

Emocje autentyczne i skryptowe w pracy coachingowej

Poziom wykładu: pierwszy i drugi

Dziedzina: Coaching, Organizacja



Prelegentka:
dr Marta Drażyńska (*praktyk AT*)

Wykład prowadzony podczas Konferencji Polskiego Towarzystwa Analizy Transakcyjnej „DOROSŁY U STERU W BADANIACH, TEORII I PRAKTYCE” 17-18 września 2022r.

Eric Berne (1972) definiował stan Ja jako zbiór myśli i emocji oraz powiązanych z nimi zachowań. Praca w coachingu opierająca się o model stanów Ja jest zatem pracą, która obejmuje wszystkie trzy filary: przekonania, zachowania oraz uczucia (w AT nie rozróżniamy pojęć uczuć i emocji). O ile jednak praca wokół uczuć w ramach psychoterapii wydaje się oczywista, o tyle nie zawsze jest ona tak intuicyjna w coachingu. Tymczasem zdolność do przeżywania, rozpoznawania w sobie i w ciele, a na końcu adekwatnego wyrażania emocji jest jedną z kluczowych kompetencji zintegrowanego Dorosłego. Zaskakujące jest jak wielu naszych klientów w coachingu ma trudność z nazywaniem tego, co czują, prawidłową lokalizacją uczucia w ciele, nie mówić o jego regulacji i ekspresji (Steiner, 2017). Tymczasem tak długo jak u steru naszych reakcji i zachowań pozostają emocje skryptowe, tak długo nasz Dorosły ograniczony jest destrukcyjnymi fragmentami naszego skryptu życiowego. Celem każdej pracy coachingowej jest przywoływanie na pokład Dorosłego i zwiększanie zdolności do doświadczania przez klienta rzeczywistości w coraz większej autonomii. Aby było to możliwe niezbędnym jest, aby klienci rozpoznawali, kiedy ich emocje pochodzą ze strukturalnego, Zintegrowanego Dorosłego, a kiedy płyną ze strukturalnego Dziecka bądź Rodzica i zakotwiczone są w doświadczeniach z przeszłości.

Na warsztacie zajmiemy się zatem tym jak AT rozumie uczucia autentyczne, jak definiuje uczucia skryptowe i jak je dzieli. Przyjrzymy się temu jak w praktyce odróżniać jedno od drugich i jak dalej przekładać tę wiedzę na pracę z klientem w kontrakcie coachingowym. Będziemy analizować to na konkretnych przykładach klientów coachingowych.

Terminy z języka AT omawiane podczas wystąpienia:

emocje skrytowane, emocje autentyczne, gumki, talony, emocje pasożytnicze, regulacja emocji.

Berne, E. (1972). *What Do You Say After Say Hello?* Londyn: Corgi Books.

Erskine, R. G., Zalcman, M. J. (1979). The Racket System: A Model for Racket Analysis, *Transactional Analysis Journal*. Vol. 9, p. 51-59.

Montheiro, A. (2020). I feel, therefore I am. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 11, p. 58-63.

Nábrády, M. (2002). The Impact of Racket Feelings on the Recognition of Emotions: Research Report I. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 32(2), p. 76-85.

Nábrády, M. (2002). The Impact of Racket Feelings on the Recognition of Emotions: Research Report II, *Transactional Analysis Journal*. Vol. 32(2), p. 86-91.

Nábrády, M. (2005). Emotion Theories and Transactional Analysis Emotion Theory: A Comparison. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 35(1), p. 68-77.

Pancinha Costa, J. M. (2018). About Sensations, Emotions and Feelings: A Contribution to the Theoretical Basis of Transactional Analysis. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 9, p. 43-51.

Steiner, C. (2017). Emotional Literacy Training: The Application of Transactional Analysis to the Study of Emotions. *Transactional Analysis Journal*. Vol. 26(1), p. 31-39.

Stewart, I., Joines, V. (2021). *Analiza Transakcyjna dzisiaj*. Poznań: Rebis.

Dr n. hum. Marta Drażyńska - psycholog, trener, konsultant w organizacjach. Absolwentka psycholog i polonistki na UAM oraz podyplomowych Studiów Psychoterapii Indywidualnej i Grupowej w Laboratorium Psychoedukacji. Kończyła także Studium Trenerskie w Grupie Spotkanie oraz 5-letnie szkolenie z Analizy Transakcyjnej - psychologicznej koncepcji stosunków międzyludzkich. W tej chwili szkoli się w Berlinie w podejściu ISTDP.