

Лубенникова Евгения Вадимовна

магистр, психолог, коуч ICF

г. Москва

DOI 10.31483/r-167569

ОТ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА К ВНУТРЕННЕЙ ПОДДЕРЖКЕ: КОУЧИНГ С ОПОРОЙ НА СОЧУВСТВИЕ К СЕБЕ КАК РЕСУРС РАСКРЫТИЯ АВТОНОМНОЙ МОТИВАЦИИ

***Аннотация:** современная практика коучинга сталкивается с парадоксом: несмотря на значимый рост индустрии в западных странах, уровень проблем с психическим здоровьем увеличивается. В статье представлен анализ того, каким образом чрезмерное упрощение коучинга до инструмента достижения целей может способствовать формированию интроецированной мотивации – формы саморегуляции, обусловленной действием внутреннего критика, чувством стыда и зависимостью самооценки от внешних достижений. Опираясь на теорию самодетерминации и подходы, ориентированные на сочувственное отношение к себе, статья демонстрирует, как данный подход в коучинге помогает осознать и трансформировать внутреннего критика в источник внутренней поддержки, способствуя переходу от контролируемой к автономной мотивации.*

***Ключевые слова:** сочувствие к себе, коучинг, теория самодетерминации, саморегуляция, внутренний критик.*

Вступление.

За последние годы индустрия коучинга пережила сильный рост в западных странах [8] утвердившись в качестве ключевого инструмента личностного и профессионального развития. Однако, данная тенденция сопровождается резким ростом числа проблем с психическим здоровьем, связанных со стрессом, выгоранием, депрессивными и тревожными расстройствами [22]. Данный парадокс ставит вопрос перед психологией коучинга: могут ли подходы, призванные укреплять благополучие, непреднамеренно способствовать его разрушению?

Башкирова и коллеги сформулировали эту дилемму, отметив, что «даже если благополучие сотрудников не является единственной целью коучинговых интервенций, они, по крайней мере, не должны его подрывать» [4, с. 4]. Их критический анализ «красивых идей» в коучинге, включая позитивную психологию, осознанное присутствие (майндфулнес) и трансформационный коучинг, выявляет теневую сторону этих, на первых взгляд, благотворных подходов. Авторы отмечают, что без должной критической оценки, данные концепции могут парадоксальным образом усугублять те самые проблемы, которые призваны решать. Упрощение коучинга до инструмента достижения целей формирует культуру, которая возвеличивает идею постоянного самосовершенствования, поддерживает нереалистичные стандарты успеха, а также способствует формированию образцового сотрудника готового к самоэксплуатации ради достижений и идеального потребителя в системе капиталистической экономики [4]. В долгосрочной перспективе это может привести к серьезным нарушениям психического здоровья.

Когда коучинг узко сфокусирован на внешних маркерах успеха он рискует сформировать особый тип мотивации, которая обусловлена не подлинным интересом и личными ценностями, а внутренним давлением, стыдом и зависимостью самооценки от внешних достижений. Например, исследования среди спортивных тренеров показывают, что подход «победа любой ценой» способствует стрессу, выгоранию и снижению эффективности их деятельности [18].

Более конструктивная альтернатива с позиции гуманистического подхода [23] – это переосмысление коучинга как инструмента самопознания, как пространство отношений, где люди могут прояснить свои желания и ценности без давления заранее определенных результатов. Додвел [7] сформулировал этот развивающий подход, назвав его коучингом для работы с «утраченным ощущением себя». Автор отмечает, что данный подход требует тонкого внимания к вопросу «следует ли его искать или позволить ему быть?», предполагая изучение

происхождения этой утраты себя для выбора соответствующих интервенций, которые ставят в центр самопознание с бережным отношением к себе, а не просто движение к цели.

Похожий исследовательский и сочувствующий подход к себе предлагает так называемый коучинг с опорой на сочувствие к себе [6], который помогает клиентам осознать и трансформировать жесткий самокритичный голос в источник внутренней поддержки. Другими словами, коучинг, использующий концепцию сочувствия к себе, способствует переходу от интроецированной мотивации, характеризующейся чувством вины и стыда, к автономной мотивации, основанной на подлинном интересе, личных ценностях и бережном отношении к себе.

В последующих разделах данная аргументация раскрывается подробнее через анализ континуума мотивации, а также роли и инструментах подходов, основанных на концепте сочувствие к себе в трансформации качества мотивации.

Континуум мотивации и внутренний критик.

Теория самодетерминации, разработанная Деси и Райаном [20], предлагает комплексную модель понимания человеческой мотивации. В основе теории лежит концепция континуума мотивации – спектра, охватывающего амотивацию, т.е. отсутствие намерения действовать, различные формы внешней мотивации и внутреннюю мотивацию, а именно вовлеченность в деятельность ради внутреннего удовлетворения. Этот континуум отражает разные степени самодетерминации: различные мотивационные ориентации связаны с особыми психологическими процессами и результатами в отношении психологического благополучия.

Теория выделяет два вида регуляции: контролируемая и автономная. В рамках контролируемого вида регуляции авторы выделяют внешнюю регуляцию, при которой поведение полностью определяется внешними условиями: наградами или наказаниями, а также интроецированная регуляция, при которой поведение мотивируется внутренним давлением – стремлением избежать чувства вины или тревоги, либо достичь повышения самооценки. В рамках автономного

вида регуляции, авторы выделяют идентифицированную регуляцию, при которой действия обусловлены личной значимостью и ценностью деятельности, интегрированную регуляцию, при которой поведение полностью согласуется с самовосприятием человека, и, наконец, внутреннюю мотивацию, при которой человек вовлечен в деятельность ради интереса и удовольствия от самого процесса [21].

Многочисленные исследования показывают, что качество мотивации, т.е. позиция на континууме, существенно влияет на психологическое функционирование и благополучие, а именно более автономные формы мотивации связаны с большей настойчивостью, более высокими результатами, удовлетворенностью деятельностью и лучшим психологическим здоровьем [14].

Среди форм внешней мотивации, интроецированная регуляция занимает особое место из-за своих негативных последствий. Она представляет собой частичную интернализацию внешних требований: люди регулируют свое поведение через навязанные, неотрефлексированные требования к себе, часто звучащие в критической, и порой враждебной форме, а не через подлинное принятие ценностей или интерес [9].

Исследования в профессиональной деятельности [13] показывают, что интроецированная мотивационная направленность предсказывают дезадаптивные результаты, несмотря на внешнее впечатление «мотивированности». Дело в том, что внутренней критик, культивируемый интроецированной мотивацией, создает постоянное внутреннее давление доказать свою ценность, избежать неудачи и соответствовать стандартам и требованиям, истощает психологический ресурс и подрывает благополучие.

Сочувствие к себе как путь к автономной мотивации.

Сочувствие к себе предлагает принципиально иной способ отношения к себе, особенно в моменты трудностей, неудач или ощущения неадекватности и беспомощности. Вместо жесткой самокритики оно предлагает отношения к себе с добротой, заботой и пониманием. Кристин Нэфф [18] определяет сочувствие к

себе как психологическую способность проявлять доброжелательное и неосуждающее отношение к собственной личности в ситуации неудач. Данная способность предполагает осознание общечеловеческой природы ошибок и трудностей, отказ от психологической изоляции в моменты жизненных испытаний, рефлексивное исследование собственных эмоциональных состояний без чрезмерной когнитивной и аффективной идентификации с ними. Опираясь на теорию осознанности [15], феномен сочувствия к себе пересекается с современными исследованиями эмоциональной регуляции, а именно с концептами принятия эмоциональных переживаний свободное от реактивности и личных предвзятых оценок [18].

Терапия, сфокусированная на сострадании (*compassion-focused therapy*), разработанная Полом Гилбертом [10], предлагает теоретическую и практическую основу для развития сочувствия к себе. В ее основе лежит эволюционная модель, выделяющая три основные системы регуляции эмоций: система защиты от угроз, система стремления к достижениям и система успокоения и удовлетворенности. Гилберт [10] отмечает, что у людей с высоким уровнем самокритики и стыда часто наблюдается гиперактивная система угрозы и стремления к достижениям и недостаточно активная система успокоения.

Понимание эволюционных основ самокритики и сочувствия к себе имеет важное значение для осознания того, как коучинг, ориентированный на сочувствие к себе, способствует трансформации мотивации. Согласно эволюционной модели Гилберта [11], человеческий разум развивался таким образом, чтобы быть чувствительным к социальным угрозам – в особенности угрозам социальному статусу и принадлежности к группе. Эта чувствительность выполняла важные адаптивные функции в среде наших предков, где социальное отвержение могло представлять угрозу для жизни. В современном мире прямая угроза жизни из-за отвержения отсутствует, но мозг продолжает реагировать на социальные угрозы так же остро. В современных условиях такая чувствительность к угрозам может принять форму внутреннего голоса, который постоянно отслеживает по-

тенциальные неудачи, и недостатки. Таким образом, с эволюционной точки зрения, внутренний критик представляет собой интернализированную версию социальной угрозы. Когда люди занимаются самокритикой, они по сути, активируют собственную систему угроз, запуская те же физиологические и психологические реакции, которые возникали бы в ответ на внешнюю атаку или отвержение. Это создает хроническое состояние внутренней угрозы, которое подрывает благополучие и, как это ни парадоксально, ухудшает те самые показатели эффективности, которые по ошибочному мнению многих людей должен улучшить внутренний критик.

Сочувствие к себе, напротив, активирует систему успокоения и удовлетворенности – эволюционно сложившуюся систему, связанную с ощущением безопасности, тепла и связи с другими. Эта система коренится в моделях заботливого поведения млекопитающих и системе привязанности, где опыт заботы со стороны других создает ощущение безопасности и защищенности. Важно отметить, что исследования показывают, что люди могут активировать эту систему успокоения посредством практик сочувствия к себе, предоставляя себе те же ощущения безопасности и заботы, которые мы могли бы получить от сочувствующего близкого человека [17].

От самокритики к сочувствию к себе: механизмы изменений.

Развитие сочувствующего отношения к себе включает в себя множество взаимосвязанных механизмов, которые в совокупности способствуют сдвигу в сторону более автономной мотивации. Во-первых, практики сочувствия к себе помогают людям распознавать самокритику и отстраняться от этих мыслей. Вместо того, чтобы принимать жесткие суждения внутреннего критика за точное отражение реальности, люди учатся распознавать эти мысли как продукт гиперактивной системы угроз. Этот навык связан с механизмом осознанности – децентрации, а именно способности наблюдать за своими мыслями и эмоциями без излишней реактивности и личных оценок [12]. Децентрация создает психологическую дистанцию по отношению к самокритике и снижает ее эмоциональное воздействие.

Во-вторых, интервенции сочувствия к себе развивают навык самоуспокоения, а именно способность предоставлять себе доброту, поддержку и ободрение [16]. В-третьих, практики работают со стыдом – ключевой эмоцией, лежащей в основе интроецированной мотивации. Стыд включает в себя глобальную негативную оценку себя, создавая сильную мотивацию скрывать, отстраняться или компенсировать свой стыд через достижения.

Коучинговые техники, развивающие сочувствие к себе.

В данном разделе описаны ключевые техники, которые коучи могут использовать для трансформации внутреннего критика во внутреннюю поддержку.

Успокаивающее ритмичное дыхание служит доступным способом активации системы успокоения и удовлетворенности. Эта техника включает замедление и углубление дыхания до комфортного ритма, обычно около 4–6 вдохов в минуту, при сохранении мягкого, расслабленного фокуса на процессе дыхания. Физиологическая основа этой практики хорошо изучена: медленное, глубокое дыхание активирует парасимпатическую нервную систему, способствуя ощущению спокойствия, безопасности и удовлетворенности [2].

Медитация любящей доброты (loving kindness meditation) представляет собой особый вид медитативной практики, цель которой развитие безусловного доброжелательного отношения к себе и окружающим [5]. Данное отношение индуцирует посредством децентрации, а также визуализации образа конкретного человека и повторением направленных к нему фраз о том, чтобы он был в безопасности и хорошо себя чувствовал, чтобы находился в мире и спокойствии, чтобы его жизнь была лёгкой и наполненной добротой.

Техника сочувствующего образа представляет собой комплекс методов, направленных на формирование сочувствующей идентичности в клиенте, то есть интернализированного источника мудрости, силы и доброжелательности, способного оказывать поддержку в трудных жизненных ситуациях [2]. В основе данных практик лежит использование потенциала мысленных образов для активации эмоциональных и физиологических систем. Их эффективность подтверждается

исследованиями, демонстрирующими, что воображаемые переживания способны вызывать нейронные и телесные реакции, сопоставимые с реакциями на реальные события [1].

В контексте коучинга, практики работы с сочувствующими образами особенно эффективны, когда клиенты сталкиваются с трудными решениями, неудачами или сомнениями в себе. Вместо немедленного поиска решения проблемы или постановки целей, коуч может предложить клиенту обратиться к своему сочувствующему «Я» и рассмотреть ситуацию с позиции этой мудрой и доброй части себя. Подобный сдвиг перспективы зачастую позволяет выявить инсайты, скрытые за самокритическим мышлением, и помогает клиенту опираться на собственную мудрость и ценности, а не действовать из страха и стыда.

Написание писем сочувствия к себе представляет собой еще один эффективный метод трансформации внутреннего критика в источник внутренней поддержки [3]. Данная практика предполагает составление писем самому себе с позиции сочувствующего другого лица, адресованных конкретным трудностям, неудачам или источникам самокритики. Практика обычно начинается с идентификации конкретной ситуации или аспекта личности, провоцирующего самокритику. Клиенту предлагается занять позицию сочувствующего друга или наставника – лица, искренне заботящегося о его благополучии и способного видеть его трудности с мудростью и добротой.

И наконец, техника «функционального анализа внутреннего критика и сочувствующего я» направлен на исследование мотивационной направленности частей личности клиента. Упражнение может начинаться с вопросов выясняющих, как клиент относится к своему внутреннему критику и какие страхи он испытывает в связи с возможным отказом от этой части себя. После выявления темы, в отношении которой клиент склонен проявлять самокритичность, коуч задает серию вопросов о том, как выглядит критик, что именно он хочет для клиента, какие чувства он испытывает по отношению к клиенту. После данного исследования целесообразно спросить клиента о том, какие эмоции он испытывает теперь, после установления контакта с критиком. После такой работы, клиент

часто осознает, что внутренний критик не так эффективно его мотивирует, как казалось изначально. При проведении анализа сочувствующего Я, упражнение может начинаться с вопроса о том, что мудрое, сочувствующее Я хочет для него самого, как выглядит, какие чувства испытывает по отношению к нему. Часто клиенты замечают, что контактируя с данной частью, они чувствуют себя увереннее и спокойнее, после чего коуч интересуется насколько клиент хочет провести больше времени в контакте в этой частью и развивать сочувствие к себе таким образом [2].

Заключение.

Статья приводит данные о том, что упрощенное восприятие коучинга исключительно как инструмента достижения целей способствует формированию культуры достигаторства, эмоционального выгорания и социального давления, поскольку подкрепляет интроецированную мотивацию. Под интроецированной мотивацией понимается форма саморегуляции, обусловленная влиянием внутреннего критика, чувством стыда и зависимостью самооценки от внешних показателей.

Опираясь на теорию самодетерминации и подходы, ориентированные на сочувствие к себе, было продемонстрировано, что коучинг, направленный на развитие сочувствия к себе предлагает альтернативную модель. Она помогает клиентам распознать и трансформировать внутреннего критика в источник внутренней поддержки, способствуя переходу от контролируемой к автономной мотивации.

Важным выводом исследования представляется необходимость коучам критически осмыслить собственные представления о мотивации и успехе. Если коучинг воспринимается исключительно как технология повышения производительности и достижения целей, это может невольно укреплять паттерн, подрывающие благополучие и устойчивую мотивацию. Переосмысление коучинга как пространства для самоисследования и сочувствия к себе может помочь клиентам прояснить подлинные ценности, развить автономную регуляцию.

Методы коучинга, ориентированные на сочувствие к себе – успокоивающее дыхание, медитация любящей доброты, работа с сочувствующими образами, написание писем сочувствия к себе и функциональный анализ внутреннего критика и сочувствующего Я, а также психобразование по теме трех систем эмоциональной регуляции [11] – дают конкретные инструменты для работы с внутренним критиком, способствуют развитию сочувствия к себе и создают психологическую основу для самоуспокоения, автономной мотивации и благополучия.

Список литературы

1. Andersson C. [et al.]. Benevolence-associations with stress, mental health, and self-compassion at the workplace // *Frontiers in psychology*. 2021. Vol. 12. P. 568625.
2. Anstiss T. Coaching for a harsh inner critic // *The Health and Wellbeing Coaches' Handbook*. Routledge, 2024. Pp. 327–344.
3. Anstiss T., Gilbert P. *Compassionate mind coaching*. 2014.
4. Bachkirova T., Borrington S. Beautiful ideas that can make us ill: Implications for coaching // *Philosophy of Coaching: An International Journal*. 2020. Vol. 5. No. 1. Pp. 9–30. DOI 10.22316/poc/05.1.03. EDN RTPYPY
5. Bashir K. [et al.]. Loving-Kindness Meditation: Systematic Review of Neuroimaging Correlates in Long-Term Practitioners and Clinical Implications // *Brain and Behavior*. 2025. Vol. 15. No. 3. – P. e70372. DOI 10.1002/brb3.70372. EDN AMFRHA
6. Dhar U., Schaffner J.J., Smith W.A. *Coaching with compassion // Positive psychology coaching in the workplace*. Cham: Springer International Publishing, 2021. Pp. 483–496.
7. Dodwell T. Coaching approaches for a lost sense of self-hunt it down or let it be? // *Coaching Practiced*. 2022. Pp. 183–198.
8. Evans-Krimme R., Passmore J. The changing nature of the coaching industry // *The Digital and AI Coaches' Handbook*. Routledge, 2024. Pp. 267–275.
9. Gagné M. [et al.]. The Multidimensional Work Motivation Scale: Validation evidence in seven languages and nine countries // *European Journal of work and organizational psychology*. 2015. Vol. 24. No. 2. Pp. 178–196.

10. Gilbert P. Compassionate mind training: Key themes // Compassion focused therapy. Routledge, 2022. Pp. 273–312.
11. Gilbert P. Evolutionary models: Practical and conceptual utility for the treatment and study of social anxiety disorder // The Wiley Blackwell handbook of social anxiety disorder. 2014. Pp. 24–52.
12. Hanley A.W. [et al.]. The Metacognitive Processes of Decentering Scale: Development and initial validation of trait and state versions // Psychological assessment. 2020. Vol. 32. No. 10. Pp. 956. DOI 10.1037/pas0000931. EDN DGNKCV
13. Howard J. [et al.]. Motivation profiles at work: A self-determination theory approach // Journal of vocational behavior. 2016. Vol. 95. Pp. 74–89.
14. Ionescu D. [et al.]. Authenticity, volition, and motivational persistence predicting well-being: a self-determination theoretical perspective // Trends in Psychology. 2022. Vol. 30. No. 3. Pp. 468–479. DOI 10.1007/s43076-021-00138-3. EDN NFHARF
15. Kabat-Zinn J. Mindfulness // Mindfulness. 2015. Vol. 6. – No. 6. Pp. 1481–1483. DOI 10.1007/s12671-015-0456-x. EDN CRNZSE
16. Linde J. [et al.]. Acceptance and compassion-based therapy targeting shame in body dysmorphic disorder: A multiple baseline study // Behavior modification. 2023. Vol. 47. No. 3. Pp. 693–718. DOI 10.1177/01454455221129989. EDN QDSMMP
17. Matos M. [et al.]. Cultivating the compassionate self: An exploration of the mechanisms of change in compassionate mind training // Mindfulness. 2022. Vol. 13. No. 1. Pp. 66–79. DOI 10.1007/s12671-021-01717-2. EDN KKSEQK
18. Neff K.D., Dahm K.A. Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness // Handbook of mindfulness and self-regulation. New York, NY: Springer New York, 2015. Pp. 121–137.
19. Olusoga P., Bentzen M., Kentta G. Coach burnout: A scoping review // International sport coaching journal. 2019. Vol. 6. No. 1. Pp. 42–62.
20. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory // Encyclopedia of quality of life and well-being research. Cham : Springer International Publishing, 2024. Pp. 6229–6235.

21. Spence G.B., Deci E.L. Self-determination theory within coaching contexts: Supporting motives and goals that promote optimal functioning and well-being // Beyond goals. Routledge, 2016. Pp. 85–108.

22. Более миллиарда человек живут с нарушениями психического здоровья – необходимо срочно расширить охват помощью. – URL: <https://www.who.int/ru/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up> (дата обращения: 01.06.2026).

23. Роджерс К. Новейшие подходы в психологической практике / К. Роджерс. – М.: Институт общегуманитарных исследований. – 2015.