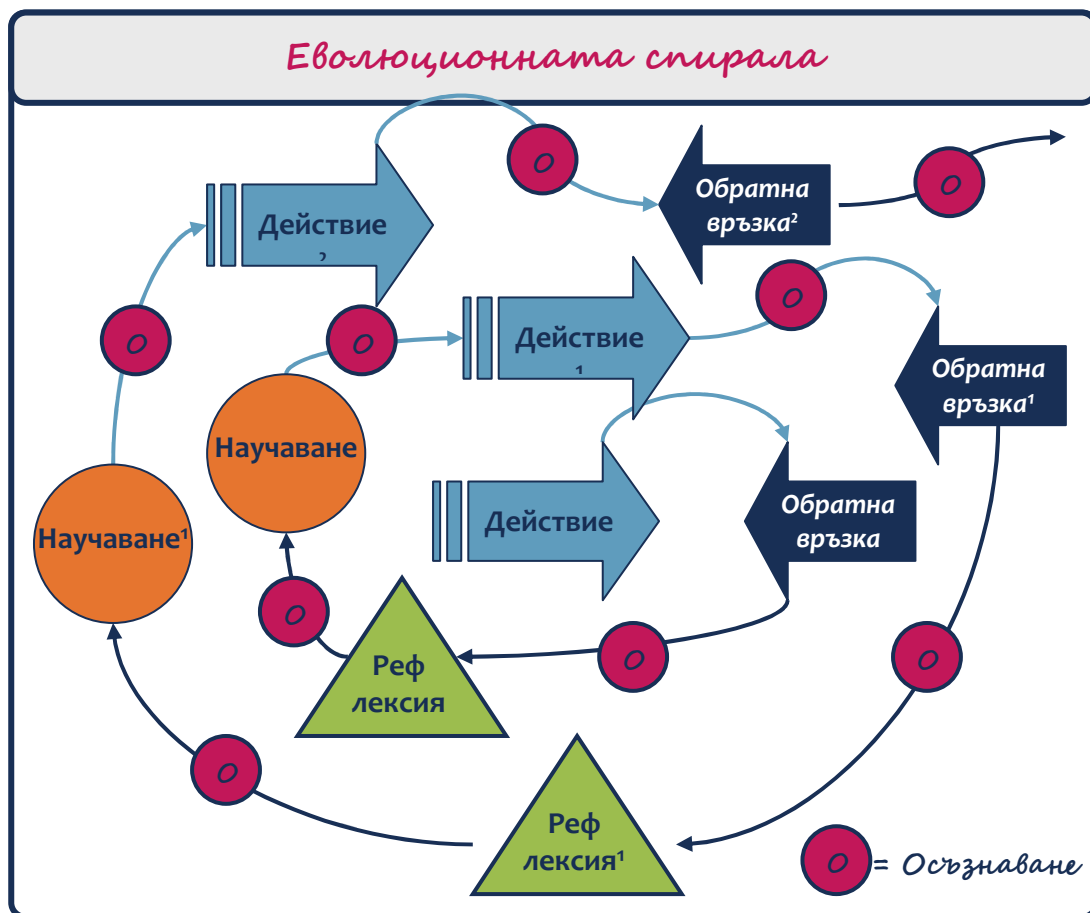


# intunity coaches

## Еволюционната спирала



## Еволюционната спирала

“Еволюционна спирала” изобразява процеса на учене и израстване. Когато човек преминава през пълния цикъл от стъпки, описан по-долу, резултатът на мета ниво е израстване и развитие, а от там – и личностно удовлетворение. Ако липсва която и да било стъпка от Еволюционната спирала, израстване няма. Стремехът към развитие е закодиран у човека. Така, както и създанието. Ако няма развитие или създание – човек не чувства, че се себе изразява, а удовлетворението му от живота спада.



Спиралата започва с действие – за да се завърти и да заключи в “ново” действие, което дава началото на следващия еволюционен цикъл:

1. Действие
2. Обратна връзка (получаване на)
3. Рефлексия + Осъзнаване
4. Научаване (извеждане на)
5. Ново действие

# intunity coaches

Стъпките в спиралата и цикъл на превръщанията

Стъпките може да бъдат разделени на Ин и Ян аспекти и произтичащи от вътрешния, съотв. от външния свят. Всяка Ин-стъпка преминава в Ян-стъпка и обратно, на принципа на цикличността.

Необходимо е обаче пълното завъртане на Ин аспекта в “двата свята” – което се изразява с трансформирането на **обратната връзка** (Ин, външен свят) в **рефлексия** (Ин, вътрешен свят). След което – и пълното завъртане на Ян аспекта отново в “двата свята” – изразено през трансформирането на **научаването** (Ян, вътрешен свят) в **ново действие** (Ян, външен свят.)



**Осъзнаването – както тук, така и в “Седемте Кръга на Създанието”, е в центъра на целия процес и се случва на всеки етап и между всеки две стъпки.** Можем да кажем, че самият символ Ин-Ян, който има формата на “О” – сам по себе си е Нулата, Осъзнаването. В този смисъл, осъзнаването действа и като събирателен център за процесите, протичащи отвън-навътре (действие, съотв. получаване на обратна връзка) и тези, протичащи отвътре-навън (рефлексия и научаване). Преминаването от действие в обратна връзка е свързано с осъзнаване, носещо белезите на Ин-аспекта. Така както и преминаването от рефлексия в научаване, също носещо белезите на Ин-аспекта. Преминаването от обратна връзка в рефлексия отново е свързано с осъзнаване, което в случая обаче носи белезите на Ян-аспект.

Осъзнаване не може да има, ако не е налична обратна връзка от външната среда, другите или от самия човек. Истинско научаване – което да доведе до следващото “ниво” – не може да се роди, ако преди това не е имало рефлексия.

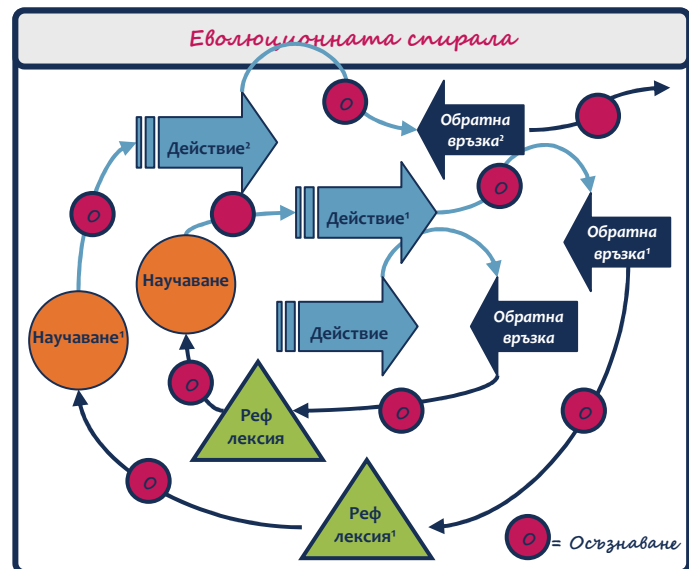
# intunity coaches

Придвижването по спиралата е възможно, само ако съществуват противоположните двойки процеси – действие + обратна връзка и рефлексия + научаване. В “Седемте Кръга на Създанието” е описано мястото и ролята на СебеОсъзнаването, както и на рефлексията като процес от Създанието. **Още веднъж, ако в живота на човек липсва което и да било – съзидание или развитие – или самият той възприема, че те липсват – животът е неудовлетворителен и човек влиза в застой, ступор или не желае да предприеме последващо действие.**

## Как ползваме Еволюционната спирала?

Хората са устроени по различен начин. Някои предпочитат действието, а други – рефлексията. Независимо от предпочитанията обаче, всяка крайност води до застой или да обратно саботиращо въздействие – както това е разгледано в темата “Нужди vs. Желания”. **За да има движение, трябва да има черно и бяло.** Ако има само действие – без рефлексия и научавания – е възможно клиентът ви да се върти на едно и също място, да си разказва една и съща история, да се чувства неудовлетворен и така да не се придвижва наникъде.

От друга страна, ако клиентът предпочита да рефлектира, без да вплита научаванията си в конкретни действия – то със сигурност придвижване външния свят, нито израстване във вътрешния. За рефлексията е нужна “храна”, която идва с обратната връзка, резултат от действията и преживяванията.



**Самият коучинг като ключови ефекти съдържа в себе си тези два аспекта – действието и научаването. Третият аспект, който всъщност е производен на тези два и е свързан с израстването. С промяната, придвижването, и в частност – постигането целите на клиента. Създаването на промяната, която желае. Създаването на живота и на себе си – по начина, по който избира осъзнато.**

# intunity coaches

## Коучът като огледало на “другата страна”

Когато коуч и клиент създадат общата ос, те създават и общо поле, което може да се каже, че е най-пряката връзка с Нулата, Тао, Всичко-&-Нищо. От това поле се пораждат отговорите, въпросите, интуитивните проблясъци и откровения, отклиците във външната среда по време на коучинг сесия. Необходимо условие е Коуч и Клиент да бъдат изцяло всеки в собствената ос и заедно да създават една обща ос, а от там – и чисто поле.

В такива случаи Коучът обикновено е кристално чисто огледало за своя клиент. И е възможно да проектира и изразява несъзнателно това, което Клиентът не изказва или не изразява на 100%. В контекста на Еволюционната спирала и редуването между действие и рефлексия, е възможно Коучът да отразява “другата страна” на своя клиент – неизразената или не напълно изразената – в този момент или като резултат от съвкупни преживявания. Това може да бъде рефлексивната страна на човек, който е повече по действието. Или активната страна на друг – който е по-скоро рефлексивен.

Отразяването от страна на Коуча не винаги е осъзнато. Като Коуч може да ви се случи да се държите така, както “никога не сте очаквали”, че можете да се държите. Или да казвате неща, които не знаете откъде се появяват. Причината е, че когато полето е чисто, връзката между Коуч и Клиент е много силна – и тогава отразяването на клиента е много ясно и отчетливо – без примеси, без замърсители или изкуствени стопери. **Важното е Коучът да бъде автентичен и директен в своята комуникация. И да бъде осъзнат, както за израза на своя Клиент, така и за своя собствен. И да наблюдава процесите и промените, които се случват и при двамата, или в резултат на тяхното взаимодействие. Защото Коучът е като проводник. Проводник на трансформация. А процесът на трансформация тече постоянно и се случва с всеки човек.** Ето как всъщност Коучът допринася за промените и трансформацията на своите клиенти, но не той носи промяната – промяната, трансформацията вече се случва, вече тече. Коучът е просто усилвател. Или катализатор. С най-различни приложения, които са по предназначение.

# intunity coaches

## Пример от практиката

Преди време имах клиентка – нека я наричаме Ина – която беше много интересна и автентична жена, но не изразяваше изцяло себе си и собствения си автентичен глас. Тя винаги изглеждаше много пъстро и цветно, а външният ѝ вид говореше за човек на изкуството, нестандартното, та дори и ексцентрик. Начинът, по който живееше живота си обаче, беше подчинен на **еднообразието и сигурността**, не я изразяваха по никакъв начин и бяха нейна тотална противоположност.

Това, което започнах да наблюдавам при Ина още след втората ни сесия, беше един интересен модел, чийто “пленник” станах самата аз. Моделът се проявяваше през това, че всеки път, когато уговоряхме сесия с нея, тя все **не беше сигурна** кога точно ще може да направи сесията. Моделът пускаше пипала дори до там, че често се чувахме, за да се уговорим кога да се чуем, така че тогава – когато се чуем – да направим уговорката.

Интересното в случая беше, че всеки път, когато имах контакт с Ина, аз се променях. И започвах и аз самата да не знам кога точно и какво точно искам. Случваше се дори да се наблюдавам как продължавах да си нося и проявявам модела и известно след нашите срещи – по отношение на други неща..

В началото всичко това ме тормозеше и го отдавах на липса на желание и отдаденост у клиента за това да прави промените, които казва, че желае да направи. И вече бях готова да адресирам въпроса, като споделя своите наблюдения, и я попитам тя желае или не желае да продължава с коучинга. Когато, в последния момент, **това, което направих, бе да променя осъзнато себе си и собственото поведение. И връщайки се обратно в собствената ос, извън нашата обща ос, да заявя себе си уверено и категорично и така ѝ оставя пространство тя самата да го направи за себе си.**

Всъщност – промених начина си на работа спрямо нея. Обикновено съм много гъвкава с клиентите си – дотолкова, че понякога



# intunity coaches

изглежда, че няма никакви правила в коучинга. Като послание за това, че и в живота няма правила и човек създава собствените правила. В случая с Ина обаче това не работеше. Защото – за да започне човек да създава собствени правила, следва да бъде в собствената ос.

**И така, ключовите ми научавания и осъзнавания от този пример бяха следните (а те също реферират и към темите за “Нужди vs. Желания”, “Бъдене и Правене”):**

- Всичко, което се случва в полето и общата ос е напълно ОК такова, каквото е – и дава безценна информация за това какво е възможно да се случва с клиента в този момент или етап от живота. Достатъчно е просто да наблюдаваме. И да използваме.
- Точно като по книга се беше проявил танцът между Недостиг и Предостиг по отношение на ценността “сигурност”. Сигурността се бе превърнала в нужда, а от там и в “лайт мотив” на нейния живот. Докато самата Ина звучеше по-скоро като “разнообразие” или “различност.” Всичко друго, само не и безцветност. Този модел (на Предостиг) нямаше как да бъде прекъснат със стандартната директна комуникация. Най-вече защото самата аз като Коуч бях вече част от модела. Бях като хамелеон, който отразява средата – такава, каквата е.
- Достатъчно бе просто да наблюдавам себе си в процеса и да използвам себе си като лост за промяната. Да променя себе си, а от там и “обстоятелствата” – полето, заряда и енергията в полето. Откъдето да протече друга енергия – такава, която задвижва.

И така, това което се случи, бе че “сигурността” се трансформира обратно в ценност и даде път на “различността”. ~ Аз използвах себе си за разрушаване на илюзията “сигурност-несигурност”, а клиентът ми отново разпозна сигурността като ценност, но далеч не толкова напред в приоритетите си. ~ Относно увереността, Ина разпозна и си припомни, че щом нейното огледало (Аз, Коуч) може да се заявява, то и тя самата може. ~ Израстването бе на няколко нива и със сигурност – при нея и при мен.

