

Белецкая Ирина Евгеньевна

экзистенциальный коуч

г. Москва

**ОБХОЖДЕНИЕ С ПЕРСОНАЛЬНОЙ СВОБОДОЙ В СИТУАЦИЯХ
КОРПОРАТИВНОЙ ОБУСЛОВЛЕННОСТИ:
ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ СИЛЬНОГО «Я» КЛИЕНТА
В ФОРМАТЕ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНОГО КОУЧИНГА**

Аннотация: описываемая методика формирования сильного «Я» клиента основана на структурной модели четырех фундаментальных мотиваций экзистенции, разработанной А. Лэнгле. Ее цель – активизировать персональные ресурсы и последовательно укреплять структуры «Я» клиента, чтобы он мог свободно, ответственно и с внутренним согласием проживать свою жизнь в условиях корпоративной обусловленности.

Ключевые слова: экзистенциальный анализ, сильное «Я», персональный резонанс, внутренняя свобода, ответственность.

1. Экзистенциальный анализ как направление и антропологическая модель человека в ЭА.

Альфред Лэнгле – основатель современного экзистенциального анализа – определяет экзистенциальный анализ (далее – ЭА) и его цель следующим образом: «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 – помощь личности в том, чтобы она открыла в себе способность свободно (в духовном и эмоциональном смысле) и полно проживать 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» [5, 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).

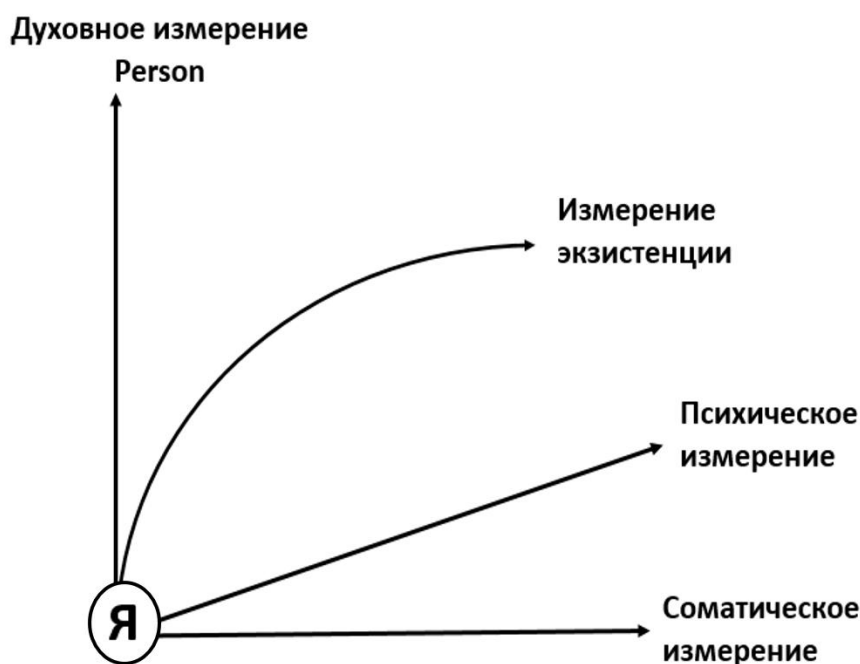


Рис. 1. Антропологическая модель человека в сочетании с экзистенциальной реализацией

Телесное или соматическое измерение – это биологическая основа человеческого существования, посредством которой мы взаимодействуем с физическим миром. Тело дает нам возможность ощущать, действовать и воспринимать реальность. В экзистенциальном анализе тело рассматривается не только как биологический механизм, а также как первичная защита, пространство и опора, которые необходимы для осуществления предпосылок для «мочь-быть-в-мире» [7, с. 97–99].

Психическое измерение – это сфера чувств, мыслей, влечений, побуждений и внутреннего опыта. Психика опосредует нашу связь с миром, обрабатывая поступающую информацию и формируя эмоциональные и поведенческие реакции.

Психическое измерение подчиняется своим закономерностям, психодинамике,

функцией которой, согласно ЭА, является защита витальности, сохранение опыта, а также снятие телесно-эмоционального напряжения и удовлетворение физических и психических потребностей человека. Психика также выступает своеобразным мостом между телесными ощущениями и духовным, ноэтическим измерением Person, которое в ЭА также называется персональным измерением.

Ключевыми отличиями антропологической модели человека, принятого в ЭА по сравнению с другими подходами в психологии, является наличие духовного измерения Person и измерения экзистенции, А. Лэнгле называет его *«потенциальным измерением»* [7, 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. Настроиваясь на персональный резонанс, улавливая его, мы получаем шанс сделать свою жизнь, цели и действия глубокими, лично укоренёнными и 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)»* [5, с. 7].

Четвертое, потенциальное (согласно А. Лэнгле) измерение – экзистенция, отражает фундаментальную способность человека *согласовывать* внешний и

внутренний контекст, задействуя в персональном диалоге с собой и с миром первые три измерения, а затем – *решиительно действовать* в отношении существенного [8, с. 33]. А. Лэнгле называет его потенциальным потому, что в отличие от трех других измерений – соматического, психического и духовного – оно не является гарантированным, изначально присущим человеку. Его реализация зависит от того, *«откликнется ли он (человек, И.Б.) на запросы и предложения, идущие от ситуации, вступит ли в диалог, экзистенциально реализует ли себя в ней через действия»* [7, с. 250].

Измерения, составляющие антропологическую картину человека в ЭА, находятся в состоянии взаимодействия друг с другом и с миром и в состоянии взаимного влияния друг на друга. *«Человек не «составлен» из одушевленного тела, души и духа по отдельности – он представляет собой единство различных способов бытия»* [7, с. 252].

«Ни одно из измерений не является «ведущим», однако при осуществлении экзистенции, три конститутивных области человеческого бытия (тело, психика и Person) мобилизуются и согласовываются для реализации экзистенции» [7, с. 249].

«Подобное понимание реальности человека определяет практические задачи экзистенциального анализа (в различных форматах работы – коучинг, консультирование и психотерапия, И.Б.). 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» [5, с. 8].

В приведенной модели (рис. 1) выделяются два полюса человеческого бытия: «Я» как центр осознания и интеграции и Person как духовно-персональное измерение.

2. Взгляд ЭА на «Я».

2.1. Понимание «Я» в ЭА.

Попытка ответить на вопрос «что такое «Я»?» неизбежно сталкивается со сложностями. Интуитивно каждому понятно, что такое «Я», но при попытке вербального описания возникают трудности.

С одной стороны, «Я» понимается в опыте через ощущения, чувства, влечения и побуждения. Если мне холодно, я понимаю, что *это мне* холодно; если я радуюсь или грущу, я понимаю, что *это мне* радостно или грустно.

С другой стороны, «Я» мыслится как нечто большее, чем ощущения, чувства, влечения и побуждения: «Я» не исчерпывается телом и психикой, т.к. человек не только чувствует и реагирует, но и принимает решения.

«Я» обладает способностью не только переживать опыт, но и осознавать его: всегда есть кто-то, кто осознает, что он *переживает*, а также осознает, что он *осознает*. Способность «Я» делать себя объектом наблюдения делает возможными коучинг, психологическое консультирование и психотерапию. Феноменологически человек переживает себя как центр своего мира: я как человек могу смотреть вовне на то, что происходит вокруг меня, и одновременно замечать, что резонирует внутри у меня, когда я нахожусь в этой ситуации. Я могу сказать: «У меня есть страх», понимая, что я больше, чем этот страх.

В экзистенциальном анализе «Я» понимается как наблюдающий и одновременно интегрирующий центр, объединяющий телесное, психическое и духовное измерения, чтобы динамики этих измерений работали слаженно. «Я» как бы служит исполнительной частью и одновременно является инструментом доступа к Person, к персональному измерению человека, рассматривая и оценивая то, что поднимается из глубины и принимая решения на основании этого.

2.2. Условия формирования «Я» с точки зрения ЭА.

«Я» человека формируется постепенно при непосредственном участии значимых других.

Мартин Бубер писал, что не существует «Я» в чистом виде. Формирование «Я» по М. Буберу происходит исключительно через отношение к «Ты» в диалоге (не в изоляции). Основная идея Бубера звучит так: «Я» становится собой только

в момент встречи, образуя мир отношения [10]. «Я» становится «Я» только рядом с «ТЫ» [10].

Альфريد Лэнгле также отмечает: *«Я не могу прийти к своему бытию без другого, с которым я вместе, потому что только с помощью другого я могу «натолкнуться» на себя, могу познать себя в своем бытии. Он подводит меня к самому себе, стимулирует, побуждает, затрагивает, дает мне возможность что-то чувствовать, дает мне возможность вообще возникнуть: «Да, это я!»* [9, с. 22].

Условия формирования «Я» включают опыт признания и принятия значимыми другими, возможность проявления собственной активности и получения обратной связи, опыт преодоления трудностей и успешного решения задач, а также опыт осмысления своего опыта и придания ему личностного значения.

Проживая опыт признания и принятия со стороны значимых других, человек постепенно научается замечать существенное в себе, воспринимать замеченное всерьез и выносить справедливое суждение о самом себе. Таким образом формируются функции «Я», то, посредством чего «Я» осуществляет свои задачи: наблюдение за собой и миром, связь с персональным измерением и интеграцию потоков от телесного, психического и духовного измерений.

2.3. Функции «Я».

Функции «Я» связаны с четырьмя фундаментальными мотивациями, описанными А. Лэнгле [7, с. 77–84].

«Чтобы наше бытие-здесь могло стать сущностным, оно должно быть закреплено в фундаментальных измерениях экзистенции. Для этого необходимо открытое и сопровождающееся занятием позиции соотношение человека:

- с данностями и возможностями;*
- с чувствуемыми ценностями как формами проявления жизни;*
- подлинным в себе, с так-бытием (Sosein) как выражением персональности;*
- более широким контекстом, что переживается как осмысленность.*

Благодаря этому экзистенция приобретает свою несущую структуру» [7, с.75].

Функции «Я», необходимые для соотнесения с собой и со своим миром, на основании работ А. Лэнгле сформулировал Кристофер Кольбе:

– способность воспринимать данности и замечать существенное (восприятие, самовосприятие);

– способность дать воспринятому (ценностному) себя затронуть – принять себя в этой затронутости всерьез, воздать себе должное, быть с собой в отношениях;

– способность становиться справедливым в отношении существенного в себе и в другом через занятие критической позиции и быть на стороне позитивного в себе и в другом;

– способность совершать (приводить в исполнение) существенное [11, с. 35].

2.4. Признаки сильного и слабого «Я».

В ЭА различают сильное и слабое «Я». Сильное «Я» обладает развитой интегративной силой, позволяющей соотноситься с внутренним и внешним миром, перерабатывать информацию и реализовывать волю.

Слабое «Я» поддается натиску одной из действующих сил (например, сиюминутному импульсу или страху), оставляя человека пассивным и раздираемым противоречиями.

Например, у человека в разгар проекта возникает желание поехать в отпуск, потому что он чувствует себя усталым, и ему надоела работа. Он реализует это желание и не думает о том, как прерывание работы отразится на его отношениях с руководством и с командой, или о том, соответствует ли ему самому подобное поведение. В последствии человек может испытывать стыд или вину, за то, что подвел коллег и вел себя неподходящим, недостойным себя образом. Но в моменте одно или несколько измерений (см. п.1) могут иметь слишком сильную динамику, эти потоки оказываются не интегрированными и раздирающими человека в разные стороны. А «Я» в случае слабости остается пассивным.

В случае сильного «Я» в приведенном примере человек мог бы воспринять собственное состояние и, приняв себя всерьез, выбрать более подходящий ему самому и ситуации способ восстановления сил. Например, уходить с работы вовремя, чтобы оставалось время для отдыха и переключения каждый день, взять отгул (а не две недели отпуска), отдыхать более качественно, реализуя собственные ценности.

Признаком сильного «Я» является феномен «удвоения Я» – способность к внутреннему диалогу, когда человек находится в отношениях с собой и доверяет себе настолько, что может дистанцироваться от ситуации, успокоиться и поразмышлять о произошедшем, чтобы найти внутреннее согласие с ситуацией, какой бы сложной или неприятной она не была. Такое «Я» имеет право *«пока не знать, как правильно»*, *«оставить все, как есть»*, оно не боится сомнений и способно выдерживать неопределенность, не принимая решений и не действуя до тех пор, пока внутреннее согласие с ситуацией не возникнет.

Например, сотрудник периодически мыслит о смене работы, но до конца не уверен, стоит ли это вообще делать в текущих условиях. Он также не уверен, хочет ли он сменить место работы или кардинально сменить вектор развития, перейдя в другую область. В случае сильного «Я» человек способен спокойно рассматривать разные возможности, ожидая, когда придет ясность и внутреннее согласие в отношении того, что и как следует делать, а может быть, не стоит делать. В случае слабого «Я» человеку не хватает внутренней опоры, он плохо может выдерживать напряжение от неопределенности ситуации и может принять спонтанное решение о переходе или смене деятельности, чтобы завершить ситуацию и избавиться от напряжения. Как показывает наш опыт работы с такими клиентами, часто решение оказывается неоптимальным и не улучшает, а порой и ухудшает ситуацию. Но слабое «Я», к сожалению, зачастую не способно увидеть в подобных изменениях собственное «авторство» и прийти к внутреннему согласию.

Исполненная экзистенция – цель работы в экзистенциально-аналитическом ключе – *«означает четырехкратное внутреннее согласие»*:

- 1) *да – миру;*
- 2) *да – жизни;*
- 3) *да – бытию собой (Person);*
- 4) *да – смыслу» [7, с. 85].*

Таким образом, сила или слабость «Я» могут определяться по способности человека приходить к четырехкратному внутреннему согласию в отношении его экзистенциальной ситуации.

3. Преимущества сильного «Я» в ситуациях корпоративной обусловленности и его связь с персональной свободой.

3.1. Сильное «Я» и поиск своего места в корпоративной среде.

Корпоративная среда по своей природе является пространством высокой обусловленности. Место и время работы, роль, задачи, процедуры, KPI и ожидания руководства – все это задает жесткие рамки, в которых вынужден действовать сотрудник. В таких условиях возникает серьезный риск потери связи с собой: человек может превратиться в простую функцию системы, выполняющую обязанности без личной вовлеченности и ощущения смысла.

Экзистенциальная задача человека – искать и обнаруживать свое место в мире через постоянный диалог с реальностью и самим собой. В ситуации корпоративной обусловленности сильное «Я» имеет серьезные преимущества перед слабым «Я». Если слабое «Я» склонно либо к безоговорочному подчинению системе (часто – с потерей связи с собой), либо к деструктивному бунту, то сильное «Я» направлено на поиск своего места внутри системы, т.к. сотрудник с сильным «Я» ясно понимает свои способности и ценности, и готов искать или создавать условия внутри корпорации для их реализации.

Поиск места для «собственного» в корпоративной структуре не всегда тождественен карьерному росту. Это, прежде всего, внутренняя позиция – способность проживать с внутренним согласием свою роль в границах, установленных системой. Сотрудник находит свой личный смысл в требованиях системы, ищет возможности для реализации своих сильных сторон и персональных ценностей.

Чувствовать себя на своем месте также означает – ощущать значимость своей деятельности, понимать, что твои способности используются во благо, и получать признание значимости своего вклада от самого себя, даже если система периодически эту значимость несправедливо оценивает или недооценивает.

3.2. Сильное «Я» как фундамент для самостоятельного, осознанного и ответственного принятия решений.

Сильное «Я» является фундаментом для самостоятельного, осознанного и ответственного принятия решений. Оно позволяет человеку не просто реактивно отвечать на стимулы среды, а на основе восприятия резонансов с правдой, ценным, существенным и предстоящим соотноситься с тем, что происходит внутри и снаружи, перерабатывать воспринятое, принимать решения и, таким образом, реализовывать собственную волю.

Что дает человеку принятие решений на основании резонансов?

В первую очередь, ощущение опоры, ведь сильное «Я» способно собирать информацию снаружи и внутри себя и находиться «в неведении» и «неопределенности» до тех пор, пока не возникнет резонанс с правдой и ответ на вопрос: «Что есть в мире для меня?» или «Что поможет мне воплотить мою цель?»

Затем, когда опора найдена и ощущается, сильное «Я» обращается к поиску ценного в ситуации и способно через связь с ценностью жизни обнаружить через резонанс ценное в любой, даже неприятной для человека ситуации.

Проиллюстрируем утверждение примером. Редкому сотруднику нравится делать отчеты. Но всем известно, для чего отчеты нужны, что в них ценного. Сильное «Я» способно, «отставив в сторону», но не игнорируя собственное недовольство и нежелание, найти личную мотивацию к исполнению в соотношении с ценностями, которые «придут в мир», когда задача будет выполнена. Например, появится ясность. Или обоснованность и т. п.

Таким образом, человек становится способным к самомотивации и контакту с ценным в любых жизненных обстоятельствах.

Сильное «Я» – это центр интеграции различных потоков изнутри и извне, оно также контактирует с Person, поэтому способно выявлять существенное в ситуации, а решение, принятое на основании существенного, воспринимать как правильное. При этом сотрудник чувствует себя оправданным перед самим собой и может стоять за себя даже если другие с ним не согласны.

Воплощение задуманного или спланированного на основании резонанса с предстоящим позволяет сотруднику в рамках его задачи сконцентрироваться на существенном. Делать не только потому, что он может сделать что-то, зачастую изображая занятость, а делая то, что должно (нужно) делать, продвигая процесс в правильном направлении.

3.3. Сильное «Я» как опора в ситуации корпоративных коммуникаций.

Сотрудник – носитель сильного «Я» – чувствует себя в корпоративной среде на своем месте, и, принимая решения на основании резонансов, чувствует себя оправданным. Это укрепляет его способность стоять за себя.

Не следует понимать, что сотрудник, чувствуя силу своей правды и собственные ценности, всегда будет за них бороться или вступать в конфликты.

Сотрудник, в соотнесении с ценным и с существенным, скорее будет искать подходящую в данной конкретной ситуации форму для коммуникации. Или откажется от нее, если коммуникация с конкретным человеком на конкретную тему ухудшит его положение и ситуацию в целом.

Например, в ситуации конфликта с руководством человек с сильным «Я» способен задать себе вопросы: *«Действительно ли мне важно то, за что я сейчас борюсь? Будет ли справедливо по отношению ко мне промолчать? Не потеряю ли я часть себя, если сдамся?»* или *«Могу ли я сейчас достичь желаемого в этом диалоге? Способен ли этот человек меня услышать? Что для меня будет правильно, высказаться или промолчать, несмотря на то, что вопрос для меня очень важен?»*.

Иногда стоять за себя означает «изъять себя из разрушающей ситуации», буквально – быть всегда на своей стороне, на стороне того, что для меня в данный момент правильно (на основании резонанса с собственным).

3.4. Способность сильного «Я» к адаптации.

Одним из ключевых преимуществ сильного «Я» в корпоративной среде является способность выдерживать трудности и принимать условия, которые не зависят от самого человека. Жизнь внутри корпорации полна ограничений, но сильное «Я» позволяет признать реальность (резонанс с правдой) и найти способ обхождения с ней, не впадая в отчаяние или слепое сопротивление.

В современном мире, характеризующемся развитием искусственного интеллекта и больших систем, сохранение собственной субъектности становится особенно важным. Человек легко может раствориться в потоке информации, алгоритмических рекомендаций и системных требований. Сильное «Я» позволяет сохранять автономию мышления, критическое отношение к внешним влияниям и способность к самостоятельному суждению. С опорой на сильное «Я» человек в каждый значимый момент своей жизни осуществляет выбор: что в мире или в ситуации *мое*, для чего я рожден, для чего живу, возможно ли, что я живу не только ради того, чтобы быть успешным или эффективным?

Сильное «Я» помогает избежать соблазна просто «плыть по течению», позволяя человеку оставаться творческим, активным и вовлеченным автором своей жизни.

3.5. Сильное «Я» и обхождение с персональной свободой в ситуации корпоративной обусловленности.

Персональная свобода в экзистенциальном понимании – это не вседозволенность – как возможность делать, что угодно. Это свобода в каждый момент и в каждой ситуации быть собой, то есть проживать свою жизнь в соответствии со своей подлинной природой и ценностями. Это свобода осознавать, что есть в моменте, что доступно, что важно и ценно, что мне соответствует (например, решительно действовать или оставить нечто – намерение или проект, или отношения и т. п. – из-за невозможности немедленной реализации), и на основании воспринятого выбирать и нести ответственность за свой выбор даже в условиях жестких внешних ограничений.

Когда исполнительная часть («Я») находится в гармонии с персональным ядром, Person, возникает внутреннее согласие – четырехкратное «ДА» миру, жизни, бытию собой и смыслу. Воля человека в этом случае становится результатом работы сильного «Я» – это уже не просто желание или импульс, а способность следовать за тем, что в моменте распознается (на основании персональных резонансов) как по-настоящему важное и ценное. Человек обретает способность стоять за себя, за свои выборы и решения и оставаться с собой, даже если окружающие с ним не согласны.

Таким образом, корпоративная обусловленность не противоречит персональной свободе, если у человека сформировано сильное «Я», способное к диалогу, обнаружению и отстаиванию собственного. Для человека с сильным «Я» корпоративная среда (как и любая другая среда) становится пространством возможностей реализации себя как Person.

4. Подход к формированию сильного «Я» клиента в формате экзистенциального коучинга.

Экзистенциальный коучинг [12], основанный на принципах экзистенциального анализа, предлагает уникальный подход к укреплению «Я» клиента. В отличие от консультирования, ориентированного на решение конкретных проблем, или тренингов, направленных на развитие навыков, экзистенциальный подход, в том числе и в коучинге работает на уровне сущностных структур личности (на персональном уровне) и за счет этого способствует глубокой трансформации клиента. Более подробно с отличиями экзистенциального коучинга от классического можно ознакомиться в нашей статье «Экзистенциальная цель как инструмент диагностики готовности клиента к коучинговому формату работы» [1].

Ключевым элементом экзистенциального коучинга, как и классического, является специфическая позиция коуча, характеризующаяся безоценочным принятием, феноменологическим интересом, уважением к автономии клиента и верой в его ресурсы.

Коуч-позиция включает четыре компетенции: самостоятельность, осознанность, ответственность и интерес к клиенту или к себе.

Самостоятельность означает, что клиент может рассматривать собственную реальность, анализировать её и, с опорой на сильное «Я» и персональный резонанс с правдой, доверять себе в своих выводах.

Осознанность – означает, что человек может хорошо видеть то, что происходит, детали и нюансы ситуации, через себя, а не через внешнюю экспертную оценку.

Ответственность – это ясное понимание того, что весь процесс, который человек организует, создан им лично, что формирует готовность отвечать за него.

Интерес к себе – анализ того, что я могу, что не могу, какие стороны у меня сильные, а какие слабые, каковы мои ценности и смыслы, что мне соответствует, и где в этом мире я действительно нужен.

О связи основных компетенций коуча и четырех фундаментальных мотиваций в экзистенциально-аналитическом подходе мы писали в статье «Экзистенциальная цель как инструмент диагностики готовности клиента к коучинговому формату работы» [1].

Экзистенциальный коучинг опирается на экзистенциальный способ действия, в основе которого лежит феноменологическая (понимающая, а не объясняющая) установка [3].

Суть подхода к формированию сильного «Я» заключается в последовательном феноменологическом запрашивании активности клиента на уровне функций его «Я» там, где он может быть активен, чтобы прийти через проживание персональных резонансов с правдой, ценным, сущностным и предстоящим к исполненной жизни с внутренним согласием.

Коуч задает вопросы, которые побуждают клиента:

- к восприятию реальности – того, что произошло;
- к обращению к чувствам в отношении воспринятого – для понимания, какое значение имеет происшедшее для жизни конкретного человека;
- к пониманию, что для человека в моменте является существенным;
- к занятию позиции в отношении значимого, важного и ценного;

– это в свою очередь приводит к активизации воли для воплощения существенного.

Важно, что вопросы не навязывают клиенту определенное направление поиска решения, а открывают ему пространство для исследования (этому способствует работа из коуч-позиции).

Метод, посредством которого в экзистенциальном коучинге развиваются четыре функции (активности) «Я», называется Персональным экзистенциальным анализом [4].

Каждый шаг метода соответствует определенной фундаментальной мотивации и связанной с ней активности «Я»:

Первая активность «Я» – способность воспринимать мир и себя самого, и замечать в этом существенное. Это развитие способности восприятия: «Что есть?» на уровне персонального резонанса с правдой.

Вопросы, с помощью которых мы можем запрашивать клиента относительно того, что произошло, чтобы он мог воспринять реальность без преждевременных интерпретаций:

- Что именно произошло? Опишите, пожалуйста, ситуацию в деталях.
- Когда и где это случилось?
- Кто был участником событий?
- Что вы видели, слышали, делали? Кто и как что сказал?
- Какие факты вам известны? Откуда вы это знаете?
- Есть ли в вашем рассказе «белые пятна», что-то, что вы упустили или не помните?
- Почему вы рассказываете об этом именно сейчас?

Вторая активность «Я» – способность дать воспринятому себя затронуть. В том многообразии, с которым мы сталкиваемся, содержится что-то ценное, что-то важное. Чтобы его почувствовать, мы должны иметь способность открываться, допускать свои чувства, доверять своим чувствам – не только на психодинамическом уровне, но и на более глубоком уровне (персональном резонансе с ценным).

Вопросы, с помощью которых мы можем запрашивать клиента относительно его переживаний, чтобы он позволил себе почувствовать то, что было пережито, и осознал свои первичные реакции.

О чувствах:

– Какие чувства это вызывает?

– Если сложно определить чувство, попробуйте, пожалуйста, его описать: как оно ощущается? Есть ли у него вес, плотность, структура? С чем оно ассоциируется? Где в теле это чувство ощущается наиболее ярко?

О первичном импульсе:

– Какое движение/ импульс внутри вас спонтанно возникает? Что вам хочется сделать прямо сейчас, например, бежать, кричать, ударить, спрятаться, оттолкнуть?

– Импульс – это витальная сила. Можете ли вы признать свой импульс, даже если он кажется «неправильным», не подходящим вам лично или табуированным?

О феноменальном содержании произошедшего:

– Направьте взгляд вовне. Мысленно отойдите от себя на дистанцию. Что эта ситуация говорит вам?

– Что она означает для вас? На что хочет обратить ваше внимание?

– Что другой человек (если он был) дал вам понять своим поведением?

Третья активность «Я» – способность становиться справедливым в отношении существенного в себе и в другом. Когда мы замечаем что-то важное, ценное в себе или в мире, мы отдаем этому должное, то есть справедливо относимся к тому, что действительно есть, что ценно, и не отставляем это в сторону. Нам нужно тренировать эту способность – не отмахиваться, не пропускать, а воспринимать всерьёз и занимать в отношении существенного позицию. Это способность переживать персональный резонанс с существенным.

Вопросы, с помощью которых мы можем запрашивать клиента относительно существенного, чтобы он мог переработать впечатление, осмыслить его и сформировать собственное, аутентичное отношение к ситуации.

Понимание: соединение нового впечатления со старым опытом.

– Понимание себя: понимаю ли я себя? Что в этой ситуации движет мною?

– Понимание ситуации и другого: что на самом деле произошло? Каковы были мотивы другого человека? Понимаю ли я другого?

– Что осталось непонятым?

Согласование с самым глубоким и личным в себе.

– Что я в глубине души думаю по этому поводу? Правильно ли это? Подходит ли это мне? Чувствую ли я себя оправданным перед самим собой?

Занятие позиции: формирование суждения.

– Когнитивная позиция: Какова моя принципиальная позиция по этому поводу? (например, «Это было правильно, вызвать И. на этот разговор»).

– Персональная (субъективная) позиция: что это значит лично для меня? Что я лично могу/хочу об этом сказать?

Воля: рождение внутреннего движения к действию, основанного на понимании и занятой позиции.

– Что бы мне больше всего хотелось сделать, и что я принципиально хотел бы сделать здесь?

Четвёртая активность «Я» – способность действовать. После того как мы собрали собственные данности изнутри (см. рис. 1, а также – активности «Я» 1–3), очень важно это ещё и реализовать. Это способность переживать персональный резонанс с предстоящим.

Вопросы, с помощью которых мы можем запрашивать клиента относительно предстоящего, чтобы он мог найти наилучшую форму для выражения своей внутренней позиции во внешнем мире:

Что и сколько?

– Что именно из своей позиции я хочу выразить?

– Насколько я хочу открыться? Что должно остаться личным?

Кому?

– Кому я хочу это сказать или показать?

– Подходящий ли это человек (адресат)?

Как, каким образом?

– Каким образом я могу наилучшим образом выразить себя? (например, словами, действием, письмом, творчеством и др.).

– Какую форму выбрать? Соответствует ли форма задуманному мною?

Когда?

– Когда будет наиболее подходящий момент для этого?

– Стоит ли действовать сейчас или подождать?

Приведенные вопросы могут показаться «обычными», они таковыми и являются. При экзистенциальном способе действия важно не столько содержание вопросов, сколько способ «расслышать» ответ, где во внимание принимается и содержание ответа, и наличие или отсутствие персонального резонанса.

Например, клиент, при построении карьерной стратегии внутри компании, говорит на сессии, что его главный мотиватором является интересное содержание труда. В этот момент коуч, который работает экзистенциальным способом не переживает отклика, характерного для персонального резонанса. Чтобы прояснить, каковы персональные ценности клиента, он предлагает ему углубиться в эту тему и выясняется, что в настоящий момент «главной», т.е. самой важной ценностью для клиента является ценность «Власть, влияние». Здесь и коуч, и клиент переживают отчетливый резонанс с ценным. Таким образом выясняется, что «интересное содержание труда» не является главным мотиватором для клиента, он либо не понимал себя, либо обманывался. Теперь, когда ценности прояснены, у клиента есть возможность занять позицию – как он обойдется с обнаруженной ценностью «Власть, влияние», будет ли строить карьерную стратегию на ее основе.

Работа на глубинном, персональном уровне, на уровне персональных резонансов является центральной в экзистенциальном коучинге. Для развития способности к резонансу мы применяем специальные упражнения. Например, упражнения «Запрашивание резонанса с правдой» или «Запрашивание резонанса с ценным». Развитие способности к персональным резонансам помогает клиенту в дальнейшем опираться на них в ходе коучинговых бесед и в жизни для решения

практических жизненных задач. 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» [2].

Проживая опыт запрошенности собой и миром и опыт формулирования ответов в различных жизненных ситуациях, «Я» клиента укрепляется и становится сильнее. Каждый раз, когда клиент переживает резонанс с правдой, с ценным, с собственным и существенным и с предстоящим, занимает позицию, принимает решение, фокусирует волю и решительно действует в мире, он упражняет и укрепляет своё «Я». Это происходит не через теоретическое понимание, а через непосредственный опыт в сессии (как мы описывали выше), а затем – в реальной жизни.

«Я» клиента, с которым мы сталкиваемся в работе, может быть разной степени укрепленности (силы или слабости).

Целостность цепочки обработки информации от восприятия фактов, через понимание себя в своих чувствах, занятие позиции к воплощению существенного показывает: насколько человек прошёл путь персональной переработки, настолько его «Я» укреплено.

Для нас, специалистов, самый лёгкий вариант работы в формате экзистенциального коучинга – когда к нам приходит человек, которому на персональном уровне:

- понятно, что произошло – есть персональный резонанс с правдой;
- понятно, что это значит для его жизни – есть персональный резонанс с ценным и с собственным;
- понятно, что с произошедшим надо делать – есть персональный резонанс с предстоящим;
- у клиента есть согласованное с собой решение, и он приходит с темой – как это воплотить в текущих обстоятельствах. Подобная «осведомленность» клиента свидетельствует о его способности к целостной переработке информации и о развитых функциях (активностях) «Я», т.е. сильном «Я».

Гораздо сложнее работать с человеком, который не только не знает, как ему что-то сделать, но и не знает, что ему делать, и даже что для него в моменте важно. Это свидетельствует о нарушениях в процессе персональной переработки, о неразвитых функциях «Я», т.е. о слабом «Я».

Для каждого уровня переработки в экзистенциальном коучинге существуют дополнительные методы, укрепляющие «Я» и облегчающие процесс переработки: методика работы с неуверенностью, практические шаги для обхождения с отсутствием мужества, метод обнаружения персональных ценностей, методика сопровождения грусти, метод персональной позиции, метод укрепления воли, метод нахождения смысла и другие методы.

Работа с клиентом в формате экзистенциального коучинга на глубинном, персональном уровне через запрашивание резонансов способствует укреплению его «Я», а сильное «Я» в свою очередь является активатором ресурсов Person. Происходит «удвоение «Я» (см. п. 2.4), и таким образом, человек легче приходит к внутреннему согласию и находит способ жить свою даже в самых непростых жизненных обстоятельствах.

5. Влияние работы в формате экзистенциального коучинга на укрепление «Я» коуча и его коуч-компетенций.

Работа в экзистенциально-аналитическом подходе в коучинге не только укрепляет «Я» клиента, но и способствует профессиональному и личностному росту самого коуча. Это происходит потому, что экзистенциальный способ действия требует от коуча высокой активности его собственного «Я» и участия в коуч-сессиях на уровне экзистенциальной Встречи с клиентом.

«Встреча – это персональный контакт с человеком, сидящим напротив, отличительной чертой которого является открытость. Открытость означает, что один человек может быть впечатлен другим. Встреча приводит к тому, что в нас возникает внутреннее движение (движение жизни, И.Б.)... Встреча предполагает попытку соприкоснуться с «Ты» через диалог. Таким образом, Встреча направлена на сущность человека – на его Person... Человек становится способным к Встрече, благодаря своему бытию Person, поэтому

Встреча является фундаментальной активностью, позволяющей прийти к экзистенции» [9, с. 14].

«Встреча экзистенциальна, когда действительно нечто проскакивает: энергия, сила, содержание, тайна, увиденное, способное достичь Person другого человека и затронуть его жизнь» [9, с. 15].

«Наблюдение показывает, что «искра проскакивает», если во встрече происходит нечто, имеющее отношение к тому, что принципиально важно для нашего бытия-здесь» [9, с. 14].

Подобный опыт у клиента возникает вследствие персональной запрошенности, когда он ощущает, что в вопросе коуча *«речь идет о нем самом, о существенном в его бытии»* [9, с. 29].

Коуч-установка в экзистенциальном коучинге, основанная помимо безоценочного принятия, уважении к автономии клиента и вере в его ресурсы также и в основном на феноменологической установке [9, с. 63] и готовности обращаться к глубине клиента, персонально его запрашивая, – не является теоретической позицией, которую можно просто принять интеллектуально. Она также не является «рабочей позицией», к которой специалист прибегает только в ходе сессии.

Это живая, жизненная позиция, являющаяся отражением персональной глубины самого коуча и того, как он с этой глубиной обходится: воспринимает, замечает, принимает всерьез, выносит справедливое суждение и занимает позицию. Способность обходиться персональным образом со своим собственным и с собственным другого человека является признаком развитого, сильного «Я».

Именно в контакте с собственной персональной глубиной коуч способен формулировать вопросы, которые будут персонально затрагивать клиента, когда тот ощущает, что в вопросе *«речь идет о нем самом, о существенном в его бытии»* [9, с. 29]. Обычно, когда такой вопрос звучит в сессии, клиенты в большинстве своем задумываются и говорят: «Хороший вопрос!» Затем могут последовать инсайт – важное осознание, переход на более глубокий уровень понимания себя и трансформация.

Особое качество присутствия коуча – дать быть клиенту, не внося ничего своего, т.е. работа из коуч-позиции – также достигается легче, когда коуч находится в контакте со своей персональной глубиной. И может по качеству переживания резонанса отделить свое истинное, ценное, существенное от истинного, ценного, существенного клиента.

Сильное «Я» коуча, формируемое в диалоге с собой и с другим, его персональное обращение к себе и к другому передаются клиенту и постепенно в ходе работы усваиваются им. Это приводит к укреплению «Я» клиента и к приобретению им коуч-компетенций экзистенциального коуча, что повышает успешность коучинговой работы и выводит ее на глубинный, трансформационный уровень.

В статье [1, с. 45–50] нами рассмотрена связь между развитием компетенций коуча – самостоятельности, осознанности, ответственности, интересом к клиенту – и четырьмя фундаментальными мотивациями экзистенциального анализа [6].

Таким образом, работа коуча в экзистенциально-аналитическом подходе не только способствует качественному решению задач клиента, но и создаёт предпосылки для профессионального и личностного роста самого коуча.

6. Жизнь с внутренним согласием как цель работы в формате экзистенциального коучинга.

Исполненная экзистенция – цель работы в экзистенциальном коучинге – *«означает четырехкратное внутреннее согласие:*

- 1) *да – миру;*
- 2) *да – жизни;*
- 3) *да – бытию собой (Person);*
- 4) *да – смыслу»* [7, с. 85].

Внутреннее согласие – это чувство внутреннего соответствия: это Я, а это мой мир.

Согласованность – это переживание *гармонии*. Переживание согласованности можно описать, сравнивая его с настройкой инструмента в оркестре. Хорошо настроенный инструмент наилучшим образом позволяет раскрыться как самому

себе, так и музыке, поскольку отдельные звуки хорошо созвучны друг другу и согласованы с общим для всех базовым звуком, благодаря чему может возникнуть и его гармоничное звучание вместе с другими инструментами.

Внутреннее согласие достижимо, если «Я» сотрудника достаточно укреплено (сильно), чтобы мочь интегрировать динамические потоки различных измерений – соматического, психического, измерения Person и измерения экзистенции (потенциального).

Из внутреннего согласия конкретного сотрудника:

– с данностями его мира (профессиональной реальности) – с корпоративными условиями и его возможностями и ограничениями, связанными с его сильными сторонами и зонами роста, с его навыками и опытом в конкретной сфере;

– из его согласия с самой жизнью и собственными ценностями, в том числе – обнаруживаемыми в производственных задачах и в корпоративной культуре;

– из его согласия с существенным для него лично в производственных задачах и его согласия с бытием самим собой в условиях корпорации, с тем какой он есть, и что из его собственного он может проживать в этих условиях;

– из его согласия со смыслом, с вызовом, с предложением и задачей ситуации, с линией развития, с конкретным действием

– у человека возникает способность к самоотдаче в отношении дела или процесса, в отношении которого он дает внутреннее согласие.

Также, благодаря внутреннему согласию, у сотрудника возникают чувство свободы – выбирать, то, что из доступного подходит ему лично, длительная внутренняя мотивация (самотивация) отвечать на вызовы ситуации, преодолевать стресс и трудности. Выбирая задачи «по себе» на основании собственного «могу», «мне нравится», «мне соответствует» и «имеет для меня смысл», человек ощущает себя сильным и способным воплощать собственные ценности, что побуждает его в диалоге с собой и с миром вновь и вновь с самоотдачей включаться в порученное дело, осуществляя свою свободу быть собой и персональную ответственность за себя и порученное дело.

Заключение.

Экзистенциальный способ действия на глубинном, персональном уровне через запрашивание и проживание резонансов с правдой, с ценным, с собственным, с предстоящим укрепляет как «Я» коуча, так и «Я» клиента, побуждая клиента сначала во внешнем (с коучем), а потом и во внутреннем диалоге к поиску своего места и к обретению свободы быть самим собой в любой ситуации, в том числе в ситуации корпоративной обусловленности.

Как метод, экзистенциальный коучинг предоставляет уникальную возможность для развития как помогающим специалистам, исследующим пути углубления работы с клиентом и обретения им глубинных, персональных ресурсов, так и руководителям, ищущим новые способы нематериальной мотивации сотрудников.

Список литературы

1. Белецкая И.Е. Экзистенциальная цель как инструмент диагностики готовности клиента к коучинговому формату работы / И.Е. Белецкая // Психология коучинга: методология, теория, практика: материалы I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Москва, 11 апр. 2025 г.) / науч. ред. Н.В. Антонова; Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики». – Чебоксары: Среда, 2025. EDN UBJHNV

2. Белецкая И. Практика экзистенциального коучинга. Рабочая тетрадь / И. Белецкая, Е. Евстигнеева.

3. Евстигнеева Е.А., Бондаренко Н.А. Феноменология ПЭА. Что мешает быть феноменологом? Развитие феноменологической установки на практике / Е.А. Евстигнеева, Н.А. Бондаренко // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2023. – №15.

4. Евстигнеева Е.А. Person, раскрывающая себя в переживании: персональный экзистенциальный анализ в терапевтической практике / Е.А. Евстигнеева // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2021. – №13.

5. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ – найти согласие с жизнью / А. Лэнгле // Московский психотерапевтический журнал. – 2001. – №1.

6. Лэнгле А. Фундаментальные мотивации экзистенции как действенная структура экзистенциально-аналитической терапии / А. Лэнгле // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2009. – №1.
7. Лэнгле А. Основы экзистенциального анализа / А. Лэнгле. – СПб.: Питер, 2023.
8. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ и логотерапия. Четвертая фундаментальная мотивация. Осуществление экзистенции: учеб. пособие / А. Лэнгле. – М.: АЭАПП, 2021.
9. Лэнгле А. Экзистенциальный эффект в терапии и консультировании / А. Лэнгле // Бюллетень Экзистенциальный анализ. – 2023. – №15.
10. Buber M. Das dialogische Prinzip – Heidelberg: Lambert Schneider, 1973.
11. Kolbe C. Person und Struktur // Existenzanalyse. 2014. Vol. 31. No. 2.
12. Längle A., Bürgi D. Existentielles Coaching. Theoretische Orientierung, Grundlagen, und Praxis für Coaching, Organisationsberatung und Supervision. Wien: FacultasVerlags- und Buchhandels AG, 2020.