

intunity coaches

Бъдене ☯ Правене ☯ Имане



Трите фундаментални нива

Всеки човек в своя живот функционира едновременно на следните три фундаментални нива, подредени от абстрактното към конкретно:

Да бъда



Да правя



Да имам

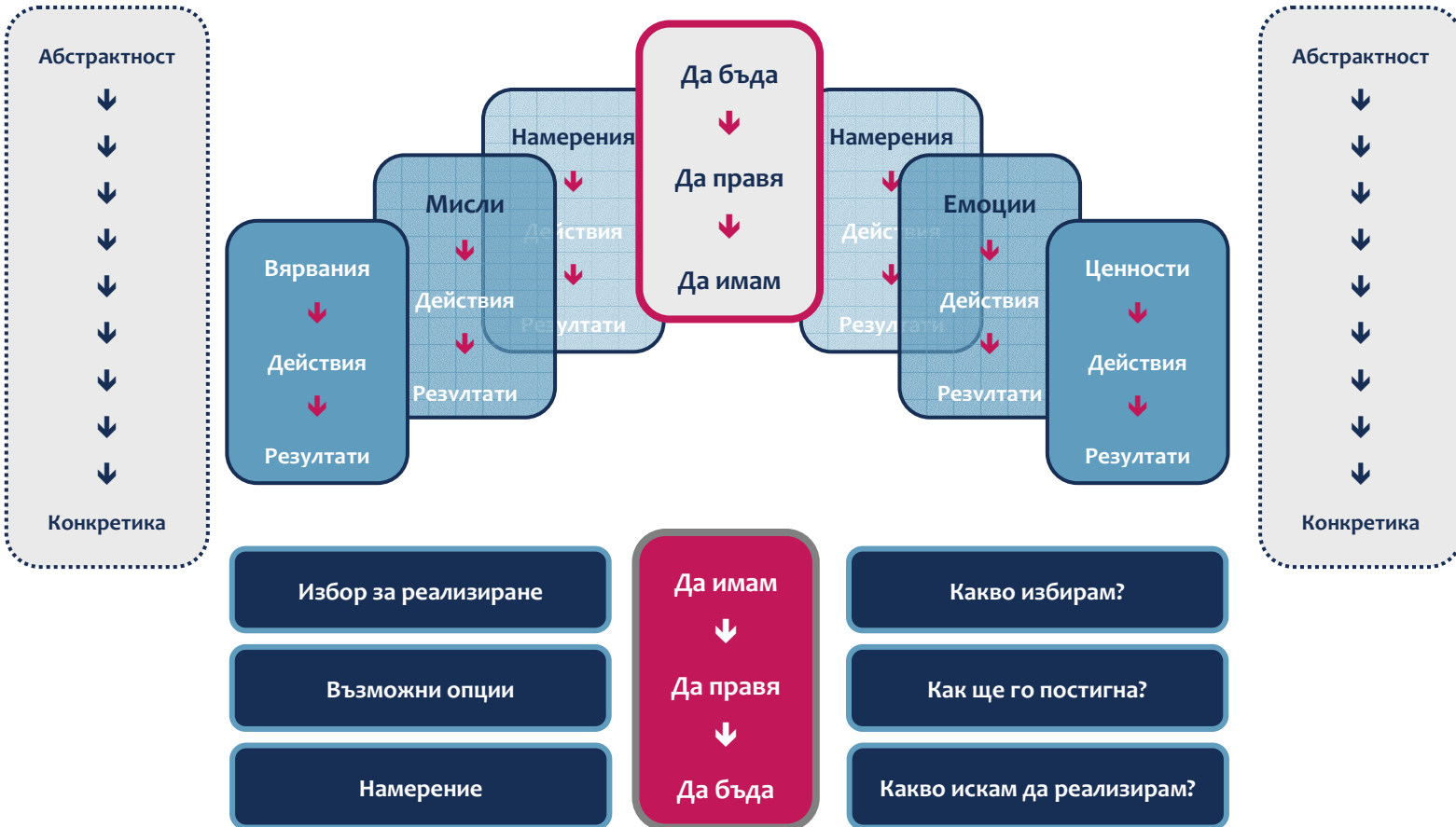
Независимо дали го осъзнаваме или не, ние се проявяваме на всяко от тези нива – в нашите мисли и възприятия. В това, което говорим и начинът, по който си говорим. В това, което правим. В резултатите, които реализираме.

Как това е важно в контекста на коучинга?

- Всеки пък стартираме с края, от **нивото на ИМАНЕТО** – какво клиентът иска да ИМА в края на сесията, какво иска да получи, да си вземе, да види реализирано.
- Отговорът обаче никога не е на нивото на ИМАНЕТО! За да намери отговора, клиентът трябва да изследва въпроса на някое от другите две нива.
- Обикновено ПРАВЕНЕТО е междинно ниво – нещо като посредник или транспортър между нивото на ИМАНЕТО и нивото на БЪДЕНЕ.
- Истинската работа обаче се върши на нивото на БЪДЕНЕ – какви са мислите, вярванията, емоциите, ценностите, процесите, които са нужни на клиента да бъдат изявени, така щото той да реализира своите намерения.
- След като изследваме възможните опции – които са на двете нива БЪДЕНЕ и ПРАВЕНЕ – клиентът избира тази опция, която е работеща за него в този момент.
- И накрая сесията приключва с конкретния избор – т.е. връщаме се обратно на нивото на ИМАНЕ, само че вече от различно място.

intunity coaches

Коучът следва да използва и танцува на всяко от тези нива, като през цялото време държи фокуса върху това, което е съществено за клиента в този момент.

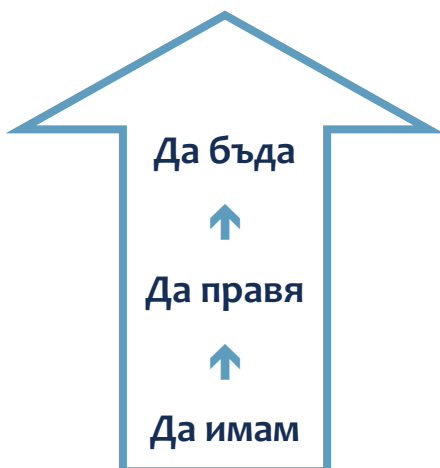


От друга страна, резултатите на ниво ИМАНЕ служат като показатели за проявяванията на горните две нива, ПРАВЕНЕ и БЪДЕНЕ – какво е правилно или не е правилно клиентът, както и какъв е бил или какъв не е бил той, когато е реализирал тези резултати.

Колкото по-нагоре по нивата се движи клиентът – толкова по-лесно успява да види решенията на нивото на конкретика (като ПРАВЕНЕ и ИМАНЕ). Ако клиентът не умеє да функционира или да се задържа задълго на абстрактното ниво на БЪДЕНЕ, то тогава е възможно често да взема решения, които са от “същото ниво, на което е създаден проблема” и тези решения да се повтарят като неработещи на нивото на ИМАНЕТО. **Решенията и отговорите се виждат от по-високото ниво на абстрактност. Но се реализират на ниските нива на абстрактност, които в същото време са високите нива на конкретика.**

intunity coaches

В една коучинг сесия обикновено коуч и клиент танцуват на нивото на **АБСТРАКТНОСТ** в ~90% от времето и едва ~10% на нивото на **КОНКРЕТИКАТА**. Всъщност конкретиката е само в началото (Какво искаш да си вземеш?), по средата – при избора на опции (ако това е налично в сесията) и в края – избора на стъпката за реализиране и определяне рамките на отчетността. Важно е обаче да споменем и това, че което и да било ниво не може да функционира само за себе си или поотделно от останалите. Това, което има значение, е **танцът между всички тези нива** и взаимопроникването и проявлението на клиента на всяко от тях и на всички тях едновременно. **И още нещо, ИМАНЕТО е резултатът от танца между БЪДЕНЕ и ПРАВЕНЕ. И когато този танц се прави с лекота, ИМАНЕТО просто се случва.**



Накратко, движим се отдолу нагоре по нивата – от конкретиката към абстрактното – **когато отваряме Окото**. Иначе казано, когато изясняваме какво има нужда да бъде направено, променено, видяно, реализирано. И в обратния ред – от абстрактното към конкретиката – **когато затваряме Окото**. Когато клиентът преминава към действие, или по-точно към намерението за действие, избора на стъпката, която ще го придвижи и ангажиментът, който той поема за себе си до следващата сесия.

Конкретните действия обикновено се случват извън сесията (под формата на домашни), но не е изключено Коучът да предизвика клиента си “тук и сега” за предприемането на конкретно действие. Използването на момента тук и сега би могло да бъде много мощно за клиента. По този начин Коучът стимулира клиента си “още сега” да започне реализирането на желаното състояние или проявление.

