

Как решить проблемы с помощью самокоучинга?

Возможен ли самокоучинг? Насколько эффективен коучинг с самим собой?

Какие упражнения можно делать самому, какие проблемы решать самостоятельно, а какие – лучше с коучем? Чем знание методики самокоучинга может помочь человеку?

Проблемы могут быть разные, не всегда клиент может прийти к коучу (или другим специалистам помогающих профессий) со своей проблемой.

В России культура обращения к специалистам психологических и развивающих направлений еще только начинает формироваться. Хотя на человека, обратившегося к психологу/коучу/консультанту, люди уже не смотрят косо, а иногда даже просят контакты, чтобы самим проконсультироваться у того или иного специалиста.

Я бы хотела рассказать вам одну историю, которая случилась с Милтоном Эриксоном, известнейшим психотерапевтом XX века.

Одна пациентка сказала Эриксону: «У меня сильный невроз, но я не могу говорить ни с вами, ни с кем-то другим. О вас мне рассказали некоторые из моих друзей, бывших когда-то вашими пациентами. Но у меня нет сил, чтобы рассказывать вам, в чем состоит моя проблема. Станете ли вы в таком случае моим психотерапевтом?» Он ответил: «Да, я помогу вам, чем смогу».

Пациентка сказала: «В таком случае я собираюсь сделать вот что. Вечером, часов около одиннадцати, я подъеду к вашему дому и припаркую машину. Я буду мысленно представлять себе, что вы сидите рядом со мной, и продумывать свою проблему...»

Она заплатила за две консультации. Я не знаю, сколько раз она еще потом сидела в машине до четырех утра, работая над своей проблемой. Она проработала вопрос и

сказала, что справилась с трудностями.

Если возможен самогипноз, может быть, возможен и самокоучинг? Некоторым легче попробовать решить проблему наедине с самим собой, чем рассказать о ней другому человеку.

Но вся прелесть коучинга заключается в том, что вы можете и не вдаваться в детали в ходе коуч-сессии – а решение проблемы все равно найдете. Ведь коуч – не психотерапевт. И еще отличие. Эффект от коучинга, даже от одной коуч-сессии, в разы отличается от эффекта самокоучинга. Однако хорошо, что есть выбор. Кому-то хочется решать проблему наедине с собой, кому-то хочется сделать это быстро и с помощью другого человека.

Давайте остановимся поподробнее на самом понятии «коучинг». Что это такое?

На уровне действий коучинг – это беседа, в процессе которой клиент с помощью коуча находит ответы на свои вопросы. На уровне способностей – человек во время беседы учится находить нужные ему ресурсы для решения своих задач, на уровне ценностей – начинает понимать, что ему действительно важно, на уровне осознания себя – видит, в чем состоит его путь. На любом из этих уровней человек, зная технологию проведения коучинговой беседы, может провести ее сам с собой.

Основным краеугольным камнем самокоучинга являются ограничивающие убеждения, внутри которых находится человек. В обычных обстоятельствах он их не чувствует и не видит, так как они естественны для его представлений о мире.

Почему так эффективен коучинг? Потому что коучу понятно со стороны, что именно не дает успешно продвигаться клиенту дальше. В этом состоит и магия коучинга – клиент выводится за пределы его страхов и ограничений. Как будто вглядываясь в зеркало, человек начинает видеть: то, что было для него табу, оказывается совершенно естественными вещами.

Например, у меня на коуч-сессии был мужчина, который занимает высокий пост в рекламном агентстве, но в душе давно уже хочет бросить работу и уехать жить в Азию. По крайней мере, он озвучил свою проблему так: «Я больше не могу разрываться между

долгом содержать семью и своим желанием путешествовать».

Когда же мы стали разбирать реальную ситуацию, оказалось, что не так уж и сильно он хочет жить в Азии, ему достаточно 1–2 месяцев в году для путешествий, и что он очень деятельный человек, и ему уже через месяц станет скучно ничего не делать. Откуда же взялось чувство, что он несчастен, что семья ему как обуза?

Во время нашего разговора он сам озвучил свое ограничивающее убеждение: «Все женатые люди несчастные, они не могут реализоваться, будучи в браке, я это понял еще по своему папе». Иногда шаблонные схемы, усвоенные нами еще в детстве, не являющиеся исконно нашими, серьезно мешают нам наслаждаться жизнью, своими успехами и общению с близкими нам людьми.

Существуют специальные упражнения, помогающие выйти за пределы своих ограничений самостоятельно. Одно из самых простых – обозначить в пространстве отдельно место, где вы будете выступать в роли клиента, а где – в роли коуча.

Есть также упражнение «Выход за пределы ограничивающих убеждений». Оно состоит в том, что, обозначив для себя проблему, вы прорисовываете выход из нее. Рисуете, начиная с центра круга, постепенно выходя за его пределы. Тем самым вы бессознательно уже три раза выйдете за те страхи, которые не давали увидеть простое и легкое решение проблемы.

После того, как вы прорисуете для себя реальный выход, задайте себе один из эффективных коучинговых вопросов, например: «Как я могу этого достичь?» – и начните прописывать все решения вашей задачи – проведите для себя персональный мозговой штурм.

Из всех ответов, которые вы набросаете, выберите тот, который удовлетворит следующим требованиям: «Какой из этих вариантов, если я его начну делать, при 20% моих усилий принесет 80% результата?»

Приведенные примеры упражнений самокоучинга – это лишь малая доля тех способов, которые вы можете применять для самостоятельного решения ваших задач.

Один из принципов коучинга гласит, что у человека есть все ресурсы и возможности для решения необходимых ему задач. Немаловажная роль в коучинге отводится интуиции. Многие из вас в жизни не раз убеждались в правоте тихого голоса вашего внутреннего «Я».

Если ваша интуиция подсказывает, что с помощью самокоучинга вы сможете решить свои проблемы – прислушайтесь к ней и попробуйте на практике использовать упражнения для самостоятельного выполнения. Потому что существует единственный способ проверить, поможет вам самокоучинг или нет, – это использовать его в жизни и увидеть, к каким результатам вас это приведет.

Магия коучинга заключается в том, что простые шаги со временем приводят к грандиозным изменениям в жизни. Надо просто идти вперед, и каждый шаг будет приближать вас к вашей цели.

Автор - **Инна Гуляева**

[Источник](#)