

Иванова Зоя Алексеевна

канд. экон. наук, член Экспертного совета,
психолог-консультант, коуч руководителей

Ассоциация русскоязычных коучей

г. Москва

DOI 10.31483/r-137978

ПРЕДПОСЫЛКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ И ОБОСНОВАННОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В КОУЧИНГЕ

***Аннотация:** статья написана по итогам участия в I Научно-практической конференции «Психология коучинга: методология, теория, практика» (11–12 апреля 2025 г.) и продолжает развитие предпосылок и необходимых условий обоснованности и уместности вовлечения в работу с клиентами как в личной, так и корпоративной практике (бизнес-коучинг) той информации, которую предоставляют телесные маркеры проживания различных затруднений в жизни и работе. Спектр таких запросов весьма обширен – от сложностей в принятии решений, карьерных событий, до формирования управленческой команды, корпоративной культуры, определения стратегии развития бизнеса.*

При всем высоком уровне образования, обширности жизненного и профессионального опыта, клиенты тем не менее периодически испытывают сложности, за разрешением которых они вынуждены обращаться к специалисту, ибо самостоятельно разрешить проблему им не представляется возможным.

Причиной возникновения сложностей, представляющихся клиентам непонятными вопреки имеющимся у них знаниям и опыту, и неразрешимыми, несмотря на многочисленные попытки, может служить закрепившееся дезадаптивное поведение в ответ на возникающие вызовы в личной или профессиональной жизни. При этом глубинные основания возникновения проблем остаются неосознаваемыми или отрицаемыми ввиду болезненности такого осознания или невозможности вербализовать опыт довербального периода.

Дополнительные сложности при попытках разрешить возникающие проблемы могут быть связаны и с ограниченностью ресурсной базы. Мы имеем при этом в виду такие явления, как запрещение доступа к той или иной информации или возможному адаптивному поведению, наложенные родительскими предписаниями в раннем возрасте, или последствия «синдрома обкрадывания», когда обслуживание внутренних конфликтов, психологических защит и сопротивления нужным изменениям приводит к большим непродуктивным затратам психической энергии.

Грамотная работа с соматическими проявлениями психических процессов, при должной подготовке специалиста показывают высокую эффективность в коучинге и консультировании при соблюдении определенных предпосылок.

Ключевые слова: *биопсихосоциальная модель, психосоматический коучинг, психосоматика, нейронные ансамбли, интегративный метод.*

Общеизвестно, что все клиенты очень разные. Это касается их интеллектуальных и физических способностей, степени зрелости, эмоционального, социального, соматического интеллекта, типа нервной системы, жизненного опыта и его переработки и т.д. Именно поэтому можно сказать, что нет универсальных методов, которые в обязательном порядке будут подходить каждому человеку во всех ситуациях и в любые времена. Как показывает наша более чем 20-летняя практика консультирования, по сути, подход приходится собирать и пересобирать для каждого клиента и случая индивидуально.

Коуч может использовать при этом элементы психодинамического, когнитивно-поведенческого, гештальт, психосоматического и других подходов, которыми он владеет на достаточном уровне. Можно сказать, что уникальный метод находится внутри консультанта. Сюда входит и диагностика, и правильное построение стратегии взаимодействия с клиентом, понимание и оценка его и своих возможностей, определения готовности и возможностей клиента проводить изменения в своей жизни. Ключевой вопрос при этом – как получить доступ к информации о глубинных потребностях и мотивах, о причинах и ограничениях,

препятствующих удовлетворительному решению запроса, если это нередко не осознается самим клиентом? [1].

Какие возможности дает при этом работа с телесными маркерами и психосоматический подход в целом? Широко известен термин «психосоматика», введенный в 1818 г. немецким врачом Иоганном Хайнротом. как телесное отражение душевной жизни человека. В более позднее время форматы работы и инструментов, относящиеся к психосоматическим, стали весьма разнообразными. В их числе нужно упомянуть такие направления, как работа Вильгельма Райха с мускульным или мышечным панцирем, его характероанализ, внимание к биологическому ядру личности, психосоматические отношения «слоев» личности, положившие начало развитию телесно-ориентированной психотерапии. И, далее, работу Ф. Александера по самопрограммированию, изучению связи эмоций с внутриличностными конфликтами; активизацию сенсорного осознания и «осознанность через движение» (М. Фельденкрайс, А. Лоуэн, Т. Ханна); рационально-эмотивную поведенческую терапию (А. Эллис); психодинамическую телесную психотерапию (Х. Кренц), частную психосоматику и нейропсихотерапию (М.Е. Сандомирский), эмоционально-образная терапия (Н.Д. Линде).

Принимая во внимание, что работа с клиентом в коучинге не является психотерапией, при том, что терапевтический эффект при этом вполне может проявляться, то вопрос об уместности психосоматического подхода в коучинговой практике является весьма правомерным. Существует масса предубеждений и поверхностных представлений, связанных с понятием психосоматика. Среди них можно упомянуть высказывания «все болезни от нервов» и попытки заниматься выставлением диагнозов и «лечением» клиентов, наборы «позитивных аффирмаций» в качестве «средства от всего» и так далее. На что может опереться коуч в своей работе с клиентом, будучи уверенным в уместности и обоснованности психосоматического подхода?

Выделим такие практические аспекты в коучинговой работе, как информационный, ресурсный, а также вопрос сопротивления со стороны

психологических защит. В чем состоит их проявление в контексте психосоматического подхода?

Клиенты обращаются к коучу с различными запросами. Общим при этом является ожидание нового результата. Если принять во внимание следующую последовательность: новый результат является следствием нового поведения, которое, в свою очередь, проистекает из нового решения, а новое решение возможно при новом способе переработки информации в ее новых аспектах, то возникает вопрос – как клиент сможет произвести столько изменений? Какая новая информация или ее иное рассмотрение могут и должны стать для него доступными? И как вдруг он овладеет другим к ней отношением, если до этого взаимодействие с этой информацией по тем или иным причинам было для него затруднено?

Здесь следует отметить, что многие алгоритмы переработки информации и принятия решений, определяющих и последующее поведение человека, формируются в первые годы жизни. При этом, как отмечают исследователи, практически все то, что происходит в первые 3 года жизни, хранится в имплицитной (процедурной) памяти (то есть не осознается). Среди них – удачные (то есть способствовавшие в том возрасте и в тех обстоятельствах) стратегии для удовлетворения потребностей (как вести себя в разных ситуациях, как реагировать), представление о больно/не больно, опасно/безопасно, хорошо/плохо.

Важно учитывать, что неокортекс ребенка начинает созревать к 6 годам и не располагает прямым доступом ко всей полноте хранимого в памяти материала для вовлечения в осознанный процесс принятия решений. При этом накопленный опыт и его переработка (ментальная модель) определенным образом «хранится» в теле. Это служит источником как проблем, так и возможностей для работы, ибо благодаря этому к ней можно получить доступ, делая возможным трансформацию с опорой на явление нейропластичности.

Итак, на основе какой информации и благодаря чему клиент сможет найти новое решение, следствием которого, возможно, станет новое поведение? Проблема в том, что клиент может не осознавать или даже и не знать, какого рода

информацию его мозг отбирает для принятия того или иного решения. Сами алгоритмы, сценарии, схемы человек при помощи структурирующих вопросов еще может осознать, и, пусть и частично, сформулировать, вербализовать, чтобы ориентироваться в процессе выработки новых алгоритмов принятия решения и поведения. Но при этом важно учитывать – довольно значительная часть информации относится к категории имплицитного знания, а истоки сопротивления и происхождения защитных реакций – нередко неосознаваемы. В результате довольно часто клиент находится в состоянии, которое описывается словами: «умом понимаю, а поделать ничего не могу».

Именно тогда на помощь приходят методы и инструменты психосоматического коучинга, учитывая возможности его работы с информацией, носителем которой являются соматические проявления. И в данном аспекте – информационном – нам важно определение, которые дал один из ведущих специалистов в данной области М.Е. Сандомирский в своих трудах: психосоматика это:

- соматические «плоды» психологических «корней»;
- «экран» для проекций символических посланий бессознательного, на котором «тайное» становится «явным»;
- телесное проявление эмоций и их дисбаланса, «контроль» и «управление» эмоциями через воздействие на их телесное проявление;
- канал сознательно-подсознательной коммуникации, способ вступить в сознательный диалог с подсознанием на его «родном языке» – языке тела;
- сознательное использование механизма нейропластичности мозга для поиска новых решений, нового поведения, нового результата [2].

Обратимся к аспекту сопротивления и широкому набору психологических защит, к которым прибегают клиенты, убеждая себя и других, что изменения невозможны. Мы читаем в статье «Супервизия в коучинге» А.В. Россохина, что когда консультант встречается с клиентом, то перед ним оказывается не один, а как минимум два человека. Первый – развивающееся Я клиента, которое формулирует запрос и надеется найти его решение, верит и желает развития своих профессиональных и личностных компетенций. Но за его спиной прячется второй –

его защитное Я, которое будет делать все возможное, чтобы никаких изменений не произошло или, в лучшем случае, они были бы симитированы. Как только процесс будет приближать клиента к потенциально возможным изменениям, его защитное Я немедленно выйдет из-за кулис на сцену и оттеснит желаемое развиваться Я в тень [3].

С сопротивлением и психологическими защитами от болезненного осознания тесно связан следующий вопрос – где взять ресурсы на изменения, что можно сделать здесь и сейчас для расширения диапазона нового выбора клиентом? Даже при самых позитивных намерениях, готовности и желании меняться, клиенту необходимы ресурсы, достаточные для их проведения.

При этом растущее и пропагандируемое стремление жить без противоречий, в состоянии потока и бесконечного счастья приводит к их вытеснению, создавая при этом новые противоречия. На практике клиенты могут обходить соприкосновение с глубинными внутренними конфликтами путем длинных повествований о сложностях, деталях, обстоятельствах текущей ситуации, перечисления причин и аргументов и прочей интеллектуализации и рационализации. Выявление глубинного запроса может занимать не одну сессию «хождения вокруг да около».

Каковы последствия такого способа решения проблем:

- направление энергии на психологические защиты приводит к неадаптивному распределению ресурсов, вызывая «синдром обкрадывания»;
- когнитивно-поведенческий субсиндром стресса вследствие неразрешаемых внутренних противоречий приводит к снижению продуктивности интеллектуальной деятельности (внимание, мышление, качество решений), адаптивность поведения и т.д. на фоне психоэмоционального напряжения [4].

Работа с соматическими маркерами, снимая напряжение, уходившее прежде на поддержание сложившихся защит, обслуживание и поддержание неразрешенных внутренних противоречий и конфликтов, позволяет клиенту справиться с «синдромом обкрадывания», который является естественным следствием

деструктивных затрат психической энергии, уходивших на удержание от осознания столь необходимой, но болезненной информации.

Возникает вопрос технического свойства – есть ли протоколы, точное следование которым обязано привести к достижению сформулированного результата? Для психосоматического коучинга применим, разумеется, общий алгоритм проведения сессии – формулирование клиентом того результата, который он хочет получить при понимании своей ответственности как за определение этого результата, так и свой путь по его достижению.

В ходе сессии клиентом производится сознательная работа по достижению заявленного результата. И в завершение, проверка достижения результата. И здесь позволим себе процитировать слова Анохина К.В. о циркулярной ловушке феномена сознания:

«Невозможно по-настоящему понять сущность субъективного опыта («что»), не понимая устройство его носителя – разума («кто»);

– невозможно по-настоящему понять устройство разума, не понимая законы его формирования в процессах обучения,

– невозможно по-настоящему понять процессы обучения, не понимая принципов развития нервной системы в онтогенезе (процесс индивидуального развития отдельного организма);

– невозможно по-настоящему понять принципы развития нервной системы в онтогенезе, не понимая закономерности ее эволюции в филогенезе (процесс исторического развития организмов);

– невозможно по-настоящему понять закономерности эволюции нервной системы в филогенезе, не понимая роль в них нервных механизмов поведения и субъективного опыта («что»))» [4].

А потому позволим заключить, что работа грамотная профессиональная коуча в психосоматическом подходе предполагает его системную подготовку и личный отрефлексированный клиентский опыт, обретение которого играет первостепенную роль.

На практике большим подспорьем являются разработанные М.Е. Сандомирским методы и техники, такие как:

- ПРО: Процедура Ревизии Ощущений (и апгрейд Clean Language по D. Grove);
- МЭР: Меридианальная Эмоциональная Разрядка;
- АМПИР: АутоМобилизация и ПостИзометрическая Релаксация;
- ПРК: Психосоматические Регрессионные Конstellляции (изначально первичные конstellляции по Ф. Александеру);
- ПР: Психосоматическая Релаксация, и другие техники [6].

На основании 20-летнего опыта можем отметить, что грамотная работа с телесными маркерами в коучинговой практике позволяет:

- снять психоэмоциональное напряжение для более здорового мышления, без которого невозможны конструктивные изменения;
- справиться со сложными эмоциями, особенно – социально осуждаемыми, найти приемлемое разрешение внутренних конфликтов, осознаваемых и нет;
- обсудить экологично то, что вербализовать клиент пока не готов или не хочет ввиду болезненности опыта или риска социального порицания;
- развить способность воспринимать другую информацию (без этого нет изменений), показать другие способы ее переработки и принятия других решений. Научить грамотно обращаться с той информацией, которая содержится в телесных откликах;
- содействовать стабилизации и достижению клиентом состояния динамического спокойствия, которое означает активное ресурсное состояние в отличие от отстраненности и выключения интереса к происходящему в жизни и является важнейшей предпосылкой для принятия взвешенных решений по заявляемым клиентом целям и задачам [7].

Применяемые практики и инструменты психосоматического подхода при работе с запросами воспроизводимы впоследствии самим клиентом. После объяснения и обучения применению они не создают зависимости клиента от постоянного взаимодействия со специалистом. Клиент пользуется освоенными

инструментами самостоятельно, что положительно сказывается на принятии им ответственности за результат и его присвоение.

Список литературы

1. Иванова З.А. Телесные маркеры кризиса идентичности / З.А. Иванова // Кризис идентичности в эпоху глобального кризиса: международная научно-практическая конференция. – Уфа, 2024. EDN AQWWRX
2. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 592 с. EDN QLGSZD
3. Россохин А.В. Психоаналитический подход к супервизии в коучинге / А.В. Россохин // Журнал клинического и прикладного психоанализа. – 2021. – Т. II. №4. – С. 166–182.
4. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
5. Анохин К.В. Когнитом: в поисках фундаментальной нейронаучной теории сознания / К.В. Анохин // Журнал высшей нервной деятельности. – 2021. – Т. 71. №1. – С. 39–71. DOI 10.31857/S0044467721010032. EDN TTTGKL
6. Сандомирский М.Е. Метод меридианальной эмоциональной разрядки / М.Е. Сандомирский // Психотерапия: материалы конгресса / Объединённый Евроазиатский конгресс по психотерапии. – 2013. – Вып. 5. №11. – С. 23–24.
7. Сандомирский М.Е. Психосоматический коучинг / М.Е. Сандомирский, З.А. Иванова // Вестник Московской международной академии. – 2021. – №1. – С. 82–91. EDN ATNWYY