



Институт
прикладной психологии
в социальной сфере

Введение в коучинг. Основные положения и философия коучинга

Модуль 3

Виды и форматы коучинга

Тема 8

Особенности коучингового мышления:
поддержка, фрустрация, состояние потока





Содержание

1. Поддержка и фрустрация клиента
2. Фокус внимания Я1 и Я2
3. Состояние потока по М. Чиксентмихайи



1. Поддержка и фрустрация клиента

Баланс поддержки и фрустрации очень важен не только в коучинге, но и в других видах помощи. Коуч должен уметь создавать напряжение и оценивать пользу от него на коуч-сессии.

Важна такая тонкая настройка человека на балансе поддержки и фрустрации, чтобы в нём зародился импульс самому совершать нужные, новые действия, ощущать себя иначе, лучше, думать с иным уровнем осознанности.

Фрустрация – необходимый фактор для созревания и развития личности. Часто понятие фрустрации рассматривают в гештальт-терапии, откуда оно и пришло в коучинговую работу с клиентом.

Баланс фрустрации и поддержки необходим для того, чтобы реализовывались силы клиента. Хотя коуч создает для клиента максимально безопасную среду и постоянно оказывает ему поддержку, достаточную для проявления новых форм поведения и нового мышления, он также создает препятствия (фрустрирует клиента) при попытках действовать и мыслить старым, изжившим себя способом.

В процессе коуч-сессии, чтобы вызвать энергию клиента, коучу может потребоваться смоделировать у клиента последствия его проблем, спровоцировать или поддержать клиента эмоционально, ни к чему конкретно не подталкивая.

Искренняя поддержка творит чудеса, а хорошая провокация ставит перед клиентом вызов. И то и другое может быть хорошим инструментом коуча, когда используется к месту.

Явления «поддержки» и «фрустрации» в гештальт-парадигме (а соответственно, и в коучинге) относятся не к человеку, а к способам организации его жизни, поведения, реакций.

Итак, фрустрация применительно к коучинговому контексту имеет отношение к интервенции (со стороны коуча), которая блокирует привычный, зачастую невротический способ удовлетворения своих потребностей клиентом.

Поддержка же, наоборот, направлена на поддержание способов организации жизни клиента, удовлетворения потребностей, достижения результатов, принятия



решений, которые соответствуют улучшению качества жизни клиента и решению поставленных задач.

Зачастую каждая интервенция содержит в себе оба тактических компонента – и поддержку, и фрустрацию: поддерживая творческий процесс коучинга, коуч тем самым, в рамках всё той же интервенции, подвергает фрустрации ограничивающие паттерны, блокирующие развитие клиента. Баланс того и другого позволяет достичь равновесия.

Ловушка постоянной поддержки заключается в том, что клиент, находясь в «теплой материнской утробе», которую создает коуч своей бесконечной поддержкой, не способен:

- увидеть свой вклад в ситуацию и отношения, в которых он страдает, осознать свою ответственность и присвоить ее;
- получить возможность пережить неприятные эмоции при осознании вторичных выгод, страхов, неадекватных действий;
- начать выбирать, какими способами жить дальше, учиться эти новые способы использовать.

Ловушка фрустрации возникает при ее преждевременности, несвоевременности и чрезмерности. Результатом может быть:

- ретравматизация клиента;
- удержание им злости;
- убегание из контакта;
- остановка внутреннего процесса;
- закрытость и угасание контакта.

Это не означает, что коуч должен удерживать какие-то свои чувства, если их проявление может стать фрустрирующим для клиента. Но коуч знает, как обойтись с возникающими чувствами, а вот клиент может оказаться не готов к встрече с тем, что для него самого пока не очень доступно. Например, со злостью, отвращением или скукой.

Для коуча важно проверять себя: не провалились ли вы в поддержку, не переусердствовали ли с фрустрацией. Важен баланс.

2. Фокус внимания Я1 и Я2

Т. Голви отмечал, что в обычной жизни человек, решая задачи, разговаривает сам с собой. В таких внутренних диалогах обычно есть критика, осуждение и возмущение, направленные на себя, а также перечень набора действий, которые надо было сделать, чтобы лучше выполнить задачу. «Надо было сделать иначе! Ты лентяй! У тебя ничего не получится!» – такие диалоги можно услышать в своей голове по поводу любой сферы жизни и любого контекста.

Т. Голви задается вопросом: «Кто здесь разговаривает и с кем?» и сразу же отвечает на свой вопрос: «кто» и «с кем» – это разные персонажи, иначе никакого внутреннего диалога не было бы. Можно сказать, что в каждом человеке присутствуют два «Я». Одно из них – «инструктор» (обозначим его «Я1») – дает инструкции, а второе – «исполнитель» («Я2») – осуществляет конкретные действия.

Я1 – это внутренний голос авторитетов (например, родителей, учителей, значимых взрослых). Я1 не доверяет Я2 и пытается его контролировать. Я1 присущи напряжение, страх, излишнее старание, множество внутренних ограничений.

Но когда человек сосредоточен на чём-то, он входит в состояние ума, иногда называемое **«ПОТОКОМ»**. В такие моменты способность человека разговаривать с самим собой снижается или вообще угасает.

Я2 – это человеческое существо в целостности со всеми способностями и потенциалом. Я2 присущи свободная концентрация, радость, доверие, творчество.



Схема взаимодействия Я1 и Я2



В любой момент времени мы можем быть Я1 или Я2.

Коучу необходимо добиться, чтобы клиент вошел в состояние Я2 и оставался в нём. В этом случае у клиента повысятся креативность и интуиция, он будет более целеустремленным и свободным.

Коучу нужно сделать так, чтобы клиент и в повседневной жизни, особенно в критических ситуациях, находился в состоянии Я2 или имел возможность входить в это состояние.

Тем не менее не существует метода, с помощью которого можно гарантированно войти в состояние Я2. Есть способ, который обычно действует: Т. Голви называет его «расслабленная концентрация» – умственное состояние, когда человек сосредоточен, расслаблен и полностью доверяет себе.

Методика, при которой коуч помогает игроку (в терминологии Т. Голви) входить в состояние Я2 и, как следствие, в «поток», называется **«следование за интересом»**.

По Т. Голви, чтобы наладить процесс «следования за интересом» при работе с конкретной ситуацией, навыком, личностным качеством, коуч должен задавать клиенту такие вопросы:

- «Скажи мне, что ты замечаешь?»
- «Скажи мне, что еще ты замечаешь?»
- «Что интереснее всего из того, что ты заметил?»
- «Расскажи еще немного о том, что тебя интересует».

Чтобы помочь клиенту достичь состояния Я2, коуч должен наблюдать за вербальными и невербальными проявлениями клиента. Если коуч видит, что клиент находится в состоянии Я1, то замечание «Мне кажется, вам немного не по себе» может дать толчок к достижению состояния Я2. Если коуч-сессия не продвигается, нужно учитывать возможность интервенции. Вероятно, виной интервенции может быть и сам коуч.



3. Состояние потока по М. Чиксентмихайи

Создал понятие потока и тщательно изучал это состояние М. Чиксентмихайи – американский психолог венгерского происхождения, профессор психологии. Он исследовал темы счастья, креативности, субъективного благополучия.

М. Чиксентмихайи разработал теорию, согласно которой люди наиболее счастливы, если находятся в особом потоковом состоянии. Это состояние напоминает дзен-состояние, т. е. характеризуется полным единением с деятельностью и ситуацией.

Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, когда человек полностью включен в то, чем занят. Наверняка каждый испытывал это состояние, когда ощущаются максимальная свобода, радость, чувство полного удовлетворения и мастерства, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, просто-напросто игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей социальной роли и т. п.

Состояние потока – полная поглощенность деятельностью, когда всё остальное отступает на задний план и человек получает максимально возможное удовольствие от процесса. По сути, именно эти переживания наиболее близки к тому, что принято называть счастьем.

Чтобы достичь состояния потока, необходимо найти равновесие между сложностью выполняемой задачи и реализуемым при ее выполнении навыком. Если задача слишком легка или тяжела, потоковое состояние не может быть достигнуто.

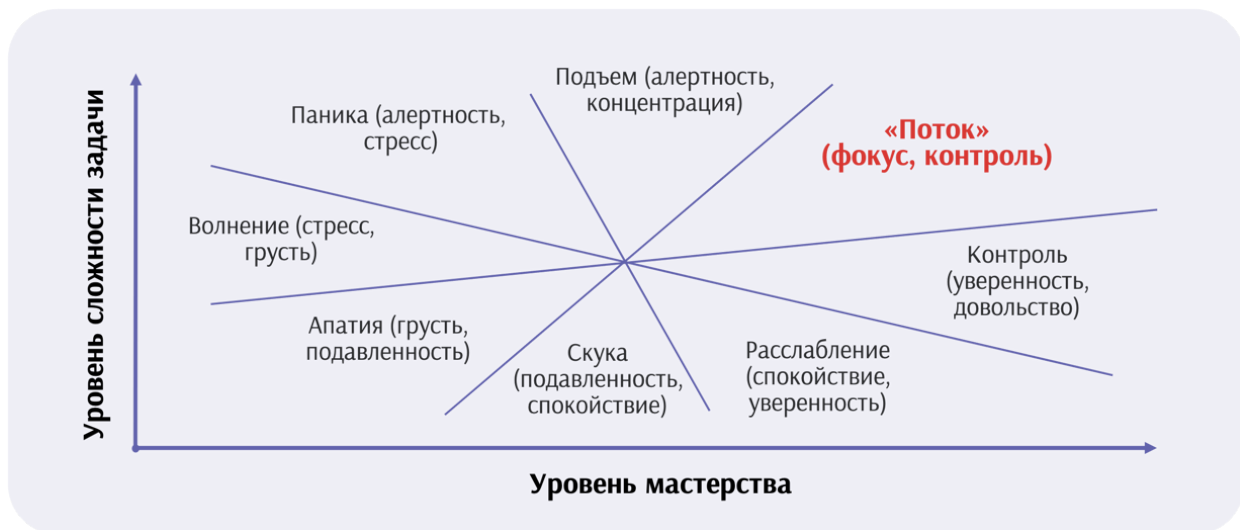
Потоковое состояние также подразумевает сфокусированное внимание. Замечено, что медитация, йога, боевые искусства, спортивные упражнения, похоже, улучшают способность человека достигать состояния потока.



Важно!

Вкратце поток можно описать как состояние, при котором внимание, мотивация и ситуация соединяются, вызывая нечто вроде продуктивной гармонии.

М. Чиксентмихайи создал наглядную диаграмму, где качество переживаемого опыта рассматривается как функция зависимости между поставленной задачей и мастерством человека. Оптимальное состояние, или поток, возникает, когда обе переменные находятся на высоком уровне.



Состояние потока по М. Чиксентмихайи

Достичь такого упорядоченного состояния разума труднее, чем может показаться. Вопреки привычным стереотипам, нормальным состоянием сознания является хаос. Без должной тренировки люди не могут сохранять сосредоточенность более нескольких минут подряд. В одиночестве, без необходимости концентрировать внимание, мы обнаруживаем, что сознание начинает погружаться в хаос. Предоставленное самому себе, оно, как правило, переключает внимание случайным образом, задерживаясь на неприятных и тревожных мыслях.



Если человек не умеет произвольно упорядочивать сознание, внимание неминуемо остановится на какой-нибудь мучающей его проблеме, на реальной или воображаемой боли. В энтропии нет ничего радостного или полезного, но она представляет собой естественное состояние сознания.

Оптимальное состояние сознания – это внутренняя упорядоченность. Такое состояние наступает, когда наша психическая энергия (внимание) направлена на решение конкретной реалистичной задачи и когда наши умения соответствуют требованиям, которые предъявляет эта задача. Процесс достижения цели упорядочивает сознание, поскольку концентрация на выполнении текущей задачи отсекает всё лишнее.

Условия создания потокового состояния:

1. Задача, которую ставит себе человек, должна быть для него посильной. Чем бы ни занимался субъект, его способности должны соответствовать сложности задачи. Радость возникает на границе между скукой и страхом не справиться.
2. Человек должен иметь возможность сосредоточиться, сконцентрироваться на выполняемой задаче.
3. Концентрация, как правило, становится возможной потому, что задача позволяет четко сформулировать цели и немедленно получить обратную связь.
4. В процессе деятельности увлеченность субъекта настолько высока, что он забывает о повседневных тревогах и проблемах.
5. Занятия в состоянии потока позволяют человеку ощущать контроль над своими действиями.
6. Осознание своего «Я» в момент совершения действия как будто исчезает, зато после окончания потокового эпизода оно становится сильнее, чем раньше.
7. Изменяется восприятие времени: часы превращаются в минуты, а минуты растягиваются в часы. Все потоковые ощущения как бы переводят человека в новую, еще не изведенную им реальность, наполняя его духом



первооткрывательства, расширяя горизонты способностей. Другими словами, они изменяют личность, делая ее более сложной.

Возвращаясь к теории о фокусах внимания Я1 и Я2, можно сказать, что состояние потока присуще нам тогда, когда мы полностью отдаем бразды правления сознанием нашей свободной и креативной части – Я2.

Отсюда явно видна роль коучинга в возможности ощутить и уметь управлять состоянием потока и сменой фокуса внимания с Я1 на Я2. Самая лучшая коуч-сессия, как у клиента, так и у коуча, – это коуч-сессия, проведенная в состоянии потока.