

19 марта 2012 года

ЧЕЛОВЕК «ДЕЛОВОЙ» И ЧЕЛОВЕК «СТРАДАЮЩИЙ»: МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОЕ БУДУЩЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ КОУЧИНГА И ПСИХОТЕРАПИИ



Владислав Валериевич Можайский – старший преподаватель кафедры психологии Международного университета природы, общества и человека «Дубна»; коуч, бизнес-тренер, руководитель психологического и консалтингового центра «На Кутузовском».

E-mail: seasons@list.ru

– Здравствуйте, уважаемый Владислав Валериевич, спасибо за любезное согласие дать интервью для читателей Психологического журнала университета «Дубна».

– Здравствуйте.

– **Что происходит сегодня в мире коучинга – новой интересной консультативной и тренинговой практике, которая активно развивается и по праву начинает занимать своё важное место в современной бизнес-среде, в частности, в российских реалиях?**

– Можно сказать, что в практике и теории отечественного коучинга наблюдаются качественные скачки и, в определённой мере, явные признаки опережения западных аналогов – методов индивидуального и командного коучинга. Это достаточно хорошо заметно по стилю, характеру и глубине работы западных мастеров коучинга, приезжающих в Россию и проводящих свои обучающие программы. Данный скачок произошёл во многом благодаря тому, что западные подходы в коучинге обогатились в российских условиях достижениями современной практической психологии, в том числе отечественной. По сути, речь идет о становлении и развитии самостоятельной отечественной школы и нового метода консультативной и тренинговой работы с руководителями и персоналом компаний.

– В чём специфика этого «обогащения» западных подходов практическим психологическим знанием?

– Прежде всего, данный подход и методы нацелены на комфортное, естественное, безопасное и эффективное решение индивидуальным или корпоративным клиентом своих задач, развитие персональной и организационной эффективности, мотивации, стрессоустойчивости, креативности, способности распоряжаться своим временем, работать в команде, эффективно коммуницировать. «Деловая» сторона человеческой жизни (бизнес, карьера, профессия) и «личная» (чувства, мысли физическое состояние) в данном подходе и методах взаимосвязаны, т.к. их разделение искусственно и, часто, нецелесообразно. Это позволяет максимально высвободить энергию для решения клиентом насущных бизнес-задач. При этом, выбор всегда за клиентом, самостоятельно решающим какая сторона его жизни и деятельности станет предметом работы во взаимодействии со специалистом–консультантом, коучем. Кроме того, практичность, эффективность и уникальность подхода и методов заключается ещё и в том, что они учитывают специфические условия, в которых живёт сегодня современный человек, ситуацию глобальных изменений в окружающем мире, учитывают национальный менталитет, а также сложную историю социально-политических и экономических событий в нашей стране.

– Владислав Валериевич, какова, на ваш взгляд, профессиональная и личная «точка опоры» специалиста-коуча, психолога, психотерапевта в работе с каждым отдельным клиентом?

– Этот вопрос, по сути, основа подхода или его методология – науки о методе. В известной степени, ответы на них и приводят к эффективности и необходимой результативности в такой работе. Всякий раз, искренняя попытка ответить на эти вопросы помогает и позволяет, на мой взгляд, найти в любой человекоориентированной практике правильный и эффективный ход. Этот ход является, своего рода, золотой серединой между строгим и жестким методом (поэтому часто неэффективным – «операция прошла успешно, но пациент скончался»), отвлечённым от конкретной феноменальной реальности, (например, взаимодействия людей в условиях бизнес-процессов, личной человеческой жизни) и ситуацией неопределённости, потенциально богатой путаницей, хаосом и поэтому той же неэффективностью. Основной сущностный вопрос этой методологии: что значит здоровый, успешный, счастливый человек, живущий в современном мире?

– Можно ли более подробно изложить основы методологии целостного экологического подхода?

– Методология целостного экологического подхода в коучинге и психотерапии основывается на естественных законах жизнедеятельности человеческого организма,

личности, каждый раз проявляющих в практике взаимодействия с клиентом. Очевидно, что человеку от природы дана способность к саморегуляции и самоорганизации во взаимодействии с окружающим миром и средой. От саморегуляции на биологическом клеточном уровне (метаболизм, регенерация), до произвольной психофизической саморегуляции, самоорганизации на более сложных личностных уровнях (метаболизм и регенерация на эмоциональном, интеллектуальном, социальном, в т.ч. профессиональном, духовном). Основа этого процесса – способность к удовлетворению своих организмических и личностных потребностей. Потребностей истинных, а не надуманных или навязанных извне. Такие истинные потребности, как правило, ощущаются глубоко, также как потребность в воде и еде, а их удовлетворение сопровождается глубокой радостью, энергией и наполненностью на разных личностных уровнях (это состояние ещё принято сегодня называть «быть самим собой»). От физического до духовного, где разделение между физическим и духовным весьма условно.

В процессе жизни и социализации эти естественные природные механизмы могут блокироваться и искажаться различного рода «вредностями» - болезнями, эмоционально-психологическими травмами, отвлечёнными и жёсткими мировоззренческими установками на жизнь, в т.ч. запретами, социальными потрясениями, экологией окружающей среды – внутренними и внешними факторами. Процесс адекватного удовлетворения своих потребностей нарушается, сказываясь на физическом, эмоционально-психологическом состоянии человека. При этом, эти нарушения могут не осознаваться их носителем, в значительной степени влияя, в итоге, на качество его жизни. Тем не менее, пока человек живёт и дышит, процессы жизненного метаболизма, регенерации-самовосстановления и самоорганизации продолжают с разной степенью искажения и интенсивности. Продолжаются, как естественное стремление к удовлетворению основной человеческой потребности – потребности жить и развиваться.

Интенсивность этой жизненной энергии и характер её проявления зависит от совокупности различных врожденных или наследственных (особенности нервной системы, темперамент, др. биофизические данные), а также приобретённых или культурных факторов (характер, воспитание, образование, система жизненных ценностей, профессия). Проявление этой энергии – интенции к удовлетворению человеком своих потребностей не абстрактно, но вполне конкретно. Это стремление каждый миг, так или иначе, им переживается и транслируется вовне, как открытое послание окружающему миру, людям, как скрытое (по разным причинам) и неразрешённое томление. Весь этот процесс имеет место, в том числе, и в кабинете специалиста. С этим томлением, незнанием и невозможностью его разрешения, неосознанностью многих своих аутентичных потребностей и оптимальных способов их удовлетворения, по сути, и приходит клиент к психологу, коучу, психотерапевту, испытывая очевидную *потребность* в таком контакте. И это первый важный акцент – акцент на такой *потребности в контакте*, с которого уже может начаться глубокая работа по

осознаванию, оптимальному и адекватному удовлетворению своих истинных потребностей.

– Да, похоже, это очень непростая ситуация, в которой специалисту приходится разбираться и быть максимально внимательным. Как все же это выглядит практически?

– Конечно, в лабиринте запутанных и неосознаваемых клиентом собственных потребностей, нарушенной иерархии мотивов (что действительно важно и необходимо, а что второстепенно и искусственно надумано) сразу сложно разобраться (хотя ясно, что практически у каждого человека есть потребность быть счастливым, здоровым и богатым в разных вариациях). Выходом из этого лабиринта становится внимательное наблюдение за тем, что выражает в данный момент клиент, сопровождение этой энергии (понимание, своевременное и адекватное отражение), говорит ли он об этом открыто или проявляет в данный момент в невербальной форме. Это, своего рода, «нить Ариадны». При этом, клиент сам, в известной степени, «вводит» эту потребность-доминанту в поле внимания и контакта, начиная с его первой секунды. Это как очевидный или символический посыл его актуального томления: «Вот – посмотри, что меня заботит! Я не знаю, как об этом сказать! Что скажешь ты?». Это значит что он готов в данный момент к работе с этой открывающейся его частью потребностной сферы.

Для этого иногда достаточно простого акцента – очевидной фразы, сказанной специалистом без всяких спекулятивных и надуманных вопросов, иногда нарушающих границы клиента, искажающих уже начавшийся процесс самостоятельного решения им своих задач или самовосстановления: **«вас что-то побудило ко мне прийти... (обратиться)»**. Практически всегда, за этой фразой следует эмоционально заряженный рассказ. В этом «заряде» или энергии проявляется непростая и часто болезненная история удовлетворения человеком своих потребностей в личной жизни, карьере, профессии, бизнесе. Чтобы продолжить этот начавшийся процесс решения своих задач и самовосстановления, необходимо лишь понять какими желаниями и потребностями был озабочен человек, какие чувства за этим стоят. Понять, а затем своевременно (когда у клиента возникнет в этом осознанная потребность!) и максимально адекватно его понятийному аппарату дать понять уже ему самому, что и вы это поняли. «Счастье – это, когда тебя понимают...», а счастливый человек на многое способен и в своей сокровенной личной жизни и в профессиональной.

– В чём «секрет» или смысл таких профессиональных действий специалиста?

– Дело в том, что адекватное, своевременное отражающее сопровождение специалистом (вербальное и невербальное) этой потребностной энергии (а потребность – это всегда активность, энергия), как правило, создаёт благоприятное социальное межличностное «поле». В этом поле клиент имеет возможность самостоятельно снять имеющееся

напряжение неудовлетворенной потребности, возникшее в его неблагоприятном жизненном социальном поле и сопровождающееся дискомфортом (эмоционально-психологическим, физическим, профессиональным, экзистенциальным). Это и есть комфортное для него и естественное экологическое пространство, где он самостоятельно тренирует эту свою важнейшую базовую компетенцию (с ней и уходит от специалиста в самостоятельное и более удовлетворяющее жизненное «плавание»). Оно же и зеркало, в котором клиент теперь может сам более спокойно, безопасно, детально и объективно рассмотреть со стороны свои действия, чувства, мысли, поступки, противоречия, «белые пятна» и искажения в самовосприятии, мышлении, почувствовать и осознать другие потребности и понять пути и способы их адекватного удовлетворения.

Снятие напряжения в состоянии клиента, с одной стороны (повышение уровня адекватности и хорошего самочувствия), с другой – профессиональное сопровождение этой энергии специалистом позволяет сделать этот процесс также максимально адекватным и эффективным. В этом случае, максимально снижается риск попадания в «методологическую ловушку» удовлетворения неотрефлексированных, неосознанных, неадекватных амбиций клиента с высокими уровнем притязания и недостаточными потенциями для его достижения. Снижается риск удовлетворения его нездоровых потребностей, от которых он зависит так же, как наркотически зависимый от очередной дозы человек. В таком процессе и происходит естественный, последовательный, своевременный, осознанный и поэтому безопасный для клиента процесс самопонимания. Происходит понимание и тренинг самоорганизации и саморегуляции в настоящем моменте жизни. Проводится анализ и извлечение уроков из событий прошлой жизни, возникает мотивация, драйв и ясность в построении адекватных и пластичных моделей своей будущей жизни. Каждый раз и с каждым клиентом в такой работе, по сути, и проявляется этот универсальный закон регенерации и самоорганизации в последовательной селекции своих истинных потребностей и понимании способов их разрешения, в т.ч. за пределами кабинета специалиста, чего бы эти потребности ни касались, здоровья, личной жизни, профессии, карьеры, бизнес-деятельности.

– Что же именно можно рассматривать в качестве критериев эффективной работы специалиста со своим клиентом? Как понять, что эта непростая работа проведена эффективно и дала необходимый результат?

– В условиях такого взаимодействия у клиента и развиваются базовые личностные компетенции, по сути, помогающие ему сделать правильный внутренний выбор и успешно развиваться в любой области человеческой деятельности. Формируются более глубокая осознанность и эмоциональный интеллект, психофизическая саморегуляция и стрессоустойчивость, интуиция и более глубокое восприятие окружающего мира, предприимчивость и практичность, способность делать правильный выбор и принимать решение, креативность и творческое мышление, способность к обучению - нахождению и

переработке необходимой информации, коммуникабельность и способность к диалогу, мотивация и жизненный драйв. В этом и заключена сила и «экономичность» такого подхода. Такой подход, в тоже время, может дать и другие важные неспецифические позитивные эффекты, касающиеся уже в целом психофизического здоровья человека, его повседневной личной жизни, ощущения её вкуса и наполненности.

В этом смысле, эффективный коучинг и психотерапия – это внимательное и включенное наблюдение специалистом выражаемой клиентом потребности и сопутствующих ей чувств, наиболее адекватное их понимание и адекватное сопровождение. В таком контакте становится всё меньше различного рода «правильных» спекулятивных вопросов, несвоевременных (и поэтому опасных для клиента) спекулятивных интерпретаций происходящего. В таком контакте становится всё меньше «самых эффективных» и не менее спекулятивных методик, нарушающих часто «зону ближайшего развития» клиента, вызывающих порой у специалиста и его клиента излишнее и неоправданное напряжение, заставляющих отвлекаться от настоящего процесса взаимодействия, где происходит решение глубинных задач, искажая его и снижая, тем самым, его эффективность. В таком взаимодействии становится всё больше глубокой и творческой синергии между специалистом и его клиентом, где с естественной скоростью разворачивается потрясающее по своей феноменальной глубине, событийности, разнообразию и богатству действие (иногда внешне не яркое), в котором последовательно переплетаются биологические, эмоциональные, интеллектуальные, социальные, профессиональные, духовные интенции и стороны человеческой жизни. Именно этот новый опыт, естественным образом и переносит клиент в свою повседневную жизнь и работу, за пределы кабинета специалиста. Именно, на основе этого нового опыта, человек начинает более успешно адаптироваться и двигаться в разных направлениях своей жизни, имея уже собственный навигатор и решая самые разные задачи.

– По сути, получается, что работая с глубинными психологическими или даже психофизиологическими личностными процессами мы одновременно решаем задачи в различных жизненных пространствах - профессиональном и глубоко личном?

– Совершенно верно! Здесь коучинг и психотерапия, похоже, сходятся в одну точку, образуя целостную универсальную междисциплинарную практику, опирающуюся на естественную человеческую потребность в многогранном развитии и таком же многогранном удовлетворении своих истинных потребностей. Впрочем, это уже далеко не только будущее, но и наступившее настоящее в психологической практике, в частности в области бизнеса, экономики, управления, а также в области человеческого здоровья, образования (целостному экологическому подходу уже почти пятнадцать лет, научно-практическим подходам, на почве которых он вырос значительно больше).

– Как бы вы могли, в итоге, резюмировать сказанное и выделить ключевые моменты целостного экологического подхода и метода экологического коучинга? Какая литература, на ваш взгляд, могла бы помочь нашим читателям более глубоко понять основные аспекты коучинга и психотерапии, которые легли в основу вашего подхода?

– **Экологический коучинг** – новый отечественный метод в психологическом сопровождении бизнеса, разработанный в русле **целостного экологического подхода**. Он дополняет традиционный коучинг практическим психологическим знанием и продолжает традиции феноменологического подхода в науке (Э.Гуссерль), клиенто-ориентированного (К.Роджерс) и других подходов в психотерапии, культурно-исторического подхода в психологии (Л.Выготский). Опора на достижения современной отечественной и западной психологии позволяет освободиться в работе коуча от буквального «пересказывания» западных подходов и школ коучинга. Специалист, находящийся «внутри» социума, может более точно понимать и ощущать его специфическую культуру, историю, национальные психологические особенности людей и поэтому потенциально способен занимать болеепродуктивную (понимающую, адекватную и экологичную) позицию, по сравнению с «западным» ракурсом в работе с клиентом в условиях российского бизнеса. **Стратегия и тактика** экологического коучинга построены на следующих основных **принципах** работы с клиентом (они же являются отличительными чертами подхода и метода):

1. Принцип «**витализма и самонавигации**» (поддержание жизненного драйва-энергии клиента, развитие его осознанной мотивации и её конструктивной направленности);
2. Принцип «**аутентичности**» (сведение к минимуму субъективное искажающее воздействие специалиста и его метода на процесс уникального индивидуального развития и решения клиентом своих задач);
3. Принцип «**зоны ближайшего развития**» (соблюдение последовательного и поэтапного развития с естественной природной скоростью);
4. Принцип «**системно-импровизационного баланса, пластичности и креативности**» (формирование алгоритма поведения в ситуации неопределённости);
5. Принцип «**интенсивных и экстенсивных коммуникаций**» (организация в коммуникациях с клиентом баланса между самостоятельным развитием его внутреннего потенциала и внешними средствами развития);
6. Принцип «**наблюдения, исследования и понимания**» (детальный и безоценочный сбор информации и выявление закономерностей поведения и деятельности клиента);
7. Принцип «**феноменологического подхода**» (инициация коуч-процесса с любой заявляемой проблемной зоны, без создания специальных рамок и жёстких правил взаимодействия с клиентом);
8. Принцип «**адекватной трансляции**» (обработка информации, время, способ и форма её подачи – оптимальной обратной связи);

9. Принцип **«трансмутации»** (готовность клиента к быстрым качественным изменениям в синергичном взаимодействии со специалистом);
10. Принцип **«экономичности»** (минимальное воздействие специалиста при совместном решении с клиентом его задач, способствующее максимальному результату – «гомеопатический» эффект);
11. Принцип **«регенерации»** (возможность терапевтической работы с деструктивными аспектами личности и организации);
12. Принцип **«полиmodalности»** (контакт с феноменальным материалом во взаимодействии с клиентом в различных вербальных и невербальных модальностях – интеллектуальной, эмоциональной, телесно-двигательной, социальной, энергетической);
13. Принцип **«полихроничности»** (работа с клиентом в различных временных контекстах – события, состояния, связанные с будущим создание пластичных моделей будущего; настоящим – способность быть в процессе и моменте "здесь-и-теперь"; прошлым – способность освобождаться от груза прошлого, извлекать уроки и опираться на положительный опыт);
14. Принцип **«эффективности и вариативного эффекта»** (получение конкретного результата работы как в процессе непосредственного взаимодействия с клиентом – ситуативного эффекта, так и по его окончании – отсроченного эффекта, разделение между ситуативным, иногда временно неустойчивым эффектом и устойчивым долговременным результатом – эффективностью);

Подробно познакомиться с подходом и методом можно, прочитав мою книгу «Пси-фактор в экономике: основы эффективного построения и развития Своего Дела». В ней же упоминается достаточно большое количество источников, которые, кроме прочего, помогут читателю более детально разобраться в сути вопроса. Фрагменты книги размещены на: <http://vladconsult.ru/books/6-2011-06-02-03-21-37>.

Интервью взял Кузнецов Алексей Сергеевич