

Наивысший  
потенциал

Страсть  
в жизни

Лучшая версия себя

Баланс

Смысл  
жизни

| Андрей Плигин

# 4D КОУЧИНГ

## ЖИЗНЕННОГО ПУТИ

Значимое  
социальное  
окружение

Каждый человек может  
прожить такую жизнь,  
которую он желает и которой  
по-настоящему достоин.

Жизненно  
важные цели

Миссия



# КОУЧИНГ ЖИЗНЕННОГО ПУТИ™

| ПЛИГИН АНДРЕЙ АНАТОЛЬЕВИЧ

Москва

2020

УДК 159.923

ББК 88.37

П38

**Плигин, Андрей Анатольевич**

**П38** Коучинг жизненного пути / А. А. Плигин. — М. : РИПОЛ классик, 2020 — 352 с.

ISBN 978-5-386-13453-2

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.

**УДК 159.923**

**ББК 88.37**

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме, электронными или механическими средствами (включая фотокопирование, запись, хранение и извлечение информации) без разрешения правообладателя.

**ISBN 978-5-386-13453-2**

© Текст, иллюстрации, оформление.

Плигин А. А., 2019

© Издание. ООО Группа Компаний

«РИПОЛ классик», 2019

# Содержание

Предисловие рецензента .....	7
Предисловие автора .....	9
Самонастройка .....	11
Введение: наука и искусство жить .....	12
Принципы технологии «Коучинг жизненного пути личности».....	19
<b>Глава I. Теоретические предпосылки разработки авторской концепции .....</b>	<b>21</b>
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
<b>Глава II. Авторская концепция «Системное формирование жизненного пути личности» .....</b>	<b>45</b>
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
<b>Глава III. Основы технологии «Коучинг жизненного пути личности» ..</b>	<b>85</b>
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. «Инициатор».....	97
2. «Распорядитель ресурсов».....	97
3. «Реализатор дел и проектов (делатель)».....	97
4. «Управленец самого себя (саморегулятор)».....	98
5. «Хозяин жизни».....	98
6. «Автор творческих продуктов и изобретений».....	98
7. «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
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
<b>Глава IV. Реконструкция жизненного пути (рефлексия ключевых событий жизни)</b> .....	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
<b>Глава V. Анализ своего настоящего</b> .....	139
Самодиагностика	
«Анализ удовлетворенности текущим этапом жизни» .....	141
Самокоучинг – анализ полученных результатов .....	142
Самокоучинг – разнообразие жизни .....	144
<b>Глава VI. Базовые компоненты жизни</b> .....	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 .....	182
Чек-лист «Описание моего жизненного стиля» .....	184
Матрица «Привлекательность жизни» .....	192
Лист анализа «Год моей жизни» .....	195

## **Глава VII. Развитие личностного своеобразия (идентичности)**

<b>человека</b> .....	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» .....	225
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 .....	251
• Параметры постановки 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

<b>Глава XI. Препятствия в реализации жизненного пути и достижении наивысшего потенциала</b> .....	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
<b>Глава XII. Усиление стратегий самореализации – средство достижения наивысшего потенциала</b> .....	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.

## Самонастройка

Ответьте на вопросы:

1. Кто я?

---

2. Что побудило меня выбрать именно эту книгу?

---

3. Какие у меня ожидания от прочтения книги?

---

4. Мои цели прочтения книги?

---

---

5. Что я уже предпринимал для достижения этих целей?

---

---

6. Что является моей самой большой сложностью?

---

---

Сохраните эти ответы. После прочтения книги будет полезно проанализировать, какие из ожиданий вы реализовали.

Выполняя самокоучинг, вам представится возможность подумать о своей жизни структурно и системно в пределах необычных рамок, через которые редко кто смотрит на себя и свою жизнь:

- Сколько и каких ярких событий было в моей жизни?
- Кем я стал благодаря им?
- На каких этапах моего пути были собраны особые жизненно важные ресурсы?
- Какие и сколько жизненных событий еще предстоит осуществить?
- Какие люди являются моей поддержкой?
- И т.д.

Ответы на подобные вопросы ведут к усилению личностной и жизненной целостности. Многие проблемы людей связаны с тем, что человека раздражают внутренние противоречия, и он живет, дрейфуя в различных областях, решая лишь незначительные задачи текущего момента жизни. Вместе с тем существуют личности, которые достигают амбициозных целей, самореализуются во многих контекстах, проживают необычайно интересную и наполненную жизнь, ведя за собой других к лучшим горизонтам.

## Введение: наука и искусство жить

Вы задумывались когда-либо, почему вам не хватало имеющейся мотивации и силы воли, чтобы осуществить важные, часто давно назревшие перемены в себе и своей жизни? Вы хотели изменить свою судьбу? У вас возникало желание что-либо начать с чистого листа? Может быть, даже заняться другим делом, поменять свое окружение, построить счастливые отношения в семье иного качества, достичь высокого положения в обществе, начать собственный высокодоходный, социально-полезный и интересный вам бизнес — словом, повернуть ход своей личной истории в другую сторону? Вы уже что-то предпринимали для того, чтобы стать более эффективным, существенно улучшить свою коммуникацию, победить некоторые качества, мешающие работе и общению), освободиться от вредных привычек, достичь важных целей и т.д.?

В университетах учат науке и искусству управления большими организациями (бизнесом), но мало где можно получить практически действенные знания о том, как стать менеджером самому себе, как научиться управлять своим жизненным путем (событиями жизни), влиять на большую часть того, что с нами происходит, и в итоге стать автором своего жизненного пути!

Я уже более 25 лет основательно занимаюсь теоретической и практической психологией. Все эти годы, помогая людям меняться, ищу глубинные причины того, почему некоторые сложности трансформируются легко, а другие очень медленно либо остаются неизменными вовсе. И порой даже самые передовые методики в таких случаях оказываются не слишком действенными!

Вот далеко неполный перечень того, что многие заявляют для изменений в качестве волшебного «хочу»: бросить курить, перестать испытывать приступы ревности, начать делать зарядку по утрам, прекратить объедаться, ложиться каждый день не позже полуночи, избавиться от пустой траты времени за просмотрами сериалов и просиживанием в мировой сети, регулярно ходить в тренажерный зал без сбоев, найти одного любимого человека на всю жизнь и т.д. Мы уж не говорим с вами о желании преодолеть алкогольную или наркотическую зависимости, исцелить психосоматические заболевания (анорексия, псориаз), что больше относится к психотерапии. Но у целого ряда людей, посещавших различных консультантов, даже простые изменения так и не произошли!

Большинство специалистов, работающих в области человеческих изменений (а их стало много разных: коучи, психологи, психотерапевты и т.д.), в таких случаях аккуратно уйдут от обсуждения глубинных причин, посетовав на то, что человек не изменился, так как:

- не слишком сильно хотел изменений;
- не демонстрировал личной ответственности;
- включал механизмы защиты;
- не признавал наличия целого ряда сложностей;
- не предъявлял соответствующего запроса на глубокую работу;
- не выполнял данных в рамках консультирования (тренингов) обязательств и т.д.

Все это, конечно, является справедливым и отчасти входит в круг причин такого положения дел! Среди академических психологов стала расхожей фраза «человек (психика) — слишком сложный предмет для его изучения и изменений, наука еще не так много знает о том, как он устроен». Все это и много другое, что говорят профессионалы, в значительной мере является правдой!

Проблема начинается с постановки самого вопроса, а уже затем в ходе поиска ответов на него складывается соответствующий метод ее преодоления! Иными словами, на какой вопрос ищешь ответ, такие инструменты для изменений имеешь шанс найти.

Большинство концепций по оказанию помощи человеку предполагают осуществление локальной диагностики, а специалист придерживается рамок запроса клиента (что профессионально обоснованно) с небольшим расширением круга задач. Например, человек жалуется на отсутствие мотивации к работе, не испытывает от нее финансового и морального удовлетворения. В этом случае консультант чаще всего скажет, что надо понять конкретные интересы клиента, изучить его способности, ценности и т.д., а затем помочь ему подыскать такую работу, которая подойдет. При этом самое главное — способ жить, который привел человека к такому положению дел, останется в стороне!

По моему мнению, нужно переформулировать саму постановку вопроса: как менять не что-то локальное (привычки, черты характера, способности, мотивы, цели и т.д.), а как изменить способы жизни на различных уровнях?

### **Тогда «правильные» вопросы становятся другими:**

- Сколько существует способов жить?
- Как и почему тот или иной способ в жизни становится предпочтительным?
- Как связаны жизненная эффективность и способы организации жизни?
- Как соотносятся понятия «жизненный стиль», «стратегия жизни», «вариант жизни» и т.д.?
- Какие варианты жизни уже описаны в психологии?
- Как связаны психологический тип человека и выработанные способы жить?
- В какой мере имеющиеся понятия представлены практически, то есть могут быть инструментами для консультирования и оказания действенной помощи?
- Что является ключевым фактором в изменении способа жизни?
- Какие методики могут системно диагностировать и существенно обогатить жизнь человека?
- И т.д.

В словаре консультанта (психолога-практика, коуча) такие понятия, как жизнь, жизненный путь, способ жить, стратегия жизни, стиль жизни, должны стать главными! А со временем они могут стать и способами мышления любого человека, стремящегося к саморазвитию и достижению наивысшего потенциала. Ведь невозможно изменить что-либо в опыте человека, не рассматривая всю систему в целом: личность и то, во что она включена! С точки зрения практической помощи людям этот тезис можно сформулировать еще более конкретно: меняя способ жить, человек меняет себя, преодолевая свои главные сложности! Именно трансформации способа жить должны быть посвящены современные теория и практика психологии!

Я убежден, что все перечисленные выше сложности — следствие и затем причина выработанного (автоматизированного) способа жить! Человек поздно ложится спать, переедает, сидит часами за телевизором или в интернете, потому что он так привык жить (часто уже долгие годы). Это привычки другого типа. Они в свою очередь обуславливают определенный уклад жизни (начиная с временной самоорганизации в течение дня, различных предпочтений в питании и заканчивая уровнем притязаний (на что человек позволяет себе претендовать в жизни) и умением эффективно организовывать себя).

По поводу самоорганизации важно заметить, что человеку довольно рано предоставляются возможности развивать в себе самоменеджера. Уже когда он самостоятельно играет в игрушки, ему многое приходится делать: раскладывать их, готовить пространство, придумывать различные сценарии игры, убирать за собой и т.д. Эта роль со временем совершенствуется и включает целый ряд компонентов по самоорганизации:

- постановка целей разного масштаба и уровней;
- правильное планирование ресурсов;
- оценка рисков;
- включение нужной мотивации;
- быстрое и качественное принятие решений;
- активные и правильные действия;
- регулирование качества действий;
- инициирование подходящих стратегий совладания с собой;
- и т.д.

К сожалению, не все формируют у себя высокий уровень самостоятельности (субъектности). Именно это должно стать отдельной темой для занятий в коучингах и психотерапии.

Все вышеизложенные рассуждения закономерно приводят к важному выводу: нам всем (клиентам и консультантам) нужна новая научно обоснованная системная практическая психология!

Я предпринял попытку разработать одну из версий такой модели на основе лучшей научной психологической мысли и имеющихся практик – авторскую концепцию «Системное формирование жизненного пути личности», которая состоит из двух самостоятельных, взаимопроникающих, системно организованных технологий (моделей помощи людям): «Коучинг жизненного пути личности» (работа с «житейскими» сложностями) и «Терапия жизненного пути личности» (работа с глубинными проблемами: психическими травмами, комплексами и т.д.).

Данная книга преимущественно посвящена коучингу жизненного пути, так как он может быть интересен наиболее широкому кругу читателей, ведь редко можно встретить людей, которым нечего улучшить в своей жизни.

Коучинг жизненного пути – это помощь человеку в осмыслении своей жизни, понимании себя, оценке степени авторства в собственной жизни,



в саморазвитии и построении той жизни, которую человек действительно хочет прожить.

Преимущество данной концепции состоит не только в широте охваченных идей передовой научной психологической мысли, но и в том, что я технологично разработал под каждое теоретическое положение особый практический инструментарий, который целостно апробирован в многолетней системе консультирования (коучинге и терапии). Как известно, ничего нет более практичного, чем умная теория.

Более того, при разработке метода ставилась отдельная задача – спроектировать в первую очередь коучинговые инструменты: экспресс-тесты, специальные коучинговые вопросники (система «правильных» вопросов), легкие упражнения, относительно простые техники и т.д. Они сочетают в себе такие важные принципы работы, как быстрота, простота, глубина, практичность. Часть из них люди могут сделать самостоятельно, без помощи специально обученного консультанта.

Системным ядром метода является четырехмерная модель «Основы формирования жизненного пути личности 4D» (в психическом плане – «Ментальное пространство личности 4D»), состоящая из осей: «Подструктуры индивидуального опыта», «Жизненные события – линия жизни», «Значимое социальное окружение», «Контексты – Миры».

Каждая из осей является средством системной и одновременно быстрой (экспресс) диагностики всего того, что происходит в личности и жизни человека. В целом структура четырех осей раскрывает тип личности и варианты жизни, которые он поддерживает, основные, глубинные, свойственные данным структурам установки (личности о себе и мире вокруг), что в итоге определяет различные жизненные стратегии и способы принятия важнейших жизненных решений, стратегии совладания. Наиболее отчетливо все эти важные аспекты опыта человека проявляются в индивидуальной структуре событий жизни и личностном маршруте построения этапов жизненного пути.

Таким образом, предметом коучинга является постоянное осознание пересечений каждой оси в прошлом, настоящем и будущем человека, что приводит к множеству инсайтов, раскрытию глубинных причин жизненной эффективности, а также сложностей и неудач. В этой логике построена книга.

Осознав точки пересечений этих четырех осей ментального пространства, человек получает возможность глубинно понять то, как события его жизни влияют на его личность, раскрывая глубинные причины всего случившегося в его жизни. Данный инструмент позволяет понять то, как определенный тип установок влияет на стратегии построения отношений в различных сферах, индивидуальную структуру сложившихся жизненных контекстов. В целом он приводит к объяснениям, как

базовые жизненные роли влияют на коммуникацию с людьми, выбор вариантов жизни и так далее.

В данном методе разработаны тесты системной оценки уровня инициативной самостоятельности (субъектности), которая определяет способность человека влиять на свою жизнь. Именно она должна стать решающим критерием выбора методик работы с клиентом. Например, бесполезно ожидать от человека с низким уровнем самостоятельности (субъектности), что он сможет ответственно относиться к осуществлению программы целей. Все останется мечтами и планами, их реализация будет тормозиться бесчисленным множеством отговорок и откладываний (прокрастинация). Именно достигнутый личностью уровень самостоятельности помогает понять, как далеко и глубоко можно осуществлять коучинг (оставаться в рамках зоны ближайшего развития или идти с клиентом в долгосрочные перспективы).

В предлагаемой технологии вводится важное понятие «личностная уязвимость», помогающее системно диагностировать базовые сложности в жизни человека, оттормаживающие большинство желаемых изменений. Они также выявляются в осях модели 4D, что принципиально для достижения полноты мониторинга жизненных препятствий.

Кроме того, в данной модели помощи человеку спроектированы базовые техники для работы с каждой осью ментального пространства, а также универсальные технологии и техники, помогающие преодолеть препятствия для большинства планируемых человеком жизненных изменений.

#### **К универсальным технологиям относятся:**

- Общая технология преодоления препятствий.
- Техника «Проектирование желаемого состояния на основе трех типов ресурсов».
- Техника «Трансформация симптома при помощи изменения установок».
- Техника «Преодоление жизненных препятствий на основе ресурсов значимого социального окружения».
- Техника «Трансформация неэффективной стратегии/паттерна».
- Техника «Переопределение позитивного намерения в сложной коммуникативной ситуации».
- Технология «Усиление мотивации».
- Технология «Усиление стратегий совладания».
- Расширенная технология работы со вторичными выгодами.
- Расширенная технология работы по экологической проверке изменений.

Эти универсальные технологии разработаны таким образом, что могут помочь преодолеть широкий круг препятствий, возникающих на жизненном пути человека, справиться с личностной уязвимостью. Все спроектированные техники (их более 30) помогают не только преодолеть сложности, но и развить субъектность, усилить личностную целостность, повысить эмоциональную привлекательность, насыщенность и событийность жизни, определить будущие этапы жизненного пути, ведущие к наивысшему потенциалу. В данной книге представлена только часть технологий, которая раскрывает самые базовые идеи и инструменты коучинга жизненного пути. Одной из самых вдохновляющих технологий является «Поиск своей страсти», нахождение которой дает возможность человеку в случае необходимости привнести энтузиазм в свою профессиональную деятельность или даже обрести дело жизни. Она является локомотивом достижения человеком своего наивысшего потенциала.

В целом авторская концепция и технология «Коучинг жизненного пути личности» направлена на системную диагностику сложностей, определение ближайших и отдаленных перспектив развития (потенциала и наивысшего потенциала), гармонизацию отношений с людьми, трансформацию препятствий для построения иного качества жизни в различных контекстах: семья, бизнес, саморазвитие/образование, здоровье, физическая активность, досуг и т.д.

Основные идеи авторской технологии отражают метафорические принципы.

