

Василевская Алёна Андреевна

психолог

член Ассоциации психоаналитического коучинга

и бизнес-консультирования

студентка

НИУ «Высшая школа экономики»

г. Москва

Непритимова Елена Валерьевна

психоаналитический коуч, бизнес-психолог

член Ассоциации психоаналитического коучинга

и бизнес-консультирования

студентка

НИУ «Высшая школа экономики»

г. Москва

Орлова Ирина Александровна

психоаналитический коуч, бизнес-психолог

студентка

НИУ «Высшая школа экономики»

г. Москва

Научный руководитель

Иванова Зоя Алексеевна

канд. экон. наук, супервизор коучей, приглашенный преподаватель

МП НИУ ВШЭ, член экспертного совета АРК

г. Москва

DOI 10.31483/r-138007

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В КОУЧИНГЕ ПРИ РАБОТЕ С ФЕНОМЕНОМ САМОЗВАНЦА

Аннотация: в статье рассматриваются психоаналитические основы феномена самозванца, а также причины появления внутренних конфликтов дан-

ного феномена. Рассмотрено использование психосоматического подхода как дополнение к психоаналитическому коучингу при работе с феноменом самозванца. Приведены результаты исследования: статистика по телесным проявлениям и чувствам/эмоциям у людей с чувством самозванца, а также приведен кейс, показывающий эффективность применения психосоматического подхода в психоаналитическом коучинге.

Ключевые слова: синдром самозванца, феномен самозванца, психосоматический коучинг, психоанализ, психоаналитический коучинг.

Впервые феномен самозванца как понятие встретился в литературе в 1970-х годах, когда Паулина Кланс и Сьюзан Аймс выпустили свою статью, где описали исследование успешных женщин, которые приписывают свои достижения внешним обстоятельствам или случайностям, а не своим способностям и упорству [9].

О популярности исследования этого чувства в научных кругах свидетельствует увеличивающееся количество публикаций по этой теме. Так, например, в 2019 году вышла большая обзорная статья, где было сказано, что с 1978 года было опубликовано более 1200 исследований по этой теме, причем в течение двадцати последних лет вышло 80% от всего объема работ [11]. Если посмотреть более специализированные базы научных работ, например, PubMed Central (архив бесплатных статей, связанных с медициной и науками о жизни), то там вышло целых 200 научных работ только за 2024 год.

И такой интерес не случаен. Современное общество диктует нам тренд «успешного успеха», ориентацию на результат и быструю самореализацию. Именно поэтому создается избыточное давление на людей, приводящее к чрезмерной фрустрации, если не получается соответствовать заявленным высоким стандартам. Именно из-за этого в современном обществе чувство собственной недостаточности набирает обороты и с ощущением «самозванца» люди приходят на консультации к психологам и коучам все чаще.

В психоаналитическом коучинге частым запросом является запрос о профессиональном развитии, развитии бизнеса, развитии своих талантов, понимании призвания и другие, но в целом их объединяет одно – поиск самореализации, достижение высот в жизни, а также чувство недостаточности, страх успеха и другие проявления, характерные для феномена самозванца, которые мешают достигнуть поставленных целей.

Зачастую именно внутренние конфликты мешают и в таком случае психоаналитический подход позволяет глубоко понять причины этих конфликтов. Такой подход, интегрирующий принципы психоанализа с практиками коучинга, открывает новые возможности в работе с клиентами. Он может соединять в себе дополнительные методики и одна из таких – это работа с телесными проявлениями в рамках психосоматического подхода в коучинге.

Сразу отметим здесь, что речь идет не о психосоматических заболеваниях и не о телесно-ориентированной терапии. Целью исследования являлось изучение возможностей работы с телесными проявлениями внутренних конфликтов при феномене самозванца.

В качестве гипотезы мы предположили, что психоаналитический коучинг будет эффективно дополнен методами психосоматического подхода для работы с внутренними конфликтами чувства самозванца. Тем самым он будет способствовать осознанию клиентом своих эмоций, чувств и телесных проявлений, что способствует продвижению к качественному переосмыслению и новому восприятию своих запросов.

Если говорить о психоаналитических корнях данного феномена, то, строго говоря, феномен самозванца не является психоаналитическим понятием. Однако корни этого чувства мы можем интерпретировать через теории психоанализа.

Во-первых, одна из теорий нам говорит, что главная часть чувства неполноценности возникает из отношения «Я» к своему «Сверх-Я», являясь, аналогично чувству вины, выражением напряжения между этими двумя частями [6; 7]. Во-вторых, конечные цели, самооценка, убежденность в праве на успех зависят от первичного нарциссизма [10]. В дополнение, страх разочаровать

окружающих, видение мира плохим и небезопасным, чувства вины и стыда могут свидетельствовать о наличии большого разрыва между появлением потребности у ребенка и удовлетворением ее со стороны матери [2].

Если говорить, о внутренних конфликтах, что является корнем проблемы, с которой обращается клиент в психоаналитический коучинг, то мы в литературе встретили их огромное множество, но хотели бы сосредоточиться на четырех примерах, что часты при феномене самозванца.

1. Конфликт между «идеалом Я» и «реальным Я», когда человек испытывает чувство неполноценности из-за несоответствия своим же высоким стандартам. Этот конфликт может привести к самокритике и снижению самооценки [1].

2. Конфликт между доверием и недоверием в возрасте до полутора лет, где позитивным разрешением становится возвращение доверия к миру [8].

3. Конфликт между автономией и стыдом с сомнением в возрасте от полутора до трех лет, где позитивным разрешением становится стремление к самостоятельным, а негативное проявление – чувство стыда и сомнения в себе [8].

4. Конфликт между инициативой и виной в возрасте от трех до пяти лет, где негативное развитие приводит к появлению чувства вины и нерешительности [8].

Телесный опыт и формирование личности неразрывно связаны между собой – именно психика всегда использует тело, чтобы сообщить нам информацию [4]. Так, телесные проявления могут являться фактором, ограничивающим раскрытие потенциала. Например, неуверенность в собственном успехе, превращающаяся в страх, может найти проявление в неловкости и скованности движений [3]. Таким образом, погружаясь в свой телесный опыт на сессиях коучинга с использованием психосоматических методов, клиент находит связь между психическими и телесными процессами [5].

Наше исследование состояло из трех этапов. Сначала респонденты заполняли анкету, которая включала в себя шкалу феномена самозванца Кланс и опросник по проявлениям эмоций/чувств и отражением их в теле. Затем с теми,

кто изъявил желание продолжить работу в индивидуальном формате, было проведено 5 консультаций в рамках психоаналитического коучинга с использованием методик психосоматического подхода. После чего респонденты вновь заполнили анкету, аналогичную той, что была в начале.

На момент написания статьи анкету заполнили 103 человека, женщины составили большинство (79%), как и работающие в найме сотрудники на должностях руководителей (52%). Средний возраст респондента составил диапазон от 31 до 49 лет (67%). Что интересно и подтверждает слова многих исследователей: женщинам более свойственно проявление феномена самозванца – только 5 человек получили низкий балл по шкале, все мужчины. В основном в опросе поучаствовали люди с умеренным проявлением чувства самозванца (52%), а на втором месте стало частое проявление у 35%. Основными чувствами у респондентов стали: злость (70%), страх (68%), стыд (63%) и разочарование (65%). Тем не менее, на основе анкетирования выделить ведущие телесные проявления было невозможно – наиболее частое проявление было «комоч в горле» (35%), а остальное было индивидуально. Однако последнее только подтверждает тезис о том, что все телесные проявления сугубо индивидуальны, поэтому нужно рассматривать каждый случай отдельно.

Во втором этапе участвовало несколько респондентов, но только три смогли пройти все пять сессий, а также заполнить анкету по итогам исследования. У всех мы наблюдали снижение по баллам шкалы самозванца: с 81 до 65, с 60 до 48 и с 67 до 53. Мы кратко ниже опишем один из трех кейсов.

Клиент – женщина, 35 лет, работает авиадиспетчером, на текущий момент находится в отпуске по уходу за ребенком, которому один год. Кадр работы классический для психоаналитического коучинга: 50 минут, онлайн, переносов и отмен не было. Запроса сначала было два: уменьшить проявления феномена самозванца и открыть свою частную практику остеопата. Из слов клиентки, которая давно отучилась на остеопата, но никак не может начать, стало ясно, что есть страх не оправдать ожидания – «не важно, какой у меня опыт и стаж работы, я всегда думаю, что не знаю на 100%, и меня сейчас разоблачат. И тогда я

сразу начинаю думать, что зачем же лезешь, не высовывайся». Такой паттерн был и до декрета, где на работе она боялась осуждения коллег, если плохо пройдет подтверждение квалификации.

Взаимоотношения с отцом (властным и требовательным при неконфликтной матери) оказали существенное влияние на ее восприятия окружающего мира, а воспоминания о том, когда подросток в ее детстве сжег баню ее семьи в отместку за то, что дед сделал ему замечание не есть их малину, закрепило страх делиться своим мнением, так как это может иметь страшные последствия.

Параллельно с исследованием в рамках психоаналитического коучинга, с клиенткой проводилась работа с применением психосоматических методик.

Так, однажды на сессии клиентка принесла ощущение «что-то мешает под правой лопаткой», когда ей было предложено после сессии вести дневник наблюдений за эмоциями, чувствами и телесными проявлениями. Благодаря тому, что коуч обратил на это внимание и предложил клиентке описать это ощущение, условно «поговорить» с симптомом, клиентка осознала, что она застыла на месте и шарик нужен, чтобы заставить двигаться.

Также было использовано упражнение «здесь и сейчас», позволившее клиентке концентрироваться на настоящем моменте, что позволило снизить тревожность, а также принимать объективные решения. Данное упражнение было использовано на сессии в том числе для того, чтобы напомнить клиентке, что есть другой путь в принятии решения и переработки опыта, когда ее одолевает страх поделиться своим мнением.

Подводя итоги на пятой сессии, клиентка заметила, что стала легче смотреть в будущее, появилось понимание, что с ней происходит. До коучинга были обвинения в сторону родителей, мечта о лучшем детстве, а под всем этим – страх разочаровать тех самых родителей, из-за чего и сформировались проявления феномена самозванца. Однако сейчас клиентка поделилась, что осознает, что она уже не «та маленькая девочка» и может сама принять решение о своем поведении и действиях, обвинения родителей прошли – пришло время брать ответственность за свою жизнь.

Мы полагаем, что работа с телесными ощущениями, чувствами и эмоциями помогли клиенту лучше узнать себя, преодолев защитные механизмы психики. Изначальная фокусировка на «формальных» причинах невозможности своих действий прошла, а осознанное наблюдение за своими чувствами, эмоциями и ощущениями помогло увидеть внутренние ограничения, которые как раз и мешали в достижении цели.

Мы также должны отметить, что немаловажную роль в возможности применения данного подхода сыграла вторая профессия клиентки – остеопатия. Она понимала важность работы с эмоциями, что могут спровоцировать напряжение на уровне тела и мешать двигаться.

Таким образом, гипотеза нашего исследования подтвердилась. Психосоматические методы действительно помогают и служат дополнительным инструментом в психоаналитическом коучинге. Эти методы позволяют заметить признаки внутреннего конфликта клиента, снять напряжение и главное – помочь осознать клиенту свои переживания. А, следовательно, психосоматические техники в психоаналитическом коучинге могут способствовать более глубокому пониманию и разрешению внутренних конфликтов, связанных с феноменом самозванца, улучшая общее психическое состояние клиентов.

При этом необходимо обратить внимание, что эти техники можно применять не ко всем. Если в начале работы клиент в речи не называет своих чувств, не может различить свои эмоции и не говорит про телесные проявления, то применение психосоматического подхода может быть затруднено, а то и вовсе невозможно. Именно поэтому на первых встречах во время установления рабочего альянса коуча и клиента мы должны уделять достаточно внимания вербальным и невербальным проявлениям клиента.

В качестве дальнейшего исследования мы можем предложить изучение нескольких методик психосоматического подхода для сравнения их эффективности между собой, а также исследование динамики сохранности результатов от применения психосоматического подхода при более длительном коучинговом контракте с клиентом (более 5 сессий).

Список литературы

1. Ветерок Е.В. Теоретические аспекты внутриличностного конфликта в психоаналитическом подходе / Е.В. Ветерок, А.С. Тишкова // Психолого-педагогические исследования. – 2018. – Т. 10. №1. – С. 54–63.
2. Винникотт Д.В. Использование объекта и построение отношений через идентификацию / Д.В. Винникотт // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2004. – Т. 1.
3. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела / А. Лоуэн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 256 с. – ISBN 978-5-88230-143-8.
4. Макдугалл Д. Страсти в истории психоанализа // Качалова П.В. Уроки французского психоанализа / П.В. Качалова, А.В. Россохина. – М.: Когито-Центр, 2007. – С. 37–61.
5. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 592 с. – ISBN 5-86375-059-6. EDN QLGSZD
6. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни / З. Фрейд. – 192 с. – ISBN 978-5-389-08698-2.
7. Фрейд З. Я и оно / З. Фрейд. – 288 с. – ISBN 978-5-389-07909-0.
8. Эриксон Э. Идентичность и цикл жизни / Э. Эриксон. – 208 с. – ISBN 978-5-4461-2364-3.
9. Clance P.R. The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention / P.R. Clance, S.A. Imes // Psychotherapy: theory, research and practice. 1978. Т. 15. №3.
10. Kohut H. The restoration of the self. University of Chicago Press, 2009. 345 p.
11. Mak K.K. Impostor phenomenon measurement scales: A systematic review / K.K. Mak, S. Kleitman, M.J. Abbott // Frontiers in Psychology. 2019. Т. 10. №3.