

Мэрилин Аткинсон Рае Т. Чойс
Мастерство жизни. Внутренняя динамика развития

Трансформационный коучинг: наука и искусство

Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс

МАСТЕРСТВО ЖИЗНИ



ERICKSON
International

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ЭРИКСОНОВСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ КОУЧИНГА
представительство в России
и странах СНГ

ВНУТРЕННЯЯ ДИНАМИКА РАЗВИТИЯ

*Внутри каждого человека уже есть все
необходимые ему ресурсы. Задача коучинга —
высвободить их для максимального
развития личности.*



«Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития»: Альпина Паблишер; Москва;
2012
ISBN 978-5-9614-1755-5

Аннотация

Цель коучинга состоит в том, чтобы помочь человеку раскрыть его внутренний потенциал, определить свои главные ценности и видение высокой цели и научиться эффективно реализовать любые жизненные проекты, будь то освоение нового навыка, избавление от вредной привычки или запуск нового бизнеса.

Мэрилин Аткинсон учит нас, что у каждого уже есть все необходимые ресурсы для того, чтобы реализовать задуманное. Нужно лишь правильно эти ресурсы освободить. Это можно сделать как при помощи профессионального коуча, так и самостоятельно. Прочитав эту книгу, вы узнаете много нового о том, как на практике работают методы личного совершенствования.

Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс Мастерство жизни. Внутренняя динамика развития

Перевод – *Международный Эриксоновский Университет Коучинга*
Редактор *Мария Брандес*
Научный редактор *Татьяна Андриевская*
Руководитель проекта *С. Турко*
Корректор *Е. Аксенова*
Компьютерная верстка *А. Абрамов*
Художник обложки *И. Раскин*
Дизайн обложки *DesignDepot*

© 2007 by Exalon Publishing, LTD

© Marilyn W. Atkinson, 2012

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2012

© Электронное издание. ООО «ЛитРес», 2013

Аткинсон М.

Мастерство жизни. Внутренняя динамика развития / Мэрилин Аткинсон, Рае Т. Чойс;
Пер. с англ. – М.: Альпина Паблишер, 2012. – (Серия «Трансформационный коучинг: Наука и искусство»).

ISBN 978-5-9614-2821-6

Все права защищены. Никакая часть электронного экземпляра этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*Мы посвящаем эту книгу духу Милтона Эриксона.
Его любовь к исследованиям, полное сочувствия
отношение к людям и уважение к их способностям
вдохновляли меня на протяжении всей жизни.
Мэрилин Аткинсон, доктор философии*

Предисловие к русскому изданию

Вы держите в руках книгу, появление которой очень важно для развития профессионального коучинга. Она также будет очень полезна широкому кругу читателей, интересующихся саморазвитием и повышением личной эффективности.

Для студентов-коучей Международного Эриксоновского Университета – это учебник, который поможет отточить мастерство и профессионализм.

Мы, сотрудники МЭУК в России и странах СНГ, с нетерпением ожидали издания книги на русском языке. Она переведена на многие языки мира, издана во многих странах, однако в России – это издание первое.

Автор, доктор психологии Мэрилин Аткинсон, – наш учитель и партнер. Вместе с ней мы делаем очень важную работу: возвращаем профессионалов одной из самых быстро развивающихся профессий XXI века.

Мэрилин Аткинсон оказала огромное влияние на профессиональный рост и развитие нескольких поколений российских психологов и психотерапевтов. Она была одним из первых западных ученых, приехавших в далекую Россию (тогда еще – часть Советского Союза), чтобы поделиться знаниями и технологиями в области личностного развития. Преодолевая бытовые и таможенные трудности, Мэрилин регулярно ездила к нам, и благодаря этому коучинговые методики, с которыми вы познакомитесь в этой книге, были адаптированы к нашим национальным особенностям. Она сделала очень важную вещь: оставила в своих книгах главное – то, что имеет ключевое значение для читателя.

Мэрилин – соратник и учитель, мы с коллегами были свидетелями ее научных поисков, в которых выкристаллизовывалась, со своими методологией и практическими инструментами, новая дисциплина – коучинг. Мы очень благодарны Мэрилин – первопроходцу в этой области. И, поверьте, это было непростой задачей – собрать воедино инструменты, которые направлены на поиск решений, и создать 16-дневный курс. Она гениальным образом систематизировала и интегрировала результаты работы многих ученых, а также собственные открытия в области гуманистической психологии, тем самым сделав обучающий процесс удивительно легким и доступным.

Стиль преподавания Мэрилин, как и стиль ее книг, – невероятно открытый, позволяющий людям найти ответы на множество вопросов. Она создает пространство для поиска собственных решений, формирования убеждений и принципов. Она не навязывает читателю научные открытия в качестве непреложных законов, поэтому в ее изложении глубокие истины и полезные знания воспринимаются одинаково легко. Знакомясь с книгой, вы не сможете не заметить особое умение Мэрилин – рассказать об инструменте таким образом, чтобы как профессионал, так и обычный человек, интересующийся саморазвитием, смог сразу применить технологию в своей жизни.

Мэрилин активно занимается исследованиями и, несмотря на почтенный возраст и богатый опыт, постоянно пробует новые подходы и методы; нас она также приглашает исследовать стратегии и пути развития человека.

Я испытываю личную благодарность к Мэрилин, так как она была для меня старшим товарищем, который подталкивал к изменениям и щедро делился энциклопедическими знаниями.

Мэрилин Аткинсон обладает гениальной бизнес-интуицией. Ей удалось построить организацию, которая сегодня предлагает программы по коучингу в 36 странах. Уже сейчас Международный Эриксоновский Университет – одна из трех крупнейших школ коучинга в мире, и число приверженцев этих технологий постоянно растет как во всем мире, так и в России.

Когда я пришла учиться и впервые встретилась с Мэрилин, меня поразила сказочная простота и метафоричность техник, которые она преподавала. Поскольку у меня уже был богатый опыт работы в крупных компаниях, мне показалось, что то, что она предлагает, невозможно применить в реальном бизнесе, – это слишком легко, это сказка, метафора, утопия...

Но, практикуя коучинг, я на собственном опыте убедилась – это инструменты, которые

можно использовать каждый день. И здесь Мэрилин – достойный последователь Милтона Эриксона. Ее методы позволяют достичь значимых долгосрочных результатов.

В книге речь идет об основной методологии трансформационного коучинга. В чем его особенность? Он раскрывает наш внутренний потенциал, опирается на сильные стороны человека и согласуется с принципами Милтона Эриксона.

Задавать вопросы умеет любой человек, в особенности у которого есть опыт продаж. Откуда же берутся трансформационные изменения?

Все дело в том, на каких аспектах личности человека сосредоточивает внимание тот, кто задает вопросы. Если он базируется на модели Милтона Эриксона и Мэрилин Аткинсон, то видит партнера масштабной личностью, наделенной разнообразными талантами, и в результате партнер становится таковым. Мы стремимся обучить и убедить коучей добиваться именно такого, трансформационного, эффекта.

Мэрилин всегда интересовалась технологиями, с помощью которых можно осуществить системные изменения. Трансформация в ее понимании – это изменения позитивные, прогрессивные и эволюционные, имеющие системный, долгосрочный эффект. Трансформационный коучинг не является прорывной технологией, он подразумевает постепенные и гармоничные изменения.

Над русским переводом трудились многие люди, особую благодарность хотелось бы выразить научному редактору издания Татьяне Андриевской; издательству «Альпина Паблишер», которое осуществило этот проект; Анжеле Ястреб, сделавшей первый перевод книги на русский язык на Украине, команде Международного Эриксоновского Университета в Москве и в других городах.

Мы желаем вам полезного и интересного чтения!

*Анна Лебедева, профессиональный коуч, аккредитованный
Международной федерацией коучинга, директор представительства
Международного Эриксоновского Университета в России и странах СНГ*

Благодарности

Любой созидательный процесс требует полной самоотдачи и подразумевает развитие в течение месяцев и даже лет. А для этого требуется сильная сплоченная команда. «Трансформационный коучинг: Наука и искусство» – это серия из трех книг. Более двух лет два исключительно увлеченных своим делом коуча создавали ее, успешно совмещая авторский труд с многочисленными тренингами, работой с клиентами и другими проектами в области развития людей на четырех континентах. В рождении этих книг надо отдать должное усилиям целой команды людей и важным беседам доктора философии Мэрилин Аткинсон и Рае Т. Чойс, члена Международной федерации коучинга (ICF) – двух профессиональных коучей с огромным опытом работы во многих странах мира.

Плодотворная работа была бы невозможна без группы поддержки, которая не только подпитывала энтузиазмом и вдохновляла творческий процесс, но и вносила конструктивную критику – свое редакторское ноу-хау. Рае Т. Чойс составила первый ясный проект и сформулировала основные положения серии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство». Она все время напоминала мне, главному автору, о сроках. Она постоянно предлагала новый материал, дописывала и исправляла текст на протяжении нашей работы. Сотрудничать с Рае было удовольствием, и вместе нам удалось перенести все прекрасные идеи и концепции на бумагу. Идеи, которые мы использовали в своих книгах, подарили нам самые разные люди. Особую благодарность хотелось бы выразить Роберту Дилтсу за его ценный вклад в виде модели логических уровней.

Одними из первых редакторов стали коучи и авторы, которым мы очень признательны. Это Энн Хэзелквист (Ann Hazelquist), Шерил Хьюз (Cheryl Hughes), Бонни Берио (Bonnie

Beriault), Лиза Гепнер (Lisa Hepner), Кэри Бэккетт (Cari Beckett), Ларри Хейл (Larry Heyl), Хизер Паркс (Heather Parks). Их комментарии и предложения сыграли важную роль. Некоторые тренеры, включая Ричарда Хаймса (Richard Hyams) из Ванкувера, Евгения Шульмана из Москвы и Станислава Гринберга из Екатеринбурга, поделились с нами своими идеями и практическими упражнениями. Месяц за месяцем мой муж Лоуренс Макгиннис (Lawrence McGinnis) часами в который раз внимательно перечитывал тексты и обсуждал их со мной. Его комментарии стимулировали мой рабочий поток. Также хочу сказать отдельное спасибо мальчикам Рае Исайте и Джосу, которые потратили немало времени, чтобы помочь своей маме.

На каждой стадии проекта с воодушевляющим энтузиазмом нас поддерживали коучи из разных стран мира: Анна Лебедева, Максим Ошурков и Светлана Чумакова из России; Екатерина Дружинина из Украины и Эзер Бейюкедин (Eser Buyukaydin) и Зеррин Базер (Zerrin Baser) из Турции. Они оперативно перевели книги на два языка – русский и турецкий.

Также благодарю отличных тренеров и коучей-менторов, которые все это время поддерживали развитие тренинговой программы Международного Эриксоновского Университета Коучинга (МЭУ), аккредитованной ICF, которую мы назвали «Наука и искусство коучинга». Это: Ричард Хаймс, Лориэнн Демерс (Lori-anne Demers), Томи Гловер (Thomi Glover), Тони Хьюстед (Tony Husted), Кэти Маккензи (Kathy McKenzie), Ян-Георг Кристиансен (Jan Georg Kristiansen), Ханна Седадь (Hanna Sedal), Анна Лебедева, Максим Ошурков, Светлана Чумакова, Екатерина Максимова, Раиса Белоусова, Сергей Капица, Дженет Сойак (Janet Soyak), Эзер Бейюкедин, Зеррин Базер, Светлана Попова, Станислав Гринберг, Терезия Ларок (Teresia LaRocque), Линда Хамилтон (Linda Hamilton), Джири Кункар (Jiri Kunkar), Барри Свитницки (Barry Switnicki).

Команда редакторов, издателей, технических работников, включая Казим Сари (Kazim Sari), Теомана Акбена (Teoman Akben) и Лауру Пул (Laura Poole), а также Беверли Хендрен (Beverley Handren) и Кэрол Дейл (Carol Dale), поддерживала порядок выполнения, соблюдала четкость структуры проекта и обеспечивала его работоспособность. Элиф Берна Кутлуата (Elif Berna Kutluata) много работала над турецким изданием. Кэтлин О’Брайен (Kathleen O’Brien) наводила глянец на каждую главу. Фиона Николсон (Fiona Nicholson) и Ванесса Хьюстед (Vanessa Husted) готовили рисунки и диаграммы для всех книг.

Также хочу поблагодарить тренеров и сотрудников Эриксоновского Университета в разных странах. Их усилиями наше творчество достигает мыслей и сердец большого числа людей.

И такой блестящий результат является лучшей наградой за все потраченное время и энергию, за все вложенные силы отличной команды.

Я выражаю вам свою глубокую благодарность за ваше участие.

*Мэрилин Аткинсон
Ноябрь 2007 г.*

Введение

Главное – знать, куда ударить

Вы наверняка слышали историю о большом атлантическом лайнере, у которого сломался двигатель, и он с трудом добрался до порта. Несколько лучших механиков пытались понять, в чем дело. Безрезультатно. Капитан был в отчаянии. Никто не мог разобраться с поломкой, и впереди замаячила реальная перспектива застрять в доке надолго.

Тут кто-то вспомнил про одного старого мастера, который всю жизнь проработал судовым механиком. Его разыскали и привели на корабль. На палубу поднялся похожий на провинциального доктора человек с чемоданчиком инструментов и начал тщательно изучать,

простукивать и прослушивать сложный лабиринт труб, ведущих к двигателю. На протяжении 15 минут он сосредоточенно изучал какое-то сочленение, потом приладил туда небольшую деталь и стал ее забивать. Внезапно двигатель ожил. Еще несколько ударов – и мотор заработал в полную силу.

Старик собрал инструменты и выписал счет на \$5000. Капитан воскликнул: «Сколько?! Вы же были здесь всего 15 минут! Почему так много?!» Тогда, не отрываясь от бумаги, старик написал:

Ударить по детали \$2
Знать, куда ударить \$499
Итого \$5000

Усилие важно, но и для вас лично, и в отношениях с другими людьми необходимо прежде всего знать, *где именно* его применить.

Эта книга написана, чтобы помочь вам научиться определять, «куда надо ударить». Она дает в доступной форме научное и философское обоснование того, что сделало *коучинг, направленный на поиск решения*, новой силой XXI в. (Этот термин берет свое начало из названия краткосрочной психотерапии, направленной на поиск решения, откуда были взяты некоторые элементы и концепции. – *Прим. науч. ред.*). Книга приоткрывает завесу над тайнами работы вашего сердца и ума и предлагает овладеть искусством трансформационного общения. Данное практическое руководство научит вас, как изменить свою жизнь, чтобы стать Человеком с большой буквы и открыть в себе видение высокой цели. Это позволит вам использовать свои внутренние ресурсы, чтобы поддерживать других людей в максимальном раскрытии их потенциала.

Миссия книги: совершите собственное путешествие

Основная задача – побудить вас провести сложную и неоднозначную беседу с самим собой по поводу вашей жизни и жизненных целей. Так вы сделаете первый шаг к умению проводить трансформационные разговоры на коучинговых сессиях. Книга поможет вам овладеть теоретической базой и навыками, необходимыми для ведения конструктивного разговора как с собой, так и со своими собеседниками.

Вы познакомитесь с основами коучинга как направления, отталкиваясь при этом не от изучения его *истории*, а скорее от освоения важных *принципов функционирования и внутренней динамики* самого процесса. Вы узнаете, чем руководствуются и какие методы и инструменты используют люди во всем мире, чтобы общение с ними воодушевляло и мотивировало на изменения в жизни. Эта книга приглашает совершить собственное путешествие и испытать предлагаемые здесь принципы на себе.

Прочитав ее, вы увидите, что особо пристальное внимание уделено внутреннему миру человека как основе коучинга. Вы узнаете о том, как направлять свои мысли на реализацию жизненных проектов, развивая при этом навыки самопознания и мышления о перспективах. В «пути» вы пройдете становление как коуч для самого себя. И когда вам это удастся, когда вы разберетесь в сути, вы сможете научиться преодолевать преграды и постоянно развиваться. Вы научитесь, как, находясь в роли коуча, согласовать ваши планы и сознание. Из этой книги вы узнаете о взаимосвязи мозга и разума – системы, которая контролирует поведение каждого из нас. Вы также познакомитесь с основными особенностями такого мощного инструмента, как визуализация.

Будь вы коуч-профессионал, тренер или обычный человек, который просто использует подходы коучинга в жизни, самое главное – уметь мотивировать людей так, чтобы это было просто, но при этом эффективно. Структура мотивации и ее приемы также изложены в книге. Так, вы найдете здесь ряд простых и эффективных коучинговых техник, с помощью которых сможете наладить трансформационное общение, и советы, как стать коучем самому себе.

Если судить по отзывам читателей, можно предположить, что после прочтения этой серии книг в вашей жизни произойдут следующие изменения:

- Во-первых, вы как бы пропустите весь процесс изучения коучинга через себя и в результате по-новому сможете на него взглянуть. Вы скажете себе: «Вот это да! Я ведь могу стать чем-то бóльшим, чем я есть сейчас».
- Во-вторых, вы будете вовлечены в процесс через отношения с другими людьми, развивая и применяя свои навыки. Наша цель состоит в том, чтобы помочь вам научиться комплексно планировать развитие своих навыков. Вы, может, скажете себе: «Вот каким образом я могу оказывать другим людям эффективную поддержку во всех сферах жизни».
- В-третьих, поскольку ваше видение развивается и ваши коммуникационные и социальные навыки совершенствуются, это послужит импульсом двигаться дальше. Наша цель в том, чтобы вы поняли: разговор с самим собой и саморазвитие должны длиться всю жизнь. И как только вы это поймете, вы скажете себе: «Вот это да! Познание – великая вещь. Оно так важно для меня и моих взаимоотношений с другими, что я буду руководствоваться им в своих жизненных начинаниях и развитии».

По мнению наших читателей, чтение этой книги сопряжено с целой гаммой чувств: она может в какой-то момент воодушевить, озадачить или к чему-то подтолкнуть. Осваивая материал, вы движетесь по тернистому, но очень значимому пути. Чем больше вы в него погружаетесь, тем больше из него извлечете. А когда ваша вовлеченность станет абсолютной, мы гарантируем, что вы сможете:

- понять свою истинную миссию и видение в жизни;
- осознать свой подлинный внутренний гений, а также свое величие и потенциал;
- развивать отношения с окружающими на основе взаимности;
- совершенствовать свое личное и профессиональное знание и компетенции;
- быть значительно более эффективным в своем влиянии на других.

Поскольку вы уже читаете эту книгу, позволим себе сделать несколько предположений о том, кем вы являетесь. Главное – мы предполагаем, что вы «ученик на всю жизнь» и вы хотели бы постоянно развиваться и лично, и профессионально. И как «ученику на всю жизнь» вам было бы интересно узнать как можно больше о саморазвитии и хотелось бы, чтобы материал был первоклассный и чтобы вы могли творчески отнестись к его усвоению. Тогда вы смогли бы реализовать лучшее, что есть в вас, и открыть эту способность в других.

Мы правы? Если да, то мы рады, что вы решили вложить средства в данную книгу, а значит, и в себя. Это, безусловно, самое важное капиталовложение, которое вы могли сделать. Теперь вы готовы совершить незабываемое путешествие!

Наша цель – предоставить вам ряд отличных инструментов, которые помогут достигать поставленных целей, реализовать свои мечты, влиять на попутчиков в этом путешествии и стараться сделать мир лучше.

Если вы не считаете себя «учеником на всю жизнь», книга, возможно, предложит идеи вашего развития, которые заставят задуматься, на что вы действительно способны, и станут силой, готовой перенести вашу жизнь на другой уровень.

Трилогия «трансформационный коучинг: наука и искусство»

Трилогия «Трансформационный коучинг: наука и искусство», авторами которой являемся вдвоем мы с Рае Т. Чойс, стала результатом моего исследования на основе обширной коучинговой практики. Я имела удовольствие проводить его при участии многих моих коллег на протяжении нескольких лет. Специалисты по коучингу, ориентированному на поиск решения, встречались мне в самых разных уголках мира.

Трилогия предлагает ряд инструментов и технологий интегрирующего коучинга, направленного на поиск решения. Наша работа опирается на опыт многочисленных

студентов Милтона Эриксона, настоящего мастера в практике интегрирования, которая и легла в основу подхода, ориентированного на поиск решения. Наша цель заключается в том, чтобы с помощью международной сети Эриксоновского Университета Коучинга применить эриксоновскую методику для более полного понимания, от чего в человеке загорается искра воображения, как из пассивного он становится активным, как можно научиться управлять собственной жизнью и раскрывать собственный потенциал. И если вы освоили все вышесказанное применительно к себе – как помочь другим достичь того же.

В книгах трилогии представлена лишь малая часть содержания наших тренингов, посвященных искусству, науке и динамике коучинга. Но мы постарались в этой малой части совместить самые разные основные элементы наших курсов, чтобы сформировать как можно более полное базовое представление о глубокой скрытой истине, лежащей в основе вашей жизни и жизни людей, которые находятся вокруг вас.

Первая книга «Мастерство жизни: Внутренняя динамика развития» (Art & Science of Coaching: Inner Dynamics) концентрируется в основном на вашем собственном «Я» и описывает взгляд науки именно в этом направлении. Также она включает в себя открытия в области человеческого мозга, сделанные в XXI в. и объединенные со смелой и вдохновляющей философией.

Вторая книга «Достижение целей: Пошаговая система» (Art & Science of Coaching: Step by Step System) учит навыкам ведения эффективных трансформационных коуч-сессий.

Третья книга Flow: The Core of Coaching предлагает замечательные специализированные процессы ведения коучинговых сессий, которые могут привести к долгосрочным жизненным изменениям.

Международный Эриксоновский Университет Коучинга. Наша миссия

Международный Эриксоновский Университет Коучинга занимается персональным развитием человека и вопросами человеческого счастья. Университет был основан в 1980 г. Теперь его филиалы открыты в 36 странах на четырех континентах. Я как основатель Международного Эриксоновского Университета Коучинга и тысячи людей, которые входят в наше сообщество, разделяем общую цель: *трансформируем мир с каждым диалогом!*

Сообщество университета включает профессиональных коучей, тренеров, практиков в области персонального развития и профессионалов из разных сфер деятельности, принимавших участие в одном из множества курсов, которые мы проводим во всем мире. Основой трилогии послужила 125-часовая интенсивная обучающая коучинговая программа под названием «Наука и искусство коучинга» (Art & Science of Coaching), аккредитованная Международной Федерацией Коучинга и преподаваемая во всем мире. Вы, читатель, также теперь являетесь частью нашего сообщества, и мы приветствуем вас!

Моя история и развитие этой работы

М. Атkinson

Всю свою жизнь я занималась изучением человеческого мышления и его отличительных особенностей, которые изящно используют естественную архитектуру разума и мозга, чтобы способствовать глубокому и длительному развитию эмоционального интеллекта. Мне потребовалось много лет, чтобы разработать коучинговые инструменты и стратегии, которые вы найдете в этой и двух последующих книгах трилогии «Трансформационный коучинг: Наука и искусство» (писать их я начала в 2006 г.). Это синтез моих исследований и работы в качестве клинического психолога, эриксоновского терапевта, профессионального коуча, международного тренера и наблюдателя жизни.

Моими предками были шведские крестьяне, а выросла я на канадской ферме. Так что условия, в которых я воспитывалась, были типичны для такой обстановки и для того времени – сейчас мне шестьдесят, – и не могу сказать, чтобы они сильно способствовали моему

саморазвитию. Дети, особенно девочки, не должны были много высказываться, слишком много думать, интересоваться саморазвитием и самопознанием. Все, что ожидало их в будущем, – сундук с приданым, брак и рождение детей.

Другими словами, мой путь к поиску собственного внутреннего пути не был прост. Строгие правила, принятые в моей семье, ограничивали мои коммуникационные возможности, мешали мне изучать ценности, отношения и опыт других людей. Я, как и большинство молодых девушек западной Канады тех лет, рано вышла замуж и родила своего первенца, когда мне было около двадцати. Мы с мужем были плохо подготовлены к тому, чтобы стать родителями: у нас были разные стратегии, ценности, цели и представления. Конечно же, мы столкнулись с типичными проблемами молодых супругов: конфликты в разделении обязанностей, неудачные шутки, слабое здоровье и, конечно, отсутствие гибкости в общении друг с другом. Первые пятнадцать лет моей взрослой жизни были заполнены болезненными конфликтами, которые часто не дают людям открыть свое подлинное видение и осуществлять внутренний поиск.

Как я вышла из такого положения? Как стала убежденным проповедником идеи внутренней цели? Как я в конечном счете стала президентом международного университета, специализирующегося на развитии стратегий коммуникации и отношений во многих странах? Это интересная история.

Благодаря своей приверженности внутренним открытиям я смогла найти собственную миссию и использовать свой потенциал, чтобы освободиться от оков консервативности, конформизма и отсталости моего прошлого. Я научилась выходить за пределы своих собственных горьких и саморазрушительных выводов о том, каким человеком я могла бы быть. Мне помогли несколько хороших примеров других людей, которые шли этим путем.

Со времен моих самых ранних открытий в трансформационной работе с людьми я ценила мудрость американского доктора Милтона Эриксона. Его история самоисцеления и сосредоточенные на поиске решения стратегии описаны в главах этой книги. Мое стремление к внутренним открытиям вело меня разными путями в течение моей жизни, и когда мне было около тридцати пяти, я случайно узнала от своего друга о работе Эриксона. Я была восхищена его методами, которые, на мой взгляд, были в наивысшей степени практичными, эффективными и способствующими интеграции. Я начала энергично прорабатывать эту методику и готовилась стать психотерапевтом, как он. Хотя я никогда не знала его лично, с тех дней ощущение мысленного присутствия Милтона никогда не оставляло меня. Даже теперь, образно выражаясь, он все еще «стоит за моей спиной» и является моим главным наставником в жизни. Время от времени я прошу его мудрого совета.

Невозможно описать, какое мощное влияние оказало на меня позитивное видение и чувство юмора Милтона – они зажгли во мне огонь моей внутренней цели. Он всегда трепетно относился к человеку как таковому, в каком бы состоянии тот ни предстал перед ним, и оказывал неизменное уважение всем, с кем сталкивался в своей жизни, – такой подход сильно меня впечатлил. На протяжении этих лет я исследовала эриксоновские принципы, описанные в седьмой главе этой книги. Продвигаясь вперед в моем путешествии, я начала глубоко уважать и понимать свой внутренний потенциал. Через призму моих собственных проблем и успехов я увидела великолепие своей жизни и каждой человеческой души.

В наши дни коучи работают по всему миру. Многочисленные последователи Милтона Эриксона развивают разработанную им методику поиска решений, из чего возникают все новые возможности применять ее на практике и в научных исследованиях. Глядя на мир «широко открытыми глазами», веря в развитие личности, я смогла сформулировать и развивать собственную миссию, а также использовать свои возможности, чтобы выходить далеко за пределы того, о чем я когда-то мечтала.

Правда, мои собственные шаги вперед были трудными и нерешительными и заняли довольно много лет. С радостью могу отметить, что я следовала своему внутреннему призванию, чтобы разделить этот направленный на поиск решения подход со всем миром. Я надеюсь на то, что, участвуя в этой работе, вы сможете двигаться вперед быстрее, чем это

удалось мне.

Моя миссия – охватить деятельностью Международного Эриксоновского Университета как можно больше людей, чтобы стать проводником для таких же «путешественников по жизни», как и я сама, помочь им в их жизненных исканиях. Рае Т. Чойс, коллега, друг, выпускница МЭУ – мой соавтор. Мое предназначение состоит в том, чтобы поддержать вас, все эриксоновское сообщество и глобальное коучинговое движение с помощью эффективных методов личностной трансформации.

Мы с Рае так рады, что вы выбрали путешествие с нами по миру наших книг!

Как читать эту книгу

Мы призываем вас читать главу за главой и выполнять все упражнения, прежде чем вы будете переходить к следующей главе. Краткий обзор главы и упражнения разработаны так, чтобы эффективно помочь вам в процессе саморазвития и проведения коуч-сессий для самого себя.

Каждая глава включает цитаты, истории и одно или несколько интерактивных упражнений или примеров из личного опыта. Выполняйте упражнения по мере чтения, и вы получите от книги гораздо больше, чем просто информацию. Практические задания помогут вам интегрировать идеи каждой из глав. Если вы будете их пропускать, то не осознаете всех преимуществ этой программы. В конце мы приводим тезисы основных идей, которые призваны поддержать вас в раскрытии собственного внутреннего потенциала.

Следующая книга серии под названием «Достижение целей: Пошаговая система» объясняет, какие шаги необходимы, чтобы при проведении интерактивных коуч-сессий, направленных на поиск решения, умело переходить с уровня на уровень. Объяснение при этом детализировано описанием важных компонентов трансформационного общения.

Первые две книги подготовят вас к практическому участию в тех ключевых процессах, которые описаны в последней книге трилогии Flow: The Core of Coaching.

Путь вашего исследования: приверженность к саморазвитию

Возможно, вы уже являетесь коучем. Если это так, то книга предоставит вам более широкое видение коучинга и его возможностей. Может быть, вы рассматриваете возможность сделать в коучинге карьеру. Если это так, то книга ориентирует вас относительно внутренних коучинговых коммуникаций. Возможно, вы хотите активно использовать коучинговые навыки в своей жизни как родитель, менеджер, владелец бизнеса, друг, наставник, консультант, художник, тренер и т. п. Если это так, то книга поддержит вашу коммуникацию на новом уровне и поможет находить лучшее в окружающих.

Как для коуча, так и для любого, кто применяет коучинговый подход, эти коммуникации являются значимыми настолько же, насколько знание драгоценных камней важно для ювелира. Эта книга о внутреннем поиске, интерес к которому позволяет коучингу пользоваться спросом во всем мире. Она о том, как вы, коуч, можете достигнуть мудрости и компетентности. Уделите время и рассмотрите некоторые из важных вопросов, которые люди себе задают:

- Как можно научиться управлять своими эмоциями?
- Как можно следовать своим целям от начала до конца и оставаться довольным собой даже в сложные моменты?
- Как можно с честью завершить то, что пошло не так, как вы того ожидали, и добиться истинного успеха?
- Как соединиться с вашим бессознательным мышлением и научиться выявлять свои собственные внутренние ресурсы?
- Как можно преобразовать внутренние страхи и иллюзии и реализовать свой истинный потенциал?

Коучинг – это учение о личной приверженности. Вместе с нашей книгой вы начнете исследовать основные принципы этого направления. Наша цель состоит в том, чтобы вдохновить вас, рассказав о том, как создать мощный поток креативности и удовольствия в коммуникациях и жизни в целом.

Ваши первые шаги

Спросите себя: «Почему я читаю эту книгу? Какого результата я хочу достичь в конце?» Вы читаете ее с целью узнать больше о том, как можно стать хорошим коучем, или чтобы углубить понимание самого себя, или чтобы научиться более эффективно общаться с другими? Какой бы ни была ваша цель, выберите ту, которая отвечает вашим потребностям прямо сейчас, и следуйте ей. Представьте, что вы уже достигли лучших результатов. Поскольку вы читаете и выполняете упражнения, считайте себя ответственным за достижение поставленной цели.

Эта книга о том, как добиться значимых изменений, используя ориентированные на решение коучинговые подходы. Она была создана, чтобы дать вам внутреннюю основу для коучинговых навыков. В ней также показаны пути для исследования собственных жизненных целей.

Мы верим, что благодаря практическим заданиям, предложенным в этой книге, вы сможете достичь результатов значительно быстрее. У вас появится возможность развить свои собственные практические коучинговые навыки, используя вопросы и инструменты, описанные в каждой из глав этой и последующих книг.

Эта работа изменит вашу жизнь, откроет для вас все великолепие человеческого опыта и секреты для понимания вашего мышления и эмоций, о которых вы не могли даже вообразить. Мы обещаем, что потраченные на это путешествие время и усилия будут многократно возмещены. Спасибо, и добро пожаловать в науку и искусство коучинга.

*Мэрилин Аткинсон,
Рae Т. Чойс*

Глава 1

Как играть в Игру Мастера: подход с точки зрения коучинга

Будь влюблен в свою жизнь. Мы становимся теми, кем сознательно хотим быть!

Неизвестный

Пробудите внутренний гений в себе и окружающих

Американский психотерапевт Милтон Эриксон известен своим нестандартным подходом к психотерапии и широким использованием в своей практике метафор и историй. Он называл такой подход «направленным на поиск решения». Эриксон часто делился со своими студентами воспоминанием о моменте, который позже помог ему в разработке консультативной методики, основанной на великом оптимизме и доверии.

Стояло солнечное весеннее утро, ему было десять лет. Он шел на пастбище отцовской фермы, чтобы пригнать на двор несколько коров. Дорога была длинной и скучной. Милтон приуныл, хотелось оказаться где-нибудь совсем в другом месте. И вдруг он услышал низкий жужжащий звук и увидел белый биплан, стремительно приближавшийся к нему по ярко-синему небу. Неожиданно он спикировал и полетел быстро и низко над полями его отца. Земля задрожала от рева мотора,

когда биплан пролетал над головой мальчика. Сверкнув солнечными отблесками на крыльях, он устремился через долину и исчез за холмами. Рев мотора стал слабеть, перешел в удаляющееся гудение, и снова наступила тишина. Первый раз в жизни Милтон увидел биплан так близко.

Хотя чудесное видение длилось какое-то мгновение, оно взбудоражило его до глубины души. Мальчик продолжал переживать это удивительное событие всю долгую дорогу назад. Милтон воспринял это как неожиданный подарок, который преподнесла ему судьба, подарок, которого он не ожидал, и в голову пришла мысль: «Никто никогда не знает, что принесет жизнь. Она удивляет нас каждое мгновение. Кто знает, какие чудеса произойдут дальше?»

Рассказав студентам эту историю, он обратился к ним со следующими словами: «Тот случай научил меня: всегда можно задаться вопросом, что принесет жизнь. Когда тебе десять лет, ты не представляешь, какие сюрпризы и подарки жизнь предложит тебе с десяти до двадцати. В двадцать мы не имеем представления, что последует между двадцатью и тридцатью. В тридцать тайна – новые возможности, что откроются от тридцати до сорока. И так далее! Воистину, осознание загадочности будущих шагов позволяет нам жить полной жизнью».

Вы хотите стать коучем для других? Тогда в первую очередь оцените, насколько вы удовлетворены собственной жизнью. Захватывающее занятие – обсуждать, как каждый из нас нашел свою дорогу в жизни, дорогу, по которой мы путешествуем год за годом, размышлять, что может или не может поддерживать в нас любовь к жизни, чувство выполненного долга и смысла на выбранном пути.

Каким образом удовлетворение, чувство выполненного долга, чувство, что жизнь удастся, становится дорогой, по которой вы идете? Сколько открытий вы делаете каждый день?

У многих из нас есть типичные циклы стандартных действий или моделей, которых мы придерживаемся. Как устроен ваш обычный день? Вы встаете утром, выпиваете чашку кофе, завтракаете, делаете гимнастику, надеваете выглаженный костюм, идете на работу, ходите на встречи и готовите надлежащим образом отчеты, чтобы получать зарплату, которая позволит вам оплатить счета и изредка позволить себе что-нибудь особенное? Или каждый следующий день отличается от предыдущего, потому что вы организуете свою жизнь, основываясь на планах ребенка или мужа, живя для кого-то еще? Или же, возможно, у вас много свободного времени и вы не воодушевлены и сильно не вовлечены в процесс жизни?

Проживаете ли вы осмысленно и осознаете ли пробуждение в каждый момент? Можете ли вы полностью выражать себя в своей жизни? Или наоборот, обыденное существование, в котором списки дел управляют вашим разумом, сердцем и руками, оставляет вас опустошенными и выдохшимся?

Вы так заняты запросами повседневности, что у вас нет времени действительно подумать, насколько значительной и удовлетворяющей может быть для вас жизнь? Или вы нашли путь достаточно удобный, хотя и бессмысленный? Другими словами, насколько *сознательно* вы проживаете вашу жизнь?

Насколько вы отдаете себе отчет в том, каким человеком являетесь в каждый момент жизни? Насколько сильно вы проявляете себя каждый день? Насколько проявляется ваша подлинная сущность? Осведомлены ли вы о сознательных и бессознательных ценностях и убеждениях, ведущих вас, когда вы мыслите и действуете? Четко ли вы оцениваете, как хорошо ваши мысли и действия срабатывают или не срабатывают? Если жизнь это игра, то насколько свободно вы в нее играете? Есть ли у вас призвание?

Все мы в разное время жизни испытывали, что такое страстно желаемая цель. Возможно, вы помните, как ребенком обожали какие-то игры или вещи или чувствовали то же, занимаясь каким-то видом спорта. Может, вы помните, как играли на музыкальном инструменте или учились мастерству, которое разожгло в вас огонь, и вы по-настоящему увлеклись этим. Например, когда я была подростком, то любила играть на пианино,

пробовала разные стили музыки. И хотя я *слышала* Моцарта раньше, наступил день, когда я открыла для себя его сонату и *действительно услышала* Моцарта. Это разожгло мою страсть. Я закопалась в альбомы записей нашей семьи и сделала маленькую выборку. Я осознала, что слушаю Моцарта так, словно иду за всем его музыкальным процессом, улавливая его волнение и глубокие чувства, следуя путем, каким он сочинял свою музыку. Я очаровалась чистотой, утонченностью и ослепительной творческой составляющей сочетания этих звуков. Только тогда передо мной раздвинулся занавес, и я начала по-настоящему слушать музыку. Я всегда любила оригинальные звуки рок-н-ролла. И теперь для меня стало возможным ощутить творческий процесс композиторов, понять, как они выстраивали свою музыку, сживаясь с ней. Моя страсть к музыке открылась, и этот отзвук остался во мне на всю жизнь.

Нахождение страстно желаемой цели, склонности к чему-либо, призвания похоже на это. Мы соединяемся с видением наших возможностей. Сначала оно может быть не очень оригинальным. На самом деле оно даже может быть полностью заимствовано. Но каждая страсть становится по-настоящему оригинальной, когда мы следуем ей и открываем ее, потому что вовлекаемся в процесс всем своим существом и живем полной жизнью в этой вовлеченности. Мы открываем прекрасные пути, чтобы следовать к цели и развивать искусность в нашей работе. И как только мы серьезно беремся за дело, стоящее того, чтобы овладеть им в совершенстве, перед нами открывается множество новых путей, а творческая убежденность наделяет нас чистотой и счастьем. И тогда наша жизнь становится более насыщенной и значимой.

Как часто вы фокусируете ваш разум на размышлениях о том, являетесь ли вы теми, кем хотите быть, делаете ли то, что действительно вдохновляет вас, или добиваетесь результатов, которых – вы знаете – вы можете достичь? Насколько ваши ежедневные действия соотносятся с тем, кто вы есть на самом деле? Как часто вы живете полной жизнью на собственных условиях? Насколько четко и ясно вы способны действовать, насколько сосредоточены, чтобы делать выбор, который поможет вам достичь лучшего и большего для себя и других? Насколько сильно вы вовлечены в жизнь и наслаждаетесь каждым моментом, вне зависимости от того, где вы сейчас или что делаете? На что бы ни была похожа для вас жизнь, ответы точно покажут, сколь увлеченно вы играете в игру жизни. В свою очередь, это дает понять, насколько вы готовы вести трансформационные разговоры с другими людьми.

Настоящие трансформационные разговоры

С точки зрения саморазвития трансформационные беседы – это средство, с помощью которого вы помогаете себе и другим стать решительными и целеустремленными людьми. Суть в том, чтобы иметь больше, быть бóльшим и делать больше того, что необходимо, чтобы жить более полно и ярко, откликаться на замечательные жизненные возможности и перспективы.

Пробуждающие и значимые беседы крайне важны для каждого из нас, особенно на ключевых стадиях нашей жизни. В нашем нынешнем мире, где одновременно с широкими возможностями и перспективами для достижения великих целей существуют силы и технологии для разрушения других и самих себя, ценность таких преобразующих коуч-сессий даже выше, чем прежде.

Трансформационные коуч-сессии – средство, с помощью которого мы, люди, начинаем большую игру и по-настоящему соединяемся с нашей внутренней истиной, одновременно побуждая других делать то же самое. Чтобы правильно развивать эти ключевые разговоры, требуется, чтобы мы начали исследовать наши привычные паттерны мышления и поведения, которые сознательно или бессознательно проявляются на пути к жизни в соответствии с нашими высшими истинами.

Как играть в Игру Мастера

Заслуживает внимания очень сильный отрывок из книги «Игра Мастера», написанной в 1950-е гг. американским автором Робертом де Роппом:

«Прежде всего ищите игру, стоящую того, чтобы в нее играть. Таков совет оракула современному человеку. Начав игру, играйте ярко и напряженно – играйте так, как если бы от этого зависела ваша жизнь и ваш рассудок. (А они действительно от этого зависят.) Следуйте примеру французских экзистенциалистов и напишите себе плакат со словом “вовлеченность”.

Даже если “ничего” обозначает “что угодно”, а все дороги отмечены словами “нет выхода”, продолжайте действовать так, как если бы ваши действия имели какую-то цель. Если жизнь не собирается предлагать стоящую игру, изобретите собственную. Должно быть ясно даже тем, у кого замутнен разум, что любая игра лучше, чем ее полное отсутствие.

Но, несмотря на то, что можно с уверенностью играть в Игру Мастера, это не снискало ей популярности. Она остается наиболее требовательной и сложной из игр, и в нашем обществе мало кто в нее играет. Современный человек, замороженный блеском собственных побрякушек, мало связан с внутренним миром и интересуется больше внешними атрибутами. А Игра Мастера полностью играется во внутреннем мире – обширном и комплексном пространстве, о котором человек знает очень мало. Цель игры – подлинное пробуждение и полное развитие дремлющих в человеке сил.

В эту игру могут сыграть те люди, чьи наблюдения за собой и другими привели их к определенному рода заключению, а именно, что обычное состояние сознания человека, которое по-другому называется бодрствующим, еще не является высшим уровнем осознанности. На самом деле это состояние безмерно далеко от истинного пробуждения, оно может быть названо некой формой сомнамбулизма, состоянием “сна наяву”.

Как только человек приходит к такому умозаключению, он больше не может спать спокойно. В нем развивается новая инстинктивная потребность, жажда истинного пробуждения, ведущая к более полной осознанности. Он понимает, что видит, слышит и знает только малую часть того, что мог бы видеть, слышать и знать, что он живет в самой бедной и запущенной комнате своих внутренних владений, что может попасть в другие комнаты, прекрасные и наполненные сокровищами, с окнами, за которыми можно увидеть вечность и бесконечность.

Одинокий игрок живет сегодня в культуре, чуть больше или же чуть меньше, но противостоящей целям, которые он для себя поставил. Культуре, не признающей существование Игры Мастера и воспринимающей игроков как странноватых, подозрительных или даже немного сумасшедших. Таким образом, игрок оказывается в оппозиции культуре, в которой он живет, и должен бороться против сил, пытающихся остановить его игру еще до того, как она началась. Конечно, если человек найдет учителя и станет частью группы его учеников, то он может найти воодушевление и поддержку. Иначе он просто забудет о своей цели или станет скитаться по разным дорогам и может потерять себя.

Достаточно сказать, что Игра Мастера никогда не станет легкой для тех, кто в нее играет. Она требует всего, что есть у человека: всех его чувств, мыслей, всех ресурсов – физических и духовных. Если он попытается сыграть вполсилы или попробует достичь результатов незаконными средствами, он рискует разрушить весь свой потенциал. По этой причине лучше не вступать в игру совсем, чем играть вполсилы».

У каждого из нас собственное представление о том, что значит «жить полной жизнью» и «играть в Игру Мастера». Осознав слова Роберта де Роппа, спросите себя: «Насколько сильно я сейчас вовлечен в поиск и определение моей игры? Насколько хорошо я в нее играю?»

Как знает каждый ребенок, жизнь – это игра, которая требует от вас совершать

определенные действия, которые могут быть интересны вам или нет, могут удовлетворять вас или нет. Людям свойственно выбирать игру в самом начале своей жизни и затем продолжать в нее играть. Она может гипнотически притягивать всю жизнь.

Обдумайте, как легко увлечься уводящими в сторону играми жизни – такими как власть, слава или деньги. Они уводят на те пути, которые призывают нас жить не полной жизнью, а лишь получать различные выгоды.

Например, легко увлечься игрой власти, цель которой предотвратить потерю контроля. Игра власти может быть захватывающей благодаря постоянной глубокой сосредоточенности на контроле вещей, которого она требует. Как бы то ни было, контроль требует жесткости, и цена его – потеря гибкости, позволяющей жить полной жизнью.

Подобным образом, если целью является слава, она требует определенного стиля жизни, рассчитанного на создание личности, пользующейся спросом. Проходит время, но игра в славу совершенно не насыщает.

Цель денежной игры, в которую играют миллионы, – купить то, чего нет у другого.

Предубеждения, сопутствующие играм во власть, славу или деньги, возвращают негативное восприятие и цинизм и уводят людей от осознания их истинных целей, подлинных интересов и понимания уникального дара, которым является жизнь.

Подумайте, что другие жизненные игры ведут вас к более полному пониманию себя. Например, семейная игра, игра сотворения и творчества, философская игра, игра познания, игра даров и вкладов, игра гармоничного благосостояния и финансового потока. Они могут принести вам лучшее, если вашей целью является движение к мастерству.

Так что же такое мастерство?

Мастерство – это не что-то, к чему вы приходите «когда-нибудь». Мастерство – это состояние разума или способ бытия в тот момент, когда вы находитесь в ровном состоянии духа и четко осознаете, как формировать свой образ мыслей, задавать вопросы и получать ответы.

Чтобы быть искусным в жизни, необходимо мастерство в ключевых областях, таких как теплота, единение и гибкость в отношениях с другими людьми, ощущение благополучия внутри вас вне зависимости от того, что происходит во внешнем мире. Это требует умения фокусироваться на равновесии, видении и мыслях о будущем. Способность быть благодарным, искренне прощать также возвращает мастерство и помогает справляться с ударами судьбы. Стремиться к мастерству и в то же время мыслить и чувствовать, как Мастер, – это означает потребовать от себя использовать все возможности, которые преподносит жизнь, и жить полной жизнью начиная с этого момента.

Н-модель человеческой сущности

Рассмотрите слово *human* – человек. Знаете ли вы, что *hu-man* значит «Человек Бога»? Есть много значимых слов, начинающихся с древнего префикса *hu*: *humility* (простота), *humor* (юмор), *humanity* (человечество) – только некоторые из них.

Подумайте о заглавной букве Н как о символе *hu*. Эта маленькая буква символизирует Человека с большой буквы. Обратите внимание, как ее форма похожа на человеческое тело.

Давайте воспользуемся этой моделью, чтобы понять, что означает «жить полной жизнью» и «быть Человеком в полной мере».

Отметьте, насколько устойчиво выглядит буква Н. Когда вы как Человек стремитесь к полной реализации, вы становитесь высоким и сильным, с непоколебимой приверженностью себе самому и своим ценностям.

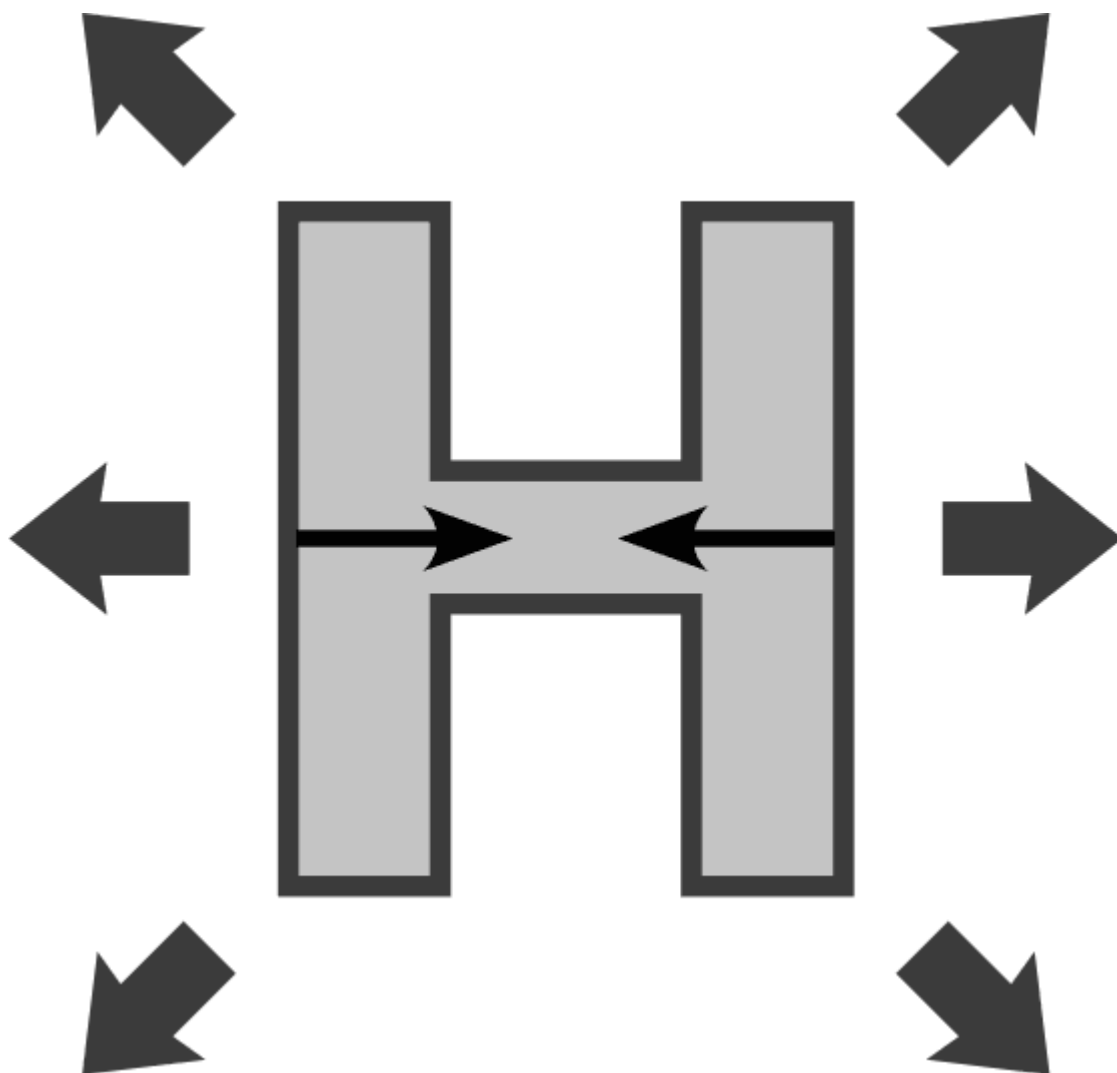


Рис. 1.1. Символ «Н» с направлениями возможностей

Обратите внимание, что нижняя часть Н похожа на две ноги. То есть, для того чтобы «жить полной жизнью», вам надо твердо стоять обеими ногами на земле и претворять ваши мечты в жизнь. Если вы не будете твердо стоять на ногах в реальном мире, у вас не будет основы. Не имея основы, вы будете идти без опоры и цели, теряя понимание причинно-следственных связей в реальности и ощущение истинности своего опыта. Если вы твердо стоите на ногах, к вам приходит энергия Матери-Земли, дающая жизненную силу, даже если ваши ноги устали.

Горизонтальная полоса Н символизирует ваше сердце, стремящееся к достижению целей, результатов и установлению отношений, в то время как вы проживаете жизнь, помогая другим и в сотрудничестве с ними внося свой вклад. Жизнь пуста и лишена смысла без целей, намерений, отношений с другими людьми и искреннего содействия им. Ваши цели создают направление вашей жизни, ведя вас к их достижению.

Ваши стремления ведут вас к росту и развитию вашей истинной сущности. Ваши взаимоотношения добавляют глубину и богатство вашей жизни, что предусматривает поддержку и близость, стимулируя беседы и открывая различные перспективы, связанные с делами, людьми и идеями.

И когда вы даете и получаете поддержку, помогая другим, и двигаетесь к видению, основанному на ваших подлинных ценностях, оживает горизонтальная, параллельная Матери-Земле, грань. Как сказала американская писательница Хелен Келлер, «жизнь – это захватывающее занятие, и наиболее удивительна она тогда, когда ты проживаешь ее для других».

Посмотрите, как верхняя часть Н похожа на две руки, направленные вверх и вовне, к бесконечным возможностям и глубокому смыслу. Когда вы пробуждаете свое сердце, поднимаете голову, открываете глаза и видите свою мечту, ваша жизнь начинает вас вдохновлять.

Это положение пробуждает ваши основные ценности, которые соотносятся с целью вашей жизни, ее видением и миссией. Когда вы открываете новые возможности и полезные стимулирующие идеи, ваше жизненное призвание зовет вас. Зов жизни похож на маяк для вашей целостности. Он освещает согласованность ваших действий с видением. Он постоянно резонирует в вашей жизни, вы это чувствуете вне зависимости от того, понимаете это или нет.

Но некоторые люди не хотят слышать этот зов, потому что основываются на следующем:

- они не пускаются в путешествие в удобных башмаках, а откладывают его до того времени, когда найдется идеальная пара обуви;
- ссылаются на то, что сейчас неподходящее время для путешествия – не важно, что они говорят это каждый раз последние два, три, четыре, пять и более лет;
- они считают, что им нужно разрешение на эту дорогу, а никто его им не даст.

Когда вы чувствуете, что ваша цель зовет вас, самое важное, что вы можете сделать, – это встать на ноги и отправиться на зов. Почему? Потому что, поступив так, мы начинаем по-настоящему соединяться с нашей подлинной глубинной сущностью.

Когда вы решаете жить своей жизнью и делаете то, к чему по-настоящему стремитесь, происходят удивительные вещи. Мы начинаем верить, что Вселенная с нами, а с чистотой такой веры все возможно. Подумайте о том, что продвижение вверх ради расширения возможностей – это не поиск успеха в мире, славы или статуса знаменитости, это принятие дара, который вдохновляет вас стать большим, чем вы есть, и позволяет другим быть теми, кто они есть на самом деле. Как только мы начинаем путешествие, оно уже само по себе приносит чувство удовлетворения. Мы распознаем это как подлинное понимание самих себя. Оно переносит нашу жизнь на новый уровень.

Когда вы уверены в себе, связаны с Матерью-Землей, достигаете своих целей, довольны своими взаимоотношениями с другими людьми и позволяете себе открываться более глубокому познанию, в вашу жизнь приходит больше самовыражения, возрастают творческие способности и обогащаются взаимоотношения. Вы начинаете чувствовать полноту жизни. И когда вы привнесете это состояние в общение с самим собой и с другими людьми – всегда продолжая свой внутренний рост, может даже не подозревая о том, что растете, – тогда можно говорить о том, что вы проживаете наполненную жизнь как Человек в полном смысле слова.

Для того чтобы проводить трансформационные разговоры в роли коуча, вам необходимо сформировать устойчивую Н как остов своего внутреннего «Я» – это ключ к открытию ценностей для себя и для других. И когда вы осваиваете и интегрируете умение «как именно» вести такие разговоры, которые распознают глубинные потребности людей в изменениях, тогда эти навыки действуют как сердце и душа вашей наиболее эффективной коммуникационной модели.

Используя в трансформационных разговорах коучинговые навыки, о которых вы узнаете из этой книги, вы сможете по-настоящему способствовать развитию другого человека. Поддерживая своего собеседника в поисках сути, вы обнаружите для себя глубинный смысл этого разговора и предложите нечто потрясающе осмысленное и значимое.

Посредством более полного осознания того, как вы видите себя, свою жизнь и других людей, вы будете находить все больше смысла и глубины и улучшите качество жизни. Это поможет сделать ваши коуч-сессии более эффективными.

Символ «Н» указывает на три основные составляющие сущности наполненного человеческого бытия:

1. Открытие множества возможностей и понимание того, что в вас и в других заложен большой потенциал.
2. Жизнь сердца, имеющая направленность, связность и нацеленная на служение.
3. Самореализация и устойчивость, активное участие в происходящем вокруг.

Задача коуча в трансформационном общении привнести в мир человеческий (human) аспект через практику искусства и науки коучинга. Он призван помочь своим собеседникам, клиентам, детям, друзьям и коллегам достичь большей внутренней интеграции и начать жить наполненной жизнью Человека в полной мере.

Упражнение на прямую интеграцию

Познающий глубинный разум функционирует эффективно, когда мы осознанно определяем пространство и направление наших мыслей. Для проведения этого упражнения метафорой вашего «мыслительного пространства» станет пол.

Пожалуйста, встаньте и полностью прочувствуйте данный момент.

Пока вы стоите, я прошу вас ощутить свою связь с полом и сквозь него с Матерью-Землей. Почувствуйте, как вы связаны с ней в одно целое. Ощутите, как если бы ваши ступни обладали корнями, которые уходят все глубже и глубже в землю и становятся для вас постоянным источником энергии.

По мере того как корни достигают центра земли, почувствуйте, как энергия Матери-Земли, проходя через корни, поднимается вверх по вашим ногам, заряжая все тело энергией. С этой обновляющей энергией ваше тело приобретает особую силу. Энергия действительно струится через все ваше тело, преобразуя и обновляя каждую клеточку, каждое сухожилие, каждую кость, каждый мускул, каждый орган, и вы ощущаете, как ваши силы возрастают.

Наполнившись этой новой энергией, раскиньте руки в стороны и потянитесь правой рукой вправо, как если бы вы тянулись ею ко всем вашим взаимоотношениям. Дотянитесь и коснитесь, как если бы могли это сделать на самом деле, сокровенных отношений с вашей семьей, друзьями, коллегами, словно они сейчас здесь. И, как дотянетесь, почувствуйте любовь и удовольствие от этих отношений, а также энергию Матери-Земли в них.

Когда вы прекращаете движение и возвращаетесь в исходную позицию, позвольте своему разуму освободиться от любого замешательства, которое, возможно, возникает у вас в этих отношениях. Почувствуйте, как замечательно прояснить это смятение, услышьте эхо ваших слов самому себе.

Теперь протяните левую руку и потянитесь влево, как если бы вы пытались дотронуться до своих целей и намерений. Представьте, что ваше прикосновение к ним совпадает с моментом их достижения прямо сейчас. Ощутите, как это хорошо – стремиться и достигать. Почувствуйте энергию Матери-Земли, наполняющую вас силами в этот момент.

Когда вы прекращаете движение и возвращаетесь в исходную позицию, особо отметьте некоторые из целей, позвольте себе увидеть их яснее, сосредоточьтесь на чистоте и ясности. Подумайте, кто вы и кем станете, когда достигнете своих целей, осуществите свои намерения. Услышьте эхо слов благодарности себе за ясность и видение своих целей.

Теперь поднимите обе руки, потянитесь и попробуйте достать до неба. Почувствуйте, как энергия Матери-Земли проходит сквозь вас вверх. Откройте и ощутите истинность, глубочайшие значения и смыслы в своих целях и стремлениях, во взаимоотношениях, в возможностях своего физического тела, нераздельно связанного с Матерью-Землей.

И когда вы сейчас расслабляетесь и позволяете своим рукам расслабиться, прислушайтесь к собственному сердцу: вы – Человек – *Human*. Вы – «Человек Бога». Вы значимы. Вы тот, кто вы есть. И ваша связь с собой и другими людьми всегда здесь. Избавьтесь от любых сомнений и замешательств, когда думаете о смысле жизни, просто знайте, что смысл жизни есть, и вы его найдете.

Изучите и используйте мощные процессы и каждую из технологий, которую мы описываем в этой книге. И вы увидите, как меняетесь и растете, находите глубокий смысл в том, что делаете, истинную сущность ваших взаимоотношений и постигаете свое физическое тело и связь с Матерью-Землей.

Глава 2 Ваш мозг, и как он работает

Вещи не такие, какими они кажутся, но они и не другие.

Цитата на стене трапезной буддийского храма

Все, что мы есть, – это результат наших мыслей.

Будда

Милтон и сбежавшая лошадь

Эриксон часто рассказывал студентам еще одну историю из своей жизни на ферме в Миннесоте, где он рос вместе с младшими братьями и сестрами.

Мальчиком, Милтон с другими детьми однажды в полдень играл на скотном дворе, когда чья-то лошадь – рыжая большая и полная сил – проскакала мимо них вниз по дороге, остановилась у корыта и начала пить. Дети были поражены. Милтон, старший из всех, решился на отважный шаг. Он подкрался к лошади сзади и осторожно забрался к ней на спину. Лошадь немного встрепенулась и снова принялась пить.

Когда лошадь напилась, Милтон дернул ее за густую рыжую гриву и, понукая, сжал коленями бока. Животное подчинилось и поскакало назад по улице. На развилке лошадь замерла в нерешительности. Милтон ждал. В конце концов, она выбрала направление, и Милтон снова сжал колени, чтобы подтолкнуть ее вперед.

Четыре часа спустя совсем на другом краю долины обгоревший на солнце фермер, оторвавшись от своих занятий, увидел Милтона и лошадь на спускающейся к его дому дорожке. Фермер восторженно воскликнул: «Так вот как лошадь вернулась обратно!» Затем обратился к Милтону: «Но откуда ты узнал, куда ее привести?»

И Милтон ответил: «Я не знал пути. Но его знала лошадь. А я просто следил за тем, как она ведет себя на дороге».

Этой историей Милтон убеждал студентов: «Именно так можно достичь любого результата, к которому вы стремитесь».

Одной из основных точек зрения, которой Милтон Эриксон придерживался в своей работе, была вера в то, что *у людей уже есть все ресурсы, чтобы быть успешными.*

Целью Милтона было отвести лошадь домой, и он просто обращал внимание на каждое ее движение, полагаясь на то, что она знает путь. Он доверял ее инстинктам, процессу и просто следил за тем, чтобы лошадь шла по дороге.

Чтобы быть по-настоящему эффективным по отношению к себе и другим, необходимо изучить, как работает человеческий мозг. В данной книге под словом «мозг» мы будем понимать два феномена: мозг как отдел головного мозга и мозг как функция определенного отдела головного мозга.

Осознав эффективные и неэффективные модели функционирования собственного мозга, вы научитесь распознавать их и в других людях. Это поможет вам терпеливо, с пониманием, а главное, успешно содействовать другим, отстранившись от своих эмоций и сомнений, достигать желаемых целей. К тому же вам станут очевидны высшие цели и стремления как свои, так и других людей и вы сможете более плодотворно развиваться и

достигать результатов в реальном мире.

Описание устройства мозга, которое вы увидите ниже, – это довольно упрощенная модель, она наверняка вызовет критику исследователей, профессионально занимающихся данным вопросом. Безусловно, активность мозга в различных ее проявлениях – это ряд сложнейших процессов. Но то, что мы делаем акцент на систему управления мыслительной деятельностью, позволяет лучше понять, как функционирует мышление и эмоциональная сфера человеческого разума, а также представить историю формирования взаимосвязей разума и мозга в развитии. Предложенная нами схема довольно упрощенная, но она вполне ясно объясняет, какие пути ведут к тому, чтобы человек нашел себя в жизни, преуспел или, наоборот, проиграл.

Знаете ли вы, что у всех людей есть три физические области мозга (каждая с уникальными функциями), формирующие основу нашего разума, который развивается по мере нашего взросления? Трехкомпонентное устройство мозга выглядит следующим образом (рис. 2.1):

- рептильный мозг (ретикулярная формация);
- эмоциональный мозг (лимбическая система);
- визуальный мозг (кора головного мозга).

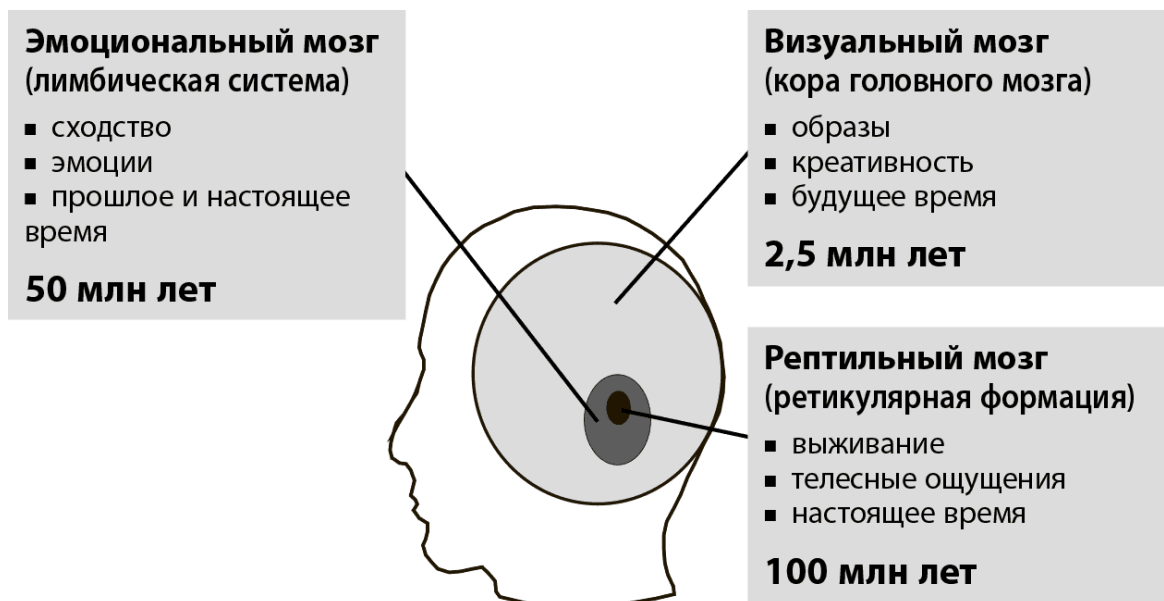


Рис. 2.1. Три области мозга

Также существует четвертая система, которую можно назвать системой интеграции. Она вступает в игру, когда мы осознанно фокусируем внимание на какой-то важной цели и этим внутренне интегрируем три уровня мировосприятия и реагирования мозга. В этой главе мы представим исследование взаимосвязи системы мозг – разум (brain-mind system), рассмотрим характеристики каждой из систем и их взаимодействие. Чуть позже мы поговорим о том, как вы можете помочь людям мыслить целостно, чтобы добиваться именно того, что они хотят, и обоснуем, почему необходимо осмотрительно выбирать собственные намерения и принимать решения.

Рептильный мозг

Это глубинная и самая древняя формация мозга. Такая же есть у всех животных – от древних рептилий до современных видов. Эволюция ретикулярного (или рептильного) мозга насчитывает 100 млн лет. Он представляет собой крошечное утолщение на верхнем конце позвоночного столба. Его главная функция – присматривать за телом и беречь его от опасности. Он активизируется, когда вы боитесь, и автоматически реагирует борьбой,

бегством или замиранием. Это благодаря рептильному мозгу вы отдергиваете руку от горячей плиты даже раньше, чем осознаете, что она горячая.

Но, несмотря на то, что этот мозг в ответе за нашу физическую безопасность, часто он путает воображаемую и реальную угрозу и препятствует любым изменениям до тех пор, пока не удостоверится, что телу не грозит опасность.

Например, представьте себе ветерана войны, который спустя многие годы после окончания службы слышит на улице хлопок лопнувшей шины и моментально реагирует, как на войне. Для ретикулярного мозга этот звук показался похожим на выстрел. Поэтому ретикулярный мозг бросается спасать тело, и, еще не успев подумать «Все нормально, я дома, это лопнула шина у автомобиля на улице», ветеран обнаруживает, что он уже в укрытии.

Выберите время и подумайте о собственной жизни. Подумайте о тех случаях, когда вы реагировали и вели себя так, что теперь, оглядываясь назад, осознаете, что ваша реакция на ситуацию была чрезмерной. По мере того как вы об этом размышляете, те ощущения могут вновь вернуться (например, стыд или смущение), но правда заключается в том, что вы целы и невредимы. Вы действительно переживали это в те моменты, когда ретикулярный мозг брал верх над разумом, бесполезно вовлекая вас в непродуктивное поведение. Хорошая новость состоит в том, что, если вы научитесь более эффективно использовать свой мозг в целом, его архаичные способы восприятия не смогут так легко побеждать.

Эмоциональный мозг

Вторая область мозга называется лимбической системой, но сегодня чаще употребляют термин «эмоциональный мозг». Он представляет следующий уровень развития системы мозга.

У всех млекопитающих есть эмоции – любовь, злость, страх, – и их поведение основывается на этих эмоциях. Лимбическая система дарит млекопитающим жизнь чувств.

Наш основной мозг – эмоциональный, начал свое развитие ближе к концу эпохи динозавров, приблизительно 50 млн лет назад. Он охватывает вершину ствола головного мозга как маленькая перчатка.

Его структура и назначение делают всех высших животных, таких как кошки, собаки и слоны, нашими братьями по эволюции. Их мозг идентичен нашему на 98 %. Возможно, это в какой-то степени объясняет, почему мы так любим наших домашних питомцев – ведь в чем-то мы похожи!

Рептильный и эмоциональный отделы мозга существуют вместе долгое время и действуют сообща, соединяя физические ощущения и эмоции, формируя активную память и восприятие настоящего. Ваш эмоциональный мозг соотносит опыт прошлого с настоящим моментом и не оценивает будущие последствия.

Эмоциональный мозг рассматривает заложенные в нем воспоминания «внутренним взглядом», как если бы события происходили заново прямо сейчас. Это ключевой момент к пониманию процесса трансформации мыслей и чувств внутри мозга. Такие воспоминания мы называем ассоциированными. Они означают переживание сохранившихся в памяти событий, как если бы те происходили вновь в реальности. В эти моменты вы испытываете сильные эмоции, похожие на переживания прошлого.

Другое важное свойство эмоционального мозга – вызывать в нас стойкое желание сохранять привычную модель поведения. И когда вы чувствуете сопротивление изменениям, это значит, что эмоциональный мозг управляет вашей психикой. Если же вы нарушаете данные себе обещания и поедаете пирожное, от которого твердо решили отказаться, или опять кричите на ребенка, хотя собирались спокойно с ним поговорить, то вы просто возвращаетесь к старым эмоциональным реакциям и эмоциональному поведению.

Также эмоциональный мозг имеет отношение к развитию системы общения, основанной на значимых звуках. Все млекопитающие демонстрируют свое эмоциональное

состояние и в некоторых случаях – что, кажется, и является их целью – делают это с помощью различных голосовых интонаций. У людей маленькие дети, еще не понимающие языка, отзываются на изменения тона голоса. А у собак есть диапазон различных видов лая и других звуков, которые они издают. Если вы хорошенько вслушаетесь, то сможете понять и передать то, что говорит ваша собака, пользуясь разными звуками. Подумайте о разновидностях лая своей собаки. Один обозначает: «Внимание! Снаружи кто-то есть!» Другой: «Пора поиграть! Брось мне, пожалуйста, мячик». Когда собака переводит свой выводок с места на место, маленькие щенки пищат по-разному, чтобы мама никого не потеряла. Знаете ли вы, что у медведей есть целая система рычания и ворчания, чтобы общаться со своими детенышами? Медвежонок учится распознавать материнские голосовые сигналы и повинуется им немедленно: остается рядом, быстро убегает, прыгает в реку или залезает на дерево. Вы когда-нибудь интересовались, что на самом деле говорит кошка, когда она мяукает, урчит, мурлыкает или шипит?

Еще одно свойство эмоционального мозга – возможность оперировать понятиями «да или нет», «хорошо или плохо», «это или то» без всяких полутонов и оттенков. Черное – это черное, а белое – только белое. Это «или-или», присущее эмоциональному мозгу, легко можно отследить, когда человек погружен в размышления, основанные на каком-либо страхе. Не сомневаюсь, вы наверняка знаете кого-то, чей подход к жизни базируется на разделении вещей, людей и событий на категории «белое или черное», «хорошо или плохо», «да или нет», «правильно или неправильно» – и никаких компромиссов!

Как и рептильный, эмоциональный мозг предназначен для отклика на события, требующие немедленных реакций. Высокий приоритет для него имеет выживание группы, семьи или племени. По этой причине он наиболее эффективен, когда работает у членов всей группы и именно на благо всех.

Важно понять, что для того, чтобы человек мог воспринять трансформационные изменения, его эмоциональный мозг должен быть спокоен за безопасность всей группы. Даже сегодня существует ряд субкультур, в которых люди не из их круга считаются врагами. Если брать меньший масштаб, разве вы не встречали людей, которые абсолютно нестигаемы в своей точке зрения? У фашистов и прочих фанатиков прочно доминирует эмоциональный мозг.

Когда вы проводите коучинг для себя или других, важно держать в голове мысль о тесном сотрудничестве длиной 50 млн лет между рептильным и эмоциональным мозгом. Почему это столь важно? Потому что эти взаимосвязанные системы могут брать на себя контроль за всем телом, если чувствуют возможную опасность. Рептильный мозг воспринимает физические угрозы, эмоциональный – угрозы в области чувств, такая как угроза потери любви, страх неизведанного, опасность, угрожающая группе, или же просто изменения, происходящие в жизни человека.

У вас когда-нибудь была цель, которую вы бы хотели достичь, но никак не могли собраться? Возможно, вы твердо решили сбросить вес и купили определенные продукты, чтобы строго придерживаться диеты. Но вот приходит время еды, и вы обнаруживаете, что бессознательно, по старой привычке, подъезжаете к фастфуду и выбираете жирную, высококалорийную, практически лишённую полезных веществ еду – картошку фри, чизбургер или шоколадный коктейль. И это вместо того, чтобы остаться дома и приготовить что-то полезное! Это ваш эмоциональный мозг сопротивляется изменениям. Эмоциональный мозг сконцентрирован на моменте «здесь и сейчас» и на сиюминутных желаниях – так он может встать на пути любых изменений.

Как же преодолеть привычные реакции эмоционального мозга и добиться того, чего вы хотите? Далее вы узнаете, как правильно использовать силу коры головного мозга.

Визуальный мозг

Чтобы смотреть в будущее и достигать целей, необходимо использовать способности

левого и правого полушария мозга, формирующих его кору. Одна из основных таких способностей – визуализация.

Визуальной системе мозга всего только 2–2,5 млн лет, что очень немного по сравнению с возрастом рептильной или эмоциональной систем. Кора головного мозга занимает большую часть мозга и имеет 16 трлн соединительных нейронов – больше, чем звезд в видимой части Вселенной, включая миллионы и миллионы галактик. Кроме того, с его скоростью и мощностью обработки данных, этот мозг в тысячу раз более гибок, чем «реагирующий по привычке» эмоциональный мозг. Его гибкость и мощность учат нас визуальному проектированию и наглядной логике.

Ключевая развивающаяся особенность визуального мозга – использование воображения через визуальное планирование и создание целостных образов. Эту способность мы называем *системное видение*. Передние доли коры головного мозга благодаря их исключительному размеру и сложности структуры могут использоваться для создания видения будущего – бегущих изображений возможных планов, сравнения и отбраковки идей, пока какой-то один план не будет выбран.

В отличие от эмоционального мозга, который связан с ассоциированными воспоминаниями прошлого, визуальный мозг оперирует диссоциированными образами, формируя внутренние образы событий так, как если бы это происходило с кем-то еще, словно вы смотрите кино. Тогда влияние эмоций на визуальный образ значительно уменьшается. Мы как бы видим ситуацию со стороны, и воображение позволяет нам быть более свободными в изобретении различных подходов и выборе лучших путей решения проблем. Получается, что мы не просто смотрим кино, но и являемся его режиссерами! В воображении все кажется более легким, чем в реальности.

Когда вы используете визуальный мозг, чтобы думать о событиях прошлого, рептильный и эмоциональный мозг реагируют воображаемыми ощущениями на будто бы реально происходящие события. Степень этой реакции зависит от того, *как* визуальный мозг «представил себе» событие. Ассоциированное воспоминание (переживание момента) вызывает более сильный физический и эмоциональный отклик, нежели диссоциированный образ (взгляд на событие со стороны), потому что эмоциональный мозг, реагируя на знакомые образы, часто заставляет нас *чувствовать*, как это было. А визуальный мозг *образно показывает* происшедшее.

К тому же визуальный мозг очень «кооперативен», так как с его помощью человек может визуализировать стратегические методы решения задач сразу целой группы. Вообразите себе ситуацию, в которой охотникам приходится вместе добывать дичь, чтобы обеспечить свое поселение пропитанием на всю зиму. Как им действовать согласованно, чтобы достичь общей цели? Наиболее успешными окажутся те охотники, которые смогут визуализировать и спланировать способы добычи наибольшего количества еды с наименьшими усилиями. Предположим, вы возглавляете группу охотников и заметили впереди оленей. Вы можете обрисовать разные планы действий и обсудить различные идеи. Например, «надо ли бежать за оленями по холму?», или «поймаем их в ловушку в закрытом каньоне?», или «может, нам загнать дичь к охотникам, которые ждут в засаде?». Вы даже можете поинтересоваться мнением остальных, какой план лучше. Так поступают лидеры.

Или представьте, что вы охотник, столкнувшийся с буйволом, а из оружия у вас только топор. Сколько вариантов действий у вас есть, чтобы остаться в живых, а заодно и принести домой максимальное количество мяса? Думается, что в подобной ситуации лишь те, кто заставил работать свой визуальный мозг, остались живы и здоровы.

Конец ознакомительного фрагмента.