

НОУ ДПО Институт Коучинга

Дипломная работа

Влияние инсайта на изменения в мыслях
человека, его эмоциональном отклике,
действиях.

Руководитель
Данилова Марина

Выполнила
Студентка 2 курса
Капустина Светлана

Санкт-Петербург
2016 г.

Список литературы.

1. Р. Ассаджиоли – Психосинтез.
2. Т. Burley – Статья. Размышление об инсайте и осознанности.
3. Т. Голви – Работа как внутренняя игра.
4. Р.М. Грановская – Конфликт и творчество в зеркале психологии.
5. Р.М. Грановская – элементы практической психологии.
6. М. Дауни – Эффективный коучинг.
7. М. Ильф-Вуд – Коучинг. Как превратить сознательное в бессознательное.
8. П. Келлерман – Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов.
9. Н. Мак-Вильямс – Психоаналитическая диагностика.
10. К. Наранхо – Характер и невроз.
11. А.Д. Савкин, М.А, Данилова – Коучинг по-русски. От смелости желать к смелости быть.
12. Б. Торберт – Исследование действием.
13. К.Уилбер – Спектр сознания.
14. Л. Уитворт, Г. Кимси-Хаус, Ф. Сэндал – Коактивный коучинг. Учебник.
15. Д. Холлис – Перевал в середине пути.
16. И. Ялом – Экзистенциальная психотерапия.

Тема: Влияние инсайта на изменения в мыслях человека, его эмоциональном отклике, действиях.

Задачи:

1. Исследовать, что происходит с человеком, когда инсайт случился, меняет ли что-то сам инсайт, есть ли какое-то развитие из этого инсайта.
2. Исследовать, что помогает человеку, чтобы инсайт приводил к изменениям.
3. Создать и применить на практике такую структуру сессии, которая позволит обращать внимание клиента на то, какое влияние на изменения в нем оказывает инсайт.
4. Исследовать, какое влияние инсайт клиента может оказывать на консультанта.

Цель:

Найти и описать влияние инсайта на изменения в мыслях человека, его эмоциональном отклике, действиях.

ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ.

К началу работы с дипломом я подошла уже с багажом некоторых пониманий про себя, осознания нескольких внутренних конфликтов, и ощущениями, что изменения бывают на уровне состояния, когда ты понимаешь, что что-то точно изменилось, но объяснений, что именно способствовало этому изменению – нет.

К началу 2 курса, у меня уже появились силы для фокуса на сессиях не только на себя, свои состояния, изменения и открытия, но и на техники и инструменты работы преподавателей. Что из чего вытекает, и к чему приводит.

Где-то к середине 2го курса, к этому моменту у меня была уже практика работы с клиентами, возникли вопросы для меня:

Какие именно инсайты запустили изменения лично со мной за время учебы и работы с терапевтом и коучем? Захотелось выстроить в стройный ряд инсайты, которые со мной случались, понять какое влияние они оказали на мои мысли, чувства, состояния, и в какие действия выразился каждый из них. Как повлияла совокупность инсайтов на меня, мое осознание, мои действия, мои эмоции, или их накал? И поняла, что даже, если мы сядем все втроем и поднимем все записи наблюдений, то вряд ли у нас получится составить такую блок схему, что из чего вытекало и к чему привело. Мне казалось, что невозможно определить в точности, какие инсайты и когда со мной случались. Таким образом, я сделала вывод, что изменения могут быть достигнуты без полного осознания способа их достижения.

Но к моменту того, как я взяла фокус на то, чтобы осознавать инсайты и связь с изменениями с ними, заметила, что есть инсайты, которые приходят, но ты их осознаешь позже. И то, что у некоторых инсайтов есть, как-будто разные уровни глубины.

И даже понимая, что все инсайты невозможно скорее всего осознать, но если бы все осознанные инсайты взять под наблюдение, какое влияние каждый из них оказывал на мое ощущение, мои эмоции, и выражался в какие действия, или вытеснялся и почему – как отразилось бы это на моем движении в личностном росте? Помогало бы это продвигаться мне быстрее или работать, может быть, глубже?

В наблюдениях для себя я разделила инсайты на 3 условные группы:

Интеллектуальный (рациональный) – это когда ты начинаешь головой понимать свое поведение и что за ним стоит, и можешь менять его.

Эмоциональный – когда на уровне эмоций происходят изменения, и ты можешь не находить причины изменения их, просто отмечаешь, что изменения произошли. Состояния – это когда примерно так: «не знаю, что произошло, но состояние мое изменилось, и я чувствую себя прекрасно (или паршиво, или еще как, но иначе, чем раньше), хотя во вне, никаких изменений в моей жизни, по факту не произошло.»

На одной из лабораторий по работе с клиентом я получила от коллег в обратной связи, что они отметили у меня в работе паузы, в которых я как будто «зависаю». Возникает пауза – которая не понятна со стороны. И это сказывается на присоединении.

Взяв фокус на такие паузы в своей работе, я поняла, что это как раз такие моменты, когда в работе с клиентом ко мне приходят озарения как про клиента, так и про себя саму. Инсайты клиентов помогали мне, словно освещая фонариком, мои личные темы для проработки. При работе с клиентами, одной из задач, которые я перед собой ставлю, является научиться оставаться в контакте с клиентом, не выпадать из присоединения в такие моменты, при этом «подвешивать» то, что со мной происходит и не упустить это из дальнейшей личной проработки. Работа с клиентами в коучинге, увиделась мне еще и как мощный инструмент для моего личностного роста.

Таким образом, у меня появилось несколько направлений для исследования влияния инсайта.

1. Это наблюдение за своей личностной работой на сессиях, в работе с терапевтом и коучем. И фокус на то, какое влияние оказывает инсайт на меня.

2. Это наблюдение в работе с клиентами, какое влияние оказывает инсайт на клиента.

Я ввела в структуру своих сессий с клиентами несколько моментов:

- в конце сессии я задаю вопросы – что было сегодня важным, что помогало продвигаться, что, наоборот, мешало. Что нового открыл, понял клиент для себя, про себя.

- в начале сессии спрашиваю, что из того, что было на прошлой встрече, получило развитие, что развернулось, какие вызвало мысли, чувства. Что изменилось в поведении, были ли какие то действия, шаги.

- фиксирую, совпадает или нет то, что клиент говорил в конце предыдущей сессии и то, о чем говорит в начале следующей, для использования в дальнейшей работе с клиентом.

3. Это наблюдение за тем, какое влияние инсайт клиента оказывает на консультанта.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

В теоретической части я постараюсь осветить те мнения, на которые я опиралась в своей работе, и на основании которых делала выводы.

Для начала, предлагаю посмотреть на понятие «инсайт», как оно формулируется на сегодня.

Инсайт (от англ. insight — проникательность, проникновение в суть, понимание, озарение, внезапная догадка, прозрение) — многозначный термин, описывающий сложное интеллектуальное явление, суть которого состоит в неожиданном, отчасти интуитивном прорыве к пониманию поставленной проблемы и «внезапном» нахождении её решения.

Инсайт - следствие некоего разрыва в мышлении, приводящий к неожиданному результату. Ощущение неожиданности в инсайте, создается не только самим феноменом скачка, но и его величиной.

Инсайт – представляет собой попадание решения, найденного в процессе бессознательной мыслительной работы, в фокус сознания.

Вот несколько тезисов, раскрытие которых вы найдете в описании теоретической части:

- Инсайты случаются с нами каждый день, и могут настичь нас в разных обстоятельствах.
- Мы обращаем внимание только на те озарения, которые связаны с важными для нас вопросами.
- Достижение инсайта может длиться бесконечно в связи с тем, что достаточно сложно определить момент получения человеком достаточного озарения. «Инсайт — то, что, как Вам кажется, Вы уже получили, и это продолжается до тех пор, пока не получите еще».
- Для некоторых людей процесс инсайта проявлялся не как мгновенное нахождение решения проблемы, а как последовательная череда открытий, происходящая на протяжении длительного промежутка времени. Как показывает практика, инсайт может протекать как мгновенно, так и плавно.
- Изменения, вызванные инсайтами, могут быть достигнуты без полного осознания способов их достижения.
- Важно, чтобы человек сам смог увидеть то, что было скрыто, иначе энергии для изменений у него будет не достаточно. И инсайт может оказаться или ложным или не получить дальнейшего раскрытия и влияния на необходимые изменения для достижения целей клиента.
- Побуждение клиента не просто увидеть новые аспекты себя, а прямо сейчас пережить их, способствует осознанию и присвоению.
- Утверждение о том, что либо эмоциональный, либо интеллектуальный инсайт один полезнее другого, не имеет под собой нейропсихологической основы. Просто они различны.
- Непосредственность опыта является ключевой для изменения. Недостаточно обсуждать различные грани ситуации, необходимо тщательно исследовать собственно опыт. Таким образом, оказалось, что непосредственность проживания опыта, как такового, является самой важной переменной для функциональных изменений.
- В большинстве случаев изменения — постепенный процесс, больше напоминающий возделывание земли, нежели запуск космической ракеты. Приходится копать в грязи, что-то высаживать, поливать, пропалывать и только потом — собирать урожай. Клиентам требуется время, чтобы усвоить определенные вещи, достичь ясности, понять, какие пределы и (само) ограничения мешают им продвигаться в жизни.
- Инсайты способствуют развитию доверия интуиции, и, соответственно, самой интуиции.
- Независимо от того, как каждый человек описывал свои ощущения от инсайта, все опрошенные сошлись в одном – инсайт привнес в их жизнь понимание и новый смысл.

Инсайт может «настигнуть» человека в разных обстоятельствах. В одном случае ум, беременный идеей, вдруг находит способ ее разрешения среди посторонних впечатлений. В другом — интуиция реализует синтез большого объема сведений низкого качества поэтапно и за счет этого осуществляет ряд подсказок в решении. Тогда человек периодически слышит «шепот интуиции». Однако любой результат нуждается в осмыслении. Только путем последовательного анализа информации, полученной в момент озарения, человек познает истину.

Еще А. Эйнштейн отмечал, сколь прекрасен момент, когда удается почувствовать единство целого комплекса явлений, которые при прежнем восприятии казались разрозненными, не позволяя сориентироваться в проблеме. Важно, что момент выхода

решения из подсознания — озарение, инсайт — можно приблизить, не только повышая интенсивность подсознательных процессов, но и укрепляя доверие к своим смутным подсознательным ощущениям. Таким образом, проживая инсайт, осознавая его влияние на качество жизни, происходит осознание его важности. И опыт осознанного понимания инсайта и влияния его на качество жизни, способствует развитию доверия интуиции и, собственно, самой интуиции.

Каждый день мы получаем множество маленьких инсайтов, но даже не замечаем их. Мы обращаем внимание лишь на те озарения, которые связаны с важными для нас вопросами. Интуитивные озарения питают человека энергией. Благодаря инсайтам, взрослые люди меняют свое поведение.

Про паузы, развитие понимания их важности и умение их держать. Если человек впервые замечает за собой что-то новое, он задумывается. Возникает пауза и если она тянется достаточно долго, человек находит в себе нетривиальные ответы, чувства или идеи, на которые он прежде не обращал внимания. Он вдруг начинает понимать причины своих поступков, истинные мотивы и потребности.

Уже в процессе работы над дипломом, у меня появился фокус внимания на то, как же проявляется инсайт в моменте работы. Одним из выводов стало то, что паузы – как раз и есть проявление состояния, предшествующего инсайту. Умение оставаться в контакте с клиентом в такие моменты, я считаю одним из важных в работе консультанта. Моему развитию данного навыка способствовало изучение возможных процессов, происходящих с клиентом «в паузе» и собственное проживание и осмысление своих «пауз» в личной работе с коучем и терапевтом.

Инсайт (или состояние предшествующее инсайту) может проявляться по-разному – меняется дыхание, вздох, пауза.

Инсайт представляет собой явление, во время наступления которого человек внезапно для самого себя начинает осознавать истинную сущность актуальной для него проблемы и находит наиболее подходящие пути ее решения. Человек, находясь в состоянии инсайта, познает сам себя, начинает мыслить более качественными и эффективными стереотипами мышления.

Инсайт дает людям понимание себя и своих проблем, источников возникновения этих трудностей и то, как с ними справиться. Однако, многие эксперты сходятся во мнении, что один только интеллектуальный инсайт не позволяет человеку избавиться от насущных проблем, так как он не способствует проявлению эмоциональных и поведенческих изменений.

Одним из важных намерений коуча в работе с клиентом – побуждать клиента не просто увидеть новые аспекты себя, а прямо сейчас пережить их. Потому что осознание и присвоение происходит только за счет переживаний в данный момент этих эмоции и чувств. В своей работе с клиентами я столкнулась со страхом проживания негативно окрашенных эмоций клиентом в моменте сессии. Особенно этот страх проявлялся с клиентами, с которыми не был заключен контракт на несколько встреч. Мне было страшно, что клиент еще глубже погрузится в эмоцию, и я ничего не смогу с этим сделать и более того, не смогу узнать, как дальше развиваются события. Только через личный опыт проживания таких эмоций в сессиях с коучем и терапевтом пришло осознание того, какое влияние это может оказать на клиента. И как важна для клиентов такая возможность в пространстве коуч-клиент. На одной из лабораторий коучинга в институте, при работе с приглашенными клиентами, я работала с клиентом и не осмелилась пойти с ним в проживание эмоций здесь и сейчас. Я очень благодарна этому клиенту за его обратную связь. В анкете он указал то, что ему бы очень помогла

возможность прожить эмоции вместе с ним. Сейчас уже пришло понимание того, что проживание негативных эмоций высвобождает место для чего-то нового, влияет на изменение состояния и способствует продвижению клиента к его целям.

В процессе интеллектуального инсайта человек лишь приобретает ясное понимание своей проблемы, что не гарантирует того, что человек будет иметь стимул и желание избавиться от данной проблемы. Детальное объяснение человеку причин возникновения его проблемы также не является залогом успеха в решении проблемы. Более важным является ощущение человеком собственных чувств и действий в настоящем времени.

Возможно, окружающим давным-давно было известно то, что человеку стало ясно только сейчас, в момент прозрения. Тут же появляется энергия и ее достаточно для того, чтобы действовать по новому, или попробовать что-то иное.

Независимо от того, как каждый человек описывал свои ощущения от инсайта, все опрошенные сошлись в одном – инсайт привнес в их жизнь понимание и новый смысл. Инсайт описывается многими специалистами как “вспышка озарения”, внезапное нахождение ответов на давно терзающие человека вопросы, что является вполне обоснованным. Тем не менее, для некоторых людей процесс инсайта проявлялся не как мгновенное нахождение решения проблемы, а как последовательная череда открытий, происходящая на протяжении длительного промежутка времени. Как показывает практика, инсайт может протекать как мгновенно, так и плавно.

На данном этапе работы над дипломом, возник вопрос – какие мои инсайты и инсайты клиентов получают развитие, «новую глубину», или возможно, даже меняют «призму» видения. Я подняла свои записи личной работы, чтобы найти ответы про себя. И задала этот вопрос нескольким клиентам. Ответы на вопрос помогли увидеть, что интеллектуальные инсайты, полученные в работе над переносами, тенью, ограничивающими убеждениями, и по работе с субличностями – как будто встраиваются в жизнь клиента и продолжают раскрываться и способствуют возникновению новых инсайтов. Это прослеживается как в работе в сессиях, так и вне сессий. В пространстве коуча и клиента создается особенное информационное поле, которое способствует эффективности работы. Благодаря этим озарениям у человека появляются мысли о новых способах поведения, действиях, экспериментах. Формируется навык рефлексии и осознанности. Например, поняв механизм действия переноса и прожив это состояние в сессии, клиенты начинали отслеживать появление переносов в их взаимоотношениях с другими людьми. При этом наблюдения их касались как своих переносов, так и возможных переносов на них у других людей.

Инсайт можно рассматривать как процесс, во время которого человек все в большей степени осознает и понимает события и ощущения всей своей жизни. Также некоторые специалисты утверждают, что достижение инсайта может длиться бесконечно в связи с тем, что достаточно сложно определить момент получения человеком достаточного озарения. Так Питер Келлерман в своей книге “Психодрама крупным планом. Анализ терапевтических механизмов” дает следующее определение инсайта: “инсайт — то, что, как Вам кажется, Вы уже получили, и это продолжается до тех пор, пока не получите еще”. Каждое событие в жизни человека способно привести к появлению кризиса либо необходимости срочной перемены, для которой от человека потребуются изучение новых способов понимания и приспособления.

При этом важно, чтобы человек сам смог увидеть то, что было скрыто, иначе энергии для изменений у него будет не достаточно. И инсайт может оказаться или ложным или не получить дальнейшего раскрытия и влияния на необходимые изменения для достижения целей клиента.

Трансформация всегда требует времени. Ослепляющая вспышка инсайта, или явление божества на вершине горы всегда возможны, но для большинства клиентов изменения — постепенный процесс, больше напоминающий возделывание земли, нежели запуск космической ракеты. Приходится копать в грязи, что-то высаживать, поливать, пропалывать и только потом — собирать урожай. Клиентам требуется время, чтобы усвоить определенные вещи, достичь ясности, понять, какие пределы и (само) ограничения мешают им продвигаться в жизни.

При работе над фотоотчетами по работе с клиентами, я не сразу осознала ловушку - это стремление ускорить коучинг, мысль о том, что прорывы в понимании и значительные жизнеизменяющие инсайты у клиента могут и должны возникать при каждой встрече с коучем. Я поймалась на крючок, так называемой «профессиональной необходимости», при каждой встрече с клиентом достигать каких-то фантастических результатов. Не сразу осознав опасность в том, что вместо следования запросу клиента и работы со сценарием развития его жизни, начинаю действовать исходя из своей собственной жизненной программы (сценария развития).

Мне потребовалось время и помощь коллег на супервизии для того, чтобы осознать обесценивание мною процесса осознания клиента и последствия такого «замутнения» меня – как зеркала для клиента. В дальнейшей работе у меня появились наблюдения о том, что инсайты случаются и во время сессии, и как правило, происходят в период между встречами. И глубина и важность этих инсайтов одинаково ценна для достижения целей клиента.

Во время обсуждения истории концепции инсайта, Сингер утверждал, что в ранних трудах Фрейда инсайт был интеллектуальной функцией. Хотя позже возникли явные изменения в его размышлениях, но при ближайшем рассмотрении они оказались иллюзорными. Фрейд в большей степени сосредоточил свое внимание на сопротивлении интеллектуальному инсайту. Лишь тогда, когда Юнг начал бороться с концепцией инсайта, возникла идея ассимиляции. Намного позже Гарри Салливан и Фредерик Перлз начали говорить о «Что» и «Почему». Другие, такие как Schonbar (1968) начали работать над определением различий интеллектуального и эмоционального инсайтов. Интеллектуальный инсайт определялся как «...в основном описательный познавательный процесс, когда клиент узнает что-то новое о чем-то». Эмоциональный инсайт был описан как «непосредственное, прямое узнавание. Клиент узнает что-то новое через прямое познание с проживанием сути, связей и смысла знания». К сожалению, остановившись на этой точке зрения, мы можем остаться с мыслью, что для того, чтобы инсайт был полезен, он должен произвести эмоциональное впечатление. Опыт наблюдательных клиницистов не привел их к выводу, что аффект, переживаемый во время инсайта, оказывает большое влияние на функционирование. Утверждение о том, что либо эмоциональный, либо интеллектуальный инсайт один полезнее другого, не имеет под собой нейропсихологической основы. Просто они различны.

Таким образом, кажется, что важным для того, чтобы инсайт привел к изменениям, не столько то, интеллектуальный он, или эмоциональный, сколько то, насколько важным для человека является то, что открывает ему инсайт.

Столкнувшись с приведенным ниже альтернативным пониманием инсайта, в качестве рядов уровней понимания, я столкнулась с тем, что на данном этапе, моего опыта, как консультанта, не достаточно для исследования нескольких уровней. Так как для трансформационных изменений требуется более продолжительная работа с клиентом. Здесь я лишь частично могу исследовать свой собственный опыт изменений за время последних двух лет личной работы. Надеюсь, что однажды, результаты моей личной работы будут таковы, что работа с клиентами, приводящая к

трансформационным изменениям, будет для меня возможной.

Альтернативный способ понимания инсайта – это рассмотрение его в качестве ряда уровней понимания, которые варьируют в континууме отождествления себя с инсайтом. Этот континуум может включать в себя на одном конце минимальное отождествление себя с небольшим кусочком информации, и на другом конце чувство того, что информация и я сам тождественны. Очевидно, что только произвольно можно предположить существование уровней в этом континууме.

I. инсайт на очень поверхностном уровне. Этот уровень можно описательно обозначить как интеллектуальное понимание, которое часто представляется обычному наблюдателю как значимый и полезный инсайт.

Интеллектуальное понимание приводит к поведенческим изменениям в очень редких случаях. Главная ловушка состоит в недостатке точности. Большинство интерпретаций, недостаточно точные, чтобы быть использованными клиентами. Поэтому коучу важно в работе, пытаясь установить понимание на интеллектуальном уровне, – обозначить свою интерпретацию как приблизительную, неточную и дать понять клиенту, что она, возможно, недостаточно точна, для того, чтобы быть полезной. По опыту клиенты хорошо реагируют на просьбу помочь в формулировке более точной интерпретации, проверяя, критикуя или «переструктурируя ее».

II. Второй уровень инсайта лучше всего описать теми словами, которыми клиент знакомит нас со своим опытом: «Я понимаю, что...». Утверждения, вводимые такими словами, обычно подразумевают участие «наблюдающего эго», но также служат сигналом о существовании явной дистанции между «наблюдателем» и self. Клиент переживает этот уровень понимания, как короткое удовольствие просто от новизны понимания и от того, что это случайно можно принять за реальное изменение.

III. Третий уровень инсайта можно лучше всего описать словами «Я понимаю, что я делаю». Такое утверждение означает большее отождествление с поведением. В результате большего отождествления у клиента больше шансов использовать знание для функционального изменения, но это может и не произойти.

IV. На этом уровне «инсайт» так, как он обычно понимается сегодня психотерапевтами. Современный консенсус (если его можно так назвать) определенно включает в себя концепцию предчувственного когнитивного понимания, которое содержит аффективный компонент. У клиента есть некие ясные чувства, с которыми он пришел разобраться, и обычно он может легко вербализовать, по меньшей мере, реакцию на инсайт. Проживание инсайта часто сопровождается небольшим смехом или задержкой дыхания, что обычно означает частично выражаемые эмоции. Клиент говорит, что он пережил «нечто», что-то изменилось, но он не может быть уверен, что именно случилось или произошло.

В результате данного уровня инсайта функциональные изменения возникают существенно чаще, хотя все же носят непредсказуемый характер. Тем не менее, часто не происходит никаких функциональных изменений, кроме того, что есть ощущение лучшего понимания себя. «Послушайте, я не знаю, что изменилось, кроме того, что я определенно чувствую себя комфортнее с самим собой, чем это было раньше». В самом деле, человек демонстрирует большее понимание себя. Он был также вполне прав с точки зрения внешнего наблюдателя, говоря, что нет никаких очевидных признаков функциональных изменений.

V. Самый глубокий уровень инсайта, который обозначен как «осознанность». В данном контексте этот термин, означает «знание изнутри», что противопоставляется пониманию, достигаемому «наблюдающим эго». Этот термин означает полное отождествление с ощущением присваивания чувств, мыслей, воспоминаний, действий или образов. Есть чувство «моего» (me-ness) в противоположность «чужому» (other-ness). Это просто признание себя в поле личность/окружающая среда. Этот вид понимания опирается не только на познание, но также на ощущения, чувства, поведение, воспоминания, желания и воображение.

Такой уровень инсайта или осознанности не дается легко и часто требует большой работы клиента.

Этот уровень осознанности или инсайта часто настолько значительно преобразует функционирование, что происходят изменения не только в понимании, но и в различных аспектах поведения клиента, его чувств и мыслей.

Зачастую высшие или более поверхностные уровни понимания являются необходимыми шагами перед более глубокими и целебными уровнями понимания. Поэтому нет ничего неправильного в достижении более поверхностных уровней понимания, и это ошибка – оценивать подобные действия как «плохую работу». Однако важно не рассматривать этот процесс «понимания» как конечную цель, скорее это должно быть средством достижения того, что обозначено «полной осознанностью».

Также важно то, что непосредственность опыта является ключевой для изменения. Недостаточно обсуждать различные грани ситуации, необходимо тщательно исследовать собственно опыт.

Таким образом, оказалось, что непосредственность проживания опыта как такового является самой важной переменной для функциональных изменений.

В практической части вы найдете описание исследования, что происходит с человеком, когда инсайт случился, меняет ли что-то сам инсайт, есть ли какое-то развитие из этого инсайта, на примере работ с клиентами.

На примере своего опыта, поделюсь о том, что для меня было ярким инсайтом. Что изменил мой инсайт, и какое получил развитие.

Таким инсайтом для меня стал результат работы с использованием метода психосинтез субличностей.

Этот метод разработан Р. Ассаджиоли и ориентирован главным образом на преодоление психологического барьера — изоляции. Возникновение нескольких субличностей вместо целостной индивидуальности приводит к деформации поведения и нарушению душевного равновесия. Поэтому данный метод предусматривает приемы обнаружения этих изолированных островков психики и интегрирования их в целостное мировосприятие. Знакомство с методом и с внутренним разнообразием психической организации человека – стало для меня интеллектуальным инсайтом.

После знакомства со своими субличностями, появляется опыт проживания эмоций - осознание которых было под запретом, поскольку подсознательно порождало страх и тревогу. Таким образом, осознание про себя получило сильную эмоциональную окраску. Иногда осознание какой-либо субличности сопровождается шоком. Особенно «болезненным» оказалось знакомство с субличностями «внутреннего раненного

ребенка», и «внутреннего родителя».

Важным для меня стало осознание, что при входе в субличность, на время отождествляешься с ней. За осознанием этих изменений следует власть над собой и над своими субличностью. Следующим осознанием стало понимание того, что возникновение каждой субличности обусловлено какой-то жизненной необходимостью. Это позволяет сконцентрироваться на позитивных сторонах субличности, например, на умении сказать «нет», когда хочется сказать «да», и, опираясь на эти полезные черты, вытащить ее на поверхность. Н. Пезешкиан показывает позитивные грани ряда человеческих недостатков и рекомендует рассматривать: депрессию — как способность к глубокому эмоциональному реагированию, лень — как умение избегать требований среды, агрессивность — как смелость и умение не затормаживать эмоциональное реагирование.

Метод помог мне осознать, что нет плохих и хороших субличностей, все они — выражение существа моей личности. Субличности становятся вредны тогда, когда они контролируют поведение. Поэтому одна из задач метода — предотвратить подчинение одной из них. Что означает быть пленником субличности? Это значит, что она на некоторое время навязывает человеку свой характер. Когда субличности «примираются», то на основе их синтеза формируется новая жизненная стратегия. Человек учится распознавать свои разнообразные и противоречивые субличности и подвергать их анализу, обнаруживая при этом, что каждая из них несет в себе и положительные зерна. Тем самым он освобождается из-под контроля этих сил и учится ими управлять.

Работа с субличностью продолжается, и мне кажется, не имеет предела. Проживание и осознание состояния «захвата эмоций» позволили мне с большим принятием относиться к людям в их проявлениях в разных ситуациях. В коучинге особенно важен вопрос дистанции. Если человек попал в ловушку трудностей или эмоций — это значит, что дистанция отсутствует и он не может посмотреть на вещи со стороны. Важным в работе коуча является умение помочь клиенту посмотреть на ситуацию с некоторого расстояния. Это способствует появлению инсайтов у клиента. Мне стало видно это «со стороны», когда человек, вероятно, находится в «захвате».

Данный метод цементирует личность, формирует положительную самооценку, снимает защиту, отключает непрерывный сознательный самоконтроль и активизирует работу правого полушария.

У М. Дауни великолепно отобразено генеральное намерение коуча. Оно состоит в том, чтобы человек прямо сейчас, в настоящем, максимально настроил «игру своего оркестра» таким образом, чтобы достигать тех целей, которые человеку нужны. Должна наладиться позиция осознаваемого и управляемого внутреннего дирижера всех субличностей. Чтобы человек начал использовать новый аспект себя. По сути, происходит интеграция этой энергии в жизни.

Работая с клиентами с применением данного метода, я наблюдаю схожие изменения. Инсайты, полученные в результате этой работы разворачиваются и помогают в большем принятии и понимании других людей. Снижают эмоциональные потрясения, и навык осознания захвата в моменте, выражается в иные действия у клиентов, помогая им продвигаться к целям.

Изучая материалы по инсайту, я наталкивалась на описание необходимости отвлечься от важного вопроса и перестать решать его, для того, чтобы информация обработалась. И это является условием для инсайта, такого который принесет еще и энергию, для реализации найденного решения. На одной из лабораторий была сказана фраза, которая очень мне запала – «Когда ваш мозг нашел решение, это лишь часть решения. Важно еще и эмоциональное решение и интуитивное. Когда эти три вещи совместятся – это есть решение.».

Я стала практиковать такие переключения в своей жизни, в моменты важных решений или реализации важных задач.

Так мне стало понятна необходимость выдерживать паузы и переключения в работе с клиентами. Раньше, когда мы заходили в работу в болевую точку или удавалось расширение картины мира клиента, мне было важным довести до конца эту работу не зависимо от времени, которое потребуется, иначе мы упустим важное для клиента. И уставшая психика клиента иногда выдавала первое, что приходит, чтобы от нее отстали. И в дальнейшей работе становилось понятным, что это не те решения (я назвала их ложный инсайт). Сейчас, в работе, я всегда соблюдаю время, не выхожу за рамки часа. Спокойно могу оставить клиента в том, что раньше мне казалось «на полпути», в состоянии получения новых пониманий про себя, видения того, что раньше было скрыто, но без решения, что с этим делать. Как правило, клиенты на следующую сессию приносят свои открытия, т.е. инсайт застает их вне сессий – и это нормально. Иногда клиенты успевают сделать и первые шаги в направлении реализации новых стратегий. Это позволяет мне сделать вывод, что есть энергия в этих инсайтах. А бывало, что сессия затягивается на полтора часа, психика выдает первое попавшееся решение, клиент даже может испытать эмоции от открытия, но это так и остается в этой сессии, не получает развития. И становится нужен дополнительный виток, для нового инсайта.

В заключении теоретической части хочу добавить, что по мере работы с каждым клиентом, в пространстве клиента и коуча создается со временем свое особенное информационное поле, в котором появляется опыт проживания клиентом инсайтов. И это тоже оказывает влияние на то, какое развитие получает инсайт. Или как быстро он реализует изменения в жизни клиента. Это способствует созданию безопасного пространства, продвигает в создании внешних и внутренних стимулов, способствует эффективности совместной деятельности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Описание практической части я построила следующим образом:

Примеры инсайтов клиентов и то, какое влияние они оказали на мысли, эмоции и действия клиентов. Описание моих инсайтов, вызванных работой с клиентом, и того какое влияние эти инсайты оказали на меня. С какими сложностями я столкнулась, как консультант.

(Конфиденциальная информация. Не для публичного использования.)

ВЫВОДЫ:

Опираясь на теоретическую часть вопроса и опыт работы с клиентами, который мне удалось получить, я пришла к следующим выводам в ответе на вопрос, что помогает человеку, чтобы инсайт приводил к изменениям:

1. Безопасное пространство для инсайта.

Для того, чтобы инсайты возникли, необходимо безопасное пространство, которое создает коуч. Нужно чтобы человек хотел открыто про себя рассказывать, проявляться в присутствии коуча, показывать разные стороны себя, как приятные, так и не приятные.

Необходимые умения в работе:

Установление контакта, присоединение, создание рапорта с клиентом.

2. Когда инсайт связан с важным для клиента вопросом.

В работе с клиентами помогают вопросы для прояснения цели и создания изначальной мотивации к её достижению.

Важность - Для чего тебе это нужно? Зачем? Что ты получишь в результате, в итоге для себя? Частью какой большой цели является эта цель?

Ясность, чёткость, конкретность - Как конкретно это будет выглядеть? Каковы критерии оценки результатов? Как ты узнаешь, что цель достигнута (признаки достижения)

Время - Сколько времени понадобится для достижения результата? При "хорошем" раскладе? При "плохом" раскладе?

Выгоды сегодняшнего положения дел - Каковы выгоды не иметь этого? Зачем не надо достигать этой цели? Что хорошего у тех людей, которые не имеют этого и не стремятся к этому?

Необходимость достижения этой цели - Что будет если ты не достигнешь? Что ты потеряешь в результате? Как ты себя будешь чувствовать? Что будет в твоей жизни, если ты не идёшь туда?

Работа консультанта направлена на то, чтобы клиент смог найти ответ на свой вопрос «Чего я действительно хочу на самом деле?».

3. Важно, чтобы человек сам смог увидеть то, что было скрыто, иначе энергии для изменений у него будет не достаточно.

В этом помогает работа с метафорами, визуализацией. Приглашение клиента взглянуть на картину с высоты полета вертолета. Использование вопросов, позволяющих клиенту увидеть ситуацию под другим углом, с иного ракурса. Инструменты работы, которые позволяют выходить клиенту в позицию наблюдателя.

4. Побуждение клиента не просто увидеть новые аспекты себя, а прямо сейчас пережить их.

Для достижения этих целей в работе мне помогало использование Практики возвращения теней процесс 3-2-1, метода «психосинтез субличностей», Отзеркаливание манипуляций (треугольник Карпмана жертвы, спасателя, преследователя), техники работы с переносами, и ограничивающими убеждениями, элементы психодрамы.

5. Поддержка клиента на пути изменений.

В решения этой задачи мне помогало использование Маленьких, дешевых экспериментов. Практика малых дел, постепенных шагов. Вопросы, позволяющие клиенту увидеть имеющиеся у него ресурсы, которые до этого ему были не видны. Сбор «низко висящих яблок». Помощь в создании экспериментов и практик, помогающих преодолевать ограничения и формировать новое поведение, в зоне ближайшего развития клиента.

Вопросы: «что вдохновляет?», «что приносит радость?», «за что клиент себе благодарен?» Работа с клиентом над присвоением статусов, признанием клиентом своих особенностей и талантов.

6. Необходимость выдерживать паузы и переключения в работе с клиентами.

Инкубационный период позволяет мысленно отвлечься от задачи и дать возможность подсознанию поработать над ней самостоятельно. И тогда период инкубации сменяется яркими эмоциональными переживаниями. В момент возвращения к задаче человек неожиданно для себя обнаруживает, что успел многое понять, пока формально ею не занимался. При этом возникает необходимая энергия для реализации инсайта.

7. Создавать условия для дистанции.

Если человек попал в ловушку трудностей или эмоций – это значит, что дистанция отсутствует и он не может посмотреть на вещи со стороны. Важным в работе коуча является умение помочь клиенту посмотреть на ситуацию с некоторого расстояния.

8. Внутренне отношение коуча к человеку является источником качества результата.

Мне помогало мое отношение к клиенту, как к человеку, у которого есть проблема и есть ресурс для ее решения. С осознанием включенности человека в системы я стала смотреть на клиента, еще и как на часть чего-то большего.

В заключении хочу поделиться своим самым важным инсайтом – мир меняется вокруг нас только тогда, когда мы меняемся сами.

ПРИЛОЖЕНИЕ
Конфиденциальная информация.
Не для публичного использования.