

ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЙ КОУЧИНГ — ОБОСНОВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТА, УМЕСТНОСТЬ И ПРЕДПОСЫЛКИ ПРИМЕНЕНИЯ

Иванова Зоя Алексеевна

*кандидат экономических наук, член правления АРК,
супервизор АРК, коуч-мастер АРК, руководитель лаборатории решений АРК
zoeivanova@yandex.ru*

Сандомирский Марк Евгеньевич

доктор психологических наук, кандидат медицинских наук

DOI: 10.38006/907345-57-7.104.110

Аннотация: данная статья рассматривает применение психосоматического коучинга в работе с клиентами как в формате отдельной сессии, так и на различных ее этапах. Основанием для написания служит привлечение внимания профессионалов к эффективности этого подхода при работе с внутренними противоречиями и конфликтами клиентов, сложностях формулирования ими запроса, а также для психогигиены самого коуча с целью заботы о себе, своем ресурсном состоянии и поддержании должного качества предоставляемых услуг.

Ключевые слова: коучинг, психосоматический коучинг, психосоматика, внутренний конфликт, интегративный подход, психогигиена коуча.

Некогда такая новая в России форма и практика поддержки человека при решении его профессиональных и личных задач, как коучинг, не только становится все более востребованной, но и претендует на рекорд по обилию его вновь возникающих разновидностей. Для того чтобы психосоматический коучинг не был зачислен в разряд таких новомодных ребрендинговых тенденций, а, напротив, дать представление о его давних системных истоках с обоснованием результативности подхода, и написана эта статья.

Она представляет собой краткое подведение итогов многолетнего сотрудничества в области формулирования методологии психосоматического коучинга, его применения и обсуждения этой практики двух экспертов — коуча-практика

с 20-летним профессиональным опытом Ивановой З. А. и одного из первых в России специалистов в области системной психосоматики с более чем 30-летним стажем — Сандомирского М. Е.

Психосоматика как направление в медицине, психологии и психотерапии, заключающееся в изучении воздействия факторов психологического характера (эмоций, переживаний, чувств) на телесное состояние человека, или, проще говоря, телесное отражение душевной жизни человека [4], традиционно является объектом внимания врачей, психотерапевтов и других специалистов помогающих профессий и хорошо представлена в существующих публикациях.

В чем заключается формат работы, который определяется как психосоматический коучинг? На чем основывается его соответствие коучингу, а также его результативность?

Известно, что коучинг предполагает ответственность клиента за результат работы, его самостоятельность и осознанность в достижении и присвоении полученного результата. Более 10 лет успешного применения психосоматического коучинга в работе с клиентами позволяют утверждать, что он отвечает этим условиям, является очень действенным методом и рекомендуется коучам не только к практическому применению при работе с клиентами, но и для личной психогигиены. И это тоже является важным фактором осознанного поддержания работоспособности и качества предоставляемых услуг.

Нередко в случае невозможности клиентом решить стоящие перед ним задачи или разрешить возникшие сложности самостоятельно речь идет о том, что человек что-то хочет, но как бы не может изменить. При этом доступные для изменения проблемные аспекты реальности им или не осознаются, или отрицаются, а потому и не поддаются рациональному анализу.

Сложности, с которыми сталкиваются и за разрешением которых клиенты обращаются к коучу, нередко являются результатом дезадаптивного поведения в ответ на актуальные вызовы в жизни, как личной, так и профессиональной, при этом истинные причины проблем остаются неосознаваемыми или отрицаемыми ввиду болезненности такого осознания.

Это происходит в результате действия известных психологических защит, являющихся следствием вытеснения и регрессии (в форме разнообразных искажений субъективной реальности). Именно потому, что человек представляет реальность искаженно, возможные пути действительного решения проблемы им не

осознаются, поскольку отвергаются даже на уровне внутренней цензуры (кризис «снизу», иррационально-интуитивный), а осознаваемые — оказываются нереалистичны (кризис «сверху», рационально-когнитивный). Этот механизм, называемый детектором ошибок, начало формирования которого относится к раннему возрасту не только человека, но и человечества, связан с эволюционной, филогенетической общностью адаптивных механизмов: на инстинктивном уровне — выживания — продолжения рода — группового единства; на эмоциональном уровне: тревоги — агрессии — депрессии [6]. Призванный играть конструктивную роль, в меняющихся условиях этот механизм со временем превращается в жесткого надзирателя и препятствует изменению сложившегося поведения человека и его проходу в новизну [1]. Человек при этом может пытаться решить задачу рациональным способом, но решение по разным причинам не удастся, так как не решаются существенные противоречия и срабатывают механизмы внутренней цензуры.

Современный человек испытывает дополнительные сложности при осознании и разрешении внутренних конфликтов и противоречий. Растущее и пропагандируемое стремление жить в мире без противоречий приводит к их вытеснению, создавая при этом новые противоречия.

На практике клиенты могут обходить соприкосновения с глубинными внутренними конфликтами путем длинных повествований о сложностях, деталях, обстоятельствах текущей ситуации, перечисления причин и аргументов и т. д. Выявление глубинного запроса может занимать не одну сессию «хождения вокруг да около», в итоге коуч рекомендует клиенту проработать ту или иную тему с психотерапевтом или психологом.

Психосоматический коучинг позволяет, не прибегая к психотерапии, в формате коучинга снять ряд внутренних противоречий, преодолеть вытеснения, снизить болезненные ощущения при переходе клиента к требуемому осознанию своего аутентичного запроса.

Главным решением при выходе из «капкана» противоречий становится поиск холистического способа уживаться друг с другом взаимо-оппонентным акторам, или частям собственной личности. Эту задачу решает, например, регрессионный диалог, как один из инструментов психосоматического коучинга. И таким образом динамическое противоречие находит конструктивный выход.

В этом проявляется базовый закон мышления (от Аристотеля до Г. В. Гегеля): в процессе мышления противоречия разрешаются путем их интеграции, от тезиса

и антитезиса — к синтезу [7]. С точки зрения рациональных бинарных оппозиций, противоречие, которое может быть снято путем интеграции, становится этапом развития.

Вместо обесценивания внутренних конфликтов и проблем клиента, которое нередко происходит при давании ему советов и рекомендаций в разных жизненных ситуациях, психосоматический коучинг позволяет перейти к непосредственному диалогу сложных чувств и ощущений, которые служат репрезентациями сторон внутреннего конфликта, и привлечь их к решению стоящих перед клиентом задач непосредственно в ходе коуч-сессии.

Невербальное представление проблемы, используя кинестетическую, визуальную и другие модальности, позволяет обойти внутреннее сопротивление, причем экологично, целиком и полностью используя образы и описания клиента. Техниками поддержания адаптивных состояний становятся при этом диссоциативно-экзистенциальное самонаблюдение и самоанализ [5].

Преодоление базового противоречия регрессии достигается при этом благодаря ресурсу осознанности: способности человека думать о том, что он делает, наблюдая за собственным телесным состоянием в процессе действия.

Таким образом, в основе технологии практического решения коучинговых задач лежит комплексный подход, синтез рациональных и иррациональных механизмов поиска и принятия решений. Рациональные, вербальные компоненты в решении проблемы носят характер подготовительный (изначальная постановка задачи) и завершающий (итоговое осознание и утилизация). Невербальные интуитивные компоненты обладают довербальной и поствербальной природой и находятся вне обычных рамок осознания [8]. Тем не менее искомое решение приходит благодаря направленному диалогу, в котором клиент сам отвечает на вопросы коуча.

Сама интервенция может занимать от нескольких минут до сессии целиком.

Одним из способов разрешения проблем служат и такие инструменты, как диалог ощущений или психосоматический реперентинг-1 («сам себе родитель»), или психокоррекционное повторение онтогенеза, когда человек временно перестает быть взрослым в силу регрессии.

В ходе коуч-сессии психосоматический коуч инициирует у клиента процесс его регрессионной осознанности, диссоциированное наблюдение себя-взрослого за собой-ребенком через дифференциацию, осознание и рефлексия в отношении

своих чувств и состояний. При этом, при помощи вопросов коуча, в клиенте происходит синтез взрослого и детского состояния себя. Во внутреннем диалоге себя-взрослого с собой-ребенком формируется действительное умение быть собой, быть внутренне «взрослым», преодолевая моменты спонтанной или индуцированной неадаптивной регрессии, возникающие на протяжении всей жизни.

На невербальном уровне механизм внутренней цензуры отменяется. И в некоторые моменты (которые принято называть инсайтами) происходит объединение запроса и имеющихся в распоряжении возможностей — и тогда человек осознает решение. Это первоначальное решение (подсознательная догадка) сложилось уже ранее [8], а в процессе работы (в частности, в формате психосоматического коучинга) становится доступным. И тогда возникает осознанное представление, которое может быть превращено в слова.

В результате достижение заявленного на цикл сессий или на сессию результата достигается не только быстрее, но действительно органично и экологично по отношению к системе клиента.

За многие годы практики психосоматический коучинг успешно применялся для работы и в групповом формате, в ходе сессий развития креативного мышления, поиска нестандартных решений, командообразования, эффективного взаимодействия и др.

Важно отметить, что успешное и экологичное применение психосоматического коучинга подразумевает наличие ряда условий. Со стороны коуча необходима соответственная подготовка, как в области коучинга, так и в области психосоматического подхода. Важную роль играет личный опыт работы с психосоматическим коучем и рефлексия этого опыта, эмоциональная зрелость коуча, способность четко определять уместность и экологичность работы с заявленными проблемами в формате коучинга, а не терапии.

Коучу необходим устойчивый навык к многофакторному наблюдению и способность удерживать в фокусе внимания оттенки состояния клиента и его изменения, а также своего собственного состояния, адаптируя его к ходу процесса. Коуч должен быть в состоянии мониторить процесс достижения заявленного на сессию результата, выдерживать формат и структуру коуч-сессии, не «сваливаясь» в терапию в результате утраты коуч-позиции и нарушения контракта на коучинг.

Со стороны клиента необходима готовность и согласие работать в предлагаемом формате. Эффективность работы в ходе единичной сессии предполагает

наличие у клиента определенного эмоционального и соматического интеллекта (что на практике определяется как способность «быть в контакте со своими эмоциями, чувствами, телесными ощущениями») и выявляется в ходе предварительного обсуждения запроса клиента.

Заключение

Необходимая стабилизация и достижение клиентом состояния динамического спокойствия (активное ресурсное состояние в отличие от отстраненности и выключения интереса к происходящему в жизни) являются важнейшей предпосылкой для принятия взвешенных решений по заявляемым клиентом целям и задачам.

Так как ключевыми элементами коучингового взаимодействия являются повышение осознанности клиента, понимание им направленности и причин деятельности применяемых инструментов (вместо таинственных эзотерических отсылок) и осознанное применение их самостоятельно, принятие на себя ответственности за прогресс в достижении поставленных целей посредством понимания своих внутренних противоречий и путей их преодоления, то в пользу психосоматического коучинга говорит, по совокупности, следующее:

1. Принципы действия психосоматического коучинга поддаются описанию и объяснению. Это не «волшебные инструменты», а конкретные процессы с объяснимыми причинами их эффективности.

2. Применяемые практики и инструменты психосоматического коучинга, как например, авторская методика МЭР [2, 3], воспроизводимы впоследствии самим клиентом. После объяснения и обучения применению они не создают зависимости клиента от постоянного взаимодействия с коучем, позволяют ему использовать их самостоятельно, что также положительно сказывается на принятии клиентом ответственности за результат и его присвоение.

3. Результаты сессий психосоматического коучинга обладают пролонгированным эффектом.

4. Регулярное применение инструментов психосоматического коучинга необходимо для психогигиены самого коуча и поддержания им ресурсного состояния. И в этом состоит уже его ответственность за качество предоставляемых услуг.

Практика применения психосоматического коучинга и его инструментов показала свою высокую эффективность в работе с разнообразными запросами кли-

ентов в последние 10 лет при соблюдении упомянутых выше условий. Сама методика может быть рекомендована коучам разных направлений как для работы с клиентами, так и для своей психогигиены и поддержания ресурсного состояния.

Список литературы

1. Бехтерева Н. П. Магия мозга и лабиринты жизни. — М.: Аст, 2015.
2. Сандомирский М. Е. Метод меридианальной эмоциональной разрядки // Психотерапия. Материалы Конгресса. Объединённый Евроазиатский конгресс по психотерапии. — Выпуск № 5. — 2013. — № 11. — С. 23–24.
3. Сандомирский М. Е. Периодизация психического развития с точки зрения онтогенеза функциональной асимметрии полушарий // Современные проблемы физиологии и медицины. — Уфа: Башкирский гос. мед. университет, 1997. — С. 44–63.
4. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство. — М.: Независимая фирма «Класс», 2005.
5. Сандомирский М. Е. Психосоматическая антология. Текст 1. — Екатеринбург: Ridero, 2018.
6. Симонов П. В. Мотивированный мозг. — М.: Наука, 1987.
7. Уилбер К. Интегральная духовность. — М.: ООО «Ориенталия», 2013.
8. Libet B. Neurophysiology of Consciousness. — Springer Science, 1993.