

# Подход коуч-консультанта к запросам на самореализацию

Варвара Дейнега

Презентация дипломного исследования  
17 июля 2022

## **ЦЕЛЬ**

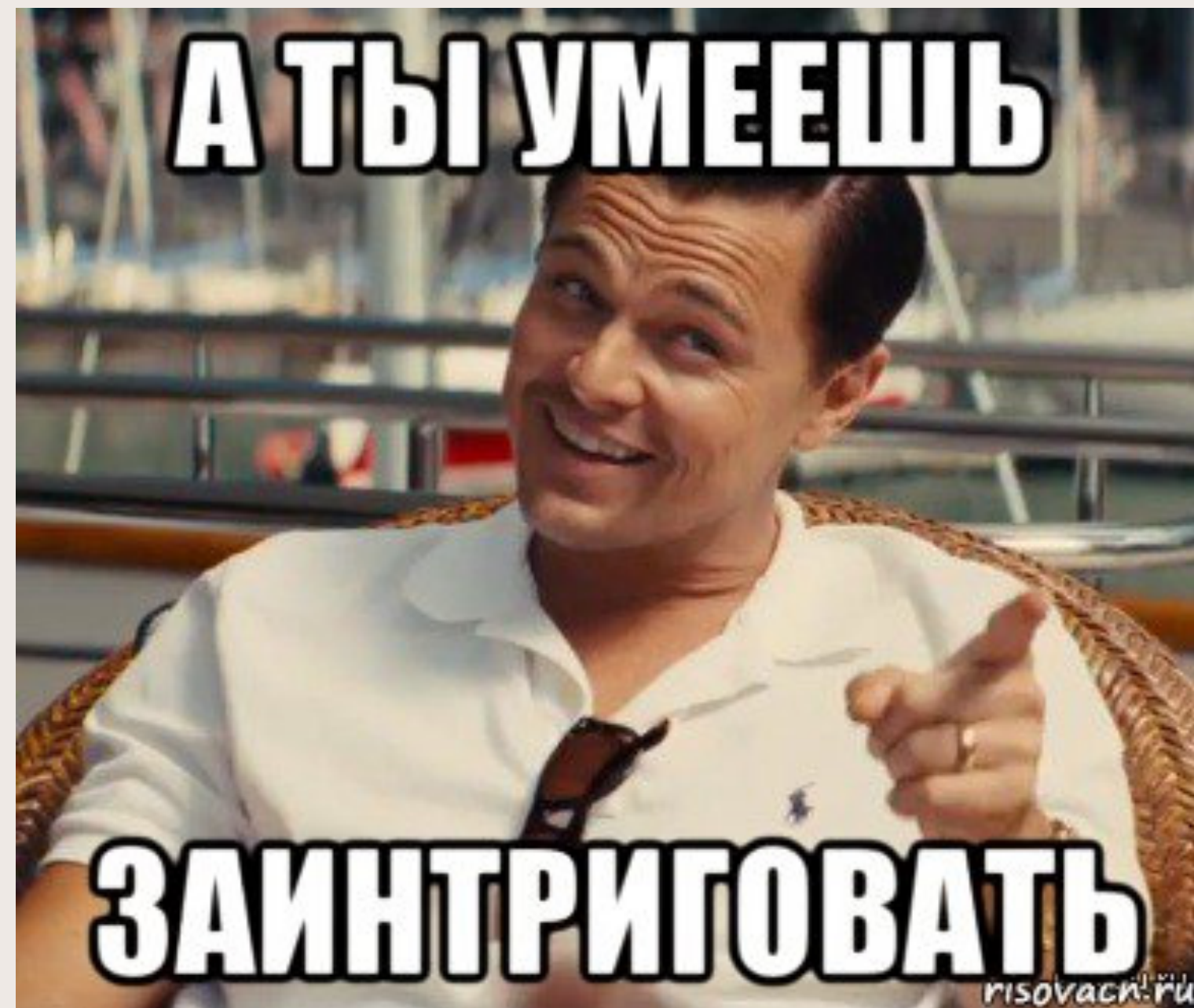
Сформировать принципы работы с запросами на самореализацию, найти оптимальные методы работы

## **ЗАДАЧИ**

1. Сформировать подход к теме самореализации и практической работе
2. Выбрать методы работы, применить, оценить эффективность
3. Развить навыки консультирования по теме
4. Найти и исследовать препятствия, связанные с личностью консультанта

"Прежде всего, неплохо было бы уточнить наши представления о самореализации."

– Роберто Ассаджиоли



**6** клиентских кейсов – **6** женщин, по **5** сессий с каждой

**4** кейса – про **запрос на самореализацию**

**ПОЧЕМУ** я включила в исследование **6** кейсов?



## **ВВОДНЫЕ ОТ КЛИЕНТОК**

1. Самореализация – реализация потенциала в деятельности, приносящей доход и удовольствие.
2. Потенциал и деятельность неизвестны.

**...И КОУЧ ПОСЛЕДОВАЛ ЗА ИХ  
ГОЛОСОМ...**





## МОИ КЛИЕНТКИ

1. 32 года, **фотограф**, 2 года назад переехала из Санкт-Петербурга в Сидней

**Запрос:** самореализация в **фотографии** – удовольствие и доход

2. 35 лет, **сомелье**, Санкт-Петербург

**Запрос:** самореализация в сфере **искусств** – найти направление, состояться в нем

3. 38 лет, **инженер**, руководитель, Санкт-Петербург

**Запрос:** самореализация – **найти деятельность**, которая будет наполнять энергией и давать смысл

4. 43 года, **не работает**, 5 лет назад переехала из Москвы в Филадельфию

**Запрос:** найти и обучиться новому делу, чтобы **раскрыть потенциал** и иметь финансовую независимость

[ДАЛЕЕ ОБЪЯСНЮ, ПОЧЕМУ ВКЛЮЧИЛА ЭТИ КЕЙСЫ:]

5. 35 лет, туристический **бизнес**, Санкт-Петербург

**Запрос:** достичь дохода, приносящего ощущение спокойствия и защищенности, преодолеть **сложности в обращении с деньгами**

6. 32 года, **преподаватель** фотографии, Санкт-Петербург

**Запрос:** разрешить себе рисковать и **ошибаться**



## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ассаджиоли, Р. Психосинтез. Принципы и техники / Р. Ассаджиоли – М. Институт Общегуманитарных Исследований, 2016. – 204 с.
2. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Эрик Берн ; пер. с англ. А. Гузберга. – Москва : Эксмо, 2022. – 576 с.
3. Голви, Т. Работа как внутренняя игра. Раскрытие личного потенциала / Тимоти Голви ; пер. с англ. Т. Гутниковой. – 2-е изд. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2019. 304 с.
4. Данилова, М. Интегральный коучинг. Как научить и научиться / Марина Данилова, Яна Мельвиль, Александр Савкин. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020 – 384 с.
5. Кехо, Д. Деньги, успех и вы / Джон Кехо ; пер. с англ. Е.Г. Гендель — Попурри, 2021. – 240 с.
6. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей: Мощные инструменты развития личности / Стивен. Р. Кови ; пер. с англ. – 13-е изд., доп. – М. : Альпина Паблишер, 2019. 396 с.
7. Леонтьев, Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ [электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/samoaktualizaciya-kak-dvizhushchaya-sila-lichnostnogo-razvitiya-dvoe-zn--istoriko-kriticheskiy-analiz-d.a.-leontev>
8. Психология личности: Пребывание в изменении / под ред. Н.В. Гришиной. – СПб.: Изд-во С-Петербур. ун-та, 2019 – 576 с.
9. Стайн, М. Когда полжизни прожито... Юнгианский взгляд / Мюррей Стайн. – М.: Класс, 2009. – 160 с.
10. Стайн, М. Трансформация: Проявление самости / Мюррей Стайн. Пер. с англ. - Москва: "Когито-Центр", 2017. – 221 с.
11. Холлис, Дж. Жизнь как странствие: Вопросы и вопросы / Джеймс Холлис. Пер. с англ. В. Мершавки. - М.: Независимая фирма "Класс", 2009. - 184 с.
12. Холлис, Дж. Перевал в середине пути: Как преодолеть кризис среднего возраста и найти новый смысл жизни / Джеймс Холлис. Пер с англ. (20е изд., стереотипное).— М.: "Когито Центр", 2009. — 208 с.
13. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов. – / Карен Хорни. СПб.: Питер, 2021. – 240 с.
14. Хорни, К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. / Карен Хорни. – СПб.: Питер, 2021. - 400 с.





## ЧТО УЗНАЛА О САМОРЕАЛИЗАЦИИ...

- **Самореализация** – процессы личностного развития и трансляции своего содержания другим и культуре через созидательные и коммуникативные процессы, т.е. **процесс осуществления себя** (Юнг, Ассаджиоли и др.)

- Теория самореализации К. Хорни: у человека есть как **реальное Я**, так и **идеальное Я**, и процессы реализации могут происходить у любого из них.

Реализация реального Я – **здоровый вариант развития**, а стремление реализовать идеальное Я приводит к **невротическим нарушениям**.

- Понятие самореализации **шире понятия самоактуализации**, не относится к одному конкретному направлению в психологии.



## ЧТО УЗНАЛА ЕЩЕ...

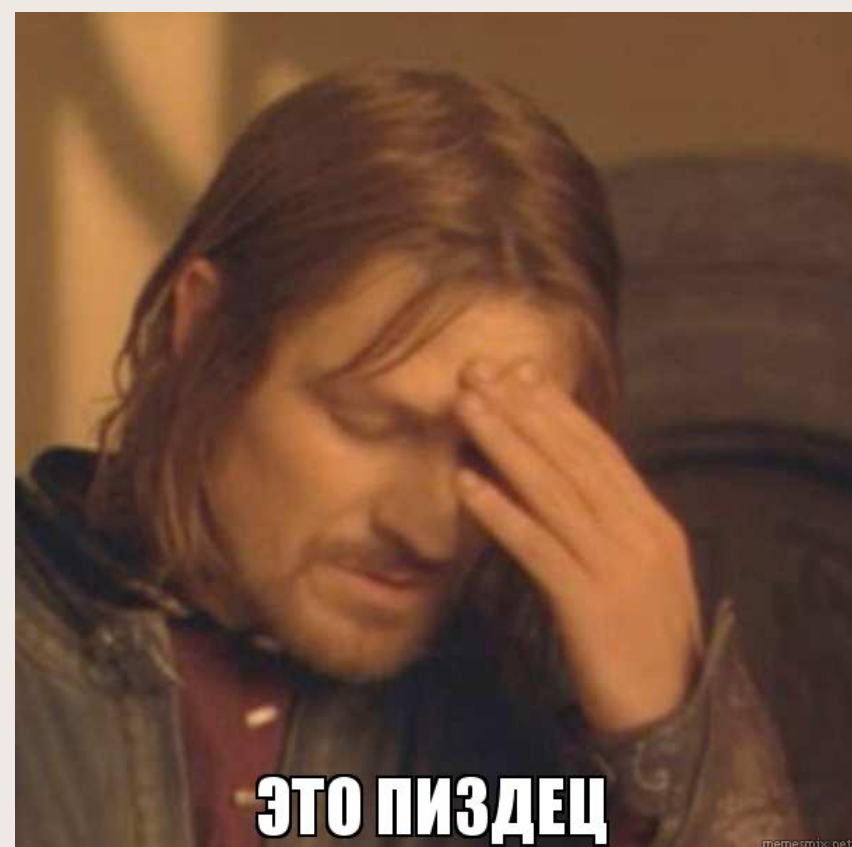
- Гольдштейн впервые ввел **самоактуализацию** как термин – это **МОТИВ** осознать все свои потенциальные возможности.
- Маслоу отметил «Разные авторы называют ее по-разному: **самоактуализация, самореализация, интеграция, психическое здоровье, индивидуализация, автономия, креативность, продуктивность,** — но все они согласны в том, что все это синонимы **реализации потенциалов** индивида, **становление человека** в полном смысле этого слова, становление тем, чем он может стать.
- Представители гуманистической психологии (в т. ч. Франкл) под самоактуализацией подразумевают **процесс развития**, где врожденный потенциал личности переходит из потенциальной формы в актуальную.

По теории вероятности, вероятность теории маловероятна, но невероятность теории еще невероятнее невероятности ее невероятности.

**ОН, FUCK NO!**







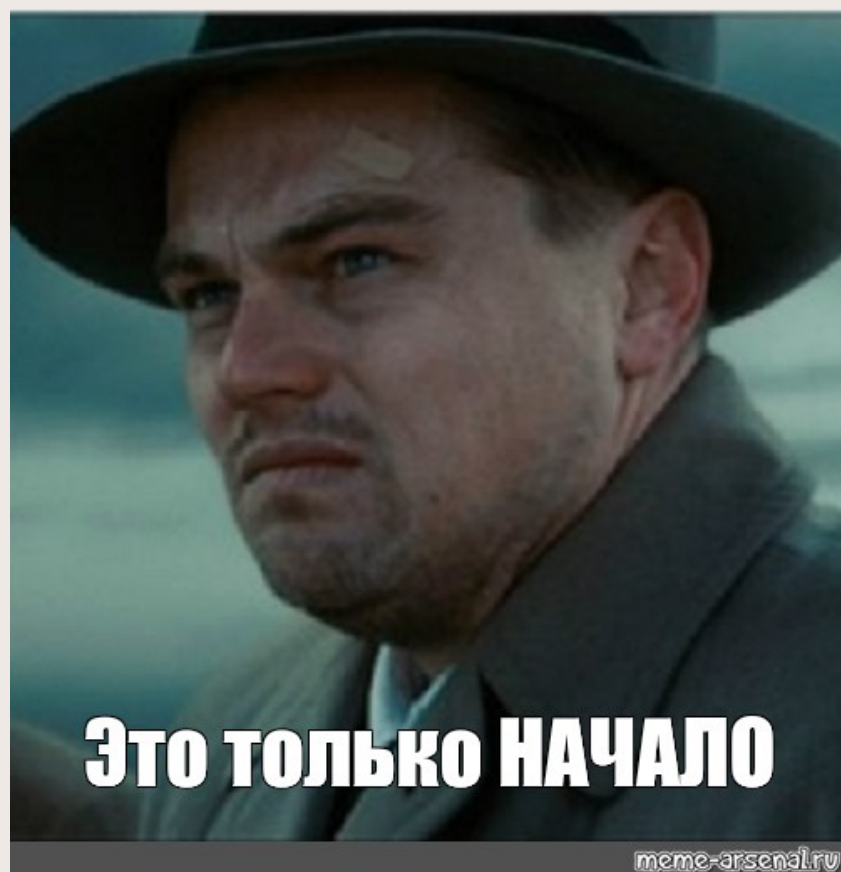
## [Задача-1]

### ... ТЕМ ВРЕМЕНЕМ ПОРА БЫЛО ФОРМУЛИРОВАТЬ ПОДХОД

1. То, что клиентки называли самореализацией, фактически является **социализацией**
2. Социализация/социальная адаптация – этап жизни, в конце которого человек достигает **социально значимых результатов** и обретает способность отвечать за собственный выбор и его реализацию, формирует зрелую личность
3. Как социализация (взросление), так и средний возраст и последующая самореализация – этапы общего процесса индивидуации личности
4. Задача **2-й половины** жизни – **самореализация** – **осуществление** личностью **себя**
5. **Условие перехода** из социализации в самореализацию (в процессе индивидуации) – преодоление **кризиса среднего возраста\***

\*Ядро кризиса – экзистенциальный страх, порождаемый конфликтом между ложным Я, сформированным в процессе взросления, и проявляющимися побуждениями истинного Я.





## [Задача-1]

6. Природа не задумала идеально реализованного человека в результате жизненного пути – что-то в психике всегда будет активизироваться, создавая препятствия. **Внутренние конфликты** – это, скорее, **признак правильного пути**, чем проблема. **Отсутствие сложных выборов** и задач, превышающих текущие возможности, может указывать на **отсутствие личностного развития**.

7. **Страдание**, смятение, амбивалентность – это **признак** того, что человек проживает не аутентичную жизнь.

8. **Потенциал** личности – это психическая **модель, активируемая инстинктом или аффектом**. Она делает личность уязвимой, запускает кризис пороговости, реструктурирует ложное Я.

Кризис приводит к трансформации, итогом которой становится интеграция прежней структуры характера с заложенным потенциалом, благодаря чему формируются аутентичные основы личности и появляется ее способность к дальнейшей самореализации.



## 7. Интегральное рассмотрение запросов:

### "Самореализация"

	<i>внутреннее, субъективное</i>	<i>факты, твердое</i>
<i>личное</i>	<p><b>[Я]</b>                      приятные эмоции                      ощущение свободы самовыражения                      ощущение гармоничности всех сфер жизни                      осознание, что ценности и смыслы выражаются</p>	<p><b>[ЭТО]</b>                      высокая энергия                      доход от этой деятельности                      деятельность - работа/хобби                      выбор задач, способов их достижения                      выражение талантов, навыков в деятельности                      возможность отказаться от того, что не нравится самостоятельный</p>
<i>коллективное</i>	<p><b>[МЫ]</b>                      взаимообмен                      общие ценности                      признание окружающими                      благодарность окружающих                      создание пользы окружающим                      принадлежность к кругу единомышленников</p>	<p><b>[ЭТИ]</b>                      участие в сообществах по интересам                      участие в профессиональных сообществах                      роль в системе позволяет выбирать, управлять</p>

Этот способ демонстрирует, что цели социализации достигнуты не в полной мере:

- самореализация, рассматриваемая как НОЖ (фактически – социализация) затрагивает все квадранты интегральной карты;
- ТОЖ клиенток этих элементов не содержит.





## ПОЧЕМУ 6 КЕЙСОВ-ТО?!

Дж. Холлис:

«Ощущение Я, приобретенное человеком в результате социализации, вместе со сформировавшимся у него восприятием, с совокупностью комплексов, с защитами его внутреннего ребенка, начинает скрипеть и скрежетать в борьбе с великой самостью, которая ищет возможность своего выражения»

Каждая клиентка проходит **индивидуацию** на стадии **социальной адаптации, проходя через кризис [который может быть и предвестником и кризиса среднего возраста]:**

- нет ощущения реализованности на социальном уровне
- личность движется в сторону зрелости (идентифицирует себя через роли, деятельность, лишена аутентичной твердой системы убеждений)
- на личность влияют детские травмы
- произошло столкновение с трансформирующим образом
- средний возраст



## [Задача-2]

### МЕТОДЫ РАБОТЫ

- работа с внутренними фигурами
- работа с метафорой
- работа со снами и их символикой **[в этой части задача не достигнута]**
- интегральная карта текущего образа жизни (ТОЖ) и нового образа жизни (НОЖ)
- отзеркаливание консультантом невербалики: язык тела, дыхание, интонации, тембр голоса и скорость речи, паузы и оговорки
- работа с ограничивающими убеждениями клиента – выявление, написание и радикальная критика их содержания (доведение до абсурда, осознание их нереалистичности и т.п.)
- медитация



## [Задача-3]

### **РАЗВИТЬ НАВЫКИ КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ПО ТЕМЕ**

Работа коуча с любым клиентским запросом и с любой темой будет заключаться в помощи личности проходить индивидуацию:

- становиться целостней
- трансформироваться
- преодолевать внутренние конфликты и иные личные ограничения

Поэтому навыки консультирования можно развивать вне зависимости от темы



[Задача-4]

**ПРЕПЯТСТВИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЛИЧНОСТЬЮ КОНСУЛЬТАНТА**

Проекции. Способ преодоления – супервизии, терапия.



Благодарю за ваше внимание!  
Буду рада вашим вопросам!

