекающий маневр». То есть, и мужчины были для Сесиль не ОК, и она сама чувствовала себя по отношению к ним «не в порядке».

Причину этой жизненной позиции мы откопали в семейной истории Сесиль. Продолжая рисовать, она поведала мне семейную тайну, которую она случайно узнала уже во взрослом возрасте.

Бабушка Сесиль в юности была изнасилована знакомым семьи. Родители бабушки, о которой идет речь, знали об этом, но делали вид, что ничего не случилось. Бабушка продолжала видеть виновника и должна была всю жизнь притворяться.

«Ей пришлось носить маску, но она больше не доверяла мужчинам». Моя клиентка подсознательно переняла это недоверие к мужчинам, но и себя она не чувствовала ОК по отношению к ним. Она не решалась строить отношения и в личной жизни. Те немногие мужчины, которые приходили в её жизнь, по словам Сесиль, тоже были «не очень»: либо женаты, либо имели зависимости. «Я не чувствовала себя достаточно хорошей для достойных мужчин», — заключила моя клиентка.

Во время рисования к Сесиль пришло осознание, что подсознательно её механизм защиты создал дистанцию и на физическом уровне.

В 16 лет, в то время как её подруги начали ходить на дискотеки, она обожгла лицо горячей водой, а с 18 лет, с того момента, когда другие активно начали, встречаться с парнями, у неё развилось сильное акне. Проблемы с кожей она сохранила на всю жизнь. «Чтобы замаскировать это, я всегда носила густую маску из макияжа», — пояснила моя клиентка.

На работе эта жизненная позиция по отношению к мужчинам также стала для неё решающей. «Я стала работать на (заметьте, не «вместе / с...») доминантных мужчин». Сесиль носила красивую одежду на работу не потому, что это ей нравилось, а потому, что таким образом она могла отвлечь внимание от себя, так как «чувствовала себя не ОК».

Используя все имеющиеся защитные механизмы, Сесиль всячески ограждала себя от того, что на подсознательном уровне считала пугающим, а именно страх насилия со стороны мужчин. Эрик Бёрн описывает это так: «Вас пугает то, что ещё не произошло, но что вы только ожидаете».

Клиентка восприняла осознание того, откуда пришли её убеждения, в прямом и переносном смысле, как освобождение. По моему совету, она «сняла» воображаемую маску с лица и «выбросила» её в окно. «Теперь я чувствую себя свободной, мне легче дышать, и даже моя кожа стала более упругой и молодой!»

«Если бы я раньше осознала, что лежит за всем этим, я бы давно встретила свою вторую половинку и мне бы не пришлось потратить целое состояние на косметологов...». Благодаря Нейрографике нам удалось глубоко погрузиться в бессознательное и выявить причины её ограничивающих убеждений на уровне архетипов.

В конце сессии (п.8 Базового Алгоритма) Сесиль рассказала, что на её внутреннем экране появился образ парящей в небе птицы. Этот образ стал для неё символом освобождения от всего, что ей мешало.

В настоящее время Сесиль сменила место работы и занимает одну из руководящих должностей в администрации её города. Недавно она познакомилась с мужчиной.

Она ещё не знает, что из этого выйдет.

Вербальные и невербальные сигналы, полученные нами в детстве, играют важную роль в формировании жизненного сценария (скрипта). Положительными сигналами – пермиссиями – являются: ты хорош, каков ты есть; ты важен; тебе можно иметь различные эмоции и др.

Негативные сигналы о нас – инъюкции – полученные нами в детстве, также откладываются в нашем подсознании. Они говорят нам, что мы НЕ ОК.

Чтобы чувствовать себя, хотя бы на время, «в порядке», мы бессознательно пользуемся Драйверами. Это способ реагирования на ситуацию, который нам был бессознательно привит нашими родителями.

В Трансактуальном анализе выделяют 5 основных драйверов:

1. Будь сильным.

- Сценарное послание: Ты ОК лишь тогда, когда скрываешь свои чувства и желания от других. Не давай им повода думать, что ты слабый!
- Послание-противоядие: Я могу открыто говорить о своих желаниях.

2. Старайся.

- Сценарное послание: чтобы быть ОК, ты должен стараться всё делать хорошо.
- Послание-противоядие: Делай это!

3. Будь совершенным.

- Сценарное послание: Я ОК, только если я совершенен.
- Послание-противоядие: Ты и так достаточно хорош!

4. Радуй других.

- Сценарное послание: Я ОК, только если я радую людей.
- Послание-противоядие: Радуйся сам.

5. Спешу.

- Сценарное послание: Я ОК, только если я спешу.
- Послание-противоядие: Живи в своём темпе.

В моём следующем описании я бы хотела наглядно показать, как, осознав, что является её драйвером, клиентке с моей помощью удалось гармонизировать её внутреннее состояние.

Ситуация 2

Имке Р. (42 года, двое детей, в разводе) обратилась ко мне в момент её эмоционального выгорания. Наши сессии (в режиме online) мы начали с АВН, благодаря чему Имке начала чувствовать себя более энергичной. На второй

сессии её запросом было проработать отношения с другими людьми. Она не могла конкретно выразить словами, что именно ей не нравилось в этих отношениях, но у неё складывалось ощущение, что «что-то не так».

Для проработки данной ситуации я решила использовать вариант алгоритма НейроКонтакт. Я предложила Имке нарисовать на листе фигуру себя, а также фигуры людей, с кем бы ей хотелось поддерживать гармоничные отношения. Имке работает с одной камерой, поэтому мне сначала не было видно, что именно она нарисовала. Показав свой рисунок, она пояснила изображённые на нём фигуры: подруга, бывший муж и её нынешний друг. Как оказалось, Имке не только забыла нарисовать фигуру Я, но для этой фигуры она даже не оставила на листе места.

По моему совету, Имке подклеила лист. Нарисованная ею фигура Я оказалась маленьким кружочком внизу. Складывалось впечатление, что другие «сидели на её шее». Имке испытывала при этом тяжесть в спине и шее, головную боль и чувствовала обиду. Описанным ею образом стал канализационный люк.

Из её рассказа я поняла, что её личные границы с лёгкостью нарушались близкой подругой, её добротой часто пользовались, а новый друг кормил её пустыми обещаниями. Имке же покорно мирилась со всем этим, продолжала «ублажать» других. Драйвером в её ситуации было: «Радуй других!». При этом она совсем забывала о своих интересах и желаниях, о том, что нравилось и доставляло удовольствие ЕЙ.

Фокус в этом драйвере смещён на других. Имке принадлежит к числу людей, которые сделают всё возможное и даже больше, чтобы только заслужить похвалу и одобрение, чем часто и пользуются другие.

Но РАДУЙ ДРУГИХ этого не понимает; он гордится тем, что живёт для кого-то, и может видеть в этом высший смысл. РАДУЙ ДРУГИХ только тогда доволен собой, когда ей говорят: «Ты – молодец!», «Я горжусь тобой!», «Ты меня радуешь!». Часто итог этого – разбитые надежды и недостаток жизненной энергии.

По моему совету, она не только расширила фигуру себя, но и

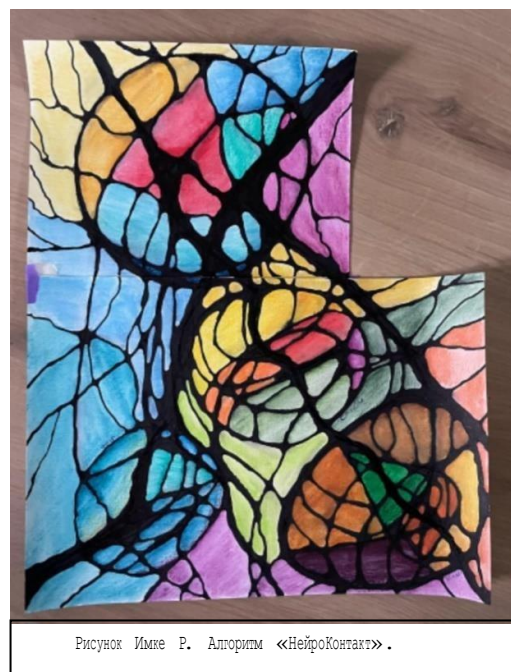


Рисунок Имке Р. Алгоритм «НейроКонтакт».

перевернула лист, оказавшись вверху других. Поставить себя на первое место было очень непривычно для Имке. Сначала она чувствовала себя очень некомфортно. После сопряжения (п.3 Базового Алгоритма) Имке почувствовала расширение и радость.

«Неужели я могу занимать столько места?» – с удивлением спрашивала она. Образ, который у неё в этот момент был перед глазами – это её любимый цветок подсолнечника, растущий в саду. У этого подсолнечника сильный и высокий стебель; он полон энергией Солнца.

В настоящее время мы продолжаем работать с Имкой. Глубокие трансформационные процессы, запущенные благодаря Нейрографике, уже многое изменили в её жизни. Имке планирует сама пойти учиться на инструктора Нейрографики.

Для эффективного коучинга необходимо отличать друг от друга различные типы эмоций. Бывают первичные, вторичные и третичные эмоции, а также их комбинации.

Первичные эмоции – это чистые, базовые эмоции в ответ на событие или ситуацию. Например, выражения любви, грусти, гнева, страха, которые непосредственно воспринимаются окружающими как подлинные и «настоящие». Обычно это сильные и достаточно короткие по времени эмоции; они выражаются прямо и дают чувство облегчения.

Наши естественные, первичные базовые эмоции могут быть искажены из-за негативных переживаний и боли, в том случае, если мы испытали негативную реакцию окружающих на наше эмоциональное выражение. Тогда первичная эмоция не допускается и скрывается под замещающей её вторичной эмоцией. Например, за выраженной жизнерадостностью скрывается страх. Часто это происходит неосознанно: человек не знает, что это происходит и почему.

Вторичные эмоции в Трансактном анализе также называются «Чувствами Рэкета».

Некоторые люди испытывают эмоции, которые им не принадлежат. Мы называем их третичными эмоциями. Эти эмоции имеют системную причину и возникают в результате идентификации с другим человеком из системы, обычно семейной.

Подавленные чувства первоначального человека переходят, например, к потомкам. Третичные эмоции обычно более продолжительны по времени, глубоки и присутствуют практически постоянно. В случае с Сесиль (ситуация 1), это было глубокое чувство неодобрения по отношению к мужчинам, которое она бессознательно унаследовала от своей бабушки.

В третьем примере я хочу описать коуч-сессию с человеком, прячущим свою первичную эмоцию под заученными, «вторичными», чувствами рэкета.

Ситуация 3

Гил Б. – добродушный, весёлый 40-летний мужчина высокого роста и сильного телосложения. На первый взгляд, всё в его жизни идеально: он счастлив в браке, у него много друзей и хорошо оплачиваемая работа доцента. Его коучинговый вопрос заключался в том, чтобы выяснить, нужно ли ему уйти с должности преподавателя института и попробовать себя как предприниматель. Наши сессии я предложила начать с АВН.

На мой вопрос, почему его волнует этот вопрос, я получила следующее объяснение. Оказалось, его друзья негативно отзываются о его профессии. На вопрос, что Гил сам по этому поводу думает, я не получила внятного ответа. Гил не знал, чего он хочет. В ходе последующих коуч-сессий выяснилось, что, несмотря на его «крутой» вид, друзья регулярно дразнили его. Он же не давал им отпора, так как боялся потерять дружбу. Каждый раз он подавлял своё чувство гнева и превращал всё в шутку.

Это же помешало и его боксёрской карьере. Как оказалось, в подростковом возрасте он добился приличных результатов в боксе, но всё же бросил спорт, потому что даже в поединке он не позволял себе злиться на соперника. Несколько лет назад произошёл случай, который ему до сих пор больно вспоминать. Гил пришел с женой и детьми на день рождения друга. На руках у него была его трёхлетняя дочь, у которой с рождения косоглазие. Именинник при всех гостях грубо «пошутил» про глаза дочки.

Это очень возмутило Гила, но он опять «проглотил» обиду и только посмеялся в ответ.

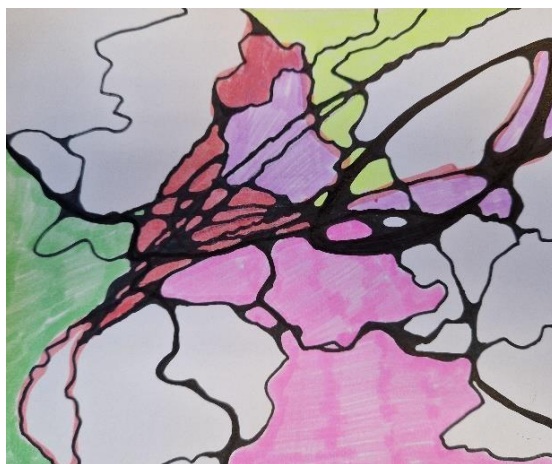


Рисунок Гила Б. АСО.

Гил рассказал, что на работе его считают «бессердечным», потому что он отшучивается от любой проблемы.

Налицо рэкетные чувства, когда эмоции гнева и обиды заменяются другими эмоциями. По моему предложению, мы стали рисовать АСО на тему эмоционального состояния Гила. Рисуя, ему пришло осознание того, что стало первопричиной появления у него рэкетных эмоций. Как оказалось, его отец был регулярно очень зол на всех, и всю свою агрессию он регулярно вымещал на Гила и его сестру. Гил часто был посредником во время ссор и «научился» скрывать свои чувства. Став взрослым, он больше всего боялся быть похожим на отца. Свои подлинные первичные эмоции (гнев и страх отвержения) он «прикрывал» заученными эмоциями безразличия или весёлости.

Непродуктивные чувства, если «закрыть их в бутылку», обычно вызывают сильный стресс. В Трансактном анализе это называется «коллекционировать марки».

Непроявленные эмоции часто остаются в теле, что чревато различными заболеваниями. В случае с Гилом С. это проявилось развитием у него тяжёлой подагры. На психосоматическом уровне это (вместе с печенью) характерно при подавленных эмоциях гнева. «Коллекционирование марок» в конечном счёте выливается в их «обналичивание», что в случае с Гилом проявлялось в приступах беспричинного сильного гнева на детей, переходящего в раскаяние и чувство стыда.

Во время рисования АСО мы тщательно и контролируемо отработывали признание его чувств. Свой скрытый гнев Гил обозначил красным цветом. Его лицо стало бордовым, у него заболело в области печени (скрытый гнев) и появилась сильная раздражительность. Образом на внутреннем экране стал бык. Гнев, обозначенный красным, первоначально был «закрыт» между другими цветами. Я предложила вывести красный цвет за границы листа. Сначала Гилу удавалось это с трудом; он чувствовал сильное сопротивление. В конечном счёте ему всё же удалось выпустить свой гнев «наружу». Это дало ему чувство глубокого облегчения.

Эстетический коучинг помог Гилу признать наличие всех своих эмоций, в том числе и гнева, и научиться осознанно управлять своим состоянием. Теперь, если он злится, то он осознанно проживает эту эмоцию и «выводит её из тела» благодаря занятиям спортом. Отношения Гила с отцом улучшились. Сейчас Гил занят ещё более глубокой проработкой его отношений с папой.

Одним из основополагающих принципов Трансактного анализа являются предложенные Эриком Бёрном описания Эго-состояний.

Доктор Бёрн выделяет 3 Эго-состояния: Родитель, Взрослый и Ребёнок.

«Родитель». Поведение, мысли и чувства, скопированные от родителей или родительского образа. Родитель требует, оценивает, осуждает или одобряет, учит, руководит, покровительствует.

«Взрослый». Поведение, мысли и чувства, которые являются прямыми ответами на «здесь и сейчас». Взрослый проявляет рассудительность, логически работает с информацией.

«Ребенок». Поведение, мысли и чувства родом из детства. Ребенок демонстрирует инфантилизм, эгоизм, беспомощность, состояние подчинения.

Описанные Эриком Бёрном Эго-состояния, вместе с трудами создателя теории психосинтеза Роберто Ассажиоли и теорией Мультиролевой личности П. М. Пискарёва, легли в основу алгоритма НейроСинтез. Важно заметить, что Пискарёв выделяет не три, а четыре Эго-состояния: Ребёнок, Подросток, Взрослый, Старец.

Осознание того, из какого Эго-состояния клиент в конкретной ситуации взаимодействует с окружающим миром, очень помогает мне в моей работе коучем.

Проиллюстрировать это мне бы коротко хотелось на двух примерах из моей практики.

Ситуация 4

Ана Ш. – молодая привлекательная 28-летняя девушка, работающая менеджером по продажам в крупной компании. Она отлично зарабатывает, но денег ей постоянно не хватает; всё заработанное словно утекает сквозь пальцы. Работая над кейсом «Отношение с деньгами», мы выяснили, что у Аны детская, инфантильная позиция по отношению к деньгам, ведь ребёнок не беспокоится о завтрашнем дне, а удовлетворяет лишь свои сиюминутные потребности.

К тому же постоянные жалобы Аны на «плохое» начальство, «дурацких бессердечных» соседей и отсутствие «взрослых» отношений с мужчинами только подтвердили моё предположение, что в Ане доминирует Эго-состояние Ребёнка. На данный момент мы прорабатываем это с помощью АСО, АСС и других алгоритмов Нейрографики. Ана стала лучше обращаться с деньгами и начала даже выплачивать долг за обучение.

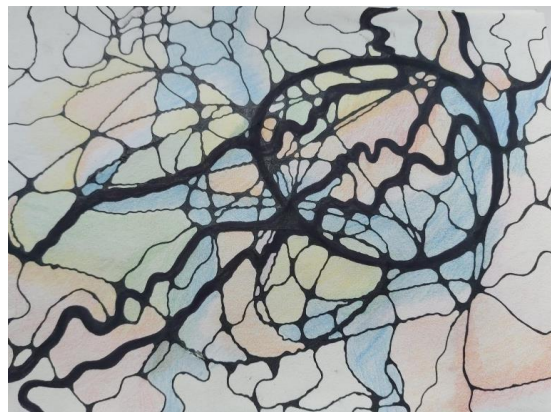


Рисунок
Аны. III

Ситуация 5

Не так давно я присутствовала на совещании в одном из учреждений.

Руководитель, молодая энергичная женщина, строгим тоном, с вытянутым вперёд указательным пальцем, отчитывала 2-х коллег за то, что они что-то не так сделали. Мне даже показалось, что речь шла о чём-то незначительном. Атмосфера сложилась очень тяжелая, и одна из этих сотрудниц (Даниэлла К.) начала плакать, повторяя, «что она очень старается, но у неё всё равно не получается угодить!»



Рисунок Даниэллы К. АСО.

Налицо была транзакция между Строгим Родителем и Адаптивным Ребёнком. Причём, другая коллега очень спокойно отнеслась к обвинениям и попросила конкретных фактов (Эго-состояние Взрослого). В результате руководительница замешкалась и не знала, как ей реагировать. Для гармонизации отношений в коллективе я предложила совместно нарисовать НейроДрево.

С Даниэлкой, по её просьбе, я в тот же день прорисовала АСО, что помогло ей успокоиться и проработать ситуацию. Интересно отметить, что на следующий день её муж неожиданно получил повышение по службе.

Заключение

В своей книге «Метамодерн. Счастье в квадрате» д-р псих. наук проф. П. М. Пискарёв пишет о том, что человек эпохи Метамодерна «...учится управлять своими эмоциями и экологично реагировать даже в стрессовой ситуации. Он начинает видеть мотивы и намерения своих действий, а также может легко определить триггеры, запускающие негативную реакцию. Человек внутренне освобождается, начинает строить свой космос, становится осознанным и уже сам может выбирать свою реакцию на происходящее».

Применение теории Трансактного Анализа в сессиях Эстетического коучинга помогает мне понять, что движет клиентом, какие глубинные мотивы скрыты за той или иной его реакцией, что именно является для него триггером и т. д. Это, в свою очередь, помогает выстроить более продуманный процесс сопровождения его проекта и добиваться более эффективных результатов в коучинге!

Предлагая клиенту взять в руки маркер и показывая ему, как вести Нейрографическую Линию, я помогаю ему делать первые шаги к его новому будущему человека эпохи метамодерна!

В завершении уместно привести слова «Манифеста Метамодерна», который, согласно Павлу Михайловичу Пискарёву, должен начинаться словами: «Будущее – есть»!

Послесловие

Оглядываясь назад, я с радостью отмечаю, как сильно знакомство с Нейрографикой изменило мою жизнь! Я начала изучать не только Нейрографику, но и пошла на очное обучение коучингу, познакомилась с Рэйки, углубилась в психологию и физику, стала предпринимателем и ушла на фриланс.

Кто бы мог подумать, что после 50 я решусь на всё это! У меня словно открылось второе дыхание! Именно Нейрографика способствовала всем тем глубоким внутренним трансформационным процессам, которые привели к внешним изменениям: увеличению дохода, реализации проектов, улучшению здоровья и увеличению общего уровня энергии.

Мой процесс трансформации – как путешествие на подводной лодке вглубь моего подсознания. Это поиски того, кто я есть; откуда берутся мои реакции на жизненные события; каковы мои мотивы...

Эти поиски были полны опасностей: подводных течений, о которых я и не подозревала; скал в виде ограничивающих убеждений, встречи с морскими чудовищами в виде собственных страхов и деструктивных программ... Иногда сопротивление было так велико, что я на долгое время забрасывала всё... Только преодолевая свои страхи и сомнения, будучи честной с самой собой, мне удалось достичь того, где я нахожусь сейчас. Это не конечный пункт назначения, а начало нового увлекательного путешествия!

В заключении мне бы хотелось выразить глубокую благодарность Павлу Михайловичу Пискарёву за Нейрографику; всем преподавателям, кураторам и сотрудникам ИПТ за полученные знания, за энтузиазм и ангельское терпение, а всем студентам «Восьмого бессмертного» за то, что стали моими спутниками на пути к новым вершинам!

Литература:

П. М. Пискарёв. «Homo beatus – человек метамодерна»

П. М. Пискарёв. «Технология мышления метамодерна в методе Нейрографика» П. М. Пискарёв «Метамодерн. Счастье в квадрате»

П. М. Пискарёв. «Нейрографика. Алгоритм снятия ограничений»

Е. Berne. «Mens erger je niet» / Э. Бёрн. «Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры»

I.G.M. van der Pol. «Coaching als professie»

A. Bakker, J. Halmans. «Coachen met LEF»

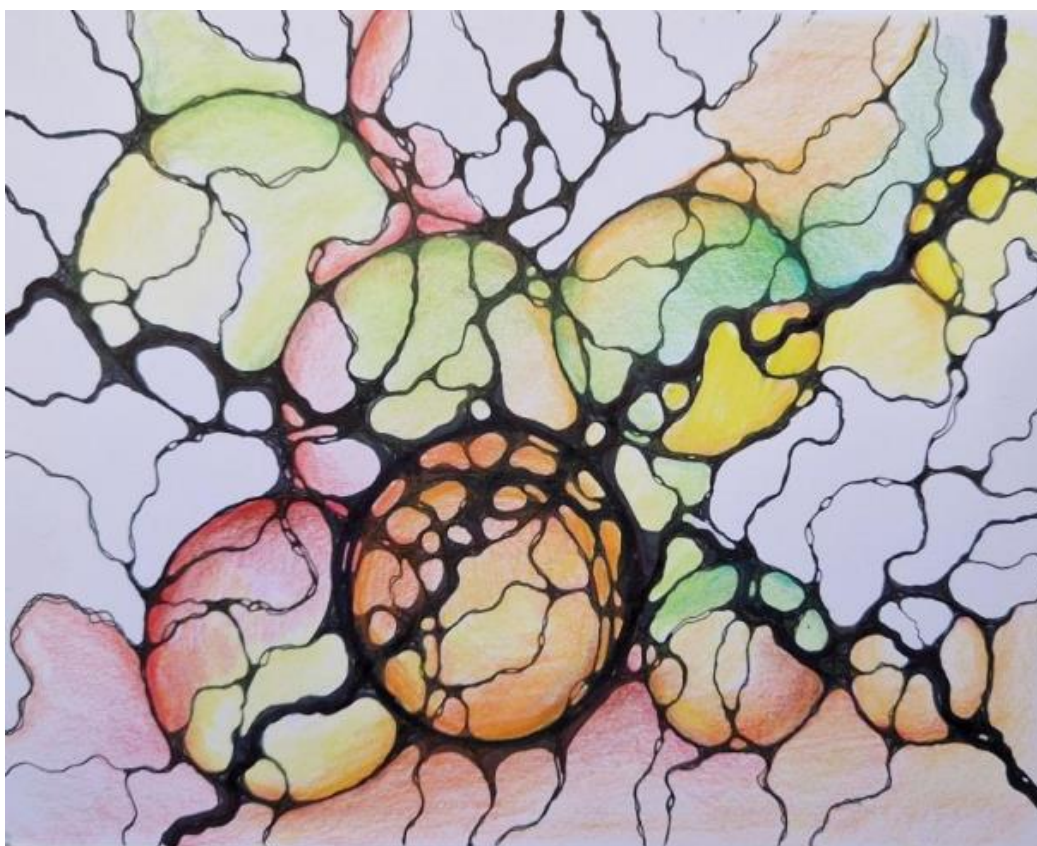
J. Crasborn, E. Buis. «HOE- boek voor de coach»
<https://neurographica.metamodern.ru>

<https://www.nobco.nl> <https://coachcenter.nl>

[Ссылка на дипломную работу van Osch - Koutchmassova Lucy в авторском стиле](#)

Работы

Тема: Я – успешный коуч и инструктор Нейрографики.



Тема: Обучение.

