



ТЕХНИКА «ТРИ ШЛЯПЫ» («ТРИ СТУЛА»)

Техника разработанная Мэрилин Аткинсон. Может использоваться в ходе коучинговой сессии для создания видения в той области, в которой ясности пока нет. Эта техника подходит для комплексных задач со множеством различных факторов, для которых хотелось бы использовать нестандартное творческое, креативное решение.

Технология.

Коуч просит клиента расставить три стула: два впереди боком друг к другу, один позади.

Первый стул – «рациональный»,
второй – «интуитивный»,
третий – «интегрирующий».

Если по скайп:

(можно обходиться и без реальных стульев, заменив их воображаемыми. Тогда пусть стулья будут различного дизайна, например, рациональный - офисный стул, интуитивный – кресло, а интегрирующий – мягкий стул, диван или что-то в этом роде).

Клиент формулирует задачу. Коуч помогает найти самый точный открытый вопрос, а потом задает этот вопрос в двух режимах – в состоянии повседневного рационального (логического) ума клиента, а затем – его внутренней мудрости, творческой интуиции. И после помогает клиенту полученное решение сформулировать в третьем пространстве – для этого есть стул или шляпа интеграции, и на нем все собирается в единое целое. Иногда решение приходит сразу, иногда оно бывает отсрочено и клиент осознает его после завершения коуч-сессии.

Клиент запоминает алгоритм поиска решения и в следующий раз может нужный вопрос задавать себе самостоятельно, зная, где у него бессознательное (интуиция) и где сознательное начало (рациональное), а потом интегрировать информацию.



Рациональный стул

Коуч предлагает клиенту сесть на «рациональный» стул и надеть «рациональную» шляпу. «Какого она цвета, какой формы?», - спрашивает коуч. Он задает найденный клиентом в начале работы точный открытый вопрос, связанный с задачей на коуч-сессию, минимум 3 раза. Клиент думает и отвечает на него, произнося вслух все, что приходит ему на ум. Коуч быстро записывает ответы.

Интуитивный стул

Затем коуч предлагает клиенту сесть на «интуитивный» стул и надеть «интуитивную» шляпу. Спрашивает: какого она цвета и фасона? Далее коуч задает ему 3 раза тот же вопрос, используя более глубокий и тихий голос. Коуч добавляет такие фразы как: «Расслабьтесь, подумайте, дайте возможность ответить Вашей интуиции, просто подождите ответ», – и сам демонстрирует состояние внимания, направленного внутрь (мягкий взгляд, открытые руки, расслабленное тело, глубокое дыхание и т.д.) Клиент слушает свои внутренние ответы и описывает все слова, образы, «фильмы», и ощущения по мере того, как они у него возникают. Коуч тщательно записывает эти ответы.

Интегрирующий стул

Теперь клиент садится на «интегрирующий» стул, уже без «головного убора», и смотрит на «себя», сидящего на первых двух стульях в шляпах соответствующего цвета. Он может соединить обе ладони, каждая из которых символизирует рациональное и интуитивное начало и почувствовать, как эти две грани его личности дополняют и поддерживают друг друга, и помогают ему в жизни. Коуч воспроизводит клиенту его ответы. Он говорит: «Ваше рациональное сказало...» (зачитывает ответы). Затем: «Ваша интуиция сказала...» (зачитывает ответы) Далее они обсуждают полученные результаты.



Итак, давайте повторим.

1 стул – Логика, дневной сознательный разум.

Логическая рациональная часть.

2 стул - Интуиция. Ресурсы бессознательного. Наше подсознание каким-то неожиданным (ассоциативным, символическим) образом разрешает те задачи, которые мы ставим перед собой. И из этой области приходят озарения, инсайты. Людям приходится принимать решения в таком разнообразном и многогранном мире, где сознательный разум не может все просчитать и найти лучший способ решения, потому что очень в некоторых проектах задействовано много факторов, необходимо обладать невероятным объемом информации обо всем. Другой момент – сознательный разум не воспринимает такое количество информации за единицу времени. Пытаться логически все просчитать – на это потребуется длительный период. А в ситуации, требующей быстрого решения, этого времени нет, и необходимо получить доступ к информации прямо сейчас, сразу же.

Данная техника повышает качество наших принимаемых решений очень сильно. И мы можем научить этой технике наших клиентов для того, чтобы дальше они самостоятельно пользовались этим методом. Данная техника пробуждает спонтанное, непонятно откуда приходящее, творчество, мы повышаем вероятность того, что оно появляется тогда, когда нам нужно.

Другой важный бонус этой практики в том, что люди по природе своей склонны к логике или интуиции. Интуитивным решением часто трудно увлечь за собой людей логических, они требуют привести доводы вашему откровению. Когда-то мы более логичны, а в других ситуациях интуитивны. Но чтобы и то, и другое всегда было в доступе в нужный момент, является для некоторых людей трудностью, которую эта техника позволит успешно решить. И тогда у нас одновременно будут работать и логика и внутренние ощущения, на основании которых мы сможем принимать наиболее верные решения.