

Кларина Екатерина Михайловна

независимый исследователь

г. Москва

DOI 10.31483/r-127568

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОДРАМАТИЧЕСКИХ ТЕХНИК КАК ИНСТРУМЕНТОВ АРТ-КОУЧИНГА В БИЗНЕС-КОУЧИНГЕ

Аннотация: в статье раскрываются нюансы использования психодраматических техник в коучинге, объясняется причина выбора техник именно этого направления. Представлена связь коучинга и психодрамы, показаны преимущества и чувствительные к корректировке аспекты. Психодраматические инструменты позволяют моделировать ситуацию, пробовать в безопасном пространстве новые способы поведения. Вдохновением для коуча в использовании психодраматических техник является необходимость удерживать связь с бизнес-реальностью, в которой работает коучи, фокусироваться на результате, придерживаться партнерской позиции. Это позволяет сделать коучинг направленным на бизнес-результаты.

Ключевые слова: психодраматическая техника, коучинг, психодрама, бизнес-коучинг.

Повышение личной эффективности – фраза, ставшая практически лозунгом в последние десятилетия. Актуальность проблемы не подвергается сомнению, наоборот, держится на высоком уровне. Пути решения предлагаются разнообразные, одним из которых является коучинг. Психология коучинга – дисциплина молодая и динамично развивающаяся [1], носит преимущественно прикладной характер. Грант и Пальмер, пионеры в этой области, охарактеризовали задачи, которые решает психология коучинга, как направленные «на повышение психологического благополучия и результативности в сфере личной жизни и работы» [2, с. 95]. Инструменты в коучинге отличаются яркостью и богатством, генетически имеют корни в смежных областях научного и экспериментального знания. В данной статье раскрываются некоторые психодраматические техники, успешно

используемые автором. Показаны преимущества применения техник и их потенциальные риски.

Психодрама, в отличие от многих психотерапевтических направлений, делает акцент на здоровой части личности, исходит из концепции здоровья [6]. По мнению Келлермана П., психодрама – это метод, применяемый в том числе для катализации развития и личностного роста [4]. Автор метода, Якоб Морено, подчеркивал, что в его основе лежит действие, активность личности, в отличие от психоанализа, где пациент рассказывает историю, лежа на кушетке. Во главу угла в психодраме ставится спонтанность и творческая составляющая. При этом психодрама – гибкий метод, ориентированный на работу на языке клиента [3]. В коучинге психодрама может применяться для моделирования проблемной ситуации клиента, без навязывания мнения извне, с прицелом на активности самого коучи в рабочем процессе. Психодраматические техники в коучинге можно отнести к инструментам арт-коучинга. Психодрама, как и другие техники арт-коучинга, предоставляет ключи к интрапсихической реальности коучи, которая касается определенной ситуации, связанной с запросом. Помогает проявить опыт, выяснить неявные внутренние процессы, вызванные ситуацией, позволяет найти решение. Также она дает возможности для экспериментирования, благодаря чему повышается гибкость в межличностном взаимодействии, появляются новые способы действия, релевантные происходящему [4]

Ниже представлены способы использования техник, их преимущества и чувствительные к корректировке аспекты.

1. Обмен ролями. Как правило, эта техника используется в ситуациях возникновения сложностей при проведении переговоров, а также при наличии межличностного конфликта с коллегами или партнерами. Она служит проводником во внутренний мир клиента, позволяя ему проявиться и развернуться во вне. Обмен ролями помогает увидеть ситуацию «со стороны», попытаться посмотреть на нее «глазами» Другого (значимого коллеги/партнера, участнику конфликте или сложной ситуации), преодолеть собственный эгоцентризм, обогатить понимание состояния партнера/коллеги, расширить горизонт осознания

2 <https://phsreda.com>

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ситуации и объективности [6]. Техника заключается в том, что коучи играет роль другого участника ситуации, значимого для него. Преимущество техники состоит также в том, что она помогает преодолевать сопротивление коучи, которое зачастую возникает в коучинговом процессе. В переговорной практике чем больше учета интересов и потребностей Другого, чем глубже раскрыто его видение сложности, его восприятие ситуации, тем выше эффективность коучи в переговорном процессе или в решении конфликтной ситуации. С одной стороны, важно понять, какое состояние, желания и обстоятельства окружают Другого, учесть их, с другой стороны, ценно удержать и собственную позицию, не потерять свои интересы. Коучу полезно удерживать в поле зрения оба аспекта.

Пример. У коучи (бизнес-аналитик холдинга) при решении бизнес-задачи возникла сложность в коммуникации с коллегой из смежного подразделения. Было ощущение, что коучи стучится в «закрытую дверь». Назревал конфликт. С помощью техники обмена ролями коучи побывал в роли коллеги, от его лица озвучил видение ситуации. Когда вернулся в свою роль, поделился, что это был очень полезный опыт, так как с помощью него стало очевидным, что стоит за твердостью и некоторой, с точки зрения коучи, закрытостью коллеги. В дальнейшем коучи наметил варианты выстраивания коммуникации с коллегой. Благодаря этой подготовке напряжение в реальном общении удалось преодолеть.

2. Использование redoing сцены для проверки применения результата [6]. Техника относится к процессуальным. Используется в случае, когда в процессе встречи, как правило, в ее начале, коучи сконструировал сцену, в которой показал существующую для него сложность. После проделанной работы, поиска и нахождения решения можно вернуться к первоначальной сцене и повторить ее с учетом сделанных открытий. У коучи появляется возможность попробовать новый тип поведения на практике. Коучу важно обеспечить поддерживающую и безопасную атмосферу, не пытаясь подсказать коучи что-либо, иначе подсказки могут быть восприняты как давление или нравоучение, или как плохо усвоенный урок. Создание безоценочного и безопасного пространства необходимо для

экспериментирования и формирования новых, релевантных ситуаций эмоциональных и поведенческих реакций.

Пример. Сотрудница международной компании столкнулась со сложностью сказать «нет». Психодрама была использована для моделирования ситуаций, в которых трудность проявлялась. Выяснилось, что проблема возникала из-за опасения обидеть, испортить отношения. Как следствие, коучи брала на себя часть работы коллеги. С помощью наводящих вопросов коучи вспомнила случай, когда ей отказали, и тогда она подумала: «как грамотно отказали». Вспомнившаяся ситуация была разобрана по шагам, был выведен алгоритм. В redoing сцене вновь вернулись к диалогу с коллегой. Коучи, во-первых, во своей роли применила выведенный алгоритм отказа, во-вторых, с помощью обмена ролей услышала и прочувствовала его из роли коллеги. Это помогло ей понять, что примененный алгоритм отказа помогает сохранить конструктивные отношения и не брать на себя дополнительную работу.

3. Проекция в будущее. Эта техника позволяет работать с будущим коучи, а не только с прошлым или настоящим. Взгляд из будущего может помочь найти путь решения сложности, возникшей у коучи в текущей ситуации. Временной промежуток периода может быть совершенно разным, выбор осуществляется коучи. В воображаемой реальности коучи достигает желаемой цели и из позиции «обладателя» нужным результатом может поделиться последовательностью шагов, как достичь задуманное. Во-первых, техника работает на создание позитивного настроя, во-вторых, позволяет прочувствовать ресурсное состояние, в-третьих, помогает наметить план по достижению цели. Последнее крайне важно для коучингового процесса, без данного пункта теряется связь с действительностью. Целесообразно проверять план на реалистичность и достижимость. В противном случае, работа будет вдохновляющей, но эфемерной.

Пример. Первоначальный запрос от коучи звучал «Хочу развиваться. Куда мне пойти развиваться?» После фокусировки он трансформировался в вопрос, как давать себе отдыхать. Коучи, начальница отдела международной компании, каждый день задерживалась в офисе на 2–2.5 часа после окончания рабочего дня.

Целью стало уходить с работы вовремя или задерживаться максимум на 30 минут. Для ответа на вопрос, как этого достичь, была использована техника «Проекция в будущее». Коучи поговорила с собой из будущего, был взят временной промежуток 6 месяцев. Коучи из будущего рассказала, как у нее получается уходить с работы вовремя, что она для этого делает, и чем занимается в свободившееся время. Итогом сессии явились конкретные шаги по достижению цели «уходить с работы вовремя».

Выводы

1. В коучинге можно эффективно использовать некоторые психодраматические техники, т.к. психодрама, как метод психотерапии, ориентирован на активность, спонтанность и творческую составляющую. В коучинге также делается акцент на этих аспектах.
2. Психодраматические инструменты, являющиеся разновидностью техник арт-коучинга, позволяют смоделировать ситуацию, посмотреть на ситуацию со стороны, попробовать в безопасном, поддерживающем и безоценочном пространстве новые способы поведения, посмотреть в будущее и вернуться обратно. Вдохновением для коуча в использовании психодраматических техник является необходимость удерживать связь с бизнес-реальностью, в которой работает коучи, фокусироваться на результате, придерживаться партнерской позиции [5] Это позволяет обойти рассмотренные «тонкие» места, сделать коучинг направленным на бизнес-результаты.
3. Возможные перспективы связаны с проведением исследования эффективности применения психодраматических техник. Представляется, что качественные методы будут более актуальны для выполнения данной задачи.

Список литературы

1. Антонова Н.В. Психология коучинга (Coaching psychology): перспективы развития / Н.В. Антонова // Психология сегодня: актуальные исследования и перспективы: материалы Всероссийского психологического форума (Екатеринбург, 28–30 сентября 2022 года). – В 2 т. Т. 1. – Екатеринбург: Изд-во Уральского университета, 2022. –ISBN 978-5-7996-3516-9 (том 1). – С. 26–30.

2. Антонова Н.В. Проблема эффективности коучинга: исследования в рамках психологии коучинга (coaching psychology) / Н.В. Антонова, Е.А. Наумцева // Современная зарубежная психология. – 2022. – Т. 11. №1. – С. 94–103. – DOI 10.17759/jmfp.2022110109. – EDN SYKMTK
3. «Играть по-русски». Психодрама в России: истории, смыслы, символы: коллективная монография / сост. Е.В. Лопухина, Е.Л. Михайлова – М.: Класс, 2003. – 320 с.
4. Келлерман П.Ф. Психодрама крупным планом: анализ терапевтических механизмов / П.Ф. Келлерман; пер. с англ. И.А. Лаврентьевой. – М.: Класс, 1998. – 240 с.
5. Кларин М.В. Коучинг / М.В. Кларин // Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/kouching-3a5b52> (дата обращения: 15.03.2025).
6. Психодрама – вдохновение и техника / под ред. П. Холмса, М. Карп; пер. с англ. В. Мершавки, Г. Ченцовой. – М.: Класс, 1997. – 288 с.