

18+

«Выдающаяся книга, обязательная к прочтению профессиональными коучами» Доктор Викки Брок, МСС

СДВИГ В БЫТИИ

ИСКУССТВО И ПРАКТИКИ ГЛУБИННОГО
ТРАНСФОРМАЦИОННОГО КОУЧИНГА

ЛЕОН ВАНДЕРПОЛ

Леон Вандерпол

**Сдвиг в бытии. Искусство
и практики глубинного
трансформационного коучинга**

«Издательские решения»

Вандерпол Л.

Сдвиг в бытии. Искусство и практики глубинного трансформационного коучинга / Л. Вандерпол — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-676457-6

Книга «Сдвиг в Бытии» — проводник в мир Глубинного Трансформационного Коучинга — подхода, объединяющего коучинг, психологию, духовность, осознанность, целительство и работу с подсознанием. Автор раскрывает, как создавать пространство глубинной внутренней трансформации, в котором человек соединяется с подлинным «я», проживает сдвиг восприятия себя, жизни и мира. Вы узнаете этапы изменений, механизмы трансформации и девять практик, ведущих к исцелению и целостности.

ISBN 978-5-00-676457-6

© Вандерпол Л.
© Издательские решения

Содержание

Часть I	6
Глава первая	6
К читателю	6
Назначение данной книги	8
Становление коучинга	9
Новая парадигма коучинга для новой парадигмы жизни	11
Глава вторая	13
Что такое транзакционный коучинг?	13
Что такое трансформационный коучинг?	16
Срединная область: коучинг роста	20
Четыре уровня вовлеченности	21
Суть Глубинного Коучинга	25
Глава третья	27
При трансформации – что трансформируется?	27
Я-концепция и эго	28
Трансформация я-концепции	29
Коучинг и я-концепция	31
Чему можно научиться у гусеницы	32
Внутреннее землетрясение	33
Неотъемлемое благо неблагополучия	35
Импульс к трансформации	37
Трансформация обладает своей собственной волей	39
Глава четвертая	41
Шесть этапов личной силы	41
Трансформационное ведение коучинга – и коучинг по трансформации	48
Глава пятая	51
Этапы путешествия героя	51
I. Исход	52
Конец ознакомительного фрагмента.	55

Сдвиг в бытии Искусство и практики глубинного трансформационного коучинга

Леон Вандерпол

*Всем тем, кто открыл мне свои жизни,
а также Хуэй-Я, за любовь и доверие*

*Переводчик Владимир Куляшов
В сотрудничестве с Маргаритой Боженковой*

© Леон Вандерпол, 2025
© Владимир Куляшов, перевод, 2025

ISBN 978-5-0067-6457-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть I

Путешествие пробуждения и трансформации

Глава первая

Потенциал Глубинного Коучинга

К читателю

По всему миру, в самых разных культурах и религиях, люди пробуждаются к потенциалам и реальностям, открываемым более высокими уровнями сознания. Всё больше и больше людей приходят к ощущению своей глубинной сущности, желают развить с ней связь и чувствуют, как не поддающаяся описанию жизненная сила влечет их к более полному пониманию природы и смысла существования.

Что означает – пробудиться?

Пробуждение – сложный и насыщенный процесс, которому трудно подобрать точное определение, однако суть его состоит в достижении осознанности и переживания своей духовной реальности. Пробуждение есть не событие, а процесс – процесс, в ходе которого духовное сознание устремляется в ум, переориентируя его, меняя его курс на реальность, лежащую под «покровом» поверхностных определений и материальных границ. Покров этот затем начинает подниматься, и пробужденный ум осознаёт, что живет в искаженной субъективной реальности, во сне, состоящем из им же самим установленных ограничений, и то, что считалось истинным, оказывается лишь танцем теней, скрывающим обширную и всеохватывающую Истину.

Хотя пробуждение ни в коем случае не означает конец нашего эволюционного приключения, это значимый момент перехода из одного состояния сознания в другое. Пробуждаясь, мы обнаруживаем себя в начале необычайного *путешествия трансформации*, в котором нам предлагается исследовать глубины и рубежи нашего существования, узнать больше о том, *кто мы есть*, – об «истинном Я», о «самости», лежащей в основе нашего бытия, – и о том, как мы соотносимся с божественной сущностью жизни, тем единым сознанием или присутствием, что пребывает во всех формах жизни.

Одним из преимуществ пробуждения является медленная диссоциация от мира формы в сочетании с более глубоким знанием и умением ценить нашу духовную природу. Обнаружение того, *кто мы есть*, на этом уровне стимулирует переживания, формирующие нашу жизнь, и дает смысл, ценность и предназначение нашему существованию. Обнаруживая эту реальность внутри нас, мы начинаем видеть жизнь во многом иначе и становимся способны на значительные свершения во всех областях – не чтобы чувствовать себя «успешными», «достойными» или «принятыми» этим миром, но потому, что мы осознаём, что у нашей жизни есть гораздо более важное предназначение.

Другое преимущество состоит в последовательном развитии нашего умения определять точки и направления роста, которые позволят нам больше переживать наше истинное Я, нашу вечную духовную природу. Наиболее смелые из нас решают *исцелиться*, встречаясь лицом к лицу с более темными аспектами наших личностей и заменяя их духовными атрибутами, подпитывающими нашу развивающуюся душу. Настоящее исцеление требует абсолютной честности с самим собой, а значит, несмотря на всю трудность этого процесса, мы должны признать наши глубочайшие страхи, наши слабости, наши уязвимые места и отбросить то, за что мы так долго держались как за необходимое или истинное, пусть даже ценой надежд на лучшую жизнь, которые это дает.

Пробуждение предлагает нам уделить больше времени нахождению на уровне *бытия* и в компании нашего истинного Я и понаблюдать за тем, как меняется при этом наша жизнь. Идущие по пути трансформации становятся более интуитивными и творческими при решении повседневных проблем, причем эти решения, похоже, требуют от них сравнительно меньших усилий, а приливы вдохновения случаются у них чаще. Жизнь в них бьет ключом, им доступно больше энергии, радости, умиротворения и связи с другими и с миром природы. К такому результату приходит ум, начавший уделять внимание тем жизненно важным аспектам внутреннего мира, который всегда был в нас, однако оставался незамеченным под покровом эго.

Путешествие трансформации обильно вознаграждает нас раскрытием того обширного потенциала, что заложен в нас и других, однако для этого раскрытия необходимо, чтобы каждый из нас *предпринял* эту масштабную трансформацию. И многие пробудившиеся в этот момент оказываются в нерешительности, удерживая сами себя от того, чтобы в полной мере посвятить себя своей собственной трансформации, от того, чтобы погрузиться вглубь и достичь сути, от того, чтобы исследовать рубежи своего существования. В чем причина этой нерешительности? В том, что неизвестные переменные этого путешествия заставляют срабатывать их внутреннюю сигнализацию. Глубоко внутри они спрашивают:

«Готова ли я отправиться в это путешествие?»

«Что я в итоге получу? Что потеряю?»

«Что обо мне будут думать другие?»

«Что со мной станет?»

«Буду ли я в безопасности?»

Они боятся, что им это не по силам. Боятся того, что обнаружат в этом путешествии. Боятся потому, что не понимают, что происходит и почему они переживают то, что переживают. Боятся неизвестности, неопределенности того, что всё это значит. И больше всего они боятся потерять себя (а это непременно случится).

Вот где в дело вступает трансформационный коучинг.

Сейчас замечательное время для того, чтобы быть коучем (или кем-то, кто каким либо образом содействует трансформации), поскольку мы наблюдаем начало мощного сдвига в личном и коллективном сознании. И хотя этот сдвиг вызывает естественные страх и трепет, ему можно не только способствовать – его можно ускорить.

Если вы желаете углубить свое участие в этом процессе, эта книга – для вас. Настало время открыть и понять динамику, красоту и потенциалы этого «пути трансформации», пути нашей личной и коллективной эволюции, по которому нам всем предлагается отправиться,

и научиться тому, как мы можем способствовать этому процессу в самих себе и во всех тех, с кем работаем.

Назначение данной книги

Я имею честь каждый день работать с людьми из самых разных уголков и культур мира, ощущающих мощный внутренний призыв к участию в расцвете человеческого сознания. Они стремятся узнать больше о том, кто они есть, привнести смысл и ценность в свою жизнь, исцелиться и стать более полным, лучезарным выражением самости – и желают помочь в этом другим. Эти люди называют себя по-разному – коучами, целителями и фасилитаторами, учителями, лидерами, рассказчиками, – однако всех их объединяет то, что они становятся исключительно умелыми *фасилитаторами трансформации* и проводниками в новую, большую реальность.

Хотя данная книга посвящена Глубинному Трансформационному Коучингу (или, для краткости, Глубинному Коучингу), она написана для того, чтобы рассмотреть некоторые связанные вопросы – вопросы, ответы на которые помогают людям, вне зависимости от рода деятельности, стать фасилитаторами пробуждения и трансформации:

«В чем, собственно, состоит смысл трансформации?»

«Что представляет собой путешествие человеческой трансформации?»

«Каковы оптимальные условия для трансформации?»

«Как можно ускорить сдвиги в бытии и сознании?»

«Какова роль Духа и духовности?»

В данной книге будут даны ответы на эти и многие другие подобные вопросы. И хотя эти знания и информация позволят вам способствовать росту других, данная книга предназначена в первую очередь для *вашего* роста. Ее первоочередная цель – произвести сдвиг в вашем собственном сознании, помочь вам в большей мере переживать истину о том, Кто Вы Есть: ваши основополагающие Я и природу. При правильном подходе данный материал и соответствующие практики станут катализатором вашей собственной трансформации.

С другой стороны, не менее важно отметить, чем данная книга *не* является. Она не задумана как некий набор инструментов и техник, из которого вы можете по своему усмотрению выбрать некоторые для применения в своих коучинг-сессиях (или какой бы то ни было другой области). Ее можно читать и так, однако это вряд ли в ваших интересах, поскольку она предлагает намного больше. Это книга о пробуждении и трансформации – самых проникновенных, священных и загадочных из человеческих переживаний – и о том, как оптимальным образом позиционировать себя, чтобы им способствовать. *Эти усилия начинаются и заканчиваются вашим собственным сознанием.* А ваша способность поддерживать других в их трансформации пропорциональна степени, в которой вы можете позволить своему собственному сознанию отдавать отчет в своей собственной Реальности. Я прошу вас уделить достаточно времени тому, чтобы обдумать и впитать то, чему вы здесь научитесь, применяя это в собственной жизни прежде, чем применять это в жизни других.

И что самое главное, идеи и концепции, представленные в данной книге, предназначены вызвать переживание, поскольку они сами являются результатом этого нового сознания. Концепции – это замечательно, они утоляют присущую интеллекту жажду знаний и понимания,

однако когда речь заходит о глубинной трансформации, лучшим учителем является именно *переживание*. В любой момент этого процесса вы можете задавать себе такой вопрос:

«Каково то внутреннее переживание, что желает со мной случиться?»

По мере усвоения приведенных здесь уроков в вас произойдет сдвиг, и вы станете переживать себя более полными, более настоящими, более цельными, более пробужденными и более живыми. При высокой степени готовности вы можете даже пережить проникновенное ощущение того, кто вы есть в самой основе, как «Я Есть», однако и мимолетного нахождения в этом состоянии бытия достаточно для мощного ускорения трансформации, поскольку любое переживание вашей истинной природы самым вашим нутром подкрепляет ваши постоянные усилия расширить ваш пробуждающийся ум.

Ваш непробужденный ум также придет в движение по мере чтения данной книги. Это необходимая часть трансформации сознания – распознать те аспекты ума, что нуждаются во внимании и исцелении: то, как непробужденный ум думает, говорит и действует. Мы не можем в полной мере вырасти в своё просветленное Я, не пролив свет на скрывающиеся в тени аспекты я непробужденного. У большинства людей эта часть процесса трансформации вызывает неудобство и даже расстройство. В этом случае я призываю продолжать и распознавать эти аспекты как то, что они есть: ваше эго-сознание, борющееся за выживание перед лицом возникающего света нового сознания. И если вы желаете поддерживать других в их трансформации, важно, чтобы вы сами пережили этот процесс – процесс, в котором вы признаёте и исцеляете темные стороны себя непробужденных.

По мере работы с девятью трансформирующими практиками, составляющими основу Глубинного Коучинга, по мере применения их ко всем ситуациям и обстоятельствам вашей жизни вы станете трансформационным присутствием. Одна из величайших истин жизни состоит в том, что *ваша собственная трансформация делает возможной трансформацию других*. Чем больше вы будете позволять свету вашего пробужденного я стать вашим «путем бытия» в этом мире, тем больше ваше присутствие позволит другим пробуждаться и достигать своего максимального потенциала. То, как вы себя называете или кем работаете, намного менее важно для способствования трансформации, чем качество вашего бытия. Свет вашего сознания сплетает пространство, в котором происходит трансформация. Будьте этим светом – и свидетелем того, что он делает возможным.

Становление коучинга

Эта книга может иметь огромную пользу и для тех, кто не имеет опыта ведения коучинга или участия в нем и не планирует в будущем практиковать Глубинный Коучинг. В своей сути, данная книга учит *создавать и поддерживать пространство для трансформации*, пространство, в котором пути бытия и сознание переживают естественный и органичный сдвиг. И написана она для всех тех, кто желает понять и поддержать путешествие пробуждения и трансформации, будь то для себя или для других.

Если вы не коуч, может быть полезно не обращать внимания на этот выбранный для использования на протяжении всей книге ярлык, «коуч», и заменить его обозначением на свой выбор. Тем не менее, я профессиональный коуч, так что эта книга написана с точки зрения коучинга. За годы практики я укрепился в убеждении, что в качестве подхода к человеческому развитию коучинг обладает огромным потенциалом. Я понимаю, насколько избитым может

показаться намерение «изменить мир», и все же когда коучинг проводится должным образом, он и правда меняет мир – по меньшей мере для этого человека. Понимание приведенных здесь трансформирующих принципов и практик коучинга принесет вам пользу вне зависимости от вашей профессии.

В сравнении с другими профессиональными областями, изучающими человеческий опыт, такими как психиатрия, психология или терапия, коучинг – новичок: как профессия он оформился лишь в 1980-х. И все же за столь короткое время он уже успел снискать значительный интерес по всему миру. Школы, обучающие коучингу, стремительно развиваются, число предлагающих программы по коучингу университетов постоянно увеличивается, а прогрессивные организации всё чаще включают его в свои тренинги по лидерству. Другими словами, профессиональные коучи ныне в изобилии.

В чём причина этого необычайного интереса к коучингу?

Возможно, причина в том, что в пробуждающемся мире многие слышат внутренний зов к содержательной жизни: к постановке и достижению целей, к поиску и осуществлению стремлений, к большей реализации своего врожденного потенциала, к тому, чтобы сделать свою жизнь осмысленной и насыщенной, сделать ее в полной мере своей и нести за нее ответственность. Коучинг, посредством изыскания и диалога, предлагает нам исследовать наши убеждения и перцепции, и те в результате часто оказываются искаженными идеями и образами, на которые мы по той или иной причине «купились». Коучинг просто позволяет преодолеть такие ограничения и вырваться в пространство ясности и расширенных возможностей.

Мой обширный опыт как наставника начинающих и профессиональных коучей показал, что изучающих коучинг объединяет желание менять жизни – в том числе и свои – к лучшему. И речь здесь не просто об изменении как таковом или об изменении ради изменения (такое можно наблюдать в избытке, и это не обязательно нам во благо), а о том изменении, в котором мы так остро нуждаемся, изменении, которое приносит в нашу жизнь переживание более высокого порядка: яркое, оптимистичное, намеренное и ориентированное на открывающиеся возможности.

В ходе программы Глубинного Коучинга я люблю задавать участникам такой вопрос: «Что привлекло вас в коучинге?» Их ответы неизменно похожи на следующий: «Коучинг – мое призвание. Я не знаю наверняка почему, но знаю, что хочу помогать людям достигать их целей и потенциала и поддерживать их личностный рост. Коучинг для меня – способ этого добиться». Когда я далее прошу уточнить природу этого призвания, мне отвечают примерно так: «Я уже некоторое время сам переживаю значительный рост и решил произвести в своей жизни некоторые изменения. Я больше не могу продолжать работу, которой занимался до этого, или жить так, как жил раньше, поскольку это не согласуется с тем, кто я есть. Я вижу в коучинге средство, которое позволит мне сделать реальностью мои собственные цели, мечты и потенциал».

Вероятно, вы, пусть отчасти, узнаете в этих словах себя.

Совпадение ли, что коучинг как профессия распространился и достиг такой значимости по всему миру именно в этот период коллективного пробуждения? Возможно. Однако моя интерпретация такова, что мы каким-то образом создали процесс, идеально удовлетворяющий потребностям пробуждающегося ума. В своей основе, коучинг посвящен осознанию себя и тому, что происходит, когда это осознание себя преодолевает свои текущие границы.

Обращенный взглядом в будущее и в то же время держащий руку на пульсе настоящего, коучинг – сила во благо, стремящаяся выявить лучшее в каждом из нас. При условии применения множеством практикующих он становится коллективной силой, ведущей к глобальным изменениям, поскольку воплощает в себе умонастроение, нацеленное обнаружить и обеспечить самое лучшее, что есть в каждом отдельном человеке, несмотря на ограничения нашей человеческой ситуации. Коучинг признаёт: в нас всегда присутствует нечто, до сих пор ускользавшее от внимания, остававшееся неисследованным, незадействованным и неиспользованным, что, будучи раскрыто, помогает в большей мере реализовать наш врожденный потенциал.

Вот почему я стал коучем.

Новая парадигма коучинга для новой парадигмы жизни

Коучинг дал мне возможность просто быть с другим человеком и черпать из бездонного источника жизни. То были питающие душу переживания, позволившие мне узнать, что требуется для поддержания других в процессе признания и выхода за пределы масок идентичности и слоев мнимых ограничений – и единения с тем, что происходит на самом деле. Чем глубже мы погружались в ходе нашего разговора, тем более настоящими мы становились: аутентичными, восприимчивыми, открытыми, проявленными и правдивыми. Не только мои клиенты, но и я сам. Наиболее мощные коучинг-сессии переживаются как кружение в танце по спирали: оба участника поднимаются на более высокие уровни осознанности, разделяя ощущение глубокого единения – друг с другом и целым.

Глубинный Коучинг может быть, как намеревается показать данная книга, исключительно эффективным средством достижения просветленных уровней бытия, мышления и действия, позволяя людям возвыситься над повседневным мыслительным процессом и соединиться с более высоким потоком сознания, где в большей мере доступны истина, мир, понимание и мудрость. Насколько мне известно, подходов, позволяющих этого достичь, немного, и именно это делает работу коуча мощным вспомогательным средством в процессе постоянно продолжающегося пробуждения нашего мира. Тем не менее, за годы работы в индустрии коучинга я заметил, что большинству подходов к коучингу и коучей этот потенциал еще лишь предстоит реализовать.

Традиционные коуч-тренинги не учат созданию условий, в которых человек может соединиться с глубочайшими составляющими самого себя. Огромное множество таких программ основано на проблемах и решениях, часто завязано на определенном процессе и делает сильный акцент на совершении действий, призванных как можно скорее «добраться из точки А в точку Б». Такие подходы к коучингу обычно оперируют информацией, легко доступной на поверхности, и предоставляют мало пространства для погружения на уровень ума, который в хоть сколько-то значимой мере отличается от преобладающего у данного индивида процесса мышления и восприятия. Да, изменения и рост возможны и в этом случае, и они имеют место, однако потенциалы коучинга вызывать просветленные мысли, действия и в конечном счете *трансформацию* являются результатом *набора условий*, которые позволяют соединиться с более высоким потоком сознания.

Глубинный Коучинг, с его девятью трансформирующими практиками, посвящен как раз этому набору условий: *оптимальному* набору условий, разработанному для создания коучинг-пространства, в котором человек может преодолеть «поверхностное натяжение» и соединиться

со своим основополагающим источником мудрости и понимания самого себя. Сегодня многие ощущают возможность новой парадигмы жизни – парадигмы, берущей начало из пробужденного ума и основанной на духовности, и все же то, что именно это значит и как направить свою жизнь в это русло при всей загруженности и ответственности, с которыми сопряжена повседневная жизнь, остается загадкой.

Традиционный коучинг, с его акцентом на «делании», а не «бытии», просто не может поддержать ту глубину личностного исследования, которая необходима для перехода к этой новой парадигме. Глубинный Коучинг, однако, может – и делает это. С ним мы уплываем далеко в неизведанные воды, погружаемся в глубину бытия и, омываемые самой сутью жизни, соединяемся с тем, что поддерживает нас в воплощении нашего обширного, трансцендентального потенциала. Глубинный Коучинг позволяет достичь полноты своего Я: узнать, Кто Вы Есть, свое предназначение и место в этом мире, и осознать свои отношения со Всем Сущим. Все мы можем жить в радости, мире, любви и выражать просветленные аспекты бытия во всём, что мы делаем и создаем.

Пробуждение – это отправная точка. За пределами пробуждения ожидает путешествие трансформации, ведущее нас в самое сердце этой новой парадигмы, где мы можем переживать, что значит стать *живым воплощением* наших величайших человеческих возможностей. Это путешествие, в которое каждый из нас должен отправиться, сделав сознательный выбор, и оно не для слабых духом. Работа Глубинного Коучинга состоит вощении всё больших соединения, изыскания, рефлексии, диалога и в итоге исцеления, чтобы трансформация, возможная для каждого из нас, смогла стать реальностью для тех, кто решился отправиться в героическое путешествие самоактуализации.

Глава вторая

Континуум коучинга

В коучинге можно выделить два основных подхода – транзакционный и трансформационный, – между которыми имеются фундаментальные отличия. Обращаю ваше внимание, что здесь я говорю не о стилях, методологиях или нишах (которые могут быть самыми разными), а о *подходах*, которые можно поместить на противоположных концах «континуума коучинга»: транзакционный коучинг на одном конце и трансформационный коучинг на другом. Понимание этой разницы существенно, поскольку одной из трудностей коучинга до сих пор является неоднозначность терминологии.



В целом, любые коучинг-встреча или сессия создают потенциал для перемещения по этому континууму, от одного подхода к другому. Степень этого перемещения зависит от двух факторов. Во-первых, от того, чего хочет клиент. Хороший коуч сможет определить, какой подход использовать, в зависимости от исходов, которых клиент надеется достичь, и того, как именно он хочет это сделать: требуется ли для данного клиента или желает ли он сам, чтобы подход был более транзакционным или более трансформационным? Второй фактор – это способность коуча проводить соответственно транзакционный и трансформационный коучинг. Реальность такова, что большинство коуч-тренингов учат методам транзакционного коучинга, и многие коучи до сих пор не обрели способность уходить глубже уровня проблемы или ситуации, лежащей на поверхности. Понимание этого разграничения позволит вам более ясно ощущать, каким типом коуча вы являетесь или хотите стать.

Что такое транзакционный коучинг?

Транзакционный коучинг можно описать как обмен (или транзакцию) между коучем и его клиентом, целью которой является достижение четко определенных целей. В этом обмене коуч исполняет роль слушающего и задающего вопросы, стремясь помочь клиенту прояснить эти цели, а затем исследовать идеи, перцепции, варианты, стратегии и действия, способствующие их достижению. Часто этот обмен стараются систематизировать или завязать на некоем процессе, причем изменений достигают в основном посредством когнитивных мыслительных

усилий и действий, то есть «думая и делая по-другому». По этой причине данный подход может восприниматься как в той или иной мере обезличенный.

В транзакционном коучинге четко определяют цели и затем преследуют их, до выполнения. Сама цель при этом часто описывается во «внешних» терминах, таких как «сбросить вес», «развить бизнес», «больше зарабатывать», «наладить отношения» или просто «стать лучше» в чём-либо (лучше работать, лучше общаться, лучше себя чувствовать, лучше жить, лучше руководить). Хотя у всех этих целей есть *потенциал* привести к трансформации, они остаются исключительно в транзакционной области, если основной интерес представляет прояснение техник, стратегий и решений, которые позволят «попасть из точки А в точку Б» максимально быстро и эффективно. Настрой и коуча, и клиента в транзакционных отношениях часто сводится к тому, что чем скорее произойдет прорыв («озарение») или будет достигнута цель, тем лучше.

Одной из отличительных черт транзакционного коучинга являются меньшая нужда или желание проникать в хитросплетения нашей «внутренней операционной системы», в уровень сознания, где определяется, *почему* мы делаем то, что делаем, и *почему* мы переживаем то, что переживаем. Наша внутренняя операционная система сложна и включает наши сознательные и бессознательные ценности, ментальные модели, убеждения, допущения, самоидентичность и процесс создания смыслов. Если продолжить аналогию с компьютером, транзакционный коучинг сосредоточен на установке обновлений нашей операционной системы, позволяющих нам быть более эффективными в том, чего мы пытаемся достичь. Он не заинтересован ни в понимании природы самой операционной системы, ни в ее перепроектировании.

Осознание себя, составляющее суть любого коучинга, лежит в основе и транзакционного коучинга, и личностный рост всё же происходит, несмотря на фокус на проблемах или целях. Однако коучинг всё больше сводится к транзакционному подходу, когда коуч или клиент не хочет слишком быть «слишком эмоциональным», вдаваться в болезненные переживания или чувства, исследовать события прошлого, формирующие переживания настоящего и влияющие на потенциалы будущего, или изучать убеждения и ценности, засевшие так глубоко, что человек отказывает себе даже в мыслях о них, как бы они его ни ограничивали. Транзакционный коучинг не уходит дальше поверхности человеческого существования.

Одна моя бывшая клиентка – хороший тому пример. Когда она связалась со мной с целью начать коучинг, в ее жизни был полный завал. Она вела на дому собственное дело, работала над будущей книгой и в то же время воспитывала маленьких детей. К тому времени она уже некоторое время всё больше и больше посвящала себя работе, начиная один за другим бизнес-проекты и параллельно обсуждая с издательством завершение рукописи. Когда я спросил ее, что она надеялась получить от коучинга, она ответила просто: «Я хочу, чтобы вы помогли мне разобраться с делами». Более транзакционный случай вряд ли можно придумать. Она взяла на себя так много и это вызывало настолько сильный стресс, что прежде всего она хотела найти способ справляться с этой нагрузкой так, чтобы в итоге всё оказывалось сделано вовремя, однако стресса при этом было намного меньше. Транзакционный коуч как раз пошел бы «в лоб», ухватившись за это первое впечатление.

В ходе нашего с ней общения, а также потому, что я всегда слушаю с позиции трансформации, мне понадобилось не так много времени, чтобы увидеть в этом стремлении взвалить на себя такой объем работы нечто глубоко личное. Также стало ясно, что она сама была пока либо не в состоянии это признать, либо не готова это исследовать (по крайней мере, со мной).

Каждый раз, когда наш разговор вот-вот должен был повернуть в более глубокое русло, она «захлопывала передо мной дверь» и возвращала обсуждение к решению своих многочисленных задач. Так продолжалось несколько сессий, пока однажды, в момент изнеможения и отчаяния, она не сказала: «Если я не разберусь со всем этим и не допишу эту книгу, что ж... я никогда не смогу разбогатеть». Скрытый мотив ее поведения оказался на виду. И все же, как только она это сказала, то осознала, что выдала себя. Так что она искусно спрятала эту мысль обратно «под ковер» и снова заговорила о том, как продуктивнее справляться с делами. С ее стороны не было никаких попыток изучить ни эту мысль, ни обусловившие ее подспудные убеждения и представления о себе. Подобное предприятие потребовало бы изучения принимаемых ею решений, что в, свою очередь, угрожало бы претворению в реальность ее внутреннего образа «себя как богатой». А к такой степени дестабилизации она пока готова не была.

То, что я только что описал, – одна из причин, почему коучинг, у которого всегда есть потенциал дать нам погрузиться в нашу внутреннюю операционную систему, часто остается на транзакционном уровне. В представлении обычного человека «уходить вглубь» рискованно: всё же кто знает, какие открытия ждут решивших приглядеться к тому, что там находится? («Почему для меня так важно написание этой книги?» «Почему на самом деле я так стремлюсь зарабатывать миллион долларов в год?» «Почему на самом деле я хожу в церковь каждое воскресенье?» «Почему на самом деле я провожу столько времени онлайн?» «Почему я не могу представить жизни без броской машины?») Проливая свет на убеждения и представления о себе, которые обуславливают наши решения и поведение, мы обнаруживаем скрытые мотивы. И если до этого момента мы уже долгое время намеренно шли по определенному пути, основываясь на определенной системе убеждений, ставить под хоть сколько-то серьезное сомнение состоятельность или эффективность этой системы будет подобно «игре ва-банк». И в некотором смысле так и есть, поскольку это может открыть для нас ту «безумную мысленную петлю», в которую мы себя загнали. И всё же дестабилизация нашей жизни, которую мы вызвали бы, вырвавшись из этой петли, воспринимается как намного более рискованная, чем дальнейшее пребывание внутри этого безумия (особенно если жизнь идет хорошо; зачем раскачивать лодку?). Лежащая в основе этого структура убеждений таким образом остается в безопасности, без изменений, позволяя нам производить лишь изменения поверхностные, что в итоге поддерживает статус-кво более глубокой области.

СУТЬ ТРАНЗАКЦИОННОГО КОУЧИНГА

Фокус: думать и делать по-другому

- Сосредоточен на проблемах
- Завязан на результате
- Ориентирован на действия
- Опирируется на поверхности

Намерение: исследовать новые способы восприятия, мышления и действия в отношении проблемы.

Исходное положение: *нынешний путь бытия* индивида недостаточен для достижения желаемых результатов и исходов.

Что такое трансформационный коучинг?

«Трансформация» – популярный ныне термин в сферах бизнеса, лидерства и коучинга. К сожалению, когда слово используется столь свободно, мы часто теряем связь с его истинным значением и используем его для описания чего-то, чем оно не является. Это может произойти, например, при смешении понятий «изменение» и «трансформация». Мы постоянно что-то меняем в том, как выглядим, думаем, чувствуем и ведем себя. Когда мы намеренно составляем программу действий с целью чему-то научиться или вырасти в каком-то отношении – лучше общаться, более эффективно управлять эмоциями, быть лучше как друг или партнер, – вполне вероятно, что мы при этом растем и меняемся, но происходит ли в итоге трансформация? Трансформация – это всегда изменение, однако изменение не всегда трансформация. Как описала свое путешествие в Страну чудес Алиса, «Ну, кем я была утром, когда проснулась, я, может, и знаю, но с тех пор произошли некоторые изменения».

Это смешение затрагивает и мир коучинга. Некоторые коучи называют то, что они делают, «трансформационным коучингом», хотя на самом деле, причем по их собственному определению, имеет место нечто иное. Приведу в качестве примера такое найденное мной определение: «Трансформационный коучинг подразумевает взаимодействие с коучем с целью способствовать эффективности, производительности, личностному развитию и росту клиента». Это определение верно описывает *весь* коучинг в целом: нет ни одной формы коучинга, которая не стремилась бы к обеспечению эффективности, производительности, развития или роста. Неточным является и определение коучинга как «искусства помощи людям в повышении их эффективности таким образом, который, по их ощущениям, им помогает». Это, опять же, общее описание всех форм коучинга.

Трансформация по определению предполагает всеобъемлющее или радикальное изменение по форме или содержанию – своего рода метаморфозу. Хотя мы постоянно меняемся, мы определенно не находимся в состоянии постоянной трансформации. Круговорот жизни и смерти предлагает каждому из нас величайшее трансформационное переживание, однако на протяжении жизни отдельного человека истинная трансформация встречается относительно редко. Окиньте мысленным взглядом собственную жизнь и определите, сколько в ней было моментов, когда вы можете положить руку на сердце сказать, что «трансформировались», прошли через период всеобъемлющего или радикального изменения по форме или содержанию – метаморфозу на внутреннем и внешнем уровне. Предположу, что вы сможете пересчитать их на пальце одной руки. Таковы примеры «человеческой трансформации», и полезно прояснить, что мы под этим имеем в виду (чем мы займемся более тщательно в следующей главе), поскольку вкладываемый нами смысл влияет на то, как мы определяем трансформационный коучинг.

Говоря просто, трансформационный коучинг сосредоточен на том, чтобы сделать возможной *самоактуализацию*. Идя намного дальше последовательности «варианты – стратегия – действия», призванной достичь целей, добиться ясности или позволить стать лучше в чем-либо, трансформационный коучинг погружается глубоко внутрь человеческой психики, фокусируясь на том, кто данный человек есть и кем он желает *стать*. Таким образом, трансформационный коучинг является подходом онтологическим, поскольку посвящен «бытию», а не «деланию».

Понимание этого высвечивает ключевую разницу между транзакционным и трансформационным подходами к коучингу: фундаментальное отличие в исходных положениях. Транзакционный коучинг исходит из того, что человек откроет для себя то, что необходимо, и будет осмысленно двигаться вперед на основании *нынешнего пути бытия*. Другими словами, для достижения желаемых исходов нет нужды в исследовании или сдвиге чего бы то ни было на уровне бытия. Трансформационный коучинг, с другой стороны, исходит из того, что *расширение или сдвиг пути бытия* – и открываемые этим мысли, перцепции и энергии более высокого порядка – является необходимым условием открытия человеком того, что ему необходимо.

Главный вопрос трансформационного коучинга, следовательно, звучит так: «*Кем вы выбираете быть?*» – и трансформационным этот процесс делает изучение и исполнение того, что позволит вырасти в *воплощение* этого выбора самим своим бытием.

При общении в ходе трансформационного коучинга участники по-прежнему могут затрагивать свои личные цели, задачи и мечтания, однако и коуч, и клиент осознают их сугубо функциональную роль как *контекста* для более глубокого погружения, а не как конечной цели. Процесс остается неизменно завязан на выборе в бытии: «*Кем мне нужно быть, чтобы мои цели или мечты стали реальностью?*» К этому «становлению» приводит путь трансформации, а конечной целью является *воплощение более высоких, чем сейчас, уровней существования*.

Чтобы содействовать этому процессу, трансформационный коуч поддерживает людей в погружении под поверхность, в исследование самих себя, помогая изучить их убеждения, представления и интерпретации относительно того, кто они есть и каково их предназначение и место в этом мире. Именно все эти аспекты и обуславливают их нынешний путь бытия, и их изучение проливает свет на то, *почему* они переживают жизнь так, а не иначе.

От клиента это требует готовности встретиться лицом к лицу со скрытыми страхами и убеждениями, чтобы освободиться от мыслительных и эмоциональных паттернов, в плену которых он находился всю свою прежнюю жизнь. Вызванные этим изменения происходят в самом средоточии ума, во внутренней операционной системе, и когда человек достигает на этом уровне значительного роста, это создает импульс для столь же значительных сдвигов в поведении, решениях и эмоциях. Со временем происходит настоящая трансформация, и необходимые мысли, установки и действия, помогающие реализовать задуманное, возникают у клиента естественным образом как выражение реализации его высшей природы.

Трансформационные коучи могут проводить и порой намеренно проводят коучинг транзакционно. Общение в ходе коучинга может охватывать континуум во всей его ширине, и неизбежны моменты, когда будет желательно думать или действовать в более транзакционной манере. Тем не менее, роль трансформационного коуча состоит в том, чтобы поддерживать фокус на потенциалах роста в более глубокой области и способствовать тому, чтобы исследование бытия предшествовало каким бы то ни было действиям. Бытие главенствует над делом, и потому делание проистекает из бытия.

Один из моих клиентов, назовем его Сэмом, хорошо иллюстрирует постепенный переход к трансформационному коучингу. Сэму было за 35, и он построил успешную карьеру профессионального консультанта. Незадолго до начала наших коучинг-сессий он переехал в новый город и сменил несколько работ и к тому времени работал на одного из мировых лидеров в области консультирования. Хотя внешнему наблюдателю такое положение дел говорило бы о несомненном успехе, Сэм был очень самокритичен и постоянно устанавливал всё новые стан-

дарты производительности, соответствовать которым, по собственному мнению, ему удавалось редко. На новой должности ему оказалось трудно сориентироваться, а самокритика достигла таких масштабов, что начала отрицательно влиять на его отношение к жизни в целом. Вторым моментом, который он наметил для работы в ходе коучинга, была, как он сам это воспринимал, склонность к размышлениям и излишнему обдумыванию, что влияло на его способность оперативно принимать решения. Эта нехватка решительности доставляла ему серьезные неудобства и усложняла всю его жизнь. «Неспособность принимать решения просто изматывает меня, – делился он, – в то время как другим, похоже, вполне хватает ясности для принятия уверенных и логичных решений. Почему у меня не так? Почему я такой нерешительный?» В начале коучинга он поставил себе задачу перестать быть столь самокритичным, выработать намного более позитивное отношение к жизни и найти в себе силы быть более решительным.

Как часто бывает в ходе коучинга, Сэм обычно приходил на сессию с транзакционной задачей, например: «Я хочу понять, как быть на работе более напористым, особенно с начальником. После каждого разговора с ним я словно выжатый лимон. Думаю, мне следует научиться более четко выражать и отстаивать свое мнение. Я бы хотел изучить стратегии или техники, которые позволят мне быть увереннее и настойчивее при общении с ним». Транзакционный коуч зацепился бы за слова «стратегии или техники» и начал бы действовать «в лоб», сделав это целью сессии. Даже если бы разговор начал сводиться к вопросу о причине недостатка уверенности и к лежащим в его основе убеждениям или представлениям, транзакционный коуч все равно продолжал бы сессию, сосредоточившись на «решениях проблемы».

В работе с Сэмом мне особо нравилась как раз его естественная расположенность к самоанализу. Он видел в ней одну из составляющих проблемы, нерешительности. Его склонность к философским размышлениям и потребность рассмотреть вопрос со всех возможных сторон на практике означали, что он любил всё анализировать, однако такой анализ редко достигал завершения. Для меня же как коуча это значило, что он всегда был готов погрузиться глубже, исследовать те основополагающие убеждения, что обуславливали его повседневные переживания. И хотя он сомневался, что сможет измениться, – всё же годы жизни в попытках соответствовать ожиданиям, не имевшим к нему никакого отношения, несмотря на все его усилия, в итоге стали той препоной, что не давала ему достичь столь желанных изменений, – он искренне этого хотел. Правда была в том, что Сэм начал коучинг не в поисках стратегий и решений проблемы, пусть мысли его и вращались вокруг этого: нет, он хотел понять, как произвести фундаментальный сдвиг во всём своем самоощущении в более просветленное состояние. Наши сессии, начавшись с транзакционных задач, скоро развились в более глубокие обсуждения набора ограничивающих убеждений, прочно укоренившихся в его сознании – и при этом постоянно дававших о себе знать.

С переходом обсуждения в область трансформации фокус естественным образом сместился: мы перешли от решения конкретных проблем к более масштабному вопросу о том, кем Сэм желает *быть* в этом мире, а также о более высоких истинах, в пользу воплощения которых он теперь делал сознательный выбор. «Я хорош таким, какой я есть. Я могу любить, отдавая всего себя. Я выражаю свое истинное Я». Услышав от клиентов подобные утверждения, знайте: вы прочно стоите на том фундаменте, что лежит в основе трансформационного коучинга. Воплощение этих проявляющихся идеалов, однако, задача далеко не простая и никогда не отличается той линейностью, которую постулируют транзакционалисты.

Одно из серьезных испытаний для коуча – столкновение с основополагающим ограничивающим убеждением, встроенным так глубоко во внутреннюю операционную систему чело-

века, что оно пронизывает каждую его клеточку и *определяет, кто он есть*. Для Сэма одним из таких убеждений было следующее: «Жизнь дана, чтобы хорошо ее прожить, и в этом и моё предназначение. Кто хорошо живет, тот хорошо себя чувствует, и на это ощущение я ориентируюсь. Мне, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно усердно работать и достигать. И еще мне важно быть на хорошем счету, чтобы получать одобрение других, и тогда я и сам смогу быть о себе хорошего мнения». У всех нас есть подобные убеждения, однако большую часть времени мы едва ли достаиваем их вниманием: эти убеждения засели так глубоко в нашем бессознательном, что мы руководствуемся ими «на автопилоте». Однако в трансформационном коучинге эти убеждения начинают подниматься на поверхность и достигать сознания. В конечном счете в их отношении должны быть приняты осмысленные меры, иначе они продолжают препятствовать росту. Так, Сэм с детства пытался оправдать возлагаемые на него большие надежды и раз за разом слышал, что ему это не удастся. В итоге он шел по жизни с обременяющим чувством неполноценности, проникнувшим в каждую клеточку его тела, подстерегающим его в каждой мысли и в итоге сформировавшим самые разные стратегии получения одобрения, включая непрерывное стремление к успеху и достижениям.

Как бы вы выстроили коучинг в данном случае? Как поддерживали бы человека в процессе избавления от ограничивающих убеждений и представлений, которые укоренились настолько, что образуют самую материю его самоидентичности?

Что бы кто ни говорил, прямого и однозначного пути здесь нет. Цепочка «ясность – стратегия – действие» может помочь достичь интеллектуальной осознанности в отношении ограничивающих убеждений и, в лучшем случае, указать на решение, однако она не упростит *само избавление* от этих убеждений. Транзакционный коучинг здесь достигает своего предела, поскольку никакие интеллектуальные ухищрения не могут служить средством *исцеления* от ограничивающих убеждений, то есть избавления от вызываемых ими ментальных и эмоциональных уз, что позволит двигаться дальше к переживанию самоактуализации. Здесь необходим устойчивый сдвиг на уровне бытия, требующий трансформационного подхода.

При трансформационном коучинге намерение состоит в том, чтобы подойти к главному, добраться до сути, исследовать саму основу бытия. Это пространство света и тени, страха и радости, ограничений и огромных возможностей. Все подходы к коучингу развивают осознание себя, но трансформационный коучинг идет дальше: он позволяет обращаться к структурам, лежащим в основе их чувства собственного я (того, кто, по их мнению, они есть), а затем, посредством исследования бытия, достичь более высоких, чем сейчас, уровней существования (того, кем они желают быть).

СУТЬ ТРАНСФОРМАЦИОННОГО КОУЧИНГА

Фокус: быть другим

- Сосредоточен на бытии
- Уходит под поверхность
- Добирается до сути
- Пространство света и тени
- Высвечивает внутреннюю операционную систему человека

Намерение: исследовать новые пути бытия и необходимые условия их воплощения.

Исходное положение: *расширение* или *сдвиг пути бытия* приводят к желаемым результатам и исходам.

Срединная область: коучинг роста



Середина континуума коучинга – область, где в транзакционный коучинг проникают трансформационные аспекты. Я буду называть это «коучингом роста», хотя устоявшегося его определения не существует. В этой области более высокий уровень осознания себя оказывает влияние на то, как человек мыслит о своих целях, а также на стратегии и поведения, которые использует для их достижения.

Клиенты с запросом на коучинг роста выражают желание привести свои мысли, поведения и творческие начинания в соответствие со своими же прогрессивными идеалами и ценностями. Они искренне хотят вырасти и развиваться и в карьере, и в жизни в целом и часто демонстрируют решимость измениться внутренне, поскольку понимают, что их рост отражает их общую способность актуализировать желаемые исходы. Они начинают осознавать себя как способных, находчивых творцов и понимают, что большее внимание к происходящему внутри них окажет положительный эффект на их жизненный опыт и траекторию.

Именно в середине континуума по большей части разворачиваются лайф-коучинг и часть программ лидерства (коучинг организаций часто сильно склоняется в сторону транзакционного подхода). Коучи роста видят свою роль не просто в содействии процессу достижения цели: они становятся неотъемлемой его частью как партнеры в путешествии самоисследования и личностного роста. Мотивации транзакционного коучинга – «найти решение», «разобраться с проблемой», «улучшить производительность» – по-прежнему актуальны; отличие от чисто транзакционного подхода состоит в том, что эта *осознанность на уровне делания* охватывает намного больший диапазон информации и инсайтов, открываемых такими вопросами, как:

«В какой мере я несу ответственность за свои переживания?»

«Каковы мои сильные стороны? Как мне использовать свои таланты?»

«Что мне нужно изменить в себе, чтобы создать желаемые исходы?»

Порой может задаваться и трансформационный вопрос, *«Кем вы выбираете быть в происходящем?»*, однако чаще коучи роста фокусируются на том, чтобы помочь человеку больше узнать *про* себя, для чего обычно используются наборы оценок, инструментов или методологий, развивающих осознание себя. Коучинг роста помогает человеку изучить свой характер, сильные стороны, субъективные истины и творческий потенциал, а затем, согласно этому осознанию, предпринять действия по осмысленному саморазвитию. Мышление также расширяется и позволяет усваивать больше информации, чем доступно одному лишь интеллекту. Человек открывает для себя другие формы интеллекта, такие как эмоциональный, физический и интуитивный, как предлагающие качественно иные перспективы и понимание, полезные в достижении поставленных целей.

Пожалуй, наиболее показательным признаком нахождения в срединной области является важность, которая придается работе с убеждениями и ценностями: имеет место готовность к пониманию и даже изменению своей системы убеждений, если это способствует достижению целей. Изменения эти, однако, часто производятся скорее точечно или фрагментарно, чтобы не приводить к значительной дестабилизации более глубокой области. Например, если я жажду быть успешным в жизни потому, что глубоко внутри хочу, чтобы мои родители мной гордились, а я сам чувствовал себя достойным в их глазах, я могу задействовать широкий спектр программ по саморазвитию, чтобы полнее раскрыть свою способность быть успешным. Я могу даже нанять коуча, чтобы тот помог мне лучше понять себя, изменить мои паттерны мышления, вырасти и развиваться как личность. Однако это основополагающее убеждение – истинная причина моей жажды успеха – останется нетронутым.

Коуч роста также фокусируется на исследовании и рефрейминге взглядов. В основе сдвига взглядов лежит та или иная форма следующего вопроса: *«Какие убеждение, взгляд или установка были бы более полезны для разрешения данной проблемы или достижения желаемой цели?»* Здесь можно заметить, что намерение транзакционного коучинга «думать и делать по-другому» всё еще присутствует, однако подобные вопросы могут иметь большее значение для открытия новых путей достижения осознанности. Если человек готов не только к рассмотрению новых точек зрения, но и к изучению того, что обуславливает его нынешние взгляды, он может погрузиться глубже, дойти до сути, до лежащей в их основе системы убеждений и ценностей, где будет иметь дело со своими основополагающими «жизненными истинами». В этом состоит трансформационный потенциал срединной области.

Четыре уровня вовлеченности

Алан Сил, автор книги «Создайте мир, который работает» (*Create a World That Works*), разработал проницательную модель, называемую «четырьмя уровнями вовлеченности» (four levels of engagement), отражающую уровни осознанности, с которых человек может взаимодействовать со своими переживаниями. По мере изучения этой модели вы увидите, как уровни вовлеченности отражают транзакционный и трансформационный подходы к коучингу.

Уровень	Типичные вопросы
Драма (Drama)	Кто это допустил? Кого винить? Можете поверить, что случилось <i>такое</i> ?
Ситуация (Situation)	Как мы можем это исправить и насколько быстро?
Выбор (Choice)	Кем я выбираю быть в происходящем? Как я выбираю относиться к этой ситуации?
Возможность (Opportunity)	Какую возможность это открывает? Что желает случиться?

(Источник: Seale A. Create a World That Works. – 2010)

Первый уровень – **Драма**. Все мы понимаем, что это такое, поскольку в изобилии встречаемся с драматичными сюжетами в книгах, фильмах и телешоу, которые потребляем ежедневно (развлекательные передачи и близко не были бы столь интересными, если бы не драматизм). Драма не только окружает нас: она живет внутри нас. Полны драматизма и наши отношения – «А он говорит, мол...», «И тогда она взяла и...», «А потом началось...», «Можешь себе представить?», «У меня от него просто кровь закипает!», «Слушай, не я в этом виновата!», «Твоя проблема», «Ну почему же это происходит именно со мной?!» – и сам наш ум: когда мы жалуемся на себя – это драма. Когда мы чувствуем вину, беспокойство, страх или тревогу – это драма.

С точки зрения коучинга, хотя клиент и может прийти на сессию, охваченный драмой, хороший коуч не будет вовлекаться на этом же уровне. Разделяя переживания клиента, он, тем не менее, будет позиционировать себя объективно и вовлекаться с уровня Ситуации.

На уровне **Ситуации** интеллект способен в достаточной мере преодолеть реактивность и эмоциональность, чтобы достичь большей ясности и объективности. На этом уровне важность приобретают факты: «Вот что происходит, вот кто задействован, вот какой исход или переживание мы имеем в итоге, а вот каковы сложности, проблемы и вопросы, с которыми нужно разобраться». Согласно рассматриваемой модели, как только появляется доступ к фактам, ключевым вопросом становится «Как мы можем это исправить и насколько быстро?». На этом уровне всё завязано на поиске решений, которые позволят двигаться дальше или вернуться к нормальному положению вещей.

На уровне Драмы вероятность научиться чему-либо столь же мала, сколь готовность брать на себя ответственность. Источник влияния, силы, принятия решений воспринимается как находящийся вовне, что снижает нашу способность к изменению, поскольку мы, по сути, оказываемся жертвами обстоятельств. По мере перехода на уровень Ситуации происходит значительное увеличение доступных лично нам сил, и поэтому коучинг начинается именно здесь. На этом уровне уже возможны обучение и рост. Мы понимаем нашу способность к нахождению решения, к улучшению или достижению, и видим ценность в признании своей роли и в ситуации, и в ее разрешении. Здесь мы способны спрашивать следующее:

«Какова была моя роль в создании этой ситуации?»
«Как я могу лучше отреагировать на происходящее?»
«Какую роль я выбираю для себя в дальнейшем?»

Именно на уровнях Драмы и Ситуации в наше время по большей части находится массовое сознание. Это можно видеть повсюду. И подобная установка влияет и на то, как люди воспринимают коучинг, поскольку сами коучи также воспитываются в мире, где ценятся и поощряются способности к решению проблем. Если что-то не ладится, доставляет неудобства или работает не так, как, по-нашему, должно, это видится как требующая решения проблема, и чем скорее это решение будет найдено, тем лучше. Коучи подвержены такому настрою не меньше, чем кто бы то ни было, и именно поэтому транзакционный коучинг так распространен.

Значительные изменения происходят лишь на третьем уровне, уровне **Выбора**. Этот выбор не из тех, что мы делаем, отвечая на вопрос «Какие есть варианты выбора, чтобы разрешить или исправить ситуацию?» Нет, здесь вопросы будут звучать, например, так:

«Кем я выбираю быть в этой ситуации?»

«Как я выбираю относиться к тому, что происходит?»

Как только мы задаем вопрос «Кем я выбираю быть?», мы начинаем обретать нашу полную силу. Алан Сил отмечает: «Третий уровень предлагает нам понять, что, даже если мы не можем изменить обстоятельства или ситуацию прямо сейчас, мы можем, по крайней мере, выбрать, кем мы в них будем. И это огромный шаг вперед по сравнению с тем, что делает большинство людей. Так мы открываем дверь, ведущую к трансформации и устойчивому изменению».

И он прав: она открыта, и открыта настежь. Но чтобы актуализировать потенциалы, присущие этому выбранному пути бытия, необходимо выйти за пределы интеллектуального решения – к *воплощенному* состоянию. Только тогда мы сможем в полной мере ступить на четвертый уровень, уровень **Возможности**, и наблюдать или *ощущать* возможности, заложенные в ситуациях или событиях нашей жизни:

«Каковы скрытые в этом дар или посыл?»

«Какую возможность это открывает?»

«Что желает случиться?»

«Что пытается возникнуть?»

Обратите внимание: те же самые вопросы можно задать и на уровне Ситуации. Однако ответы, даваемые тем, кто вовлекается на уровне Возможности, будут качественно отличаться, поскольку им *предшествовал сдвиг в бытии*. В результате воплощения желаемого пути бытия, мысли, перцепции и эмоции *автоматически* изменятся, чтобы отразить это новое состояние сознания, поскольку каждое состояние сознания открывает свою собственную картину действительности.

Понимание этого момента важно еще и потому, что оно затрагивает трансформационный коучинг. На уровне Возможности мы сосредоточены не на обдумывании доступных вариантов, поиске решений или попытках рефрейминга взглядов – это происходит на уровне Ситуации, – а на том, что *спонтанно* происходит при сдвиге в бытии. Когда такой сдвиг случится, мы сможем воспринимать ранее недоступные возможности и потенциалы, просто потому что нашему уму откроются новые измерения реальности.

Коучинг по сдвигам в путях бытия означает коучинг по изменению всего и вся. Вот что делает его трансформационным. *Путешествие трансформации само по себе есть движение*

к воплощению выбранного или проявляющегося пути бытия. Воплощение здесь означает, что вы становитесь реальным, живым примером этого пути бытия. Выбор – лишь отправная точка. При воплощении нового состояния бытия паттерны мышления и эмоций автоматически если и не трансформируются, то перестраиваются. И это не пустяк, это может иметь масштабные и в высокой степени дестабилизирующие последствия, однако чем больше вы будете этому открываться, тем более необычным будет становиться этот процесс.

НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА

Поразмышляйте о своем пути бытия

Уделите минутку и ненадолго отвлекитесь от чтения. Постарайтесь вспомнить какие-либо сложные ситуацию или событие в вашей жизни и поразмышляйте о следующем:

«Как я оказываюсь поглощен драмой этой ситуации?»

Что, по-моему, должно произойти, чтобы разрешить, исправить, уладить положение?

«Кем я выбираю быть в этой ситуации?»

«Какой путь бытия я желаю воплощать и выражать?»

По мере того как в вашем сознании возникают ответы на два последних вопроса, мягко произведите сдвиг на этот путь бытия. Позвольте себе умом и телом открыться ему, всё больше и больше, пока не почувствуете его полное воплощение.

Находясь в покое в этом воплощенном состоянии, обратите внимание на то, как оно предлагает вам еще больше обрести вашу истинную силу. Обратите внимание на то, как теперь воспринимаете различные ситуации и сложности в вашей жизни. Обратите внимание на возможности и возникающие потенциалы. Обратите внимание на то, что потребовалось бы от вас, чтобы стать живым воплощением этого пути бытия и быть им всегда, в любых ситуациях.

То, что вы сейчас переживаете, есть путь трансформации. Всё еще открытым остается вопрос о том, как гарантировать устойчивость подобных сдвигов, однако именно по этому пути помогают идти Глубинные Коучи, и именно этому вы здесь научитесь.

Суть Глубинного Коучинга



Глубинный Коучинг – это онтологический подход, поскольку он фокусируется на природе бытия как проявления личного сознания. Подробно подход Глубинного Коучинга рассматривается в главе 8, однако вкратце его можно описать как форму трансформационного коучинга, при которой мы погружаемся в глубину бытия, плавая в неизведанных водах на самом краю континуума коучинга. Глубинный Коучинг признаёт, что сдвиги в путях бытия ведут к сдвигам в сознании, а значит, к стойкому изменению в восприятии и поведении. В ходе сессии Глубинного Коучинга намерение состоит не в том, чтобы человек покинул ее с новым инсайтом или взглядом на жизнь, решением или стратегией, не в том, чтобы предоставить человеку список действий (хотя всё перечисленное может случиться), а в том, чтобы он смог лично пережить пробирающий до самого нутра, проникновенный сдвиг в бытии.

Как я упоминал в первой главе, пробудившись, мы находимся в отправной точке необычайного путешествия трансформации, в котором нам предлагается исследовать глубины и рубежи нашего существования, узнать больше о том, кто мы есть, об истинном «Я», лежащем в основе нашего бытия. В трансформационном коучинге отправная точка – это вопрос идентичности, «*Кем я выбираю быть*», а фокус делается на том, чтобы сделать возможными сдвиги в это *выбранное* состояние. Глубинный Коучинг также задает этот вопрос – всё же это естественная отправная точка для любого исследования на уровне бытия, – однако идет дальше. Глубинный Коучинг заинтересован в исследовании самого главного вопроса нашей идентичности:

«Кто я есть?»

Пытались ли вы когда-нибудь по-настоящему глубоко обдумать этот вопрос? Сев в тишине или медитации, спрашивали ли вы себя, со всей честностью и любопытством, кто вы есть на самом деле, настоящие вы? Этот один-единственный, казалось бы, простой вопрос таит в себе мощный заряд. Он помогает не только обнаружить большую часть вас самих, но и увидеть, кем вы не являетесь. Этот единственный вопрос имеет первостепенное значение для вашего существования и предназначения. Большинство из нас запрограммированы верить в историю о том, кто мы есть и чего можем и не можем достичь в жизни. Мы принимаем это как факт, так что у нас особо не остается причин задавать себе этот вопрос. Но когда вы тихо

и искренне спрашиваете себя, внутри: «Кто я?» – вы тем самым надеетесь отыскать первопричину своего бытия. Задавая вопрос так, из этого внутреннего пространства, вы начинаете один за другим счищать слои историй извне и вырываетесь из-под чар, с помощью которых мир заставил вас поверить в его версию того, кто вы есть и что такое жизнь. И в этом пространстве внутри вас заключена настоящая сила.

Второе из намерений Глубинного Коучинга состоит в том, чтобы поддерживать человека в *процессе* трансформации, давая ему возможность всё больше и больше переживать непревзойденную природу его истинного Я и души. Для большинства людей осознанное переживание истинного Я – редкость, однако любой такой случай всегда полон сияющей красоты, а переживающий подобное в значительной степени трансформируется. На этом уровне это уже не выбор, это просто – *есть*. Никакая форма коучинга не может зайти дальше: над чем еще остается работать, когда мы пережили то, кто мы есть, на самом фундаментальном уровне бытия?

Не каждый коуч захочет овладеть Глубинным Коучингом, и не каждый клиент готов к столь глубокому погружению. Как говорится, всё должно сойтись. Истинная трансформация возможно лишь тогда, когда человек готов ставить под сомнение состоятельность истории о том, кто он есть, и делать сознательный выбор в бытии. Глубинный Коучинг идеально подходит для поддержки всех тех, кто готов вырасти и воспринять правду о том, кто они есть.

Глава третья

Понимание путешествия трансформации

На протяжении всей жизни мы постоянно меняемся. Мы сейчас не те же, какими были в детстве, или подростковом возрасте, или несколько лет назад, или даже на прошлой неделе. Каждое наше переживание оставляет свой след. Так что вопрос, с которым мы работаем, звучит не как «Могу ли я измениться?» – а как «Как я могу сознательно вырасти и стать тем, кем желаю быть?» Делая этот выбор бытия намеренным и позволяя ему исходить из самого сердца нашего бытия, мы открываем дверь к собственной трансформации, в ходе которой нам предстоит научиться расширять свой ум так, чтобы охватывать новые парадигмы человеческого опыта, и устремлять его к более высоким проявлениям Я и души. (На протяжении всей данной книги я использую слова «Я» и «душа» как синонимы.) Мы сами выбираем, кем нам *быть*, и направляем наши мысли, эмоции, идеи и действия на *воплощение* этого ощущения себя. Однако с чем мы ожидаем встретиться? Что именно происходит в путешествии трансформации?

При трансформации – что трансформируется?

Относительно путешествия самого по себе в целом нет однозначного понимания, и все же можно сказать, что это самоорганизующийся процесс с различными характеристиками и этапами. Позднее в данной главе я привожу превращение гусеницы в бабочку в качестве уместной метафоры человеческой трансформации, поскольку она во многом верно отражает присущую этому процессу динамику. В попытках запечатлеть этапы или закономерности, преодолеваемые каждым из нас по мере роста или трансформации в течение жизни, были разработаны многочисленные модели развития (две из которых я рассмотрю в последующих двух главах). На данный момент, чтобы вы сами могли убедиться, что достаточно четко понимаете, что означает и включает в себя человеческая трансформация, давайте исследуем такой вопрос:

«При трансформации – что именно трансформируется?»

Ответ здесь прост – наша я-концепция. У всех нас есть ментальный образ того, кто мы есть, образ, конструируемый с рождения под действием широкого спектра личных и культурных обстоятельств, переживаний, убеждений и ценностей. Этот образ и есть наша я-концепция. В своей книге «Обзор теории я-концепции для психологов-консультантов» (*An Overview of Self-Concept Theory for Counselors*) Уильям Пёрки дает замечательное описание:

«...из всех перцепций, что мы испытываем в ходе жизни, нет более значимых, чем перцепции относительно нашего собственного существования – то есть чем наша концепция того, кто мы есть и как встраиваемся в этот мир. Я-концепцию можно определить как сложную, организованную и динамичную систему усвоенных убеждений, установок и мнений, которых придерживается тот или иной индивид в своем личном существовании, во всей ее полноте».

Наша я-концепция – этот усвоенный сложный ментальный образ того, кто мы есть – начинает формироваться на раннем этапе жизни. В утробе мы впитываем энергии и эмоции нашей матери. (Вероятно, определенные наследственные или биологические факторы, содержащиеся в нашей ДНК, также влияют на развитие нашей я-концепции.) После рождения наша я-концепция развивается в рамках культуры семьи, и в это же время вокруг нас формируется окружающая среда, по-своему оформляя наше будущее функционирование в мире. Дети суть подра-

жатели: в детском возрасте на нас оставляют отпечаток определенные особенности поведения родителей, причем это происходит в зависимости от того, как родители с нами обращаются, и, на более тонком уровне, от установок, которых они придерживаются, в особенности от их чувств в отношении нас. Общественные нравы, культурные убеждения и целый комплекс взаимоотношений, в которых мы находимся, также влияют на нашу растущую я-концепцию.

Положительное влияние – любовь, понимание, расположение, принятие и поддержка – в семье и обществе в целом способствует развитию здоровой я-концепции. В детском возрасте наша возрастающая осознанность подпитывается позитивными образами и энергиями, необходимыми для развития самооценки, чувства собственного достоинства и значимости. Однако когда детьми мы не получаем необходимых любви и понимания, когда в нашей жизни имеет место отрицательное влияние, такое как критика, осуждение, жестокое обращение, пренебрежение или травмирующие события, мы обнаруживаем, что нам могут сделать больно, и это также воздействует на нашу я-концепцию. Начинает образовываться панцирь эго, и мы вырабатываем механизмы защиты и нападения, чтобы быть способными постоять за себя, а также другие структуры эго, призванные проецировать наши силы и ценность в этот мир. Обычно культурные образования семьи и общества являются сочетанием и положительных, и отрицательных динамик и в этом одновременном воздействии помогают нам создать нашу я-концепцию – наш внутренний образ того, кто мы есть.

Я-концепция и эго

Наша я-концепция, однако, дает крайне ограниченное, если не сказать ложное, представление о том, кто мы есть на самом деле, поскольку является расширением нашего эго. Что есть эго? Говоря просто, это наше *ощущение себя как отдельного я*, убеждение, что мы не соединены самым сокровенным образом, не едины, со всем и вся. Эго зиждется на определении и отделении. Эго-сознание говорит: «Я не тот человек. Я – в этом теле, здесь. Вот это мне нравится, а это нет, я выгляжу так, а не вот так, верю в одно, но не в другое. Я отличаюсь, я – отдельно от тебя, и тебя, и тебя».

Эго выражается через идентификацию с формой, будь то в виде мыслей, образов или материальных объектов. Мы идентифицируем себя через наш пол, тело, национальность, религиозные взгляды, профессию, собственность, достижения, социальный статус и роли, например отца, матери, сестры, брата, супруга или супруги. Мы причисляем себя к определенной группе по цвету кожи, цвету волос, возрасту, весу, росту, жизненному опыту, переживаниям и – о гений маркетинга – предпочтениям в плане определенных товаров и брендов. Мы взращиваем приятие и неприятие, формируем мнения и взгляды и собираем истории «о том, что со мной случилось», и всё это укрепляет наше ощущение себя: «вот это – я и моя история». Всё это в совокупности образует основанную на эго я-концепцию (также называемую нашей «приобретенной» или обусловленной я-концепцией), то я, истинность которого нам последовательно внушили культура, среда и жизненный опыт, заставив поверить, что это мы и есть. С момента нашего рождения мы накапливаем, слой за слоем, убеждения, ценности, установки и образы относительно нашего собственного существования и жизни в целом, в истинность которых полагается верить на слово. Мы «не такие, как», мы предоставлены исключительно сами себе, мы сами за себя, и вот мы пытаемся выжить или прорваться. Эго-ум создает восприятие отделенности, иллюзию изоляции, искажает действительность, создавая из воздуха барьеры и ограничения, внушая веру в слабость, нужду и недостатки и убеждая в особенностях и превосходстве. Всё это выражения эго-сознания.

При всём этом эго не нечто «плохое», что следует порицать или от чего следует отказываться, – нет, это основополагающий дар жизни. Эго делает возможным само переживание бытия в этом мире в качестве отдельного существа и всё, что с этим связано. Пока ему на смену не придет истинное осознание Себя, эго является надежным фундаментом, помогает нам ориентироваться в мире, как представляется, бесконечного множества форм, и формирует нашу самоидентичность, тем самым позволяя отыгрывать определенные роли в определенных ситуациях. Эго сильно, умно и способно на неограниченные творческие свершения – и оно в точности знает, как сделать так, чтобы мы оставались ему обязаны.

Подавляющее большинство людей полностью идентифицируют себя со своей основанной на эго я-концепцией. Их восприятие «я» за ее пределами, вне сопутствующих ей мыслей и эмоций, очень ограничено или стремится к нулю, и они оказываются неспособны распознавать я-концепцию как «не я». Вот в чем суть пребывания в непробужденном состоянии, бессознательной жизни: мы теряем себя во всём том, с чем постепенно стали себя идентифицировать, всём том, о чём нам внушили: это мы. В итоге люди тратят огромное количество времени и энергии на поиски всё того же, в порочном круге, – собственности, связей, знаний, идеологий, вознаграждений, достижений, – что усиливает то, как мы уже видим себя и какими хотим быть в глазах других.

Пока однажды не случается сдвиг. В такой момент происходит дез-идентификация, разотождествление с преобладающей я-концепцией, сдвиг в идентичности от «я как ментального конструкта» к осознанию я как чего-то намного большего. Некоторые в этот момент чувствуют освобождение или прилив абсолютной радости или внутреннего умиротворения. Когда человеку удастся, пусть на мгновение, осознать: «Я не то же, что усвоенное, созданное умом я», – это знаменует пробуждение и начало путешествия трансформации, происходящей в самом сердце нашего ума, внутри нашей обусловленной системы убеждений, восприятия и понимания себя. Перемена в фундаментальном понимании того, кто мы есть, создает стимул для столь же значимых сдвигов в принимаемых решениях, поведении и действиях, и мы «трансформируемся». Наш ум, всё больше освобождаясь от хватки эго-сознания, становится способен воспринимать нас такими, какие мы есть, – а каждый из нас, в своей истинной сути, есть чистый, безграничный дух.

Трансформация я-концепции

В основе любой трансформационной работы должно быть стремление *способствовать явному сдвигу, если не революции, в чьей-то я-концепции*. Для одних это сдвиг в бытии от состояния бессилия к состоянию обретения силы. Если человек видит себя через призму стыда, вины или апатии, он будет чувствовать себя неспособным, недостойным, беспомощным, оставленным на произвол судьбы. Например, женщина, которую ребенком постоянно отчитывали родители, может быть очень невысокого мнения о себе и своей способности что-то изменить в ситуациях своей жизни. Искре внутри нее может не давать разгореться давящее и поглощающее значительный объем энергии чувство бессилия. В таком состоянии ей, вероятно, будет трудно жить и с другими, и с самой собой. Однако, посредством трансформационной работы, сосредоточенной на исцелении ее уязвленной я-концепции, она сможет вырасти, обрести силу, получить доступ к большему объему энергии, что затем позволит ей распознать собственную значимость, свои положительные качества и умения, развить способность влиять на свои переживания и осмысленно двигаться вперед. Возможно, она будет еще далека от полного познания себя, но это будет все же явный сдвиг в ее я-концепции – к той, что намного ближе к истине.



Для других трансформационный сдвиг основан на готовности лишить опоры некоторые из наиболее укрепившихся я-концепций – счистить всё то, что не отражает «я», находящееся в сердце бытия. Термин «пробуждение» обозначает начало этого периода глубинного внутреннего развития, мотивированного желанием перейти от бессознательной идентификации с основанной на эго я-концепцией в более высокое измерение осознанного познания себя. *Ключевой сдвиг в трансформации состоит в переходе от восприятия нашего я на основании ограничивающего и обороняющегося эго к знанию о том, кто мы есть как развивающаяся, но изначально безграничная душа.* В трансформации мы возвращаемся умом к тому, что истинно, и обретаем нашу настоящую силу – то, кто мы есть за пределами идентификации с формой. Создается пространство, которое может занять истинная суть того, кто мы есть. Трансформируясь, мы учимся воспринимать себя по-новому, сквозь призму, незамутненную ошибками восприятия и заблуждениями, так долго формировавшими нашу я-концепцию. Мы наконец-то начинаем пробуждаться ото сна разделенности и идентификации с формой, в котором эго держало нас все это время.

Истинная трансформация – нечто большее, чем обычные изменение, рост и развитие, которые мы все переживаем ввиду самого факта нашего существования. Это *переворот в нашей я-концепции*, коренной сдвиг в нашем понимании того, кто мы есть и каково наше предназначение и место в этом мире. На глубочайшем уровне, знать себя – значит быть укорененными в Основе Бытия, у истоков нашего истинного Я, сути того, кто мы есть. В парадигме нашего существования был совершен сдвиг, и, с признанием роли потенциалов Я и души, начинается новый акт пьесы, разыгрывающейся на сцене нашего пробужденного ума.

Коучинг и я-концепция

Важно понимать, что транзакционный коучинг и коучинг роста не нацелены ни на поддержание переворота в я-концепции человека, ни на оказание ему помощи в том, чтобы вырасти за пределы эго-сознания. Более того: часто происходит обратное и коучинг становится средством *усиления* основанной на эго я-концепции путем создания новых форм идентификации через достижение или соотнесенность, которые лишь укрепляют господствующее ощущение себя.

Этот процесс развивается следующим образом: если коучинг помог мне произвести сдвиг в мышлении или поведении, достаточный для достижения успеха в данной задаче, а этот успех удовлетворил мою нужду быть о себе хорошего мнения, создавать у других определенное впечатление или демонстрировать собственную значимость, моя я-концепция так и продолжает цепляться за эго. Это как снять одну маску и надеть другую: ни одна из них по-прежнему не я. Так я могу весьма успешно трансформироваться внешне, меняя маски, – и потому данный подход так соблазнителен, – могу устанавливать цели и стремиться к их осуществлению, добиваться одних, промахиваться мимо других, и всё это время твердить себе, что, поскольку я знаю, чего хочу от жизни, я знаю и то, кто я есть. В реальности же это приводит лишь к укреплению моего ложного я, моей основанной на эго я-концепции.

Причина этого в том, что когда узнать себя можно только посредством искажений эго, легко потеряться в обилии масок, решив определять себя через тот или иной ярлык и так и не осознав, что тем самым мы лишь *повторствуем* сну нашего непробужденного я. Транзакционный подход к коучингу, завязанный на результатах, решениях, достижениях и улучшении производительности, делает акцент на *делании* и *обладании*, а не бытии. Чем больше я делаю, чем больше произвожу, чем больше достигаю, чем больше у меня есть, тем больше – я есть. Все мои достижения и успехи, вкупе с той значимостью, которой, как я считаю, я теперь обладаю в глазах других, укрепляют мое обусловленное ощущение себя.

До некоторого момента это не страшно: достижение поставленных целей важно, пока позволяет нам учиться и расти и делает нашу жизнь более наполненной и осмысленной. Однако вот в чем уловка: как только мы начинаем привязываться к достигаемому или черпать из него ощущение идентичности, достижение целей может легко начать служить упрочению нашей основанной на эго я-концепции.

Большинство людей проводят значительную часть жизни в погоне за свершениями и успехом, надеясь утолить свойственную эго жажду достижений и признания. Они тратят уйму времени и сил – в том числе на коучинг – в попытках ухватиться за то, что позволит получить внимание, прибыль, славу или власть. И тем самым проживают ими самими созданную историю о том, кто они есть или что следует ценить, едва ли осознавая лежащую подо всеми этими построениями Основу Бытия или потенциалы, открываемые истинным познанием Себя.

Коучинг также ненамеренно усиливает основанное на эго ощущение себя, когда помогает человеку узнать *про* себя. Людям интересно узнавать о себе что-то новое, и некоторые обращаются за коучингом именно поэтому. Например, кто-то может считать индикаторы личности – таких доступно много, включая DiSC, MBTI, Enneagram, Human Design, Social Styles, StrengthFinder – крайне любопытным и к тому же полезным инструментом в познании себя. Посредством таких индикаторов можно проанализировать свои индивидуальные особенности

и черты характера. В изучении своей личности нет ничего плохого: ваши сильные и слабые стороны, тенденции поведения, IQ и так далее все являются частью вашей идентичности и играют важную роль в вашем соотношении себя с другими людьми и миром. Однако не следует смешивать знание *про* себя и знание Себя. Ограничиваетесь ли вы своей личностью? Определенно нет. То, что вы узнаете о себе посредством индикатора личности или теста на сильные и слабые стороны, не то же, кто вы есть по сути: в вашей идентичности есть и более тонкие слои. Подобные инструменты действуют в лучшем случае как дорожные знаки, ведущие вас дальше, вглубь, в лежащее в основе более обширное изменение бытия.

Путешествие самоактуализации может быть долгим и возможно лишь при условии, что вы уделите время тому, чтобы проникнуть внутрь и поразмышлять над загадкой своего бытия. Кто вы? Какая часть вас в вашем бытии постоянна? Эта часть – неизменная часть вас, ваше нутро – как раз и составляет то, кто вы есть. Вы много больше, чем ваша идентичность. Поэтому когда коучинг предпочитает делание бытию, или поддерживает человека в его бессознательных усилиях к определению себя через достижения, или принимает на веру внешний конструкт, утверждающий «вот какого вы типа», трансформация сознания происходит редко, а сдвиг в сознании – это необходимое внутреннее условие трансформации я-концепции. Несомненно, решив узнать больше о себе или расти на основании каждого своего переживания, можно *измениться*, однако если эти знания и переживания не производят значимого сдвига во внутреннем измерении я, с которым вы себя идентифицируете, ваше основанное на эго ощущение себя остается нетронутым, а значит, вы продолжите действовать согласно установленным им бессознательным паттернам поведения.

Чему можно научиться у гусеницы

Теперь, когда мы прояснили, что для человека означает «трансформация», следующий шаг – понять *динамику* трансформационного процесса. Эта и несколько последующих глав призваны пролить свет на внутреннее устройство данного процесса, чтобы вы знали, с чем имеете дело. Чем лучше вы будете понимать эту динамику, тем с большими комфортом и уверенностью сможете вести трансформационный коучинг.

История о том, как гусеница превращается в бабочку – отличное начало. Это более чем метафора трансформации. Это один из лучших примеров трансформации в природе, и мы можем многое из него почерпнуть относительно этого процесса как такового. Впервые мы узнаём об этом чуде жизни, еще будучи детьми, но обычно нас не посвящают в важные детали, в то, как именно оно происходит. Я сам в детстве думал, что внутри кокона гусеница *превращается* в бабочку, что, как по волшебству, у нее медленно удлиняются лапки, вырастают усики, крылья, хоботок, и вот – voilà! – бабочка готова. Лишь уже взрослым я понял, насколько неверного представления придерживался всё это время.

Для гусеницы метаморфоз – процесс не превращения, а смерти и возникновения вновь. Обернутое коконом тело разлагается и превращается в комок «первородной гущи» – богатого питательными веществами «рагу» из клеток смерти и остатков внутренностей. И вот в один прекрасный день происходит нечто замечательное: посреди этой разлагающейся жижи – раз! – возникает новая клетка. Такие клетки называются имагинальными, от лат. *imago*, «образ», поскольку они «воображают», образуют то, что возможно. Иммунная система умирающей гусеницы принимает эту имагинальную клетку за внедрившуюся вредоносную, нападает и уничтожает. Возникает другая имагинальная клетка – два! – и иммунная система давит и ее. Вскоре появляются уже несколько имагинальных клеток сразу – три, четыре, пять!.. – и иммунная

система, хотя она уже начинает отказывать ввиду смерти организма, продолжает сражаться. Со временем, однако, имагинальные клетки появляются с большей скоростью и в большем количестве, чем способна сдержать угасающая иммунная система. И тогда, поскольку имагинальные клетки запрограммированы на создание бабочки, они начинают объединяться, формируя скопления, или кластеры, клеток: кластеры клеток крыльев, клеток усиков, клеток пищеварительного тракта и так далее. Эти кластеры затем сливаются воедино, и трансформация завершается: возникает бабочка как совершенно новая сущность.

Человеческие существа как организмы далеко не так просты, как гусеницы, и аналогичный этап возникновения в виде бабочки не означает конец нашего эволюционного путешествия. Нас ждут последующие периоды трансформации, среди которых смерть нашей физической оболочки, однако в процессе человеческой трансформации также имеют место смерть и возникновение вновь. *Что умирает?* Слои нашей основанной на эго я-концепции, более не отражающие истину того, кто мы есть. Ум избавляется от хватки эго, счищается всё то, что не отражает «Я» в самом сердце нашего бытия, растворяется наше ощущение отдельного существования. *Что возникает?* Новое ощущение себя – нашего истинного или более высокого Себя, сознания души, много более аутентичного и реального, чем то, с которым мы привыкли себя идентифицировать. Теперь давайте подробнее изучим каждый из аспектов этой динамики. Это позволит нам начать распознавать их закономерности и понимать их роль в процессе трансформации.

Внутреннее землетрясение

«Что происходит при разрушении жизни, при возникновении системного противоречия?»

Рави Захариас

Пробуждение к нашей истинной природе – анафема для эго. Оно видит в нашем пробужденном сознании врага, несущего крах существующего порядка (точно так же, как иммунная система гусеницы рассматривает имагинальные клетки как чужеродные), и поэтому будет сражаться за свое существование. Цитируя поэта Дилана Томаса: «На „доброй ночи“ не мирись в ответ... Злился, злился на то, что умирает свет». Распад основанного на эго ощущения себя нарушает привычное течение жизни и часто дезориентирует. Мы можем чувствовать, что всё вокруг приходит в упадок и разрушается, и так и есть, как и в случае с гусеницей. Духовный учитель и автор Экхарт Толле, описывая свои переживания за мгновения до совершения прыжка в просветленное состояние сознания, говорит, что его переполняли мысли о смерти. Католический мистик Иоанн Крестный в своем стихотворении «Темная ночь души» выразил те мучительные внутренние страдания, что могут предшествовать вознесению в обитель света и единению с Богом. Произведение это описывает нечто зловещее, то, чего следует избегать, и все же многим духовным искателям пришлось пережить такую темную ночь, чтобы обрести радость и легкость своей истинной природы.

И даже если ваш личный опыт пробуждения не был столь же напряженным, все подобные переживания имеют нечто общее. По ощущениям пробуждение часто похоже на «внутреннее землетрясение»: оно лишает равновесия, приводит в замешательство, даже вгоняет в ступор и внушает страх. Тот фундамент, на котором вы выстроили вашу жизнь, – приобретенная, созданная умом я-концепция – начинает дрожать и шататься и кажется намного менее прочным и надежным, чем раньше. Если сравнить ваш внутренний мир с комнатой, можно представить, как картины ходят ходуном, книги летят с полок, вазы падают и разбиваются об пол,

а в потолке и стенах появляются трещины. Наблюдая за всем этим, вы можете начать сомневаться, что здание вообще выдержит! То, что вы так долго считали истинным отражением того, кто вы есть, вы теперь видите в истинном свете – свете вашего пробуждающегося я.

Такое внутреннее землетрясение – своего рода погребальный звон, предзнаменование конца той системы сознания, что вот-вот «испустит последний вздох». Разумеется, наше эго не умирает и не исчезает полностью – оно по-прежнему функционирует и остается полезным инструментом, помогая нам переживать свою неповторимую индивидуальность и ориентироваться в физическом мире, – однако наши с ним отношения становятся совершенно иными. Тем не менее, процесс переопределения роли эго в нашей жизни, ведущий к упадку прежде преобладавшей системы мышления, неизбежно сопровождается четким ощущением напряжения и смятения.

Распад любой системы приводит к значительным изменениям, а значительные изменения всегда вызывают то или иное сопротивление. Особенно ярое сопротивление встречает система, возникающая на основе совершенно нового сознания, а именно это происходит при вымещении эго-сознания сознанием души. Угасание вашей преобладающей я-концепции также будет встречено сопротивлением. *Любые попытки пошатнуть статус-кво ставших столь ценными установок и убеждений могут означать для эго скорую смерть*, и вы можете столкнуться с неожиданным упорством с его стороны. Скажем, вот вы начинаете думать, что перешли новый рубеж, что ваши мысли, эмоции или поведение, похоже, приходят в согласие с вашим новым путем бытия, – и бац! – оказывается, что агония эго еще не закончилась. Да, такое бывает, и ситуация не из легких. «Почему так случилось? – вопрошаете вы. – Всё же шло так хорошо!» Ваше непробужденное я, пытаясь продлить свое существование, будет тянуть вас назад, убеждать вернуться к старым, бессознательным паттернам. Пока имагинальные клетки вашего пробужденного я не сформируют скопления возможностей, намного большие по силе и количеству, чем клетки смерти вашего бессознательного я, вы можете сталкиваться с разными по степени серьезности приступами фрустрации, замешательства, разочарования, сомнения и неуверенности.

Всем тем, кто желает вести коучинг по истинной трансформации или способствовать ей, важно осознавать и принимать во внимание эту неотъемлемую динамику, поскольку это «угасание обусловленного я» или «счищение всего того, что не есть вы», вовсе не дается легко и сопряжено с неудобствами. Более того, порой данный процесс настолько сбивает с толку, что человек решает свернуть с этого пути: столь коварным он теперь представляется. «К чему всё это? – говорят тогда. – Это так странно, мне так не по себе! Должно быть, со мной что-то не так! Как вообще из этого может выйти что-то хорошее?» Человеческие инстинкты призывают избегать неудобств и видеть боль как нечто однозначно плохое. Мы машинально стремимся к сокращению напряжения, пытаемся изменить подход или сомневаясь в целесообразности предстоящих трудностей. Естественный дискомфорт, указывающий на переход из одного состояния сознания в другое, может вызвать у нас тревогу. Тем не менее, для прыжка нужно от чего-то отталкиваться, и внутреннее землетрясение приносит разрушение, которое сделает возможными дальнейшие скачки в развитии. Помогая человеку преодолеть идентификацию с его старым представлением о себе, вы помогаете ему решиться рискнуть собой, не сломаться и смело пройти это испытание. И да, здесь понадобится смелость – смелость смотреть в лицо жизни и всему, что сулит серьезную опасность.

История Рашель

Позвольте представить вам Рашель, мою клиентку, служащую примером того замешательства, которым может сопровождаться процесс трансформации. Ее слова демонстрируют растерянность, вызванную внутренним землетрясением и началом крушения старой я-концепции в свете ее пробуждающегося я. Обратите внимание на тот страх, что возникает, когда она размышляет о возможных последствиях решения и дальше неотступно следовать пути трансформации.

«Это началось около шести лет назад. Я называю это своим формальным пробуждением. Мое путешествие трансформации перешло на сознательный и более формальный уровень. В самом начале я была в сильной растерянности. Никто из окружающих не понимал, что со мной происходит. И я тоже. Внутри меня происходил громадный сдвиг. Большая часть того, чем я жила, рушилась прямо на глазах. Так как я не понимала, как устроен этот процесс, то внутренне очень страдала. Было чувство, словно я не могла поделиться этим ни с кем из близких. Порой было чувство, что я и вовсе схожу с ума. Я многое ставила под сомнение.

Довольно долгое время я боялась любить себя и выражать себя из этого состояния. Я много осуждала себя, потому что видела других людей, кто находился в этом состоянии, и они либо оставались одиноки, либо жили вообще в полном отрыве от окружающих. Мое тогдашнее убеждение относительно тех, кто живет в любви, создавало в то время не лучший образ. В итоге мне пришлось оставить многие из своих идей и убеждений.

Однако внутри меня было что-то, даже в самой непроглядной тьме, что тянуло меня вперед. Я глубоко верила, и сейчас очень горжусь этой верой, потому что теперь вижу всё в новом свете. Лишь очень недавно я смогла начать любить прошлое из настоящего. Поскольку, с позиции этого нового осознания, то, что я называла страданием, и тяжким трудом, и одиночеством, и многим другим, я могу теперь превратить в смелость, в веру, в любовь к себе, в решимость не довольствоваться тем, что удобно, а усердно двигаться вперед.

Рассказывая об этом сейчас, я спрашиваю себя: «Почему я не могла прийти к этому раньше?» Потому, что очень боялась. Меня переполнял страх от происходящего. У меня было множество неверных представлений об этом процессе и этом состоянии, и эти представления не давали мне сюда добраться. Например, вот я, замужем, с детьми, и при этом много времени проводила в попытках разобраться с собой, на ретритах. Больше всего я боялась, что мое духовное путешествие отделит меня от любимых и близких, потому что я надолго оставалась одна. Боялась, что если продолжу двигаться дальше, а это означало еще более глубокое погружение в себя, то потеряю то, что люблю, или тех, кого люблю. Тогда было много очищения, и я многое отпустила. Это был очень глубокий процесс».

Неотъемлемое благо неблагополучия

Как обычно реагируют, когда что-то идет не так или начинает доставлять серьезные неудобства? Пытаются наладить или разрешить ситуацию, устранить проблему, исправить то, что воспринимается как неверное. При этом надеются, что всё снова станет, «как было», и чем скорее, тем лучше. В целом мы склонны рассматривать неудобства, потрясения, беспорядок или боль как признак неблагополучия, как нежелательные состояния существования, а не как необходимые составляющие изменения и роста. И что еще хуже, это ошибочное убеждение, что разлад и неблагополучие всегда сигнализируют о движении по неверному пути, приводит к возникновению целых новых поведенческих и эмоциональных паттернов.

Переживающие внутреннее землетрясение трансформации обращаются за коучингом именно с таким настроем. В их представлении трансформация – это нечто относительно безболезненное и прямолинейное. («Раз, два, и вот я пробудился и осознаю свою духовную природу. Теперь я могу легко и радостно двигаться оттуда, где я сегодня, туда, где хочу быть завтра».) В итоге они приходят на очередную сессию в растерянности, даже злости, от ощущения безвыходности, потрясений или трудностей, которые переживают. Правда в том, что трансформация всегда сопровождается некоторой степенью напряжения и экзистенциальной тревоги и редко бывает прямолинейной. Даже наоборот: вместо аккуратной прямой линии из точки А в точку Б клиент сталкивается с таким «маршрутом», словно его нарисовал едва начавший ходить карапуз, которому впервые дали чистый лист бумаги и восковые мелки: с каракулей, извивающейся во всех направлениях.

Одна из главных причин такого диссонанса в том, что многие имеют лишь смутное представление о природе того эволюционного (и революционного) процесса изменения, который претерпевают. Пробуждение и вызываемое им внутреннее землетрясение расшатывает ситуацию, угрожая статусу-кво и тем самым создавая ощущение неблагополучия, словно вот-вот необратимо пострадает или будет безвозвратно утрачено нечто особо ценное. А если то, что должно заменить утраченное, непонятно или и вовсе неизвестно, могут возникнуть еще более серьезные опасения. В этом случае человек может думать, например, так: «У меня нехорошее предчувствие, так что в этом не может быть ничего хорошего. Надеюсь, это можно решить, чтобы я смогла вернуться к комфортной жизни и снова стать такой, как раньше». Коучи, обученные транзакционному подходу и не осведомленные относительно динамики трансформации, при этом будут вслед за клиентом стараться отыскать решение «проблемы». Оба при этом по незнанию упускают *неотъемлемое благо* внутреннего землетрясения, неоспоримую необходимость и пользу происходящего, и ожидаемо относятся к нему как к проблеме, которая должна быть устранена.

Это лишающее равновесия ощущение неблагополучия не только нормально – ему следует радоваться, поскольку оно возвещает о возможном угасании старой я-концепции и возникновении более глубокого, более истинного Я. *Это чувство отражает неотъемлемое благо неблагополучия*. И всё же лишь немногие развили в себе способность отстраняться от негативных перцепций и эмоций, вызываемых системным распадом, и просто пребывать с происходящим и лицезреть всё его совершенство. Раз за разом подобное вызывает всё большее сопротивление, помножая отрицательные чувства и укрепляя людей в восприятии его как неверного и требующего исправления.

В действительности здесь нет никакой проблемы, нет ничего, что бы требовало исправления. Неблагополучие, создаваемое внутренним землетрясением – необходимая составляющая динамики трансформации. Вы отправились в путешествие, которое позволит исцелить вашу я-концепцию, установить связь с основой бытия, лежащей за пределами эго, и узнать, Кто Вы Есть, – и помочь в этом другим. Осознание вашей идентификации с приобретенной, созданной умом я-концепцией не означает, что вы тем самым немедленно постигаете, кто вы есть, – это означает, что вы начали воспринимать и переживать себя по-новому, с более высокого плана действительности. Ваше внутреннее восприятие расширяется. Вы начинаете в большей мере брать на себя ответственность за собственную жизнь, больше принимать, больше прощать и большему позволять быть таким, как оно есть. Ваша готовность проливать свет осознанности на свои темные стороны возрастает, и вы начинаете бесстрашно смотреть страху в глаза. То, что нуждается в исцелении, теперь высвечивается, и вы можете принимать соответствующие

меры. В такой плодородной среде душа расцветает, больше не подавляемая слоями старой я-концепции.

Тем не менее, при этом от вас требуется готовность рисковать собой, вставая лицом к лицу со своими страхами и всем, что представляется опасным в этом мире, снова и снова, пока вы не соприкоснетесь с той частью себя, что лежит по ту сторону. Внутреннее землетрясение подрывает привычный уклад, позволяя увидеть ограничивающую я-концепцию без прикрас, и в то же время создавая пространство для возникновения Я и сознания души. *Вот* каков путь трансформации, и все те, кто пробуждается, в той или иной форме с этим столкнутся. Если вы желаете быть коучем трансформации или способствовать ей, я призываю вас научиться ценить это внутреннее землетрясение и то неблагополучие, что оно создает. Не сопротивляйтесь ему, не бойтесь его, не пытайтесь его исправить, не избегайте его, не жалеете о том, что оно происходит, и не пытайтесь его подавить в надежде, что оно прекратится. Примите его, предайтесь ему, исследуйте его и учитесь у него. Оно приглашает вас к искренности.

Импульс к трансформации

Внутреннее землетрясение и «угасание я, основанного на эго», о котором оно возвещает, переплетены со второй составляющей динамики трансформации: импульсом или запросом, который призывает нас соприкоснуться с нашими истинным Я и душой и через эту связь вырасти и достигнуть более высоких путей бытия и новой парадигмы жизни. Вы вольны определять этот импульс любым образом, который подходит именно вам, однако я интерпретирую его как эволюционный аспект духовной природы – выражение присущего душе стремления к изменению и росту в согласии с нашей духовной реальностью.

Переживание импульса к трансформации происходит в присутствии ключевых вопросов жизни, вопросов, на которые нет простых ответов:

«Кто я есть?»

«В чем мое предназначение?»

«Что я делаю со своей жизнью?»

«Ограничивается ли жизнь тем, что я переживаю?»

«Истинно ли то, чему меня научили о себе и жизни?»

Задавая себе эти вопросы, люди начинают ставить под сомнение само основание, на котором до сих пор покоилась их жизнь. Возможно, впервые за всё время они дают себе разрешение самостоятельно определять, что хорошо, истинно, важно, значимо и необходимо. Это знаменательный шаг, в результате которого покров, сотканный из насаждаемых убеждений, начинает подниматься, и человеку, пусть на мгновение, открывается новый мир возможностей. В переживающих это зарождается чувство, что они есть нечто намного большее, чем привыкли верить, и при достаточной смелости они решают отправиться в героическое путешествие исследования самих себя, которое прольет свет на истины, возвышающиеся над иллюзиями и тенями их ограничивающей я-концепции. Глубоко внутри таких смельчаков загорается желание узнать себя в отношении, превосходящем любое текущее понимание, – новая парадигма жизни, более интегрированная, целостная и настоящая.

История Мэттью

«Я желаю становиться всё более и более аутентичным. Когда мне впервые пришла эта мысль, мне просто понравилось, как она звучит, однако я понятия не имел, что это на самом деле значит. Я не знал, что значит быть по-настоящему аутентичным. Я был всем для всех, но не для себя: можно сказать, я был аутентичным мастером угождать другим. Я считал, что если все вокруг будут счастливы, буду счастлив и я.

Однако была одна несогласная с происходящим сторона, которая всё громче и громче заявляла о себе. Не буквальный голос, а скорее чувство. И это чувство становилось сильнее и сильнее, и в какой-то момент я не мог больше его игнорировать. Я осознал, что во многом нечестен с самим собой. Я из кожи вон лез, стараясь быть тем, кем меня хотели видеть другие. Я словно очнулся ото сна. Я начал уделять больше внимания попыткам разобраться, почему я это делал, какие за этим стояли причины, как это могло изменить меня и мои отношения. У такого подхода много преимуществ, но и трудностей тоже немало.

Учиться быть глубоко аутентичным можно постоянно. Здесь нет некоей конечной точки. Я просто становлюсь больше самим собой, в согласии с тем, кто я есть в самом сердце своего существа. Чем большей аутентичности я достигаю, тем больше та тяжесть, которую я так долго чувствовал относительно того, кто я есть, покидает меня. Я знаю, что никогда не смогу быть по-настоящему счастлив и радоваться жизни, если не буду следовать этому внутреннему ощущению. Сперва я испытывал дискомфорт, но затем начал улавливать сигналы Божественного. Мне было показано, чему следует уделять внимание. Это была борьба между тем, кем я хотел быть, и тем, чего от меня ожидали другие. Еще с детства я постоянно ставил нужды других выше своих собственных. Теперь, как часть моего путешествия к аутентичности, я выбираю этого не делать. Это не значит, что я игнорирую нужды других. Сначала я разбираюсь с тем, что нужно мне, а уже потом, насколько это необходимо, с тем, что нужно другим.

Это бытие собой, а не тем, кем, как я считал, мне следует быть. Есть тонкая, но важная разница. Думая о том, кем мне следует быть, я начинаю чувствовать стесненность, словно меня посадили в клетку. Однако теперь этих решеток больше нет, и меня ничего не сдерживает. Раньше моя жизнь была полна ограничений, которые я воспринимал как нужду быть кем-то для других. И вот наконец, впервые в своей жизни, я – это я. Это вопрос цельности».

Мэттью – пример готовности следовать внутреннему импульсу, призывающему к аутентичной жизни. Это чувство в нем стало так сильно, что он не мог больше его игнорировать. Сделав *выбор быть* аутентичным, несмотря на сопротивление со стороны его старого пути бытия, Мэттью постепенно учится жить согласно новой парадигме познания себя. Это нелегко, и для сдвига от него потребуется откровенное изучение всего неаутентичного в себе, однако его решение прислушаться к этому внутреннему запросу и *воплощать* аутентичность окажет мощное трансформирующее действие.

История Лиэнн

«Внутри меня была эта невероятная сила, и она рвалась наружу, желая освободиться и выражать себя по-другому. Этой частью себя я могла по-настоящему гордиться: я имею в виду, даже в худшие моменты благодаря ей я могла уважать себя. Этот голос ничто не могло заглушить, даже сомнение и страх. Этот голосок внутри меня постоянно повторял: “Доверяй! Доверяй! Доверяй!...”»

Настал момент, когда я решила: здесь и говорить не о чем! Меня туда тянет, и я просто отправлюсь туда, и будь что будет. Я глубоко верила в то, что называю Богом, – для меня это не некая личность, а энергия, которую можно называть Любовью, или Истиной, или многими другими именами, – и в то, что Бог никогда не разлучит меня с тем, что я по-настоящему люблю. И это позволило мне попасть сюда, в это место, где я наполняюсь любовью. Это настоящее благословение, и в этот момент мне всё открывается. Это момент расширения, момент, когда все мои усилия наконец приносят плоды.

Теперь я вижу это место как благословение, и я очень за это благодарна. Я чувствую себя очень защищенной. Чувствую, что этот голос, который сначала звучал так тонко, теперь создает настоящее пространство безопасности и любви. Это как мое внутреннее святилище, о котором нет нужды говорить и даже открыто делиться с другими. Но это место полной безопасности, место, которое не меняется и не сдвигается. Со временем я убедилась, что, что бы ни происходило снаружи, я никогда не теряю этот центр себя. Бывают небольшие моменты страха, но я могу вернуться туда, зная, что это место всегда, всегда будет меня ждать. Это место тепла и уюта, которым я теперь делюсь с гордостью.

Этот процесс позволил мне раскрыться и расшириться. Я продолжаю ежедневно выбирать быть в этом месте, потому что это так приятно, так естественно, так легко и просто. И всё начинает открываться. Теперь я очень горжусь тем, что прошла через это, и всем тем, что мне это принесло. Я нашла внутри себя силу, о которой и не подозревала. Теперь я осознаю свою самооценку. Мне нет нужды доказывать кому-либо что бы то ни было, потому что мне достаточно того, кто я есть».

И Мэттью, И Лиэнн описывают схожий опыт: внутренний голос «сподвиг» их ступить на более высокий уровень познания себя и бытия. Этот призыв выступает как наш внутренний компас в путешествии трансформации и происходит из того аспекта нашей души, что желает выразить себя *как есть*, желает, чтобы мы помнили, что мы – частицы света, сошедшие пролиться на каждую известную нам тень, что мы – присутствия, способные на преобразование всего темного, стесненного и непробужденного, и не противостоя ему, а понимая и принимая его таким, какое оно есть: как множество иллюзий, наполняющих и покидающих ум подобно облакам в небе. Когда вы привнесете суть того, кто вы есть, ваше «Я», что есть чистый дух, и позволите ему освещать путь, эти иллюзорные силы полностью трансформируются. И вы войдете во владение своей единственной реальностью.

Трансформация обладает своей собственной волей

К тому моменту, когда человек начинает искать помощи коуча по трансформации (или наставника, или духовного учителя), внутреннее землетрясение, вполне вероятно, уже началось. Такие люди движимы уже не «Как выжить?», «Как произвести впечатление?», «Как достичь успеха?», «Как я могу манифестировать больше <...>?» Нет, теперь внутренний голос предлагает исследовать основополагающие вопросы: «Кто я есть?», «В чем мое предназначение?», «В чем смысл и назначение жизни?»

Эго-сознание, ответственное за поддержание в нас физической жизни, желающее нашего выживания и безопасности, идентифицирующее себя с определенными перцепциями и структурами убеждений, обусловленными научением в рамках нашей культуры, начинает содрогаться. В то же время до нас начинает доноситься голос нашей души, и с ним приходит стремление еще более пробудиться и узнать истину о том, кто мы есть. Всё это происходит без

нужды что-либо «делать». Трансформация – это естественный процесс человеческой эволюции и изменения, и он происходит *по своей собственной воле*.

Если вы желаете поддерживать трансформацию, полезно будет придерживаться настроя, что трансформацию нельзя свести к какой-либо цели. Это не нечто, что «достигается». Нельзя проснуться однажды утром и сказать: «Сегодня я трансформируюсь!» – и затем сесть за составление соответствующего плана действий. (То есть, конечно, можно попробовать, и многие будут пытаться убедить вас в том, что так и следует, однако, как говорится, «Человек предполагает, Бог располагает, а ангелы действуют с лёту!») Трансформация намного более органична, намного более загадочна и волшебна, чем что-либо, что возможно запланировать строго по своему. Это путешествие в глубины бытия, призванное счистить всё, что не есть вы, и поднять покров иллюзии, чтобы вы могли пробудиться к новому измерению самости.

Одна из ролей Глубинного Коуча состоит в том, чтобы поддерживать тех, кто начал слышать этот внутренний призыв, помогая им ориентироваться и осмыслять это путешествие, путешествие, как мы поняли, дестабилизирующее и с открытым концом. В последующих главах мы продолжим исследовать его природу, этапы и динамику.

Глава четвертая

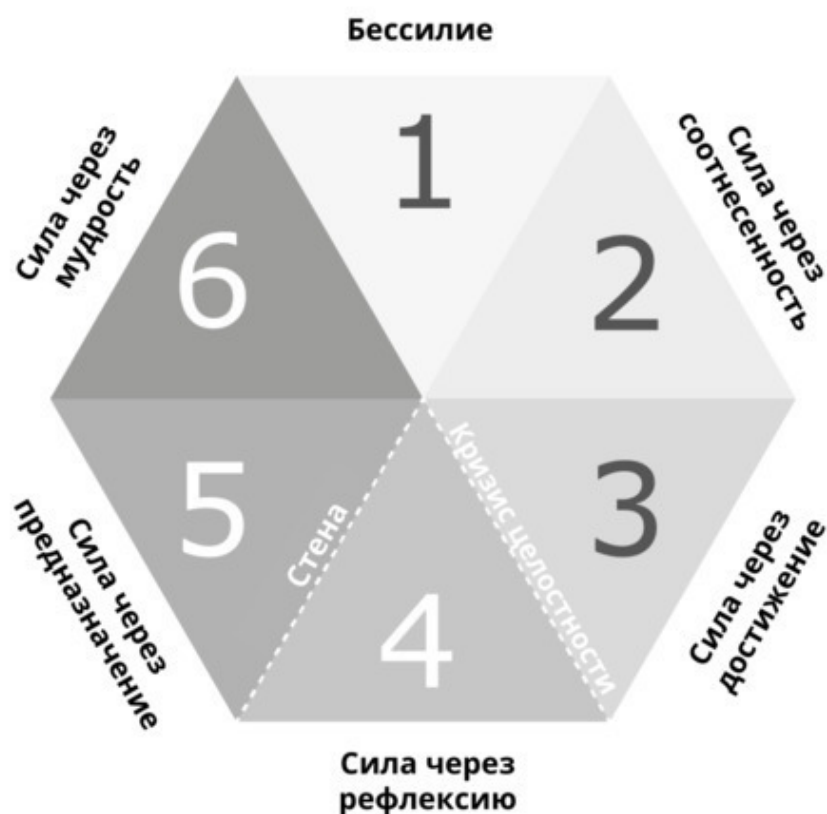
Трансформационные модели.

Модель 1. Шесть этапов личной силы

Я призываю всех учащихся трансформации рассматривать и исследовать трансформационные модели для получения знаний и обретения ясности касательно этапов данного процесса, что позволит вам намного эффективнее поддерживать тех, кто желает отправиться по этому жизненному пути. Я здесь не стремлюсь привести исчерпывающий список таких моделей, однако хотел бы подробно остановиться на двух, оказавшихся крайне полезными лично для меня, для моего понимания. Обе эти модели *ориентированы на процесс*: они просто описывают этапы изменения, а *не предписывают*, как это изменение производить.

Первая модель – из книги Джанет Хагберг «Настоящая сила. Этапы личной силы в организациях» (*Real Power: Stages of Personal Power in Organizations*). Я познакомился с ее работами много лет назад, и с тех пор вновь и вновь убеждался в достоверности ее модели на практике – как коуч и наставник. «Настоящая сила» основана на многолетних исследованиях, доступна самому широкому кругу читателей и полна интересных случаев и личных историй людей, чьи жизни отражают шесть этапов этой модели. Это ценный источник информации и вдохновения для всех тех, кто желает поддерживать других в освоении более высоких уровней личной силы. Когда я представляю эту модель в рамках своих программ и мастер-классов, участники охотно на нее откликаются, поскольку видят в этих этапах и самих себя, и других. Несмотря на название этой книги, она вовсе не ограничивается личной силой в организациях: в действительности она посвящена личной силе в жизни в целом, а ее содержание в равной степени применимо к каждому из нас.

Шесть этапов личной силы



(Адаптировано по источнику: Hagberg J. Real Power: Stages of Personal Power in Organizations, 3rd edition. – 2003)

Что такое личная сила?

То, что одним людям доступно больше «силы», чем другим – факт человеческого существования, однако каждый волен интерпретировать этот факт по-своему. Джанет Хагберг определяет личную силу как «то, насколько человек в состоянии связывать внешнюю способность к действию (внешнюю силу) и внутреннюю способность к рефлексии (внутреннюю силу)». Это определение личной силы отражает не то, что обычно понимается под «силой», – власть, контроль, превосходство, влияние или статус, – а результат схождения внутреннего и внешнего «миров»: чем больше мы погружаемся вглубь себя и позволяем инсайтам и мудрости влиять на наши поведение и действия, тем большей «настоящей силой» мы обладаем.

Для понимания соотношения личной силы с нашей я-концепцией я использую такое определение: *личная сила – это то, откуда вы черпаете свое ощущение собственного я*. Так же, как вы черпаете воду из колодца. Вопрос, соответственно, в том, откуда исходят ваши ощущение собственного я, ваша значимость, предназначение и сила в этом мире.

Модель «Настоящей силы» выделяет шесть этапов развития личной силы. Первые три из них отражают *внешнюю* ориентацию (когда источником наших ощущения я и личной силы является в основном то, что находится вне нас), а последние три ориентированы *вовнутрь* (когда источником наших ощущения я и личной силы является то, что находится внутри нас). Личная сила, таким образом, меняется на каждом этапе, и каждый из них отличается сво-

ими положительными и отрицательными аспектами – вызовами, с которыми необходимо справиться, чтобы продолжить развитие и перейти на следующий этап.

Во введении Джанет Хагберг приводит несколько исходных посылок, составляющих основание этой модели:

- «Этапы личной силы расположены в порядке развития».
- «Разные люди могут находиться на разных этапах силы в разных областях жизни... Однако у каждого из нас есть некий „свой“ этап – тот, что лучше остальных отражает нашу истинную сущность».
- «Переход на новые этапы не происходит просто с возрастом или накоплением опыта, хотя оба играют в этом определенную роль».
- «Развитие эго и последующее освобождение от него являются ключевыми задачами, следующими из данной модели».

Во время чтения описаний каждого из этапов ниже следует понимать, что более высокие уровни силы не лучше или хуже более низких. Они все важны с точки зрения развития: каждый этап содержит ключ, открывающий вход на дальнейший. Не все проходят все шесть в течение этой своей жизни: некоторые застревают на каком-то из этапов, а некоторые и вовсе не хотят двигаться по ним. Но те, кто всё же продолжает развитие, получает в свое распоряжение преимущества каждого нового этапа, и это поддерживает их в росте и переходе на последующие.

Этап первый: бессилие

Находящиеся на этом этапе не считают, что располагают значительной силой – или обладают ей вовсе. Это проявляется в низкой самооценке, ощущении беспомощности и зависимости. Человек также может чувствовать, словно его лишили сил, чувствовать себя жертвой. Можно не сомневаться, что каждый из нас переживал подобное или переживает в будущем: чувство бессилия, полной зависимости от других и неспособности влиять на людей и события в своей жизни.

Когда мы верим, что не обладает собственной силой, мы можем прибегать к упрекам, осуждению, жалобам и более коварным формам манипуляции, чтобы получить желаемое, будь то внутри (ощущение контроля) или вовне (объект или результат). Переход на следующий этап происходит, когда мы развиваем достаточно высокую самооценку, чувство собственного достоинства и значимости, и становимся о себе хорошего мнения. Мы обретаем силу, с большей готовностью овладеваем новыми навыками и осознаём, что способны осмысленно и творчески влиять на происходящее в нашей жизни.

Этап второй: сила через соотнесенность

Вместе с обретением силы через соотнесенность приходит понимание того, что мы не безвольные жертвы жизненных обстоятельств, – понимание, обладающее мощным трансформирующим эффектом само по себе. Теперь мы видим, что можем влиять на то, что происходит с нашей жизнью, беря на себя ответственность за наши установки, решения и действия, можем влиять на обстоятельства и так двигаться к желаемым результатам. Этот этап характеризуется готовностью узнавать о себе и мире, разбираться, «как всё устроено». Сама Джанет Хагберг описывает это так: «На втором этапе человек обычно хочет стать более похожим

на кого-то другого. Часто он выбирает себе пример для подражания или, как минимум, идентифицирует себя с более сильными людьми».

На этом уровне сила обретается путем соотнесения себя с человеком или объектом, который воспринимается как обладающий большей личной силой. Другими словами, на этом этапе мы черпаем свое ощущение себя из отношений с миром, из того, с кем мы знакомы, чьи взгляды разделяем, на кого походим. Мы связываем себя со спортивными командами, клубами, бандами, компаниями, религиозными движениями, группировками и тому подобным и через эту соотнесенность с группой или организацией и тем, что она олицетворяет, приумножаем собственную личную силу. Второй этап также проявляется в наставничестве: человек может учиться, расти и развивать ощущение себя через соотнесение с более сильными или опытными людьми в надежде, что часть этой силы перейдет к нему.

Важность второго этапа с точки зрения развития состоит в том, что мы становимся более уверенными в себе и наших способностях. Мы овладеваем новыми навыками, участвуем в проектах, повышаем ставки и учимся ориентироваться в столь важном мире отношений. Разобравшись с этим и подняв свою самооценку, обретя дополнительную уверенность, мы делаем возможным переход на Этап 3.

Этап третий: сила через достижение или символ

На этом этапе сила исходит из связи с нашими достижениями и всеми теми символами и внешними атрибутами, которые к ним прилагаются. Мы стремимся добиваться большего – должностей, положения, богатства, влияния, возрастающе грандиозных целей, собственности вроде домов, машин и нарядов – и когда добиваемся, думаем: «Получилось! Теперь-то все увидят, что я достоин, что я не пустое место!» Здесь цветут пышным цветом соперничество и амбиции. Это мир победителей и проигравших, имения и неимения, успеха и неудачи. На этом этапе мы усердно трудимся над обретением желаемого, полные уверенности в том, что достижение ведет к одобрению: чем больше мы достигаем, тем больше мир признаёт и вознаграждает наши усилия.

Этот уровень заключается не только в финансовых достижениях и конкурентных преимуществах. Всякий раз, *черпая свою самоидентичность и значимость* из того, что находится *вовне*, вы оперируете на Этапе 3. На нём, к лучшему или худшему, вы строите неприступную крепость эго. Здесь эго кичится тем, что у него есть, показывая миру, что оно достойно, а может, и исключительно.

Важность этого этапа с точки зрения развития в том, что достижение – это неотъемлемая необходимость для каждого из нас. Здоровая удовлетворенность своими успехами приносит огромную пользу, особенно когда мы оказываемся способны воплотить свои устремления и цели в реальность. Умение эффективно использовать наш творческий потенциал – волю, намерение и внимание – трудно переоценить.

Решающим испытанием на Этапе 3 является то, что подавляющее большинство людей в результате социализации оказываются именно на нём: с младых ногтей нам прививают ценность материальных благ и богатства, учат стремиться к успеху в учебе, спорте и так далее. Таким образом, наши внутренние значимость и ощущение себя становятся «естественным» отражением наших внешних достижений. В итоге многие застревают на этом этапе, непрерывно стремясь ко всё новым приобретениям, и жизнь превращается в бесконечное карабка-

ные по статусной лестнице. Причина этого прежде всего в том, что человек просто не осознаёт потенциалы силы, лежащие за пределами третьего этапа. Как отмечает Джанет Хагберг, находящиеся на этом этапе застревают потому, что не знают, что они застряли: они пребывают в уверенности, что всего «добьются» – или уже сделали это.

Кризис целостности

И вот однажды, порой как гром среди ясного неба, внутри происходит сдвиг. Джанет Хагберг называет этот момент «кризисом целостности», и именно он знаменует переход от силы через достижение к силе через рефлексия: от внешних источников личной силы к источникам внутренним, к силе настоящей.

Триггер этого кризиса может быть и внутренним – когда человек буквально просыпается однажды утром с вопросом «Что я, черт возьми, делаю со своей жизнью?» – и внешним, таким как травмирующее событие или внезапная утрата близкого человека. Как бы то ни было, кризис целостности заставляет человека усомниться в важности прелестей и ценностей Этапа 3 и задать себе вопрос: «Действительно ли то, во что меня научили верить в жизни, истинно?»

Затем приходит замешательство. Это замешательство, однако, при всей его кажущейся проблематичности, при ощущаемом из-за него неблагополучии, несет неотъемлемое благо трансформации: внутреннее землетрясение началось, и что-то глубоко внутри нас пришло в движение.

Этап четвертый: сила через рефлексия

Четвертый этап – время напряженного изучения себя и потенциальной трансформации. На нём задаются ключевые вопросы жизни, ответить на которые далеко не просто:

«Кто я?»

«Для чего я здесь?»

«Что я по-настоящему ценю?»

«Что действительно важно?»

«Что еще есть в жизни?»

«Каково мое предназначение, моя миссия в жизни?»

Эти вопросы прокладывают путь внутренней рефлексии, ведущий к ранее неисследованным аспектам самости. На этом этапе мы чувствуем необходимость узнать, кто мы есть и кем мы не являемся, каково наше предназначение и место в этом мире, если не во всей Вселенной. Путешествие по четвертому этапу и далее, если не противиться ему и идти до конца, будет означать встречу с нашими самыми темными сторонами и нашим самым ярким светом и трансформирует саму природу нашей основанной на эго я-концепции.

Обращенность на себя, которая характеризует данный этап, означает, что находящиеся на Этапе 4, хотя они внешне и кажутся примерами исключительной компетентности и целостности, внутри сражаются с неразрешенными противоречиями, лишаясь равновесия, уверенности и покоя, особенно потому, что нормы, которыми они так долго руководствовались в жизни, всё больше ставятся под сомнение. Таких людей, по мере удаления от привычной определенности Этапа 3 и погружения в неизвестный, загадочный мир Этапа 4, будет одолевает разное по силе чувство неуверенности. Глубоко внутри их будет терзать вопрос: «Что случится, если

я отвечу на этот запрос, откликнусь тому, что зовет меня? Что обо мне подумают? Буду ли я в безопасности?»

Страх неизвестности и того, что может ждать усомнившихся в самом основании своей жизни и я-концепции, настолько потрясает некоторых людей, что они оставляют этот зов без ответа. Но действительность такова, что для ступивших на Этап 4, для осознавших те обширные горизонты, что он открывает, назад дороги нет. Разумеется, многие будут пытаться пойти на попятную. Я знаю тех, кто прошел сквозь кризис целостности – и затем, на четвертом этапе, так и не решился зайти дальше мелководья. Они читали книгу или две по самопомощи, пытались исследовать духовные практики или обдумать свое предназначение, посещали мастер-классы по личностному росту, рассматривали возможности смены карьеры, чтобы делать то, что им действительно нравилось, – и в итоге пасовали перед открывавшимся им размахом этого путешествия и той приверженностью изменению, которой оно требовало. Они словно смотрели в длинный, темный тоннель, по другую сторону которого едва брезжили несколько огоньков. «Я слышу зов, – говорили они, – но риск слишком велик. Я понятия не имею, что меня ждет в этом тоннеле или куда он ведет, и я не собираюсь ставить на кон давшие таким трудом комфорт, уверенность в завтрашнем дне и статус, только чтобы это узнать». Конечно, такое решение не означает, что их личностный рост и развитие на этом закончатся, и однажды они, возможно, будут готовы это решение изменить, но на данный момент они противятся этому процессу и тем самым ставят барьер для самих себя.

Среди переживших кризис целостности много тех, кто ведет такую жизнь: одной ногой они прочно стоят на Этапе 3, а другой робко пробуют нащупать дорогу в Этапе 4. Они не предаются всецело Этапу 4 потому, что боятся неизвестности, боятся, что в них будут видеть «не таких» или что они потеряют преимущества Этапа 3. В результате они пребывают в напряжении, которое естественным образом возникает у любого, кто противится внутреннему призыву к трансформации, чтобы сохранить стабильность и удобства, которые дарит им жизнь такую, как она переживается на Этапе 3.

Чтобы в полной мере войти на Этап 4 и преодолеть то, что Джанет Хагберг называет «Стеной», – место трансформации, где преодолевается ограничивающее эго, – необходимо отправиться непроторенной тропой, а это требует огромной стойкости и превозмогания. На этом пути вы столкнетесь с кризисом самоидентичности, станете лицом к лицу со своими темнейшими сторонами и страхами, выйдете за пределы интеллекта, научитесь отпускать контроль и разовьете свою духовную природу. *Этап 4 – это этап истинной трансформации*, как она была определена в предыдущей главе, где наша я-концепция претерпевает коренную перестройку и переход от эго к душе.

Несмотря на дестабилизирующую природу этого этапа, рефлексия и готовность исследовать неизведанные внутренние глубины означают, что вы продолжаете двигаться в направлении больших личной силы и влияния. Вы начинаете набирать мудрость, источником которой являются ваша способность честно оценивать самих себя и ваша целостность. Вы теперь приступаете к исследованию того, что значит жить в согласии со своими более высокими идеалами, ценностями и проявляющимися истинами. Всё меньше и меньше будете вы определять свое ощущение себя и своей значимости через соотнесение с другими, через достижения, обладание, одобрение и почет. Всё больше и больше будете вы черпать свое ощущение я из природы своего бытия, из понимания того, кто вы есть, и вашего предназначения в этом мире.

Этап пятый: сила через предназначение

Пройдя через Этап 4 на Этап 5, вы сразу это поймете. Ни один из прошлых этапов не сравнится с пятым во всем его великолепии. Вот как это описывает Джанет Хагберг:

«„Пятые“ отличаются от прочих и внутренне, и внешне. В своем поведении они руководствуются внутренней интуицией. Они отличаются большей конгруэнтностью, поскольку им уже не нужно жить „на два лагеря“, как „четвертым“. У „пятых“ есть предназначение, простирающееся за пределы их самих. Они знают, в чём их призвание, эта точка соприкосновения великой радости для них и великого голода для мира, и им удастся сочетать это со своим стилем жизни и своей работой. Однако зовёт их – Высшая Сила, Святое. И это не то же, что цели. Цели можно устанавливать на любом этапе, но на Этапе 5 вы живете тем, что призваны делать или чем призваны быть, более полно».

Находящиеся на этом этапе обладают внутренним видением и движимы ясностью и уверенностью в своем предназначении. Поскольку их ощущение себя и личная сила исходят глубоко изнутри, они кротки, но отважны, питаемые знанием, что их внутренняя сила – нечто намного большее, чем сила чего бы то ни было внешнего по отношению к ним. Их первейшее предназначение всегда в том, чтобы служить и придавать сил другим. Черпая силу из неиссякаемого внутреннего родника, они свободно и беззаветно делятся с ними своей силой. «Пятые» обычно спокойны, принимают себя и предстают аутентичными и настоящими. Они живут аксиомой: *жизнь не вращается вокруг меня*.

«Пятые» вышли за рамки предписаний и догм религии и являют своей жизнью личное, сокровенное выражение духовности. Это не означает, что все они верят в одно и то же – будь то о Боге или Вселенной, – нет, это значит, что они источают духовные качества: сострадание, доброту, прощение, принятие, терпение и непоколебимое знание того, что во Вселенной есть некая высшая сила, далеко превосходящая их самих.

При всём этом и «пятые» тоже застревают, и, как ни парадоксально, по причине недостатка веры в ту же самую высшую силу. Недостатка веры не в духовном смысле, – поскольку они определенно верят в существование некоей высшей силы, – а в смысле покорности и пребывания в вере в то, что природа вселенского разума согласует *всё и вся* во имя нашего величайшего блага, насколько бы нам ни казалось иначе. «Пятые» – это творческие, полные энтузиазма люди, горящие желанием участвовать в трансформации других людей и организаций. Им, однако, по-прежнему недостает понимания того, как устроена и протекает жизнь на своих глубочайших уровнях. Как следствие, они тоже могут пасть жертвой желания направлять или контролировать те или иные исходы из опасений о том, что может быть потеряно в противном случае. Этот недостаток веры означает, что порой им бывает сложно оставить в стороне личные интересы («то, что я хочу, чтобы случилось») и предоставить достаточно пространства для интересов вселенских («то, что желает случиться посредством меня»). На Этапе 5 личная воля всё еще важна, и они цепляются за нее и позволяют ей править бал. И все же, как только они осознают всю парадоксальность ситуации, – что, как это выражает Джанет, «индивид более не имеет значения в более масштабном устройстве мира, и в то же время индивид суть единственное, что имеет значение», – переход на Этап 6 наконец становится возможным.

Этап шестой: сила через мудрость

«Шестых» характеризует тихая и спокойная сила. Они ощущают глубинную связь со Вселенной и могут часто проводить значительное время в уединении, питаясь от этой связи

и осмысляя. В их бытии присутствует нечто трансцендентальное, и тем, кто их не знает, они могут казаться бессильными (как Йода из «Звездных войн»). Разумеется, для «шестых» ничего из этого не имеет значения: они знают и принимают бессилие, и в этом находят величайшую силу. Этот уровень – мир «просветленных», тех, кто служит примером развитого состояния ума и души и в то же время обладает в равной степени ограниченной мудростью. Из этого состояния бытия они служат, тихо и кротко, в сообществах и организациях, ради возвышения сознания и осознанности всех нас.

Для меня огромная честь знать несколько человек, живущих на Этапе 6, и они именно такие, как описаны выше. Даже разменяв девятый десяток, они по-прежнему преданы своей работе, поскольку живут высшим предназначением – служением другим. Уже одно их присутствие может действовать умиротворяюще и исцелять. И хотя такое более просветленное существование может представляться вам серым или пассивным, для меня «шестые» – бесконечно любопытные и активные люди с богатым воображением. Им никогда не приходится скучать, и они никогда не ведут себя так, словно узнали уже всё, что можно было узнать о чем бы то ни было. Наоборот: они пребывают почти что в благоговении от того, насколько мало знают и сколько им еще предстоит научиться. И в этой открытости и готовности учиться у всех окружающих, вне зависимости от возраста, они – глоток свежего воздуха и те, на кого стоит равняться каждому из нас.

НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА

Поразмышляйте о шести этапах силы

Где с точки зрения шести этапов вы себя видите?

Какой этап для вас «свой»?

Какие симптомы или сигналы позволяют судить об этом?

Какие барьеры препятствуют переходу на ваш следующий этап?

Трансформационное ведение коучинга – и коучинг по трансформации

#

Теперь, когда вы изучили шесть этапов личной силы, настал подходящий момент обратить ваше внимание на разграничение между «трансформационным ведением коучинга» и «коучингом по трансформации».

Трансформационное ведение коучинга – это использование трансформационного подхода к коучингу. Оно может применяться к *любому, кто обращается за коучингом*, вне зависимости от того, какой этап личной силы для них «свой». При этом не важно, с кем именно вы работаете, в чем состоит проблема, ближе ли этому человеку Этап 2 или Этап 5, – вы всегда можете сместить фокус вовлеченности с уровня Ситуации на уровень Выбора и исследовать вопрос «Кем вы выбираете быть в происходящем?» Например, если особо эмоциональный в своих реакциях руководитель в момент ясности понимает, что причиной сумятицы в отделе являются во многом именно его критические выпады, он может сделать сознательный выбор «быть другим», научившись вести себя более отзывчиво или благосклонно, когда подчиненные совершают ошибки. Если в ходе коучинга с таким руководителем вы исследуете область бытия, вы ведете коучинг трансформационным образом, однако это не означает, что клиент при этом действительно трансформируется.

Помните: трансформация – это всегда изменение, однако изменение не всегда трансформация. Вести коучинг трансформационно – не то же, что вести коучинг по трансформации. *Коучинг по трансформации – это коучинг по процессу или путешествию трансформации как таковому.*

«Кризис целостности» (пробуждение) открывает дверь в трансформационное путешествие, ведущее к обретению настоящей силы, к обнаружению того, кто мы есть за пределами идентификации с формой и всеми слоями нашей основанной на эго я-концепции. Пробуждение приводит к проникновенному осознанию: возникает нечто совершенно новое, невиданная ранее итерация я. Проходящему через подобное будет казаться, словно всё в его внутреннем мире оказалось под микроскопом: убеждения, ценности, установки, эмоции, энергия, взгляды, отношения, духовность и понимание прошлого, настоящего и будущего. Трансформация переворачивает нашу систему убеждений и ценностей с ног на голову и подразумевает значительное изменение того, как мы воспринимаем себя, других людей и весь мир, а также отношения между ними. Истинная трансформация – это красочное, удивительное, революционное и устойчивое личностное изменение на уровне бытия.

У жизни есть потенциал быть положительным путешествием трансформации, но не все из нас отвечают этому зову «да». Не все решаются отважно пройти через Этап 4, всецело приняв этот потенциал. *Просто жить – еще не гарантия, что то «я», в истинности которого нас убеждают с малых лет, и «я», в истинности которого мы себя убеждаем к моменту ухода из этого мира, будут значительно отличаться.* Мы все меняемся и растем на протяжении нашей жизни, однако не всем из нас доводится лично пережить те потенциалы, что несет трансформация, процесс сознательного выбора, решения обследовать и счистить все обусловленные слои, скрывающие «Я» в самом сердце нашего бытия.

Для меня возможность вести коучинг во всем континууме, – и транзакционный коучинг, и трансформационный, и коучинг по процессу трансформации, – и на поверхности, и глубоко, несомненно полезна, поскольку позволяет встретить клиента там, где он находится в настоящий момент, без каких-либо оговорок или умолчаний. (Я обнаружил корреляцию между готовностью человека к тому или иному подходу коучинга и тем, какой этап личной силы для них «свой». Те, кому ближе в основном этапы второй и третий, чаще склоняются к транзакционному коучингу или коучингу роста, в то время как те, кто больше резонирует с этапами четыре и далее, получают наибольшие плоды от трансформационного или Глубинного Коучинга.) В то же время не все коучи готовы вести коучинг по трансформации, и одна из основных причин в том, что они просто не знают, как это делать. Это неизведанная зона. Возможно, им вполне комфортно работать вплоть до срединной области континуума, пользоваться коучингом роста или трансформационным коучингом, однако уходить в самую глубь бытия – в коучинг по фундаментальной трансформации – они не решаются. Именно этого стремится достичь Глубинный Коучинг, и именно этому старается научить данная книга.

Глубинный Коучинг позиционирован для трансформационного ведения коучинга – и одновременно для коучинга по самой трансформации.

Коучинг по прохождению Этапа 4 и далее – это необычайный опыт, поскольку мы оказываемся и свидетелями, и участниками чуда: перед нами раскрывается во всей полноте своего потенциала человеческая жизнь. Чтобы вы уже сейчас могли представить, каково это для Глубинного Коуча, предлагая поразмыслить над следующим:

Что требуется, чтобы поддержать человека в сдвиге его ощущения себя от основанного на эго к основанному на Я и душе?

На каком из шести этапов предпочтительно находиться коучу, чтобы поддерживать путешествие трансформации в другом человеке?

Ответы на данные вопросы прояснятся по мере чтения книги и изучения девяти практик Глубинного Коучинга. Пока же давайте оставим их как вопросы «на полях» и рассмотрим вторую трансформационную модель. Эта модель высвечивает ключевые подэтапы в процессе движения с Этапа 3 на Этап 5.

Глава пятая

Трансформационные модели.

Модель 2. Путешествие героя

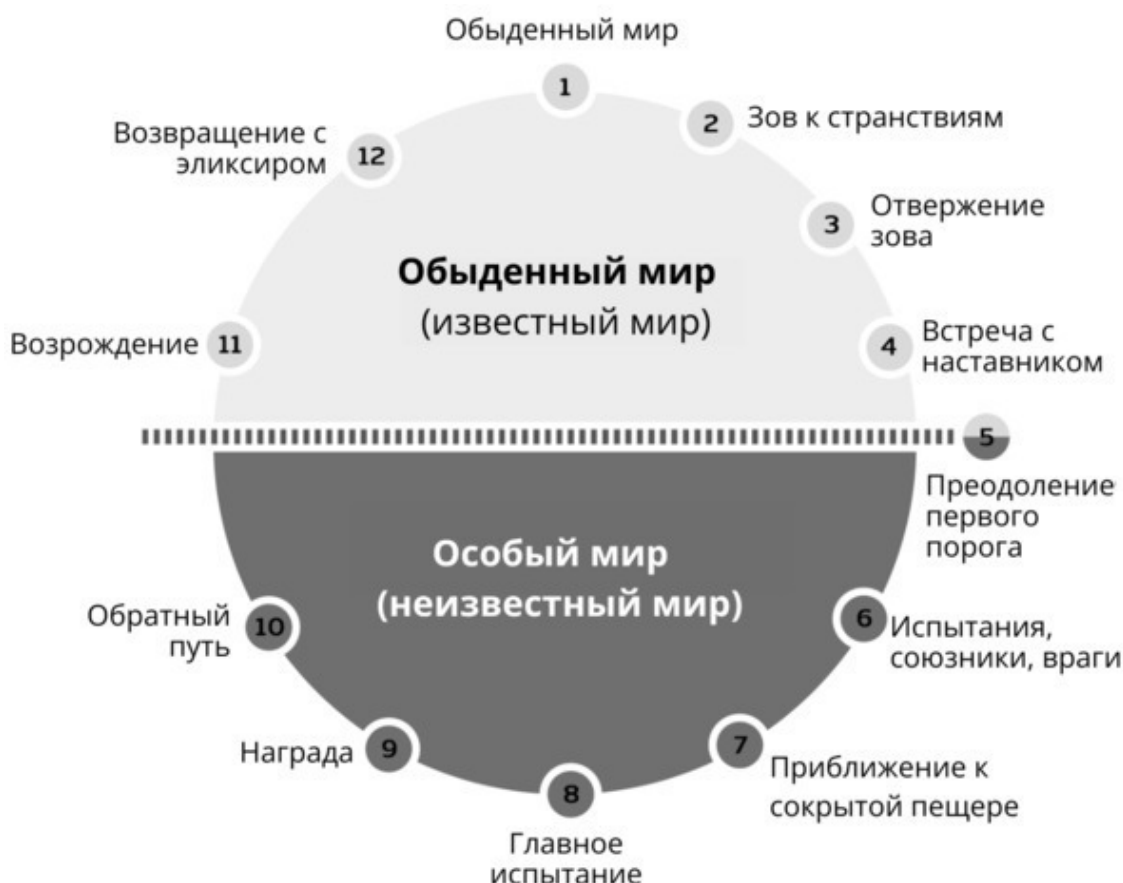
Путешествие героя всегда начинается с зова. В том или ином виде к нему должен явиться проводник и сказать: «Послушай, ты пребываешь в Стране забытья. Проснись. Отправляйся в путь. Целая неизведанная сторона твоего сознания, твоего бытия, ждет, когда ты к ней обратишься». И так – оно начинается.
Джозеф Кэмпбелл

Путешествие героя – один из нарративов путешествия, что существуют уже тысячелетиями, проявляясь в разнообразных сказаниях и мифах. Нарратив путешествия обычно строится вокруг героя (будь то мужчины или женщины), чьи странствия начинаются в одном мире и переходят в другой. На этом пути герой сталкивается с чередой испытаний и вызовов – и даже с возможной смертью, – которые формируют и трансформируют его понимание себя и его предназначения и места в мире.

Одна из наиболее значимых работ по нарративам путешествия – книга американского автора Джозефа Кэмпбелла «Тысячеликий герой» (*The Hero with a Thousand Faces*). Кэмпбелл разбивает это путешествие на последовательность этапов, через которые проходит почти любой герой (мифов, включающих все этапы, немного: некоторые содержат значительную часть, другие – лишь несколько), и далее разделяет эти этапы на три категории: исход, инициацию и возвращение. «Исход» относится к предыстории, к тому, как развивалась жизнь героя до его отправления на поиски. «Инициация» рассказывает о том, что происходило с героем в ходе его приключений. Наконец, «Возвращение» описывает героя, прошедшего трансформацию суровыми испытаниями, которые ему пришлось преодолеть, и теперь возвращающегося в свой изначальный мир.

С момента выхода «Тысячеликого героя» многочисленные авторы и исследователи перерабатывали или сокращали перечень этапов Кэмпбелла. Один из них – Кристофер Воглер, чью 12-частную модель из труда «Путешествие писателя. Мифологические структуры в литературе и кино» (*The Writer's Journey: Mythic Structures for Writers*) мы и будем рассматривать. Как и шесть этапов, выделяемых Джанет Хагберг, путешествие героя представляет собой ценный путеводитель, помогающий лучше понять природу процесса человеческой трансформации. Чем глубже будет наше понимание собственно смысла трансформации, – а значит, наше умение воспринимать опыт и распознавать точки принятия решений на этом пути, – тем лучше мы сможем позиционировать себя, чтобы способствовать этому процессу, применяя подходящие и наиболее эффективные методы.

Этапы путешествия героя



I. Исход

Этап 1. Обыденный мир

Обыденный мир – отправная точка, и в нарративах путешествия его описание позволяет нам в должной мере понять, что собой представляет жизнь героя до того, как он отправится на поиски. В «Звездных войнах», современном примере путешествия героя, мы видим, как Люк Скайуокер, скучающий сын фермера с планеты Татуин, проводит каждый свой день, помогая семье по хозяйству, однако сердце его полнится жадой захватывающих приключений. В то же время в фэнтези Толкина «Властелин колец» Фродо Бэггинс, как и большинство хоббитов, похож, вполне доволен сытой и беспечной жизнью в Шире: по крайней мере, мы не видим ничего, что свидетельствовало бы об обратном. Жизнь в обыденном мире обычно идет своим чередом, без особых невзгод, и герой относительно уверен в завтрашнем дне. Складывается ощущение, что иначе и быть не может. Обыденный мир – мир, в котором мы выросли, в который были научены верить – нам *хорошо известен*. Однако рано или поздно происходит нечто, что нарушает привычный порядок вещей...

Этап 2. Зов к странствиям

Вызвать героя, выволить его из обыденного мира, должно нечто – событие, открытие или опасность, – что заставит его или ее покинуть свою тихую гавань. В «Звездных войнах» Люк покидает свой дом с мастером-джедаем Оби-Ваном Кеноби, обнаружив, что его семью убили. Во «Властелине колец» волшебник Гэндальф Серый приходит к Фродо домой, призывая его стать тем, кто уничтожит едва доставшееся ему кольцо. В этих классических повест-

вованиях тем, что зов к приключениям, заставляет отправиться на поиски чего бы то ни было, оказывается нечто сравнительно серьезное и драматичное, – триггером часто выступает травмирующее событие или надвигающийся кризис, – однако не менее вероятно, что это будет что-то менее заметное, некое идущее изнутри знание, направляющее человека по пути трансформации.

По описанию этого этапа можно видеть параллель с кризисом целостности в модели «Настоящей силы», с моментом, знаменующим переход с Этапа 3, «Сила через достижение» (из известного мира), на Этап 4, «Сила через рефлекссию» (в мир неизвестный). В путешествии героя, как и в жизни вообще, в какой-то момент становится ясно слышен зов к странствиям, приходит четкое осознание необходимости значительных изменений, и мы (как герой истории собственной жизни) оказываемся лицом к лицу с тем, что это значит.

Всякий раз, слыша этот зов, люди сознательно или бессознательно спрашивают себя: «Что случится, если я отвечу „да“? Буду ли я в безопасности? Что со мной станет?» Эти вопросы по самой своей природе создают напряжение, поскольку положительный ответ означает необходимость оставить известное и отказаться от привычных удобств – в пользу неизвестного и рискованного. Другими словами, они требуют сделать судьбоносный выбор.

Этап 3. Отвержение зова

...нечто ведет вас, и вы участвуете в Великой Тайне. И ваша роль на самом деле очень мала, вот только... ваше «да», похоже, неотъемлемо важно. Оно имеет значение. Похоже, Бог ничего не делает, если не позволить ему действовать.

Ричард Рор

Все герои рано или поздно отвечают зову к странствиям «да», однако без сомнений обычно не обходится. Так, Фродо пребывает в нерешительности и не особо хочет отказываться от своей комфортной жизни в Шире и поэтому тянет с отбытием столько, сколько возможно. Когда Оби-Ван просит Люка стать джедаем, тот отказывается и не меняет своего решения, пока не узнаёт о том, что стало с его семьей. Зов к странствиям (или призыв к трансформации) всегда исходит из свободы воли: его можно принять или отвергнуть по собственному желанию. Хотя положительный ответ, несомненно, крайне приветствуется, он, тем не менее, никогда не навязывается.

Мы обычно не слышим историй о тех, кто отвергает зов отправиться в путешествие трансформации, однако существование таких историй необходимо следует из существования геройского нарратива в целом. Я лично знаю несколько человек, которые, перед лицом неизвестности и с учетом всех тех рисков, что сопряжены с ответом «да», отворачивались от зова и решали остаться в известном им мире. Я знаю и других – тех, кто едва погружается в неизвестный мир, подобно тем, кто в модели Хагберг находится одной ногой на Этапе 3, а другой – на Этапе 4. Они «едва промочили ноги» и пока определенно не отдаются приключению полностью. Попытки учесть все неизвестные могут вызывать страх и неуверенность. «Что это будет для меня значить? Что насчет тех, перед кем я в ответе? Что обо мне подумают? Что я потеряю?» Этот страх приводит людей в нерешительность или заставляет их снова и снова откладывать с принятием зова.

Если вы желаете поддерживать других на пути трансформации, следует осознавать, что это их собственный свободный выбор – принять зов или отвергнуть его – и что для всех нас

естественно сопротивляться, поскольку мы закономерно стремимся учесть все потенциалы и превратности этого путешествия. Это «да» имеет определяющее значение и требует времени и личного пространства, чтобы каждый мог сделать этот выбор на своих собственных условиях, даже если это означает, что некоторые окажутся меж двух миров и будут вынуждены жить в напряжении, к которому приводит решение не отдаваться полностью тому, что их ждет. Жизнь не стоит на месте, и те, в ком желание отправиться на эти поиски всё же сильнее, со временем придут к этому. Глубинные Коучи и другие, кто указывает путь («указующие») могут, однако, играть важную роль, помогая преодолевать возникающие страхи, чтобы человек мог переступить через порог, ведущий в неизвестный мир, и по-настоящему начать свое героическое путешествие.

НЕБОЛЬШАЯ ПАУЗА

Размышления об отвержении зова

Отдались ли вы полностью собственному путешествию трансформации или же пребываете в нерешительности или отвергаете зов?

Живете ли вы меж двух миров?

Что удерживает вас в «обыденном мире» и не дает полностью отдаться путешествию трансформации?

Этап 4. Встреча с наставником

В жизни, как и в художественных произведениях, наставник – это бывалый путешественник, указующий путь в неизведанных мирах, тот, «с кем такое уже бывало» и кто способен дать герою мудрость, знания и инструменты, которые помогут ему в поисках. Фродо в значительной мере полагается на Гэндальфа, а Люка ведут два мастера-джедая, Оби-Ван и Йода, обучающие его применению Силы. Часто именно это взаимодействие с наставником в начале пути позволяет герою обрести проницательность, осознание и смелость, необходимые, чтобы ответить зову «да» и переступить через порог, ведущий из известного мира в неизвестный.

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.