

УДК 159.9

**ЖИВОГЛЯДОВ Ю.О.**

*кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології  
університету “КРОК”, м. Київ,*

## **ЕКЗИСТЕНЦІАЛЬНИЙ КОУЧИНГ “НАВІГАЦІЯ ШЛЯХУ”: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТА ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНИЙ РАКУРСИ**

У статті наведені погляди, принципи і техніки екзистенціального коучингу, модель якого розроблена автором. Проходячи екзистенціальний коучинг «Навігація Шляху», наші клієнти отримують: особистий досвід навігації в життєвій ситуації з відповіддю на питання «чому я такий?» (Досвід саморозуміння); знання напрямку розвитку без втрати зв'язку з людьми (досвід самотності); ментальні карти і інші психологічні конструкції управління якістю своїх дій («лоції» самомастерства). За описами клієнтів, після проходження екзистенціального коучингу, вони здатні екзистувати більш повно і більш глибоко проникати в смисли поточних переживань. Разом з онтическом переживаннями труднощів теперішнього моменту і зусиллями пошуку рішень, вони наближаються до онтологічних засновків свого життя (насамперед, свободи), тобто, самостійно відкривають своє життя новому. Свобода вибору переживається ними як можливість знайти в собі внутрішню присутність чинного «я»..

**Ключові слова:** *екзистенція, коучинг, навігація, шлях, психотерапія, зміни, відносини.*

«Экзистенциальный коучинг» это, скорее, взгляд на коучинг как таковой, его мировоззренческая карта, философское основание. «Экзистенциальное» в нем - прежде всего, осознание ответственности человека за формирование собственного внутреннего мира и выбор жизненного пути. Ориентированный на экзистенциальное мировоззрение коуч может использовать любой метод или подход, если он совместим с экзистенциальными взглядами. В данной статье мы коротко отметим эти взгляды, принципы и техники, высвечивающие в коучинге его «экзистенциальность»; предложим некоторые разъяснения по одной из моделей данного вида коучинга, разработанного и уже 15 лет используемой нами в практике, модели «Навигация Пути».

Какие **общие идеи** определяют качество отношений в экзистенциальном коучинге, которые привлекают к нему людей? Центральное понятие подхода, это «экзистенция», человеческое существование, нерасчлененная целостность объекта и субъекта. **Экзистенция** проявляет себя в переживании, прежде всего, как забота, тревога, решимость, совесть, любовь. Которые, в свою

очередь, могут быть определены (поняты), только через борьбу, страдание, смерть. Человек прозревает свою экзистенцию в пограничных и экстремальных состояниях, но постигая ее, он обретает свободу, которая и есть выбор своей сущности.

Философская основа экзистенциального коучинга, - феноменологический подход, призывающий отказаться от любых концепций реальности. Как и в экзистенциальной психотерапии, этот подход связан с именами Э. Гуссерля и М. Хайдеггера, которые искали в человеке его подлинную сущность с помощью явлений (феноменов), которые сами избавлены от сомнений в них. Эти философы утверждали, что человек может быть понят лишь тогда, когда его рассматривать как источник активности, а не фиксированный объект. Человек не вещь и находится в постоянном диалоге со своим окружением, существует в интерактивном единстве с реальностью. Он никогда **не остается постоянным**, поскольку в каждый конкретный момент представляет собой творческое соединение прошлого опыта с текущей ситуацией.

Экзистенциальный коучинг является подходом, ключевое предположение которого – **жизнь представляет собой непредсказуемое предприятие**. И то, что случайности противостоят человеку в каждый момент его путешествия, это единственная надежная мысль, которую каждый из нас может иметь в отношении своего Пути. И поскольку жизнь (человеческая) представляет собой отдельную персональную историю человеческого бытия, то все мы разделяем опыт столкновения множеству неопределенностей жизни. Это и проблемы, связанные со здоровьем или эмоциональными состояниями; и конфликты на работе или в обществе; и такие, что включают элементы тех и других. Экзистенциальный подход заявляет: что бы из себя ни представляла эта неопределенность, наш опыт ее проживания провоцирует нас к поиску связанного с ней (или вызванного ею) смысла затруднения, или же тревогу. Все мы имеем опыт тревоги как данность человеческого бытия. Обычно мы зависим от способов, с помощью которых мы избегаем прямого столкновения с переживанием **тревоги**. Более того, мы стараемся - той или иной компульсивной активностью, - преобразовать свою тревогу в те переживания своего беспокойства, с которыми нам, возможно, было бы более удобно иметь дело. Или же мы «топчем дорожки» своего Пути, в надежде, что тревога сама-по-себе каким-то образом утихнет. Во всяком случае, мы должны признать, что та или иная ситуация может в каждом из нас спровоцировать невыносимое беспокойство. И экзистенциальный коучинг предлагает точку зрения: то, как человек ответит на это, определяется его мировоззрением, уникальным для каждого из нас способом бытия в мире (12,14,15).

В нашей культуре принята точка зрения, что отношение к себе, как к чему-то окончательно установленному, снижает тревожность. Подобное отношение «удобно», поскольку, не требует исследования своего поведения, ведь оно дает возможность выбора, пользуясь критериями социальной-нормативной «правильности» или «добродетели». При таком отношении к себе, неважно, как именно человек себя, в конечном счете, определит. Даже в случае, когда он определит себя как «пограничную личность», ему не нужно пугаться своей импульсивности, поскольку он отказывается считать себя ответственным за нее. Экзистенциальный коуч, разделяющий философию Ж.-П. Сартра, понимает, что именно необходимость **брать ответственность** за себя и за каждый свой выбор, рождает в человеке тревогу.

Для экзистенциального коуча важно не то, кем клиент по его мнению «является» (согласно той или иной принятой им теории), а его действия, которые представляют собой его истинный выбор. Своими выборами человек открывает новые возможности и в себе, и в мире (12,14,15). Например, часто агрессия одного обнажает негативные стороны другого, также как заботливость со стороны одного, может открыть возможность проявиться позитивным качествам другого. Реальность проявляет себя не как иначе, кроме как посредством активности человеческих существ. Все скрытое, потаенное, «спрятанное» в реальности становится ясным и выразительным именно посредством человеческих действий.

Важным для понимания экзистенциального коучинга является, поэтому, вопрос **свободы** развития личности. В экзистенциальном коучинге не придерживаются взгляда, что люди «обладают» личностью. Напротив, в ходе коучинга внимание уделяется тем выборам и, связанным с ними, действиям, посредством которых люди непрерывно **создают и пересоздают свою личность**. Причем, крайне важен вопрос ответственности за эти выборы, связанный, в свою очередь, с тревогой.

В процессе коучинга «Навигация Пути», взамен того, чтобы поощрять клиентов много времени уделять знаниям в отношении тех или иных фактах или событиях прошлого, коуч предлагает им «быть собой», быть здесь, быть человеком. Для этого коуч помогает своему клиенту слушать себя, спрашивает его о степени соответствия **текущих переживаний** личностным качествам.

### Принципы экзистенциального коучинга

Конечная цель экзистенциального коучинга - предоставить клиенту возможности, которые бы позволили ему понять собственные цели в жизни – стратегические и ограниченные; увидеть свой путь и свое место, которое он занимает на нем в данный мо-

мент жизни. На определенных этапах этого процесса, экзистенциальный коуч содействует клиенту не только осознать, но и достичь свои цели - тем, прежде всего, что помогает ему сделать аутентичный выбор это свое обязательство выполнить. Экзистенциальная мысль утверждает, что клиент способен это сделать, - прилагать действенные усилия достичь свою цель, когда снимет с себя ограничения своей неподлинности и сделает собственный выбор в направлении развития.

Свою аутентичность (подлинность), которую в экзистенциальной философии ищут как свою предельность, человек избегает, - так же, как и свою тревогу. Силы человек тратит на то, чтобы остаться на том уровне своего самораскрытия (развития самосознания), который не требует дополнительных усилий контроля. Эта экономия усилий, по сути, **отказ** от поиска своей глубины, реализации своих нераскрытых потенциалов. Как иначе может поступить человек? Этот ответ дан экзистенциальной философией, и, прежде всего, ее первым ярким выразителем – С. Кьеркегором: тот человек научился самому важному в жизни, кто научился «правильно тревожиться». Открыто взглянуть на себя, посмотреть прямо на избегаемую тревогу. В этом действии открывается природа человека - глубинное открытие себя сопряжено с риском утраты чего-то в настоящий момент ценного, важного; только прямой взгляд на возможность трагического в своей истории открывает путь к благополучному и радостному ее продолжению.

С учетом этого принципа в экзистенциальном коучинге устанавливаются отношения: коуч открыто заявляет, что ожидает от клиента, что тот сможет открыто посмотреть в лицо себе и тому, чего он избегает, - своей тревожности и, в конечном счете (и в свое время), своей предельности. Чтобы выбрать путь, ведущий к реализации своего глубинного потенциала, нужно пойти на риск. Это не «психологическая стоимость» какого-то социально-ценного решения, но, скорее, истинная природа человека. И она в том, что в жизни не будет ни богатства, ни радости, если люди не научатся прямо смотреть в лицо **возможности потерь**, которые могут иметь трагические, вплоть до смерти, утраты.

Экзистенциальный подход, и экзистенциальный коучинг в частности, отбрасывает (14) взгляд, согласно которому **конфликт** является источником жизненных проблем и должен подвергаться, - в терапии или иных видах психологической помощи, - «преследованию». Вместо такого взгляда, экзистенциальный коучинг предлагает не ограничиваться описанием позитивной стороны жизни индивида (самоактуализации и саморазвитию, например), но и уделять внимание и уважение целям и стремлениям, в которых тот может иметь противоречивые ценности и убеждения. От

экзистенциального коучинга можно ожидать долгосрочных и ценных для всей жизни индивида результаты, когда целостность его мировосприятия, его отношение к жизни, исследованы (поняты им) полно. То есть, со всеми дилеммами и противоречиями, потребностью их решений, желаний таких решений, наконец, действиями, на которые он готов решиться в данный момент.

Экзистенциальный коучинг утверждает, что мировоззрение (мироощущение) не развивается изнутри индивидуумов, но, скорее, является экспрессией, формой выражения **отношений, имеющих место между людьми**. Эта установка призывает экзистенциального коуча быть чувствительным и восприимчивым к индивидуальному разнообразию и культурной толерантности в поведении и переживаниях своего клиента. Данный призыв служит тому, чтобы помогать людям принимать решения о каких-либо изменениях в жизни, согласованных с критериями их (решений) глубокой осознанности и ответственности.

В отношении **принятия решений** клиентом, экзистенциальный коучинг подчеркивает: квалификация, ценности и опыт коуча не обеспечивают клиенту какое-либо гарантированное или не требующее его личных усилий решение проблем. Вместо этого, лучшие коучи, вместо готовых (или «правильных») решений, предлагают своим клиентам свое участие в создании «пространства поиска», которое помогает им найти собственные навигационные ориентиры своего Пути, исследовать средства его маршрутизации и детальные карты практических действий.

Наконец, что в экзистенциальном коучинге не приветствуется, так это решимость клиента меняться ради краткосрочного результата, который может стать основой новой обеспокоенности и разногласия с собой. Экзистенциальный коучинг «учит» нас минимализму **изменений** и призывает к решимости действий только при достаточном исследовании психологической цены, которую клиенту придется заплатить за свои изменения.

Мы видим, таким образом, что экзистенциальный коуч ждет от своего клиента, того, что есть далеко не у всех людей – способность расширенного осознания. Вследствие этого, в экзистенциальном коучинге ставятся – последовательно или, часто, одновременно - задачи помочь индивиду найти **смысл своим решениям**, которые поддерживают описанное положение вещей. Что это за решения?

Это, прежде всего, решение **отказа** от самораскрытия, усилий самопонимания. Второе, что нужно сделать клиенту экзистенциального коучинга, это осмыслить те **возможности**, от которых, в связи с отказом, он оказывается отстранен. Далее, коуч помогает клиенту в анализе и осмыслении средств, которые

тот использует, чтобы внутренне **оправдать** (поддержать) решение отказа. Коуч выводит совместный поиск на вопрос: какую реальность, может выбрать клиент вместо этого? И какова **психологическая стоимость** переживаний, связанных с данным выбором?

Чтобы помочь клиенту преуспеть в этом, коуч строит с ним **отношения**, дающие возможность клиенту воспринимать свой внутренний мир более качественно. Такие отношения должны отвечать требованиям феноменологического метода: реакции коуча характеризуются непредубежденностью. Если своей целью экзистенциальный коучинг заявляет достижение подлинности клиента - собственная подлинность коуча должна быть для клиента моделью этого. Только так клиент может получить искомое знание и опыт относительно своего поведения и своих отношений с людьми, без желания играть какие-либо роли. Как в глазах других людей, так и своих собственных - ему не нужно отказываться от собственного опыта. В коммуникации, связанной с экзистенциальной традицией, - психотерапией или консультированием, - принято делиться с клиентом своими суждениями и непосредственными впечатлениями о нем. Ожидаемые между клиентом и коучем отношения, это такие, которые дают клиенту возможность иметь перед собой конкретные поведенческие модели способности идти на риск, быть реальным или аутентичным.

Повторим основания экзистенциального направления, которые нами взяты в качестве принципов подбора инструментальных средств, используемых в ходе экзистенциального коучинга «Навигация Пути».

1. Методы, используемые в экзистенциальной традиции, имеют ряд особенностей. Они многообразны и выбираются экзистенциальным коучем для решения одной задачи - максимально ясно высветить бытие-в-мире его клиента, выявить экзистенцию данного человека в данный момент его личной истории. Поэтому, используемые приемы и техники, по выражению Р. Мэя (12, с. 189), «варьируют от пациента к пациенту и от одной стадии к другой во время лечения одного и того же пациента».

2. Отношения между коучем и его клиентом видятся представителями экзистенциального подхода ключевы моментом экзистенциального коучинга (11,12,14). Задача экзистенциального коуча не оказывать на пациента влияние, но наладить осмысленные отношения между ними, как взаимное переживание. Это и «со-бытие», и «вброшенность- с», и встреча в подлинном присутствии. Ни клиент, ни коуч не являются только субъектами или только объектами взаимодействия, скорее, каждый из них «экзистенциальный партнер» другому. Реальность их отношений, с

акцентом на присутствии, строится на том, что в фокусе внимания коуча не собственно проблемы, но настрой на понимание и переживание, насколько это возможно, бытия клиента. То есть, клиент воспринимается как существо, требующее понимания, а не объект, который необходимо подвергнуть анализу. В целом, коуч, несколько перефразируя Л. Бинсвангера, экзистенциален в той мере, в какой обладает способностью относиться к пациенту как к «одной экзистенции, взаимодействующей с другой экзистенцией» (1).

3. Коуч занят интерпретацией механизмов или процессов, наблюдаемых на стороне клиента, в контексте осознания собственной экзистенции. Его задача - показать клиенту, где, когда и почему тот не смог реализовать свой человеческий потенциал в полном объеме. Но использование коучем техник может быть способом блокирования экзистенции (коуча, но, как говорилось выше, и взаимной с клиентом), ведь и его тревога может оказаться вполне реальной. И его защиты от полноты взаимного экзистирования в отношениях, поэтому, такая же реальность. Поэтому, не секрет, что коуч способен сдвигать фокус восприятия с отношений «экзистенциального партнерства» на восприятие клиента как объект, на его поведенческие механизмы (10, 12).

4. Среди особенностей невротического процесса современно-го человека, необходимо отметить утрату смысла бытия, когда в попытке объективно себя оценить человек начинает воспринимать себя как объект или механизм. Р. Мэй (12) утверждает, что если просто дать индивиду новые представления о себе (как о механизме), можно вызвать устранение симптомов и тревоги, но это значит лишь закрепить невроз. Обратная сторона снижения тревоги - ограничения существования индивида, его отказ от свободы.

5. Клиент экзистенциального коучинга не может рассчитывать на получение желаемого результата или знание чего-то важного, что может к нему приблизить, пока он не займет определенную жизненную позицию, не будет готов к принятию решений. Установка на решения и действия, по сути, это обязательства, которые человек берет на себя в отношении выбора какого-то аспекта собственного существования. Поэтому, ориентация на обязательства представляет собой важный момент в экзистенциальном направлении, необходимым условием получения клиентом новых ориентировочных указаний относительно своего пути.

6. Сессии экзистенциального коучинга проходят с фокусом на ситуации здесь-и-сейчас. Прошлое и будущее клиента вовлекаются в обсуждение в той мере, в какой они входят в его текущее переживание. Это правило также касается отношений. Личная история

(Story) клиента понимается как модификация общей структуры его бытия-в-мире (1).

Методы экзистенциального коучинга, таким образом, достаточно сильно отличаются от тех, которые используются в других видах коучинга. Вместе с тем, коуч, испытывающий на себе влияние экзистенциализма, обычно не увлечен техниками и анализом механизмов их действия. Перед ним не стоит проблема методов, поскольку он убежден, что техники не должны нарушать аутентичности отношений. Чтобы отмеченные аспекты служили практическими инструментами коуча, ему необходимо лишь помнить, что объект, находящийся в фокусе экзистенциального направления, это не отдельные симптомы, а экзистенция как она есть.

### **Путь и Навигация**

Термины «путь» и «навигация» используются довольно часто и в различных социокультурных контекстах. «Путь» давно «поселился» как в словарях тех или иных философско-эзотерических доктрин, так и в рабочей терминологии психологической практики, которая объединяет специалистов разных научных кругов, от когнитивно-поведенческой психотерапии и НЛП, до глубинно-изменяющей и экзистенциальной психотерапии.

Экзистенциальный подход выбран нами в качестве «инструмента различения жизненно важного», то есть, мировоззренческом, философском (феноменологическом) качестве. И во-вторых, как методологическое основание средств «перевода ориентиров» в путеводные карты, (психологическом, психотехническом качестве), позволяющие добраться до тех «мест» на Пути, в которых возможны решения жизненных проблем. «Навигация Пути» - одна из психологических моделей экзистенциального подхода, способ интеллектуального стимулирования и психологического описания динамики человеческой субъективности в ходе экзистенциального коучинга. Как известно, инструменты практического исследования структуры субъективности, довольно глубоко описаны мастерами НЛП (3), моделирующими психо-лингвистические, гностические и поведенческие паттерны талантливых людей, «модели гениев» (4). В дальнейшем, эти ресурсы стали использоваться в целях развития сензитивности и «открытости» коуча для максимально эффективного содействия клиентам в развитии. В частности, в процессе совместного поиска основания решений и выборов в той или иной жизненной ситуации (5,6,7). Позиция коуча опирается на убеждение, что искомые ориентиры уже есть в жизненном контексте клиента, но еще не актуализированы им в полной мере в его опыте. Переживание этого опыта, однако, может быть полем осознания и источни-



ком новых знаний и значений в отношении возможного в жизни клиента (8,9).

Экзистенциальное мировоззрение заявляет: каждый человек испытывает потребность обновления своих жизненных ориентиров, ведущего к изменению координат своего Пути. Новая разметка Пути, с помощью которой человек оказывается способен распознать смысл возникающих в его жизни ситуаций, открывается в расширенном осознании происходящего (11 с. 54). Коучинговый процесс «Навигация Пути», как и экзистенциально-терапевтический, ведет к желаемому (клиентом) результату, когда клиент, вследствие изменения мировоззрения, более реалистично понимает свою жизнь. Открытые индивидом возможные, сильные и уместные жизненные изменения обозначаются нами как новые «маршруты» возможного (выбираемого) Пути. Например, он может от себя ожидать «отказ от поиска безопасности в зависимости и принятие тревоги, порождаемой выбором движения, развития» (11с. 53), или же «принятие ограничений не теряя чувства собственной ценности; понимание, что можно быть ценным, не будучи совершенным» (там же). В состав векторов предполагаемых экзистенциальным коучингом изменений, могут, также, входить понимание своих возможностей и своих ограничений; открытость в сторону будущего, с учетом прошлого опыта; умения жить в настоящем, открытом неопределенности будущего. Также, принятие ответственности за происходящее в жизни; достижение ясности в отношении своих желаний, фантазий и мечтаний; развитие способности «двигаться в сторону других», вместо заикленности на себе. Каждое такое изменение - результат индивидуально-особенного, уникального для каждого человека процесса «принятия решения».

Процесс изменений может быть оценен как «обеспеченный решениями», когда указанные перемены переживаются с силой и воодушевленностью, дают клиенту свежий импульс двигаться дальше. Этот ориентир требует от коуча проверить, насколько выбранные клиентом решения согласованы с ключевыми ценностями, определяющими направленность его Пути. Теми ценностями, которые определяют выбор «подходящего» для достижения цели маршрута. Эта задача «держаться жизненных целей» решается клиентом, как показывает наш опыт, более продуктивно, когда принятие решения сопровождается переживанием собственно «центра», включающем образно-созерцательную и телесно-энергетическую составляющие. Эта соединенность «тело-разум» помогает, судя по комментариям наших клиентов, более качественно «прочитать» то новое и ценное, что невидимо присутствует в их жизненных обстоятельствах. Эти новые «места», новые

ориентиры в пространстве жизненного опыта, «открывают глаза» на альтернативы ранее принятым (и автоматически действенным в настоящем) решениям - через новые значения самости, новый смысл «подлинного Я». Открытия подобного рода исключительно индивидуальны; они не могут быть получены оперированием знаниями, которые индивид имеет в отношении себя, людей и мире в целом. Они всегда сопровождаются переживанием и значениями, ведущими нас по Пути, который человек переживает как «свой». Проживание состояний, включающих ощущение «подлинного Я», способно сделать каждого из нас более свободными и независимыми только в том случае, когда оно питается самостью, как источником смысла происходящего, истинного только для нас самих.

Модель «Навигация Пути» имеет корни древних традиций и научные основания психологии, кибернетики, философии, лингвистики и др. Философские идеи и психологические концепции имеют функцию путеводных карт, а психотехники позволяют эффективно их реализовать. Вместе они служат инструментами психологической, коучинговой, психотерапевтической практики, которая поддерживает процесс «разворачивания» личности наиболее продуктивно. Модель, которая предлагается автором, нацелена на решение проблем той или иной конкретной жизненной ситуации, в которой оказался индивид, выступающий клиентом экзистенциального коучинга.

### **Практика навигации**

Сознание предоставляет каждому человеку уникальную возможность самому определять себя, свое «я» - какими мы хотим быть в наших отношениях с миром и людьми. Именно благодаря этой открытости в определении самих себя мы остаемся подвижными и полными жизни, а не омертвевшими и ригидными. Как способность быть в резонансе и гармонии с миром, сознание включает аспекты известные и неизвестные, видимые и невидимые. Все это является частью сознания. В нем есть много следов или отпечатков тех событий в нашей жизни, когда мы были «настоящими», самими собой, подлинными. Среди этих аспектов есть такие, которые еще не включены в навигацию текущей ситуации и поиск актуальных решений, поскольку не интегрированы в смысловое поле, делающее изменения поведения, способностей, настроений и состояний возможными.

**Навигация** (ориентировка-размышление, саморефлексия переживания «сейчас-ности») будущего может быть, упрощенно, описана, как переживание индивидом встречи с вызовами, которые открываются его восприятию возможных траекторий (или маршрутов) Пути. Когда рефлексия такого переживания выводит

тематику сесій коучинга на нове розуміння себе, своє нове Я, яке клієнт розпізнає в цьому Пути, процес коучинга можна оцінити позитивно. Оскільки, відкриваючи собі своє майбутнє, клієнт виявляється здатним знаходити нові значення того, що складає його проблеми в поході в «сьогоденні». А якщо він виявляється здатним (або швидше, готовим) рефлексивувати в відношенні значеннобудуючих елементів самопізнання, то вибір можливого напрямку зростання особистості чітко вказує на траєкторію Пути. Роль коуча – допомогти своєму клієнту усвідомити в потоці настроїв і емоцій приховані в них значення і через відчуття свого нового «я» надати собі можливість внести корективи в свої дії в світі. Отримані в процесі навігації орієнтири розуміння значення поточної ситуації дозволяють, таким чином, побачити напрямку розвитку і побудувати «лоції» маршрутів майбутнього Пути.

«Навігація Пути» – процес, з допомогою якого ми здійснюємо зв'язок між світами, в яких живемо: природним, соціальним, психологічним, духовним (2). Це керує процес орієнтування в значеннях і цінностях того в життєвих ситуаціях, що має для нас особистий значення. Точніше, що переживається і тільки в цьому, далі, виявляється (когнітивними засобами пізнання) людиною як можливе і важливе. «Навігаційні орієнтири», це сигнали внутрішньої істини, які людиною використовуються для оцінки «життєвого світу» (Гуссерль), які дозволяють розпізнати в ньому маршрут і вибрати з особистого досвіду «правильні» карти для «ведення себе» по Пути (лоції означають «вести корабель»). Людський досвід містить величезну кількість «лоцій»: правил управління ресурсами інтелекту, станів, поведінки, взаємодії. Це величезна кількість ментальних програм, принципів, підходів, технік, моделей, призначених для ефективності прийняття рішень і проходження перешкодж, їх «обробки» на різних рівнях свідомості і пр.

Практика навігації Пути вимагає (від коуча, перш за все) психологічних новостворень, які дозволяють зв'язувати свої думки, з думками інших людей про себе і думками про світ, в якому ми зустрічаємося з іншими. Для цього мислення повинно бути образним, багаторівневим, системним.

Модель «Навігація Пути» представляє собою мета-карту, що дозволяє «будувати шлях»: відображати динаміку «розташування» людини в світі відповідно до її особистій участі в цьому процесі. «Шлях» в даній моделі екзистенціального коучинга визначається автором, перш за все, як **логос «існування – і – здійснення»**. Тобто, це символ-образ пред-

лов и границ, в которых только может существовать какое-либо содержимое (содержание); а также источник истины и жизни, без которых наше существование лишено сути (существенного, чтобы быть «человеком»). Это «карта», с помощью которой в экзистенциальном коучинге мы описываем феноменальные и сущностные аспекты бытия и наделяем их значением «пределов», « границ», «истины», «жизни» и др.

Исходя из этого, Путь становится **способом разумного существования**. Путевой (путёвый, правильный) способ существования, это характеристика суть человеческого способа жить. Это не только существование «в границах» - пределах внешних физических, социальных, культурно-исторических; но и «посредством границ». «Путь» есть «человеческий» способ существования в границах тела, души, духа как внутренних источников силы, энергии сознания. Путь нам дан как **способ о-существования** всего, на что мы способны. Доказательство тому – богатство наших возможностей, телесных, психических, духовных. Путь *проявляется* по мере нашей готовности к следующему этапу жизни, когда наше проживание своих возможностей исчерпано и мы готовы к новым вызовам.

Путь как **пределы пространств** означает, что когда Путь выбран, то в определенных им (о-предел-яемых им) границах, человек находит его содержание (содержимое). Это те просторы нашей жизни, которые человек наполняет своими переживаниями, делами и помыслами, страстями, энергиями, страхами, целями. Путь различается человеком как «пространство между вещами», которые он воспринимает в переживании «себя-в-мире». В пространстве нематериальности мы находим духовное, а пространстве неопределенности – пределы, дающие опору для осознания подлинной свободы.

Путь, это **источник и союзник начинаний** - каждый человек имеет «центр», из которого он наиболее ясно воспринимает свой Путь. Переживание своего «центра» может стать уникальным для каждого человека навигационным инструментом, доступным только «своему навигатору». В путешествии необходимы «лоции», технологии, которые появляются в процессе навигации. «Навигация» переживается как способ, которым мы пространство-время Пути соединяем с «лоциями», как инструкциями результативного и осмысленного «путешествования». Успешной навигацией мы делаем свой «центр» сильным; доверяя видению, мы обретаем ведение.

Проходя экзистенциальный коучинг «Навигация Пути», наши клиенты, таким образом, получают: личный опыт навигации в жизненной ситуации с ответом на вопрос «почему я такой?» (опыт

самопонимания); знание направления развития без потери связи с людьми (опыт самобытности); ментальные карты и иные психологические конструкты управления качеством своих действий («лоции» самомастерства). По описаниям клиентов, после прохождения экзистенциального коучинга, они способны экзистировать более полно и более глубоко проникать в смыслы текущих переживаний. Вместе с онтическими переживаниями трудностей настоящего момента и усилиями поиска решений, они приближаются к онтологическим основаниям своей жизни (прежде всего, свободы), то есть, самостоятельно открывают свою жизнь новому. Свобода выбора переживается ими как возможность найти в себе внутреннее присутствие действующего «я».

### Литература

1. Бинсвангер Л. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Перю с англ. М. Западцова, Ю. Овчинниковой. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. Экзистенциально-аналитическая школа мысли С.308 – 333.
2. Дорцен Э. ван Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия. – Ростов-на-Дону, Ассоциация экзистенциального консультирования, 2007. – 216 с.
3. Дилтс Р. Коучинг с помощью НЛП, - СПб.:прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 256 с.
4. Дилтс Р. Стратегии гениев. т.т.1-3 / пер. с англ. В.П. Чурсина, - М.: Независимая фирма «Класс», 10998. – 272 с., 192 с., 384 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Живоглядов Ю.О. Экзистенційний 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.
9. 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.
10. Кон Г. Размышление и действие в экзистенциальной психотерапии с. 89-96 Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия1/2005 (6) с. 44-56

11. Кочюнас Р. Контуры экзистенциальной психотерапии / Экзистенциальная традиция: философия, психология, психотерапия / 2008 (12) С. 44-56.
12. Мэй Р. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Перю с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М. : Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. – 624 с.
13. Сартр Ж. П. Бытие и ничто: Опыт феноменологической онтологии / Пер. с фр., предисл., примеч. В. И. Колядко. – М.: Республика, 2000. – 638 с.
14. Спинелли Э. Материалы семинара по экзистенциальной психотерапии в г. Бирштонас (Литва), 2003.
15. Ясперс К. Общая психопатология / Пер. с нем. Л.О. Акопяна. – Москва: Практика, 1997. – 1056 с.

### **Vykoristani dzjerela**

1. Binsvanger L. Jekzistencial'naja psihologija. Jekzistencija / Perju s angl. M. Zanaadvorova, Ju. Ovchinnikovej. – М. : Aprel' Press, Izd-vo JeKSMO – Press, 2001. Jekzistencial'no-analitcheskaja shkola mysli S.308 – 333.
2. Dorcen.Je. van Prakticheskoe jekzistencial'noe konsul'tirovanie i psihoterapija. – Rostov-na-Donu, Associacija jekzistencial'nogo konsul'tirovanija, 2007. – 216 s.
3. Dilts R. Kouching s pomoshh'ju NLP, - SPb.:prajm – EVROZNAK, 2004. – 256 s.
4. Dilts R. Strategii geniev. t.t.1-3 / per. s angl. V.P. Chursina, - M.: Nezavisimaja firma «Klass», 10998. – 272 s., 192 s., 384 s.
5. Zhivogljadov Ju.A. Zhiznennyj kouching s ispol'zovaniem modeli «razvorachivaniya zhizni» // Naukovi zapiski Institutu psihologii imeni G.S. Kostjuka APN Ukraïni / Za red. akademika S.D. Maksimenka. – K. : Milenium, 2006. – Vip.. 28. – 540 s., s. 87 – 97.
6. Zhivogljadov Ju.O. Zhittievij kouching: peredumovi, koncepcija, metodologija / Ju.A. Zhivogljadov // Aktual'ni problemi psihologii : zb. naukovih prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraïni / za red. Maksimenka S.D. – K. : Logos, 2008. – T. 7, vip. 14. – S. 97–101.
7. Zhivogljadov Ju.A. Probuzhdajushhij kouching; jekzistencial'nye izmerenija / Ju.A. Zhivogljadov // Aktual'ni problemi psihologii : zb. naukovih prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraïni / za red. Maksimenka S.D. – K. : Logos, 2008. – T. 7, vip. 15. – S. 83–89.
8. Zhivogljadov Ju.O. Ekzistencijnij kouching jak praktika roboti z kategorieju «zhittja» / Ju.A. Zhivogljadov // Psihoterapija. Suspil'stvo. Vlada. Pravo : mat-li Naukovo-praktichnoi konferencii z mizhnarodnoju uchastju. – Poltava, 4–6 lipnja 2008 r. – Poltava, 2008. – S. 77–88.
9. Zhivogljadov Ju.A. Zhiznennyj kouching kak jekzistencial'naja praktika // Aktual'ni problemi psihologii : zbirnik naukovih prac' Institutu psihologii im. G.S. Kostjuka APN Ukraïni. – Zhitomir: «Vid-vo ZhDU im. I.Franka» 2012. – Tom VII. Ekologichna psihologija. – Vipusk 29. – s. 169-184.
10. Kon G. Razmyshlenie i dejstvie v jekzistencial'noj psihoterapii s. 89-96 / Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija / 2005 (6) s. 44-56
11. Kochjunas R. Kontury jekzistencial'noj psihoterapii Jekzistencial'naja tradicija: filosofija, psihologija, psihoterapija / 2008 (12) S. 44-56.

12. Mjej R. Jekzistencial'naja psihologija. Jekzistencija / Perju s angl. M. Znadavorova, Ju. Ovchinnikovoju. – M. : Aprel' Press, Izd-vo JeKSMO – Press, 2001. – 624 s.
13. Sartr Zh. P. Bytie i nichto: Opyt fenomenologicheskoy ontologii / Per. s fr., predisl., primech. V. I. Koljadko. – M.: Respublika, 2000. – 638 s.
14. Spinelli Je. Materialy seminaru po jekzistencial'noj psihoterapii v g. Birshthonas (Litva), 2003.
15. Jaspers K. Obshhaja psihopatologija / Per. s nem. L.O. Akopjana. – Moskva: Praktika, 1997. – 1056 s.

**Живоглядов Ю.А. Экзистенциальный коучинг «Навигация Пути»: психологический и психотерапевтический ракурсы**

В статье приведены взгляды, принципы и техники экзистенциального коучинга, модель которого разработана автором. Проходя экзистенциальный коучинг «Навигация Пути», наши клиенты получают: личный опыт навигации в жизненной ситуации с ответом на вопрос «почему я такой?» (опыт самопонимания); знание направления развития без потери связи с людьми (опыт самобытности); ментальные карты и иные психологические конструкции управления качеством своих действий («лоции» самомастерства). По описаниям клиентов, после прохождения экзистенциального коучинга, они способны экзистировать более полно и более глубоко проникать в смыслы текущих переживаний. Вместе с онтическими переживаниями трудностей настоящего момента и усилиями поиска решений, они приближаются к онтологическим основаниям своей жизни (прежде всего, свободы), то есть, самостоятельно открывают свою жизнь новому. Свобода выбора переживается ими как возможность найти в себе внутреннее присутствие действующего «я».

**Ключевые слова:** экзистенция, коучинг, навигация, путь, психотерапия, изменения, отношения.

**Jivogliadov Y. Existential coaching «Navigation of Path»: psychological and psychotherapeutic looks**

The paper presents the views, principles and techniques of existential coaching model which was developed by the author. While passing existential coaching «Navigation of Path», our clients attain: personal navigation experience in situations answering the question «Why am I like this?» (Self-understanding of the experience); knowledge of development direction without losing touch with people (the experience of identity); mental maps and other psychological constructs of controlling the quality of their actions ( «sailing» self-mastering). According to the customers' description, after passing an existential coaching, they can existentialize more fully and more deeply penetrate into the meanings of current experiences. Within the ontic difficulties experiences of the present moment and the efforts of the searching for decisions, they approach the ontological foundation of their life (primarily freedom), in other words, discover life by themselves in a brand new way. Freedom of choice is experienced by them as an opportunity to find the inner presence of the current active «me»

**Keywords:** existence, coaching, navigation, path, psychotherapy, changes attitudes