

The background is an abstract painting with vibrant colors like orange, blue, and red, featuring organic, swirling shapes. A white geometric grid with circular nodes at the intersections is overlaid on the bottom half of the image. A white rectangular box with a thin border is centered in the upper half, containing the title and author information.

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](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 закатывающими 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.