

The background is an abstract painting with warm tones of orange, yellow, and red, interspersed with cooler tones of blue and green. It features organic, flowing shapes and patterns. Overlaid on the bottom half of the image is a white geometric grid consisting of a square with both horizontal and vertical lines, and a diamond grid formed by diagonal lines. At each intersection of these lines, there is a small white dot.

ПРЫЖКИ С ТАРЗАНКОЙ ВГЛУБЬ СЕБЯ

или

33 истории про коучинг

Юлия Юшкова-Борисова

Юлия Юшкова-Борисова Прыжки с тарзанкой вглубь себя. или 33 истории про коучинг

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22969273

ISBN 9785448339493

Аннотация

Это книга житейских историй о коучинге. О том, что это такое и зачем он нужен. Как коуч-сессия выглядит глазами начинающего коуча, что с ним происходит и что с ним может случиться. Почему стоит продолжать, чего надо опасаться и на что опираться в трудную минуту. В конце книги – новые коучинговые инструменты. Четыре результативных и емких авторских упражнения коучинга отношений.

Содержание

Предисловие	5
История первая. Учебная	10
История вторая. Быстрая	13
История третья. Желчная	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Прыжки с тарзанкой вглубь себя или 33 истории про коучинг

Юлия Юшкова-Борисова

Дизайнер обложки Алиса Щурова

Иллюстратор Алиса Щурова

© Юлия Юшкова-Борисова, 2017

© Алиса Щурова, дизайн обложки, 2017

© Алиса Щурова, иллюстрации, 2017

ISBN 978-5-4483-3949-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Представьте себе, что вы прыгаете в тарзанкой в пропасть, глубина которой вам неизвестна, что там, на дне, никто не знает, вы сами туда никогда не спускались, и вообще там еще никто никогда не был.

Смелый поступок? О, да. Безбашенно смелый.

Коучинг – это почти что то же самое. Вы прыгаете вглубь своей личности, своего бессознательного, внутрь красоты и силы своей души, но также и внутрь своих страхов и странных представлений, неизвестно каким образом укоренившихся в вас.

Вам очень хочется прыгнуть, потому что там, в глубине, есть нечто ценное, что стоит прыжка. Вы надеетесь поймать эту ценность в полете и вытащить на поверхность сознания.

У вас есть тарзанка. Она надежна и крепка. Еще есть бортовой журнал и питание. Все это – ваш коуч. Он сопровождает вас в вашем прыжке, он проведет вас по заданному вами же маршруту аккуратно и бережно, фиксируя и анализируя детали. Он будет радоваться вместе с вами всем добытым вами ценностям, он отмоет их до блеска и вручит вам как ваш же подарок самому себе в финале сессии.

Так что ж такое коучинг? У него тысяча определений, я только что предложила вам своё. Могу добавить, что это особая разновидность бесед, близкая к психологическим,

но кардинально отличная от них тем, что коуч не дает клиенту советов и оценок, не «раскладывает» клиента «по полочкам» и не направляет в какую-либо сторону. Он слушает и спрашивает. Только спрашивает. Но каждый вопрос должен быть хорош. Он должен помогать человеку понять, что есть самое ценное в нем, что есть его цель и что может быть его средством. Отвечая на него, человек двигается к лучшему, что в нем есть, к тому, что сегодня дорогого стоит для задач его жизни.

Коуч – профессиональный собеседник, «человек об которого думают», как говорят старожилы этой профессии.

Эта книга написана для молодых коучей и их клиентов. Она может помочь и тем, и другим спокойнее отнестись к тому, что будет и что может происходить в процессе сессии. О том, что удачи и неудачи могут чередоваться, и о том, что мы можем научиться этим чередованием управлять.

Книги мастеров помогут начинающим расти и совершенствоваться в искусстве коучинга. Я же в коучинге недавно, но все же надеюсь, что моя книга поможет выпускникам школ коучинга остаться в профессии. Поддержит их в тот момент, когда до шагов на следующую ступень еще очень далеко и задача дня – не слететь с той, которая только что открылась.

Остаться на ступени «я – практикующий коуч» поможет прощение. Прощение себе своих ошибок.

Когда за одним неверным вопросом следует другой невер-

ный вопрос, когда клиент закрывается наглухо, говорит «не знаю» и замолкает надолго, когда кажется, что время остановилось и вся дальнейшая жизнь пройдет на этом стуле, когда страх и смущение затопили разум – надо просто попробовать еще раз. Просто включить в себе самом коучинговое «ещё» и задать еще один вопрос. Он будет верным. Все пойдет иначе. Потому что за эти секунды вы стали мудрее.

Я не боюсь писать о своих глупостях и неудачах. Потому что простила их себе. И мои клиенты их мне простили, и пережитый нами опыт понимания и прощения сделал нас лучше. Мы очень часто неправы и очень часто ошибаемся, но если мы перестанем себе это прощать, мы перестанем работать.

Мои первые сессии были нелегки для меня. Они выматывали и порой обескураживали. В них было слишком много меня и слишком мало клиента. Осмыслять чужую жизнь под заданным другим человеком углом, полностью отказаться в этот момент от себя и своих убеждений было нелегким делом. Поскольку я мощный и доминантный лидер, коучинг стал мощнейшим вызовом, на который мне предстояло ответить.

Я не боюсь писать о своих поражениях, потому что за ними пришли победы. И я все меньше боюсь ошибок, потому что принимаю их неизбежность.

В самые тяжелые моменты меня спасали результаты и инсайты, так в коучинге называют момент личностных откры-

тий, моих клиентов. К счастью, они случались чаще, чем я ожидала. И за это я очень благодарна тем, кто доверился мне.

Легко ли мне сейчас? Нет. Порой еще труднее, потому что я берусь за более сложные случаи, занимаясь коучингом отношений и создания семьи, сферой тонкой, часто болезненной и лишенной надежды. Но сейчас я больше готова к тому, что может быть очень трудно. Так опытный спортсмен знает, как тяжело может быть на дистанции и воспринимает ее легче, чем новичок.

Записанные мной истории – реальные. Я записывала их сначала для себя, потом стала показывать клиентам в качестве техники «а верно ли я услышала, что...». Потом стала выкладывать их, с разрешения клиентов, в Facebook, а потом клиенты стали просить написать о них историю. Все говорили одни и те же слова: «Напишите, потому что я хочу, чтобы другие люди прочли, и у них появилась надежда. Может быть, кто-нибудь еще сейчас в такой же ситуации, пусть он поймет, что выход есть».

Выход есть всегда. Иногда он там же, где и вход, иногда совсем в другой стороне. Для того, чтобы его найти, нужно оглядеться вокруг, опустить или поднять голову.

Чаще всего, он выше, много выше того, где вы сейчас находитесь. Для того, чтобы подняться к этой двери, надо прыгнуть. Прыгнуть вверх. Над собой. А для этого сначала надо прыгнуть внутрь себя, к плотному ядру своего «я», оттолкнуться и, помогая себе натянутой в прыжке тарзанкой,

выпрыгнуть в распахнутую ветром перемен дверь...

История первая. Учебная

Молодая красивая девушка озвучивает контракт на часовую сессию: расписать по шагам, что нужно сделать для того, чтобы в течение года добиться достаточно высокого положения в одной из публичных сфер. По своему предыдущему опыту работы я знаю, что цель, которую она сейчас озвучила, требует нескольких лет, минимум, а лучше нескольких десятков лет работы, редкого везения, наличия связей, отменного здоровья и жесткого характера. У девушки обветренные, чуть воспаленные губы, на её красивом лице выражение неуверенности и недовольства собой. В моей голове бьется, рвется наружу вопрос: «Вы в самом деле собираетесь достичь всего этого так быстро?!». Я борюсь с собой, поперхнувшись, «съедаю» вопрос, тут же теряю доверительный контакт и как будто проваливаюсь в какой-то туман. Я почти перестаю её видеть, словно издалека слышу её слабый голос.

Я задаю ей простой вопрос: «Что Вам надо сделать для достижения цели?», – в надежде, что она поймет, что на эту цель надо потратить большее количество времени и усилий, нежели она предполагает сейчас. Ничего не выходит. Она бодро разделяет цель на несколько столь же сомнительных с точки зрения достижимости подцелей. Основной этап предполагает участие других людей, которые не толь-

ко не знают о том, что они будут вовлечены в её проект, пока ещё не знакомы с ней, но и вряд ли на это согласятся. «Туман» сгущается. Наверное, когда хирурги кричат: «Мы её теряем!» – они испытывают похожие чувства. «Насколько данная цель находится в зоне вашего контроля?» – задаю я вопрос, как будто выстреливаю осветительную ракету, – «На девять баллов», – быстро и слишком уверенно для правды отвечает она. Я промахнулась. Мы потерялись. Мне вспоминается мультфильм «Ёжик в тумане». Я чувствую себя медвежонком, тщетно зовущим Ёжика. Мне становится не по себе. Девушка начинает нервничать, чувствуя мое замешательство.

Чтобы не провалить сессию полностью, я решаю применить коучинг к себе. Прямо здесь и тут. Параллельно с идущей сессией. Смотря на воспаленные губы, я мысленно зову Милтона Эриксона. Милтон приходит быстро, худощавый, небольшого роста (откуда я знаю, каким он был на самом деле?). Он молчит, хитро смотрит, чуть улыбаясь, и я вспоминаю его слова: «Люди хороши такими, какие они есть», «Внутри каждого человека уже есть все необходимые ему ресурсы», «Человек всегда делает наилучший выбор из тех, что может сделать в данный момент». «С ней все будет хорошо», – говорит мне на прощанье Милтон и уходит. Я возвращаюсь в процесс сессии полностью, выхожу из тумана и как Медвежонок разжигаю костер на его краю. Если мой ёжик захочет выйти, он придет на свет и тепло моего огня.

Мы с девушкой рисуем колесо принятия решений, шкалируем сектора, она расписывает проект по этапам, датирует каждый этап, находит оценки для понимания того, что он будет достигнут. Мне становится интересно, я уже почти верю ей, что она реально сделает то, о чем говорит.

Мы сидим у костра вместе. Можжевеловые веточки дают дымок. Я верю ей, безоглядно и полно!

Это срабатывает! Через несколько дней она пишет мне лист обратной связи, в котором сообщает, что переосмыслила цель. На следующей сессии её новая цель, её новый, амбициозный, но реальный проект полностью оконтуривается, обретает тёплую плоть и веселую жизнь! Я очень рада.

В следующих случаях я уже не бросалась на поиски заблудившихся «ёжиков» в самую сердцевину тумана, а разжигала костры и раздувала самовар...

История вторая. Быстрая

Молодой человек стремится к стабильному достатку на достаточно высоком уровне, но при этом оговаривает как условие, как подцель, продолжительность рабочего дня не более 2—3 часов в сутки. Я понимающе улыбаюсь. В «ту-ман» мечтаний я больше не пойду.

Он вполне способен сам найти свою дорогу. Мы занимаемся тайм-менеджментом, считаем, как распределяется его время по часам, куда и на что оно уходит. Как я и подозревала, большую часть времени бодрствования, а спит он много, он проводит в так называемой «зоне разрушения», играя в игры и дружбу в соцсетях. Цифра времени, потраченного впустую, его ошеломляет.

Мы начинаем говорить по-взрослому. Через неделю он начинает новый бизнес и уезжает в трудную командировку.

Он не возвращается ко мне, как и многие бесплатные клиенты. Но я знаю, я уверена, что те несколько часов, что он думал под моим взглядом, уже изменили его жизнь.

История третья. Желчная

Он мне не верил. Он вообще мало кому верил. Он делал это ради меня и заявил мне об этом прямо с порога. Он злился, он кричал мне: «Зачем ты задаешь мне эти вопросы, прекрасно зная, что у меня нет на них ответа?!». Он искренне страдал, мучительно осознавая совершенные ошибки, он понимал, что мог бы жить лучше и не понимал, почему он так не жил.

Мне было сложно, мне было страшно, мне было тяжело, но мне было надежно. Под криками и закатывающимися глазами уже проглядывала новая цель, новый смысл, новое решение жизни как сложной задачи. Я держалась за свою стойкость и веру в лучшее. Я вообще считаю стойкость своим лучшим качеством. Подобно Колумбу я верила, что суша в этом море эмоций рано или поздно появится. Мне было легче, чем Христофору, поскольку моя команда состояла из меня одной. К тому же пресной воды на кухне стояло целых две бутылки.

У него разыгралась желчь. Гнев ранит печень. Уходя, он сказал, что больше никогда не позволит делать с собой подобное. Он вернулся через неделю. И еще через неделю. Все было также, даже круче. Потом он вошел в новый проект. Потом он начал писать книгу, что откладывал уже больше семи лет. Потом он похудел и стал бегать по лестнице без

ОДЫШКИ.

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.