



## Мир с точки зрения АСС

Многим клиентам, особенно работающим в мире бизнеса, подход коучинга на основе терапии принятия и ответственности (Acceptance and Commitment Coaching — АСС) кажется радикальным отклонением. Они, как и почти все люди, были воспитаны с верой во многие вещи о жизни и о том, как по ней идти. Например, одно из чрезвычайно популярных убеждений — хотя и не всегда выраженное именно в этих терминах — состоит в том, что ключ к удовлетворению в жизни — избегать дискомфорта и стремиться к “счастью”. Когда предпринимается попытка определить, что имеется в виду под счастьем, оно обычно описывается как состояние, при котором приятные чувства и мысли преобладают над неприятными.

Еще одно убеждение, которое популярно в западном мире в целом, но особенно — в мире бизнеса и спорта, заключается в том, что достижение “успеха” является самым надежным средством изгнания неприятных внутренних переживаний и достижения счастья. В этом контексте успех часто отождествляется со статусом, влиянием, материальным вознаграждением, признанием и уважением со стороны окружающих.

Легко заметить, как комбинация этих двух убеждений может заставлять людей сильно беспокоиться, находясь в постоянной погоне за “успехом” в его привычном значении, почти полностью определяемым внешними факторами, и за состоянием “счастья”, которое по своей природе эфемерно.

Несмотря на то что философия АСС иногда исследует идеи “я” и включает в себя медитативные упражнения, которые поначалу могут быть встречены скептически, эта методика определенно прагматична. Философия АСС утверждает, что неудобные, нежелательные мысли и чувства являются неизбежной частью жизни; что на самом деле жизнь, которая проживается полностью, как нечто насыщенное, веселое и приносящее удовлетворение, обязательно будет включать добровольное раскрытие себя этим вещам. В АСС мы также признаем, что, будучи людьми, мы в значительной

степени запрограммированы избегать неприятных внутренних событий. Эта естественная склонность и ее ограничения как средство навигации по жизни прекрасно отражены в рассказе “Медведь и куст голубики”.

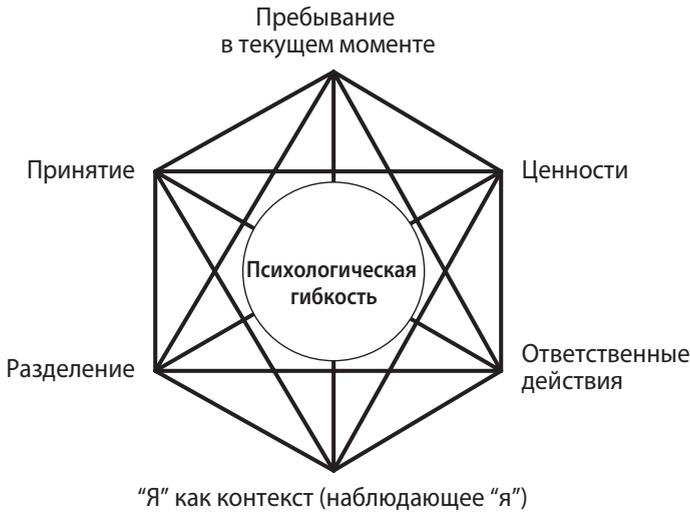
Представьте, что вы идете по тропинке через лес. Вы находитесь в пути уже несколько часов, и не имеете абсолютной уверенности относительно того, куда направляетесь. По дороге у вас уже случилось несколько действительно крутых, забавных моментов — вещи, которые вы видели, были удивительными и красивыми. Но были и неприятные ситуации — то, что вас пугало, так что временами вы чувствовали растерянность. Прямо сейчас вы точно знаете, что немного устали и очень голодны...

Затем вы подходите к развилке — тропинка раздваивается. Посмотрев влево, вы видите залитый солнечным светом, высокий и пышный куст дикой голубики. Посмотрев вправо, замечаете рычащего из тени огромного медведя гризли. Какой путь вы выберете?

Естественно, почти каждый, кто задумается над этим вопросом, выберет путь с кустом голубики. Это не более чем здравый смысл с эволюционной точки зрения. Человек эволюционировал, чтобы избегать вещей, которые кажутся или являются угрожающими, в то же время двигаясь к тому, что предлагает безопасность и питание. Это помогло человечеству выжить и процветать как виду и остается полезным руководящим принципом применительно к внешнему миру. Но то же самое явление становится ловушкой, когда человек с излишней ригидностью применяет его к своему внутреннему миру — миру мыслей, чувств, воспоминаний и ощущений. Если всегда избегать сложных, пугающих или выводящих из зоны комфорта ситуаций, жизнь становится очень ограниченной. Конечно, это избегание работает в краткосрочной перспективе — оно дает чувство облегчения от того, что не нужно мириться с ужасными мыслями и чувствами. Но как насчет долгосрочной перспективы?

Ничего не меняется. Человек не общается, не делает то, что важнее всего, не растет, не развивается и не подталкивает сам себя. Роль коуча АСС заключается в том, чтобы предложить своим подопечным понимание того, что на самом деле проблематичным и сбивающим с пути по жизни является не наличие нежелательных мыслей и чувств, а то, как человек склонен реагировать на них. Именно импульс отталкивать их, отрицать, бороться с ними или избегать ситуаций, в которых подобные мысли и чувства могут возникнуть, — то, что удерживает человека в тупике. В дополнение к этому роль коуча состоит в том, чтобы помочь клиентам развить *психологическую гибкость*.

Психологическая гибкость — это способность полностью взаимодействовать с текущим моментом, чтобы задействовать поведенческие модели, поддерживающие движение к целям, связанным с ценностями. Она состоит из шести процессов: *принятие, разделение, контакт с текущим моментом, Я как контекст, ценности и ответственные действия*. Эти процессы визуально изображаются в виде шестиугольника, также известного как гексафлекс (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Гексафлекс АСТ

Как коучи, мы будем работать с людьми, которые в той или иной степени хотят большего от своей жизни — то, в какой точке они находятся сейчас, не является тем местом, где они хотят быть. Возможно, они хотят развиваться как лидеры на работе; построить совершенно новую карьеру; может быть, они хотят улучшить свои показатели в спорте или физическую форму; найти лучший баланс между работой и личной жизнью. Для них изменение будет означать шаг в неизвестность, а это неизбежно вызовет некоторые сложные или неприятные мысли и чувства. Подход АСС заключается в рассмотрении этих мыслей и чувств как совершенно нормальных и здоровых. На самом деле их можно рассматривать как “плату за вход” в насыщенную, сложную, но полноценную жизнь, которая принесит удовлетворение, и веселье. Как вы увидите дальше, растущее число исследований показывает, что помощь подопечным в развитии их психологической гибкости является проверенным и эффективным способом, позволяющим им сознательно двигаться к своим целям и ценностям.

# Почему АСС

Всего несколько десятков лет назад коучинг был относительно необычным вмешательством, а теперь стал хорошо зарекомендовавшей себя дисциплиной во многих областях. Коучинг в сфере здоровья и хорошего самочувствия, карьерный коучинг и, в частности, бизнес-коучинг и коучинг руководителей быстро набирают популярность и профессиональное доверие. Исследование, проведенное Международной федерацией коучей (International Coach Federation — ICF) в 2016 г., показало, что во всем мире насчитывается около 53 тыс. профессиональных практикующих коучей, а глобальный доход от коучинга составляет более 2 млрд долл. в год.

Этот быстрый рост основан на целом массиве появляющихся непроверенных и научных данных, свидетельствующих об эффективности коучинга. Исходя из этого, для чего нужен АСС? Разве мир коучинга не обходится прекрасно и без него? Возможно, но наряду с растущей популярностью коучинга будет по-прежнему возникать растущая потребность в регулировании, профессионализме и научной строгости. Как мы объясним в главе 4, в этой области АСС предлагает то, чего нет в мире коучинга.

Филлери-Трэвис и Лейн [Fillery-Travis, & Lane, 2006] сделали вывод, что ответа на вопрос “Работает ли это?” уже недостаточно и пора перейти к вопросу “Как это работает?” Хотя одной из сильных сторон подхода коучей является готовность заимствовать и учиться у других моделей и психологических дисциплин, сложность заключается в том, что это означает: большинство тренеров не используют теоретически согласованные методы или меры. В результате вопрос “Как это работает?” не получил удовлетворительного ответа.

У АСС есть ответ. Созданный такими людьми, как Рэйчел Скьюз, Рэйчел Коллис, Ричард Блонна, Роб Арчер и Тим Анстисс, АСС основан на принципах терапии принятия и ответственности (АСТ). Эта терапия как таковая имеет четкую теоретическую основу, благодаря которой можно понять

лежащие в ее основе механизмы и процессы любых происходящих изменений. Акцент здесь явно делается на том, как язык и мышление влияют на человеческое поведение и как развитие психологической гибкости может позволить клиентам делать значительные и устойчивые шаги в направлении своих ценностей. Эта связанная модель человеческого поведения означает, что в коуч-сессиях присутствует ясность и последовательность с точки зрения контекста и направленности, если не содержания и структуры.

Действительно, теоретическая основа предлагает четкую и надежную основу, в рамках которой коуч может проявлять креативный подход и свободно сотрудничать со своим клиентом. АСС по своей природе экспериенциален, что делает процесс коучинга интересным и увлекательным. Многие находят это освежающим отдалением от преимущественно вербального стиля общения в консультировании, который большинство людей ожидают или испытали ранее в коучинге.

На самом деле само утверждение, лежащее в основе теории реляционных фреймов (см. главу 3), информирует о характере коучингового взаимодействия, поскольку в RFT делается упор на прямое, экспериенциальное обучение, а не на устные инструкции. Это способствует использованию креативных упражнений, метафор и взаимодействия, которые предназначены для обогащения понимания клиентами своего внутреннего мира и взаимодействия между их поведением и внешним миром. В результате взаимодействию в процессе коучинга часто придается дополнительный уровень динамизма и экспериенциального погружения.

Возможно, учитывая, что АСТ уходит своими корнями в клиническую практику, это покажется удивительным, но эта терапия идеально подходит для коучинга, и переход к АСС был простым. Терапия принятия и ответственности основана на языковых процессах обучения, лежащих в основе всего человеческого функционирования, а не на модели дефицита или инвалидности. Проще говоря, предположение состоит в том, что клиент не “сломан”, не нуждается в исправлении, а просто испытывает сложности с тем, как мы, люди, склонны реагировать на языковую машину разума. Именно эта борьба лежит в основе любой проблемы, с которой может столкнуться клиент. Коучи часто называют себя экспертами по процессу, а не содержанию. Коучу не обязательно быть экспертом в области, в которой работает его клиент, или в той, в которой он хочет работать; его роль заключается просто в содействии и продвижении процесса изменений. Универсальный характер АСС идеально подходит для этого. Неважно, с какой проблемой обращается клиент или в какой отрасли он работает. Работа

коуча АСС состоит просто в том, чтобы помочь подопечному развить психологическую гибкость, и можно быть уверенными, что за этим последуют изменения, основанные на ценностях.

Это подводит к последнему пункту, на который мы хотели бы обратить внимание при рассмотрении вопроса “Почему АСС?” Сама его модель по своей сути гуманистична, сострадательна и оптимистична. Он основан на предположении, что, как у человеческих существ, у каждого из нас есть набор ценностей, основная цель; то, что может затеряться в водовороте мыслей, чувств и суждений, которые являются неизбежной частью человеческого опыта. И все же, даже когда эти мысли кажутся подавляющими, когда чувства кажутся невыносимыми, можно установить связь с этими ценностями и предпринять действия, чтобы жить осмысленной жизнью. В своих лучших проявлениях АСС не только эффективен с точки зрения изменения поведения, но и расширяет возможности личности.