

4D КОУЧИНГTM ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

| ПЛИГИН АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Книга посвящена описанию авторского метода психологической помощи людям — «Системное формирование жизненного пути личности», который состоит из двух самостоятельных, взаимопроникающих, системно организованных технологий: «Коучинг жизненного пути личности» и «Терапия жизненного пути личности».

Данное издание в большей степени охватывает технологию «Коучинг жизненного пути личности», которая помогает реализовать главное — обогатить жизнь, то есть рассмотреть ее как отдельный предмет, усилить самостоятельность (субъектность), определить жизненно важные цели, преодолеть личностную уязвимость, построить новый вариант жизни и его этапы, развить свою уникальность, создать эффективные отношения с людьми, обрести страсть и дело жизни, достичь свой наивысший потенциал (предназначение), найти смысл жизни.

В книге содержится краткий обзор теоретических идей, лежащих в основе метода, и множество практических инструментов: тесты, упражнения, методики и техники. Она будет полезна широкому кругу читателей — всем заинтересованным в саморазвитии и интересующимся новейшими достижениями практической психологии. Особый интерес издание может представлять для людей, строящих дело жизни, топ-менеджеров, HR-менеджеров, психологов, психотерапевтов, коучей и бизнес-тренеров.

Рецензент И. И. Ильясов, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ им. М.В.Ломоносова.

Содержание

Предисловие рецензента	7
Предисловие автора	9
Самонастройка	11
Введение: наука и искусство жить	12
Принципы технологии «Коучинг жизненного пути личности»	19
Глава I. Теоретические предпосылки разработки авторской концепции	21
Зарубежные концепции личности	26
• Альфред Адлер (1870-1932)	26
• Шарлотта Бюлер (1893-1974)	30
• Абрахам Маслоу (1908-1970)	34
• Виктор Франкл (1905-1997)	37
Отечественные концепции личности	40
• Н.А. Рыбников (1880-1961)	40
• С.Л. Рубинштейн (1889-1960)	40
• Б.Г. Ананьев (1907-1972)	41
Глава II. Авторская концепция «Системное формирование жизненного пути личности»	45
Базовые принципы метода	46
• Базовые понятия метода	57
• Критерии оценки эффективности жизни.	59
Измерения жизненного пути – модель 4D	60
Жизненный путь: этапы жизни, события	64
• Классификация жизненных событий	65
Основные контексты реализации жизненного пути	67
Значимое социальное окружение человека (ЗСО)	70
Подструктуры индивидуального опыта человека	75
Методы развития жизненного пути	80
Глава III. Основы технологии «Коучинг жизненного пути личности»	85
Коучинг и коуч	88
Основные инструменты коуча	91
Развитие инициативной самостоятельности (субъектности) – основа целенаправленного формирования жизненного пути человека	93
Субъектность как понятие	96
Субъектные роли	97
• 1. Роль «Инициатор»	97
• 2. Роль «Распорядитель ресурсов»	97
• 3. Роль «Реализатор дел и проектов (делатель)»	97
• 4. Роль «Управленец самого себя (саморегулятор)»	98
• 5. Роль «Хозяин жизни»	98
• 6. Роль «Автор творческих продуктов и изобретений»	98
• 7. Роль «Автор жизни»	99
Самодиагностика субъектности	100
Факторы, влияющие на развитие субъектности	102
• Воспитание в детстве	102
• Установки относительно степени влияния человека на собственную жизнь	102
• Опыт самостоятельности	102
• Рефлексивность	103
• Творчество	103

Тест «Ролевой профиль инициативной самостоятельности (субъектности)»	105
Тест «Качества субъектности»	110
Рефлексивное упражнение «Жизненные выборы»	115
Рефлексия, влияющая на субъектность	117
Параметры рефлексии	118
Глава IV. Реконструкция жизненного пути (рефлексия ключевых событий жизни)	123
Осмысление своего прошлого	124
Упражнение «Анализ ключевых компонентов прошлых этапов жизни»	134
Анализ своих установок	135
Индивидуальная рефлексия «Моё значимое социальное окружение»	136
Упражнение «Социальная рефлексия моего Я»	137
Глава V. Анализ своего настоящего	139
Самодиагностика	
«Анализ удовлетворенности текущим этапом жизни»	141
Самокоучинг – анализ полученных результатов	142
Самокоучинг – разнообразие жизни	144
Глава VI. Базовые компоненты жизни	147
Варианты жизни	150
• Жизнь как предисловие	152
• Жизнь как творчество	153
• Жизнь как достижение (погоня за горизонтом)	153
• Жизнь как сон	154
• Жизнь по правилам	154
• Жизнь-времяпрепровождение	156
• Жизнь против жизни	156
• Жизнь как предмет творчества	157
• Метафорические названия других возможных вариантов жизни	158
Варианты жизни как основа жизненного сценария	160
• Жизнь как финансовый успех	161
• Жизнь как достигаторство	161
• Жизнь как реализация призвания и служение	162
• Жизнь как саморазвитие и улучшение себя	162
• Жизнь как развлечения	163
• Жизнь как привычный уклад (распорядок)	164
• Жизнь как постоянная подготовка и откладывание на потом	164
• Жизнь как обязательство	165
• Жизнь как творческий процесс	166
• Жизнь как постоянный дрейф	167
Кейсы «Варианты жизни в различных контекстах»	168
Упражнение: рефлексия «Варианты моей жизни»	170
Упражнение «Значимое социальное окружение и варианты моей жизни»	171
Упражнение: саморефлексия «Моя жизнь сейчас»	171
Самокоучинг «Варианты жизни – смысл жизни»	172
Технология «Обогащение сценария своей жизни при помощи трансформации своих личностных смыслов»	173
Жизненный стиль (стиль обыденной жизни)	174
Профиль личностной уязвимости жизненного стиля	177
Чек-лист «Профиль личностной уязвимости жизненного стиля»	178
Технология «Трансформация паттерна личностной уязвимости жизненного стиля»	179

Модель «Базовые компоненты жизненного стиля»	180
Краткие заметки о жизненном стиле Коко Шанель ¹	182
Чек-лист «Описание моего жизненного стиля»	184
Матрица «Привлекательность жизни»	192
Лист анализа «Год моей жизни»	195

Глава VII. Развитие личностного своеобразия (идентичности)

человека	199
Тени и слабости субъектных ролей	203
• Роль «Инициатор»	203
• Роль «Распорядитель ресурсов»	203
• Роль «Реализатор дел и проектов (делатель)»	203
• Роль «Управленец самого себя (саморегулятор)»	203
• Роль «Хозяин жизни»	204
• Роль «Автор творческих продуктов и изобретений»	204
• Роль «Автор жизни»	204
Матрица базовых ролей	206
Самокоучинг «Осознайте свою «Я-концепцию» и усильте свою личностную целостность»	208
• Общие вопросы для коучинга личностного своеобразия	209
• Проработайте слабость	210
• Трансформируйте тень	211
Развитие личностного своеобразия при помощи качеств и черт	213
Самокоучинг «Качества моего Я»	213
Самокоучинг «Развитие качеств потенциала и наивысшего потенциала»	215
Уникальность личности и роли человека	216
Самокоучинг «Я и мои роли»	217
Упражнение «Конструкт своего личностного своеобразия»	218
Самокоучинг «Ролевой анализ партнерской коммуникации на основе конструктов личностного своеобразия»	219
Технология «Повышение эффективности коммуникации на основе анализа конструктов личностного своеобразия»	222

Глава VIII. Осознание и развитие значимого социального окружения

Техника «Осознание и развитие своего актуального значимого социального окружения»	227
---	-----

Глава IX. Страсть как основа дела жизни и человеческого счастья

Самокоучинг «Технология нахождения своей страсти»	240
---	-----

Глава X. Жизненно важные цели – основа проектирования жизненного пути

Критерии жизненно важной цели	252
• Параметры постановки жизненно важной цели	253
Кейс из практики работы	254
Самокоучинг «Постановка жизненно важной цели»	260
Цели следующих этапов жизни	264
Самокоучинг «Постановка жизненно важных целей следующих этапов жизни»	265
Событийное программирование будущего	273

Техника «Интеграция событий и этапов жизненного пути»	274
Самокоучинг «Мой наивысший потенциал»	277

Глава XI. Препятствия в реализации жизненного пути и достижении наивысшего потенциала.....279

Самокоучинг «Осознание жизненно важных препятствий, мешающих построению новой жизни»	281
Кейс алгоритма по работе с жизненно важными препятствиями.....	284
Алгоритм по работе с жизненно важными препятствиями.....	285
Страх начинания чего-либо нового – распространенное препятствие для изменения жизни.....	286
Самодиагностика страха начинаний	288
Универсальный кейс «Управление тревогой каких-либо начинаний» ..	292
Самокоучинг «Управление тревогой каких-либо начинаний»	294
Усиление мотивации для выхода из зоны комфорта.....	296
Самокоучинг «Технология выхода из зоны комфорта»	299
Преодоление прокрастинации	303
Модель «Компоненты успешной деятельности»	304
Причины прокрастинации.....	306
Самокоучинг «Причины прокрастинации».....	312
Модель «Психологический капкан прокрастинации»	313
Типичные отговорки прокрастинатора.....	315
Самокоучинг «Осознание отговорок прокрастинации»	316
Фразы, управляющие фоновыми мыслями прокрастинации	317
Типичные самооправдания прокрастинатора.....	319
Самокоучинг «Осознание самооправданий прокрастинации»	320
Фразы-катализаторы из роли «Делателя»	321
Самокоучинг «Создание фразы, управляющей самооправданиями» ..	322
Модель «Переход из успешной деятельности в прокрастинацию»	323

Глава XII. Усиление стратегий самореализации – средство достижения наивысшего потенциала.....325

Системное управление своим будущим – технология «Построение богатого контекста»	326
Самокоучинг «Продуктивная стратегия жизни – богатый контекст» ..	327
Самокоучинг «Обогащение своего значимого социального окружения в наивысшем потенциале».....	329
Орбиты личностной самореализации человека	330
Самокоучинг «Проектирование индивидуальной карты орбит личностной самореализации»	331
Расширение значимого социального окружения для достижения наивысшего потенциала	333
Смысл жизни.....	334
Структурные компоненты, влияющие на осознание смысла жизни	335
Самокоучинг «Смысл моей жизни»	336
Техника «Поиск смысла жизни».....	338
Заключение.....	342
Список литературы.....	344

| Предисловие рецензента

Разработка концепций факторов и способов влияния на психическое развитие человека в онтогенезе имеет длительную историю, и к настоящему времени в психологии и педагогике накопилось большое количество подходов к решению этой проблемы. Грубо их можно подразделить на подходы, направленные на развитие личности в отношении всех основных качеств в процессе обучения и воспитания, и подходы, направленные на помощь в коррекции возникших в процессе развития неблагоприятных для нормального успешного функционирования в жизни качеств человека.

Доктор психологических наук А.А.Плигин много лет плодотворно работает в обоих направлениях изучения и практической организации развития личности. Настоящая книга содержит изложение разработанных автором концепции и подхода, преимущественно в рамках первого направления построения системы представлений о составе, свойствах и факторах развития личности и практической реализации этих представлений в консультативной работе. Система отличается многими оригинальными авторскими новациями во взгляде на характеристики личностного роста и прежде всего внешних и внутренних факторов его эффективности

Вместе с тем, главное, что нужно отметить, характеризуя содержание рассматриваемой книги, — это представленный в ней акцент на описание и развитие способности к сознательному самосовершенствованию, самоорганизации и саморазвитию своих качеств в отличие от традиционного целенаправленного развития разных сфер психики с организованной помощью извне или их стихийного неосознаваемого развития и последующего, часто плохо осознаваемого функционирования.

Эта тема, хотя в принципе совсем не новая, была и остаётся до сих пор достаточно обделённой вниманием специалистов в области педагогики и психологии по сравнению с количеством работ по развитию других способностей и качеств личности. При этом вопросы развития этой способности рассматриваются автором в большой полноте компонентов и свойств, а также с предложением многих оригинальных конкретных методик по их диагностике и приёмам развития этой важнейшей способности человека.

Уверен, что ознакомление и даже активное освоение содержащихся в книге концептуальных положений и практических рекомендаций и средств, направленных на развитие базовых личностных качеств, необходимых для успешной и продуктивной жизни и деятельности человека, будет интересным и полезным всем заинтересованным специалистам в области психологии и педагогики воспитания.

И.И.Ильясов, доктор психологических наук, профессор кафедры психологии образования и педагогики факультета психологии МГУ им. М.В.Ломоносова.

Предисловие автора

В моей авторской концепции есть попытка выйти за рамки того, что привычно делают большинство консультантов (психотерапевтов и коучей). В ней взято на вооружение лучшее из научной и практической психологии. Полезно стоять на плечах у великих, а не у них в тени, для того чтобы действительно пойти дальше.

Данное издание написано в особом жанре, придуманном мной, – «книга-коучинг». Оно посвящено двум категориям людей – вдумчивому читателю, заинтересованному в саморазвитии и интересующемуся новейшими достижениями практической психологии, а также профессиональным психологам-консультантам (коучам и психотерапевтам).

Разрабатывая авторский метод, я ставил перед собой цель – создать относительно простые инструменты, помогающие людям построить новую версию себя и своей жизни. Дело в том, что большинство терапевтических технологий относительно сложны и объемны в их практической реализации с клиентами. Они сами по себе у неподготовленного человека могут вызывать сопротивление, особенно в исполнении начинающего консультанта. Поэтому, создавая свой метод, я сделал акцент на разработке именно коучинговых инструментов, руководствуясь следующими критериями: легкость и простота реализации, научность, системность, практичность и действенность. Крайне редко можно найти готовые психотехнологии, построенные на таком сочетании критериев.

Книга написана в особой логике и структуре. Все излагаемые теоретические знания практико-ориентированы. Некоторые из них вынесены в отдельные главы, но значительная часть «умной» теории кратко излагается по ходу предлагаемых читателю практических методик, направленных на самоконсультирование. Я убежден, что в ходе осуществления любой психологической помощи (терапия, коучинг и т.д.) человеку необходимо хорошо понимать, что с ним происходит, на каком языке говорит специалист и для чего осуществляются определенные практики. Именно поэтому в процессе выполнения предлагаемых в данном издании практических методик я считаю важным осуществить краткое обучение ключевым знаниям, на которых строится технология. Кроме того, человеку важно научиться думать в «правильных» (простых и одновременно научных) понятиях, так как они станут

в последующем индивидуальным способом мышления человека об изменении себя и своей жизни. Ведь еще выдающийся отечественный психолог Л.С. Выготский придавал понятию статус клеточки (единицы) психики. В итоге читатель получит эффективный способ рассматривать свой опыт, личность и жизненный путь в системе конструктивных понятий, обладающих особой трансформационной и развивающей силой. Таким образом, книга обладает двойным, обучающе-развивающим эффектом: человек получает дополнительную систему понятий и практических инструментов, которые может использовать в будущем и одновременно консультировать себя, сразу получая практический результат. Вместе с тем читатель может сам познакомиться с материалами книги и в обратном порядке: сначала выполнить практику, а затем прочитать отдельные теоретические главы. Логика самоконсультирования в данной книге строится от прошлого к настоящему и затем к будущему, задействуя в каждом из времен основные сферы человеческой самореализации – 4D-модель.

Технология «Коучинг жизненного пути личности», которая представляет большую часть издания, учит главному – изменению жизни, то есть рассмотрению ее как отдельного предмета, определению жизненно важных целей, преодолению жизненно важных препятствий, построению нового варианта жизни, достижению своего наивысшего потенциала. К сожалению, люди довольно много сил и своего времени тратят на осуществление большого количества задач, которые не способствуют изменению себя и своей жизни.

Многие люди часто размышляют над самыми непростыми вопросами, на которые обычно нет ясных ответов: «В чем смысл жизни? Где я нахожусь? Куда я иду по жизни? Что я собираюсь делать дальше?» Я предлагаю вам удивительную возможность заглянуть в самого себя, в свой пройденный путь, чтобы понять будущие перспективы жизни.

Книга наполнена упражнениями, выполняя которые, по ходу чтения вы осуществите самоконсультирование по технологии «Коучинг жизненного пути личности». Начните с небольшого упражнения, которое поможет определить ожидания от прочтения данной книги и применения авторского метода.