

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ.....	5
Глава 0	
Коучинговые мандаты и видение насквозь .....	7
Глава 1	
Зеркало и фонарь.....	17
Глава 2	
Если бы твоей боли не было? .....	27
Глава 3	
ОЗЭРО.....	39
Глава 4	
Вытри дерьмо и брось пистолет.....	55
Глава 5	
Чистая любовь .....	65
Глава 6	
Три принципа .....	77
Глава 7	
Прогулка вокруг дома.....	85
Глава 8	
Кем бы ты был, если бы не было инструкции? .....	93
Глава 9	
Последняя история.....	109
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	123
БЛАГОДАРНОСТИ .....	127



# Введение

В этой книге я сконцентрировал особые знания и техники, которыми пользуюсь каждый день как коуч, предприниматель и просто человек, проживающий роли отца, мужа, сына, друга.

К началу работы над книгой моя компания обучила более семнадцати тысяч человек и сертифицировала по нашей методике более ста экспоненциальных коучей. За последний год десятки студентов моих программ легко достигли того, чего хочет большинство людей, — денег, любви, известности, счастья.

Безусловно, мне хотелось бы сказать, что этот поразительный успех стал следствием какой-то уникальной маркетинговой формулы или сакрального знания, — но не могу, ведь это было бы неправдой. Все проблемы моих студентов, когда они пришли ко мне, сводились к проблемам мышления, эмоциональной регуляции и отсутствию важных навыков. Моя работа проста — я помогаю людям принять то, что невозможно изменить, и изменить то, что можно не принимать.

Большинство коучей работает в одной из двух парадигм: либо линейно, либо категориально. Линейная парадигма подразумевает помощь в достижении линейной цели: например, повышение зарплаты или продвижение по карьерной лестнице. Категориальная парадигма предполагает действие только в одной жизненной категории: например,

улучшение взаимоотношений в семье или в построении бизнеса. Мой подход помогает трансформировать жизнь клиента во всех категориях и направлениях одновременно. Такой коучинг я называю экспоненциальным. В математике экспонента — это функция, которая выглядит как вертикальная линия. Экспонента в коучинге отражает то, что происходит с клиентами, когда сильный коучинг полностью перепрограммирует их мышление.

Все методы, о которых будет рассказано в книге, не являются авторскими ноу-хау, да я и не претендую на роль первопроходца. Знания, которыми я делюсь, не принадлежат мне, и были известны задолго до меня. По сути, я стою на плечах титанов мысли, от Сократа, Исаака Ньютона, Джеймса Максвелла, Альберта Эйнштейна, Ивана Павлова, Ричарда Фейнмана и до наших современников, таких как Даниэль Канеман, Нассим Талеб, Марша Линехан, Альфред Адлер и Аарон Бек.

Единственная заслуга, которую мне комфортно себе приписать, заключается в моей способности соединить мощные инструменты из психологии, биологии, коучинга, бизнеса и философии в систему, которую я назвал «Экспонентой».

Все примеры, диалоги и истории, изложенные в книге, хоть и основаны на реальных жизненных ситуациях, изменены. Так же как психотерапевты, адвокаты и врачи, я не имею права раскрывать личности и детали, которые идентифицируют моих клиентов. Любые совпадения историй или имен — случайность.

Единственные истории, которые от начала и до конца излагаются правдиво, — мои личные или истории, на которые я получил письменное разрешение о полном разглашении (и все же скрыл имена).

## Глава 0

# Коучинговые мандаты и видение насквозь

«Я решил покончить с собой, но сестра меня отговорила. Она попросила меня хотя бы раз сходить на сессию к вам».

Лиам живет в Амстердаме. Ему на вид около 45 лет. Он работает ночным портье в небольшом отеле.

«Почему вы решили покончить с собой?» — спрашивает коуч.

«От меня ушла моя девушка, Зои. Мы с ней жили вместе 5 лет. Однажды я проснулся — и рядом была записка: “Я больше не могу. Не ищи меня”». — Каждое слово Лиам сопровождается нервным тиком мышц правой стороны лица.

«Когда это случилось?»

«Больше полугода назад».

«Почему она ушла?»

«Ее терапевт мне сказала, что она боялась за свою жизнь».

«Почему она боялась за свою жизнь?»

«Я не знаю».

«Вы причиняли ей боль?»

«Нет, это она причиняла мне боль. Она убила нашего ребенка...»

Прежде чем мы продолжим, я бы хотел объяснить разницу между четырьмя профессиями — психолог, психотерапевт, психиатр и коуч.

Психологом обычно называют человека, получившего формальное психологическое образование и который теперь либо работает как научный сотрудник, либо помогает диагностировать ментальные нарушения. Психолог может работать и как психотерапевт, но не каждый психотерапевт является психологом. Зачастую психотерапевты имеют образование, например, социального работника и получили терапевтическую экспертизу отдельно от университета на частных курсах или в специализированных институтах. Психотерапевты во многих странах имеют государственную лицензию и работают, не используя медикаменты, с клиентами, текущее эмоциональное здоровье которых не дает им полноценно функционировать в обществе. Типичные проблемы, за которые возьмется психотерапевт, следующие: депрессия, тревожные расстройства, детская травма, фобии, суицидальная идеация, биполярное расстройство, СДВГ, дисфункциональные отношения в паре и так далее. Психологи и психотерапевты иногда работают в паре с психиатром. Психиатр — это врач, который лечит ментально больных людей медикаментозным способом. К психиатру идут, когда нет выбора и разговоры с психологами и терапевтами не помогают. Психиатр — единственный из вышеперечисленных профессионалов имеет право выписать лекарства, например антидепрессанты. К этой прекрасной группе профессий добавились коучи. Коучинг совместил в себе тренерство, консалтинг и терапию. В отличие от терапии и психологии коучинг не работает с прошлым. Коучу интересно только настоящее и будущее клиента. Следующее отличие — коучинг работает не только

с эмоциональным здоровьем, но также с финансами и физическим здоровьем, помогая людям достигать результатов в будущем. Профессиональные коучи не возьмут в качестве клиентов нефункционирующих людей с диагнозами, но с радостью «перехватят» у терапевтов тех клиентов, которые нормально функционируют в обществе, изредка «вылетая» из эмоционального благополучия. В бывших странах СНГ пока что государственная лицензия необходима только психиатрам. Деятельность терапевтов и коучей пока что не регулируется государством. В Западных странах только для занятий коучингом не требуется лицензия, а для всех остальных вышеперечисленных профессий она необходима.

Я начал увлекаться коучингом с 12 лет. Моя мама была и на момент написания этой книги остается тренером национальной сборной Украины по синхронному плаванию, которая за последние пять лет на чемпионатах любого уровня ни разу не оставалась без медалей, и я рос, наблюдая, как из маленьких девочек готовят мастеров спорта международного класса и чемпионов мира. Свою первую коучинговую сертификацию я получил в 17 лет и после этого каждые несколько лет добавлял к своему резюме сертификат или диплом по коучингу или терапии. К 30 годам у меня было очень четкое и во многом непопулярное представление о том, что делает коуч и что он должен уметь. Непопулярное — потому что я верю, что в мире хорошие деньги зарабатывают только люди со специфическим знанием. Большинство коучей не обладают таким знанием и, скорее, занимаются коучингом больше как хобби, чем работой (хоть и искренне верят, что все у них серьезно).

Специфическое знание нельзя получить в институте, из книги или пройдя онлайн-курс. Оно приходит

в результате огромного дискомфорта, который всегда тебя сопровождает, если ты взялся за решение сложных проблем.

Сделать из обычного человека чемпиона — сложная проблема. Вывести клиента из апатии — сложно. Помочь аналитику в банке или свадебному фотографу создать бизнес с оборотом в несколько миллионов долларов — требует десятков лет практики в разных доменах. Сначала ты годами учишься, потом годами практикуешься, потом годами исцеляешь себя и работаешь со своим мышлением — и только потом начинаешь понимать, как что работает. Нужно верить в свой внутренний огонь, не обращать внимание на критиков и зевак и постоянно искать мастерство, а не одобрение людей. Этот путь не для всех... Сегодня я практикую на двух языках, английском и русском, и все диалоги дальше описывают клиентов со всего мира. В первый год практики на английском языке я был шокирован тем, что проблемы, с которыми я сталкивался, работая с клиентами из постсоветского пространства, ничем особо не отличались от проблем, с которыми приходили датчане, французы, канадцы, американцы или чилийцы.

«Она сделала аборт?» — спрашивает коуч.

«Да».

«Не посоветовавшись с вами?»

«Она просто поставила меня перед фактом».

«И что вы сделали?»

«Мы начали ругаться».

«Почему она сказала, что вас боится? Вы ее ударили?»

«Она первая сделала мне больно».

«Она вас ударила?»

«Нет. Она поступила намного хуже. Она убила нашего ребенка».

«Вы ее когда-нибудь били до этого?»

«Один раз мы ссорились. И у нее сломался палец руки. Но это было нечаянно. Я пытался ее удержать».

«Были еще случаи?»

«Вы такой же, как ее терапевт. Вы меня не слышите. Это она мне сделала больно! Лучше бы она меня била, чем так, как она поступала».

«Я понимаю, что эмоциональная боль может переноситься тяжелее, чем физическая. Но это разные вещи».

«То, что она делала со мной, это намного хуже».

«И теперь вы хотите убить себя?»

«Да».

«Почему?»

«Я один. Я никому не нужен. Без меня всем будет легче. Она от меня ушла. От меня ушли все женщины в моей жизни».

«Кто еще?»

«До этого я встречался два года с другой девушкой. Она тоже ушла не попрощавшись».

«Вы ее тоже били?»

«Для вас это проблема?»

«Я хочу, чтобы мы друг друга поняли предельно ясно. Если в процессе наших разговоров или от кого-то еще я узнаю, что вы причинили физическую боль ребенку или пожилому человеку, я немедленно вызову полицию. Если то, что вы делаете, станет угрозой для жизни другого человека, я немедленно вызову полицию. И да, я не думаю, что вы имеете право бить женщин или кого-либо еще. Но я ваш коуч, вы сюда пришли наладить свою жизнь. И если вы хотите, я вам помогу. Это будет сложно. И это будет означать, что вы больше никогда не поднимете руку

ни на одно живое существо. И я думаю, что у вас получится построить прекрасную жизнь. Вы найдете человека, который вас будет по-настоящему любить. Но вы в корне меняете свое поведение с женщинами. Вы этого точно хотите?»

«А есть другие варианты?»

«Да, есть другие варианты. Это ваше решение. Вас сюда не привели силой. Вы можете встать, развернуться и выйти. Вы можете вернуться в свою одинокую жизнь, где каждая женщина, которая вас встречает, в итоге убегает от вас; в жизнь, где вам хочется избавиться себя от страданий и умереть. Либо вы можете попробовать со мной повернуть свою жизнь. Это будет сложно, но это вам даст то, что, видимо, вы хотите на самом деле, — счастливую жизнь, полную любви, счастья и достоинства».

«Разве мне есть тогда что терять?» — тихим голосом спрашивает клиент.

«Иногда будет так сложно, что вам было бы легче, чтобы все закончилось. Я вам не помогу уйти от боли — я помогу вам построить жизнь, которую хочется прожить...»

Я остановил запись. На меня смотрят 20 пар глаз в ожидании того, что я скажу. Очень скоро они станут сертифицированными экспоненциальными коучами. Каждый из них уже посвятил изучению искусства коучинга более 500 часов.

«То, что вы только что видели, является блестящей коучинговой сессией моего учителя Марши Линехан с одним из ее клиентов, — начал я. — В любой момент работы со своими клиентами вы обязаны исполнять три коучинговых мандата. Мандат — это ваша обязанность по отношению к каждому клиенту в вашей практике. Вот как выглядят три обещания, которые вы даете, став коучем:

**Принимать клиента таким, каков он есть, и точно знать, где он находится.**

Обратите внимание, что в течение такого короткого разговора Марша узнала, где клиент находится в жизни сейчас и почему находится именно там.

**Видеть, кем клиент может стать, даже если он сам этого пока не понимает.**

Из диалога видно, что клиент пока не видит, что может построить счастливую жизнь, но коуч бескомпромиссно верит, что такой выбор есть и что у клиента получится. Сотни раз клиенты говорили мне, что я был первым человеком, который в них так поверил. Зачастую веры достаточно, но не всегда. Поэтому существует третий мандат.

**Знать, на что клиент может опереться на своем пути.**

Все, что делают люди, является отражением лишь одной мотивации. Они хотят почувствовать себя лучше. Мы не хотим любви — мы хотим почувствовать себя лучше. Мы не хотим богатства или признания — мы хотим чувствовать себя лучше. Иногда почувствовать себя лучше будет означать перестать чувствовать боль, иногда — ощутить бóльшую безопасность или иметь возможность с кем-то разделить жизнь. Что бы это ни было, это всегда будет связано с улучшением собственного эмоционального опыта. Но путь к лучшему эмоциональному самочувствию бывает настолько тяжелым, что, если ты не знаешь, на что опереться во время пути, ты не пройдешь. Дисциплина и сила воли — это качества персонажей из книг. Реальные люди сдаются очень быстро. Те, кто не сдается, находят другой источник мотивации. Задача коуча — найти другой источник

до того, как воля исчерпалась. Марша показывает своему клиенту, что его ждет огромная любовь, и этот приз стоит того, чтобы пройти тяжелый путь.

Исполнение мной коучинговых мандатов — это то, что вы будете видеть в диалогах во всех следующих главах. Я использую разные инструменты, но все они служат единой цели — исполнению коучинговых мандатов.

И прежде чем мы погрузимся в историю моих клиентов, я хочу с вами поделиться одним из пяти фундаментальных принципов, который я использую в каждой своей коучинговой сессии. Я расскажу об остальных четырех в других книгах, но об этом важно рассказать здесь. Он является самым важным из всех и называется «видение насквозь». Сквозное видение является подписью моей работы и работы сертифицированных мной коучей.

Несмотря на то что видение насквозь воспринимается клиентами зачастую как нечто уникальное, оно не подразумевает мистических навыков или сверхъестественных способностей. Скорее это результат владения специфическим знанием о природе человеческого мышления. Знанием, которое пришло после работы с тысячами клиентов и проживания их жизни вместе с ними.

Умение видеть насквозь идет плечом к плечу с тремя коучинговыми мандатами. Обычная коучинговая сессия делится на три части и длится 50 минут. В первой части сессии (первые 15 минут) коуч оценивает с клиентом события предыдущей недели, создает структуру и цели сессии и разрешает клиенту «выгрузить мысли». Во второй части (25 минут) происходит работа, в которой коуч помогает клиенту принять то, что должно быть принято, и начать менять то, что может быть изменено. В последней, завершающей,

части сессии (10 минут) происходит рефлексия, подведение итогов и подготовка к следующей сессии. Таким образом, в начале есть всего 15 минут, чтобы понять, где клиент сейчас и почему и что из этой позиции может быть доступно ему.

15 минут для обычных людей — слишком короткий отрезок, чтобы понять, почему человек попал в текущую ситуацию (особенно если ситуация трагична или эмоционально интенсивна) и какая жизнь на самом деле может ему быть доступна (знание, что может получить клиент, если катализировать в нем смену ментальных моделей и поведения). Для меня и многих из сертифицированных мной коучей этого времени достаточно, чтобы как на ладони увидеть и понять клиента, быстро идентифицировав его паттерны мышления и действий. Понимая паттерны, ты знаешь, почему клиент здесь и что будет, если ничего не изменится.

В третьей главе (ОЗЭРО) мы подробно обсудим, откуда берется умение смотреть насквозь.

Правда само по себе это умение не делает тебя хорошим коучем. Если ты всем сердцем не любишь людей, то с намного большей вероятностью видение насквозь сделает тебя обычным мудаком. Но если в тебе достаточно любви, интереса и желания заботиться о другом, тебе откроется магия, которая доступна буквально единицам из миллионов людей. И этой магией я хочу с вами поделиться в следующих главах книги.



## Глава 1

# Зеркало и фонарь

*Однажды мыслитель Джунайд, один из основателей суфизма, с учениками шел по рынку. Мимо них проходил крестьянин и вел на веревке корову.*

*Джунайд остановился и спросил учеников, кто хозяин — корова или крестьянин? Ученики ответили, что, конечно же, крестьянин — хозяин коровы, потому что корова идет, привязанная за шею, а крестьянин держит другой конец веревки.*

*Джунайд взял нож и перерезал веревку. Корова, почувствовав свободу, начала убежать от крестьянина. Тот в растерянности побежал за ней.*

*«Конечно же, хозяин — это корова, потому что ей крестьянин неинтересен. Она сразу же от него убежала. А тот гоняется за ней, как ее раб».*

*То же самое происходит с вашими мыслями. Вы — их рабы, вы не владеете ни своими мыслями, ни своими жизнями. Прошлые травмы, обиды, конфликты и остальной ментальный мусор не заинтересован в вас. Только вам это интересно.*

*Свободный пересказ истории*

Понедельник. В Торонто 11:00. Началась видеоконсультация с Майей. На вид ей чуть больше 40 лет. Сегодня она без макияжа. Она попросила о срочной встрече, и мне кажется, что случилось что-то серьезное. По глубоким теням под глазами делаю вывод, что она плохо спала несколько ночей.

«Даже не знаю, с чего начать...» — после короткого приветствия тихо произносит она.

Я ничего не отвечаю. Большая часть того, что производится, нужна в качестве помощи для достижения одной из двух целей: а) выглядеть перед другим хорошо; б) не выглядеть перед другим плохо. Мы живем, чтобы доминировать самим или избегать чужой доминации. Когда ты это понимаешь, то твоей задачей становится разрешить другому без осуждения справиться с собственным дискомфортом.

«Мой тринадцатилетний сын сказал мне, что он с другими мальчиками был в гостях у одноклассницы. Ее родителей не было дома. Сын с друзьями сначала в шутку, а потом всерьез начали требовать от девочки показать им свои гениталии. Она не показала, а вместо этого предложила каждого поцеловать...»

Я на секунду выпадаю из ее рассказа, спроецировав на месте этой бедной девочки свою дочь. Быстро возвращаюсь в «здесь и сейчас» до того, как во мне начинает подниматься осуждение. Как коучи, мы натренированы не входить в бассейн к нашим клиентам. Мы должны быть для них бассейном. «Не входить в бассейн» означает быть нейтральным. Не поддерживать клиента, но и не отвергать, не загрязнять его историю своими проекциями и мыслями. Этот навык приходит со временем, когда ты учишься наблюдать за своей реакцией и устанавливать тишину в своей голове. Со временем ты начинаешь быть бассейном для клиентов, предоставлять им

безопасное пространство, в котором им позволено смотреть в темноту внутри себя, чтобы увидеть луч света.

«Когда я это услышала, — продолжает Майя, — во мне все застыло. Не зная, как с собой совладать, я отправила сына в его комнату».

«Как ты себя почувствовала, когда сын рассказал тебе эту историю?» — спрашиваю я.

«Была буря эмоций. Сначала отвращение, потом злость на него. Мне захотелось его избить. Мне стало жалко эту девочку. Потом страх последствий. Что будет, если девочка расскажет своим родителям? Потом чувство вины, что я вырастила такого сына...»

«Что ты подумала в тот момент, когда испытывала эти эмоции?»

«Что в этой ситуации я беспомощна, что нужен муж, который давно со мной развелся, что я не справляюсь, что я ужасная мать. Я уже почти неделю не разговариваю с сыном и плачу по ночам. Мы сильно отделились друг от друга».

Одна из самых простых техник, которые мы делаем как коучи, — это отделяем факты от историй, обстоятельства от мнений, реальность от мыслей. Причина, по которой Майя пережила бурю эмоций, связана не с поступком сына, а с той историей, которую она создала в своей голове. Когда мы создаем в своем сознании драму, мы начинаем «чувствовать» обстоятельства вместо того, чтобы спокойно о них размышлять. Чаще всего мне, как коучу, достаточно показать, что факт сам по себе не является историей, которую клиент создал в голове.

«Майя, теперь попробуем в твоей истории оставить только факты, те условия, которые ты знаешь достоверно и которые тебе легко доказать».

Несмотря на то что Майя не в первый раз работает со мной и понимает, что я собираюсь делать, ей все равно тяжело отделять факты от истории.

Например, то, что ее сын попросил девочку из класса раздеться, — это факт или история? Майя сначала говорит, что факт. Потом ловит себя на мысли, что она не видела этого сама и не может доказать. Значит, история. То, что она плохая мать, если ее сын попал в такую ситуацию, — это факт или история? «История», — говорит Майя.

В итоге у нас остаются следующие факты:

1. Сыну Майи 13 лет.
2. Он подошел к ней и рассказал, как провел вечер.

«Майя, — спрашиваю я, — что могут означать эти факты?»

«Что я не уследила, что я бесполезная и глупая, потому что не знаю, как поступить в этой ситуации, что для него я плохая мать».

Несмотря на то, что до этого я указал Майе, что «плохая мать» всего лишь ее интерпретация, она продолжает за нее цепляться. Это нормально. Лекарство редко действует сразу. Если Майя постоянно думает о том, какая она плохая мать, то эта мысль со временем становится ее установкой и мышлением на автомате. Как только мысль превращается в установку, Майя начинает принимать решения как плохая мать. Сначала это происходит незаметно, пока однажды человеку на голову не обрушиваются последствия (как в истории с сыном Майи). Для некоторых такие последствия служат пробуждающим звоночком, хотя многих заводят в жизненный тупик, из которого человек не может

самостоятельно выбраться. Именно это имел в виду Фридрих Ницше, когда написал: «То, что нас не убивает, делает нас сильнее».

«Что еще могут означать эти факты?» — продолжаю я.

«Я не знаю», — отвечает она.

«Майя, как думаешь, в каких случаях 13-летние мальчики приходят к своим матерям, чтобы рассказать о подобной ситуации?»

Она смотрит на меня, и ее глаза становятся влажными.

«Мальчики, которые запутались и им нужна помощь того, кому они больше всех доверяют...»

«Если он пришел именно к тебе, то, что это означает?»

«Что он мне доверяет больше всех, что он рассчитывает на меня, — она запинаясь и совсем тихо завершает, — что я хорошая мать, потому что создала такое доверие между нами. Боже, я все-таки хорошая мать. Я смогла создать доверие».

«И зная это, что ты теперь сделаешь?»

«Я помогу ему разобраться. Он добрый ребенок. Теперь я знаю, что делать».

«Бинго», — думаю я.

От новой жизни людей иногда отделяет всего одна мысль, одна история. Как коучи, мы используем зеркало и фонарь.

Зеркало, чтобы человек увидел факты и истории. Фонарь, чтобы подсветить то, что он не видит, чтобы указать на то, что может быть истинно.

Простой диалог, состоявшийся у меня с Майей, окажет долгосрочное воздействие не только на нее, но и на меня. Мы были вместе в моменте, и каждый из нас проживал эмоции. Она чувствовала свое, я же проявлял эмпатию.

Если бы я сразу сказал ей, что делать, то украл бы у нее нечто важное. В мире много информации. Мы гуглим, читаем, слушаем, но почти ничего из этого не остается в нашей памяти. Знание невозможно понять, его можно только почувствовать. Единственный способ запоминать — это присваивать любому факту историю, чтобы эта история окрасила факт эмоциями. Информация — это серия фактов, которые мы запомним только тогда, когда их проживем. Майя навсегда запомнит, что нужно делать в следующий раз, когда ребенок открывает ей свое сердце. Как и я...

Новое знание понемногу меняет восприятие Майи в целом. После того, как она усвоила более позитивную причинно-следственную связь, ее жизнь улучшится.

В 1981 г. нейробиологи Дэвид Хьюбел и Торстен Визель получили Нобелевскую премию. В результате множества экспериментов они смогли доказать, что, упрощенно говоря, человеческий глаз действует не как камера фотоаппарата, фиксируя все, что видит, а как проектор, который сначала проецирует изображение, а потом на него смотрит.

До того как картинка через глаз попадает к нам в неокортекс (часть мозга, отвечающая за осознание увиденного), изображение многократно преобразуется другими частями мозга и нейронными комплексами, предшествующими осознанию изображения. Если простыми словами, то сначала наш мозг преобразует то, что мы видим, и только потом мы это видим на самом деле. Форматирование изображения всегда происходит по одному и тому же сценарию. То, что увидел глаз, должно быть преобразовано в то, что уже известно из прошлого опыта и соответствует данным, полученным от других органов чувств — ушей, языка, носа, кожи.

Итак, глаз действует не как камера, четко транслируя изображение, а как проектор. Мой супервайзер в коучинге однажды объяснил разницу между камерой и проектором на примере иллюстрации ниже.

Я никогда не видел этого изображения, поэтому не мог знать, что на нем.



Тогда я сказал, что вижу серию точек разной плотности. Супервайзер кивнул и попросил меня запомнить эти слова, потому что сейчас мой глаз работает как камера: он транслирует почти без искажения то, что есть.

«А теперь, — сказал он, — я покажу, как твой мозг работает проектором. Посмотри еще раз и обрати внимание, что в правом нижнем углу картинки стоит собака, далматинец, нюхающая землю».

Я сказал, что все равно не вижу, и супервайзер показал изображение с подсветкой, и тогда я разглядел. После этого

далматинец не уходил из картинки. Как только глаз становится проектором, он уже не может вернуться в режим камеры. Теперь я всегда буду видеть на этой картинке собаку.



Если бы я не подсветил Майе другую точку зрения, она бы продолжала видеть то, к чему привыкла, — себя как плохую мать и сына как обидчика девочки.

Мозг всегда объясняет настоящее через знания, полученные в прошлом, и к 30-летнему рубежу в голове человека будет меньше 2% новых мыслей.

Если отсутствует приток новых мыслей, то ты продолжаешь принимать одни и те же решения, которые будут приводить к той же жизненной ситуации, в которой ты находишься сейчас.

Часто проблемы в отношениях повторяются даже после смены партнера. Человек после тяжелого детства часто попадает в ту же самую ситуацию, уже будучи взрослым.

Проблемы с деньгами в 20 лет продолжают преследовать и в 40.

С точки зрения эволюции это оправданно. Если человек дожил до текущего момента, то все предыдущие мысли были эффективны. Значит, чтобы выживать и дальше, эти мысли нужно повторять.

Именно здесь начинается самый злой трюк, который с нами сыграла природа. Мы хотим новой жизни, но не можем ее получить, потому что нам нужно менять не жизнь, а наш способ мышления. Пока не поменяются истории, не поменяются и решения. Пока не поменяются решения, не поменяется и жизнь.

Мы начнем меняться тогда, когда нас отразят в зеркале, дадут честно взглянуть на факты и фонариком подсветят то, что мы не видим.



## Глава 2

# Если бы твоей боли не было?

*Боль — это ощущение. Страдание — это эффект, который вызван болью. Если человек может справляться с болью, то он может жить без страданий. Если человек может перетерпеть боль, то сможет перетерпеть абсолютно все. Если человек научится контролировать свою боль, то и научится контролировать себя.*

*Джеймс Фрей. Мой друг Леонард*

Коучи часто проводят горячие стулья или присутствуют на них. Горячий стул — это открытый коучинг, в котором коуч работает с клиентом, в то время как другие в группе наблюдают.

Я наблюдаю, как мой супервайзер Мэт работает с Сэнди. Супервайзер в контексте коучинга — это опытный коуч, который помогает улучшать мои навыки, показывая свою работу с клиентами и давая оценку моей работе.

Я немного знаю Сэнди и знаю, что предстоит тяжелая сессия. Сэнди в детстве пережила насилие, и недавно ее мужа посадили в тюрьму за то, что он ее бил, и еще она

потеряла старшую дочь. Такое впечатление, что на эту бедную женщину обрушились все возможные беды. Причина, почему с Сэнди работает Мэт, а не психотерапевт, связана с тем, что она относится к так называемой группе здоровых функционирующих взрослых. Сэнди очень умна, и у нее хорошая карьера. Она очень красива. Ей около 50 лет, она обладает спортивной, атлетической фигурой. Золотистые кудрявые волосы без седины, белоснежная улыбка, яркие голубые глаза.

Считается, что коучи работают с психически здоровыми людьми, помогая им в достижении целей, в то время как остальные профессионалы души заняты решением проблем ментально нездоровых людей или людей, которые долго находятся в диагностируемых состояниях (депрессии, посттравматическом синдроме и т. д.). Коучам не нужна лицензия, чтобы практиковать. Коучи не имеют право выписывать лекарства, диагностировать и делать медицинские предположения и заключения.

Сэнди рассказывает о муже. Мы слышим, как она всхлипывает между предложениями. Обычно мы даем клиенту «выгрузить сознание». Это термин, который часто используется для обозначения первой части коучинговой сессии. Клиента надо услышать и получить от него контекст разговора. Сэнди говорит о том, как последний раз муж ударил ее в лицо и она потеряла сознание. Она начинает описывать события — и срывается. Пытается говорить сквозь слезы. Нам сложно разобрать слова. Она рыдает. Громче и громче. Ее раздирает от боли. Я вижу, как коллеги, только обучающиеся коучингу, смотрят в пол, не зная, что делать. Я знаю, что они хотят это остановить. Они хотят ее обнять, успокоить, сказать: «Все хорошо». Некоторые мужчины

закрыли лицо руками, будто хотят спрятаться или не видеть женскую боль. Многие плачут вместе с Сэнди.

Мэт спокойно сидит рядом и мягко смотрит на нее. Рядом с ним лежит коробочка с салфетками, и он подвигает ее ближе к Сэнди.

До того, как я стал коучем, я не знал, что делать с эмоциями других людей. В моем детстве плакать было не принято. Проявление эмоций было слабостью. В моем окружении переживание чувств не входило в те качества, которые делали мужчину мужчиной. Поэтому я не мог видеть кого-то плачущим или испытывающим негативные эмоции. Я затыкал уши, закрывал глаза и заглушал чужие (и свои) проявления чувств — либо просто уходил.

Только спустя много лет, тренируясь быть коучем, я снова начал чувствовать и узнал, что делать, когда другому плохо. Это то, что сейчас делает Мэт. Он не утешает Сэнди, не обнимает, не прыгает с ней в бассейн, а с искренним состраданием находится рядом. «Не прыгнуть в бассейн» (я говорю об этом второй раз, чтобы показать новую грань) в нашей терминологии означает позицию коуча, где он не принимает ничьей стороны. Он и не осуждает, и не признает историю клиента как истину. Наша задача — создать другому безопасное пространство для наблюдения за самим собой. Именно этим мы отличаемся от друзей. Вместо того чтобы поддержать Сэнди, сказав, что ее муж — сволочь и по заслугам сидит в тюрьме (позиция друга), коуч находится рядом, чтобы дать ей возможность без оценок, страхов и неожиданностей самой пережить эмоции.

От боли воспоминаний и собственных рыданий Сэнди начинает задыхаться. Как рыба, выброшенная на сушу, она открывает и закрывает рот. Слышен громкий, хрипящий

звук. Несколько человек вскакивают со стульев. Кто-то достал телефон, чтобы вызвать скорую.

Мэт передвигает свой стул так, чтобы быть напротив Сэнди. Их колени почти соприкасаются. Твердым голосом он говорит, чтобы она открыла глаза и посмотрела на него. Ему приходится повторить несколько раз, прежде чем Сэнди поднимает голову и открывает глаза. Рыдания затихают. Он протягивает ей руку и требует, чтобы она сказала, холодная у него рука или теплая. Она ничего не делает. Просто смотрит на него. Он настойчиво повторяет свою просьбу. Она берет руку. Он повторяет снова. Она запинаясь и тихо говорит: «Теплая». «Я не слышу», — говорит Мэт. «Теплая!» — громко и четко отвечает Сэнди. Теперь она дышит и больше не плачет. Он ее вернул.

Мэт только что сделал для Сэнди «возврат в сейчас». Мы даем нашим клиентам время, чтобы они пережили свою эмоцию, но бывают случаи, когда боли слишком много и нужно предоставить клиенту передышку.

Мы всегда испытываем эмоции как результат своих мыслей. Сэнди находилась в помещении, где все желали ей добра. Но мысли о прошлом вызвали в ней эмоции грусти, злости, обиды и сожаления. Стоит нам выключить мысли, как проходят эмоции. Единственный способ выключить мысли — это переключить внимание на телесное восприятие. Например, обратить внимание на звук, касание, запах. Это именно то, что сделал Мэт. Он помог Сэнди выключить мысли, чтобы она восстановилась. Он вернул ее в «здесь и сейчас».

Техника «дать другому пространство и вернуть в сейчас» работает с любым взрослым. Вы можете любого вернуть из страдания в облегчение, просто сфокусировав его

на настоящем моменте. Вы можете быть рядом с человеком, когда ему больно, не пытаясь утешать, — просто быть рядом, создав безопасное пространство.

Работа с Сэнди идет всего 30 минут. Хотя мне кажется, что уже прошло пару часов. Я смотрю по сторонам. Несколько коллег до сих пор тихо плачут. Они в ее истории. Они по-человечески сопереживают.

Я знаю, что будет дальше, и от этого мне немного страшно. Дальше будет то, что в коучинге называется «интеграцией боли». Этот процесс требует от коуча огромных ментальных усилий.

Если коуч проходит вместе с клиентом через его эмоции (то есть коуч поверил в историю клиента), особенно если эмоции очень сильные (как в случае с Сэнди), то коуч теряет способность вести разговор дальше на пользу клиенту. Нет человека, который бы после сильных эмоций мог принимать качественные решения.

В одном из опытов, который описывает Малкольм Гладуэлл в своей книге «Разговор с незнакомцем»\*, военных заставили поиграть в симуляцию, где они стали пленниками. Вскоре после того как с ними поиграли, им нужно было посмотреть на простой чертеж, а потом восстановить его по памяти. Большинство этих натренированных профессионалов воссоздать чертеж не смогли. Хотя он был прост даже для учеников средних классов. Сильные эмоции полностью сбивают наше мышление, и лучший способ для взрослого человека перестать делать глупости — это не принимать решений при переживании эмоций.

---

\* Гладуэлл М. Разговор с незнакомцем: Почему мы ошибаемся в людях и доверяем лжецам. — М.: Альпина Паблишер, 2020.

Я вижу, что Мэт в порядке. Ему предстоит провести Сэнди через принятие боли.

Есть теория, что каждый день в нашем сознании последовательно мелькают около 60–70 тысяч мыслей, и многие из них повторяются ежедневно. Так как любой жизненный результат является следствием наших мыслей, то для получения нового результата нужно сначала создать пространство для новых мыслей. То есть не кидаться думать по-новому, а сначала освободить место для нового образа мышления.

Мэт, как и каждый в группе, знает, что самое большое пространство в нашем сознании занимают болезненные истории. Мы беспрестанно прокручиваем в голове события прошлого. Тебе кто-то вчера нагрубил, а ты до сих пор думаешь об этом, сочиняя альтернативы своей реакции. Или руководитель вызвал тебя на встречу, а ты всю неделю думаешь, как пройдет эта встреча, что для тебя это означает, что будет, если все закончится плохо.

Человечество хорошо научилось лечить травмы тела, но мало обращает внимания на травмы души. Здоровый образ жизни подразумевает уход за своим телом, но почти не заботится о психике. Когда у нас болит рука, мы начинаем искать причины и лечить ее; когда болит душа, мы ходим с этой болью годами.

Сейчас Мэт собирается сделать с Сэнди то, что она должна была сделать для себя много лет назад. Каждый человек, каждый читатель этой книги должен уметь для себя это делать.

«Сэнди, мне нужно твое внимание, смотри и слушай меня внимательно», — начинает Мэт.

Я знаю: сейчас он углубит ее боль. Я не знаю, как он это будет делать, но знаю: ему нужно, чтобы она осознала

последствия своей боли. Ему нужно, чтобы она поняла: багаж прошлого уничтожает ее настоящее.

Мэт сжимает руку в кулак и наносит им равномерные удары по доске, которая висит рядом с ним на стене. «Сэнди, — говорит он, — ты слышишь этот звук? Ты его узнаешь? Это тебя бьют». С каждым ударом Сэнди вздрагивает.

Мне кажется, что он зашел слишком далеко. Судя по осуждающим взглядам других, они думают так же.

«Я просто стучу по стене, но боль невыносимая, правда?» — спрашивает Мэт.

«Да», — тихо отвечает Сэнди.

Любая эмоциональная боль вызывается триггером, событием или мыслью, которая напоминает о пережитом. У человека есть несколько вариантов, когда дело касается эмоциональной боли: избегать, отрицать, реагировать или пережить.

С детства мы учимся уходить от боли. «Тебе плохо, хочешь, дам тебе шоколадку?» — говорит мама. Мы привыкаем, что от эмоции, которую не хотим испытывать, можно отвлечься концентрированным удовольствием. Мы едим, когда не голодны. Мы пьем алкоголь, хотя знаем, что утром будет плохо. Мы смотрим один сериал за другим, хотя понимаем, что убиваем свое время. Мы занимаемся сексом не с тем человеком, а потом переживаем отвратительное послевкусие. Мы достаем мобильный телефон, когда нам скучно. Мы покупаем ненужный хлам и притворяемся, что все прекрасно. Мы бежим на перекур, чтобы ненавистная работа казалась легче.

Отрицание и реагирование на боль не делает жизнь легче. Нам больно — мы плачем. Нам больно — мы