

Белецкая Ирина Евгеньевна

экзистенциальный коуч

г. Подольск, Московская область

ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНАЯ ЦЕЛЬ КАК ИНСТРУМЕНТ ДИАГНОСТИКИ ГОТОВНОСТИ КЛИЕНТА К КОУЧИНГОВОМУ ФОРМАТУ РАБОТЫ

Аннотация: в современном быстро меняющемся и полном неопределенности мире, где утрачиваются привычные ориентиры, а люди теряют опору и зачастую не осознают, кто они и что им нужно, коучу нужны особые формы и инструменты помощи, которые позволяют встречать клиентов как людей, обращаться к их персональной глубине и видеть за запросом – человека. По мнению автора, экзистенциально-аналитический подход в коучинге позволяет не только помогать клиенту с решением его задач, но и делает его активным создателем собственной реальности через затронутость персональными резонансами при постановке и достижении экзистенциальных целей.

В статье рассматриваются отличия экзистенциального коучинга от классического, а также описывается инструмент экзистенциального коучинга – экзистенциальная цель, позволяющая коучу диагностировать готовность клиента к коучинговому формату работы, а клиенту – прийти к целостной, исполненной жизни. Подробно рассматривается экзистенциальный способ действия – способ сопровождения клиента в экзистенциальном коучинге – основанный на запрашивании персональных резонансов, приводятся упражнения, способствующие развитию способностей клиента к персональным резонансам в разных областях его жизни.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, экзистенциальный коучинг, экзистенциальная цель, персональный резонанс, экзистенциальный способ действия.

Экзистенциальный анализ как направление в современной психологии

Вот как определяет экзистенциальный анализ (далее – ЭА) и его цель основатель современного экзистенциального анализа Альфред Лэнгле: *«Экзистенциальный анализ (и логотерапия как его составная часть) – это психотерапевтический метод, осуществляемый преимущественно в вербально индуцированном процессе. С точки зрения методик и лежащей в их основе картины человека, ЭА – феноменологическая, персональная психотерапия. Ее цель – помочь личности в том, чтобы она открыла в себе способность свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно прожить свою жизнь, смогла выйти на аутентичные установки и актуализировать личную ответственность по отношению к собственной судьбе и миру.*

В центре экзистенциального анализа стоит понятие «экзистенция», означающее наполненную смыслом, воплощаемую свободно и ответственно жизнь в создаваемом самим человеком мире, с которым он находится в отношениях взаимовлияния/взаимодействия и противоборства» [3, с. 7].

В экзистенциальном анализе мы опираемся на антропологическую модель человека, представляющую собой единство четырех измерений: телесного (соматического), психического, духовного измерения Person и измерения экзистенции (рис. 1).

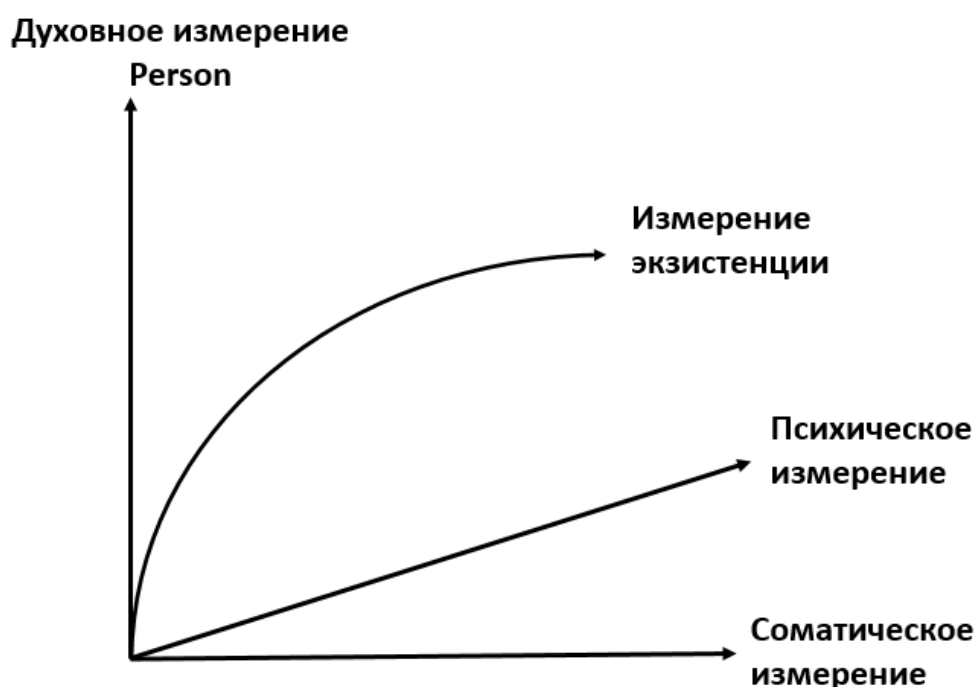


Рис. 1. Антропологическая модель человека в сочетании
с экзистенциальной реализацией

Ключевыми отличиями антропологической модели человека, принятого в ЭА по сравнению с другими подходами в психологии, является наличие духовного измерения Person и измерения экзистенции [6, с. 248].

Person определяется как свободное в человеке, способное к открытости к себе и к миру в процессе диалога. Духовное измерение Person вступает в резонанс с тем важным, ценностным, сущностным, что есть в человеке и в мире. Настраиваясь на персональный резонанс, улавливая его, мы получаем шанс сделать свою жизнь, цели и действия глубокими, укоренёнными, содержательными. Персональный резонанс – это особый вид переживания, характеризующийся «узнаванием» правды, ценного, собственного или предстоящего, в зависимости от того, о чем идет речь для человека в каждый конкретный момент его жизни. Персональный резонанс подобен резонансу двух камертонов: второй «откликается» на звучание первого и звучит в унисон ему. Также и Person «откликается» в присутствии правды, ценного, собственного или предстоящего. И этот отклик каждый из нас может слышать в себе.

Благодаря духовному измерению мы понимаем, что именно нам нужно для хорошей жизни. *«Экзистенция как специальный термин обозначает действительно состоявшуюся, «полную» или «целостную» жизнь. В понимании экзистенциального анализа «целостным» человек является не сам по себе и не сам из себя. «Целостен» он только там, где полностью отдаётся какому-то делу или целиком предан другому человеку» (Frankl, (1946) 1982, s.160)»* [3, с. 7].

«Подобное понимание реальности человека определяет практические задачи экзистенциального анализа. В целом они сводятся к анализу обстоятельств жизни пациента как «прояснению, раскрытию» скрытых в ней ценных возможностей. Осуществление этих возможностей мы и называем «экзистенцией». Цель анализа – помочь человеку научиться жить в состоянии внутреннего согласия с собственной жизнью» [3, с. 8].

Сходства и отличия экзистенциального и классического коучинга

Экзистенциальный коучинг как особая форма помощи стал известен в 2014 году, когда впервые была издана книга Альфрида Лэнгле и Доротеи Бюрги «Экзистенциальный коучинг. Теоретические ориентиры, основания и практика для коучинга, организационного консультирования и супервизии» [8].

В книге изложена концепция экзистенциального анализа применительно к коучингу, описаны методы экзистенциального коучинга и примеры из практики.

Так же, как и классический коучинг, экзистенциальный коучинг ориентирован на работу с клиентом из коуч-позиции, характеризуемой установкой по отношению к клиенту как самостоятельному, осознанному, ответственному и заинтересованному в собственном продвижении и развитии [8].

Есть и отличия, о которых важно упомянуть, прежде чем мы приступим к обсуждению работы с экзистенциальной целью.

Экзистенциальный коучинг как процесс сопровождения клиента построен на экзистенциальном способе действия, который заключается в последовательном запрашивании клиента в отношении персональных резонансов с правдой, с ценным, с собственным и с предстоящим [1]. Подобный способ организации процесса сопровождения клиента приводит его к внутреннему согласию в собственной жизни.

Поскольку запрос персональных резонансов происходит на сущностном уровне – уровне Person, которая определяется как *«свободное в человеке», «благодаря которой он приобретает автономность, поскольку может принимать решения»* [6, с. 29], основная работа в экзистенциальном коучинге происходит на сущностно-смысловом (трансформационном) уровнях по модели коучинга [2] (рис. 2).

Экзистенциальный коуч также работает на поведенческом, навыковом и ценностно-мотивационном уровнях, но всегда с опорой на сущностно-смысловой уровень, ориентируя клиента на познание себя самого, собственных ценностей и смыслов.

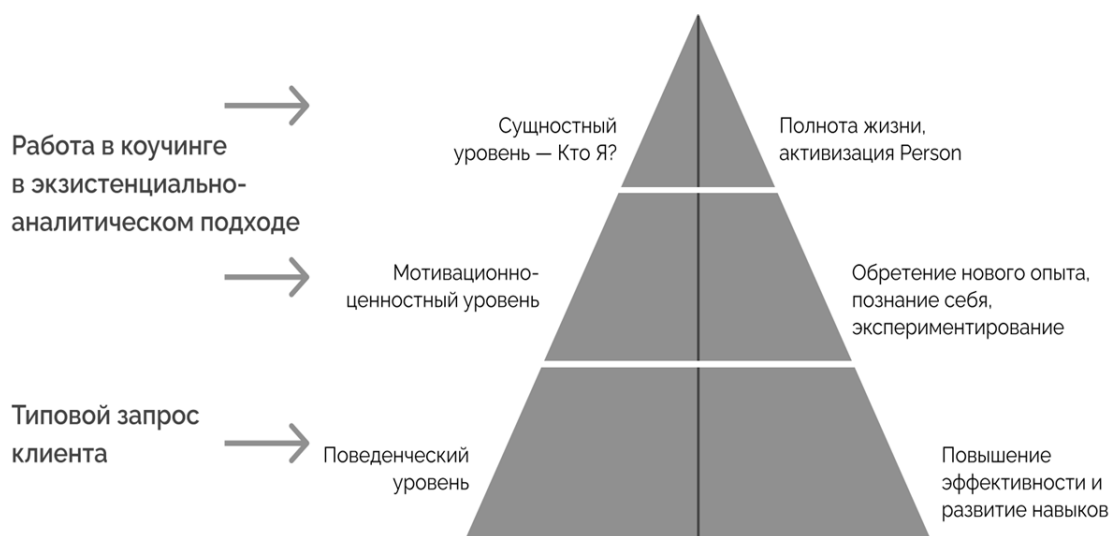


Рис. 2. Модель коучинга «Уровни работы коуча»

Как мы уже писали выше, основной целью экзистенциального анализа является достижение клиентом внутреннего согласия в отношении собственной жизни. Поэтому решение задачи, разрешение запроса и достижение клиентом успеха являются скорее следствием, своеобразным «побочным» эффектом работы в формате экзистенциального коучинга, чем его фокусом.

Основные отличия экзистенциального и классического подхода в коучинге приведены в таблице 1.

Таблица 1

Основные отличия экзистенциального и классического подхода в коучинге

<i>Основание для сравнения</i>	<i>Классический коучинг</i>	<i>Экзистенциальный коучинг</i>
Уровень работы по модели коучинга	Все три уровня в зависимости от запроса клиента и <i>квалификации коуча</i>	Сущностно-смысловой
Цель работы	Достижение цели, разрешение запроса, изменения в жизни клиента, его рост и развитие	Достижение внутреннего согласия с жизнью; освоение экзистенциального способа действия, а также достижение цели, разрешение запроса, изменения в жизни клиента, его рост и развитие
Способ действия	На основании коуч-позиции	На основании коуч-позиции, а также экзистенциального способа действия, основанного на персональных резонансах

Диагностика готовности клиента к коучинговому формату работы	По отсутствию продвижения	По способности клиента поставить экзистенциальную цель
--	---------------------------	--

Из таблицы 1 мы видим, что работа в коучинге с применением экзистенциального способа действия, основанного на запрашивании персональных резонансов в отношении правды, ценного, собственного и предстоящего, позволяет коучу повысить свою квалификацию в коучинге и обращаться к клиенту сразу на трансформационном, сущностно-смысловом уровне, что в свою очередь позволяет работать с более глубокими запросами клиента.

Экзистенциальная цель как инструмент экзистенциального коучинга

Согласно концепции четырех фундаментальных мотиваций – структурной модели ЭА [5] – для исполненной, целостной жизни должны быть выполнимы четыре условия:

- 1) мочь-быть-в-мире;
- 2) испытывать чувство «Нравится жить»;
- 3) иметь право быть собой;
- 4) действовать в отношении существенного.

Экзистенциальная цель – особый вид цели, реализация которой приводит человека к выполнению этих условий. Клиент экзистенциального коучинга стремится улучшить свое бытие в мире, соприкоснуться с ценным, прожить свою собственную жизнь в тех обстоятельствах, в которых он сейчас находится, и действовать в отношении существенного, воплощая свои персональные ценности.

При постановке экзистенциальной цели человек учитывает и свои желания и потребности, но они не носят определяющий характер. Основной вопрос, который разрешает человек в процессе постановки и достижения экзистенциальной цели: «Ведет ли меня такой способ действия к исполненной, целостной жизни? К жизни с внутренним согласием?»

Найти ответы на поставленные подобным образом вопросы клиент экзистенциального коучинга может через проживание персональных резонансов.

Коуч запрашивает, а клиент дает ответ, соотносясь со своим переживанием: «Что во мне в данный момент звучит?»

В аспекте первой фундаментальной мотивации «Мочь-быть-в-мире» человек переживает резонанс с правдой: «Действительно ли я могу быть? Улучшает ли запланированное мое «мочь-быть»? Справлюсь ли, по силам ли мне эта задача? Есть ли ресурсы, достаточно ли их?» Если в ответ внутри на уровне переживания звучит твердое «да», можно переходить к проверке второго условия экзистенции.

В аспекте второй фундаментальной мотивации «Нравится жить» человек переживает резонанс с ценностями: «Проживаю ли я в процессе достижения своей цели мои персональные ценности? Или ценность для меня содержится только в результате? Какие персональные ценности я мог бы проживать на пути к цели? Достаточно ли у меня энергии для достижения цели?» Если в ответ внутри на уровне переживания звучит твердое «да», можно переходить к проверке третьего условия экзистенции.

В аспекте третьей фундаментальной мотивации «Иметь право быть собой» человек переживает резонанс с собственным и занимает по отношению к собственному позицию: «Что для меня сейчас правильно? Соответствует ли происходящее мне? Должен ли я продолжать действовать в выбранном направлении?» Если в ответ внутри на уровне переживания звучит твердое «да», можно переходить к проверке четвертого условия экзистенции.

В аспекте четвертой фундаментальной мотивации «Действовать в отношении существенного» человек переживает резонанс с предстоящим: «Готов ли я действовать в отношении своей цели? Каким образом, когда, что еще необходимо учесть? Чувствую ли я решимость совершить первый шаг?»

Достижение четырехкратного «да» на уровне персональных резонансов приводит клиента к жизни с внутренним согласием, фокусируется воля, возрастает готовность к действию, появляется энергия на преодоление возможной рутины и трудностей.

*Экзистенциальная цель как диагностический инструмент возможности
клиента работать в формате коучинга*

Чтобы работать в формате коучинга, клиент должен мочь работать самостоятельно, иметь способность к осознанию происходящего в его жизни, уметь принимать на себя ответственность за себя и свои действия, а также жить и действовать с интересом к самому себе [8].

Фактически, чтобы работать в формате коучинга, клиент должен обладать коучинговой установкой в отношении себя самого и собственной жизни или быть способным к ее освоению [1].

Рассмотрим, как постановка экзистенциальной цели влияет на самостоятельность, осознанность, ответственность клиента и на его интерес к себе.

С.Л. Рубинштейн считал, что «Самостоятельность субъекта никак не исчерпывается способностью выполнять те или иные задания. Она включает более существенную способность самостоятельно, сознательно ставить перед собой те или иные задачи, цели, определять направление своей деятельности» [7, с. 637].

Таким образом, самостоятельный человек инициативен, критичен, способен к адекватной самооценке и чувствует ответственность за свою деятельность и поведение.

Согласно концепции четырех фундаментальных мотиваций, человек является мотивированным на деятельность, если он хорошо может, ему нравится то, что он делает, эта деятельность ему соответствует и ведет его к осмысленной, исполненной и целостной жизни [5].

Выполнение первого условия экзистенции «мочь-быть-в-мире» через соотнесение с правдой приводит клиента к критичности, выполнение третьего условия экзистенции «иметь право быть собой» через соотнесение с собственным приводит к адекватной самооценке и ответственности, а выполнение четвертого условия экзистенции «действовать в отношении существенного» через соотнесение с предстоящим приводит его к инициативности.

Таким образом, цель, поставленная как экзистенциальная, является достаточным условием для проявления коучинговым клиентом самостоятельности.

Осознанность представляет собой активное состояние сознания, направленное на рациональное восприятие событий психической жизни, она предполагает способность безоценочно, предметно и буквально воспринимать разнообразие содержания переживаемых событий и явлений как внутреннюю репрезентацию жизненного опыта, отраженную в объективной действительности [10, с. 512].

Фокусирование на том, что есть, чтобы воспринять существенное и испытать резонансы с правдой, с ценным, с собственным, с предстоящим и составляет суть осознанности.

Таким образом, цель, поставленная как экзистенциальная, а также экзистенциальный способ действия через персональные резонансы, является достаточным условием для проявления коучинговым клиентом осознанности.

Ответственность – осуществляемый в разных формах контроль над деятельностью субъекта с позиций выполнения нестандартных, не принятых, в обществе норм и правил [9, с. 350]. Ответственный человек способен брать на себя обязанности, действовать осознанно и соотноситься с последствиями своих поступков.

Выполнение первого условия экзистенции «мочь-быть-в-мире» через соотношение с правдой приводит человека к тому, что он берет на себя те и только те обязательства, которые он действительно может выполнить. Выполнение четвертого условия экзистенции «действовать в отношении существенного» через соотношение с предстоящим приводит человека к осознанным действиям. Выполнение третьего условия экзистенции «иметь право быть собой» через соотношение с собственным позволяет ему соотноситься с последствиями собственных поступков и занимать персональную позицию в отношении правильного.

Таким образом, цель, поставленная как экзистенциальная, является достаточным условием для проявления коучинговым клиентом ответственности.

Чтобы услышать свой собственный отклик на персональном уровне, т.е. испытать персональный резонанс на уровне переживания, человеку необходимо воспринимать, открываться и дать себя затронуть [4]. В этом процессе человек сам для себя становится субъектом наблюдения и исследования на глубинном,

духовном уровне. Подобное наблюдение и самоисследование происходит в процессе внутреннего диалога с собой и миром и позволяет человеку, с экзистенциально-аналитической точки зрения «*быть человеком*» [6, с. 49]. Человек «*находится в неустрашимых отношениях с миром (и с самим собой, И.Б.)*» и «*не может быть не-в-отношениях*» [6, с. 50]. В работах Альфрида Лэнгле связь между «*быть в отношениях с собой*» и «*интересом к себе*» напрямую не рассматривается, но подразумевается, т.к. невозможно быть во внутреннем диалоге с собой без отношений с собой и, как следствие, без интереса к себе.

Таким образом, клиент, способный переживать персональные резонансы, способен и к работе в коучинговом формате. Этот вывод открывает перед нами, коучами, новые возможности по повышению собственной эффективности в сопровождении клиента. А развитие способности клиента к персональным резонансам для освоения экзистенциального способа действия в свою очередь приводит того к исполненной, целостной жизни.

*Как мы можем развивать способности к переживанию
персональных резонансов?*

Методика запрашивания и развития персональных резонансов была разработана и опробирована нами, Ириной Белецкой и Екатериной Евстигнеевой, в ходе подготовки и проведения образовательной программы «Практика экзистенциального коучинга» [1].

По опыту, многие клиенты способны переживать персональные резонансы, но часто не способны осознать это переживание. Для таких случаев мы предлагаем набор из четырех упражнений, достаточно простых в исполнении в аспекте распознавания собственного переживания. Простота распознавания переживания позволит практически любому клиенту запомнить, что именно он чувствует на телесном и эмоциональном уровне, чтобы в дальнейшем, при проживании других жизненных ситуаций, он мог самостоятельно запрашивать себя, является или не является ли то, что он переживает в моменте персональным резонансом с правдой, с ценностью, с собственным или с предстоящим.

Упражнение 1. «Запрашивание резонанса с правдой».

Коуч клиенту: как вас зовут?

Клиент называет собственное имя, например, его зовут Андрей.

Коуч, провоцируя: Вы точно Андрей? Действительно? Не Иван? Это ваше имя, Андрей?

Клиент: да, это так, это мое имя.

Коуч: пожалуйста, опишите, что вы переживаете в момент, когда говорите очевидную для вас вещь – ваше имя.

Клиент подробно описывает свое переживание на эмоциональном уровне и телесные ощущения, сопутствующие переживанию. Коуч рекомендует запомнить и записать особенности переживания персонального резонанса с правдой, чтобы в дальнейшем обращаться к ним для сравнения и поиска персональных резонансов в других, более сложных жизненных обстоятельствах.

Упражнение 2. «Запрашивание резонанса с ценным».

В экзистенциальном анализе ценность определяется как то, в присутствии чего жизнь имеет особое качество – ощущается как хорошая. *«Экзистенциально-аналитическое учение, в соответствии с философской традицией, определяет ценность как основание для предпочтения одного действия (одной вещи, одной формы поведения) другому/другой (Längle, 1994). На эмоциональном уровне ценность – это то, к чему человек относится неким особым образом, или, согласно М. Буберу, к чему «сердце лежит» [3, с. 8].*

Коуч клиенту: вспомните, пожалуйста, момент вашей жизни, когда вы переживали радость, эмоциональный подъем, воодушевление.

Клиент вспоминает ситуацию.

Коуч: постарайтесь воспроизвести переживание, которое сопутствовало этому опыту. Как это чувствовалось эмоционально и ощущалось в теле?

Клиент подробно описывает свое переживание на эмоциональном уровне и телесные ощущения, сопутствующие переживанию. Коуч рекомендует запомнить и записать особенности переживания персонального резонанса с ценным, чтобы в дальнейшем обращаться к ним для сравнения и поиска персональных резонансов в других, более сложных жизненных обстоятельствах.

Упражнение 3. «Запрашивание резонанса с собственным».

Коуч клиенту: сейчас вы находитесь на сессии со мной. Но правильно ли это для вас именно сейчас? Возможно, для вас было бы лучше почитать или посмотреть сериал? Может было бы правильно отдохнуть? Что вы на это скажете?

Клиент соотносится с собственным, занимает персональную позицию и говорит о ней коучу.

Коуч, провоцируя: действительно? Это самый лучший выбор для вас сейчас?

Клиент снова подтверждает свой выбор.

Коуч: постарайтесь воспроизвести переживание, которое сопутствовало этому опыту. Как это чувствовалось эмоционально и ощущалось в теле?

Клиент подробно описывает свое переживание на эмоциональном уровне и телесные ощущения, сопутствующие переживанию. Коуч рекомендует запомнить и записать особенности переживания персонального резонанса с собственным, чтобы в дальнейшем обращаться к ним для сравнения и поиска персональных резонансов в других, более сложных жизненных обстоятельствах.

Упражнение 4. «Запрашивание резонанса с предстоящим».

Коуч клиенту: вспомните, пожалуйста, ситуацию, в которой вы спланировали некое действие, были готовы к действию и воплотили его.

Клиент вспоминает и соотносится с собственным опытом.

Коуч: постарайтесь воспроизвести переживание, которое сопутствовало этому опыту. Как готовность к действию чувствовалась эмоционально, как ощущалась в теле?

Клиент подробно описывает свое переживание на эмоциональном уровне и телесные ощущения, сопутствующие переживанию. Коуч рекомендует запомнить и записать особенности переживания персонального резонанса с предстоящим, чтобы в дальнейшем обращаться к ним для сравнения и поиска персональных резонансов в других, более сложных жизненных обстоятельствах.

К сожалению, не все клиенты и не во всех областях способны переживать персональные резонансы. Это означает, что их доступ к персональному измерению частично или полностью заблокирован. В экзистенциальном анализе нарушение диалогического обмена с миром (*и с собой* – И.Б.) является признаком душевной болезни – «*душевная болезнь в понимании экзистенциального анализа всегда является следствием частичной изоляции (нарушения состояний диалога и обмена)*» [3, с. 4]. Клиентам с нарушением персонального диалога работа в формате коучинга противопоказана. Им могут быть рекомендованы другие форматы работы, в зависимости от состояния клиента – экзистенциально-аналитическое консультирование или психотерапия.

Резюме

Экзистенциальная цель – не только эффективный инструмент экзистенциального коучинга, приводящий клиента к жизни с внутренним согласием и позволяющий ему в дальнейшем освоить и применять экзистенциальный способ действия для улучшения качества своей жизни. Экзистенциальная цель так же является инструментом диагностики готовности клиента к коучинговому формату работы. Если клиент способен на уровне персональных резонансов соотноситься хотя бы с некоторыми содержаниями – правдой, ценным, собственным, предстоящим – или обучиться соотносению с ними в ходе коучинговой работы, он сможет работать в коучинговом формате с запросами, лежащими в области доступных ему для соотносения содержаний – с прояснением реальности или с обнаружением его персональных ценностей, или поиском своего места, или с готовностью к действию.

Неспособность клиента к переживанию персональных резонансов указывает нам на необходимость предложить другой формат работы – психологическое консультирование или психотерапию.

Список литературы

1. Белецкая И. Практика экзистенциального коучинга. Рабочая тетрадь / И. Белецкая, Е. Евстигнеева.
2. Бергер С. Построение и планирование карьеры / С. Бергер. – М., 2016.

3. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №1.
4. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций / А. Лэнгле. – М.: Генезис, 2008.
5. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2009. – №1
6. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле. – СПб.: Питер, 2023.
7. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2003. EDN YXELOQ
8. Уитворт Л. Коактивный коучинг: учебник / Л. Уитворт, Г. Кимси-Хаус, Ф. Сэндал. – М.: Центр поддержки корпоративного управления и бизнеса, 2004.
9. Шапарь В.Б. Новейший психологический словарь / В.Б. Шапарь, В.Е. Рассоха, О.В. Шапарь; под общ. ред. В.Б. Шапаря. – 4-е изд. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
10. Kahneman D. Thinking Fast and Slow. N.Y.: Farrar, Straus and Giroux, 2011.
11. Längle A., Bürgi D. Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen, und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien: FacultasVerlags-und Buchhandels AG, 2020.