

**Манухина Наталья Михайловна**

канд. психол. наук, системный семейный и клинический психолог,

системный коуч (РСС ICF), супервизор

Учебный центр ООО «Академия интегральной

психодинамической психотерапии»

г. Москва

## **КОУЧИНГ СЕМЕЙ ИЗ ДВУХ–ПЯТИ ПОКОЛЕНИЙ**

***Аннотация:** по данным переписи населения 2018 года, самая быстрорастущая категория от 80 лет и старше. Соответственно, растет число многопоколенных семей (от трех до пяти), как и запросы от них на помощь в согласовании целей нескольких поколений. Авторский подход в работе с семьями в рамках коучинга является ответом на эти запросы.*

*Начиная с 2008 года по настоящий момент автором проводится коучинг с семьями различного состава, в том числе с представителями двух и более поколений. Контракт на коучинг семьи заключается в рамках и по принципам подхода, фокусированного на решение. Процесс коучинга состоит из трех этапов: постановки, согласования и достижения целей семьи в целом, как клиента коучинга, и отдельных ее членов. Содержание коучинга составляют системные семейные подходы, адаптированные автором для коучинга семьи.*

*За указанный период автором проведен коучинг семьи с представителями более чем 500 семей. В статье приведены выявленные автором ключевые принципы организации процесса коучинга семьи из нескольких поколений и пост-коучингового сопровождения.*

***Ключевые слова:** коучинг семей, системный подход, семья из нескольких поколений, системный семейный подход, системное мышление, коучинговое взаимодействие.*

### **1. Основные положения коучинга семьи как направления коучинга.**

Коучинг – особый вид помогающей деятельности, который начинается с постановки целей. Коучинга без целей не бывает.

Традиционный коучинг может включать два процесса: коучинг постановки целей и коучинг достижения целей. Коучинг семьи содержит специальный процесс согласования целей всех участников.

Коучинг представляет собой процесс взаимодействия, имеющий характер экспертного партнёрства. Коуч – это эксперт по процессу коучинга, по его организации и осуществлению. Клиент является экспертом собственной жизни и, соответственно, по созданию и применению результатов своей деятельности в своих системах.

В коучинге семьи клиентом является семейная система, обратившаяся за помощью через своих представителей, одного или нескольких членов семьи.

В коучинге семьи мы рассматриваем семью как несколько поколений современников. В настоящее время мы можем встретить семьи из одного (только супруги) или двух (родители и их дети) или трёх, четырёх и даже пяти поколений. Если обратиться к теории поколений, разработанной Нейл Хоу и Уильям Штраус [1], то мы можем обнаружить, что в настоящем момент проживают пять поколений. При этом в каждой возрастной группе присутствует сочетание двух поколений. Так, люди от нуля до 20 лет в своем составе имеют представителей Альфа и Z поколений. Люди в возрасте от 20 до 40 лет состоят из Z и Y поколений. Люди в возрасте от 40 до 60 лет – это представители Y и X поколений. Люди в возрасте от 60 до 80 лет – представители поколений X и бэби-бумеров. Люди старше 80 лет – это те, кто относится к Молчаливому, самому старшему поколению, и к бэби-бумерам. Соответственно, мы можем отследить, что ценности этих поколений одновременно существуют и могут как конфликтовать, так в совокупности и обогащать всех современников.

Именно из этой концепции взаимодействия, сочетанности, добавления ресурса и стимула к взаимному общению ценностями мы рассматриваем мотивацию семей на коучинг семьи. И надо сказать, что семьи из нескольких живых поколений все больше проявляют интерес к тому, чтобы им оказали помощь и готовы приходить в своем разнообразном составе на встречи со специалистом [2].

## 2. Модель коучинга семьи.

Ключевыми стратегиями коучинга семьи в моем авторском подходе являются следующие положения и принципы. Важно то, как сам коуч рассматривает свою деятельность, себя самого и своих клиентов. Для коуча семьи те, с кем он контактирует непосредственно (coachee), являются представителями своей семейной системы. Клиент коуча – это семья как психо-биолого-социальная система. Запрос на помощь семье обусловлен новыми задачами, которые встали перед её членами в процессе роста и развития семьи и каждого её члена.

Коучинг семьи осуществляется в три этапа. Первый – постановка целей, второй – согласование целей и третий – это завершение коучинга семьи. Иногда присутствует ещё этап пост-коучингового сопровождения.

Этап постановки целей коучинга семьи включает постановку следующих категорий целей:

- индивидуальные цели каждого члена семьи;
- цели её подсистем, то есть супругов родители сиблингов;
- цели нуклеарной семьи, в состав которой входят родители и их дети;
- цели расширенной семьи из нескольких живых поколений.

Этап согласования всех целей исходит из целей большей семьи. В процессе постановки индивидуальных целей коуч помогает выявить и сформулировать общую семейную цель, которая отвечает интересам абсолютно всех живых членов семьи. Именно исходя из этой общей цели, согласовываются цели всех составляющих семьи. Главная идея в том, что в процессе достижения общей системной цели будут достигаться цели её составляющих. Таким образом, для того чтобы достигнуть своих личных целей, члены семьи будут делать вклады в общую семейную цель, которая станет полем поддержки и расширения возможностей для достижения индивидуальных целей членов семьи.

Контракт на коучинг семьи заключается с теми, кто может и готов присутствовать, быть активным участником процесса коучинга, а также проводником между коучем и остальными членами семьи, которые по каким-либо причинам присутствовать на встречах не смогут, однако являются живыми

представителями семьи и, соответственно, будут опосредовано вовлечены в процесс достижения семейных целей.

Семья рассматривается как главный ресурс для достижения целей всей семьи, её подсистем и индивидуальных целей. В процессе достижения целей обязательно оказываются вовлечены все живые члены расширенной семьи:

- непосредственно, кто присутствует на встречах с коучем и
- опосредовано, через участников коучинга.

Законы существования живых систем подтверждают, что любые изменения, внесённые в живую систему, будут порождать новые изменения и охватывать все большую часть живой системы [3]. В коучинге семьи мы пользуемся этим феноменом распространения изменений по живой системе, обозначая, какие изменения вносятся, как они распространяются по системе, какие результаты приносят, и как трансформируется семья в своем полном объеме живых членов семьи на данный момент.

При проведении коучинга семьи мной используются системные семейные подходы в различном сочетании или поочередно или какой-то один. Преимущественно это структурный и стратегический, фокусированный на решение, трансгенерационный М. Боуэна, нарративный, эмпирический В. Сатир, трансактный Э. Берна. Кроме того используются техники из других подходов, которые не противоречат и сочетаются с основополагающими принципами системных семейных подходов. То есть те подходы, которые не противоречат утверждению, что семья – это живая система, и что на коучинг приходят именно её представители. Подходы, которые изолируют человека, рассматривают как его отдельного индивида, биологически не связанного с другими, а семью как мешающий только фактор, как вредную для человека среду, использоваться для коучинга семьи не могут, так как противоречат основной парадигме системного семейного подхода, что семья – это естественная биологическая среда, в которой каждая её составляющая растёт и развивается, а сама семья является частью больших социальных систем, поставляющей участников этих социальных систем для роста и развития человечества в целом. Также мной используются необходимые инструменты

коучинга, разработанные за годы существования коучинга и применяемые в различных системах, в том числе в индивидуальном коучинге, в коучинге взаимоотношений и в бизнес-коучинге.

Завершение процесса коучинга семьи происходит за несколько сессий в соответствии с исходно заключенным контрактом. При заключении контракта относительно каждой цели оговаривается, до какого момента нужно будет присутствие коуча. Кроме того, оговаривается, какие цели будут достигнуты членами семьи внутри формата коучинга, а какие будут достигаться членами семьи уже по его завершении.

По согласованию с семьей последующее взаимодействие коуча с семьей может быть в виде единственной встречи или в виде переписки как обозначение достигнутых самостоятельно результатов. Иногда организуется пост-коучинговое сопровождение. Оно представляет из себя отдельные контрольные встречи с обозначением результатов и эффектов от их внедрения, которые члены семьи осуществляют самостоятельно уже за рамками регулярного коучинга. На этих встречах члены семьи обозначают с коучем, что они достигли, а также те процессы, которые они собираются строить самостоятельно или получая у коуча поддержку, и обсуждать все материалы, инструменты, ресурсы, которые они собираются использовать.

### 3. Запросы семей на коучинг.

Какие же запросы семей могут решаться именно в коучинге? Во-первых, это взаимоотношения на уровне одного поколения: супругов, родителей, братьев-сестёр (сиблингов) [4; 5]. Взаимоотношения по горизонтали составляют суть реальности настоящей жизни любого человека.

Другой группой запросов семей являются детско-родительские отношения. Противостояние двух соседних поколений и постоянное стремление к регуляции баланса близости-отдалённости соответствует естественным процессам сепарации, воспитания самостоятельности и умения поддерживать отношения на большой социальной дистанции [6]. В коучинге семьи мы обращаем внимание на то, как отношения детей и родителей могут способствовать росту и развитию

каждого из них, их подсистем и семьи в целом, а также как они могут, опираясь на свои детско-родительские отношения, делать вклады в те внешние, вне семейные системы, участниками которых они являются. Ведь человек рождается и формирует первые свои грани личности во взаимоотношениях со своими родителями. Именно в этих отношениях он получает удовлетворение такой врожденной потребности как потребность привязанности. В детско-родительских отношениях формируется тип привязанности, который в дальнейшем человек понесёт как свою личностную характеристику и будет использовать в создании всех последующих отношений. В том числе в дружеских отношениях и в создании семьи, в супружеских отношениях. Позже он строит свою собственную семью, также опираясь на опыт своих детско-родительских отношений и на поддержку родителей в создании новых систем – как семей, так и социальных систем: сообществ по интересам или бизнес-систем.

Ещё одна группа запросов семей, которые можно решать именно в коучинге, это взаимоотношения трёх и более живых поколений. Это актуальные запросы нашей современности, когда люди стали жить дольше и более дистанционно. Вопрос поддержания отношений, взаимодействия в решении совместно вопросов социального существования семьи и продвижения каждого члена семьи с точки зрения именно нескольких поколений, которые сейчас существуют в семье, является очень важным и значимым для современного человека. Однако этот запрос чаще звучит не напрямую, а через вопрос, как избавиться от противостояния, конфликтов ценностей и ссор между поколениями. При этом когда такие семьи приходят к коучу, их всегда удается, часто на первой же встрече, перевести из проблем в задачи и превратить эти задачи в реалистичные цели, для достижения которых очень важно участие представителей всех живых поколений семьи. Коучинг семьи с участием нескольких поколений показывает очень высокую результативность, ввиду того что участие в нем принимает большее количество людей, заинтересованных и имеющих различный опыт и ценности, которые они отстаивают и готовы вносить в достижение общих целей.

Следующая группа запросов – это организация заботы, помощи в сложных ситуациях, поддержка в карьерном и профессиональном становлении, в социальном благополучии, росте социального статуса. Сюда же входят запросы по поддержанию здоровья членов семьи, физического и психологического [7]. Подобные задачи стоят перед каждым постепенно взрослеющим человеком, и совершенно не осуществимы в одиночку. Рассматривая семью, как поле поддержки в своем социальном развитии, ресурса в решении сложных ситуаций, человек получает удовлетворение такой важной врожденной потребности как потребность в принадлежности к значимой для себя системе.

Ещё одной группой запросов семей на коучинг являются вопросы выживания, роста и развития семьи в целом. Сюда войдут запросы о помощи в периоды кризисов, социальных и семейных, в ситуациях структурных изменений в семье: когда происходит заключение брака или наоборот, его разрушение – развод, рождение новых членов семьи или их смерть, переезды, релокации вынужденные или выбираемые членами семьи, создание новых социальных систем. Например, семейного или других форм бизнеса.

И ещё одной, самой распространённой группой запросов на коучинг семьи, являются запросы на построение индивидуальных целей. Это может относиться к целям относительно внутрисемейных задач, вопросов отношений, а также вне семейных проектов. Можно говорить, что это запросы на индивидуальный коучинг, однако при осуществлении коучинга семьи, когда приходит даже один человек со своими запросами, мы рассматриваем его как представителя его семейной системы. С одной стороны, он является ее частью и уполномочен создать систему внешней поддержки для собственного роста и развития. При этом семья является ресурсом для достижения его целей. С другой стороны, все полученное и созданное вне семьи, он привнесет в семью, способствуя тем самым развитию других ее членов и семейной системы в целом. В процессе коучинга могут привлекаться разные члены семьи, как на встречи с коучем, так и в качестве поддержки этому человеку между коуч-встречами.

#### 4. Выводы.

В своей практике мной за период с 2008 г. проведен коучинг семьи более, чем 500 семей. В число их вошли как семьи, которые обратились непосредственно за помощью ко мне в составе двух или более человек, а также студенты моей коучинговой программы. Их индивидуальные цели они достигали в формате коучинга семьи, который я проводила с каждым из своих студентов. Позитивный результат применения коучинга семьи к своим жизненным ситуациям, который сохраняется и наращивается ими в дальнейшем, отмечают 100% моих клиентов и студентов.

Из вышесказанного можно сделать следующие выводы.

1. Коучинг семьи имеет более мощный результат и длительный позитивный эффект в виду участия в нём сразу нескольких членов семьи и даже нескольких поколений по сравнению с индивидуальным коучингом.

2. Коучинг представителей нескольких поколений позволяет учесть потребности и согласовать их цели, организовать поддержку в процессе их достижения.

3. Коучинг многопоколенной семьи отвечает актуальной демографической ситуации, в том числе по таким показателям как увеличение возраста жизни людей, рост числа семей из одновременно живущих трёх-пяти поколений, спад рождаемости, в том числе в России, и досадный фактор – рост числа разводов. Коучинг семей помогает укрепить отношения в семье, поддержать членов семьи в трудные для них периоды, когда может угрожать развод как молодым семьям, так и зрелым, в периоды сепарации детей от родителей, переходных этапов циклов развития или социальных кризисов.

4. Коучинг семьи – системный экологичный вид помогающей деятельности, способствующий развитию человечества в целом. Коучинг семьи развивает у её членов новые навыки и роли для достижения поставленных ими целей, которые они становятся способны применить в семье и во внешних социальных системах, сделать вклады в их развитие.

### ***Список литературы***

1. Howe Neil, Strauss William. Generations: The History of America's Future, 1584 to 2069. New York: William Morrow & Company. 1991.



2. Манухина Н.М. Родители и взрослые дети. Парадоксы отношений / Н.М. Манухина. – М.: Класс, 2021.
3. Бейтсон Г. Экология разума / Г. Бейтсон. – М., 2000.
4. Ives Y., Cox E. Relationship Coaching: The theory and practice of coaching with singles, couples and parents. Abingdon: Routledge. 2015.
5. Манухина Н.М. Скорая помощь семьям / Н.М. Манухина. – М.: Класс, 2019.
6. Allen K. Theory, Research, and Practical Guidelines for Family Life Coaching. Dordrecht: Springer, 2016.
7. Манухина Н.М. Созависимость глазами системного терапевта / Н.М. Манухина. – 2-е изд. – М.: Класс, 2016.