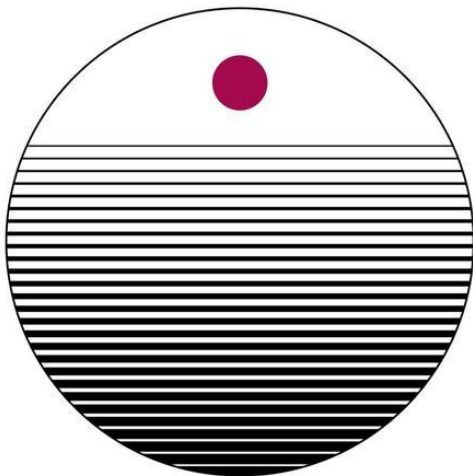


18+

ОЛЬГА ВИЛЬКОВСКАЯ

# ПУТЬ КОУЧА

НОВЫЕ ГОРИЗОНТЫ



# Ольга Вильковская

## Путь коуча. Новые горизонты

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70198081](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70198081)*

*ISBN 9785006206731*

### **Аннотация**

Книга «Путь коуча. Новые горизонты» вторая после «Путь коуча. Начало» и предназначена для продолжающих коучей, которые приняли решение профессионально развиваться, получать квалификацию и расширять знания в области коучинга и клиентскую практику. Автор рассказывает о своем собственном опыте профессионального развития, расширении понимания возможностей в сфере коучинга, собственном видении компетенций и профессиональной этики. Книга поможет коучам найти идеи на пути реализации в профессии.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| 000. Введение   | 6  |
| 001. По любви   | 8  |
| 002. Коучинг для тех, кто не ищет готовых решений                           | 11 |
| 003. О партнерстве  | 13 |
| 004. Долгосрочный коучинг, или Что делать на промежуточной сессии           | 16 |
| 005. Куда задавать вопрос?  | 19 |
| 006. Цель на сессию и большая жизненная цель                                | 22 |
| 007. Снова нет клиентов   | 25 |
| 008. От перемены мест слагаемых / возврат в оффлайн                         | 29 |
| 009. Давать = брать?  | 35 |
| 010. В чем сила, брат, или Как роль «ученика» позволяет расширять горизонты | 39 |
| 011. Рефлексия опыта  | 42 |
| 012. После перерыва   | 46 |
| 013. Очень жду супервизию   | 50 |
| 014. Во что я верю?   | 52 |
| 015. О том, как коучинг меняет личность коуча                               | 55 |
| 016. Осуждение осуждения, или Бесконечное принятие                          | 58 |
| 017. В мою жизнь снова вошла супервизия                                     | 62 |

|  |    |
|--|----|
| 018. Рефлексия после двухмесячного заточения дома            | 65 |
| 019. Про баланс  | 69 |
| 020. А на самом деле   | 72 |
| 021. Все как в первый раз, или Перед супервизионными опытами | 76 |
| 022. Интервью и оценка                                       | 79 |
| 023. Быть свободным от чужого успеха                         | 81 |
| 024. Споткнулась, но не отказалась от своего намерения       | 83 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                            | 85 |

# Путь коуча.

## Новые горизонты

### Ольга Вильковская

*Когда хочешь новых результатов, но не можешь их достигнуть старыми способами, надо радоваться собственным даже небольшим победам, чтобы не сойти с пути.*

Олег Дмитриев *Дизайнер обложки*

© Ольга Вильковская, 2023

© Олег Дмитриев, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-0062-0673-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# 000. Введение

Спустя ровно 1 год после того, как я услышала, что такое коучинг, я снова села за клавиатуру своего любимого MacBook Air, чтобы продолжить писать о своем пути.

Целый год! И как много всего произошло, как много всего изменилось внутри меня и вокруг меня. Новое восприятие мира стало предвестником тектонических сдвигов в моем сознании и в образе жизни.

Это будет о том, как я проходила свой путь к РСС. Довольно-таки техническая веха, может подумать кто-то, и я отчасти соглашусь. Но это лишь на первый взгляд. Так или иначе это новый этап, новое развитие, новое обретение совсем иного рода уверенности в себе как профессионале.

Я буду писать эти заметки для тех, кто, так же как и я, проходит этот путь, для тех, кто только заглядывается и идет вперед осторожно или, как я, бросается в омут с головой в надежде выплыть в нужном месте в нужное время (вариант утонуть просто не рассматривается). Для всех тех, кто относит себя к помогающим профессионалам, потому что (спойлер) ожидается много рефлексии по итогам работы с клиентами.

Я делаю это и для себя тоже. Но в первую очередь я делаю это для своих клиентов, которые заслуживают лучшего коуча, который любит себя и мир, уверен в себе и отрефлекси-

ровал весь свой опыт, который удалось прожить, а также забрал из него лучшее во благо всех заинтересованных сторон.

Я делаю это по любви.

## 001. По любви

Интересное начало для меня, и я бы хотела рассказать об этом «по любви» более подробно.

Коучинг ворвался в мою жизнь и стал для меня основным видом деятельности в 33 года. До тех пор я занималась работой в найме, работала в компаниях на хороших должностях и не даже не допускала мысли пуститься в свободное плавание. Пока не наступил кризис. Я могу говорить об этом совершенно спокойно, потому что это нормально и не стоит стесняться таких периодов в жизни. Тяжело на определенных этапах пути может быть каждому. Это жизнь, и мы не знаем, что она может нам преподнести после падения. Вопрос в том, насколько мы сами готовы подниматься и идти дальше.

Я была готова, и я потратила достаточное количество времени, чтобы искать себя. Это был поиск сродни тому, как слепой котенок начинает передвигаться. Я уткнулась в разные интересующие меня направления, знакомилась с ними, шла дальше. Пока в моей жизни не случилась моя первая коуч-сессия. Я была клиентом, который потерялся в пространстве и не понимал, куда же все-таки стоит двигаться дальше. Через 30 минут я поймала за хвост свое первое коучинговое озарение и начала двигаться более уверенно. И я поняла, что коучинг ждал меня. Тогда я еще не представляла себе,

насколько тернистым может быть путь к тому, чтобы заниматься делом, которое тебе действительно по душе. Я понятия не имела, что ждет меня на пути, но пошла по нему.

Лишь сейчас я могу с уверенностью сказать, что на самом деле путь и есть главное. Это жизнь. Это движение. Это развитие.

Сегодня я была на супервизии, и так как процесс крайне конфиденциален, я не смогу рассказывать, что же там произошло. Но так или иначе я могу поделиться тем, с чем я вышла из этого пространства.

До определенного момента я была ярким приверженцем соблюдения компетенций, принципов. Я боролась за этический кодекс и не допускала даже мысли о том, что кто-то, кто так же свято не придерживается всех правил, имеет право называть себя коучем. Почти ничего не изменилось, кроме того, что я осознала, что у каждого свой путь и каждый в праве делать ровно то, что является для него приемлемым. Каждый может называть себя как хочет. Но также я поняла и то, что у меня с коучингом по любви, что кроме рационального есть еще и эмоциональная составляющая. Что я беру многое от процесса, что это ровно то, чем я хотела бы заниматься. И я на своем месте. А правила и рамки – это на самом деле путеводные звезды, чтобы я не сбивалась в далеком плавании реальной жизни. Они не для ограничений, они как раз для того, чтобы страховать меня, когда я открываю свой безгранично-прекрасный и не всегда ожидаемый опыт.

Именно из этого состояния я ступаю первый шаг на новую для себя дорогу, и что из этого получится, я пока не знаю. Это жизнь.

## **002. Коучинг для тех, кто не ищет готовых решений**

В самом начале своей коучинговой карьеры я искала подсказки везде. Я старалась спрашивать у более опытных коллег как можно больше, искать любую доступную информацию. Моя задача была найти для себя ключ к тому, как получить больше клиентов в долгосрочное сопровождение. Я искала готовые решения. Но готовых решений не было. Однако одна подсказка оказалась наиболее полезной среди других.

Очень мало людей понимают, что такое коучинг по международным стандартам. Даже если человек оставляет заявку на портале, где представлены именно такие коучи, это не показатель того, что понимание совпадает. Перед началом каждого взаимодействия на ознакомительной сессии я всегда задавала вопрос, знаком ли клиент с коучингом, был ли в коучинге и, если был, то что это был за коучинг. Не всегда тот «коучинг» совпадал с моим пониманием, и я тратила время на пояснения раз за разом.

С практикой я увидела, что люди охотнее прислушиваются к тому, когда делишься с ними мыслями, результатами исследований и прочей готовой информацией. Меньше они готовы прислушиваться к себе и к своему опыту. Это сложнее, это заставляет думать, это вынуждает трудиться и дви-

гаться вперед.

Аналогично я искала готовые решения, пока моего опыта не накопилось ровно столько, чтобы я могла включить механизм систематизации полученного опыта, пока не смогла видеть тренды и закономерности, пока сама не пришла к своим собственным выводам.

## 003. О партнерстве

Коучинг строится на партнерстве. Но партнерство требует определенных условий.

Для меня это в первую очередь про то, чтобы участники взаимодействия выступали в позиции «взрослого», то есть понимали, как разграничивается ответственность, а также принимали на себя ответственность за свои решения и действия. Но это еще не все. Хотела бы поговорить о более «тонких материях».

В контексте истории про партнерство меня очень волновала тема равенства коуча и клиента по уровню энергетики. Скорее даже так: чтобы коуч не уступал и даже превосходил клиента.

Конечно, на ум приходит сначала специализация коуча. С кем работает коуч, какие запросы решает, был ли он в той же среде, из которой к нему пришел клиент, например из бизнеса или будучи руководителем? Все имеет значение. Но даже если мы близки с клиентом по контексту, это не значит, что наши силы равны на энергетическом уровне.

10 лет подряд слово «энергетика» не значило для меня ничего, кроме сектора Energy (или ТЭК, если менее современно). Последние 2 года энергия и энергетика это про внутренние силы человека и готовность действовать, про намерения и силы на их реализацию, про общее психоэмоциональное

состояние и много всего еще.

Так как в моей практике идет работа в основном с руководителями, executive-клиентами, для меня вопрос поддержания уровня энергии и умения выдерживать натиск клиента на одном из первых мест. Не только пройти тест «свой-чужой», с этим проще, а внутри сессии не пойти на поводу у клиента, не выпасть из коучингового присутствия, помнить о компетенциях и действовать в их рамках, даже если клиент буквально тащит в другой формат работы, как хищник тащит свою добычу в пещеру.

Больше всего мне запомнился один такой случай. Клиент был executive 4.0. Он сразу вошел в сессию с намерением показать мне, насколько он опытен и что сможет отработать свой большой запрос так качественно и быстро, что я буду поражена, потому что, по его мнению, для меня это запрос сессий на пять. Я не подавала вида, но у меня были сомнения по поводу того, что в сессии будет ведение только меня, а контроль процесса будет в руках клиента, а не коуча, как это должно быть. И я пошла в работу. Меня поддержало то, что я была уверена в себе, я знала, что делаю. И делала ровно то, что должна была делать, ни на йоту больше или меньше. Внутренний стержень – вот что помогло сдерживать натиск. И коуч-позиция, как это ни удивительно. Она вообще колоссально помогает мне сейчас во всех сферах жизни.

Все получили в конце сессии свои результаты. Клиент свой по теме запроса (кстати, он реализовал задуманное по-

том и сообщил мне), а я свой – бесценный опыт того, как вести себя в таких ситуациях. Просто не вестись!

Не все мы и не всегда готовы быть на одном уровне с клиентом, каждому клиенту подходит свой коуч, и наоборот. Но я постоянно поддерживаю себя тем, чтобы генерировать энергию в себе, правильно работать и правильно отдыхать. Быть готовой даже к самой сложной сессии, чтобы она не превратилась в битву.

Клиент, кстати, оставляя обратную связь по сессии, поблагодарил меня за то, что я исполнила роль коуча идеально. Было очень приятно получить такой отзыв.

## **004. Долгосрочный коучинг, или Что делать на промежуточной сессии**

Надо отметить, что сессии наконец-то перестали быть разовыми. На это потребовалось время и мне, и клиентам. Почему разовый коучинг не работает? Мое мнение: во-первых, он не работает в случае с клиентом, который пока недостаточно «прокачан» в коучинге (опытный клиент зачастую учится мыслить самостоятельно в коучинговом формате и уже может получить для себя результат за одну сессию). Во-вторых, потому что, во-первых, если нет изменений в мышлении – нет изменений в поведении, за один раз мышление поменять не получится и за два раза тоже, необходима планомерная системная работа.

Мне повезло, и ближе к 80 часам практики озарение настигло меня – надо работать исключительно долгосрочно, тогда клиент получит результаты, которые сможет присвоить, тогда будет достаточно времени, чтобы клиент смог протестировать свои же гипотезы и начать действовать, а действия начали приносить результат в реальной жизни.

Обычно долгосрочная работа предполагает, помимо стандартных сессий, еще и стартовую контрактную сессию, промежуточную сессию и завершающую сессию. И если с пер-

вой и последней сессиями вроде бы все понятно, то с промежуточной сессией я поняла, что не у всех коучей есть понимание, что же делать на ней? У меня также вызывала много вопросов промежуточная сессия, поэтому я решила систематизировать то, что знаю, в отдельную заметку.

Промежуточная сессия нужна для того, чтобы выяснить совместно с клиентом, где он находится сейчас относительно своей точки «В». Происходит сверка. Это полезно и клиенту, и коучу.

На промежуточной сессии также можно инвентаризировать то, как наиболее эффективно коуч может работать с клиентом. То есть можно с большой долей вероятности прийти к тому, что клиент сможет ответить, что именно в работе коуча стало для него наиболее продвигающим. Это полезно, казалось бы, коучу в первую очередь, но на самом деле клиенту тоже, потому что клиент, оценивая пройденный путь и оценивая, что для него было наиболее эффективным, проводит рефлекссию на новом уровне, может видеть свой путь с другой стороны.

Также здесь можно уточнить, чего клиенту не хватает в процессе работы, что бы он добавил, а чего бы не хотел, что было бы более комфортно для клиента. Это про выстраивание партнерских отношений. Ответы на озвученные вопросы могут быть удивительными. Стоит только озвучить эти вопросы, проявить свою ответственность за процесс, не забывая, что коуч тоже человек, и также может заботиться

о том, насколько ему комфортно в том или ином формате работы.

И еще. Часто клиент завершает сессию (я сейчас о любой, не только промежуточной сессии) благодарностью. Тогда не лишним будет вопрос: Это учит выделять главное. Это полезно и коучу, и клиенту. *«А за что ты мне особенно благодарен?»*

## 005. Куда задавать вопрос?

Согласна, вопрос странный, но сейчас станет понятно, куда я веду. Была в очередной раз на менторинге, хотя пока не прочертила себе точную траекторию движения к РСС (и не установила сроки). Менторинги все равно посещаю с завидной регулярностью, потому что это дает мне развитие.

В какой-то момент, когда стали разбирать вопросы менти, увидели, что после прочтения и прослушивания сессии видно гораздо больше нюансов, чем когда находишься внутри. Это, конечно, не новость. И вот прозвучала фраза: «Куда тут правильнее было задать вопрос?». Это о том, что клиент может быть многословен, коучу может быть сложно на первых порах выхватывать самую суть, ценностные слова, яркие моменты, которые вызывают соматический и невербальный отклик. Начинаящий коуч иногда поддается соблазну вернуть все простым перечислением, а иногда за неимением возможности воспроизвести всю цепочку речи клиента хватается его длинное высказывание «за хвост» и задает вопрос именно туда о том, что услышал в самом конце. Это не всегда имеет результат. Важно вычленять важное, возвращать важное. Не все, а лишь то, что продвинет клиента. Это нарабатывается практикой.

Но есть хорошая новость. У меня есть инструмент, ко-

торый позволяет тренировать этот навык. Потребуется записанная сессия и ее транскрибация, два текстовыделителя разных цветов и время для исследования. Сессию, конечно же, стоит для начала брать свою, потому что предполагается, что совершенствуется собственный навык через оценку опыта. Одним цветом после внимательного прочтения выделять ценностные слова клиента; другим цветом выделять то, какие слова коуч использовал в своих вопросах. Я тоже так делаю. Правда уже в текстовом редакторе на ноутбуке, это быстрее и не надо тратить бумагу.

Этот инструмент однажды подарил мне ментор. Сперва то, что у меня получалось, мне не совсем нравилось. Потом, после тренировок и рефлексии, ответов на многочисленные вопросы о том, как можно было сделать иначе, формулирование этих вопросов уже как гипотез, мне стало нравиться то, что у меня получается гораздо больше. Я поддерживала себя на первых порах тем, что отмечала именно те моменты, которые удались, затем переходила к тому, что стоило сделать иначе. Это работает.

Иногда, когда проделываешь это упражнение, начинаешь замечать, что ценностные слова клиента возвращаются в вопросах, но слишком поздно. Вопрос не цепляется за стоящую перед ним реплику, а возникает позднее. Этот разрыв не работает на пользу клиенту. Заметила для себя, что словно сила этих слов уменьшается, энергия снижается. Важно вовремя возвращать клиенту то, что он говорит, потому что

он, так же как и мы, не имеет возможности держать в памяти долгое время то, что говорит, это невозможно.

В зоне развития для меня остается видеть и слышать не только то, что клиент говорит внутри сессии, но и то, о чем он умалчивает. Это что-то сродни чтению между строк. Но это уже совсем другая история.

## 006. Цель на сессию и большая жизненная цель

Для меня было большим удивлением, что отличие большой жизненной цели и цели на сессию вызывает вопросы не только у клиентов, но и у начинающих/продолжающих коучей. Решила разобраться этот вопрос более подробно, потому что он является одним из ключевых – клиент приходит в коучинг для реализации своих целей.

Начнем с простого, но самого эффективного для понимания. Разведем эти два понятия во времени. Жизненная цель большая, она длится во времени, и она не может быть достигнута за сессию. Примерами жизненных целей может быть: поменять работу, получить новую должность, переехать жить в другую страну, изменить мышление или выучить иностранный язык, например. Цель на сессию – это то, что клиент может реализовать за время сессии, получив конкретный, описанный самостоятельно результат. Это про Компетенцию №3.

*Какой результат хочешь получить в конце сессии?*

Это про результат и цель на сессию. Не про жизненную большую цель. И примерами может послужить: наметить план, найти для себя то, что будет поддерживать на пути к большой цели, решить, с чего могу начать и какой первый

шаг сделать, и прочее.

Но и тут есть свои подводные камни.

Важно отслеживать такой момент как когнитивные ошибки и искажения. Цели могут быть описаны, но могут быть нереалистичны для самого клиента, однако это может быть вне поля его зрения, пока он не сумеет посмотреть на свои цели под новым углом (коуч тут очень пригодится). Под когнитивными искажениями тут я понимаю систематические ошибки мышления, которые возникают на основе убеждений (работа с убеждениями отдельная, любимая мной тема). Хорошая новость – когнитивные искажения можно заметить, анализируя то, что происходит у нас в голове. Плохая новость – у нас часто нет на это времени и возможности уделить внимание.

Когнитивным искажениям приписывают адаптивную функцию, которая помогает принимать решения быстрее, минимизируя трату энергии на обдумывание. Но всегда ли это нам подходит? Нет! В сессии мы сталкиваемся с такими ситуациями, когда коуч видит со стороны, что клиент попался в эту ловушку. Но коуч не может оценивать, зато может вернуть клиенту то, что увидел, поделиться своим видением и спросить, как самому клиенту такая идея. Зачастую это открывает глаза на то, что используется какая-то привычная модель мышления, которая совершенно не продвигает, а наоборот, мешает в жизни. Но важно, чтобы этот вывод был сделан самим клиентом, иначе такой вывод/ре-

зультат не будет присвоен, не будет иметь ценности. Кстати, типовые классификации когнитивных искажений включают в себя: искажения, связанные с принятием решений (излишнее беспокойство за успех, преувеличение вероятности возникновения частных случаев, переоценка значимости своего положения, переоценка своих возможностей (это очень часто мне встречается в практике) и другие (профессиональные деформации, приукрашивание прошлого опыта, недооценка бездействия, эффект псевдоуверенности и другие).

Что еще важно, что клиент ставит ту цель, на которую он действительно может влиять. Мы не можем: влиять на поведение других людей, на развитие внеземных физических способностей, движение облаков и состояние погоды в регионе, куда планируем путешествие и т. п. Понимаете, о чем я? Но клиент может повлиять на то, что зависит от него, на этом фундаменте для меня и строится здоровое целеполагание.

## 007. Снова нет клиентов

Побывала на интересном мероприятии московского клуба выпускников Академии. Впервые за долгое время (потому что встречи клуба уже проходили, но я никак не могла до них добраться, была не в городе). Из приятного – увидела тех, с кем происходило общение в онлайн уже многие месяцы, познакомилась еще с новыми людьми и обменялась контактами. Удивительно, как я, махровый интроверт, стала ценить живое общение! Это невероятное изменение. Конечно, мне все же комфортнее находиться с теми, кто мне приятен, и не в очень большой компании, чтобы обстановка позволяла вести беседы и слышать друг друга.

Тема встречи была интересная – формат мастермайнд. Я соглашусь с тем, что сейчас только ленивый не делает мастермайнд. Но выглядит это так, как будто у каждого свое собственное представление о формате, и каждый его корректирует по-своему, не обладая знаниями о том, что, кроме самого процесса, в котором происходит общение и обмен опытом, есть еще нюансы и этапы (подготовительный, промежуточный и пр.). И если сам процесс можно увидеть, принять в нем участие, то «внутренняя кухня» остается скрытой от глаз, но именно она приносит успех или неуспех группе. Теоретическая часть занятия была посвящена именно этому. Конечно же, мне захотелось обладать этими знаниями и в по-

следующем монетизировать их, но было одно «но». Сейчас случилось так, что мои доходы не позволили мне с легкостью потратить деньги, пришлось думать и пришлось временно отказаться. И вот почему.

Именно эту тему я вывела как свой вопрос на группу для обмена опытом. У меня все время наблюдается одна и та же ситуация. Волнообразно меняется количество клиентов. Сначала их много, потом все они проходят в среднем 4-6-8 сессий, все уходит в свободное плавание, а потом их нет. И надо снова начинать предпринимать действия, чтобы клиенты появились. Я не мастер в продвижении своих услуг. И для меня каждый раз такой спад – стресс.

Я начинаю судорожно вспоминать, а что же я делала в прошлый раз такого, что все они пришли. Но у меня нет рецепта. Потому что каждый раз это происходит магическим образом: сначала появляется один, потом по рекомендации приходит второй, потом как-то особенно необычно приходит третий (в прошлый заход, например, пришел клиент, которому подарили первую сессию со мной, а потом клиент остался). Каждый раз это какой-то неповторимый сценарий. И каждый раз требуется новая тактика, чтобы восполнить неприкосновенный запас новыми клиентами. Все истории объединяет только одно: каждый раз я делаю намерение, выражаю его в действиях, и Вселенная помогает мне реализовать задуманное, предлагая новые варианты.

Я не думала, что мой запрос уникален, и он был сформу-

лирован таким образом, что я просила у участников группы поделиться со мной, как они поддерживают себя в такие непростые периоды. Я была права, случай не уникальный, каждая из участниц сталкивалась с этим так же, как и я. У каждой этот период также не проходил просто. И вот каким опытом со мной поделились. Кто-то переключается на другие сферы жизни (семью, детей и пр.), кто-то бросает все силы на другие проекты и активности, кто-то занимается восполнением собственной энергии, чтобы идти дальше из наполненного состояния, которое привлекает людей и находит в них отклик.

У меня тоже есть семья, есть проекты, которым я могла бы уделить больше времени, есть практики по наполнению энергией, но как бы то ни было, мне мало всего этого. Индивидуальная работа с клиентами – то, что мне нравится в коучинге больше всего. Это пространство, в котором творится магия, меняются жизни – то, зачем я и пошла в коучинг. Больше без всего этого моя жизнь перестала казаться мне полноценной. Пишу и понимаю, что это становится похоже на зависимость. Но, скорее всего, это не так.

Этот вопрос также обсудили с коллегами, и они, так же как и я, говорят о том, что им нравится работать индивидуально, что это особый процесс. Каждая была за индивидуальную работу, несмотря на то, что у каждой есть иные проекты, в том числе коучинговые.

Какой план действий? Я не могу предположить, что сей-

час поможет заново (в который раз) обеспечить себе клиентский поток, но мне остается просто попробовать сделать нечто, что обозначает мое намерение. А Вселенная мне поможет.

## **008. От перемены мест слагаемых / возврат в оффлайн**

Вероятно, это будет достаточно личная заметка, мало связанная с коучингом, но произошедшие события оказали на меня колоссальное влияние. Мне бы хотелось оставить эти воспоминания для себя в виде текста, чтобы иметь возможность к ним возвращаться.

Вот уже почти 2 года мы живем в онлайн-формате: мероприятия, звонки, встречи – все происходит в виртуальной реальности. И она, казалось, начала становиться даже реальнее того, что происходит за окном, в какой-то момент. Я решила вспомнить, как происходило вхождение в этот нереально-реальный мир. В памяти четко проявлялись моменты грусти и отчаяния, когда нельзя было встречаться с теми, кого очень хотелось видеть. Появилось много времени, которое раньше съедали дорога и пробки, потому что стало нельзя перемещаться без особой надобности. Мне в то время очень повезло: я оказалась за городом и имела возможность беспрепятственно гулять, вокруг почти не было людей, и столкнуться с ними можно было лишь в единственном открытом маленьком магазинчике. Мне было проще, чем многим. Я и так была далеко от тех, кто мне был дорог, я имела возможность гулять, у меня был выход в интернет для учебы, кото-

рую я стала проходить ужасающе быстрыми темпами, заглатывая информацию, которую, казалось, невозможно переварить здоровому человеку.

Это было колоссально сложное привыкание к новой виртуальной среде обитания, когда казалось, что физический мир никак не меняется. Я долго привыкала, в какой-то момент я поймала себя на мысли, перед началом какого-то совещания в zoom, что я рада, что не увижу людей, что мне просто надо выйти с ними в эфир, но нет потребности в живом общении до и после мероприятия. Я осознала, что не только окончательно привыкла, приняв всю пользу и удобство нового стиля жизни, но у меня начался пугающий процесс отрыва от реальности и нежелания общаться с людьми в офлайн.

А потом медленно, постепенно, но при этом пугающе быстро для меня стали сниматься ограничения, я не спешила возвращаться в общество. Я старалась по мере возможностей присоединяться онлайн даже туда, где так было можно, притом что многие участники были уже физически на мероприятиях. Так продолжалось достаточно долго. Из-за ограничений моя любимая Академия, в которой я начала обучение, также предложила максимально оптимальный формат обучения – онлайн. И мои первые клиенты тоже были там же, в онлайн. Реальные клиенты в виртуальной реальности, я никогда их не видела. И это было для меня абсолютной нормой, которая не вызывала сомнений в праве на существование.

ние.

Ограничения снимались-снимались и снялись окончательно. Кроме ношения масок в общественных местах и общественном транспорте не осталось ничего, что могло бы защитить меня от необходимости выбираться в мир к людям.

И вот совсем недавно у меня случилось предложение принять участие в мероприятии, которое длилось целых два дня в Москве. И надо было присутствовать на нем физически. И я согласилась. Честно говоря, у меня были сомнения, не социофобия ли разыгралась. Первый день был самым сложным, пусть он и не был полным по расписанию, предстояло присутствовать только с обеда. Сравнить это можно было только с прыжком со скалы в водопад – когда красиво, но шансов выжить маловато. И, преодолевая себя, преодолевая дискомфорт, связанный с обратным привыканием, я просто делала. Второй день прошел гораздо более комфортно и быстро, легко. Я вздохнула, понимая, что сейчас на этот процесс «обратного привыкания» у меня уже не будет столько времени, сколько хотелось бы. Решимость действовать сыграла свою роль, и все получилось.

Я вообще часто использую этот способ преодоления сопротивления через решительные действия, как содрать пластырь. Одна история осталась со мной навсегда. Когда у меня появилась первая собственная машина, я была несказанно рада и горда собой. Водить я умела, как мне казалось, вполне сносно, даже хорошо. Авто мне досталось новое, из сало-

на, и его преимуществом была АКПП вместо МКПП, на которой я училась водить. Я привыкала к комфорту «автомата», хотя на самом деле это был большой стресс для меня, потому что накладывались слоями необходимость контролировать незадействованную левую ногу (сцепления-то нет), необходимость ориентироваться в большом городе с развязками и эстакадами (не было тогда таких навигаторов как сейчас в каждом телефоне, да и айфоны только начали появляться в широком использовании). Но я была просто счастлива той открывшейся свободе, я могла перемещаться куда захочу сама и никого не просить меня отвезти. Я кайфовала за рулем. Но я и привыкала к новой роли водителя, и это все равно был стресс.

Конечно же, историю я рассказываю не просто так. У меня через первые две недели владения авто случилось ДТП по моей вине, не сильное, но все же это повлекло за собой освоение новой роли: вызов ДПС, заполнение протоколов для страховой, общение со вторым участником и прочее. Утром я села за руль и поняла, что мне страшно. Страшно тронуться с места, страшно завести двигатель, страшно ехать. И был выбор. И я использовала ровно тот же метод – я просто поняла, что сопротивление я смогу преодолеть или прямо сейчас, начав двигаться, или никогда. И я поехала. Разумеется, моя езда стала более спокойной, я – более осмысленной, а музыка в салоне до сих пор, спустя десять лет, не бывает очень громкой.

Но это все прошлое. Сейчас я часто замечаю в своей жизни моменты, когда приходится действовать тем же методом, который не раз показал свою эффективность, – действовать для преодоления сопротивления. Я вырываюсь дозированно из онлайн в реальность, и мне тут начинает нравиться.

Спустя неделю после описанного мероприятия в Москве, которое заставило меня пережить шоковую терапию и начать общаться с людьми в физическом мире, в нормальной для человеческой особи реальности, я поехала в первую за два года командировку. Кроме того, мне предстояла задачка посложнее – выступление перед небольшой аудиторией студентов на всероссийском конкурсе. Никак не могу пропустить этот небольшой новый факт моей биографии и свою первую поездку в Карелию.

Но для начала стоит описать весь тот ворох эмоций, который я испытала, когда получила это прекрасное во всех смыслах предложение. Сопротивление – обязательно, уверенность в том, что мне есть, что сказать, – да. За год до того я уже работала в долгосрочном проекте с молодежью как автор и ведущий курса по стартапам и интеллектуальной собственности, предложенная тема выступления для меня была знакома, потому что надо было основываться на собственном опыте в бизнесе (а у меня его накопилось за десять лет). Я поддержала себя тем, что у меня есть все, чтобы сделать это выступление, и поехала. Какой же прекрасный подарок преподнесла мне Вселенная. Я оказалась в новом для себя

месте, увидела заинтересованные светлые лица тех, кто будет строить нашу страну после нас, я смогла побыть наедине с собой и с природой Севера. Это была незабываемая поездка, которая ко всему прочему ознаменовала мою полную адаптацию к офлайн-реальности.

## 009. Давать = брать?

Моя коучинговая практика претерпевает трансформации. Связано это с тем, что, помимо работы напрямую с клиентами, в моей жизни появилась работа с начинающими коучами-студентами. Такая работа со студентами обогащает колоссально, потому что дает посмотреть на многие моменты внутри сессий со стороны, побыть наблюдателем.

Когда моя практика в коучинге перешла отметку в 100 часов, мое обостренное внимание на компетенциях внутри сессии немного спало, я расслабилась и во многом стала действовать интуитивно, доверяя клиенту всецело, но не забывая одновременно про свою ответственность за процесс. Общение со студентами, которые только начинают впервые пробовать применять некоторые методы, взгляд со стороны на то, что происходит в пусть и в учебной сессии между коучем и клиентом, возможность переосмыслить собственный опыт, шанс увидеть собственную проекцию со стороны, всплывающие гипотезы по ходу сессии о том, как можно было сделать иначе, а также прямые вопросы студентов о применимости метода и рефлексия – все это и не только дает работа куратором. Это колоссально обогащает и мою практику тоже, потому что я пропускаю всю информацию через себя.

В последнее время я все чаще стала замечать синхронии. Для меня это означает, что когда у меня есть цель, желание

или какой-то отдельный вопрос или тема в фокусе внимания, Вселенная начинает мне подкидывать подсказки. После того как я научилась замечать их и ловить в пространстве, подсказки посыпались рефреном, одна за другой. Подсказка по поводу практики со студентами была про то, что не все, что мы готовы дать ученику, он готов принять, впитать, забрать с собой. Это же мы обсуждали со старшими, более опытными кураторами.

А ведь и правда. Иногда у некоторых из нас возникает желание осчастливить кого-то, дать ему пользы, подарить радости, сделать его жизнь лучше и многое другое, на первый взгляд, позитивное до невозможности.

Но тут сразу стоп, остановка. Потому что для начала мой любимый хештег , а еще: *#человеканельзязаставитьбытьсчастливым*

– Налицо синдром спасателя. И тут наверняка не нужно объяснять, что противоположная сторона взаимодействия может совершенно не хотеть принимать все то, что ей готовы предложить.

– «Жертва» (конечно, тут ради шутки, никакого отношения к терминологии треугольника Карпмана) не всегда может взять и унести с собой то, что ей дают по ее воле в полном объеме.

Будучи куратором и работая со студентами, мы в конце каждого практического занятия останавливаемся и тратим время на выводы. И всегда, несмотря на то, что мы все бы-

ли целых два часа в одном пространстве, каждый из четырех участников выносит из взаимодействия свое, потому что фокусировался на своем, потому что размер «приемника» информации у каждого свой, потому что цели и точка «В», куда каждый из нас идет, тоже свои.

А еще каждый из нас находится на своем персональном этапе развития и в своем отрезке пути. И тогда не всегда то, что я, например, готова как куратор загрузить в студента, будет ему полезно, не всё и не все готовы воспринимать, каждый берет ровно столько, сколько готов и хочет унести на данный момент. И для меня это про доверие ученику. Это его путь. И это еще и про зоны ответственности внутри процесса, когда каждый отвечает за свой функционал. И про правила, которые помогают играть в одну игру, и добиваться результатов.

И это еще не все. Важно, что аналогично клиент также может быть не готов унести всю ту пользу, которую ему дает коучинг. Внимание, я не говорю здесь слово «коуч». И это важно объяснить, потому что коучинг для меня это в первую очередь про ответственность самого клиента за собственные результаты, коучинг поддерживает клиента на этом пути как метод, коуч поддерживает как человек, но у коуча при этом есть значительные ограничения по вмешательству в процесс принятия решений. Забавно, что многие начинающие коучи на первых порах очень хотят причинить клиенту счастье и обязательно довести до результата. Со временем приходит

осознание, как именно работает коучинг и почему важно то, что клиент приводит собственный результат. А потом начинается профессиональная трансформация и рост.

Несмотря на то, что, начиная свою коучинговую практику, я имела четкое представление о том, как должно быть правильно, а головой я понимала, что я не несу ответственности за результаты клиента в сессии, сложно было это почувствовать. Сейчас я знаю это не только с помощью логического мышления, а после анализа собственного опыта с привлечением интуиции и чувствования. Я прожила это, увидела, проверила и поверила – клиент сам создает свой результат, сам несет ответственность за свои действия, поэтому он и приходит к коучу как «взрослый» к «взрослому», как партнер. И тогда я безмерно поверила в своих клиентов, доверилась им.

Клиент может унести столько результата, сколько он на данный момент готов. Иногда внутри сессии столько озарений и инсайтов. Но чьи они? Мои инсайты как коуча остаются при мне. Важно, что клиент сам назвал, определил для себя, что он сам забирает с собой, что его ноша для него полезна.

## **010. В чем сила, брат, или Как роль «ученика» позволяет расширять горизонты**

В бытности руководителем я всегда испытывала тягу к обучению. Плотный график и тогда еще необходимость присутствовать на занятиях физически не давали часто обращаться к этой прекрасной части жизни. Когда повсеместный онлайн ворвался в нашу жизнь, доступность образования стала выше, но времени не прибавилось. И вот в тот самый момент, когда я рассталась с наймом, у меня образовалось достаточно самого ценного ресурса – времени. Я поняла, что могу позволить себе учиться, но пришло время выбирать из практически бесконечного числа предоставленных возможностей. Первый мой выбор пал на обучение коучингу. И по сей день я считаю, что это было мое лучшее вложение за всю мою жизнь.

Но это в целом мое отношение к тому, чтобы учиться. Я хотела бы поговорить про умение войти в роль «ученика» в обычной жизни при любых обстоятельствах. Суперсила, на мой взгляд.

До коучинга у меня была сложность с тем, что я всегда испытывала желание показать, сколько всего я знаю, быть «отличницей» и, что самое важное, быть правой в любом спо-

ре, победить любой ценой, применяя силу интеллекта. И это было большой ошибкой. Во-первых, потому что такие заумники мало кому нравятся по ряду причин. А во-вторых, тогда моя картина мира была сильно ограничена захватившими меня корпоративными рамками, и я не понимала, что то, что я знаю, ничтожно мало в сравнении с тем, чего я не знаю. Я осознала, сколько всего не знаю, в какой-то момент и эта пропасть казалась мне непреодолимой, казалось, что невероятно сложно становится твердо стоять на ногах с таким новым пониманием. Но и это было еще не все. Потом наступил следующий этап, когда стало ясно – учиться придется всегда, но при этом все тщательнее с каждым годом выбирать чему и у кого.

Учиться в реальной жизни у всех, кто меня окружает, одно из самых увлекательных занятий, которое я придумала себе, когда стала коучем и получила доступ к кладезю человеческих очень разных, уникальных и самобытных историй. Это стало особенным наслаждением, сопровождающим процесс работы с клиентами над своими результатами, целями, исследованиями. А я, кроме того, что проявляю партнерство, наблюдаю за процессом, создаю пространство и реализую профессиональные компетенции – кайфую. Кайфую от того, что могу впитывать опыт.

Но и вне сессий это также стало работать, это встроилось в стиль жизни. Пропало желание спорить, появилось искреннее любопытство узнать, а что будет дальше, дать догово-

ритель, рассказать историю и доводы до конца, чтобы увидеть иную точку зрения, целый мир другого человека, а потом понять, что можно с этим сделать, использовать как ресурс.

Забавно, как будучи долго в какой-то сфере, мы перестаем замечать какие-то вещи, нам нужен тот, кто сможет «рассеять туман», кто позволит посмотреть на привычное под другим углом.

# 011. Рефлексия опыта

*Чтобы писать – надо просто писать.*

Эпиграф для этой заметки родился у меня, пока я нежи-лась в ванной с морской солью после того, как у меня случился в жизни мой долгожданный тест СКА (Coach Knowledge Assessment). Я решила выдохнуть и расслабиться, отмечая завершение одной из целей, которые ставила себе на 2021 год. Но в голове сразу появились мысли, что это не единственное достижение, которое случилось за последнее время.

Я успешно прошла испытательный срок, и меня приняли работать куратором со студентами Академии. И конечно, такой опыт стоит того, чтобы его отрефлексировать. Мы уже запустили процесс рефлексии по циклу Колба (просто великолепный инструмент) на встрече с кураторами, но мне хочется, чтобы этот опыт остался запечатлен и здесь тоже, потому что он и его оценка для меня становятся свидетельством изменений в моем собственном мышлении которые произошли за столь непродолжительный срок.

Я отработала куратором-стажером первые пять недель, и вот какие выводы из этого мне удалось вынести.

***Что удалось, получилось?***

Когда я шла в эту свою новую роль куратора, как человек,

который побаивался публичных выступлений и вообще говорить при численности участников больше двух (а произошло это, потому что я стала отвыкать и тренироваться), у меня было волнение по поводу того, смогу ли я оставаться в ресурсе, потому что иногда практики были у меня по два раза в день, а это четыре часа работы со студентами (на самом деле можно было даже три раза в день – 6 часов). Волновало и то, как будет построено распределение времени в течение дня, казалось, что времени может не хватить. И с этими опасениями, принимая их во внимание, мне удалось работать и справиться. Более тщательное планирование времени, осознание, что нельзя успеть все, но можно успеть важное, что есть тот минимум, который необходим, а все, что сверху, можно считать прекрасным бонусом и подарком.

Ожидания и некоторые тревоги также были связаны с тем, как сложится коммуникация со студентами, в фокусе внимания было то, смогу ли я быть куратором, а не преподавателем, сопровождать тренировку навыка, а не обучать, не выпадать из рамок той роли, которая мне была предоставлена. Мне удалось, было сложно. Сложнее всего было не забегать немного вперед, держать при себе желание сделать студентов еще более информированными, больше развить их на этом прекрасном пути обучения. И это станет моей зоной персонального развития в будущем, потому что умение быть в предложенной роли и держаться ее, не выходить – это целый театр в жизни, крайне увлекательно и продвигающе.

И это одно из самых моих любимых занятий!

Я волновалась, когда понимала, что необходимо будет усвоить массу новых знаний: это совершенно новая область для меня, со множеством инструкций, правил, информации, которую необходимо было усвоить в самые сжатые сроки. Очень поддержало самое первое видео, которое было размещено для новых и уже действующих кураторов в специальном разделе обучающей информации, в котором обожаемая нами Ольга Рыбина МСС ICF рассказывала о том, как определить выгорание, как важно обращать на это внимание тем, кто работает с людьми в первую очередь. И это было, наверное, самое полезное для меня видео, потому что оно уберегло меня заранее от тех последствий, которые могли бы наступить, не обрати я пристальное внимание на свое эмоциональное состояние сразу, заранее.

### *Что я бы сделала иначе?*

Кажется, у меня тут происходит нечто вроде цикла Колба. Но что ж, переоценить значимость этого инструмента я не могу, пользуюсь им всегда, когда он мне необходим. И здесь он как никогда кстати.

Я бы не волновалась, как меня примут студенты. У меня в запасе были правила, которые позволяют сопровождать процесс. У меня была абсолютно четко описанная роль куратора, с обязанностями и правами. Это реально помогает очерчивать границы, опираться на некие константы.

Я бы держала фокус на тайминге. Вот уж неожиданность,

когда внутри сессий с клиентами тайминг я научилась выдерживать почти сразу, а внутри практик казалось, что время бежит быстрее, чем в реальной жизни, раза в два. Я начала с этим справляться к концу испытательного срока, но решила покопаться в причинах. И нашла. Если «причинение добра» клиенту в коучинге сразу было отброшено для меня как некоучинговое поведение, то желание «сделать счастливыми» студентов отбросить было сложнее. Мое рвение дать больше приводило к тому, что тайминг мог затягиваться, хотя выйти за его пределы невозможно, но все же вызывает волнение. Пришлось работать надо собой и воспринимать со всей серьезностью, что практика со студентами в роли куратора и сессия с клиентом в роли коуча ничем не отличается: клиент и студент возьмут ровно столько и ровно то, что им посильно и хочется взять именно сейчас.

Это осознание позволило выдохнуть и встроиться в процесс полноценно.

## 012. После перерыва

На любом пути случаются остановки. Моя произошла ближе к концу 2021 года, когда я всецело была поглощена тем, что вживалась в роль куратора Академии и издавала свою первую книгу. Это тоже был путь, пусть и немного в другую сторону. Я ощутила, что сейчас, сегодня, я словно начинаю все сначала.

Мне пришло письмо от Академии, в котором было написано, что в скором времени стартует курс «Сопровождение до РСС». Совсем скоро, осталось меньше недели. И вот я снова в роли ученика. Перед наступлением нового года в Сети ходил мем примерно такого содержания: «Что случилось со мной в 2021? Со мной случился коучинг». И со мной коучинг случился тоже. И этот год не стал для меня простым, но стал тем самым годом, когда я трансформировалась и продолжаю этот процесс. Его, кажется, не остановить. В 2021-м я была учеником, который впервые пришел в профессию, и вот настал 2022-й, а я снова ученик.

Если бы меня спросили, что самого ценного я вынесла из 2021-го, я бы без раздумий ответила: «Роль ученика».

Для меня это в первую очередь про то, чтобы принять, что я не могу знать все (противовес роли всезнайки, которую я пыталась реализовывать сколько себя помню). Это про любопытство и жажду открытий. Это про готовность и умение

ошибаться, принимать свои слабости и силу. Это про то, что учиться можно не только у тех, кто старше тебя, но и у тех, кто, на первый взгляд, сам бы мог стать твоим учеником (я учусь у каждого своего клиента и каждого студента академии, с которым мне доводилось работать). Вот такое бесценное приобретение.

Я была несколько ошарашена, когда снова оказалась в этой роли. Быть готовой ошибаться вовсе не значит, что мне не страшно. Я снова ступаю на неизведанные земли. И я не боюсь признаться в этой своей слабости. Обусловлена она в первую очередь тем, что в завершении года у меня случилась пауза с клиентами. Клиенты всегда приходят ко мне волнами, и в очередной спад я не сделала ничего, чтобы выйти в новую волну. Мой фокус внимания был на кураторстве, издании книги и на другой моей деятельности, связанной с развитием предпринимательства. Где фокус – там и результат, иначе просто не бывает. И во всех этих трех сферах я добилась результатов.

А вот перерыв опыта работы с клиентами дал эффект пустоты, мне кажется, словно я начинаю с чистого листа. И перед тем как войти в работу, я испытываю волнение сродни первому свиданию. Как меня примут, как я смогу проявить себя, не забыла ли я все, чему меня учили, и что приобрела сама в процессе наработки навыков и опыта? Смогу ли сделать все качественно с первого раза? Насколько для меня это будет «ок» – снова быть коучем для кого-то?

Наверное, не все поймут, зачем я пишу об этих своих сомнениях в книге, но у меня есть готовый ответ. Потому что я уверена на все 100%, что я не одна такая. Что до меня были и после меня будут коучи, которые в силу тех или иных обстоятельств вынуждены были остановить свою практику на какое-то время. И это нормально, как и все, что с нами происходит на пути профессионального становления. Надеюсь, эти строки помогут и поддержат тех, кто испытал то же самое.

Мне предстоит полгода обучения на программе АСТР в родной Академии 5 PRISM. Свой путь до АСС я прошла самостоятельно и описала это в своей первой книге. Я уверена, что каждый может сделать это сам, но я всегда говорила, что так решили за меня обстоятельства, которые тогда сложились, и мне бы хотелось, чтобы меня нежно держали за руку и вели по этому пути. На этот раз обстоятельства позволили мне выбрать для себя комфорт. И я не раздумывала. Комфорт – всегда кайф для меня. Несмотря на то, что я взяла пакет «все включено», работы предстоит немало: снова менторинги, снова практики, снова супервизии. Счастье было увидеть сегодня тех, кто будет проводить все эти активности, знакомые лица людей, которым я готова довериться. Я очень люблю, чтобы меня держали за руку, очень люблю ощущение опоры, стабильности и возможности уравновесить бешеное движение времени.

Да, я вынуждена была остановиться. Но я готова продол-

ЖИТЬ СВОЙ ПУТЬ.

## 013. Очень жду супервизию

Недавно я рассказала в сторис о том, как я уже устала учиться всему подряд, потому что за время пандемии слишком много стало курсов, вебинаров, марафонов и всего прочего. Удовлетворение при этом у меня вызвало за два года только то, что было пройдено с максимальным вовлечением и завершено на все 100%. В самом начале пандемии я загорелась курсами про промышленной интеллектуальной собственности и авторскому праву. Так загорелась, что окончила сразу два курса в МИСиС и МФТИ.

Меня прямо зажигало осознание, что я изучаю технические специальности и нахожусь в вузах, которые могли бы стать моими для получения первого высшего образования, но не стали, потому что я сделала выбор – стать политологом, потому что на момент выбора вуза это зажигало меня больше. А тут на меня словно напала ностальгия, нечто вроде опоры в прошлом, когда семья прочила мне технический вуз, когда я могла слушать старших и сама не принимать решения, а жить по сценарию определенному для меня кем-то.

Еще одно обучение, которое во время пандемии однозначно зашло и принесло мне удовольствие, – курс «Коучинг международного уровня» в Академии 5 Prism. И вот тут я потихоньку не только осваивала навыки коуча, но и начала находить новую опору для себя, которая позволяла мне ме-

няться.

Забавно, что сразу же после сторис о том, как я устала от учебы, я поняла, что уже пошла на курс «Сопровождение до РСС», который продлится для меня минимум полгода. А потом, как-то совершенно неожиданно для себя, я обнаружила, что купила курс «Профессиональный супервизор». Наутро в голове был какой-то звон и тихие отзвуки внутреннего голоса, который начинал сомневаться. Но я знала, что мне этого очень хочется, но не только пойти учиться, я поняла, как сильно я истосковалась по супервизии для себя. В голове множество мыслей крутится и не дает покоя, например:

– Как перестать давать больше, чем люди готовы брать?

– Осуждение людей, которые осуждают других людей, остается осуждением?

– Как перестать придумывать, что думает другой человек, вместо того чтобы просто спросить?

Это явно звоночки, чтобы пойти к супервизору, пока этот «мусор» не пробрался в мою практику.

Классно, что пока меня будут сопровождать до РСС, у меня будут обязательные супервизии, просто не могу дождаться!

## 014. Во что я верю?

Когда я пошла на первое занятие курса «Сопровождение до РСС», я была в приятном шоке от того, насколько мне там было интересно и сколько всего нового для нас приоткрыли. Понравилась метафора о том, что если представить знание в виде круга, то незнание, которое для нас доступно, равно соприкосновению окружности с областью вне круга. И чем больше знание – тем больше незнание.

Это однозначно про меня.

Нам, студентам, были заданы три очень важных вопроса, на которые надо было ответить за пару минут. Но я бы хотела сделать это здесь в спокойном режиме, который не предполагает тайминга и не ограничивает меня в размышлениях. Хотя на занятии на скорости я выдала колоссальное количество информации, которая пришла мне в голову, и смогла уложить и сформулировать многое.

*Во что я верю в коучинге?*

Я верю в то, что коучинг для всех, но не для каждого. Это значит, что нельзя заставить человека пойти в коучинг, он может принять это решение, только самостоятельно понимая для себя, зачем ему это нужно, и только тогда будет результат. Тут, как и с другими помогающими/поддерживающими практиками: насильно мил не будешь.

Я верю, что коучинг – универсальный метод, который мо-

жет работать с любым запросом, который важен для клиента. Применимость коучинга не знает границ. Это и про действия, и про чувства, и про мышление. И главное, с чего все начинается, – конечно же, мышление, которое трансформируется, становится более гибким и расширяет горизонты сознания обоих участников процесса, коуча и клиента.

Коучинг в первую очередь про раскрытие потенциала человека, про самого человека, про то, что нет ничего невозможного.

Верю, что коучинг меняет личность коуча.

***Во что я верю в клиенте?***

Я верю, что каждый клиент уникален. Каждый клиент – многогранная целостная личность, система, которая вовлечена во множество внешних систем, которые влияют на него, а он влияет на них. Интегральность клиента дает бесконечное количество вариантов развития событий, и это многообразие великолепно, лаконично подобранный самим клиентом вариант развития событий в его запросе – тот самый путь, который становится для него наилучшим в данной ситуации, именно так все складывается наилучшим образом на тот момент, когда происходит.

Я верю в то, что клиент самостоятелен, что он полон сюрпризов, и мое сознание не способно вместить то, что заложено в клиенте изначально, именно поэтому мне остается довериться клиенту и идти за ним, наслаждаясь удивительной красотой его решений, моментов принятия решений и вспы-

шек осознаний.

Верю, что клиент может все самостоятельно, но то человеческое тепло и поддержка, которые я могу оказать на этом пути, – дар, который делает процесс иным, ценным, я рядом не просто так.

### ***Во что я верю в себе?***

Я – человек, такой же уникальный и такой же многогранный, как и любой мой клиент, я так же окружена множеством систем и не могу существовать вне их. Я верю в свое желание и способность поддерживать на пути тех, кто стал моим клиентом, я верю, что встречи наши не случайны, и каждая из них полезна не только для клиента, я также обогащаюсь, расту, меняюсь. Это неизбежно, когда две вселенных соприкасаются на какое-то время.

Я верю в то, что то, чем я занимаюсь, делает меня счастливой, верю, что могу расти в этом процессе и быть счастливой. Верю, что становлюсь другим человеком после каждой сессии, но при этом остается нечто неизменное во мне, что позволяет оставаться собой в жизни и в профессии.

## **015. О том, как коучинг меняет личность коуча**

В тот самый день, когда первое занятие на пути к РСС состоялось, был один очень интересный момент, который заставил меня сначала сэмоционировать, потом задуматься, потом даже привел к совместному обдумыванию с близкими для меня людьми.

Было задание, когда надо было с двумя другими студентами выступить в трех ролях. Суть задания неважна, важно то, что мы все должны были дать друг другу обратную связь.

Я привыкла к даче обратной связи в экологичном формате: сначала то, что удалось, затем зоны роста. Без критики, без советов и без осуждения. Именно такую обратную связь я и давала.

Интересно, что этот навык, натренированный во время обучения в Академии, а потом и в процессе работы со студентами, встроился в меня таким образом, что в обычной жизни, когда я не коуч, я поступаю аналогично, понимая и принимая то, что твой собеседник всегда реагирует позитивно и более восприимчиво именно на такой формат.

Меня поразило и обескуражило то, как дали обратную связь мне. Ни одного позитивного момента, только критика. На меня как коршуны набросились вдвоем, добавляя и под-

сыпая советов в осуждающем формате. Желание поумничать и показаться лучше, чем тот, с кем ты говоришь, часто приводит к тому, что информация вообще не воспринимается, наступает белый шум. Так это происходит у меня. Я начала дышать, забрала себе пару зон роста, которые удалось вычлениить из лавины советов, и задумалась.

В моем случае произошло так, что коучинг повлиял на меня как на личность вне рабочих моментов. Для меня странно быть внутри сессии понимающей и принимающей, недирективной и безоценочной, а потом, после выключения компьютера, становиться другим человеком. Здесь скорее про целостность личности и про то, что не может профессия не повлиять на все остальные сферы жизни. Я допускаю, что можно разделять профессиональное и личное, но как отключить уже вшитые навыки? Гипотеза, которая не претендует на истинность, можно заучить вопросы, можно относиться к коучингу в целом только лишь как к инструментарию, можно быть коучем формально, не целостно. Это лишь предположения, у меня так не получается.

Обсуждала этот же вопрос с близким для меня человеком, мне очень понравилась метафора по то, что если ты цветок, то ты вкусно пахнешь всегда (и внутри сессии и вне ее), но если ты сорняк, то ты можешь только притвориться цветочком, но сорняком от этого быть не перестанешь.

Я твердо убеждена, что коучинг привносит свое в целостную личность коуча и в мировоззрение, в способ существо-

вания и мышления человека, в то, как человек коммуницирует и соприкасается с другими людьми. И убеждена, что это наступает неизбежно на определенных этапах развития в профессии. Другой вопрос – все ли готовы идти дальше?

Может показаться, что в этой заметке я осуждаю тех, кто поступил со мной так неэкологично. Вовсе нет. Я была ошарашена, но восприняла как ресурс то, что произошло. Я также понимаю, что осуждение осуждения остается осуждением. Тут не как в математике, минус на минус плюса не дает, становится только хуже, и ситуация расшатывается. Кстати, отличный запрос для супервизии (я стала собирать для себя то, что мне необходимо проработать с супервизором в этом году; интересно, что постоянно всплывают подсвечиваются области, которые нуждаются в чистке).

## 016. Осуждение осуждения, или Бесконечное принятие

В прошлой главе я написала фразу о том, что осуждение осуждения остается осуждением. Противоположностью осуждения для меня является принятие, если судить в терминах, которые описывают мою систему мировоззрения. Но может ли принятие быть полным, бесконечным? Почему некоторые люди нас триггерят, а некоторые не вызывают вообще никаких эмоций? Через какую призму мы смотрим на мир, что он выглядит таким, каким кажется?

Честно говоря, я и сама не знаю ответов на все эти вопросы, но у меня есть некоторые предположения и допущения, которые могут быть явлены миру словами и строками. Тугой клубок мыслей, который сложился из просмотренного утром вебинара про деятельность, как служение чему-то большему, чем ты сам, вечерней совместной рефлексии с подругой на основе метафорических ассоциативных карт, практики со студентами и книги «Радикальное прощение» Колина Типпинга. Вот такая ядерная смесь, которая плотно засела в моей голове и никак не дает мне покоя. Причем тут коучинг? Скажу сразу, коучинг стал тем самым поворотным элементом в моей жизни, который позволил мне смотреть на мир иначе и видеть больше. Такой лупой на 360 он про-

должает быть и сейчас, притягивая к себе все больше и больше новых элементов, частичек бесконечного пазла.

Поделюсь мыслями, которые мне приятно и интересно думать в данный момент. Оговорюсь сразу, не только думать, но и ощущать на себе их влияние, как в физическом, так и в эмоциональном смысле.

Сегодня мне триггернул вопрос студента, но сама я, будучи студентом, задавала себе тот же вопрос, но я не нашла смелости в себе задать его вслух, а студент нашел. И меня унесло в некоторое неприятие и даже нечто схожее с осуждением, пронеслись мысли: «выскачка», «если ты такая умная, что же ты все еще здесь», «если не нравится – иди туда, где тебе будет лучше», «неужели она думает, что сказала что-то умное сейчас». Я не подала вида, соблюдая профессионализм. А может быть, я не подала вида ровно потому, что увидела в студенте что-то, что вижу в себе.

Так оно обычно и происходит. Не может быть так, чтобы мы сами не были центром собственной Вселенной. Именно поэтому, как мне кажется, мы смотрим на мир через призму себя, собственных эмоций, ощущений, установок, воззрений и прочего. Наш мир ровно то, что мы о нем думаем. И триггерят нас ровно те, кто задевает что-то внутри нас про нас самих. Разобраться, что послужило стимулом для внутренней реакции с моей стороны в данном случае на первый взгляд оказалось несложно – мне не хватает той самой смелости, чтобы сказать, что я с чем-то иногда не согласна, авторитет

довлеет надо мной, я предпочитаю промолчать в части случаев, если нет уверенности, что я знаю лучше. Может быть, это мешает мне жить так, как я бы хотела, может быть, это меня ограничивает и не дает расправить крылья, именно поэтому, может быть, это и вызвало эмоциональный всплеск.

Интереснее и любимее для меня мысль о том, что мы есть часть всего сущего. Что мы есть нечто, что обладает физическим телом и духовной сущностью, что мы соединены со всем одушевленным и неодушевленным, что есть во Вселенной. Впервые от этой мысли мне стало страшно, потом я стала ее очень сильно любить. Ведь тогда, например, если студент меня триггерит, подсвечивая нечто во мне, а вместе части чего-то большего, то становится не обидно. Становится понятно, что можно испытать благодарность за то, что я увидела больше, что человек для человека становится неким зеркалом, которое позволяет увидеть себя более четко и ясно. Как вам такое? Словно какое-то время мы вибрировали на одной волне, и случилось то, что случилось. Далее, на уровне физических тел, наши пути разошлись, но эмоционально во мне осталось нечто, порожденное общением с этим человеком, может быть, даже запустило изменения, которые я пронесу с собой через всю свою жизнь.

Удивительно представить, как каждый человек, с которым мы вступаем во взаимодействие, оказывает на нас влияние, а потом мы несем нечто дальше, оказывая уже свое влияние

на других. Выходит, действительно, мы связаны. Все до единого.

И для меня коучинг это про то самое влияние и практика со студентами тоже, потому что я понимаю и отдаю себе отчет в том, что каждый, кто проходит со мной взаимодействие, несет нечто мое дальше, а я сама многие и многие часы получала это нечто от других людей.

В связи с этим мой ответ на вопрос, бывает ли бесконечное принятие, очевиден. Нет, не бывает. Потому что для меня как принятие, так и осуждение говорят о том, что внутри меня и как я проецирую себя на этот мир, все это обо мне, кого бы я ни встретила на этом пути.

## 017. В мою жизнь снова вошла супервизия

На самом деле супервизия вошла в мою жизнь еще в прошлом году, когда я поставила перед собой цель стать коучем. Но не буду лукавить, ценности супервизии я для себя тогда не осознавала. Мне казалось, что это просто один из способов среди прочих, чтобы быть или становится коучем. Мне было любопытно попробовать для себя этот формат. И я попробовала один раз, потом второй. Сначала даже не пробовала, а просто наблюдала за живым процессом в «аквариуме».

Было классно, было невероятно продвигаяще, но тогда и сейчас это было кардинально по-разному.

Я писала раньше, что я очень ждала того самого момента, когда смогу пойти учиться на курс «Супервизор». И в момент, когда рождались эти строки, я уже была в пути, уже проходила первые уроки и делала первые попытки практиковать разъяснение, что такое супервизия для коучей. Я уже ступила на дорожку с непонятной для меня самой точкой «Б». Для меня этот процесс сам по себе уже является результатом, и я не могу пока дать объяснений, как так получилось.

Вначале мне показалось довольно привлекательным, чтобы получить еще одну новую профессию, фактически связанную с коучингом, но при это словно на уровень повыше.

Трансформации, которые начались внутри меня со стартом курса и тем взаимодействием, которое происходит в группе между участниками с присоединением энергии нашего преподавателя, сложно описать доступными мне словами. Но я все же приму этот вызов и попробую зафиксировать точку старта.

У меня появилось системное видение и понимание (где-то на глубинном уровне), что есть некое «поле» (или система – как больше нравится), участники и элементы которого влияют как друг на друга, так и на состояние всего поля в целом. И несмотря на то, что мне больше нравилось всю жизнь слово «система», я в своей терминологии переметнулась в сторону «поля». Мне почему-то оно показалось более всеобъемлющим, потому что в системе как будто все элементы изначально понятны для меня, а вот в «поле» – нет.

У меня появилось желание слушать в группе и выжидать, вместо того чтобы оказаться «отличницей» и быть впереди всех.

Повысилась общая чувствительность. Я словно стала больше ощущать кожей. Я не могу сказать, что это плохо или это хорошо. Это просто иначе. Чаще плачу, чаще задумываюсь. Это такая замедленная задумчивость с желанием не только услышать себя, но и прислушаться к себе. С желанием довериться своей интуиции. Невероятно странный эффект.

Забавно, что за это время я побывала в групповой супер-

визии как клиент. И там тоже проявилось нечто по-настоящему новое. Конечно, так как я сейчас учусь, мне было интересно в том числе посмотреть, как работает супервизор, и фокус мой был направлен на то, что он делает, какие вопросы задает, как создает пространство – все, что касается техники работы. Но даже такой фокус в процессе показал для меня нечто важное. С той супервизии я ушла с ощущением удовлетворения, несмотря на неидеальность процесса на первый взгляд. Словно «идеальность» стало для меня чем-то, что рождается из неидеальности, потому что живое и настоящее идеальным быть не может, оно дышит и развивается, оно трансформируется во времени и не остается неизменным. И это было ответ, который был мне важен и который пришел ко мне после супервизии: я начинаю любить себя, признавая собственную неидеальность, собственные слабости и при этом не забываю о своей силе, признаю ее. Признаю всю себя.

Я пустилась в это путешествие импульсивно, поддавшись сиюминутному решению, но мне почему-то кажется, что это был тот самый момент, когда я не только услышала свое желание, но и пошла на поводу у чего-то скрытого и интуитивного. И я оказалась там, где мне очень необычно и при этом очень хорошо.

## 018. Рефлексия после двухмесячного заточения дома

Я собиралась написать эту заметку целую неделю. Был повод. Я хотела писать ее в промежутках, потому что хотелось отрефлексировать. Но меня останавливало что-то. Иногда я затыгиваю, мне это не чуждо. Но потом, как правило, прорывает, и этот водопад уже не остановить.

Со спокойной улыбкой вспоминаю, как я искала способы заземлиться и быть здесь и сейчас в конце 2021 года. Мне казалось, что кругом суета, что потоки суеты меня затыгивают, и я не могу остановиться сама, бегу за ними. Это доставляло дискомфорт на физическом уровне.

Сначала я слетала на 2 недели в Сибирь к маме, там было холодно, ходить в общественные места без QR-кода было нельзя (а кода у меня не было). Я провела те две недели в делах по работе, но в основном сидела дома и смотрела сериал. Практика в тот момент приостановилась.

А потом, когда я прилетела домой, на второй день я решила сесть за руль, чтобы вспомнить, как это, съездила в магазин и вечером приехала домой. Припарковалась. Вышла из машины и, не заметив, что подморозило, упала. Это было так больно, что я не могла прийти в себя, не могла встать, в глазах потемнело. Встать пришлось, потому что это бы-

ло на дороге, по которой ездят машины, и, конечно, одной очень надо было проехать. Нет, они не спросили, что со мной произошло, просто дождались, пока я отойду, и уехали. Я шла домой, 500 метров показались невероятно длинными тогда. Я думала, что это ушиб, что все что угодно, только не перелом. На следующий день в травмпункте оказалось, что это именно он. После чего гипс и крайне неприятный период, в который мне пришлось дообследоваться, заменить гипс на полимерный и сидеть дома 6 недель.

Сесть за руль я не могла, потому что пострадала правая нога. Выходить на улицу на костылях тоже было сложно: я к ним довольно долго привыкала, а еще был все тот же лед. Я просто сидела дома. Мой выбор снова пал на работу и на обучение. Только теперь у меня не было физической активности (совсем никакой), подвижность была ограничена, а я словно замерла эмоционально.

Позднее, когда я начала отпускать переживания и жалеть себя (на это ушло около двух недель), я начала радоваться мелочам, увидела прекрасное в повседневности, то, на что раньше даже не обращала внимания. Настоящая роскошь – умыться и сделать массаж лица, пойти в душ, самой себе сделать кофе. Все, на что я не обращала внимания в обычной жизни, стало ощущаться совсем по-новому.

Я прожила все стадии отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия за 6 недель. Это была целая отдельная маленькая жизнь. Сперва я не верила в перелом и даже не готова

была ехать в травмпункт, считая, что мне непременно станет лучше и все это просто ушиб. Потом я была в ярости, что это произошло со мной и произошло ровно в тот самый долгожданный момент, когда я вернулась в Москву, где у меня было столько всего запланировано. На этапе торга я поехала в платную клинику и потратила много денег на то, чтобы сделать свое заточение в гипсе более комфортным, пыталась реализовать вариант еще более комфортный для меня, но получила только увеличение срока лечения (тогда я узнала, что вместо 4 недель я буду в заточении минимум 6, потому что это маленький, но неудобный для срастания перелом). Начались дни, похожие один на другой, и эмоциональные качели, я страдала и винила себя, обстоятельства и все вокруг. Потом наступило принятие, когда я просто отсчитывала дни и максимально забивала их тем, что мне было полезно делать, чтобы не останавливаться на пути к своим целям. Это помогло.

Помогло не останавливаться, помогло делать, помогло видеть, куда я иду, помогло то, что меня поддерживали друзья и совершенно незнакомые люди, от которых веяло заботой и теплом. Помогло то, что я решила прочувствовать все, как оно есть, и не требовать от себя больше, чем я могу сделать ровно в тот период, с теми ресурсами, которыми я обладала. Забавно, что время в соцсетях кратно уменьшилось, а время прямой коммуникации с отдельно взятым человеком, наоборот, возросло. Шаг назад, чтобы сделать много шагов вперед

на пути к самой себе настоящей.

Я вышла из этого периода более чувствительной, но и более спокойной, ценность людей в моей жизни возросла кратко, отношения вышли на первый план (я чувствовала поддержку все это время), я стала ценить мелочи и замечать их, я даже поймала себя на том, что стала иногда прислушиваться к интуиции и совершать действия согласно внутреннему отклику. Все это сложно описать, потому что это тонкие эмоциональные ощущения, но все это появилось ровно тогда, когда многое привычное стало недоступно, как будто с ограничением подвижности у меня получилось дать возможность пробудиться чему-то важному внутри себя.

А потом наступило время, когда главной темой стала война.

## 019. Про баланс

К этому моменту я уже в течение пары месяцев ищу баланс, да не простой, а в своей коучинговой практике. С переходом к обучению на уровне РСС пришлось столкнуться с неприятной реальностью. Быть коучем АСС и коучем РСС совсем не одно и то же. Есть разница не только в проценте проявленности маркеров компетенций, но и в том, как работать, насколько далеко можно заходить в исследованиях, насколько смело делиться своей интуицией, провоцировать клиента и во многом-многом другом.

С темой баланса я ходила к одному ментору, потом ко второму, потом на групповой менторинг. И апофеоза эта тема достигла во время изучения компетенции 5. Сохраняет присутствие.

И потребность в балансе для меня стала обусловлена в первую очередь потребностью в том, чтобы в сессии, как минимум был заключен контракт (иначе и сессии не будет, и вся конструкция может развалиться) и одновременно быть с клиентом, присутствовать в сессии по-настоящему, видеть клиента целостно.

Сначала я делала контракт быстро, технично и безапелляционно, как ученик, который на отлично выучил домашку и старается продемонстрировать это учителю. Вот только клиент не учитель, а ответственность за происходящее

в сессии как минимум на 50% лежала на мне как на коуче. Такая техничность хороша, когда контракт должен случиться, но заученность действия приводит к тому, что я выпадаю из присутствия в сессии, я не вижу клиента целиком.

У меня был другой вариант поведения. Сложность заключалась в том, что изначально, уходя на уровень «КТО», я как будто чувствовала, что меня начинает уносить от контракта на волнах исследования целостности клиента, словно я заплывала все дальше и дальше, чтобы увидеть, как клиент связан с внешними системами, как он проявляется в жизни, как то, что он говорит про конкретную ситуацию, проявляется в других аспектах его жизни. И вот тут стоп! Это завораживающее и прекрасное исследование на почве любви к людям и всему человечеству – оно не дает результата, если контракта нет. Потому что не понятно тогда, для чего все это.

И в какой-то момент в процессе менторинга, куда я принесла сессию, где позволила себе пойти за клиентом всецело, а контракт заключила в последние 10 минут сессии, понимание пришло. Я создала новую стратегию в действиях.

Новое видение о том, что нет ничего плохого в контракте на первых минутах, это задает структуру, а вот уже на вопросах о важности именно того результата, с которым пришел клиент, расширяет видение и дает мне идти в сторону целостности и уходить на уровень «КТО». Да и потом, реконтракт никто не отменял, и он может быть, и я совершенно не боюсь его появления внутри сессии. И с этой стратегией

я начала шагать дальше. Параллельно пониманию, насколько компетенции 3 и 5 связались воедино для меня и перестали быть просто цифрами. Главное, я очень близко приняла для себя и понесла с собой дальше: *чувствует себя комфортно, работая в пространстве неизвестности.*

Что ж, неизвестность так неизвестность. Это жизнь, и мы никогда не можем наверняка знать, что произойдет с нами.

## 020. А на самом деле

На самом деле у меня почти приостановилась работа над книгой, потому что почти приостановилась практика. И это затянувшийся период, потому что в основном весь фокус сейчас на обучение и на внешние проекты (да, у меня почему-то откуда ни возьмись опять возникло очень много активности, которая совсем не такая, которую я хотела бы видеть в своей жизни). Заметка будет скорее не про коучинг, а про некие внутренние состояния, поэтому, если вы искали тут только сугубо профессиональное, то ее можно смело пропустить. Но она кажется мне важной с точки зрения кризисов профессиональной реализации в ведении практики, уверена, что не только у меня есть такие периоды.

Вспоминаю себя год назад (от того момента, когда пишу эту заметку). И помню, как у меня был четкий график и понимание того, сколько мне надо провести сессий и за какой период, чтобы получить свой заветный статус АСС. Сначала мне было даже неважно, будут ли это платные сессии или нет. Я просто вождедела закрыть первые 100 часов практики. Со временем пришло осознание, что работа должна оплачиваться, и появились клиенты.

О чем я мечтала? Работать в собственной практике на саму себя, не быть связанной ни с кем, чтобы у меня не было руководителя или того, кто мог бы устанавливать мой гра-

фик. Но почему-то так вышло, что даже имея платных клиентов, я вписывалась в какие-то проекты, которые стали для меня тем, что начало возвращать меня к той жизни, от которой я так старательно убегала. Я понимаю, что это все следствие не выстроенных границ, это желание все успеть и быть «хорошей» для всех. Но это невозможно. И от этого даже смешно.

Настал момент, когда внешняя работа и проекты, а также постоянные параллельные четыре обучения подряд вытеснили практику совсем. И я оказалась в том моменте, где практики просто нет. Где я работаю на кого-то, но не на себя. И мне стало очень-очень грустно, как будто я отказалась от своей мечты. Мне очень запала в душу мысль, произнесенная не так давно кем-то, что мы всегда от чего-то отказываемся, иногда отказываемся от себя. Отказываемся в пользу денег. И чем больше денег, тем больше мы отказываемся от своих собственных целей. Иногда это вынужденный шаг, но и временный. Решение всегда все равно остается за нами. И вот наступает момент, когда решение придется принять.

Утром я была на сессии у коуча, и я поняла, что у меня постоянно крутится множество идей, как привлечь новых клиентов, создавать лиды, но я не делаю, хотя знаю и понимаю как. Мы работали недолго, всего 30 минут. И у меня проявились две не совсем приятных для меня вещи:

- Я много думаю и в том числе думаю за других.
- Я думаю, что я знаю, что обо мне подумают. Хотя, ко-

нечно же, то, что «обо мне подумают», это лишь мысли, рожденные исключительно только в моем сознании, в моей голове, в моем воображении.

Мы пришли к этому через размышления о том, что мне не нравится сама идея продавать свои услуги и в целом продавать. Сначала я хотела (о да, это моя суперсила) переложить ответственность на то, что выросла в условиях и социальном контексте постсоветского пространства, где продавать было чуть ли не преступлением. Но потом я решила взять себя в руки и услышала тоненькой голосок внутри себя. Голосок говорил, что я просто думаю о том, что обо мне подумают. Это всецело проявляется не только в попытках продавать, но и во всей моей жизни. Я помню, как один из моих руководителей говорил мне назидательно и всегда немного с нервозностью: «Оля, ты слишком много думаешь!» Тогда я не воспринимала это в негативном ключе, я даже немного гордилась, что я такая «умная». А вот сейчас стало понятно, что как минимум половина моих переживаний придуманы мной самой, и если бы я думала чуть-чуть поменьше, переживаний бы тоже стало меньше, и, может быть, я наконец-то начала бы делать часть того, что я уже придумала, но никак не могу реализовать.

Что было придумано в итоге. В итоге я планирую напомнить о себе тем, кто уже был моим клиентом в прошлом. Может быть, появились новые запросы, может быть, даже если нет актуального запроса, мы сможем поприветствовать друг

друга, и это будет довольно теплый контакт для меня. Вторая задумка – это попробовать предложить подарочные сертификаты тем, кто уже был клиентом, чтобы они могли дать их тем, кто еще не был в коучинге со мной. Опять же, так как мои бывшие клиенты уже получили этот опыт, они смогут рассказать, что это такое, смогут объяснить, и они не станут рекомендовать коучинг, если для них самих это не было ценным (а оно было, раз они уже платили за это деньги). Такая идея.

В этот самый момент я поняла, почему книга не шла. Первая шла как по маслу, а вторая постоянно тормозила. Я старалась писать вторую (которую вы держите в руках) более структурировано и более сдержанно, говорить только про профессиональное, быть полезной. Но тогда я переставала быть собой, и все мое существо сопротивлялось. Я просто останавливалась и не делала ничего. Впервые именно в заметке под номером 021 я дала себе возможность быть собой снова. Я вспомнила себя год назад. Я писала о том, что меня и правда волновало, я не думала, что обо мне подумают. Я делала это для себя. Сейчас я словно снова обретаю себя настоящую, эмоциональную, неидеальную и совершенно-несовершенную. И это позволяет мне выдохнуть и сделать все эти тексты интересными и для меня тоже. А иначе, зачем же все это вообще нужно? :)

## **021. Все как в первый раз, или Перед супервизионными опытами**

Окунаться в супервизионный опыт оказалось страшнее, чем в практику коучинга. Все дело в том, что перед тем, как заявить о себе как о коуче, у меня был прекрасный и оттого использованный мной по максимуму фактор-повод тянуть. Тянула я ровно до того момента, пока у меня на руках не было сертификата ACSTH, а это довольно-таки длинный период обучения, который означает, что к моменту выдачи сертификата у меня уже прошли тренировочные практики внутри «школьной» программы. Я оттягивала максимально. Тут важен был баланс – начать практиковать и не остаться вечным студентом. Я все равно вечный студент, но все же практикующий. Мне удалось начать. Это было самое страшное и самое сложное.

Во время обучения супервизии стало понятно, тут все совсем не так, не только потому, что фокус не только на навыки, но и собственное личностное развитие, но и потому, что даже в процессе обучения, уже надо практиковать и набираться опыта. Еще до сдачи экзамена и получения сертификата. Это для меня про гибкость, конечно, но и снова про некоторое некомфортное состояние.

Пытаясь найти ответ на вопрос, чем я могла бы сама се-

бя поддержать, я поняла, что это почти такой же опыт, как это было в первое время с коучингом, – надо было начинать, область была совершенно новая и неизвестная, надо было научиться рассказывать о том, что я делаю, и доносить эти смыслы. И так как похожий опыт уже был, значит, надо максимально использовать то, что удалось для того, чтобы новый опыт стал более комфортным. Для меня стало открытием, что я совершенно никому не рассказывала о своей новой роли и о том, чем я планирую заниматься. Прекрасная, ранее популярная соцсеть работала плохо, но все же работала. И я решила выйти наконец из зоны комфорта и рассказать миру о том, что я готова провести свои первые супервизионные сессии. Так я получила своих первых трех клиентов. Я не остановилась на том, что просто «отправила запрос во Вселенную» с помощью сторис, я решила немного форсировать процесс и написать личные сообщения тем, кого я сама бы хотела видеть среди своих клиентов, так я договорилась еще с тремя коучами.

В этот же момент, пока я размышляла над формулировками, удивительным образом в чате коучей прилетело сообщение о том, что у коуча есть запрос на первую супервизию. Я написала о том, что я прохожу обучение и готова поработать с этим запросом, ответила на пару уточняющих вопросов и получила еще одного клиента.

В какой-то момент я обнаружила себя за ноутбуком за написанием этой заметки и поняла, что я сама запустила про-

цесс, которого так ждала, но при этом так боялась. Я поймала себя на мысли, что я нахожусь в некой трансформации, когда отсеивается и отшелушивается старое и начинается нечто новое, неизведанное. Очень любопытное и прекрасное. Да, не совсем комфортно, да, страшно и, да, страшно интересно. И интерес этот по-настоящему исследовательский, но при этом преисполненный любовью к миру.

## 022. Интервью и оценка пройденного пути

Недавно давала интервью для коучингового проекта. Было душевно. Только вот вопросы мне задавал коуч уровня РСС и профессиональный супервизор. Вопросы были настолько объемными и лаконичными, что мне приходилось очень крепко задуматься, прежде чем отвечать.

Два вопроса, которые мне запомнились:

– Какое самое неожиданное приятное открытие было на коучинговом пути? То, о чем не говорили.

– Какой самый выдающийся результат был у моих клиентов в коучинге?

И если на второй вопрос было очень сложно ответить, чтобы не нарушить этику и полагающуюся конфиденциальность для процесса в целом, то первый вопрос очень сильно заставил меня задуматься. Сразу скажу, что на второй вопрос я ответила несколько расплывчато, мне даже самой не понравилось, когда я смотрела интервью. Ведь если даже совершенно обезличить кейс, то тот самый клиент точно поймет, что это про него. И тогда это будет очень некомфортно как минимум для одного человека. самого важного человека, ради которого все это и происходит, – клиента. Может быть, мои взгляды выглядят старомодными, но для меня си-

туация обстоит именно так.

А вот первый вопрос был непосредственно связан с первым. Для меня самым большим открытием стало то многообразие историй и уникальных личностей, с которыми приходится сталкиваться из роли коуча. Это целые вселенные, космос какой-то. Даже если через призму собственного опыта иногда возникают гипотезы и предположения, я привыкаю к тому, что они могут быть разрушены в прах тем, как обстоят дела на самом деле. Уникальность – вот главное качество, которое я могу обозначить для каждого своего клиента. Даже если запросы могут звучать похоже, даже если цели могут быть сформулированы почти идентично, каждый человек настолько неповторим, что за, казалось бы, похожими словами могут стоять совершенно разные судьбы, опыт и пути продвижения туда, где клиенты хотят оказаться. Таков был мой короткий ответ о самом неожиданно-приятном открытии в коучинге. Да будет так.

## 023. БЫТЬ СВОБОДНЫМ ОТ ЧУЖОГО УСПЕХА

Эта заметка застала меня в момент, когда я поняла, что ловлю себя на постоянном сравнении с другими: с другим опытом, другим путем, другим успехом или неуспехом. В сущности, нет ничего плохого, чтобы систематизировать чужой опыт для того, чтобы взять что-то полезное впоследствии для себя. Но сравнение, которое приводит к обесцениванию собственного опыта, затягивает, происходит потеря энергии.

И в тот самый момент, когда я почувствовала, что ресурс куда-то стал улетучиваться, а заглядывание на другую жизнь других людей стало систематическим развлечением, приводящим к мыслям о том, что у меня у самой все происходит не так быстро, как я бы хотела. «Быстро» в моем понимании это быстрее, чем у других. «Быстро» – это молниеносно. И тут я сама увидела парадокс, который заключается в том, что, я обладаю умением анализировать и считать, но я никак не принимаю во внимание, что те, на кого я равняюсь, на самом деле проходили свой путь в течение многих лет. Я к этому моменту в коучинге полтора года, я с нетерпением ожидаю того момента, когда получу свои заветные три буквы РСС, когда стану супервизором с сертификатом, когда...

«Когда» может никогда и не наступить, просто потому, что у меня нет совершенно никакой уверенности в том, что я могу остановиться. Скорость итак высокая, но мне мало этого, хочется больше и больше, еще и еще.

Но я совершенно выпускаю из виду момент ограниченности временного ресурса и ограниченности собственной жизненной энергии. Конечно, эти ограничения мне совершенно не нравятся, но это реальность, поэтому больше всего сейчас мне хочется избавиться от иллюзий, что я могу преодолеть гравитацию и вылететь на околоземную орбиту. Хотелось бы, но нет.

Именно поэтому, наверное, наступает то самое время, когда стоит усмирить свое эго и не подпитывать его чужими историями со стороны, трезво оценить и принять ситуацию, не сбавлять оборотов и понимать, что впереди много работы.

## 024. Споткнулась, но не отказалась от своего намерения

2022 год стал очень показательным. Не только изменения во внешнем мире, но и изменения от ICF, которая упрямо не готова останавливать в стабильном переделывании всего, что происходит в федерации.

Уже в 2021 году мы ждали изменений, но почему-то для меня, несмотря на знание, они наступили неожиданно быстро. Я человек, который никак не хочет себе создавать трудности заранее, поэтому я попробовала продумать и спланировать все заранее, чтобы заведомо устранимых проблем на пути было как можно меньше. Конечно же, мне очень хотелось, чтобы изменения коснулись меня как можно нежнее и как можно позже. Именно поэтому был план, что надо подать свою заявку на РСС до того, как все случится. Я все посчитала, все продумала, все-все. Я была в себе уверена, как обычно. Цифры не врут же, уповала я.

Я не приняла во внимание одного. Да, я заранее начала записывать свою экзаменационную сессию, чтобы она была уже готова к моменту начала приема сессий на экзамен после окончания курса. Но я не была готова, что моя непоколебимая уверенность не учла, что сессия может не получиться.

Она на самом деле получилась и удалась. Она мне нрави-

лась, и я ее даже отправила на менторинг, чтобы убедиться, что она классная. Но когда села разбирать ее самостоятельно, поняла, что она мне не нравится. Правда. Сначала я подумала, что это проснулся мой внутренний критик. Что он просто не дает мне спокойно жить, и он мне необходим здесь для критического взгляда на ситуацию. Я посмотрела критически. Мне захотелось стереть как минимум 5 минут из 33. Глядя совместно с ментором на этот кусочек сессии, я нашла там все симптомы плохой сессии: куда-то исчезло партнерство, откуда-то появились слова в моей речи, которых клиент не говорил, что-то очень похожее на оценку и интерпретацию. Никаких явных нарушений нет, но уверенность моя пошатнулась и отправилась плакать в угол.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.