

## Коучинг на уровне идентификации

by Robert Dilts and Deborah Bacon

Человеческая раса явно проходит через период вызова. Такие проблемы как терроризм и глобальное потепление показывают, что мы всё больше и больше отсоединяемся от самих себя, других людей и мира вокруг. Мы вошли в такое коллективное состояние разъединения, которое вызвало кризис, пробудивший многих людей. Люди всё больше и больше стали стремиться к переменам и преобразованию. Всё возрастающее число людей задают себе вопрос о том, что действительно имеет ценность, и пересматривают основные жизненные направления. Это пробуждение привело к растущей потребности в коучинге на уровне идентификации.

Все коучинговые процессы организуются вокруг движения от имеющегося состояния к желаемому состоянию. Во время коучинга на уровне идентификации желаемое состояние должно быть глубоко связано с нашей сутью, оно должно находиться в месте центрированности, присутствия в настоящем мгновении и полноте. Эти перечисленные нами ключевые качества являются той "разницей, которая и делает разницу", когда мы работаем с моделью поведения успешных и творческих людей. Как сказала известная танцовщица Мартина Грахам:

"Существует жизненность, жизненная сила, ускорение энергии, которые вы переводите через себя в действие, и поскольку вы – это всегда вы, это выражение уникально. Если вы блокируете его, оно не будет проявляться какими-либо другими способами, и будет потеряно. Мир лишится его. Не вам решать, насколько оно хорошо и как оно сравнимо с другими проявлениями. Ваше дело – это сохранять канал открытым. Из этой перспективы, эволюция, преобразование и удовлетворение в жизни приходят посредством "поддержания канала самовыражения открытым".

Наша самая глубокая цель на уровне идентификации – это постоянно задавать вопрос: "Кто я?" Мы отвечаем на этот вопрос тем, как реагируем на жизнь от мгновения к мгновению. Когда мы центрированы, когда мы присутствуем в своём теле и связаны с самими собою и миром вокруг себя, мы становимся нейтральными в соприкосновении с целью и смыслом своей жизни.

Главная дилемма нашей жизни, которая работает против нашей естественной самозволюции и удовлетворения – это то, что мы отсоединены от самих себя для того, чтобы защищать себя. Из-за этого мы потеряли контакт со своими истинными потребностями и прячемся в тех делах и поведении, которые продолжают оставлять нас отсоединёнными. Мы начинаем реагировать или отстраняться, таким образом "закрывая канал". Мы уходим от того, чего боимся, вместо того, чтобы соприкоснуться с тем, что мы хотим делать, и кем хотим быть в жизни. Это приводит к нескольким процессам, заставляющим нас "закрывать канал" и жить далеко не во всей своей полноте. Эти процессы, часто происходящие подсознательно, включают в себя:

1. Мы придерживаемся своего "идеализированного "я" (того "я", которое, как мы чувствуем, должно служить тому, чтобы нас любили и поддерживали).
2. Мы идентифицируем себя с мыслями, верованиями и личными историями, которые ограничивают выражение нашей истинной идентичности.
3. Нам не хватает понимания того, как взаимодействовать с трудными эмоциями (растерянность, гнев, страх, сомнение в себе и т.д.), которые появляются как естественная реакция на события в жизни.

Основная цель коучинга на уровне идентификации – это помощь человеку в распознавании моментов, когда "канал открыт", и когда "канал закрыт", и что может сделать человек, чтобы открыть канал снова. Это подразумевает то, что мы должны научиться видеть способы отсоединения от самих себя и открытия того, что позволяет нам вернуться обратно "домой". Ключевой исход коучинга на уровне

идентификации – это дать человеку возможность и силы расширить и углубить его чувство того, кто он на самом деле, чтобы он мог отвечать на возможности и вызовы жизни из точки возросшего ощущения присутствия, связи со своим источником и подлинности – даже во времена вызова и кризиса. С точки зрения коучинга на уровне идентификации, для нас важно видеть свою жизнь как "путешествие героя" и найти призыв к действию, который находится в событиях и вызовах, с которыми мы сталкиваемся. На самом деле, часто именно через кризис мы приходим к большей полноте и бываем способны найти уникальное самовыражение в жизни.

На глубоком уровне все люди разделяют одни и те же основные страхи, такие как страх страданий или боли, страх заброшенности или удушья, страх несуществования и т.д. Способы проявления этих страхов могут быть различными в разных культурах, где акценты немного смещаются в зависимости от жизненных обстоятельств. Реакция на страх, однако, как правило, отсоединяет нас от нашей жизненности и исходит из стратегии выживания, отрезающей нас от богатой внутренней жизни и от плодородной почвы нашей сути.

Процесс коучинга на уровне идентификации помогает людям идентифицировать эти основные страхи в форме того, что можно было бы назвать "демонами" и "тенями" – теми частями себя, от которых мы отсоединились и не хотим смотреть им "в лицо". Такой коучинг поддерживает людей в том, чтобы они находили источники, необходимые для изменения своего отношения к этим страхам, для нового открытия "канала", для того, чтобы они жили из места глубокой связи, веры и доверия.

В эти времена перемен часто происходят вызовы самоидентификации. Говорится о том, что вещи всегда изменяются, но не всегда – в лучшую сторону, в сторону прогресса. Поскольку мы не можем предотвратить эти перемены или действительно контролировать переход и трансформацию в своей жизни, мы можем научиться сопровождать эти естественные движения и участвовать в них более осознанно, а не отдаваться неосознанно потоку реки перемен. Одна из целей коучинга на уровне идентификации – это помочь людям усвоить практические навыки и принципы управления жизненными переходами с большей лёгкостью, находясь в потоке и связи с источником.

Когда мы центрированы и являемся теми, кто мы есть на самом деле, мы живём в глубокой связи с собой и с другими. Восстановление и поддержание этой связи – вот необходимый элемент исцеления нашего мира. В этом смысле, коучинг на уровне идентификации помогает трансформировать нашу коллективную реальность.

перевод Ж.Прокошиной