

Автор: Елена Дёмушкина

Фото: depositphotos.com

Роль процесса в коучинге: проявляя истинное



Статья посвящена исследованию процесса в коучинге с точки зрения двух уникальных подходов к развитию человека: системного эриксоновского коучинга, созданного доктором психологических наук Мэрилин Аткинсон (Канада, Ванкувер), и процессуально-ориентированной психологии, созданной психотерапевтом, аналитиком и доктором философии Арнольдом Минделлом (Портленд, США).

Гипотеза

Коучинг как инструмент развития внутреннего потенциала человека работает на балансе результата и процесса. Хотя эффективность коучинга зачастую оценивают по результату, но именно процесс приносит в коучинг клиента наилучший результат. В течение этого процесса человек проживает ситуацию жизни, переосмысливает многие вещи, получает ответы, принимает решение о шагах и действиях.

Системный эриксоновский коучинг содержит элементы знаний о структуре человеческого мозга, менеджмента, гештальт-терапии, позитивной психологии, и на определенном этапе может соприкоснуться с процессуально-ориентированным подходом в психологии.

Что самое важное в процессе

Разрешить себе следовать своей природе, своей истинности, своему дао. Осознавать личное водительство своей жизнью через доверие процессу. Понимать реальное влияние на собственную жизнь и управлять ею. Искать возможности, которые дадут желаемый результат. Переговоры между душой и разумом, между жизнью и собой — это баланс процесса и результата.

Хотя эффективность коучинга зачастую оценивают по результату, но именно процесс приносит в коучинг клиента наилучший результат

Как часто бывает, что мы хотим то, чего не можем себе позволить. Мечтаем, но внутренний голос говорит: это не для тебя, тебе не нужно, еще не время, ты не готов и т. д.



Методология

Арнольд Минделл в своей книге пишет, что процессуальная работа является расширением концепции Юнга о бессознательном, с использовани-

Коучинговые вопросы исследуют — что же стоит за внутренним диалогом? Человек осознает собственные запреты в своей жизни: я не достоин, я недостаточно зарабатываю, я не живу такой жизнью, я не готов, я не справлюсь. А что ты хочешь вместо этого?

ем методов гештальт-практики. В ней применяется также актерская игра и витает дух шаманизма. Минделл выделяет процессуальную работу как трансперсональную психологию, то есть новую категорию, соединяющую в себе как духовные практики, так и методы западной психологии.

Общая модель процессуально-ориентированной психологии проста — первичный и вторичный процессы проявлений человека или мира и три уровня, на которых они выражаются:

- контекстный (обычная жизнь);
- сновидческий (метафоры);
- сущностный (глубинный).

Как часто бывает,
что мы хотим то,
чего не можем себе
позволить. Мечтаем,
но внутренний голос
говорит: это не для тебя,
еще не время



Фото: depositphotos.com/yogo

Наша истинная цель часто скрыта от нас завесой, сотканной из ограничений и убеждений нашего повседневного ума. И проявляется она как ряд образов, ощущений, снов или символов.

Используя осознанность и следуя своему процессу, мы имеем возможность исследовать всю истинность желания через открытые вопросы коучинга и через опыт переживания целостности, получить доступ к необходимому ресурсу — энергии действия, движения, которая неизбежно приведет нас к желаемому результату.

Представьте себе ситуацию. Клиент заявляет на сессию коучинга желание исследовать вопрос о приобретении машины.

На первый взгляд, достаточно простой запрос из материальной области ценностей — человек выбирает машину.

На контекстном уровне. Говорит: «Покупаю машину, потому что надо..., уже пора..., надо деньги вложить...» или что-то иное.

На сновидческом: «У меня все время ощущение, что хочется большего движения в жизни, хочется за руль, мне снится, как я управляю машиной».

На сущностном: «Когда говорю о приобретении машины, я чувствую скрытую силу внутри. Она пугает меня. Она похожа на силу дикого волка».

Наша истинная цель
часто скрыта от нас
завесой, сотканной
из ограничений
и убеждений нашего
повседневного ума

Проявляя истинное

Клиент в поиске своей силы на пути достижения цели встречается волка. И в этом образе много энергии.

Идем за процессом.

— Волк, он какой?

— Большой, черный, зубастый, шерсть, щетина. Сидит ко мне боком. Он сказочный волк.

— Было бы тебе интересно побыть этим волком, стать им, почувствовать его силу?

— Да. Я большой, очень сильный, вижу огромные лапы, ощущаю плотность, чувствую мощь. Я сытый, довольный, не нападаю.

— Что хочешь?

— Хочу подвигаться, важный я очень. Кажется, я спутал роли, ка-

жется, что я лев (смеется), хочется потоптаться.

В движении волка появляется определенный ритм. Тело проявляет через движение вторичный процесс скрытой мощи — появляется ритм шаманского танца.

— Расскажи, что ты чувствуешь? На что похож твой танец?

— На танец шамана. А ощущение — как у собаки, когда она воду стряхивает с шерсти. Освобождение. Тепло по хребту поднялось, чувствую энергию в теле. Чувствую всю силу волка — я свободный, в любой момент могу стряхнуть со своей шкуры все, что мешает. Мой нюх и лапы уверенные. Меня ничто не беспокоит, нет внешней угрозы, я сам хозяин своих владений. (Клиент останавливается).

Фото: depositphotos.com/gerpevir

Клиент в поиске своей силы на пути достижения цели встречается волка. И в этом образе много энергии. Идем за процессом





Фото: depositphotos.com/PiLens

— И сейчас выйди, пожалуйста, из образа волка. Какой совет он мог бы тебе дать?

— Совет — чувствуй свою шкуру, полагайся на свой нюх, двигайся, танцуй, будь хозяином своих владений!

Освобождение...

И приходит осознание: «Это не просто про дорогой кусок металла, а про разрешение самому себе идти в новое, и про то, как я могу проявляться в мире на другом уровне!!! По факту, покупка машины — всего лишь естественный этап моего взросления. Мне важно сесть за руль и соединиться со своим желанием водить, управлять, брать на себя большую ответственность, и тогда я изменю всю свою жизнь».

Человек открывает для себя свое внутреннее водительство, ответственность и управление своей жизнью, энергию радости и свободы.

— Какой совет мог бы тебе дать волк?
— Чувствуй свою шкуру, полагайся на свой нюх, будь ХОЗЯИНОМ своих владений!

Подводя итоги

Создавая разговор на уровне ценности, следуя за вторичным процессом клиента, доверяя мудрости его внутренней природы через вопросы или через исследования проявляемых образов, фигур или символов, мы получаем доступ к процессуальности коучингу, а именно:

- потенциал клиента;
- доверие процессу клиента, его внутреннему Богу, следование за его дао;
- соприкосновение со сновидческой и сущностной реальностями (уровень, где исчезает всякая двойственность), с позиции отстраненного наблюдателя, из которой мы можем видеть полную картину событий без внутренних

Создавая разговор на уровне ценности, доверяя мудрости внутренней природы клиента, мы получаем доступ к процессуальности коучингу

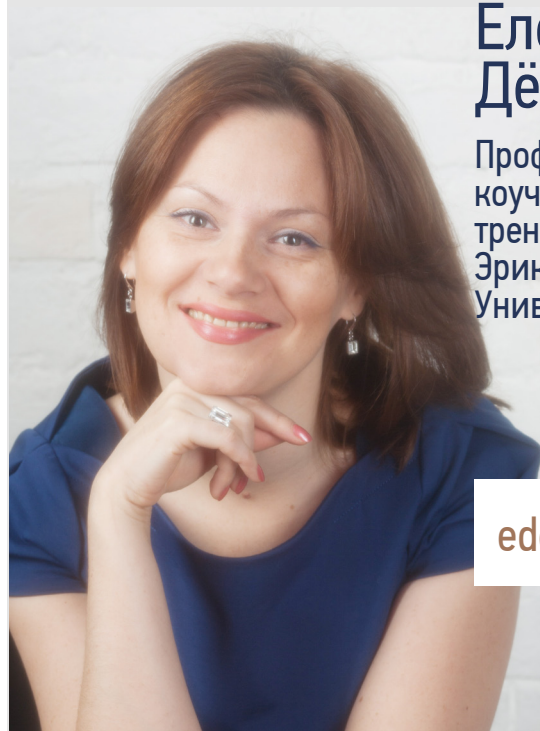
конфликтов (также и при создании видения будущего).

При действии из глубинного состояния своей целостности человек любую истинную цель достигает быстро. А целостен он тогда, когда соединен со своей системой глубинных ценностей, в которую входят: любовь, поток, движение, гармония, свобода.



erickson.ru/trainers/157

Верить
в непроявленное.
Награда — видеть
то, во что веришь



Елена
Дёмушкина

Профессиональный
коуч РСС ICF, ведущий
тренер Международного
Эриксоновского
Университета коучинга

edem777@gmail.com

Осознанность и мотивация каждый день

Lifebook

Ежедневник
для самокоучинга

- вопросы для анализа дня, недели, месяца;
- страницы для целей и планов;
- удобный формат и заменяемые листы.

mylifebook.com.ua



Россия: +7 (916) 480-57-26, Украина: +38 (093) 221-84-42