

Кларин Михаил Владимирович

д-р пед. наук, заместитель директора

Центра дидактики профессионального образования

ГАОУ ВО «Московский городской педагогический университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-127569

БИЗНЕС-КОУЧИНГ ПЛЮС: РАБОТА В ПОЛЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Аннотация: бессознательное играет ключевую роль в коучинге, поскольку именно оно может генерировать новые идеи и замыслы, выходящие за рамки привычного мышления. По мнению автора, коучинг, работающий с бессознательным, открывает новые возможности для движения к новым результатам, личностного роста и развития.

Ключевые слова: бизнес-коучинг, бессознательное, коучинг.

Коучинг стал устоявшейся практикой развития, которая помогает людям достигать поставленных целей и раскрывать свой потенциал. Коучинг – это не просто метод консультирования, а целостная система, которая помогает людям достигать своих целей и улучшать качество жизни. Он основан на принципах постановки конкретных целей и не предписывает недирективном характере консультирования. Коуч не является учителем или экспертом, который дает готовые решения, а скорее партнером, который помогает клиенту найти свои собственные ответы и ресурсы [1]. В традиционном описании коучинга часто преобладает рационально-логический подход, который имеет свои основания.

Рационально-логический подход в коучинге основан на работе с сознанием человека, где коуч помогает клиенту проанализировать свои мысли, намерения и действия, чтобы улучшить эффективность и результативность. Этот подход важен, поскольку позволяет людям осознанно контролировать свое мышление и поведение. Однако, чтобы клиент смог сгенерировать новые идеи, замыслы и планы, ему необходимо выйти за пределы привычного круга мыслей. Выход за рамки шаблонов мышления происходит именно в сфере интуитивного и бессо-

знательного. Однако, чтобы действительно сдвинуть мышление и стимулировать творчество, необходимо подключать бессознательное.

Бессознательное играет ключевую роль в коучинге, поскольку именно оно может генерировать новые идеи и замыслы, выходящие за рамки привычного мышления. В нашем опыте наиболее продуктивные сдвиги в мышлении клиента, движении смыслов и развитии происходят именно тогда, когда удается задействовать сферу его бессознательного. Помощь коуча в развивающем диалоге позволяет сфере бессознательного предложить решения, которые сознание не успевает обработать в текущем режиме [2].

Доступ к бессознательному может быть реализован многими способами. Одним из наиболее эффективных методов является обращение к воспоминаниям и ассоциациям, яркому образному представлению текущих событий, предвосхищаемого будущего. Зрительные образы могут служить мощным инструментом для подключения к бессознательному. Двигательные и телесные метафоры могут помочь клиенту осознать и выразить свои мысли и чувства на более глубоком уровне [3; 4].

В нашей практике мы активно используем метафорическое мышление и ассоциативный стимульный материал. Примеры: метафорические ассоциативные карты (МАК), рисование как способ образного представления своих идей, телесно-пространственное представление взаимодействий, использование словесных метафор.

Особое место мы отводим использованию расстановочных техник в их специфических версиях, таких как организационные и бизнес-расстановки [5]. В нашем опыте такие техники, по сути, вводят в коучинговую работу значимую для клиента составляющую *бизнес-моделирования*. Если обратиться к известной модели коучинга GROW, то расстановочные техники могут применяться к каждой из четырех фаз данной модели. G (Goal): Определение целей. Расстановки помогают уточнить и структурировать цели, учитывая системные взаимосвязи. R (Reality): исследование реальности. Здесь расстановочные техники особенно эффективны, так как позволяют визуализировать текущую ситуацию,

2 <https://phsreda.com>

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

визуализировать сложные системы и отношения, помогают клиенту лучше понять себя и свои взаимодействия с сотрудниками, контрагентами, выявить скрытые аспекты и блоки, которые могут мешать достижению целей. О (Options): генерация вариантов. Расстановочные техники помогают протестировать различные сценарии и стратегии, оценивая их потенциальную эффективность. W (Will): планирование действий. Техники могут быть использованы для подтверждения выбранных решений и укрепления намерений клиента

Нетерапевтические расстановочные техники также могут быть использованы для выявления бессознательных паттернов, которые мешают (или могут помочь!) клиенту достигать своих целей. Одновременно они помогают выявить скрытые барьеры вне личностной сферы самого клиента, такие как конфликты интересов, неэффективные коммуникации или устаревшие процессы, которые мешают организации двигаться вперёд. Это связывает коучинговый процесс с решением бизнес-задач, делает полевые расстановочные техники мощным инструментом бизнес-консультирования и стратегического планирования.

Работа с бессознательным в коучинге имеет несколько ключевых преимуществ. Во-первых, она позволяет клиенту получить доступ к новым идеям и решениям, которые не были доступны на сознательном уровне. Во-вторых, она помогает клиенту лучше понять себя и свои мотивы, что является важным для личностного роста и развития. В-третьих, работа с бессознательным может привести к более глубоким и устойчивым изменениям в поведении и мышлении, поскольку она затрагивает не только сознание, но и более глубокие уровни психики.

Соотношениеrationально-логической и целостно-интуитивной стороны в динамике коучинговой работы (здесь мы ограничиваемся рамками коучинговых сессий и не рассматриваем корпоративную оболочку коучинга в организациях) включает:

1) предъявление и обсуждение запроса в языке клиента, как правило, в rationально-логической рамке проблематики деловых ситуаций;

2) проявление и постановка целей развивающего коучингового диалога (цели достижения и развития), установление метрик успешной коучинговой работы;

3) внимание к сфере бессознательного, поиск подсказок в этой сфере и их обсуждение с клиентом (например, сверка конгруэнтности вербальных высказываний и неосознанных невербальных посланий клиента);

4) перевод сигналов из сферы бессознательного на язык рационально-логического мышления, осмысление подсказок и решений, формулирование выводов и планов действий;

5) повторное обращение к целям коучинга, сверка и постановка задач на последующее развитие.

В обозначенных пунктах представлена не последовательность, а скорее фазы работы, которые по времени могут накладываться друг на друга. Пункты 1 и 5 исходно обращены преимущественно к сфере рационально-логического. Однако и применительно к ним при внимательной работе есть возможность дополнить рационально-логический анализ обращением к сфере интуитивного, метафорического, образного познания, т.е. к сфере бессознательного.

Коучинг, работающий с бессознательным, открывает новые возможности для движения к новым результатам, личностного роста и развития. Выходя за пределы привычного рационально-логического подхода, коучинг может помочь клиентам подключить свои внутренние ресурсы и потенциал, что приводит к более эффективным и устойчивым изменениям. Используя различные техники работы с бессознательным, такие как метафорическое мышление, телесно-пространственное моделирование и расстановочные техники, коучинг может стать еще более мощным инструментом для достижения целей и самореализации.

Список литературы

1. Кларин М.В. Коучинг / М.В. Кларин // Большая российская энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://bigenc.ru/c/kouching-3a5b52> (дата обращения: 01.04.2025).

2. Илиф-Вуд М. Коучинг. Как превратить сознательное в бессознательное в работе коуча / М. Илиф-Вуд. – М., 2016 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/book/mariya-ilif-vud/kouching-kak-prevratit-soznatelnoe-v-bessoznatelnoe-v-rabo-11197517/chitat-onlayn/> (дата обращения: 01.04.2025).

3. Attan A., Whitelaw G., Ferguson E. A practical model for embodied coaching. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 2017. 11(1), 16–29. <https://doi.org/10.1080/17521882.2017.1351460>

4. Jackson P. Theorising embodied interaction in coaching: A Merleau-Pontian perspective on embodied practice. *Theory & Psychology*. 2022. September. Pp.1–21. DOI: 10.1177/09593543221123970

5. Кларин М.В. Телесно-пространственное моделирование (Embodied-Spatial Modeling) / М.В. Кларин // Восьмая международная конференция по когнитивной науке: тезисы докладов (Светлогорск, 18–21 октября 2018 г.) / отв. ред. А.К. Крылов, В.Д. Соловьев. – М.: Институт психологии РАН, 2018. – С. 517–519 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cogconf.ru/materialy-konferentsii/Abstracts%202018.pdf> (дата обращения: 01.04.2025). – EDN YSLSXJ