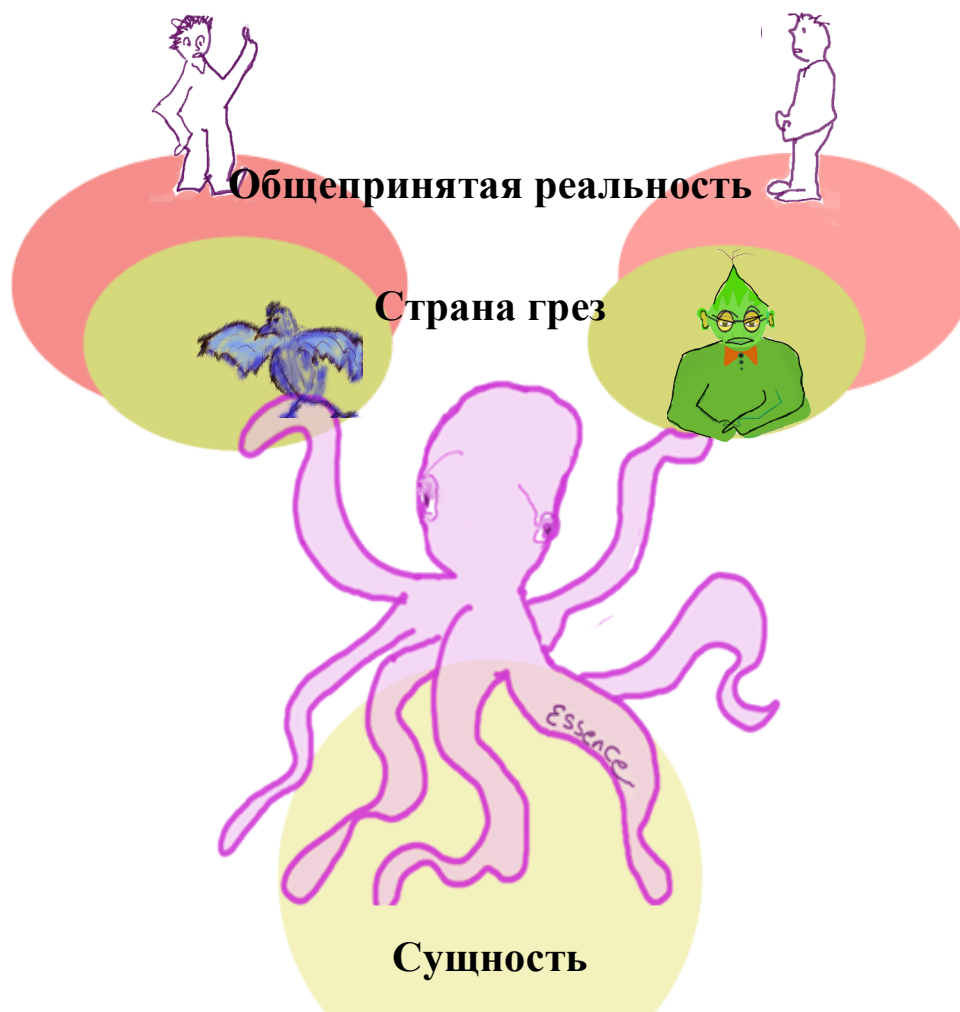


ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ 721

Текст и рисунки, иллюстрирующие процессуально-ориентированную обратную связь, работу наставника и процесс обучения*

Эми Минделл
ноябрь 2005 г.



Все мы бываем или однажды будем в положении дающих обратную связь другим людям, будь мы учителями, начальниками, родителями или просто друзьями, советуемися друг с другом. С годами я постепенно стала учителем и наставником других терапевтов и будущих терапевтов и обнаружила, что для меня задача давать обратную связь всегда бывает столь же волнующей и обучающей, сколь пугающей и требующей напряжения сил. Всегда можно еще чему-то научиться в отношении того, как полезнее учить и давать обратную связь.

Работа с наставником (*англ. supervision*)** может быть чудесным процессом обучения для всех, кто в нем участвуют. В то же самое время, я остро осознаю, что независимо от того, насколько добрым может быть наставник (супервизор), или насколько непредубежденным и способным может быть тот, чьи действия подвергаются анализу, атмосфера, окружающая ситуацию обратной связи, чаще всего бывает наполнена разнообразными фоновыми призраками, отчасти проистекающими от чудесных или трудных переживаний в ходе прошлого воспитания и обучения, от предшествующих родительских ситуаций, проблем жестокого обращения и т.д. В то же самое время, важную роль в происходящем играют характер конкретного студента или терапевта и конкретного наставника или учителя, текущее настроение, рассматриваемые действия, момент времени, а также чувства всех участвующих. Человек, находящийся в положении дающего обратную связь, может чувствовать себя раскованным и возбужденным по поводу обратной связи или, напротив, настороженным в отношении того, что могло бы быть сказано. В то же самое время, наставник может чувствовать полную вовлеченность и заинтересованность или, напротив, нервничать по поводу того, что говорить, как это говорить или как осознавать различия между собственным положением и положением того, чьи действия подвергаются разбору.

Иногда, выступая в качестве наставника, я чувствовала себя вполне в своей тарелке, тогда как в других случаях мне было очень неловко в моей роли. Порой я застревала в традиционной модели преподавания, которая не казалась мне вполне удобной или подходящей. Я всегда пыталась давать тем, для кого я была наставником, полезную информацию, основанную на индивидуальных качествах, способностях и стиле человека, однако нередко чувствовала, что в нашем взаимодействии не хватает чего-то важного, какого-то более глубокого измерения, которого я не касалась. В моей голове роились вопросы. Что именно я как наставник действительно могу давать другим? Почему мне иногда кажется, что я тоже подвергаюсь проверке и контролю? Почему я часто чувствую, что не полностью вовлекаюсь в процесс обучения и преподавания? Что на самом деле означает - следовать *процессу* обратной связи, а не заранее сложившимся идеям относительно преподавания и обучения?

Я заново переживала некоторые из самых лучших случаев опыта обучения, которые были у меня в моей жизни. В дополнение к практическому материалу, который я узнавала, все они, казалось, содержали капельку чего-то магического, таинственного или спонтанного. Я осознавала, что эта смесь ясности и «магии», повседневной жизни и процесса сновидения, была решающим фактором в моем первоначальном интересе к процессуальной работе и моем желании стать процессуально-ориентированным терапевтом. Однако я не вполне находила ту же самую магию в своей работе наставника.

Скрытая подоплека преподавания и обучения

Я испытала огромное облегчение, когда в 2002 г. Арни начал разрабатывать новую форму работы наставника, которую он называл *Обратной связью 721*. Его идея Обратной связи 721 представляет собой свежий и более всесторонний подход к преподаванию и наставничеству, чем я знала до этого, и с тех пор моя работа с другими в качестве наставника магическим образом улучшилась. Эта новая идея расширяет традиционные методы обратной связи в направлении более *многоуровневого подхода*, который включает в себя осознание различных размерностей опыта, возникающего в ходе взаимодействия наставника и наставляемого. Использование Обратной связи 721 расширяет работу с наставником, включая в ее процесс не только практическое обучение, но и *скрытую*

** Обычно такая работа осуществляется в форме анализа (или «разбора») тех или иных действий терапевта в ходе его или ее практики (пер.).

подоплеку сновидения, присущую преподаванию и работе наставника, которая имеет решающее значение для любой ситуации обучения.

В этой статье я знакомлю читателя с Обратной связью 721. Информация, которую вы здесь найдете, происходит из лекций Арни и моих недавних семинаров в Портленде по этой теме, а также из нашего использования Обратной связи 721 с терапевтами в различных странах по всему миру. Положительная реакция на эту модальность и ее полезность свидетельствуют в пользу потенциального межкультурного применения этих идей.

Я надеюсь, что идеи, изложенные на этих страницах, помогут расширить и обогатить любые методы, которые вы уже используете для обратной связи и оценки. Ради простоты, я говорю на последующих страницах о процессе Обратной связи 721 в терминах взаимодействия между наставником и обучающимся терапевтом, хотя эта модель в равной степени применима и к другим сферам обратной связи, наподобие взаимодействия между инструктором и учеником, преподавателем и студентом, тренером и клиентом, начальником и подчиненным и т.д. Ваш собственный стиль будет указывать, как вы могли бы включить изложенные далее идеи в свою работу. Некоторые будут использовать эти идеи, в основном, в познавательном плане, тогда как другие могут использовать их более нелинейным образом. В любом случае, в работе всякого хорошего наставника уже содержатся элементы этих идей, хотя они могут не распознаваться как таковые.

Обратная связь 360 градусов

Корни Обратной связи 721 можно обнаружить в «Обратной связи 360 градусов» - термине, введенном в 1980-х гг. для обозначения метода оценки, используемого в некоторых фирмах и организациях для доведения до конкретного работника обратной связи в отношении эффективности и качества его или ее работы¹. Мы очень благодарны доктору Максиму Шупбаху, первоначально рассказавшему нам об обратной связи 360 градусов в организациях. Метод Обратной связи 360° был разработан в качестве более эффективного подхода к обратной связи, нежели использовавшийся ранее стиль оценки «сверху вниз» (при котором вышестоящие, например, начальники, оценивают нижестоящих - например служащих). «360 градусов» относится ко всем градусам шкалы компаса² и, следовательно, обратная связь исходит из многих источников и уровней по отношению к служащему, как то от коллег (равных по положению), инспекторов, работников более низкого ранга, клиентов (если это применимо), а также от собственной самооценки служащего.

Метод Обратной связи 360°, безусловно является вехой на пути изменения традиционных стилей оценки в организациях в направлении менее иерархической и более холистической модели. Он делает больший «акцент на полномочии, командной работе, непрерывном обучении, индивидуальном развитии и ответственности за себя»³.

Обратная связь 721 и Глубокая Демократия Обучения

Несколько лет назад Арни расширил идею Обратной связи 360°. В контексте наставнической работы с терапевтами, но с равной применимостью к любым образовательным или оценочным системам, он начал говорить о своей идее «Обратной связи 721». Он признавал, что хотя метод Обратной связи 360° был важным шагом в релятивизации ранговых различий и в создании более удовлетворительной и всесторонней системы оценки, он в то же самое время мог упускать важные аспекты индивидуальных способностей и процесса обучения. Арни указывал, что содержание Обратной связи 360° касалось, в основном, *общепринятого* понимания эффективности и качества деятельности человека в соответствии с установленными или согласованными нормами.

Он замечал, что хотя общепринятые критерии очень важны, есть и другие области опыта, имеющие фундаментальное значение для процесса обучения и взаимодействия с обратной связью*.

Арни основывал Обратную связь 721 на своей идее Глубинной Демократии - философии и метода, который применялся к работе с отдельными людьми и группами. Идея глубинной демократии относится к равной важности всех людей, частей и уровней или размерностей опыта, будь то в нас самих или в группах, часть которых мы составляем. В число этих трех уровней входят *Общепринятая Реальность* и размерности сновидения, именуемые *Страной Грез* и *Сущностью*.

Арни показывал, что когда работа преподавателя или наставника бывала адресована всем этим уровням, происходило более глубокое обучение. Он предложил термин «Обратная связь 721, назначив 360 градусов для Общепринятой Реальности (аналогично модели 360°), затем добавил 360 градусов для уровня Страны Грез и 1 градус для уровня Сущности; отсюда понятие «721». Все уровни важны, имеют равную ценность и занимают центральное место в процессе преподавания и обучения. Обратная связь 721 требует, чтобы человек, дающий обратную связь, замечал, как в ходе наставнической работы возникают эти различные измерения, получал к ним доступ и эффективно обращался к ним в наставническом взаимодействии.

Обратная связь 721 представляет собой метод, основанный на осознании, и потому зависит от способности наставника в ходе работы замечать возникновение различных уровней и обращаться к ним. Хотя я стараюсь сосредоточиваться на всех аспектах 721, когда даю обратную связь, это мне не всегда удается; многое зависит от моего осознания в данный момент. Вдобавок, каждая уникальная ситуация между наставником и наставляемым может выводить на передний план или особо выделять один конкретный аспект работы по сравнению с другими.

Однако, если обратная связь на каком-то этапе не сосредоточивается на всех этих уровнях, большинству людей кажется, что чего-то недостает; какая-то их часть чувствует себя неправильно понятой или просто не увиденной. Поэтому, для действительного установления связи с кем-либо в качестве учителя, или наставника или друга, крайне важна обратная связь, затрагивающая все измерения.

Краткий обзор трех измерений

Давайте вкратце рассмотрим эти три измерения применительно к работе наставника. Позднее я буду более подробно говорить о каждой сфере и объяснять, как использовать их в практике.

* В оригинале feedback interaction – букв. «взаимодействия посредством или с помощью обратной связи». Обратная связь наставника или педагога носит *оценочный* и в то же время *обучающий* характер (пер.).

Общепринятая Реальность (ОР) прямо соотносится с типом информации, передаваемой в методе Обратной связи 360. В ОР обратная связь сосредоточивается на способностях терапевта с точки зрения навыков и метанавыков, которые считаются важными в данном терапевтическом сообществе. Обратная связь может исходить от наставников, коллег, клиентов и собственной обратной связи терапевта самому или самой себе. Параметры оценки и обучения зависят от конкретной терапевтической школы, конкретной задачи или организации. В процессуальной работе в число некоторых важных навыков входят способность замечать структуру процесса клиента, коммуникацию, сигналы, каналы, а также использование таких чувственных умений (которые я называю «метанавыками»⁵), как сочувствие и текучесть (изменчивость).



Страна Грез приводит нас в другую сферу, которая может казаться несколько необычной тем из нас, кто привыкли сосредоточиваться исключительно на общепринятой реальности. Однако нетрудно представить себе подоплеку Страны Грез, присутствующую в работе с наставником. Все мы едва заметно осознаем другие призрачные чувства и фигуры, возникающие в ходе любого взаимодействия с обратной связью.



Например, представьте себе, что наставник начинает давать обратную связь наставляемому*. Прежде, чем наставник что-либо говорит, плечи наставляемого поднимаются, голова втягивается, и он начинает выглядеть испуганным. Даже если наставник настроен полностью положительно, в атмосфере, скорее всего, присутствует еще одна фигура – *отрицательный критик*, недовольный работой терапевта. Этот «критик» будет внутренне высказывать наставляемому свое мнение во время и, вероятнее всего, после сеанса работы с наставником, независимо от того, что говорит внешний наставник.

Подобные фигуры могут молчаливо и мощно подчинять себе взаимодействие с обратной связью до такой степени, что способны потенциально устранять любое другое обучение. Представьте себе, что по мере продолжения сеанса лицо наставляемого постепенно становится пустым. Он может кивать в ответ на то, что говорит наставник, но в действительности ничего не слышит – то есть, кроме непрерывного голоса критика! Мнения критика подобны полупрозрачному облаку, которое затемняет и окрашивает текущую ситуацию.

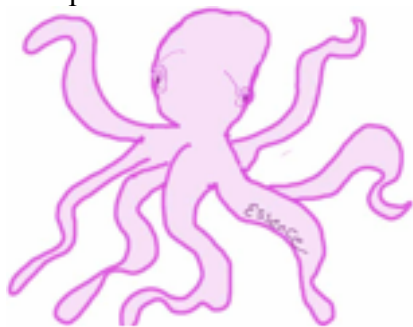


Вмешательство в общение той или иной фигуры – скорее обычный, нежели необычный случай. На самом деле, из-за сложной природы работы с наставником и обратной связи, в подобных ситуациях редко бывает так, что в комнате присутствуют только наставник и наставляемый! В атмосфере могут быть всевозможные фигуры – как, например, злобный демон, любящий и поддерживающий старец, игривый ребенок, подавленный человек или даже ревнивый коллега! Даже если на них прямо не

сосредоточиваются, эти фигуры будут оказывать неуловимое влияние, беспокоящее обоих участников сеанса.

Вы могли бы спросить, почему в таких ситуациях обучения важно замечать эти фигуры Страны Грез. Призрачные настроения и фигуры обладают мощным влиянием и, потому, представляют собой крайне важные аспекты процесса обучения. Они способны улучшать, расстраивать или затемнять текущую ситуацию для всех участников. Мудрый наставник будет замечать присутствующие фигуры сновидения и вводить их в процесс обратной связи. Он будет знать, что момент обучения и обратной связи – это сложная смесь всех вовлеченных сторон, настроений и фигур, и что полезное сосредоточение на них, в добавок к общепринятым элементам обратной связи, будет обогащать общий процесс обучения. Ниже я буду приводить кое-какие примеры, но сперва давайте поднимемся до сферы Сущности.

Уровень **Сущности** приводит нас к еще одной размерности обратной связи. Вообще, термин «сущность» относится к нашей глубочайшей части: тому аспекту нас, который объемлет и включает в себя все наши части. Арни называет эту часть каждого из нас «Большим U»⁶. В воплощенной форме, это что-то вроде мудрого старца внутри нас, который включает в себя все наши части, и в то же время больше их суммы. Большое U



обладает сочувственным отношением ко всем нашим различным аспектам и чувством беспристрастности, которое происходит от связанности с чем-то большим, чем преходящие события жизни; это чувство вечности вне обычных времени и пространства. Слева показан шуточный образ старца – осьминог, живущий в глубине моря, у которого есть щупальца, чтобы охватывать все различные стороны, но который больше, чем сумма их всех. Чтобы приблизиться к нашей сущности наставников,

нам необходима способность слегка входить в измененное состояние и ощущать нашу глубочайшую часть. Для этого есть много методов, и немного позднее я упомяну некоторые из них.

В работе наставника использование Сущности означает, что наставник входит в контакт с глубочайшей частью себя и позволяет обратной связи от этого аспекта своей природы течь к наставляемому. На самом деле, Большое U наставника – это его или ее лучший учитель. Когда наставник смотрит глазами этой глубокой части себя, он может обращаться и к глубинам наставляемого.

Наставник может в определенный момент говорить с этого уровня Сущности, либо чувственное качество сущности может использоваться как основной метаназык, от которого происходит всякая обратная связь (включая обратную связь ОР и Страны Грез). На недавних семинарах мы видели, что обратная связь на всех уровнях лучше всего передается, а также воспринимается, когда она возникает из Большого U наставника. Когда наставник из своей собственной глубочайшей сущности, процесс его работы с наставляемым выходит далеко за пределы типичных областей «хороших» или «плохих» способностей последнего. Скорее, любая обратная связь, которая имеет место, включается в больший контекст, охватывающий как текущее обучение, так и целостность и глубину обучающегося.

Наверное вас интересует, возможно ли тогда давать наставляемому отрицательную обратную связь. В действительности, Большое U делает такую обратную связь более легкой и более эффективной. Большое U дает наставнику возможность чувствовать себя более свободным в отношении всех различных аспектов своей обратной связи, поскольку они будут передаваться посредством чувственного качества отношения его Большого U. Например, Арни говорит, что когда отрицательная обратная связь, наподобие: «я думаю, вам не вполне удастся то или иное умение», исходит от чувства Большого U, то она

передается с чувством беспристрастности и потому лишена язвительности, которую обычно несет в себе такая информация. Самая болезненная обратная связь нередко имеет место, когда наставник, вместо того, чтобы быть беспристрастным, вкладывает в то, что он говорит, собственные сильные эмоции. И конечно, так время от времени бывает со всеми! Это тоже естественно, и я сама проходила через это много раз! Однако, если сложная или трудная обратная связь высказывается с метанавыком беспристрастности, то наставляемый услышит, что ему следует кое-чему подучиться, но что он, тем не менее, глубокий и творческий человек, со своими собственными путем и процессом.

Глубинная демократия подчеркивает равную важность всех тех уровней. Они подобны параллельным мирам, существующим одновременно, хотя мы часто бываем склонны сосредоточиваться только на одном и игнорировать другие. Эта маргинализация отдельных уровней вполне естественна, но для того, чтобы действительно устанавливать связь с людьми, будучи учителем или наставником, необходима обратная связь во всех измерениях. Однако то, как именно и когда наставник будет использовать эти уровни, зависит от его индивидуального стиля и от текущей ситуации обратной связи.

Локальная и нелокальная работа с наставником: совместное обучение

Арни описал различие между «локальной» и «нелокальной» работой наставника. Общепринятая реальность носит локальный характер; это означает, что вы – это вы, а я – это я: мы – отдельные индивиды. Однако в Стране Грез и в мирах Сущности события *нелокальны*; то есть, в Стране Грез фигуры и переживания сновидения являются общими и не принадлежат какому-либо одному человеку. Арни называет этот феномен Не-Общепринятой Реальностью (НОР)⁸.

Большинству из нас знаком локальный стиль работы наставника или педагога. Преподаватель – это преподаватель, учащийся – это учащийся. В нелокальной работе с наставником роли не бывают заранее установленными или неизменными, но разделяются всеми. В нелокальной работе обратная связь, которую я вам даю, в некотором отношении относится и ко мне. Мы оба – одновременно учителя и обучающиеся.* В процессе обратной связи важны обе точки зрения – и локальная, и нелокальная.

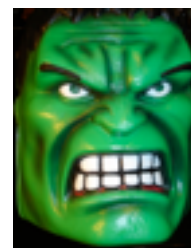
Вот пример нелокальной работы, с которым некоторые из вас, возможно, сталкивались. Представьте себе, что наставник несколько раз говорит наставляемому, что тому следует чему-то научиться. В общепринятой реальности учитель учит чему-либо, а учащийся старается этому научиться. Допустим, что несмотря на упорные напоминания и обсуждения, наставляемый не учится или не усваивает новую информацию, сколько бы раз его об этом не просили. Наставник расстраивается, начинает «эмоционировать» и настаивает, чтобы учащийся выучил эту конкретную вещь!

Если в такой ситуации наставник не может сдержать свои эмоции, значить пора подумать о том, что проблема обучения может быть общей. Хотя может быть совершенно верно, что наставляемому нужно чему-то научиться, в то же самое время наставнику следует подумать о том, что он сам, возможно, тоже нуждается в этом научении!⁹ Например, если наставник-женщина многократно повторяет, что женщине-терапевту следует быть более прямой и менее матерински заботливой со своими клиентами, то у наставника, вероятно, есть те же самые трудности с ее собственными клиентами.

Вот еще один пример нелокальной работы наставника. В одном из моих

* Большая гибкость русского языка позволяет говорить, что локальная работа – это, в основном, работа учителя или наставника, тогда как нелокальная работа – это всегда работа с учителем или наставником (пер.).

наставнических сеансов я заметила в воздухе критика, который досаждал наставляемой. Однако я также осознала, что сама чувствую себя очень скованно, и что этот критик досаждал и мне! Мы обе согласились, что в воздухе витает злобный дух. Я решила поместить на пол одну из многих кукол, которые я держу в своем кабинете – зеленого демона со злобным выражением лица – чтобы он представлял роль критика. Мы с наставляемой начали по очереди двигать головой критика и говорить от его имени, критикуя нашу работу. Играя с этой куклой, мы начали смеяться. Мы обе осознали, что были застенчивыми и нерешительными друг с другом, а критик показывал нам, что нам было нужно больше его напряженной энергии. Наставляемой нужно было быть более прямолинейной с ее клиентами, а мне нужно было быть более последовательной в отношении моей обратной связи!



Простое признание общности - того, что у вас, наставника, есть такие же затруднения и проблемы, как и у наставляемого может быть очень полезным, способствовать частичному смягчению ранговых различий между вами, и создавать больше научения для всех.

2/3 учителя находятся внутри, а 1/3 снаружи

Идея, что учитель и ученик – это разделяемые роли, очень важна. Хотя очевидно, что внешний наставник или учитель совершенно необходим для обучения, полезно помнить, что лучший учитель каждого человека – это его собственный внутренний процесс. Никакой внешний учитель никогда не будет так хорош или так полезен, как собственный внутренний процесс человека. Внутренний учитель человека – лучший руководитель во всем и всегда будет таковым. По существу, Арни говорит, что 2/3 учителя находятся внутри учащегося, а 1/3 обучения исходит от внешнего учителя. Внутренний учитель человека (его собственное Большое У) знает такие вещи, которым его не способен научить никто другой. Наставник, осознающий это, будет привлекать внутреннего учителя наставляемого в качестве проводника и помощника. Не исключено, что наставляемый в тот или иной момент может входить в роль наставника, что помочь вывести на передний план эту внутреннюю мудрость.

Распознавание фигур Страны Грез

Точная информация, которую каждый наставник передает в Общепринятой Реальности, зависит от конкретной терапевтической парадигмы, в которой он или она работает, а также от индивидуальной природы и фокуса данного наставника. Поэтому я не буду более детально рассматривать обратную связь в ОР. Однако мне бы хотелось более подробно поговорить о методах получения доступа к Стране Грез и Сущности и о ряде способов полезного использования этого осознания в наставническом взаимодействии.



Вхождение в мир Страны Грез – одно из моих любимых занятий! Оно дает мне шанс отбрасывать мой обычный ум и позволять возникать другим фигурам и информации. Для некоторых это – естественный процесс, тогда как другим нужны серьезные усилия, чтобы на время отбрасывать обычные мысли и замечать фигуру сновидения, присутствующую здесь и сейчас.

Поэтому нужны разнообразные методы, чтобы выбрать из них тот, что соответствует стилю и природе наставника. Некоторые обнаруживают фигуры сновидения, внимательно прислушиваясь к содержанию того, что человек говорит, другие используют своего рода шаманское измененное состояние, чтобы представлять себе

фигуры, а третьи ищут подсказки, наблюдая телесные сигналы человека. В любом случае, требуется небольшой сдвиг в осознании, чтобы раскрываться и замечать другие фигуры, присутствующие в ходе сеанса наставнической работы.

Основная идея состоит в том, что для процесса обучения человека важно нечто, касающееся энергии или сущности фигуры или взаимодействия с этой фигурой. Например, возможно, человек осознает, что ему нужно противостоять отрицательному критику и защищать свой образ действий. Или ему или ей может быть нужно интегрировать кое-что из энергии или сущности критика (или другой фигуры). (Сущность означает самую основу или первоисточник фигуры, а не просто ее очевидное проявление. Например, первоисточником критического голоса может быть пунктуальность или однонаправленность).

Не существует никакого предписания в отношении того, что именно вам следует делать с опытом страны грез; у каждого наставника будет собственный стиль, зависящий от текущей ситуации и процесса наставляемого. Однако общий метод может состоять в том, чтобы сперва замечать фигуру страны грез, привносить ее в беседу, и ждать от вашего наставляемого положительной обратной связи в отношении присутствия этой фигуры. Получив эту реакцию, вы можете идти дальше и исследовать эту фигуру любым творческим способом, который кажется правильным вам и наставляемому. Вы можете размышлять о фигуре и о том, что она могла бы означать для обучения наставляемого. Вы можете вступать с фигурой в диалог и даже вставать и разыгрывать ее, чтобы лучше ее узнать. Затем процесс скажет вам, какое направление важно. Ниже я приведу несколько примеров.

Позвольте мне вкратце обрисовать четыре метода обнаружения фигур страны грез. Будем называть их «призраками»,¹⁰ имея в виду фигуры, которые как бы витают в воздухе, но еще не представлены прямо во взаимодействии.

Замечайте призраков, которые подразумеваются тем, что человек говорит.

Если вы внимательно прислушиваетесь к содержанию того, что говорит наставляемый в ходе взаимодействия с обратной связью, то нередко можете обнаруживать призраков в том, что подразумевается в высказываниях человека.

Например, представьте себе, что вы собираетесь давать наставляемому обратную связь, и он или она говорит: «Я испытываю нерешительность в отношении своей работы, делаю ли я что-то неправильно?»

В этом случае подразумеваемая фигура – это некий критичный персонаж, который говорит, что человек что-то делает неправильно.



На наличие призраков в воздухе также указывают упоминания о третьих лицах (которые не присутствуют). Представьте себе, что кто-то говорит: «О господи, мой коллега (такой-то) сделал бы это намного лучше, чем я». В этом случае «коллега» - это третье лицо, призрак, которого можно ввести в сеанс обратной связи. Этот «другой» человек, несомненно, может сказать что-то интересное!

Замечайте призраков в поведении и телесных сигналах человека

Вы также можете замечать призраков, следя за поведением и телесными сигналами человека. Например, представьте себе, что в тот момент, когда должна начаться обратная связь, наставляемый сидит выпрямившись и стиснув челюсти, как будто готовясь к бою. Какой призрак тут мог бы присутствовать? Возможно, это солдат, готовый и полный решимости встретить любой вызов!

Как упоминалось ранее, если наставляемая втягивает голову в плечи и у нее на лице появляется легкое выражение страха или предчувствия, то в воздухе, скорее всего, присутствует какой-то критик или критичная родительская фигура.

Если вы не уверены в том, о какой фигуре говорят сигналы наставляемого, вы можете просто спросить его, что он переживает. Например, представьте себе женщину, которая перед началом сеанса сидит выпрямившись, слегка проняв подбородок и с легкой улыбкой на лице. Когда я спросила ее, что выражают эти сигналы, она сказала, что чувствовала гордость своей работой. На самом деле, она чувствовала себя суперженщиной!



Позвольте себе сновидеть о фигурах в атмосфере



Еще один полезный метод обнаружения призраков, в особенности для тех, кто не сосредоточиваются на сигналах и содержании, но больше привыкли к измененным и шаманским состояниям или получают от них удовольствие, состоит в том, чтобы входить в слегка затуманенное состояние сознания и представлять себе фигуры сновидения в атмосфере. Это один из моих любимых методов.

Например, в одном из моих наставнических сеансов я вдруг представила себе обезьяну, сидящую на спине моей наставляемой. Мне было действительно неловко говорить об этом, но наставляемой очень хотелось узнать, какую дурацкую вещь я вообразила. Когда я ей рассказала, она сказала, что в детстве ей многократно снилась обезьяна. Эта обезьяна была способна быть веселой и смотреть на вещи проще. Когда я попросила ее представить, что она привносит больше качеств этой «обезьяны» в свои работу и обучение, она обрадовалась и почувствовала, что избавилась от тяжелого груза серьезности.

В еще одном сеансе я вообразила в атмосфере жизнерадостного зеленого гиганта, который хотел высказать свое мнение в поддержку работы терапевта! Никогда не знаешь, что может возникнуть!

Если ваше воображение неверно, позвольте человеку вас поправить или подождите возникновения еще одного образа.

Замечайте фигуры Страны Грез возникающие из ваших собственных чувств и поведения.

Еще один метод обнаруживать призраки состоит в том, чтобы осознавать ваши собственные чувства и поведение и то, как эти чувства указывают на другие фигуры, присутствующие в атмосфере обучения.

Например, я помню один сеанс, в котором наставляемый говорил, что ему нужно многому научиться, и хотел, чтобы я давала ему очень прямолинейную обратную связь в отношении его работы. Однако, когда пришло время давать оценку его работы, я не решалась говорить ему что-либо отрицательное. Изучая свои чувства, я поняла, что чувствовала себя покровительственно и хотела заботиться о наставляемом. Я решила прибегнуть к мета-коммуникации о моих чувствах (то есть, говорить наставляемому о моих переживаниях). Я сказала ему: «Я знаю – вы хотите, чтобы я совершенно откровенно высказывала вам свое мнение о вашем обучении, и мне хотелось бы это делать, но нет ли здесь чего-то, что запрещает мне говорить вам что-либо»

отрицательное? Не присутствует ли в атмосфере заботливый или защищающий дух, который хочет избегать любой потенциально трудной информации?»

Наставляемый настаивал, что хочет услышать, что я думаю, но после того, как я опять не решилась, он заявил, что у него в последнее время было много трудных переживаний, и хотя ему казалось, что он нуждается в более сильной ситуации обучения, в действительности он чувствует себя очень незащищенным и едва ли мог бы выдержать больше. Он сказал, что эта неистовость недавно преобладала в его личной жизни, и он замечал, что стал немного более напористым, чем ему было удобно, в своей работе с клиентами. Затем он понял, что хотя временами он нуждался в этом напоре, чтобы более полно сосредоточиваться, он бы чувствовал себя лучше, если бы в своей повседневной жизни и в работе с клиентами действовал немного медленнее и с осознанием. Мужчина был вполне удовлетворен нашим сеансом. Однако после сеанса я заметила, что чувство покровительства оставалось у меня даже спустя несколько часов. Поэтому мне следовало подумать о том, как я время от времени тоже бываю склонна заставлять себя идти дальше, чем мне удобно.

В еще одном случае мне было немного не по себе, когда я собиралась начать давать своей наставляемой кое-какую обратную связь. Я вошла в слегка измененное состояние и заметила, что если бы это было позволено, мне бы хотелось тянуть наставляемую за руки и за ноги! Моя наставляемая была очень непредубежденной, и я рассказала ей о своем переживании. Она попросила меня на самом деле слегка потянуть ее за руку и посмотреть, что будет происходить. Я сделала это и вдруг почувствовала, что вытягиваю ее из ящика, из которого ей нужно было освободиться. Она сразу же сказала, что чувствовала себя в плену всех «следует», касавшихся того, как она должна работать со своими клиентами. Предъявлявшиеся к ней требования заставляли ее чувствовать себя очень зажатой и несвободной. Затем у нас было очень плодотворное обсуждение того, как она могла бы более полезно использовать энергию и сущность фигуры, держащей ее в плену; быть более правильной в ее работе. В то же самое время она экспериментировала с тем, чтобы освободиться от всех требований в отношении того, что следует делать, и иметь непредвзятый ум, направляющий ее в ее работе. Как ни парадоксально, это освобождение и непредвзятый ум давали ей еще больший доступ к ее умениям и способностям.

Спрашивайте человека о фигурах сновидения в атмосфере

Наконец, если ваши глаза сновидения в какой-то день не функционируют должным образом, или если вы просто не уверены в том, какие фигуры присутствуют, почему не спросить наставляемого, что он или она воображают? У него или у нее могут быть неожиданные и очень полезные идеи о том, какие фигуры страны грез в данный момент витают в воздухе.



Короткое упражнение

Чтобы попрактиковаться в том, как можно сновидеть и замечать фигуры в атмосфере, почему бы не попробовать следующее со своим другом. Сядьте вместе и попросите своего друга говорить о его обучении или о чем-то еще, что у него на уме. Теперь позвольте себе быть в слегка затуманенном, измененном состоянии сознания и слушайте, замечайте или представляйте себе какие-либо фигуры в атмосфере, происходящие из того, что сказал или сделал ваш друг, из вашего собственного воображения или из вашего опыта. Замечайте обратную связь, и когда ваше воображение получает положительную обратную связь от вашего друга, просто обсуждайте то, как эта фигура (или ее сущность) могла бы

быть значимым аспектом процесса вашего друга, а также частью вашего собственного процесса.

Обратная связь Сущности: основной метанавык для всех измерений

Обратная связь с уровня сущности означает, что наставник устанавливает контакт со своей глубочайшей самостью и позволяет обратной связи проистекать из этого



внутреннего чувства в отношении наставляемого. Иногда я переживаю Большое U так, будто оно несет меня и показывает мне, что делать и что говорить другому человеку.

Наставник может давать обратную связь Сущности в данный момент или в качестве основы всякой обратной связи, которую он передает. Как упоминалось ранее, любая обратная связь, включая обратную связь ОР и Страны грез, лучше всего

дается и воспринимается, когда она встроена в состояние Большого U наставника и исходит от него. Поэтому полезно, если наставник способен входить в контакт со своим Большим U в начале сеанса своей работы.

Есть много способов входить в контакт с вашей глубинной сущностью. Вот несколько методов.

Расслабляйтесь и вспоминайте состояние сна

Расслабьтесь и представляйте себе, что вы погружаетесь в состояние сна. Из этого глубокого сновидящего ума внутри себя начинайте говорить и давать обратную связь своему наставляемому.

Ставьте себя на службу Большему Уму

Представьте себе, что вы служите большому уму – такому, как земля, вселенная, дух и т.д., в зависимости от того, какой образ и какое чувство вам подходят. Освободитесь от себя, почувствуйте, что вами движет этот большой ум, и из этого внутреннего чувства начинайте говорить с наставляемым.

Обнаруживайте Большое U в своем теле

Обнаруживайте свое Большое U, спрашивая себя, где в вашем теле находится ваша глубочайшая часть. Когда вы будете готовы, продолжая ощущать эту часть себя, повернитесь вокруг и найдите на земле или в вашей комнате направление, к которому тянется это чувство или с которым оно наиболее тесно связано.¹¹ Когда вы его найдете, сделайте несколько шагов в этом направлении, почувствуйте его смысл и сделайте жест, передающий значимость этого пути. Затем спросите себя, кого рода стиль рекомендуют для вас как наставника или терапевта эти чувство, направление и смысл. Представьте себе, как бы вы действовали, как бы вы выполняли работу наставника с этим стилем и чувством. Сделайте набросок этого жеста и напишите под ним несколько слов, передающих его смысл. Если можете, берите этот листок бумаги с собой на свои наставнические сеансы, чтобы он напоминал вам об этой вашей глубочайшей части. Когда я недавно спрашивала себя о своей глубочайшей части, то ощущала ее в своей груди, а чувство шло в направлении Кении. Идя в этом направлении, я вспоминала шаманскую церемонию, в которой мы с Арни там участвовали. Все люди, участвовавшие в церемонии, были чрезвычайно дружелюбными и открытыми. В качестве наставника, я представляла себя очень непредвзятой и сердечной в том, что я говорю, и в то же самое время слегка непредсказуемой и мечтательной, позволяя моей шаманской природе выражать себя через сферы Страны Грез и Сущности. Вот несколько примеров того, как можно давать обратную связь из Сущности.

В одной ситуации, дав наставляемому обратную связь ОР и Страны Грез, я погрузилась дальше в мое Большое U и начала говорить. Я сказала, что в то время, как обучающийся терапевт из всех сил старался научиться различным вещам, в нем также было что-то очень земное, что никогда не изменится и не будет уничтожено, и что это будет его величайшим даром в работе с другими людьми. Терапевт почувствовал, что я коснулась чего-то, что он лелеял в себе, но на чем он редко сосредоточивался, и что он может в большей степени использовать это земное чувство в сочетании со своими умениями.

В еще одной ситуации, начав давать обратную связь из моего Большого U женщине-терапевту, я почувствовала, что становлюсь очень мягкой и уважительной. Я чувствовала, что есть нечто еще, о чем мне нужно сказать, прежде чем я смогу говорить о ее умениях. Я осознала, что она обладает определенной душевной теплотой, которую, с точки зрения моего Большого U, нужно было уважать и почитать. Женщина сказала, что всегда осознавала внутри себя большое любящее присутствие. Она немного помедитировала над этим чувством и сказала, что контакт с ним снова соединял ее с ее первоначальной причиной для того, чтобы стать терапевтом. Она сказала, что утратила контакт с этой стороной себя, и что вспоминание о ней дает ей более глубокую причину для того, что она делает, и будет поддерживать ее общий рост и обучение.

В добавок к близости терапевта к своему Большому U, очень полезно, если наставляемый тоже способен быть близким к своему Большому U во время сеанса работы с наставником. Возможно, из своего состояния ума Сущности, наставляемый будет по новому воспринимать обратную связь (через глаза и уши своего Большого U), чувствовать себя более текучим в ситуации обратной связи, и также будет способен давать себе обратную связь из своей глубочайшей самости.

Несколько советов по Обратной связи 721

Ниже дается основное упражнение по Обратной связи 721, которое вы можете практиковать с друзьями, наставляемыми, коллегами и т.д. Прежде, чем описывать упражнение, позвольте мне дать несколько полезных советов.

Следуйте текущему процессу

Работа с наставником – в большей степени взаимодействие, чем что либо еще. Наставник что-либо говорит, наставляемый реагирует тем или иным образом, наставник замечает обратную связь и так далее. Процесс имеет свой собственный естественный и органичный метод развертывания, который включает в себя сознание всех частей, хотя в идеале наставник в этом случае обладает большим осознанием и будет использовать его для пользы наставляемых.

Поэтому следующее упражнение не нужно воспринимать как строгий линейный процесс, которому необходимо следовать шаг за шагом. Например, в Части II вы могли бы перескочить к обратной связи Страны Грез из-за энергичного возникновения в данный момент фигуры сновидения. Потом вы могли бы плавно перейти к обратной связи ОР или к Сущности и т.д. Весь процесс относится к вашей способности замечать обратную связь, взаимодействовать с наставляемым/терапевтом и течь с различными уровнями по мере их возникновения. В идеале, наставник будет обращаться ко всем уровням, но следовать текущему процессу, чтобы определять, что происходит на самом деле. Самое важное, пожалуйста, используйте это упражнение, чтобы практиковать свою текучесть в качестве наставника.

Точно определяйте уровень, с которого вы говорите

Элементарный урок для Обратной связи 721 состоит в том, чтобы замечать уровень, к которому вы адресуетесь в данный момент, и говорить об этом. Например, если вы даете фактическую информацию ОР о том, что вы заинтересованы в обучении человека, определяйте, что в данный момент вы говорите на уровне Общепринятой реальности. Если вы переходите к Сущности, оговаривайте и это. Ясно давайте понять, что вы переходите к одному из уровней и вернетесь к другим в надлежащее время.

Каждый в каждой позиции учится и учит.

Принцип нелокальности говорит, что каждый – учитель и каждый – обучающийся. Поэтому один из шагов упражнения просит наставника подумать о том, каким образом информация, которую он рекомендует терапевту, верна и для него самого. Я также включаю еще один шаг и требую, чтобы все в тройке давали обратную связь друг другу. Терапевт может давать обратную связь наставнику, клиент может давать обратную связь терапевту и так далее. На моих семинарах многим людям, судя по всему, нравился такой стиль обучения по принципу круглого стола.

Еще несколько замечаний о выполнении упражнения

В упражнении один человек будет клиентом, один – терапевтом и один – наставником в течение примерно сорока минут. Если вы располагаете временем, поменяйтесь ролями, чтобы каждый имел шанс побывать во всех позициях. Пожалуйста, осознавайте, что это – упражнение в работе наставника и обучении. Поэтому акцент делается, в основном, на обратной связи 721 и в меньшей степени на индивидуальном процессе клиента. В результате, я ограничила время, предназначенное для работы между терапевтом и клиентом. Однако, пожалуйста, не стесняйтесь приспособливать расписание работы к своим собственным нуждам.

Упражнение Обратная связь 721 для троих

I. Совместная работа и внутренний наставник терапевта (20 минут)

1. Каждый в тройке тратит несколько минут на то, чтобы войти в контакт со своим Большим У, используя один из упомянутых выше методов.
2. Терапевт работает с клиентом в течение 15 минут над тем, на чем клиенту хотелось бы сосредоточиться.
3. Спустя 15 минут терапевту следует вспомнить свое Большое У, почувствовать его и слегка стать им. Затем, как это Большое У – внутренний учитель, терапевту следует потратить несколько минут, чтобы дать себе совет/обратную связь относительно его или ее работы с клиентом.



II. Обратная связь 721 (10 минут)

1. Теперь наставник вспоминает и заново прочувствует свое Большое У. Из этого чувства ему следует начать давать Обратную связь 721 терапевту. (Пожалуйста, также побуждайте терапевта, если возможно, тоже быть в это же самое время в его или ее Большом У). Терапевту должен как можно лучше следовать процессу в отношении того, когда и о каком из нижеследующих уровней говорить:
 - a. ОР: Обсуждайте умения, метанавыки и т.д. Что было хорошо и чему еще можно было бы научиться?

б. Страна грез: Замечайте/используйте воображение, чтобы ощущать в атмосфере текущего момента фигуру сновидения. Ждите положительной обратной связи от терапевта, и затем ведите диалог с этой фигурой или играйте ее роль, чтобы обнаружить, как ее энергия или сущность каким-то образом полезна для обучения терапевта.

в. Сущность: Погружайтесь глубже в свое Большое U и позволяйте исходить из вас более глубокой обратной связи в отношении терапевта.

III. Размышление (10 минут)

а. Каково было вам, как наставнику, давать Обратную связь 721? Насколько текучим вы себя чувствовали в отношении этих трех уровней? Оставались ли вы в своем Большом U? Каким образом обратная связь, которую вы давали терапевту, верна и по отношению к вам?

б. Каково было вам, терапевту, получать Обратную связь 721? Что вам было полезнее всего?

с. Если позволяет время, проведите следующий цикл обратной связи 721 в стиле круглого стола. То есть, терапевт может давать обратную связь наставнику, клиент может давать обратную связь терапевту и т.д.

Многомерная жизнь



Я надеюсь, что описанное выше упражнение и информация, содержащаяся в этой короткой статье, дали вам начальное ощущение Обратной связи 721. Идея 721 учит нас, что процесс обучения имеет много уровней, некоторые из которых часто бывают невидимыми. Однако, для полного и богатого опыта для всех, важно вводить в диалог, как общепринятые уровни, так и уровни сновидения. Все они важны, влиятельны и присутствуют в любой ситуации обучения.

Практика Обратной связи 721 дала мне возможность использовать больше моих частей, выступая в качестве наставника и учителя, и, как я верю, быть более полезной другим людям. Я могу быть дидактичной и практичной. Я могу использовать свою сновидящую природу, чтобы открывать за взаимодействиями подоплеку сновидения. И я могу использовать мою глубочайшую самость для служения другим. Вовлекаясь в весь этот процесс, я, как учитель и ученик одновременно, связываю воедино практические и магические элементы само-открытия и обучения. В то же самое время я знаю, что это обучение не прекращается, когда заканчивается сеанс моей работы наставника, но что все эти измерения присутствуют в моей жизни в целом. Замечать, как я плавно перемещаюсь между различными уровнями от момента к моменту – главная составляющая моего ощущения удовлетворяющей и творческой жизни.

Я надеюсь, что данная короткая статья вдохновит вас исследовать эти измерения жизни, обогащать процесс обратной связи, повседневную жизнь, и вместе обновлять и воссоздавать обучение!

Примечания

1. «Обратная связь 360°: Мощная новая модель для оценки и поддержания эффективности и качества деятельности работника» “*360 Degree Feedback: The Powerful New Model for Employee Assessment and Performance Maintenance*” by Mark R. Edwards and Ann J. Ewen, American Management Assoc., New York, 1996, p. 25.
2. «Термин 360° происходит от аналогии с компасом: Для определения и отслеживания направления используется круг с 360 точками отсчета. Обратная связь 360о дает данные об эффективности и качестве деятельности не с одной, а с многих точек зрения. Подобно компасу, это навигационный инструмент, который более точно говорит, когда кто-то находится на правильном курсе или сбивается с него. Он может заполнять разрывы, неизменно существующие между тем, как человек видит себя сам и как его видят другие. Его цель состоит, во первых, в том, чтобы получать более глубокое понимание человека и других, видеть эффективность и качество деятельности и, во вторых, подкреплять и ускорять потребность в непрерывном развитии». См.
<http://www.bnet.com/abstract.aspx?scid=1539&sortby=title&docid=72256>
3. Edwards and Ewen, p.5
4. См. книгу Арни “*Leader as Martial Artist*”, Harper Collins, New York, 1992, стр. 5-6, 154-155 (В русском переводе: А. Минделл, «Лидер как мастер единоборства» М., Институт психологии РАН, 1993)
5. См. мою книгу *Metaskills: The Spiritual Art of Therapy*, Lao Tse Press, Portland, OR, 2001 (В русском переводе: Э. Минделл, «Психотерапия как духовная практика», М., «КЛАСС», 1997)
6. См. его книгу *Dreaming While Awake*, Hampton Road, Charlottesville, 2000, стр. 200-206 (В русском переводе: А. Минделл, «Сновидение в бодрствовании», М., Изд-во Института трансперсональной психологии – «АСТ», 2003)
7. Арни говорит о параллельных мирах в квантовой физике, в частности об интерпретации множественных миров Нью Эверетта. См. его книгу «Квантовый ум», главу 18 (книга вскоре выйдет в русском переводе в серии «Тексты трансперсональной психологии») и мою статью «Гиперпространства Эми, творчество, райская птица и дверь в параллельные миры» (“*Amy’s Hyperspaces: Creativity, the Bird of Paradise, and the Doorway to Parallel Worlds*”) на сайте http://www.aamindell.net/research_frame.htm
8. См. *Dreaming While Awake*, Hampton Road, Charlottesville, 2000, стр.47
9. Из наших предшествующих исследований и из моих семинаров, посвященных области контакта между умениями и личным стилем, мы обнаружили, что если человек не способен учиться чему-либо с течением времени, это обычно указывает на то, что за трудностью обучения стоит некий еще не распознанный дар. Только когда этот дар ценят, он потенциально позволяет происходить «заблокированному» обучению. Подробнее об этом говорится в моей книге *Alternative to therapy*, Newport, Oregon, 2002, стр. 314-315 (книга Э. Минделл «Альтернатива терапии» вскоре выйдет в русском переводе в серии «Тексты трансперсональной психологии»)
10. Подробнее о призраках говорится в книге Арни “*Leader as Martial Artist*”, стр. 36 и в моей книге *Alternative to therapy*, гл. 6, стр. 93-101
11. Более подробно об осознании направлении говорится в готовящейся к публикации книге Арни “*Cosmic Path Walker: The Teachings of Don Juan, Richard Feynman and Lao Tse in Shamanism, Physics, and Community*” (Книга вышла в русском переводе в 2008 году под названием «Геопсихология: осознание пути»)