

Косяева Татьяна Юрьевна

канд. социол. наук, исследователь,
executive бизнес-коуч РСС ICF, супервизор ЕМСС

ИЭ Академия наук Чешской Республики

г. Прага, Чешская Республика

Чернигова Светлана Владимировна

директор, бизнес-коуч, коуч РСС ICF, наставник, эксперт ФПКиН

ПРО Бизнес БЕЗ иллюзий

г. Москва

DOI 10.31483/r-126882

КОУЧИНГОВОЕ ПРИСУТСТВИЕ И/ИЛИ КОУЧИНГОВАЯ ПОЗИЦИЯ. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Аннотация: целью статьи является обоснование важности различия «коучингового присутствия» и «коучинговой позиции» для практики коучингового взаимодействия на основе анализа того, как эти понятия используются в профессиональном сообществе.

В рамках пилотажного исследования использованы качественные методы: включенное наблюдение, качественный контент-анализ и фокусированные интервью.

Статья содержит рассмотрение классических концепций: присутствия Джеймса Бьюдженталя, лично-центрированного подхода Карла Роджерса, концепции самоактуализации Абрахама Маслоу как основы коучингового присутствия. В статье предложена для рассмотрения модель коучингового присутствия Марии Ильф-Вуд. Она утверждает, что «зрелость и профессионализм коуча взаимосвязаны с присутствием: вряд ли вы добьетесь одного без другого».

Развитие коучингового присутствия и укрепление коучинговой позиции, а также умение их различать – это не только профессиональная необходимость,

но и путь к личностному росту коуча. Как отмечает Карл Роджерс, «истинное изменение начинается с присутствия и осознанности» [7].

Ключевые слова: коучинговое присутствие, коучинговая позиция, осознанность, эмпатия, субъект-субъектное взаимодействие, внутреннее пространство, присутствие.

В некотором смысле «первопроходцем» коучинга может быть назван Сократ. Его способ разговора – сократовские диалоги были уникальной практикой для своего времени. Хочется подчеркнуть, что используемая им метафора «майевтика», которая описывает практику помощи в родах, в настоящее время стала термином и часто используется без объяснения, что за ней стояло первоначально. Как утверждает Сократ (в диалоге Платона «Теэтет»), он промышляет тем же, чем занималась его мать Фенарета, бывшая повитухой, с той только разницей, что он помогает разрешаться от бремени не женщинам, а мужчинам, и рожают они не дитя, а знание.

В задачи статьи не входит подробное рассмотрение возникновения коучинга как устойчивой институционализированной практики, достаточно отметить, когда коучинг – как уже не уникальная практика – возникал в конце двадцатого века, он основывался на том, что уже было наработано к этому времени в различных научных дисциплинах и в практике помогающих профессий. Описание коучинговых компетенций возникало на основе рефлексии «первопроходцев» – коучей того времени над складывающейся практикой – анализировались и описывались реальные, признанные лучшими, сессии. Феномен «присутствия» был признан и описан как одна из компетенций коуча.

Идея написания этой статьи возникла из убеждения о важности выравнивания понятийных рядов для профессионального сообщества коучей, работающих на русском языке, потому что в настоящее время происходит еще одна итерация описания коучинговых компетенций.

23 мая 2024 года коучинг как квалификация получил легитимизацию через Государственный стандарт. Национальным агентством развития квалификаций утверждены и внесены в реестр 4 квалификации коучей, работающих с бизнесом,

государственными и некоммерческими организациями. Это результат работы экспертной группы при Совете по профессиональным квалификациям в области управления персоналом, которая разрабатывает материалы для независимой оценки квалификаций коучей в рамках системы НАРК. Участие авторов в этой экспертной группе, где представлены разные коучинговые «конфессии», положило начало исследованию использования понятий коучингового присутствия и коучинговой позиции.

Цель статьи: обосновать важность различения понятий коучингового присутствия и коучинговой позиции для практики коучингового взаимодействия на основе анализа того, как эти понятия используются в профессиональном сообществе.

В рамках пилотажного исследования используются качественные методы: включенное наблюдение, качественный контент-анализ и фокусированные интервью.

В исследовании были получены следующие результаты:

– что в профессиональном сообществе нет единого понимания феномена и понятий коучингового присутствия и коучинговой позиции:

– некоторые коучинговые школы и коучи используют понятие коучингового присутствия и коучинговой позиции как синонимы;

– некоторые коучи сфокусированы только на выработывании коучинговой позиции и удерживании ее в сессиях;

– ряд коучинговых школ рекомендует использовать диссоциативность для коучинговой позиции.

В дальнейшем в статье излагается и аргументируется позиция авторов о целесообразности различения этих понятий для практики коучингового взаимодействия.

Задачи этой статьи – не только обсуждение понятий «коучингового присутствия» и «коучинговой позиции», а их проблематизация для читателя-коуча: разбудить желание исследования – а как у меня как коуча это устроено? Как и в каком направлении мне есть смысл развивать себя?

Зачем нам нужны два понятия: коучинговая позиция и коучинговое присутствие? Ответ из практики супервизора: достаточно часто коуч приносит на супервизию сессию, где ему удалось сохранить коучинговую позицию, но им утрачено коучинговое присутствие.

Когда у коуча нет двух понятий коучинговой позиции и коучингового присутствия как инструментов мышления, то ему труднее отрефлексировать, что происходит в сессиях, и в целом труднее развивать свою коучинговую практику. Далее в статье мы будем рассматривать, на чем строится различие коучингового присутствия от коучинговой позиции.

Нет ничего более практичного, чем хорошая теория. Внимательного рассмотрения заслуживают классические концепции: присутствия Джеймса Бьюджентала, личностно-центрированного подхода Карла Роджерса, концепции самоактуализации Абрахама Маслоу как основы коучингового присутствия.

До их рассмотрения давайте сфокусируем наше внимание на анализе определения коучинга. В настоящее время профессиональное сообщество коучей в России опирается на определение коучинга из Большой Российской энциклопедии: «Коучинг (англ. *coaching*), особый вид развивающей практики, партнёрский диалог, в котором независимый специалист-коуч помогает человеку сформировать цели своего личного, делового и профессионального развития, раскрыть и мобилизовать свои возможности и ресурсы для их достижения. Коуч не имеет преимуществ в предметных знаниях и опыте, не даёт рекомендаций, но имеет опыт работы с жизненными и профессиональными вызовами, конструктивного перевода проблемы в задачу, развивающей обратной связи, поддерживающего диалога, направленного на достижение значимых результатов. Обращаясь к специалисту-коучу, человек работает с ним не в позиции ученика (как в обучении), стажёра (как в наставничестве, менторинге) или клиента (как в психологической помощи, психотерапии), а как партнёр по диалогу, необходимому для прояснения и самоопределения своей жизненной позиции, своих намерений, приоритетов, целей, задач и планов, поиску продуктивных решений, способов их реализации».

В этом определении, автором которого является М.В. Кларин, акцентирован «субъект-субъектный подход», характерный для практики коучинга: «Обращаясь к специалисту-коучу, человек работает с ним ... как партнер по диалогу».

Таким образом, в коучинговом взаимодействии развивается способность человека становиться подлинным субъектом своей жизнедеятельности. «Человек как субъект, – пишет А.В. Брушлинский, – это высшая системная целостность всех его сложнейших и противоречивых качеств, в первую очередь психических процессов, состояний и свойств, его сознания и бессознательного».

К. Роджерс полагал, что в каждом человеке есть стремление становиться компетентным, целостным, полным – тенденция к самоактуализации (Концепция и термин «самоактуализация» был введен А. Маслоу на основе экспериментальных исследований. Это разрыв с парадигмой патологии и с отношением к человеку в помогающих практиках как «пациенту» и, соответственно, как к объекту, патологию которого нужно отклассифицировать и исправлять.) «Личностно-центрированный подход был разработан психологом Карлом Роджерсом (1961) как форма психотерапии, но в настоящее время эти принципы укоренены в коучинге и коучинговой супервизии», – отмечает Бернард Кук (Bernard Cooke). Для овладения коучинговым присутствием коучу важно осознавать, насколько он может использовать– эмпатию, безусловное безоценочное принятие, и не только к тому человеку, с которым работает, но и к самому себе. Насколько конгруэнтным удастся быть в сессии? Конгруэнтность по К. Роджерсу определяется как степень соответствия между тем, что человек говорит и что переживает. Она характеризует различия между опытом и осознанием.

В основе концепции «присутствия» Джеймса Бьюдженталя лежит его полувековая практика. Центральное место в ней занимает понятие «субъективности» («субъективного»), на основе которого он и развивает концепцию присутствия.

Под «субъективностью» по существу понимается внутренняя человеческая природа или, как отмечает сам Бьюдженталь, «внутренняя, особая, интимная реальность, в которой мы живем максимально подлинно», «наше естественное состояние» и «подлинный центр». Содержанием этой реальности выступают:

«образы восприятия, мысли, чувства и эмоции, ценности и предпочтения, предвидения и опасения, фантазии и мечты, а также всё, что бесконечно, днем и ночью, во сне и в бодрствующем состоянии происходит в нас, определяя то, что мы делаем во внешнем мире и что мы делаем из того, что там с нами случается».

Каждый человек от природы обладает способностью «внутреннего сознавания» своей субъективности, эту способность Бьюдженталь называет «шестым чувством», «чувством нашего бытия» и «непосредственным выражением нашей подлинной природы». Основное свойство этого чувства – информирование человека о том, насколько его текущие переживания (внутренний опыт) соответствуют его субъективности, т.е. внутренней природе. С иррациональной точки зрения внутреннее осознание описывается в форме переживания своего Я как процесса существования или как ощущения себя живым. Это ощущение не вербализуется и не рефлексивируется человеком, оно лишь наблюдается и проживается.

Внутреннее сознавание может включать в себя отражение всех тех психических явлений, которые составляют субъективность человека, а активизация внутреннего сознавания осуществляется через открытое принятие и искреннее переживание человеком своей субъективности, т.е. своих желаний, эмоций, потока мыслей, телесных ощущений, взаимоотношений, рассудка, предвидения, заботы о других, ценностей и т. д.

С процессуальной точки зрения внутреннее сознавание активизируется в момент «полной сосредоточенности внимания на том потоке, которым является наше бытие в текущий момент», т.е. на происходящем «здесь и сейчас».

Такое искреннее и полное существование в ситуации «здесь и сейчас» Бьюдженталь обозначает термином «присутствие», определяя его как «качество бытия в ситуации или отношениях, в которых человек глубоко внутри себя стремится участвовать настолько полно, насколько способен».

Таким образом, для Бьюджентала в концепции присутствия чрезвычайно важным является понятие «внутреннее пространство» или «субъективность»,

полная сосредоточенность внимания, бытие в текущем моменте «здесь и сейчас».

Понятие коучингового присутствия базируется на концепции «присутствия» Джеймса Бьюдженталя. (За рамки этой статьи выведено рассмотрение концепции присутствия в восточной философии.)

Для коучингового присутствия характерна ситуация субъект-субъектного взаимодействия, т.е. коучу необходима «полная сосредоточенность внимания» и на происходящем «здесь и сейчас» в его внутреннем пространстве, и на том, что происходит с тем человеком, с которым он разделяет бытие в текущий момент, в коучинговой сессии.

С точки зрения Джеймса Бьюдженталя, для присутствия характерно то, что «в основе диалога ... лежит признание человеческого в каждом человеке и уважение уникальности его внутреннего мира и автономии... Поэтому в центре внимания ... находится субъективность человека, та реальность, в которой он живет наиболее искренне».

Если мы сопоставим концепцию присутствия, понятие коучингового присутствия и использование понятия диссоциативности для рассмотрения понятия коучинговой позиции, то возникает вопрос о целесообразности этого. Поскольку диссоциативность – это качество, которое возникает как результат психического процесса диссоциации. Этот психический процесс относится к механизмам психологической защиты. В результате работы этого механизма человек начинает воспринимать происходящее с ним так, будто оно происходит не с ним, а с кем-то посторонним». То есть во время диссоциации человек выходит из своего внутреннего пространства, выходит из состояния присутствия.

Этот текст статьи возник из желания подчеркнуть важность для практики становления коучей и коучинга именно коучингового присутствия. В то же время хочется использовать возможность запустить профессиональную дискуссию в коучинговом сообществе. Насколько правомерно заимствование и использование понятия диссоциативности при описании коучинговой позиции. Из опыта супервизора: диссоциация как механизм психологической защиты может

возникать в сессии под воздействием сильных эмоций, и сами коучи, когда приходят с запросом на сессии, интуитивно понимают, что отстраненное наблюдение за клиентом чаще всего происходит, когда объема эмоционального контейнера не хватает на работу. Эта тема заслуживает дальнейшего исследования и рассмотрения.

Коучинговое присутствие и коучинговая позиция – это ключевые элементы успешной коучинговой практики. Коучинговая позиция – это освоение профессиональной роли коуча: владение компетенциями, инструментами, соблюдение профессиональных этических норм. А коучинговое присутствие – это не просто навык, а состояние, которое является фундаментом для эффективного результативного коучинга. Осознанность и включенность – это стержневые составляющие коучингового присутствия. Коуч, владеющий коучинговым присутствием, глубоко понимает свои собственные мысли, чувства и реакции. Осознанность в коучинговом присутствии позволяет коучу быть открытым и адаптивным, готовым воспринимать эмоции клиента и свои эмоции, поддерживать фокус внимания и на клиенте, и на своем внутреннем пространстве.

Мария Илиф-Вуд в своей книге про коучинговое присутствие утверждает: «Зрелость и профессионализм коуча взаимосвязаны с присутствием: вряд ли вы добьетесь одного без другого. Зрелость не имеет отношения к возрасту или стажу, это твердое осознание того, «кто я такой», осознание собственной личности – особенно в контексте коучинга».

Мария Ильф-Вуд пишет о четырех моделях коучингового присутствия, в зависимости от уровня самосознания, которого клиент должен добиться с помощью коуча.

С нашей точки зрения, важно начинать с понимания уровня самоосознавания самого коуча. Присутствие – это состояние. И оно в течение сессии коуча не является стабильным, особенно на начальных этапах практики. Это состояние нарабатывается. Через практику в сессиях коучинга, в сессиях супервизии и другие практики: телесные практики, медитации и т. д. Углубление и устойчивость коучингового присутствия возникает как результат развития способности к

системному вниманию – нахождению в «здесь и сейчас», отслеживанию и возвращению своего внимания и на свое внутреннее пространство, и на то, как через речь или молчание, движение, жестикуляцию или застывшие позы, дыхание, уровень энергии проявляетесь в сессии и Вы как коуч, и тот человек, с которым Вы «здесь и сейчас» в сессии.

Глубина и устойчивость коучингового присутствия в сессии определяется способностью коуча быть в субъект-субъектном взаимодействии.

Список литературы

1. Брушлинский А.В. Проблема субъекта в психологической науке / А.В. Брушлинский // Психологический журнал. – 1991. – №3. – С. 10.
2. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта / Дж. Бьюдженталь. – СПб.: Питер, 2001. – 304 с. ISBN 5-272-00297-0
3. Бьюдженталь Дж. Наука быть живым: диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – С. 336.
4. Бьюдженталь Дж. Основы гуманистической психотерапии / Дж. Бьюдженталь. – М.: Когито-Центр, 2007. – С. 320.
5. Илиф-Вуд М. Коучинг. Как превратить сознательное в бессознательное в работе коуча / М. Илиф-Вуд; пер. с англ. – М.: Претекст, 2016. – С. 251. – ISBN 978-5-98995-104-8
6. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – С. 400
7. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Апрель-Пресс, 2002. – С. 512.
8. Cooke B. The person-centred approach in coaching supervision // Coaching and Mentoring Supervision. Theory and Practice / ed. by T. Bachkirova, P. Jackson, D. Clutterbuck. Maidenhead: Open University Press, 2011. Pp. 133–143.