

Андрианова Елизавета Владиславовна

магистрант

сертифицированный коуч ICU

ФГБОУ ВО «Московский государственный

психолого-педагогический университет»

г. Москва

Научный руководитель

Соболева Александра Николаевна

канд. психол. наук, психолог

член Общества практикующих психологов «Гештальт-подход»,

тренер программы МГИ, супервизор,

гештальт-терапевт, бизнес-тренер

ИП Соболева А.Н.

г. Москва

DOI 10.31483/r-127514

ВОЗМОЖНОСТИ ИНТЕГРАЦИИ ПРИНЦИПОВ И ИНСТРУМЕНТОВ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИИ В КОУЧИНГОВОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

***Аннотация:** коучинговое консультирование с техниками гештальт-терапии является молодым, но перспективным направлением работы с клиентами, сочетающим в себе конкретные модели работы с целями и задачами клиента, а также методики более глубинной работы с личностью. Такой симбиоз подходов позволяет сочетать ориентацию как на процесс, так и на результат этих изменений. При интегративном подходе получается уделять внимание психоэмоциональному состоянию клиента и его телесному проживанию ситуаций, что позволяет более точно и качественно работать с его мотивами и целями.*

***Ключевые слова:** коучинг, коучинговое консультирование, гештальт-терапия.*

Современный темп изменения внешнего мира в виде стремительного цифрового и технического прогресса оказывают прямое влияние на развитие и психологическое состояние личности. И действительно, наблюдается рост интереса населения к получению разной консультативной помощи, которая ориентирована как на достижение душевного спокойствия (психотерапия), так и на получении измеримых результатов (коучинг). Международные организации поддерживают эту тенденцию, например, ВОЗ подчеркивает необходимость заботы о психическом здоровье, которое напрямую связано с благополучием общества, что несет за собой экономические и социальные выгоды [9].

Психотерапия, как практическое направление работы с клиентами, продолжает свое активное развитие с начала XX века. На сегодняшний день можно отметить не только становление и популяризацию разных психотерапевтических подходов, но и множество исследований, подтверждающих их эффективность и полезность для клиентов [5]. Вместе с ростом интереса к ментальному здоровью, стоит отметить рост популярности иных видов консультирования, таких как коучинг [3], наставничество, менторство. Эти виды консультаций нацелены на сопровождение клиента в целеполагании, развитии личных и профессиональных навыков и достижении результатов, которые можно «пощупать».

В этой статье будут изучены, на первый взгляд, два полярных типа консультирования – психотерапевтическое (в частности, будет рассмотрена гештальт-терапия) и коучинг. Оба направления по отдельности имеют ряд преимуществ и особенностей, в связи с чем возникает идея внедрения психотерапевтических подходов работы с клиентами в альтернативные формы консультирования. Цель статьи – найти возможности интеграции инструментов гештальт-терапии в коучинговое консультирование для углубленной работы с потребностями и мотивами клиента. Для достижения этой цели были поставлены следующие задачи: описать теоретические основы коучинга и гештальт-терапии и провести сравнительный анализ этих подходов; обосновать преимущества использования принципов гештальт-терапии в коучинге; предложить конкретные техники и упражнения, которые могут быть адаптированы для коучинговой практики.

Понятие «коуч» заимствовано из английского языка (coach) и дословно переводится как «тренер» или «наставник», однако сейчас данное слово имеет несколько значений. Согласно определению Международной федерации коучинга (ICF), коучинг можно определить, как «партнерство с клиентами, стимулирующее мыслительные и творческие процессы, которые вдохновляют на максимальное раскрытие личного и профессионального потенциала» [7].

Коучинг, как помогающая практика, появилась в середине XX века в Америке, ее основателем стал тренер по теннису Тимоти Голви, который разработал «концепцию внутренней игры» и описал ее в книге в 1974 году. Основная идея автора заключается в том, что противник в голове значительно опаснее противника по ту сторону корта, следовательно, путем наращивания внутреннего потенциала и уменьшения внешнего вмешательства можно влиять на результат [2].

С 1980-х годов коучинг стал принимать более структурированный вид, немалую роль в этом сыграл Джон Уитмор, который создал одну из базовых моделей работы коучей – GROW (ссылка), детальнее описал роль коуча, а также активно говорил про осознанность и ответственность клиента коучинговой терапии – коучи. Именно Уитмор способствовал развитию коучинга в бизнес среде и ориентировал свои труды на работу с менеджерами и лидерами компаний, демонстрируя как коучинг может влиять на эффективность команды, путем создания культуры доверия и сотрудничества [6].

Еще одной значимой фигурой в развитии коучинга является Томас Леонард, он основал Университет коучей, Международную федерацию коучей, а также Международную ассоциацию сертифицированных коучей. Леонард считается основателем персонального и life- коучинга.

Сегодня коучинг представляет собой краткосрочное консультирование, ориентированное на работу с настоящим и будущим клиента. Коуч акцентирует внимание коучи на изменение его мышления и поведения для улучшения жизни в разных сферах – карьера, финансы, бизнес, спорт, здоровье, личная жизнь

и т. д. Чаще всего на коучинговые консультации приходят с конкретным запросом, в результате решения которого коучи ожидают увидеть конкретный и измеримый результат.

На коуч-сессиях формируется конкретная цель консультирования, рассматриваются текущие возможности и ограничения клиента, после этого составляется конкретный план шагов, где коуч выступает в роли сопровождающего. На последующих консультациях оцениваются промежуточные результаты и по мере необходимости корректируется план действий. Иногда случается так, что есть необходимость в переконтрактировании – определение нового запроса и изменение цели консультирования. Стоит отметить, что коучинг структурный и последовательный, схематично это можно представить следующим образом:

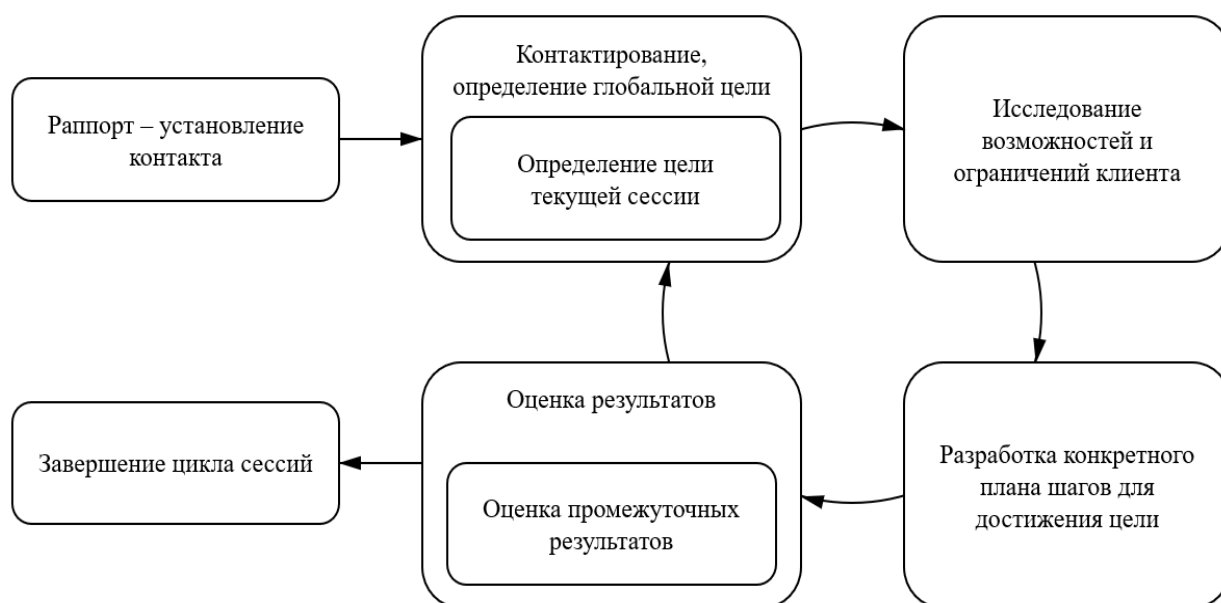


Рис. 1. Схема проведения коучингового консультирования

Источник: разработано автором

Вне зависимости от того, какой тип коучинга реализуется – карьерный, бизнес, спортивный или life, персональный или групповой – сессия будет строиться по определенной структуре. Безусловно, эта структура не жесткая, она зависит от школы коучинга и может меняться. Также существуют разные модели целеполагания, планирования и анализа, тем не менее общий план действий коуча будет всегда прослеживаться.

Гештальт-терапия – гуманистическое направление психотерапии, которое появилось в Германии в начале 1940-х годов. Отцом-основателем можно считать Фредерика Перлза, именно он объединил идеи психоанализа, гештальтпсихологии, феноменологии и экзистенциализма и разработал новый метод терапии, который фокусируется на осознании момента в позиции «здесь и сейчас». Перлз считал, что психологические проблемы возникают из-за незавершенных ситуаций или эмоций, и подчеркивал важность работы с телом, эмоциями и чувствами.

Жена Фредерика Лаура также активно развивала гештальт-терапию, подчеркивала важность осознания контакта с окружающей средой, уделяла внимание межличностным отношениям, сделала терапию ориентированной на взаимодействие и диалог, а также внесла большой вклад в методы групповой терапии. Еще одной важной фигурой является Пол Гудмен, который создал теоретическую базу гештальт-терапии, описал концепцию «self» как процесс, а не статическую структуру, и разработал понятие «цикл контакта» [1].

Фокус гештальт-терапии направлен на осознание клиентом своих актуальных переживаний, эмоций и телесных ощущений в моменте «здесь и сейчас», что способствует завершению незавершенных гештальтов. В рамках этого подхода особое значение уделяется работе с границами контакта, механизмами его прерывания и развитию способности клиента к саморегуляции в момент взаимодействия с окружающей средой [4]. Выделяется работа с фигурой и фоном клиента, что позволяет отделить действительно значимые переживания от сопутствующих обстоятельств.

С течением времени гештальт-терапия сильно трансформировалась, последователи стали разрабатывать свои теоретические модели и внедрять в практику новые техники работы с клиентами. Тем не менее, «теоретический костяк» остался неизменным, на наш взгляд, основные идеи гештальт-терапии можно представить следующим образом:

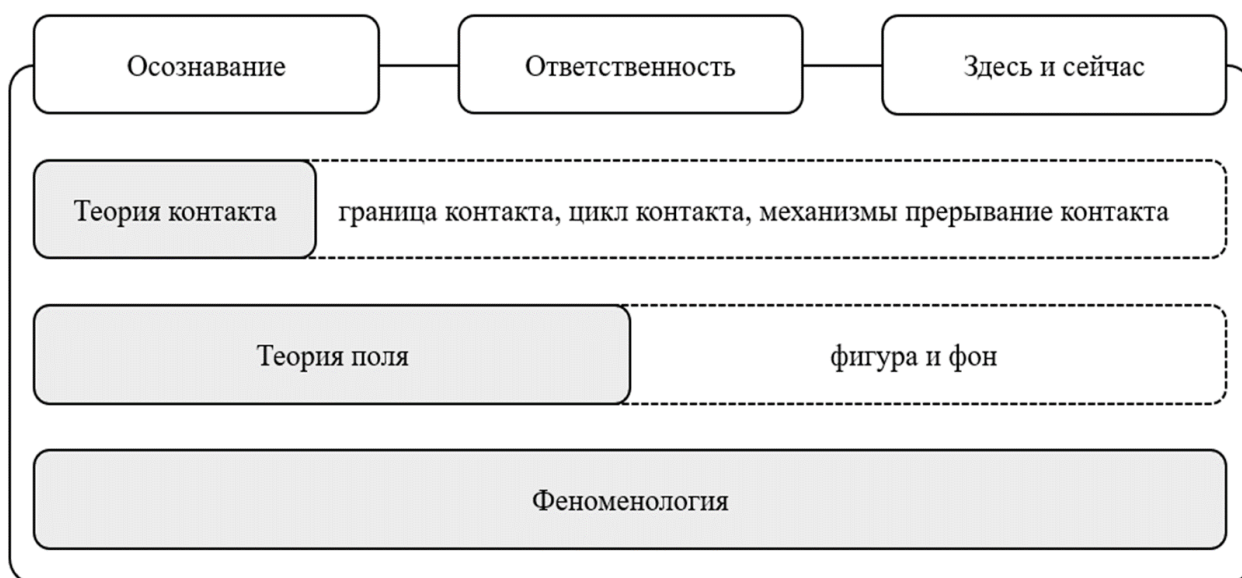


Рис. 2. Взаимосвязь основных элементов гештальт-терапии

Источник: разработано автором

Сегодня к гештальт-терапевту клиенты обращаются для решения «душевных проблем», стремятся улучшить свое психоэмоциональное состояние и развить навыки понимания себя и контакта с другими. Как правило, клиенты входят в долгосрочные терапевтические отношения, работают с прошлым и настоящим, постепенно перестраивают свои стратегии поведения. Гештальт-терапия современности акцентируется на диалогическом взаимодействии между клиентом и терапевтом, где терапевт выступает в роли равноценного участника процесса отношений, который способствует развитию осознанности и ответственности клиента.

И гештальт-терапия, и коучинг появились в прошлом столетии, эти подходы кажутся совершенно полярными в стратегическом взаимодействии с клиентами и преследуют разные цели консультирования. Тем не менее можно увидеть некоторые сходства и различия, которые могут взаимодополнять друг друга. Для более детального анализа подходов составлена сравнительная таблица:

Таблица 1

Сравнительная таблица коучингового консультирования и гештальт-терапии

Критерии	Коучинговое консультирование	Гештальт-терапия
----------	------------------------------	------------------

<i>Цель и методология</i>		
Цель консультирования	Достижение конкретных целей, развитие навыков, повышение эффективности	Развитие осознанности, решение незавершенных гештальтов, развитие контакта с собой и внешним миром
Фокус внимания клиента	На внешнем мире – измеримые результаты	На внутреннем мире – переживания и ощущения
Временная ориентация клиента	Работа с настоящими и будущим	Работа с настоящим в позиции «здесь и сейчас», ориентация на текущие чувства и эмоции, которые могут быть вызваны переживаниями о прошлом и будущем
Инструменты	Вопросы, конкретные модели ведения клиентов, разработка стратегии достижения целей, осознание, активное слушание и прояснение	Эксперименты, работа с эмоциями и телесными ощущениями, диалог, осознание, рефлексия
Структурированность консультации	Структурированная	Неструктурированная
Подход	Системный, ориентированный на результат	Феноменологический, процессуальный, ориентированный на переживания
<i>Роль специалиста и клиента</i>		
Позиция специалиста	Сопровождающий, направляющий	Равноправный участник процесса, создающий безопасные условия для осознания
Задача специалиста	Помощь в достижении целей, поддержка в развитии	Помощь в осознании, ассимиляции и интеграции опыта
Ответственность за результат клиента	Клиент сам несет ответственность за достижение намеченных результатов, коуч несет ответственность за уровень своих знаний и квалификацию	Клиент сам несет ответственность за достижение намеченных результатов, гештальт-терапевт несет ответственность за уровень своих знаний и квалификацию
<i>Организационные моменты</i>		
Длительность 1 консультации	В среднем 50–55 минут, иногда 1,5 часа	В среднем 50–55 минут
Длительность консультирования	Краткосрочное (от нескольких сессий/недель до нескольких месяцев)	Средне- или долгосрочное (от нескольких месяцев до нескольких лет)
Частота консультаций	От 1 раза в неделю до 1 раза в 3 месяца	В среднем 1 раз в неделю
Формат консультирования	Индивидуальные или групповые сессии	Индивидуальные, групповые или семейные сессии
Формат работы с клиентом	Очно или онлайн	Очно или онлайн

<i>Этические аспекты</i>		
Конфиденциальность	Соблюдение конфиденциальности, акцент на результативность	Строгое соблюдение конфиденциальности, акцент на безопасности клиента
Границы взаимодействия специалиста и клиента	Четкие границы, ориентированные на задачи	Четкие границы, ориентированные на процесс и эмоциональный контакт, возможно самораскрытие терапевта
Сеттинг	Четкий сеттинг – обязательное соблюдение пространственно-временных рамок	Четкий сеттинг – обязательное соблюдение пространственно-временных рамок

Источник: разработано автором

В двух видах сопровождения клиента можно отметить следующие схожие моменты – оба подхода работают с настоящим клиента, его осознанием, средняя длительность сессии – 50–55 минут, есть индивидуальный и групповой, а также офлайн и онлайн формат работы, клиент сам несет ответственность за достижение желаемого результата, соблюдается конфиденциальность. Уже эти пересечения позволяют объединять подходы в рамках одной сессии с клиентом.

Отмечу, что в данной статье коучинг выбран как основной вид консультирования клиента. Это значит, что цель и подход консультирования, основной фокус внимания клиента, позиция специалиста, а также структурированность сессии останутся неизменными. Однако расширение инструментов работы, точечный сдвиг фокуса внимания клиента на переживания, изменение позиции и задач специалиста позволят глубже работать с коучи.

Одним из основных преимуществ гештальт-терапии является ориентация на работу с осознанием клиента, что развивает способность замечать и отслеживать его эмоциональные и телесные проявления. Интеграция в коучинг принципов гештальт-терапии раскрывает чувствительность клиента к собственным переживаниям, что помогает лучше понимать его истинные потребности и желания. Когда в рамках сессии у коучи получается сформулировать цель исходя из реальных мотивов, уровень его вовлеченности в процесс консультирования растет. Более того, осознанность эффективна в снижении стресса и тревожности,

положительно влияет на продуктивность и способность к обучению [8]. Это позволяет осознаннее подходить к решению жизненных, рабочих или спортивных задач, опираясь как на рациональную, так и на эмоциональную части сознания.

Вторая особенность гештальт-терапии – работа с осознанностью в момент общения и внимание к границе контакта с окружающей средой. Ориентация и понимание своих чувств во время взаимодействия с кем-то повышает способность к саморегуляции, в том числе за рамками сессии. Это позволяет не только отстаивать границы и выстраивать комфортные отношения с окружающими, но и использовать общение как ресурс для достижения собственных целей.

Конечно, стоит упомянуть о рисках, с которыми можно столкнуться при интеграции принципов работы из одного подхода в другой. При ориентации коуча на его психоэмоциональное состояние есть вероятность столкнуться с сопротивлением из-за неготовности клиента касаться более глубоких переживаний. Или, наоборот, у клиента появится больший интерес к исследованию своей чувствительности, что сдвинет фокус сессии с коучинговой работы на психотерапевтическую. Также стоит отметить, что фокусирование на осознанности и изучении своих чувств в момент контактирования может удлинять консультирование, а результат работы в виде развития психоэмоциональной сознательности клиента и телесного проживания ситуаций сложно оценить в количественном выражении.

Прежде чем приступить к описанию практических упражнений и инструментов гештальт-терапии, стоит уделить особое внимание созданию безопасного пространства для коуча. Только в условиях установленного контакта и эмоциональной безопасности клиент будет готов к открытому взаимодействию, в рамках которого можно будет исследовать его чувства, эмоции и ощущения.

В качестве этапов коучингового консультирования, где разумнее всего применять техники гештальт-терапии, стоит выделить два – определение цели сессии и оценка результатов проделанной работы. Именно в эти этапы важно про-

водить рефлекссию, которая будет учитывать как рациональные, так и эмоциональные аспекты жизни клиента. Предлагаю детальнее рассмотреть конкретные техники и упражнения гештальт-терапии для применения в коучинговой сессии:

Таблица 2

*Описание инструментов гештальт-терапии для интеграции
в коучинговое консультирование*

<i>Техника</i>	<i>Описание</i>	<i>Примеры вопросов, инструкций упражнений (инструкции описаны для общего понимания сути работы консультирующего специалиста, а не для непосредственной реализации)</i>	<i>Возможности интеграции</i>
Заземление	Остановка клиента в потоке мыслей с последующей фокусировкой на его чувствах и телесных ощущениях	Остановитесь (имеется в виду «остановите свой диалог»), опустите обе стопы на пол, почувствуйте стул, сидищными косточками, опустите руки на колени, выпрямите спину и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. А теперь ответьте на вопрос «Что вы чувствуете в теле, какие эмоции есть сейчас?»	Позволяет в моменте включить эмоциональную часть клиента и «притупить» рациональную часть
Осознание	Помощь клиенту в фокусировке и понимании своих чувств, эмоций, телесных ощущений и мыслей	Что вы чувствуете прямо сейчас? Где это ощущение живет у вас в теле? Какие мысли приходят вам в голову, в связи с...?	Позволяет клиенту знакомиться и понимать свои эмоции и реакции
Пустой стул	Клиент высказывает свои мысли и переживания значимой фигуре, с которой по каким-то причинам прерван контакт	Представьте, что на стуле сидит человек / ваша субличность. У вас есть возможность сказать то, о чем вы думаете и переживаете – то, в чем вам важно быть услышанным. Чтобы вы сказали?	Работа с внутренними конфликтами и / или проработка отношений с другими людьми, получение облегчения после проживания сильных эмоций

Неотправленное письмо	Клиент прописывает на бумаге свои мысли и чувства, связанные с переживаниями из-за сложностей взаимодействия с кем-то / чем-то	Освободите некоторое время для этой практики, сядьте за стол, приготовьте ручку и лист бумаги. Напишите письмо другому человеку, себе или части себя – тому, кому вам важно донести какую-то мысль. Пишите все, что приходит вам в голову, описывайте свои чувства, ощущения и переживания. Вы не ограничены в объеме письма или во времени. После того, как письмо будет написано, вы можете его сохранить или уничтожить: выбросить, разорвать, сжечь. Исходите из своего желания в моменте	Работа с внутренними конфликтами и / или проработка отношений с другими людьми, рефлексия самоощущений, получение ясности и облегчение после проживания сильных эмоций
Исследование полярностей	Исследование противоположных (иногда конфликтующих) частей личности или ситуации	Коуч предлагает уделить внимание полярным сторонам, побыть в разных позициях и детальнее описать свои переживания в каждой точке. Для более полного погружения можно предложить клиенту физически поменять позицию (например, пересесть на другой стул) при погружении во вторую, третью и т. д. роль	Позволяет рассмотреть разные точки зрения, объемнее рассмотреть на ситуацию (свои переживания), принять более взвешенное и осознанное решение
Работа с незавершенными «гештальтами»	Помощь клиенту в завершении незавершенных ситуаций прошлого, которые влияют на настоящее	Коуч помогает клиенту осознать травмирующие события и чувства, связанные с проживанием этих событий, показать, как ранее полученный опыт влияет на принятие текущих решений	Позволяет проработать страхи и ограничения, которые могут останавливать клиента в достижении актуальных целей
Эксперименты	Создание безопасной среды для того, чтобы клиент смог примерить на себя новые роли, модели поведения и способы выражения эмоций	Коуч предлагает клиенту попробовать новый подход поведения в безопасной среде. Например, можно задать следующий вопрос «Как бы вы поступили в этой ситуации, если бы..?» или предложить упражнение «Попробуйте прямо сейчас обнять себя за плечи, погладить предплечья, что вы чувствуете?»	Позволяет получить и ассимилировать новый эмоциональный опыт, на основе которого можно сделать выводы относительно изменения или сохранения паттернов поведения за рамками сессий

Исследование телесных ощущений	Внимание к телесным реакциям как к индикаторам эмоционального состояния	Как ваше тело откликается на мои слова? Где в вашем теле живет эта эмоция? Ваши щеки налились красным цветом, как вы это ощущаете?	Формирует причинно-следственные связи того, как именно разные эмоции могут проявляться в теле клиента
Работа со снами, мечтами и фантазиями	Исследование снов и фантазий как косвенных проявлений желаний и внутренних конфликтов	Коуч обращает внимание клиента на то, как и что он говорит про свои сны и фантазии, задает уточняющие вопросы и проясняет эмоциональный отклик клиента на рассказ	Исследует истинные страхи и желания клиента

Источник: разработано автором

Техники гештальт-терапии разнообразны и предлагают несколько вариантов обогащения и углубления коучингового консультирования. Прежде всего вышеописанные инструменты позволяют развивать осознанность эмоциональной части клиента, что открывает целый пласт возможностей довести клиента до его реальных желаний. Гештальт-техники ориентированы на решение внутренних и внешних конфликтов, позволяют работать со страхами, ограничениями и желаниями клиента, а также позволяют получить коучи новый эмоциональный опыт, лучше понимать свой телесный отклик и объемнее смотреть на жизненные ситуации.

В результате проведенной работы были описаны и сопоставлены два типа консультирования – гештальт-терапия и коучинг. Проведенный сравнительный анализ показал, что интеграция двух подходов имеет ряд преимуществ и возможностей в виде проведения более глубокой работы с клиентом на коучинговой сессии. Интеграция принципов гештальт-терапии в коучинговое взаимодействие с клиентом позволяет качественнее работать с его психоэмоциональным состоянием. Это способствует определению значимых целей коучи и более точной работе по их достижению. Особое внимание в данной статье было уделено аспектам развития осознанности, эмоциональной и телесной чувствительности клиента. В практико-ориентированной части статьи описаны конкретные техники

гештальт-терапии, которые можно внедрить в коучинговый процесс, при должной конкретизации инструкций и с учетом реальных сессий с коучи.

Внедрение техник гештальт-терапии в коучинговую практику открывает новые горизонты для обеих дисциплин и одновременно с этим имеет ряд рисков и ограничений. Именно поэтому интеграция новых приемов в устоявшийся процесс требует от специалиста знаний как в области гештальт-терапии, так и в коучинговом консультировании.

Список литературы

1. Булюбаш И.Д. Руководство по гештальт-терапии / И.Д. Булюбаш. – М.: Академический проект, 2022. – 680 с.
2. Гэллуэй У. Тимоти. Теннис: психология успешной игры / У. Гэллуэй; пер. с англ. С. Марченко. – М.: Олимп-Бизнес, 2023. – 208 с.
3. Коучинг руководителей и развитие лидерства анализ размера и доли рынка – тенденции роста и прогнозы (2024–2029 гг.) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.mordorintelligence.com/ru/industry-reports/executive-coaching-and-leadership-development-market> (дата обращения: 25.03.2025).
4. Перлз Ф. Теория гештальт-терапии / Ф. Перлз; пер. с англ. А. Корнева, В. Петренко. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. – 320 с.
5. Научные исследования процесса психотерапии и ее эффективности: история проблемы / О.Д. Пугловкина, И.В. Никитина, А.Б. Холмогорова, Н.Г. Гаранян // Консультативная психология и психотерапия. – 2009. – №1. – С. 30–63 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2009_n1/cpp_2009_n1_Pugovkina_other.pdf (дата обращения: 29.03.2025)
6. Уитмор Дж. Коучинг. Основные принципы и практики коучинга и лидерства / Дж. Уитмор; пер. с англ. С. Егорова. – М.: Альпина Паблишер, 2022. – 316 с.
7. All things coaching // International Coaching Federation [Electronic resource]. – Access mode: <https://coachingfederation.org/about#:~:text=What%20is%20Coaching%3F,of%20imagination%2C%20productivity%20and%20leadership> (date of request: 23.03.2025).

8. Passmore J., Marianetti O. The role of mindfulness in coaching // The Coaching Psychologist. 2007. №3. Pp. 131–137.

9. World mental health report: transforming mental health for all // World Health Organization. Geneva: WHO, 2019. 296 p. [Electronic resource]. – Access mode: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1> (date of request: 29.03.2025).