

Виолетта Макеева.

ГЛАВНОЕ В ЖИЗНИ – ЭТО ВАШЕ СОБСТВЕННОЕ СЧАСТЬЕ!

Сегодня мы пригласили к нам интересную гостью – Виолетту Макееву, о которой в глобальной сети Интернет написано: «Лучшая в своём деле, единственная в своём роде!».

Виолетта – психолог, коуч, бизнес-консультант, разработавшая собственную, оригинальную программу коучинга личной эффективности.

При более близком знакомстве узнаю, что Виолетта – действительно очень серьёзный, ответственный профессионал, любящий своё дело и при этом приятный, открытый, доброжелательный человек...

- Виолетта, Вы постоянно живёте в Черногории? Не мешает ли удалённость проводить тренинги и работать с клиентами в Петербурге? Или Вы работаете и в Черногории тоже?

- В Черногорию я приехала, чтобы воплотить картинку, которая является мечтой большого количества людей – море, солнце, пляж, я с ноутбуком сажусь под пальму и начинаю свой рабочий день... Если серьёзно, то я проделала большую работу по переводу своих проектов в дистанционный формат. Поэтому мои клиенты, тренинги, и даже сотрудники – все остались со мной. Что касается местных жителей, то я заранее не рассчитывала, что моя работа их заинтересует. Личная эффективность – это головная боль жителя большого города, который, с одной стороны, обладает большим пространством возможностей, а с другой всё время находится в условиях конкуренции.

Здесь всё иначе. С одной стороны – это комфортно – прекрасная природа, размеренный образ жизни. А с другой – интеллектуальный вакуум и столкновение сложившихся привычек с местными традициями. Поэтому проживание в Черногории – это эксперимент, результат которого мне пока не известен.

- Вы – очень красивая женщина. Красота помогает или мешает в Вашей работе? Как правило, красивым женщинам доверяют не сразу, нужно сначала, так сказать, доказать



свою состоятельность.

- Спасибо за комплимент. Ничто человеческое мне не чуждо – я люблю покомкетничать, мне нравится внимание. Мешает ли это в работе? Мне кажется, напротив, в работе внешность можно использовать как инструмент, и я этим не пренебрегаю. В моей практике нередки случаи, когда люди говорили: «Прежде чем стать Вашим клиентом я хотел сначала посмотреть на Вас – как Вы выглядите». Многократно доказано даже исследованиями, что мы многое готовы простить привлекательным людям, зачем же идти против человеческой природы? Просто если ты всё-таки играешь на каком-то профессиональном поле, нужно помнить, что кредит доверия, основанный на первом впечатлении, тратится также легко, как и получается. И важно как можно быстрее подкрепить первое благоприятное

впечатление более существенным профессиональным вкладом.

- Всё-таки на данный момент понятие «коучинг» - не всем понятно. В чём, на ваш взгляд, главное отличие коуча от личного психолога, консультанта, тренера?

- Если быть откровенной, то иногда деятельность коуча ничем не отличается от деятельности психолога, консультанта или тренера. Но у каждой сферы есть своя история, которая определит, что именно будет делать специалист, чтобы Вам помочь.

Большое количество психологов, исторически, видят свою задачу, прежде всего в том, чтобы объяснить, что с Вами происходит, дать своё видение ситуации. Некоторые делают это мягко, например, говорят: «Вам не кажется, что в этой ситуации Вы вели себя неконструктивно?». Иногда после этого Вы начинаете смотреть на ситуацию несколько по-иному, и Вам становится немного легче. Но чаще всего интерпретации, то есть объяснения Вашего поведения, вызывают сильное внутренне сопротивление. Они ощущаются как обвинение, что вызывает сильное желание защититься. В некоторых подходах это вообще принимает гипертрофированную форму.

Знаете, есть довольно популярные семинары, на которых тренеры буквально «размазывают» своих подопечных. Говорят что-то вроде «посмотри на свою жизнь, ты неудачник, тряпка» и т.д. Вы ошарашены, Вас переполняют эмоции, и кажется, что-то изменилось. Но по сути это лишь вид экстремального отдыха, не более того.

Коучинг, по крайней мере, методы, которые использую я, не предусматривают моего мнения на счёт причины Ваших сложностей. Я могу иметь его – но я не буду его озвучивать. Вы сами будете исследовать свои эмоции, убеждения, мотивацию – я буду просто специальным образом направлять этот процесс. Сила сопротивления будет минимальна, поэтому и результат мы получим в разы, сотни раз быстрее.

Что касается консультантов, то, как правило, это люди, которые видят свою задачу в том, чтобы сказать Вам, что нужно делать, как правильно поступить. И здесь проблема состоит в том, что если бы Вы были в состоянии предпринять те действия, которые рекомендует консультант, Вы бы уже это сделали. Ведь, грубо говоря, дело не том, что Вы не знаете, что Вам нужно перестать курить, чтобы улучшить своё здоровье, а в том, что по разным причинам Вы не можете сделать

этого. Поэтому большинство советов консультантов повисает в воздухе без какой-либо надежды на исполнение.

В коучинге мы работаем с корнем проблемы – негативным прошлым опытом, который создал поведенческие модели, которые не дают Вам достигать желаемого даже при наличии возможностей. Разобравшись с первопричинами, Вы очень быстро «прозреете» и сами поймёте, что нужно делать. И найдёте максимально органичные для Вас пути достижения целей. И это ещё одна причина высокой эффективности коучинга. Наша задача не давать советы на основе своего опыта и знаний, а обеспечить Вам доступ к Вашим собственным ресурсам, которых – так оказывается всегда – великое множество.

- Какое главное качество характера, присущее коучу?

- Все коучи очень разные. Мне кажется, у нас минимальная профессиональная деформация. Со временем естественным образом образуется толерантность к любым людским проявлениям. Нет чёрного и белого, нет абсолютно плохого и абсолютно хорошего. Когда в начале своего пути я наблюдала это качество у тех людей, у которых училась, оно меня удивляло, но теперь я понимаю, что его обретение – абсолютно естественное следствие нашего занятия и образа жизни.

- Почему коуч может учить, направлять человека в абсолютно разных областях бизнеса? Ведь он сам вряд ли обладает знаниями во всех областях – это может быть и фармацевтическая область и художественная и техническая?

- У бизнеса есть общие закономерности. Изначально бизнес подразумевает, что это некое дело, которым Вы занимаетесь ради



извлечения прибыли. Эта фундаментальная цель Вашего занятия предьявляет к Вам особые требования. В частности, нет бизнеса там, где Вы больше отдаёте, чем получаете. Нельзя создать бизнес в отрыве от взаимодействия с другими людьми, потому что деньги Вы, в конечном счете, будете получать от людей в обмен на то, что Вы сможете им предложить и т.д. и т.п. Если Ваше поведение вступает в противоречие с законами бизнеса, которые вытекают из его фундаментальной цели, то совершенно закономерно, что Вы не получаете желаемый результат, даже при всёвозрастающем количестве усилий. Я могу обратить Ваше внимание на эти противоречия. Если при этом Вы захотите изменить положение вещей, то я помогу найти прошлый опыт, который повлиял на формирование Вашего поведения, трансформировать его и помочь создать новые модели поведения, которые будут отвечать задачам бизнеса и Вашим целям.

Большинство предпринимателей очень умные люди, которые сами обозначают свои сложности. Например, они говорят: «Я знаю, что мне уже полгода назад надо было

выходить на региональный рынок. А я всё тяну. Я знаю, что рискую упустить момент. Но почему-то всё откладываю и откладываю». И в этом случае для моей работы, как коуча, не имеет значение: на какой именно рынок и с каким продуктом Вы собрались выходить. Имеет значение то, чем обусловлен Ваш внутренний конфликт, который раздирает Вас на части, и, возможно, грозит убытками. Решение о выходе на региональный рынок Вы примете самостоятельно, как только я помогу Вам создать абсолютно ясное, свободное от конфликтов пространство для принятия решения. А если задача будет стоять чисто технологическая, то я за неё не возьмусь, это не моя работа.

- Если к Вам приходит человек, который сам не знает - чего он хочет, не опеределился со своими целями, сможете ли вы ему помочь? Или он должен сначала сам осознать все свои намерения?

- Это очень интересный и глубокий вопрос. Наши цели и намерения являются продуктом нашей личности. Если личность страдает от внутренних конфликтов, то она не может производить гармоничные цели и намерения. Показанием для необходимости личностного развития является любая неудовлетворённость. Если Вы неудовлетворены собой, тем, что имеете в жизни, своим внешним видом, образом жизни, уровнем дохода и т.д. значит надо заниматься личностным развитием, искать причины дисбаланса, исправлять ситуацию. Наш разум способен найти одинаково убедительные аргументы «за» и «против» в отношении одного и того же явления в зависимости от наших эмоций, поэтому наши цели и намерения могут меняться как погода в Питере. И чёткого осознания намерений можно ждать всю жизнь и никогда не дожидаться.

- Я знаю, что сейчас активно развивается такая услуга, как коучинг по телефону. Неужели даже не видя собеседника можно повлиять на его решение, направить и т.п., ведь это на первом этапе абсолютно чужой человек?

- 90% моих учеников и я сама работаем через видеосвязь. Но когда соединение «ба-



рахлит», мы отключаем видео, и результат не сильно страдает. Роль видео только в том, что оно позволяет коучу видеть эмоциональные реакции клиента – иногда это важно.

К такой форме работы легко приспособиться, если понимать, что коучинг обязан своей результативностью не личному присутствию консультанта. Например, когда Вы затеваете долгосрочный проект, то Вы должны выполнить большой объём работы, не имея ни поддержки, ни подтверждения того, что Ваши усилия обязательно увенчаются успехом. Такой вакуум бывает очень критичен для мотивации. Когда у Вас появляется коуч, он на некоторое время берёт на себя роль поставщика обратной связи и помогает пройти через мотивационные «чёрные дыры», и Вы получаете возможность воплотить задуманное, не останавливаетесь, не бросаете и т.д. При этом не имеет значения, встречаетесь ли Вы лично или говорите по телефону, Вы можете даже просто переписываться.

Если речь идёт о более глубоком вмешательстве, о соприкосновении с эмоциями, прошлым опытом, то наши методы предполагают, что большая часть работы происходит с помощью Вашего воображения, которое мы специальным образом направляем. То есть Вы в этот момент должны быть максимально сосредоточены на себе и роль личного присутствия коуча минимальна, достаточно, просто, чтобы Вы и коуч слышали друг друга. Такая дистанционная работа дает обеим сторонам колоссальные преимущества, высвобождая самое дорогое – время, коуч и клиент при этом могут жить не просто в разных городах – разных странах. Для меня единственным минусом дистанционной работы являются разные часовые пояса, в которых я постоянно путаюсь.

Кстати, такой подход также ценен людям, которые хотят сохранить конфиденциальность. У меня были клиенты, которые в силу особых причин скрывали место своей работы, имена своих близких, детали некоторых ситуаций, которые произошли с ними – и это ничуть не помешало нам добиться нужного результата. Что касается степени знакомства клиента и консультанта, то для эффективности это не критично, так как мы работаем с универсальными меха-

низмами человеческой психики, которые присущи всем людям. Конечно, нам самим кажется, что наши проблемы уникальны, а на деле оказывается, что все мы страдаем в общем то от одного и того же.

- С каким запросом к Вам чаще всего обращаются?

- Самым частым является запрос «хочу сделать что-то, но не делаю этого». Причём это «что-то» может относиться к любой области — открытие собственного дела, защита диссертации, получение новой профессии, изменение личной жизни, отказ от вредной привычки или банальное похудение. Запрос на помощь коуча формируется, во-первых, в те моменты в жизни человека, когда он уже не может объяснить своё бездействие недостатком возможностей, когда человек понимает «дело — во мне». Во-вторых, логично, что чаще всего это те области, где отсутствие желаемого результата очевидно — дело не создаётся, личная жизнь не меняется, вес не уменьшается и т.д. В конечном счёте, в этом и состоит смысл личной эффективности — при наличии тех же ресурсов и тех же усилий вы становитесь способны получать более высокие результаты и это результаты можно наглядно увидеть, пощупать, измерить. Вторым по популярности является общая неудовлетворённость жизнью, доходящая до депрессии. Это те случаи, когда накопленный негативный прошлый опыт и внутренние конфликты делают невозможным получение какого-либо удовольствия от жизни.

- Коучинг призывает идти к своей цели несмотря ни на что. Как, на ваш взгляд, для достижения своей цели



все ли средства хороши? Например, коуч призывает своего подопечного «закрывать глаза» на какие-то этические стороны вопроса и продолжать добиваться своей цели, а клиент – не может переступить себя...

- Наша работа не подразумевает, чтобы мы что-то диктовали клиенту. Наша задача как раз освободить мотивацию и энергию клиента для осуществления конкретных действий для достижения цели, причём цели, как и действия, человек определяет сам. Мы ничего не советуем и ни к чему не призываем. Однако, теоретически, клиент может заявить некоторое неэтическое действие как свою цель. Допустим, он может сказать, что принял решение увести за собой клиентов из компании, где он сейчас работает, чтобы открыть свою, но ему мешает страх и т.д. Коуч, как человек, может не поддерживать позицию клиента. Но коучу, как профессионалу, не должно быть до этого никакого дела.

Точно также как врач обязан лечить и преступника и святого с одинаковым вниманием и профессионализмом, точно также и мы признаём, что этика и мораль – это не область нашей компетенции. Мы работаем с запросом клиента и никогда не судим его.

- Виолетта, как Вы думаете, не мешает ли работа личной жизни женщины? Или активная жизненная позиция и семейные ценности могут существовать вместе?

- Любому человеку - и мужчине, и женщине, нужна и полноценная самореализация и наличие ближнего круга, семья. Поэтому активная жизненная позиция и семейные ценности не просто могут, они должны сосуществовать, чтобы человек получал всесторонне удовлетворение от жизни.

Современная женщина всегда может найти партнёра, который будет уважать её увлечённость работой или работу, которая будет учитывать важность семьи в её жизни. Возможны любые варианты, если Вы понимаете, что Ваш образ жизни - это то, чем Вы можете управлять, и создавать по своему усмотрению, а если управление не удаётся, значит разбираться с причинами и менять ситуацию.



- Вы замужем? У вас есть семья, дети?

- Я живу в гражданском браке. У моего мужа есть дочь от первого брака, у нас детей пока нет. Муж - юрист, специализируется на корпоративном праве.

- Вы занимаетесь спортом?

- К сожалению, спорт - не моя сильная сторона. Я с удовольствием потанцую в клубе, прогуляюсь или покатаюсь на роликах, но ничем специальным и регулярным я своё тело не нагружаю. Физическая культура - зона, над которой мне ещё надо работать.

- В чём главная философия Вашей жизни?

- Ох, какой же это сложный для меня вопрос. Я немного настороженно отношусь к жизненным философиям, потому что первыми от эффективной работы коуча распадаются именно убеждения, принципы и жизненные концепции. Но если всё-таки попытаться...

Я была бы рада жить в мире, где как можно больше людей считают главным делом своей жизни сделать счастливыми самих себя.

Беседовала Наталья Смирнова

