

## ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ КОУЧИНГ: ОТ «ВНУТРЕННЕЙ ИГРЫ» К ФИЛОСОФИИ ВЕРЫ

УДК 159.9

**ЖИВОГЛЯДОВ Ю.А.**

кандидат психологических наук, доцент  
кафедры психологии университета “КРОК”,  
г.Киев

В статье представлены некоторые размышления автора по поводу «экзистенциальной позиции» коуча в его помощи развитию рефлексивного мышления клиента, а также его содействия клиенту в поиске аутентичного бытия и возможности само-трансцендирования.

**Ключевые слова:** *экзистенциальный коучинг, рефлексивное мышление, осознанность, вера.*

### ЕКЗИСТЕНЦІЙНИЙ КОУЧИНГ: ВІД “ВНУТРІШНЬОЇ ГРИ” ДО ВІРИ

У статті представлені деякі роздуми автора з приводу «екзистенціальної позиції» коуча в його допомозі розвитку рефлексивного мислення клієнта, а також його сприяння клієнтові в пошуці автентичного буття і можливості само-трансцендування.

**Ключові слова:** *екзистенційний коучинг, рефлексивне мислення, усвідомованість, віра.*

#### *Постановка проблемы*

Общая перспектива работы в экзистенциальном коучинге строится на допущении о том, что трудности человека связаны с его картиной мира. В зависимости от того, как человек отвечает себе на вопросы: «каково мое место в мире?», «что/кто есть «я - в - мире?»», он в большей или меньшей мере сталкивается с теми или иными проблемами или их создает. «Экзистенция», способность экзистировать, является, таким образом, предпосылкой продуктивности и самобытности человека - как, прежде всего, понятие, характеризующее и его мировоззрение, и его душевное благополучие. Которые, в свою очередь, человек укрепляет как рассудочно-рациональными способами, так и верой, как способом осознания и сохранения ритма жизни, наполнения ее качеством равновесия стабильности и изменчивости.

#### *Анализ последних исследований и публикаций*

Коучинг, как известно, отличается своей функцией от психотерапии (2; 3; 4; 5). Это, также, не пастырское вспомоществование, опирающееся на религиозное мировосприятие (2; 9; 10; 12; 13). Философия экзистенциализма может выступить глубинным основанием практического мышления, обеспечивающего коучу надежные и эффективные инструменты в его профессиональной деятельности (1; 5; 7; 8; 10; 12; 13).

Согласно европейской традиции философии, состояние, в котором «случается» мысль, называют трансцендированием (9). Поскольку саму мысль помыслить невозможно, то философы име-

ют дело с этим состоянием. Трансцендирование мы можем ухватить только актом со-знания, на уровне рефлексивного высказывания о том, что содержится в трансцендировании, на уровне рефлексивно-дублирования проявления некоей силы (в виде мысли). Исходя, далее, из того, что трансцендирование есть, а трансцендентного нет (поскольку человек не имеет возможности «выйти из себя»), иметь некое место вне себя), то все, что мы делаем как философы – это обращаемся к сознанию как материалу, из которого строятся действительные или истинные понятия о вещах внешнего мира. Утрата пробуждает сознание. Философия, как говорил М.К. Мамардашвили, это сознание вслух. Анализ сознания есть инструмент философствования и то, с чем он работает (1; 2; 3; 4; 5; 9; 10).

### *Нерешенные ранее части общей проблемы*

Для того, чтобы экзистенциальный коучинг стал эффективной практикой, его философские идеи необходимо привести в форму «рабочих средств» практики. Для этого его инструментальную базу необходимо наполнить психологическим содержанием тех или иных философских идей. Практикующие коучи нуждаются в «эпистемологических картах», позволяющих им соединить «теорию» и «практику» (2; 3; 4; 5; 6). Чтобы «делать то, что они думают» о мире, практикующим экзистенциальную позицию коучам необходимо каждый раз решать задачу экзистирования, то есть «навигации» между чувством бытия и структурами сознания, в которых это чувство может быть выражено или описано.

### *Формулировка целей статьи*

Цель данной статьи - предложить практикующим психологам и коучам некоторые теоретические обоснования возникающих в практике коучинга моментов «понимания происходящего» с экзистенциальной позиции. Как состояния «присутствия» (или бытийствования), такие моменты отражают стремление коуча не только участвовать в освоении клиентом своих когнитивных ресурсов, но и поощрять его к трансценденции как поиску возможностей открытия потенций своей аутентичности.

### *Изложение основного материала исследования*

**Философия и психология в развитии мышления.** Как способ содействия развитию личности, коучинг также направлен на развитие когнитивных (умственных) способностей человека (2; 3; 4; 5; 6). Развитие навыков мышления позволяет строить новые планы и осуществлять их практически, обеспечивая индивидууму качество восприятия и направление действий. Содействовать развитию умственных способностей, - это, в свою очередь, помочь человеку в открытии и использовании им достаточной мотивации к этому. Которая может быть сформирована в полной мере в процессе переживания и переосмысления личностных измерений его опыта, на пути самоо-

сознания, в труде обретения самости. Коуч помогает своему клиенту приобрести максимум возможностей для своего развития – на всех уровнях сознания, от качества действий до духовного производства. И тот орган, который в коучинге обретает свою силу – это рефлексивное мышление. Иными словами, сознание нашего клиента есть то, с чем мы работаем и философски («рефлексивное сознание»), и психологически («репрезентативное сознание», «перцептивное сознание»). В качестве мета-модели тех психологических проблем, которые «принимает» в коучинг клиент, модель рефлексивного сознания предоставляет коучу «крупномасштабную» карту, для понимания источников и механизмов этих проблем. Крупномасштабные карты позволяют коучу обращаться с историей и глубинными, механизмами тех трудностей, с которыми клиент хочет справиться. Эти механизмы часто отражают экзистенциальные аспекты жизни, описать, «измерить» которые невозможно, если оставаться в психологической парадигме (6; 7; 8).

#### **Философская основа экзистенциального коучинга.**

Философствование служит «мостом» между повседневными заботами и мировоззрением человека. Философия, как мета-методология коучинга, предоставляет коучу максимально общие фреймы для понимания клиента и построение процесса содействия ему. «Философская карта» коуча дает ему более широкую картину того, с чем мы имеем дело, говоря о той или иной проблеме человека. Эта карта связывает переживания человека – в конкретной и наполненной «чувственной тканью» форме – с пониманием их неизбежности и необходимости для его жизнедеятельности, бытия человеком. Именно философия начинается с принятия того факта, что мир, в котором мы живем, нам не принадлежит. И, одновременно, нам необходимо его «знать», чтобы чувствовать себя в нем комфортно. Философия отвечает на оба вопроса и является, тем самым, необходимым современным человеку ресурсом. Тем, что утверждает: человек способен найти свои собственные ответы на эти вопросы и жить с правдой, истиной. Эта мысль достойна искреннего восхищения в наше время особой чувствительности человека к отсутствию у него высших форм поддержки...

Философская позиция экзистенциализма - практически - близка идее оправдания нашего существования как «человека» и приемлемой для современного постмодернистского сознания, которая заключается в простой формуле большей осознанности (2; 3; 4; 5). Согласно этой идее, наши проблемы есть «пространство», образуемое нашим сознанием или осознанностью. Проблема, стоящая за всеми другими проблемами, это сужение сознания. Самопо-себе, решение проблемы качества жизни, это присутствие в сознании. Осознанность в своем чистом виде предоставляет кон-

текст, в котором происходит весь опыт, но впоследствии преодолевает его границы. Она предоставляет объединяющее основание для различных диапазонов и уровней человеческого опыта. Когда осознанность полностью бодрствует и имеет полную ясность, она пробуждает и высвобождает новые возможности. Все техники, которые мы используем в коучинге, предполагают некоторое освобождение и пробуждение сознания. Когда эти техники фреймированы философскими идеями, они способны направить внимание (и коуча и клиента) к тем уровням опыта, переживания, которые открывают новые перспективы. И позволяют, далее, строить «рабочие пространства» для более тонкого, репрезентативного поиска решений (3; 4; 5; 6; 7).

**Поле опыта и поле сознания.** Одна из ключевых предпосылок коучинга: коммуникация и взаимодействие суть системные процессы. Люди не могут не влиять друг на друга. Каждый элемент нашего поведения, переживания или мысли влияет на нас. А также – на других людей и на те системы, частью которых мы являемся. Поэтому, степень открытости поступающей к нам информации, а также богатство наших ответов на нее, определяют качество наших действий. Для того, чтобы стать достаточно чувствительными (посредством наших органов чувств) к посланиям мира, нам необходимы хорошие «ментальные органы», позволяющие нам ориентироваться в сложности поступающей к нам информации. Такие «органы» мы можем в себе развить практикой философствования.

Так, философское понятие рефлексии, как инструмент для анализа дублирования сознанием (в виде мысли) того, на что направлено в данный момент времени внимание, находит свое отражение в модели «Общего Поля», которое используется в НЛП. Согласно этой модели, мы обращаемся к тому, что предлагает нам клиент, как «игре», разворачивающейся в его сознании. Самые общие элементы этой модели, создающие многообразие всевозможных вариантов проявления психических сил человека, - это Я, Другой и Внешняя цель в мире или Направленность жизни.

**Рефлексивное мышление коуча.** Сознание коуча, организованное данными философскими построениями, можно описать в терминах пространственного мышления. Коуч «видит» ситуацию клиента, как пространство взаимодействия сил, создающих многообразие переплетений и структур психики, которые в самом общем виде можно себе представить в трехмерном пространстве. С этой идеи коуч начинает свою работу «понимания» клиента. «На чем, в большей степени, сфокусирован клиент – на себе самом, своих отношениях с другими людьми, на своей цели?». Коуч использует средства анализа, способные дать ответ и на более специфические вопросы: «что именно происходит в текущий момент? Как человек ищет

и реализует в поведении (мыслях, эмоциях) свои решения, которые составляют сам процесс «игры жизни»?

Позиция коуча, таким образом, исходно чувствительна к идеям и концепциям его клиента о положении дел в его жизни в целом. Коуч начинает феноменологическое исследование своего клиента, оправданное «внутренней игрой», которую тот ведет с самим собой в процессе поиска путей получить желаемое. Эта игра, как феномен сознания, требует от человека достаточной «ловкости» обращения со своими мыслями, чувствами, физическим состоянием. И в этом ему нужна помощь коуча. Коуч становится на время и участником, и свидетелем, и помощником своего клиента в его «игре ума». Коуч как бы наблюдает за теми маневрами, которые его клиент предпринимает в своем стремлении «выиграть», выносит, своими вопросами и комментариями, новые элементы на «игровое поле», помогая клиенту ориентироваться в открывающихся конфигурациях взаимодействующих между собой сил и размышлять о возможностях его наиболее эффективных действий.

Организуя подобным образом свое восприятие и понимание слов и действий клиента, коуч настраивается на то, чтобы отмечать противоречия и неконгруентности в опыте клиента. При этом, коуч исходит из базовой предпосылки, что клиент хочет и может реализовать свою «игру» максимально выгодным и эффективным для себя способом. Коуч, таким образом, занимает позицию «наблюдения» за теми действиями, которые предпринимает его клиент, построив в своем сознании наиболее общий «взгляд» на этот процесс. Из этой точки коуч способен прокомментировать те элементы «игры» его клиента, которые создают ей реальные трудности, ведут к напряжениям и «проблемам».

Эти «наблюдения» есть тот материал, который коуч «находит» в переживаемом клиентом опыте, он всегда восприимчив настроению своего клиента. Вместе с этим, коуч внимателен и к «работающей концепции» в его сознании, в которую тот хочет «поместить» очередной кусочек реального положения вещей в его жизни, помогающий ему «увидеть» что-то новое и необходимое для «лучшего ответа» в данный момент игры.

**Практическая метафора повседневного сознания.** Каждому из нас хочется иметь ответ на вопрос «Где я нахожусь в данный момент моей жизни? Нахожусь ли я на своем Пути?». Поскольку наше текущее осознание предоставляет нам множество данных о происходящем с нами, для фокусировки внимания и концентрации усилий нам нужны ключи для ориентировки в текущем состоянии сознания, «карту» поля сознания – в каком бы виде она ни была. На что – внутри и вовне - нам нужно ориентироваться, чтобы ответить «Куда мне следует двигаться? В каком направлении я могу двигаться?». Следуя

за метафорой «игрового поля», это вопросы а) о координатах «ворот», в которые следует «посылать мяч» и б) реальной возможности этого, - внутренних репрезентаций того и другого, взаимосвязанном их переживании. Мы спрашиваем себя: «нахожусь ли я в том месте поля, где мне открыта возможность моего лучшего удара?»

Что нас заставляет задавать себе эти вопросы? То, прежде всего, что мы хотим иметь ощущение «своего мяча» - качества наших действий в данный момент времени. Это нечто, «происходящее с нами» и, в то же время - «делаемое нами». Психологи давно разяснили, что знание куда мы «гоним мяч» вносит силу и ясность в это ощущение. Нами движет желание достичь цель. Без «цели» внутри нас вопрос о качестве наших действий не имеет смысла. Для понимания текущего положения дел нам нужна перспектива как необходимый его «элемент». В каждый момент наше внимание может быть настроено на восприятии данного нам как поиск сигнала для своего «ответа» - согласно правилам игры. И мы массу своего внимания уделяем подготовке своего «удара», «манипуляции с мячом», технике. И платим за это тем, что перестаем быть открыты полю. Иное положение вещей, когда мы способны воспринимать данное нам как безусловную возможность действия, «удара», который «сам знает цель»; который способен заставить цель «себя найти». Или, иначе, различать данное нам вовне в координатах внутренних. Воспринимать свою субъективность как данность большего, чем внешние вещи, качества, ценности. Навигация в субъективном может стать лучшим ответом в текущей ситуации. С тем - и уже гораздо менее значительным - фактором, как техническое исполнение самого-по-себе действия.

Мы хотим «открыться полю» целиком, полностью. Это состояние уникально тем, что мы «посылаем мяч» каким-то особым способом - он «находит» свою мишень сам. То есть, мы не «бьем по мячу», реализуя свой «технический арсенал», но заставляем его двигаться силой «поле - цель». Как иметь цель «своей игры», содержащую и координаты «ворот»? Как удерживать это направление «открытостью» полю игры? Что нужно, минимально, предпринять, если ответ на первый вопрос затягивается?

Целевая функция любой «работы с сознанием» - это его открытость («полю», жизни, миру). «Открывающееся поле» - это то пространство, которое мы создаем как живые существа. Это поле огромно, - тем, что в нем мы различаем и свое прошлое, и свое будущее. И оно непосредственно связано с текущим моментом - со всеми элементами его «проблемного пространства». «Точка открытости» - это гармония макро- и микро - космосов» (2).

**Менторинг.** Менторинг обозначает содействие другому человеку в развитии его исполнительского мастерства. Внимание ментора сфокусировано не столько на самих-по-себе знаниях, сколько на эф-



фективности их практического применения в процессе овладения той или иной деятельностью: ментор помогает найти и укрепить мотивацию к этой работе. Он предоставляет своему клиенту качественную обратную связь относительно его ценностей и убеждений, помогая ему открыть в себе те глубины, из которых тот мог бы черпать свое вдохновение, упорство, трудолюбие для их совершенствования. То есть, те источники творческого отношения к себе и миру, без которых невозможно собственное, авторское отношение к жизни, самобытность. Внимание ментора сфокусировано на ценностном уровне сознания клиента с намерением расширить его возможности реализовать свои планы. Специфика экзистенциального коучинга - ментор способствует развитию способностей и умений его клиента, исходя из приоритета экзистенциальных данностей - введению самостоятельных изменений только ради краткосрочного результата. Экзистенциальный коучинг утверждает, что менее необходимо что-то менять в нашей жизни ради ближайшей выгоды; что более подготовленными и способными мы становимся тогда, когда исследовали возможности и цену изменения и действуем уже в согласии с этим.

Ценности – это принципы, качества или объекты, которые по своей сути ценны или желаемы. То есть, это внутренняя, субъективная «стоимость» тех вещей, которые нас окружают в мире. Мы что-то «приближаем» к себе, беря из него внутреннюю силу. Как внутренние ориентиры наших отношений с людьми, ситуациями, целями и задачами, ценности «приходят в движение» в нас как только мы обращаемся в мыслях к чему-либо. Как уровень нашей «затронутости» миром, они показывают нам степень желаемости явлений, действий, вещей. Задача ментора - приводить человека к ясности в его отношении к событиям жизни. Чтобы помочь человеку различить ценности - «успеха», «признания», «достоинства», «уважения», - нужно их «привести в действие». Это значит - напомнить себе «правила» различения вещей по степени их важности для себя, свои убеждения.

Чтобы «подключить» неиспользуемые пока человеком его внутренние силы, направить их в направлении роста компетентности, мастерства, личности, ментор обращает внимание своего клиента на те «правила», которыми тот руководствуется в своей жизни. Ведь значение той или иной ситуации кристаллизуется системой убеждений («правилами» жизни и успеха, в частности) и, через смысл происходящего, становится силой личности. Цель ментора - помочь своему клиенту увидеть смыслодержающие явления, которые имеют место в его жизни, и которые, по тем или иным причинам, остаются за границами его восприятия, переживания и понимания. Когда человек видит все грани происходящего, расставляет нужные в данный момент жизни акценты, он обретает ясность в отношении своей возможности экзистировать, быть человеком. Что, по М. Хайдеггеру,

означает «стоять внутри», обладать способностью сказать «у меня есть моя жизнь для того, чтобы ее жить, и я могу ее проживать так или иначе, и это свободный выбор».

Ментор поощряет своего клиента более тщательно исследовать свои убеждения и осознавать свои выборы, помогает ему ответить на вопрос «почему» тот выбирает данный путь. Ментор, тем самым, помогает человеку в его поисках собственной позиции в жизни, - не только ради того, чтобы иметь жизненную устойчивость, опорность при встрече с неопределенностью мира, но и ради способности клиента увидеть возможность что-то изменить в своем мироощущении и миропонимании.

Жизненную позицию любого человека условно можно «измерить» теми усилиями, которые тот готов включить, «вложить в дело», когда самоопределение в жизненной ситуации требует выбора - либо продолжать прилагать усилия, либо поддаться желанию «отпустить все». Иначе говоря, либо продолжать быть человеком и оставаться свободным в построении своей-собственной реальности; либо расслабиться, сохранить жизненную силу «на потом», искать способы смириться с обстоятельствами и плохим качеством жизни. Ментор помогает своему клиенту реализовывать свои цели, исходя из экзистенциальной позиции; или, другими словами, экзистировать из позиции его «крепости», личной силы - сколько внутренних ресурсов тот способен реализовать для достижения своих целей?

**Пробуждение веры в процессе экзистенциального коучинга.** Суть веры - в возможности находить смыслы происходящего без ограничений, присущих умственным процессам познания. Так, смысл жизни существенным образом связан с тем, насколько хорошо мы знаем себя. При этом, нам мало знать о себе, какие мы, мало самопознания. Мы хотим большего - самопонимания, в основе которого не знания, а смыслы (8). Ответы на вопросы «почему этот человек мне не нравится?» или «зачем я так поступил?» самодостаточны сами-по-себе. Понять себя как целое, как одно «я есть», оказывается возможным, если мы оказываемся способны выйти за границы **условий** «принятия себя» и открываемся **переживанию** «доверия себе» как источнику безусловной реальности «я есть». Когда мы способны пробуждать это переживание, нам оказывается возможным иметь связь как с гностическими данными сознания, так и с чувством бытия, которое предлагает нам существенно иные сведения о месте, которое мы занимаем в мире, чем структуры и концепции сознания.

Нам нужно открыть в себе этот **источник обновления** отношений с собой, людьми, деятельностью, своей жизнью в целом. Когда этот источник оказывается «пробужден», мы способны в каждый отдельный момент иметь ясность своей жизненной ситуации: как у нас обстоят дела с собой, другими, направлением развития, с духом. Что



для этого нужно? - собрать ключевые аспекты бытия в одном фокусе осознания, построить его «голографическую картину». Тогда мы можем использовать все ресурсы ума, телесной и душевной энергии, а также духовной связи с Большим Разумом для достижения желаемых целей.

Как эффект взаимосвязанности и уравновешенности **отношений с собой** и направлением, в котором разворачивается наша жизнь, «доверие себе» открывает перспективы развития нас как личностей. И если мы принимаем этот вызов, мы способны как к познанию нового в себе и окружающем, так и к действительному воплощению наших возможностей. А чтобы сохранить свою открытость познанию нового, нам необходимо «доверие текущему моменту». Для чего нам нужно поддерживать в себе связь «аутентичность (или самость) - продуктивность», связь потенциалов «я» и практических действий индивида в направлении самореализации.

Безусловное «доверие текущему моменту» и безусловное «доверие себе» - два аспекта переживания «присутствия» (экзистирования), требующие определенных «усилий» сознания (осознавания), которые способны их поддерживать в нас. Источник и эффект соединения в одном фокусе этих усилий мы и обозначаем понятием «вера». Оба аспекта поддерживаются духом и волей, причем и то и другое должно быть в достаточном количестве и качестве. Оба аспекта сущностно открыты; мы постоянно вносим в них что-то новое, поэтому они в постоянной изменчивости. Качество жизни современного человека, поэтому, все более определяется мастерством «сохранения и изменения», а также искусством поддержания равновесия этих аспектов.

Нам нужна искусность (мастерство) различать те вещи, которые надо сохранить, и которые надо изменить. Причем - в соответственное для каждого из сохраняемых или изменяемых аспектов время. Это нам необходимо, чтобы не только иметь дело с уже существующим, но и создавать новое. Доверие текущему моменту есть то особое **отношение к жизни**, которое нам нужно как для подобной искусности, так и «мужества жить». Как ключевой аспект искусства жить, это отношение позволяет нам сохранить ритм жизни в отношении таких фокусов осознания, как «пробуждение - исполнение». Осознанное поддержание такого ритма представляет собой отражение индивидуальной жизни процесса эволюции мира, в котором мы живем «как люди». Когда наши собственные достижения в своей «человечности» соответствуют изменениям и обновлениям цивилизации.

С такой верой мы вписываемся в общий ритм Бытия и получаем собственные результаты, которые нас делают полно-ценными, - в собственных глазах, глазах других людей, общем «поле» нашей жизни. То есть вера - это способ о-существления, с помощью которого

мы поддерживаем сохранение ритма жизни, и который мы способны воспитать в себе сами. И, тем самым, наполнить свою жизнь качеством равновесия стабильности и изменчивости. Это не «подарок судьбы» и не заслуга, оправданная получением желаемого, а аспект жизнестворчества – мужества, искусства и мастерства жить.

Мы можем предложить миру нечто ценное для него и получить от него одобрение этого, «благую весть». Оба эти аспекта веры мы должны взять на себя: и создавать и измерять ценность созданного нами. Измерение своих «благих дел» мы можем осуществлять, не прибегая к мистическим учениям, понятиям религиозного мировосприятия или конструкциям эзотерического опыта. Дух стал «видимым» нами: в сознании современного человека появились новые конструкты его прочитывания. И они должны быть нами развиты в достаточной степени. Чтобы мы могли доверять себе, оценивая свои «вклады» не только «механикой» души. Но и выходя за рамки «психе» и обращаясь к экзистенциальным горизонтам - и осознанности своей жизни, и ее о-смысленности. На этом наши возможности исчерпываются. Поскольку всегда остается «что-то еще» нам неподвластное. Закон неопределенности остается главным. Как «внешний» по отношению к доступному человеческим возможностям творчеству само-бытности.

И хотя мы часто свое отношение к проблемам выражаем словами «собрать волю», в действительности, нам нужно собирать веру. Воля, как одна из составляющих эффективности, появляется сама-собой, если мы доверяем себе. Это суть одной из концепций экзистенциального коучинга, который разворачивается - в уникальном для каждого клиента - сочетании таких элементов, как устремленность к цели; обмен ресурсами с другими людьми в заданной временем жизни ситуации; духовная позиция «Я» и гибкость самопроявлений в ходе реализации «проекта» (М. Мамардашвили) жизни (2; 3; 4; 5; 6).

Действительно, без проактивности мы не имеем оправдания ценности жизни, благодарности за нее. Время жизни измеряется устремленностью к большей самореализации и созданию чего-либо ценного. Имея свою цель, мы, тем не менее, можем испытывать трудности в ее достижении, если не видим ее важности для других людей. Действительно значимую цель мы в состоянии достигнуть лишь путем сотрудничества. Поэтому мы должны быть внимательны к тем способам, которыми и другие люди двигаются к своим целям, чтобы соединять свои и их ресурсы в один фокус внимания и использовать это в организации своей деятельности.

Также важно вовремя вносить своими действиями что-то новое в ситуацию, которая постоянно меняется. Ведь поток жизни не ждет нашей готовности к действию, которое бы полностью отвечало имеющимся у нас в данный момент умственным моделям и представле-

ниям. Нам необходимо быть готовыми постоянно экспериментировать с обстоятельствами, успевать осуществить большее из того, что нужно. И, подчас, иметь в себе силу уступить обстоятельствам, быстро сориентироваться в новизне ситуации и полностью включиться во взаимодействие с новыми аспектами происходящего.

Нам, наконец, необходима «точка опоры» вне актуального в данный момент проекта - профессионального или нет. Нам нужна сила «зоны ближайшего развития», с которой мы способны обзирать и свои планы, и самих себя. Нам нужно «место» в мире, занимая которое, мы могли бы обзирать свои «концепции я» и, неким тонким и невыразимым словами образом, обновлять источники нашей заботы о себе, влиять на репертуар своих жизненных ролей. В согласованности и синхроничности этих четырех аспектов жизнедеятельности и скрыты ресурсы продуктивности и самости. А эффектом и особым «ключом» процесса согласования и интеграции этих аспектов является Вера.

### **Выводы**

Философия жизни современного человека - это философия повседневных тайн существования «человеком». Условием качества жизни становится «мастерство сохранения и изменения». Это также искусство поддержания равновесия в этих областях. «Духовная область» веры близка к хайдеггеровскому «бытию» как «искусству жить», как творчеству, поддерживающему баланс «переживание/понимание/действие», дополненное эстетическим отношением к жизни. В таком ее понимании, вера становится способом экзистирования, о-существления; как способ про-из-ведения «на свет» нового Я; как катализатор самотворчества (само-творения) и проводник духа, соединяющий нас с Красотой Жизни.

### **Литература**

1. Бердяев Н.А. О рабстве и свободе человека. Опыт персоналистической философии - // Бердяев Н.А. Опыт парадоксальной этики. М.: «Издательство АСТ», 2003. С. 423 – 696.
2. Врица П. Когда качество действий встречается с центровкой. Компас для коучей / П. Врица, Я. Арду. – М. : Международная академия трансформационного коучинга и лидерства, 2008. – 224 с.
3. Живоглядов Ю.А. Жизненный коучинг с использованием модели «разворачивания жизни» // Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / За ред. академіка С.Д. Максименка. – К. : Міленіум, 2006. – Вип.. 28. – 540 с., с. 87 – 97.
4. Живоглядов Ю.О. Життєвий коучинг: передумови, концепція, методологія / Ю.А. Живоглядов // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. – К. : Логос, 2008. – Т. 7, вип. 14. – С. 97-101.

5. Живоглядов Ю.А. Пробуждающий коучинг: экзистенциальные измерения / Ю.А. Живоглядов // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. Максименка С.Д. – К. : Логос, 2008. – Т. 7, вип. 15. – С. 83–89.
6. Живоглядов Ю.О. Екзистенційний коучинг як практика роботи з категорією «життя» / Ю.А. Живоглядов // Психотерапія. Суспільство. Влада. Право : мат-ли Науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Полтава, 4–6 липня 2008 р. – Полтава, 2008. – С. 77–88.
7. Живоглядов Ю.А. Жизненный коучинг как экзистенциальная практика // Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І.Франка» 2012. – Том VII. Екологічна психологія. – Випуск 29. – с. 169–184.
8. Знаков В.В. Мышление, самосознание и самопонимание. Вестник Московского Университета. Серия 14. Психология. №2, 2008. с. 74–87.
9. Мамардашвили М.К. Как я понимаю философию. – М.: Прогресс, 1990.
10. Мамардашвили М. К. Сознание как философская проблема // Вопр. филос. – 1990. - № 10.
11. Мамардашвили М. К. Необходимость себя. М., 1996.
12. Мэй Р. Происхождение экзистенциальной психологии // Экзистенциальная психология. Экзистенция. М.: ЭКСМО - Пресс, 2001. С. 9–41.
13. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.