

Потевская Таисия Львовна

магистр, директор по образовательным программам
коуч РСС ICF, интегративный психолог,
смыслоориентированный психотерапевт, преподаватель
Московского института психоанализа, международного
института психологии «СМАРТ»
Центр интегративной психологии
г. Рязань, Рязанская область

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОУЧИНГОВЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В РАМКАХ ИНТЕГРАТИВНОГО ПОДХОДА

***Аннотация:** в статье приведен обзор опыта использования коучинга как метода в рамках применения интегративного подхода. Представлены примеры коучинговых инструментов, показавших свою эффективность и используемых в смыслоориентированной психотерапии.*

***Ключевые слова:** коучинг, логотерапия, смыслоориентированная психотерапия, интеграция, имажинативные техники, сократический диалог.*

Целью данной статьи является обобщение опыта автором по внедрению коучинговых инструментов и подходов в рамках интегративного подхода на примере логотерапии в качестве инструмента повышения эффективности работы с клиентом.

В толковом словаре С.И. Ожегова слово «интеграция» определяется как объединение в единое целое отдельных частей, элементов [1]. Коучинг – метод, подход психологической практики, который успешно может быть внедрен в эту интеграцию. Примеры таких очень успешных и работающих сочетаний уже рассматривались коллегами в рамках данной конференции.

Например, медицинский коучинг – первое, что должно произойти – принятие судьбенной данности, какого-то ограничения. И с учетом этого, что остаётся возможным? По сути используется коуч-технология поиска возможностей при наличии объективных ограничений [2].

Еще пример успешной интеграции – wing-wave коучинг. Совмещение коучинговой технологии с билатеральной стимуляцией в EMDR, хорошо описанное Корой Бессер-Зигмунд и Харри Зигмунд в книге «EMDR в коучинге» [3].

Мне же сегодня хотелось бы поговорить о тех сходствах с коучингом, которые я замечаю в логоподходе. Логотерапия считает, что поиск смысла есть центральная задача человеческой жизни и помогает клиенту найти свой личный смысл с учётом его уникальности, его свободы и его ответственности [4].

Логотерапевтическая метафора «Жизнь, как панно», основанная на принципе, что человек может быть обусловлен, но не детерминирован на мой взгляд, весьма сочетается с философией коучинга.

Есть то, что является судьбеным, то, что мы не выбираем:

Наши родители, место, где мы родились, снегопад за окном, в конце концов то, что мы уже съели на завтрак ... наше прошлое, весь внешний мир – ибо мы не свободны выбирать некоторые события – политические, экономические, природные явления, равно как и действия других людей...

Вы не можете выбрать, что я буду говорить, а я не могу выбрать, что вы будете делать и, хотя очень часто люди пытаются заставлять других людей исполнять их волю, продавливают свои интересы, пытаются манипулировать, но это не означает, что другой человек именно так, как они хотят, сделает...

Мы не всегда можем влиять на то, что происходит внутри нас – биохимические процессы несутся на огромной скорости, мы не можем выбирать удары судьбы: упал – сломал ногу, это все – то самое пространство судьбеного, оно огромное, колоссальное, это все то, что уже случилось, в том числе тот травматический опыт, который сложился, и это уже реальность.

При этом существует и пространство свободы, оно меньше, но важнее для человека. Это возможность – то, чего еще нет, это потенция бытия и в нем, как звездочки на небосводе – возможности выбора. На сегодня для вечера 12 апреля 2025 года почти все возможности уже выбраны, а вот для 13 апреля этого же года еще есть много возможностей...

Как и в логотерапевтическом консультировании, в коучинге мы обязательно учитываем уникальность человека и уникальность момента / ситуации. Такого, как каждый из нас, больше нет и не будет, находящегося в определенной ситуации в определённый момент.

Все мы сидели сегодня за завтраком, но каждый был уникален со своим пищеварением в восприятии этих сырников, к примеру, и уникальность ситуации в том, что каждая ситуация неповторима – и этот конкретный рассвет, который никогда уже не будет таким же...

При этом для каждого уникального человека в каждой уникальной ситуации будут свои особенные возможности из тех свободных возможностей, которые есть, и эти возможности могут быть как направлены против смысла, так и сообразны смыслу в зависимости опять же от уникальности человека и ситуации. Так какая же из этих возможностей должна быть выбрана и реализована? Согласитесь, звучит как коучинговый вопрос.

Возможности стоят за дверью и ждут, когда человек выберет и скажет: «вот ты заходи, а ты не заходи» и тогда возможность будет выбрана и перенесена в пространство реальности! И станет тем, что выбирает человек по отношению ко всему вышесказанному, в том числе по отношению к чему-то прошлому, тем самым меняя его.

Бывают моменты, когда мы выбираем какую-то одну возможность, тогда остальные звездочки мы обрекаем на то, что они остаются не реализованными и обратного пути уже нет. Между прошлым и будущим – тонкая грань настоящего.

Человек решает, что из будущего станет прошлым, протягивая это через настоящее. Вот эта линия невозврата – именно в настоящем мы выбираем, что из будущего станет прошлым. И это тоже в том числе про коучинговый диалог: исследование того, как сейчас обстоят дела и какие возможности имеются?

Таким образом, человек является автором своего панно, выкладывая композицию согласно своей доброй воле, но принимая тот факт, что судьбой могут быть привнесены камешки, которые он не выбирал. При этом у него есть выбор: смотреть на то, что привнесено судьбой, ожидая новых ударов, или оттенять их своим

творчеством там, где это возможно. Концепция авторства жизни. Опять же заметим яркое совпадение с коучинговой технологией. И от этого выбора во многом зависит, какой будет итоговая композиция.

В работе логотерапевта находят свое место многие эффективно работающие коучинговые техники:

- имажинативные (фантастический диалог, прогулка в будущее и т. п.);
- экзистенциальное потрясение (применение фрустрации в коучинге), «кто гарантирует, что...» или «а что будет если...»;

- техники сократического диалога как таковые, а также наивные вопросы. Жонглирование в свободном пространстве начинается с сократического вопроса «что было бы, если...?»;

- три уровня рефлексии, предлагающие нам задаться тремя вопросами: что я сейчас чувствую, с чем это чувство связано и как я выбираю, не переставая это чувствовать, отнестись к этому...

- автобиография, развернутая во времени, когда мы вспоминаем значимые эпизоды из нашей жизни задаваясь вопросами: что я по этому поводу думаю и чувствую, хотел бы я сейчас что-либо сделать сейчас в связи с этими мыслями или как-то изменить свое отношение. Что, по моему ощущению, концептуально бьётся с принципом коучинга – ходить в прошлое клиента за осмыслением прожитого и ресурсом.

Три ключевых логотерапевтических вопроса звучат опять же в коучинговом стиле:

- что я могу сейчас сделать с этим;
- как то, что я сделаю будет для тех, кто рядом со мной;
- как это будет для меня и для важных для меня людей через 5 лет?

В логотерапии, используя коучинговый инструментарий, мы предлагаем клиенту привыкнуть задаваться вопросом даже при небольших повседневных решениях: что сейчас имеет наибольший смысл? Можно использовать механизм духовной сенсibilизации для определения понимания часа:

- 1) в чем сейчас проблема / о чем сейчас речь? (конкретизация и сужение);

2) где мое свободное пространство? (переключение внимания с судьбенного на поле для действия);

3) какие у меня есть возможности выбора? (тренировка фантазии);

4) выбор той, что имеет наибольший смысл (приоритизация, работа с ценностями);

5) «Эту я и хочу осуществить!» (преднамеренное подтверждение выявленного, решение с пользой для себя).

Как говорил Виктор Франкл, создатель логотерапии: «недостаточно взять с пациента слово, нужно взять с него действие», что тоже имеет своё отражение в коучинговой философии – завершать сессию всегда шагами, действиями, планом, тем, что будет воплощать наш клиент до следующей встречи. По сути в данном случае находит свое отражение одна из ключевых коучинговых моделей, а именно модель GROW.

Кроме того, позиция логотерапевта во многом схожа с позицией коуча:

- искренняя заинтересованность;
- доверительная атмосфера;
- сотрудничество с клиентом;
- отсутствие оценки;
- уважительное отношение к клиенту;
- внимательное выслушивание жалоб;
- все меры, усиливающие Я клиента.

Мы рассматриваем человека, положительные стороны здесь-и-сейчас, его положительные возможности для раскрытия завтра. Делаем акцент на здоровых способностях, показывая цельное ядро личности, не забывая сказать о внутренней красоте клиента. В результате альтернативы раскрываются для свободных, зрелых и ответственных людей.

Выводы.

Итак, подводя итог, смею предположить, что логотерапевты, владеющие технологией коучинга успешно встраивают ее в свое логотерапевтическое консультирование и могут иметь возможность большей уверенности в работе с клиентом

в связи наличием релевантного опыта работы в коучинге. А коуч-технология, используемая в рамках интегративного подхода, легко встраивается и усиливает работу любого полимодального психолога.

Список литературы

1. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка / С. И. Ожегов, Н. Ю. Шведова. – 4-е изд., доп. – М.: Азбуковник, 2000. – 940 с.
2. Flinn Brendan. Millennials: The Emerging Generation of Family Caregivers [Electronic resource]. – Access mode: <https://www.aarp.org/content/dam/aarp/ppi/2018/05/millennial-family-caregivers.pdf> (date of request: 14.04.2025).
3. Бессер-Зигмунд К. EMDR в коучинге / К. Бессер-Зигмунд, Х. Зигмунд; пер. с нем. Н. Густ. – СПб.: Изд-во Вернера Регена, 2007. – 160 с. – EDN QLPPHP
4. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с. EDN YQCMMA