

Приходилось ли Вам когда-либо участвовать в упражнении Trust Walk (доверительная прогулка)? Это такое упражнение, в котором один человек ведет второго, у которого на глазах плотная повязка. Ведет только словами, не прикасаясь ни коим образом к ведомому.

И этот второй, ничего не видя, может двигаться, ориентируясь исключительно на информацию, которую он слышит от своего проводника.

Но перед тем, как отправиться «гулять», ведомого поворачивают несколько раз вокруг своей оси.

Дезориентация, которая достаточна для того, чтобы начать терять не только понимание, где ты, а и чувство равновесия.

И вот – прогулка началась...

В этом упражнении много смыслов. Затрону лишь один.

Точечное восприятие

Большинство людей, которые оказываются в роли ведомого, с повязкой на глазах, отмечают сложность первого момента, когда прогулка началась. Почему? Потому что на

Проблема? стань частью решения! (статья-практикум)

Автор: Ironfire
07.08.2010 06:38 -

некоторое время все, что для Вас существует – это Вы и точка, на которой Вы (немного пошатываясь) стоите.

Все пространство для Вас сейчас свелось к этой точке. Все Ваше внимание – в ней. Вы – тоже часть этой точки. Голоса проводников, если и слышны, то не имеют для Вас сейчас смысла, не являясь воспринимаемой помощью.

К счастью, для большинства из нас такое состояние длится совсем недолго.

Но в течение нескольких непростых секунд все, что мы имеем, это

- 1) «Я»,
- 2) эта точка,
- 3) дезориентация, смятение и потеря равновесия,
- 4) осознание собственных ограниченных возможностей (повязка не дает видеть, равновесие нарушено кружением, а физической опоры нет).

К счастью, через некоторое время зона нашего внимания расширяется, восприятие пространства становится полнее, равновесие возвращается, и мы начинаем улавливать информацию на слух из голоса проводника и других окружающих нас звуков. И мы вынужденно доверяемся тому человеку, которого нам назначили в проводники.

Для чего я рассказываю об этом упражнении? Для того, чтобы напомнить Вам об очень простом факте.

До того момента, пока есть только мы и точка (мы и проблема), мы бессильны даже просто принять помощь. Варианты решений остаются для нас недоступны. Мы не вольны выбирать какой-либо из них, ведь мы эти варианты просто не замечаем.

Точечное восприятие, когда мы являемся частью проблемы, но не частью решения – вот, что иллюстрирует в полной мере начало упражнения «Доверительная прогулка».

Оно служит удивительно удачной метафорой того, как мы часто себя ведем, столкнувшись с непростыми для нас ситуациями, проблемами, и каким образом мы можем начать себе помогать.

Увидеть в объеме

Мне повезло. Моя мама – очень мудрая женщина, передавшая мне многое из своего опыта и знаний. Когда я была подростком, мама, чтобы помочь мне выбраться из сложных ситуаций, напоминала мне о том, что жизнь многогранна и нужно лишь расширить зону выбора. Она говорила мне: «Дочь, пойми, жизнь больше, чем любовь. Жизнь больше, чем работа. Жизнь больше, чем это событие». И тогда я начинала рассматривать ситуацию в объеме, с разных сторон, выходя за рамки, становясь теперь не частью проблемы, а частью решения.

И я хочу поделиться теперь с Вами тем, как можно вывести себя за пределы ситуации на практике.

Это довольно простые способы, касающиеся физического пространства, окружающих нас людей и фактора времени.

Способ «Пространственно-географический»

Полезно бывает физически выйти за пределы того места, где Вы столкнулись со сложностью и искать решение для офисной проблемы за пределами офиса, а для домашней – за пределами дома. Глядя со стороны – на себя, ситуацию, окружение. Как беспристрастный наблюдатель.

Однажды мне удалось решить сложную (затянувшуюся на 9 лет жизни) ситуацию отношений с трудным для меня человеком, уехав на три недели за пределы страны. И повод был чудесным – обучение в языковой школе. Оттуда, извне ситуации, мне открылись новые, неочевидные ранее, дороги. Там окрепла уверенность, что ситуация вполне решаема экологичными способами и мне по плечу. Кроме того, эта уверенность помогла мне по возвращении и в другом – в смелом карьерном шаге!

Кстати, при использовании этой стратегии к обдумыванию ситуации имеет смысл подключить способы, о которых я пишу ниже. Их используют в своей практике коучи, чтобы задать клиенту верные и сильные вопросы. «Чудесные» вопросы, как иногда их называют. Они и вправду чудесные, так как дают видение в объеме, информацию в полноте, а варианты в изобилии.

Я даю свою классификацию, которая мне представляется удобной для запоминания и практики.

Итак...

Способ «Взгляд с вертолета»

Проблема? стань частью решения! (статья-практикум)

Автор: Ironfire
07.08.2010 06:38 -

Полезно увидеть ситуацию шире и объемнее. Как часть системы. Как фрагмент во времени и пространстве.

В этой общей системе есть мы, но есть и другие люди с их желаниями, стремлениями и уроками. Есть череда событий, причинно-следственные связи. И в этом «кино» мы – и участники, и ученики, и учебные пособия и даже учителя друг для друга. Как в восточной пословице: «Никто тебе ни друг, никто тебе ни враг, и каждый человек тебе учитель».

Мудрые люди говорят, что любое событие по своей сути нейтрально, но мы сами поспешно окрашиваем его в черное или белое. А ведь оценить истинное значение событий для нас мы, пожалуй, сможем лишь гораздо позднее, когда соединим все точки. И тогда многое представится иначе...

- Для чего я (осознанно или неосознанно) создал эту ситуацию? Если бы я сам создал это испытание для себя, то с каким позитивным намерением? Зачем оно мне?

- Что позитивного может произойти в моей жизни, благодаря этой сложности? А в жизни других?

- Чему я могу научиться, какие выводы сделать?

- На ком еще отражается эта ситуация? На кого влияет мое решение? Чего я хотел бы для них? Как это соотносится с тем, что я хочу для себя? Если бы решение предлагали они, какого результата они хотели бы? Что они предприняли бы? Если бы я был на их месте, что я предложил бы?

- А если бы ситуация развивалась не так, как я хочу, что они сказали бы?

- Кто выиграет, если я решу ситуацию так, как мне хотелось бы?

Способ «Глазами знающих людей»

Великолепный способ – взглянуть на ситуацию глазами тех, кого мы признаем компетентными в решении подобных ситуаций, опытными и имеющими к этому способности. «Услышать» их советы. «Почувствовать» их поддержку.

Подойдут и лично знакомые люди, и исторические личности, кумиры, конкуренты, персонажи из книг и фильмов. И собственный пра-прадед, и провидица Джуна, и Билл Гейтс, и Владимир Путин, если хотите...

- Кого я знаю из тех, кто успешно решал такие ситуации? Как они поступили бы?

- Если бы я мог посоветоваться по поводу этой ситуации с любыми людьми на Земле, кого бы я спросил о ней? Какой вопрос я бы им задал? Что они могли бы ответить?

- Как себя повел бы (какое решение принял бы) авторитетный для меня человек? Что из этого подходит для меня?

Однажды я наблюдала на коуч-сессии, как клиентка не могла найти в своем опыте позитивные для нее примеры разрешения ситуации. Но ей легко пришел в голову антигерой. И вопросы, которые для нее сработали, были такими:

- Что конкретно этот человек сделал такого, что мне не по душе? Как ему нужно было бы поступить? Что я ему посоветовал бы, если бы знал, что он прислушается? Как, с учетом этого опыта, я смогу сделать это лучше в своей жизни?

И еще можно представить, что Вы – это Ваш личный и самый лучший, знающий и верный консультант и советчик (что, собственно, так и есть!).

Проблема? стань частью решения! (статья-практикум)

Автор: Ironfire

07.08.2010 06:38 -

- Если бы я знал, что нужно сделать, что бы тогда я сделал?

- Если бы я был своим консультантом, что бы я посоветовал? Если бы я себе советовал, что было бы лучшей рекомендацией?

- Если бы я был абсолютно уверен, что все решится наилучшим образом для всех, что бы я сделал?

Способ «Перемещение во времени»

Просто бесценно посмотреть на свою сложность с позиции будущего, когда все уже разрешилось.

- Прошло шесть месяцев/год/пять лет. Как мне вспоминается эта ситуация? Это для меня все еще имеет значение?

- Прошло время (месяц, год...) Все в прошлом. В чем я, благодаря этой ситуации, окреп, вырос, стал сильнее? Какие преимущества мне это дает? Какие возможности открывает?

- На линии времени моей жизни – где та точка, где все разрешилось? Что привело к тому, что ситуация была решена? Какие мои действия этому способствовали?

Вопросы могут быть отобраны и видоизменены так, как Вам удобно. Важна тут именно многогранность исследования ситуации – из разных точек, под разными углами, приближаясь и удаляясь, возвращаясь в точку покоя и открывая новые пути и

Проблема? стань частью решения! (статья-практикум)

Автор: Ironfire
07.08.2010 06:38 -

возможности. Развивая способность воспринимать мир как есть, в его объеме и полноте.

Собрав таким образом информацию, Вы существенно расширяете зону своего выбора. Остается этот выбор сделать – и приступить к действиям!

- Исследовав ситуацию и возможности ее решения, что я выбираю?

- Какие первые три простых действия я могу предпринять уже сегодня (завтра)?

- Когда я сделаю это, как я себя вознагражу?

Эпилог. Выбирайте вопросы осознанно.

Столкнувшись с трудностями и проблемами, человек ВСЕГДА задает себе вопросы.

Обычно эти вопросы являются вариацией на тему «За что мне это? Как же так? Почему это произошло именно со мной?»

Приближают ли эти вопросы к успешному решению? Нет. Усиливают ли нас? Тоже нет. Лишь забирают время и энергию, мгновенно переключив на негативное мышление и подрывая уверенность в своих силах.

Но мы можем ВЫБРАТЬ, какие вопросы себе задать вместо приходящих в голову

Проблема? стань частью решения! (статья-практикум)

Автор: Ironfire
07.08.2010 06:38 -

СТИХИЙНО.

Пусть это будут вопросы, которые расширят зону восприятия и подарят варианты, укрепляя решимость и воспитывая мудрое отношение к событиям нашей профессиональной и личной жизни как фрагментам общей системы.

Пусть это будут вопросы, дающие силу и развитие!

Всех Вам благ и мудрости в постановке вопросов!

Виктория Кучерчук,

www.victoriacoach.com.ua