

Иванова Зоя Алексеевна

канд. экон. наук, член Экспертного совета,
психолог-консультант, коуч руководителей
сертифицированный коуч НОК,
руководитель Лаборатории решений
Ассоциация русскоязычных коучей
г. Москва

DOI 10.31483/r-167631

ПРИМЕНЕНИЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ПОДХОДА В КОУЧИНГЕ: КАКИЕ ДАННЫЕ НЕЙРОНАУК О РАБОТЕ СОЗНАНИЯ И ПРОЦЕССАХ ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЙ МОГУТ СЛУЖИТЬ ОПОРОЙ

***Аннотация:** статья написана по итогам участия в II Научно-практической конференции «Психология коучинга: методология, теория, практика» (23–24 апреля 2026 г.) и предлагает теоретически обоснованную и практико-ориентированную рамку применения психосоматического подхода в бизнес-коучинге, опираясь на современные модели сознания, принятия решений и изменении, продолжая развитие темы 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. Обсуждаются границы метода, интеграция с когнитивно-поведенческими протоколами и этические аспекты.*

В контексте рационализации и интеллектуализации сопротивления работе с областью сложных эмоций, телесных маркеров и регрессивной практики нередко выдвигаются аргументы о вторичности эмоций, не говоря уже о телесном осознании проживаемых чувств, перед четким, рациональным

пониманием нужного результата и конкретных шагов к его достижению. Такая работа нередко и подается, как построенная на продуктивном мышлении и осознании. При этом не принимается во внимание то, что традиционно создающий сложности рефлекторно-импульсивный формат проявления эмоций не означает автоматически, что информацию, которая становится при этом доступна, также следует игнорировать, а другие способы регулирования состояний ограничиваются якобы только «успокоением» и «совладанием собой».

Многочисленные экспериментальные исследования последних десятилетий дают достаточно оснований для понимания такого характера взаимодействий эмоций и сознательных процессов, которые позволяют изменить как отношение к информации чувств, эмоций, телесных маркеров, так и форматам работы с ней с целью долгосрочных изменений, обучения и развития.

Грамотная работа с соматическими проявлениями психических процессов, при должной подготовке специалиста показывают высокую эффективность в коучинге и консультировании и рекомендуется к овладению системными специалистами.

Ключевые слова: *психосоматический коучинг, психосоматика, соматические маркеры, циркулярная ловушка феномена сознания, биопсихосоциальная модель.*

В своих предыдущих статьях об уместности, обоснованности и применимости психосоматического подхода в коучинге мы подробно останавливались на таких вопросах, как:

– предубеждения и поверхностные представления, связанные с понятием психосоматики, среди которых наиболее популярными являются высказывания «все болезни от нервов» и попытки заниматься выставлением диагнозов и «лечением» клиентов наборами позитивных аффирмаций;

– получение доступа к дополнительной, до сих пор остававшейся недоступной или вытесняемой клиентом информации о его глубинных потребностях, о когнитивных искажениях, ограничениях, убеждениях и предубеждениях,

которые до сих пор препятствовали тому, чтобы проблема клиента решилась удовлетворительным для него образом;

– обзор используемых при работе с релевантными запросами клиентов подходов, форматов и инструментария, весьма разнообразных, относящихся к психосоматическим (психосоматические отношения «слоев» личности, изучение взаимосвязи эмоций с внутриличностными конфликтами, роль активизации сенсорного осознания движений и состояний в интегративных процессах, управляемый регресс, измененные состояния сознания, управление фокусом внимания, методы и техники М.Е. Сандомирского, такие как МЭР, ПРО, АМПИР и др.) [16];

– определение того, на что именно может опереться коуч, работая в психосоматическом подходе с клиентом, памятуя о том, что он не занимается психотерапией [1–3].

Практический интерес исследования об эффективности использования психосоматического подхода в коучинге определяется потребностью в решении наблюдаемой сложности с проведением клиентом изменений, необходимых для решения его запроса.

Изначально решение запроса нередко рассматривается клиентом в виде нового результата, который он ожидает получить в ходе сессии. Нам следует при этом принять во внимание такую последовательность: новый результат является следствием нового поведения. Новое поведение должно быть продиктовано новым решением. Новое решение подразумевает или иной способ переработки прежней информации, или работу с новой информацией, причем также – другим способом. Таким образом выясняется, что клиенту нужно произвести довольно много изменений в привычных ему процессах, что как известно, очень непросто. Без выяснения причин того, почему доступ к необходимой информации и другие способы ее восприятия и осмысления были для него до этого затруднены (не осознавались, вытеснялись, отрицались) преодоление сопротивления необходимым изменениям нередко занимает много времени и сил.

То обстоятельство, что довольно значительная часть информации относится к категории имплицитного знания, «загруженного» нередко в непереработанной, неосмысленной форме в первые месяцы и годы жизни, объясняет, почему истоки мотивов, решений, сопротивления и происхождения защитных реакций нередко неосознаваемы. Да и само по себе понимание того, что причиной возникновения сложностей в ответ на возникающие вызовы в личной или профессиональной жизни может служить возникшее и закрепившееся в раннем возрасте дезадаптивное поведение, ситуацию для клиента не облегчает. Наоборот, глубинные основания возникновения проблем продолжают оставаться неосознаваемыми или отрицаемыми ввиду болезненности такого осознания или невозможности вербализовать опыт довербального периода. Задача усложняется тем, что обслуживание внутренних конфликтов, психологических защит и сопротивления нужным изменениям приводит к большим непродуктивным затратам психической энергии, получившим название «синдрома обкрадывания» [14].

Неразрешаемые внутренние противоречия, их отрицание или неготовность с ними работать формируют когнитивно-поведенческий субсиндром стресса, который в свою очередь приводит к снижению продуктивности интеллектуальной деятельности (внимание, мышление, качество решений), адаптивность поведения и т. д. на фоне психоэмоционального напряжения [13]. Это делает вопрос нахождения клиентом ресурсов для проведения необходимых изменений особенно насущным.

Доказавшие свою высокую эффективность когнитивно-поведенческие подходы хорошо структурируют связь «чувство-мысль-действие», помогают разобраться с хаосом переживаний, выявить дезадаптивные схемы и усваивать другие алгоритмы, более адаптивные и соответствующие иной, взрослой реальности с опорой на поведенческие эксперименты. При этом, однако, нередко наблюдается разрыв – «понимаю, готов, но не делаю», усиленная интеллектуализация как причин неделания, так и недостижения заявленного результата, а также усиление негативных эмоций или снижение переносимости аффекта в моменте.

Именно при наблюдении такого рода сложностей и рекомендовано применение методов и инструментов психосоматического коучинга, учитывая возможности его работы с информацией, носителем которой являются соматические проявления (по сути – interoцептивные ощущения), а также соматические маркеры (somatic marker hypothesis), как определяет их Антонио Дамасио [18]. При этом сами протоколы, используемые в когнитивно-поведенческом подходе, хорошо зарекомендовали себя на первой фазе психосоматического подхода.

В этом контексте психосоматическая работа представляется тем каналом сознательно-подсознательной коммуникации, который позволяет вступить в сознательный диалог с информацией различного происхождения с целью ее интеграции и осознанного управления (вместо рефлекторно-импульсивного) эмоциональным состоянием, влияющим на принимаемые решения и поведение [14].

Психосоматический фокус (не для всех одинаково приемлемый, это нужно учитывать), направленный на исследование и модификацию телесных ощущений как первичных данных регуляции, предлагает способ преодолеть этот разрыв, опираясь на те современные модели в нейрофизиологии, которые рассматривают сознание как своего рода интерфейс между потребностями организма и действием (как в работах Марка Солмса и Яаака Пенксеппа [24; 25] и поведение, как процесс минимизации ошибочного прогноза возможного результата через механизм постоянного обновления внутренних моделей по Фристону [22; 23]). В данной статье нет возможности дать обзор всех релевантных теорий, позволим себе только обозначить направления и те элементы, которые помогают прояснению обоснованности и эффективности психосоматического подхода в коучинге.

Начнем с того, что источником предубеждений против психосоматической работы в коучинге является наблюдаемое ограниченное представление об осознанности и сознании, как неких логических структурах и процессах, характеризующихся точными вербальными описаниями и определениями, в которых нет места субъективности и фантазийности образов и телесных ощущений.

Обратимся к обобщенному определению сознания (при представленности в современной науке более 500 теорий сознания), как состоянию психической

жизни организма, выражающемся в субъективном переживании событий собственной жизни и событий внешнего мира, в своей субъективной интерпретации этого мира и событий, и ответной реакции на них и подчеркнем при этом роль субъективной интерпретации, которая призвана избавить нас от иллюзии, что возможно некое единственно верное, точное, правильное представление о себе, мире и себя в этом мире.

Здесь, естественно, возникает вопрос – а с чем, собственно, имеет дело коуч в работе с клиентом, а по сути – при взаимодействии двух субъективных интерпретаций? О какого рода изменениях и в каких процессах идет речь? Принято говорить о том, что коуч содействует росту осознанности в системе клиента. Что и в каких областях должен осознать клиент? И насколько в этом нужно разбираться коучу? Нужно ли ему обладать знанием о феноменах сознания, в какой мере и в каком контексте?

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»))» [5].

Насколько глубоко коучу следует в этом разбираться? Что является определяющим в когнитивных процессах? В чем состоит и в чем выражается их

субъективность и как это влияет на формулирование цели и движение к результату? Исходя из чего человек формирует свои стратегии и тактики познания себя и окружающего мира? Каково влияние эволюционного филогенеза человека на его поведение, принятие решений, способности проводить изменения?

В целом можно предположить, что если задача действительно состоит не в разовом получении показательного результата, а в стратегическом повышении осознанности в системе клиента, а это комплексный процесс, то изучению и рассмотрению подлежат когнитивные, онтогенетические и онтологические, филогенетические и нейробиологические аспекты в своей взаимосвязи и взаимовлиянии.

Достаточно ли прочтения специальной литературы на эту тематику, или ключевую роль в развитии компетентности коуча играет получение личного опыта и его рефлексия? Предпримем попытку поиска ответов на эти вопросы в психосоматическом подходе.

В трактовке М.Е. Сандомирского, доктора психологических наук и кандидата медицинских наук, одного из основных специалистов в России в области частной психосоматики и автора методов, инструментов и школы подготовки, в основе психосоматического коучинга лежит психосоматически-ориентированная технология самоосознавания, саморегуляции и принятия решений. Опорой для нее при этом выступает не формальная, одномерная линейная логика, а гибкая, более адаптивная невербальная, телесно-опосредованная логика разрешения противоречий [14]

Психосоматический коучинг опирается на следующие принципы, соотносящиеся с упомянутыми выше и выделенными К.В.Анохиным областями:

- холистический;
- экологический;
- онтогенетический;
- филогенетический;
- рефлексорный [15].

Практиков традиционно интересует вопрос на тему протоколов, точное следование которым обязано привести к достижению заявленного результата. Ибо именно это традиционно обеспечивает быструю обучаемость и воспроизводимость. Для психосоматического коучинга применим, разумеется, общий алгоритм проведения коучинговой сессии. В начале клиент формулирует тот результат, который он хочет получить при понимании своей ответственности как за определение этого результата, так и свой путь по его достижению. И в ходе сессии клиентом производится сознательная работа по достижению заявленного результата, а по ее завершению – проверка достижения результата.

Обоснованность метода опирается на единую теорию сознания и эмоций, как ее формулируют российские психофизиологи, в частности, информационно-потребностную теорию П.В. Симонова [17], теорию функциональных систем П. Анохина [3] с учетом результатов экспериментальных исследований.

В своей потребностно-информационной теории эмоций П.В. Симонов развивает идею П.К. Анохина о том, что все сенсорное разнообразие эмоций сводится к умению быстро оценить возможность или невозможность активно действовать. С точки зрения данной теории, предполагается, что «...эмоция есть отражение мозгом человека и животных какой-либо актуальной потребности (её качества и величины) и вероятности (возможности) её удовлетворения, которую мозг оценивает на основе генетического и ранее приобретенного индивидуального опыта» [17]. И «маркирование» опыта (польза-вред) осуществляется эмоционально.

Как справедливо указывает Ю.И. Александров, доктор психологических наук, академик РАО и заведующий лабораторией психофизиологии им. В.Б. Швыркова Института психологии РАН в русле системно-эволюционного подхода к исследованию структуры субъективного опыта, неправомерно говорить о разделенности сознания и эмоций, как неких отдельно работающих механизмах, когда эмоции вызывают скорее регрессивное состояние, которое рекомендуется преодолеть и вернуться в состояние осознанности. При том, что оно, как можно предположить, у каждого свое. Эмоции и сознание – это

характеристики разных, одновременно актуализируемых уровней системной организации поведения, представляющих собой разноформированные этапы развития [1].

За дальнейшими результатами эмпирических исследований обратимся к концепции соматических маркеров известного невролога и нейробиолога Антонио Дамасио. Вкратце его гипотезу можно описать следующим образом (наша интерпретация): соматические маркеры – это сигналы, воспринимаемые человеком телесно-эмоционально, а по сути хранящие и «доносящие» до сознания информацию об изменениях в вегетативной, эндокринной, скелетно-мышечной системах и которые включены в нейрональный ансамбль оценки прошлого опыта достижения или недостижения исходного результата (получил/не получил, выиграл/проиграл, опасно/безопасно). Такого рода оценка очень важна для распоряжения ресурсами, которые, как известно, ограничены. Гипотеза соматических маркеров утверждает, что телесно-эмоциональные сигналы тесно связаны с тем, в каких обстоятельствах был получен и как переработан опыт предыдущих периодов и в настоящем автоматически «окрашивают» варианты выборов, которые мы полагаем рациональными [18].

Сами по себе эти маркеры не «решают за нас», но они смещают фокус, представляют приоритеты при отборе и переработке информации, отсеивая рискованные (чреватые неудачей и болью) варианты. то есть в итоге влияют на поведение. Они призваны экономить ресурсы, в том числе когнитивные, особенно в условиях неопределенности или перегруженности, усталости, стресса.

Это работает следующим образом: при встрече с вариантом А мозг извлекает из памяти эпизоды и их аффективное проживание (радость или огорчение) Если ранее исполнение варианта А вело к наказанию/потерям, то проявляется отрицательный маркер (вегетативная реакция в виде дрожи, сжатия, боли); если к выгоде – то положительный маркер (легкость, подъем).

Эти телесные сигналы затем «считываются» как чувства и влияют на предпочтения задолго до того, как человек сможет вербализовать выбранную стратегию действия. В терминах Дамасио, чувства – это карты переживаний и

состояния тела, которые влияют на принятие решений, начиная с приоритета в процессе выбора до того, как человек рассуждает о «разумно» принятом решении и его обосновании. Те клинические данные, которые ученые получили, исследуя пациентов с поражением вентромедиальной/орбитофронтальной префронтальной коры, показали сохранность делавшихся пациентами логических построений при том, что выбор/решение принималось систематически невыгодное для их потребностей.

Это указало на важность принятия к рассмотрению телесной валентности в ходе приоритизации и принятии решений, внесении изменений [18–20].

В контексте мотивации корреляция между энергией, вдохновением на выполнение продуктивных действий и переживаемыми состояниями, отмечаемыми на «карте состояний» в ходе предварительного рассмотрения, оказалась высока в противовес рациональным «правильным» обоснованиям [20]. Эти результаты побудили Дамасио говорить об «ошибке Декарта» в части представления о том, что ум и тело делимы, а эмоции и чувства – враги разума.

Нейробиолог и психоаналитик Марк Солмс и нейрохирург и анатом Яак Панксепп также рассматривают аффективные системы как «двигатели» поведения и указывают на первичность чувства в сознании. Телесный симптом при этом рассматривается как компромиссная адаптация, такой ее вариант, который был реализован когда-то и помог справиться с ситуацией на тот момент. Современным системным коучам можно рекомендовать ознакомиться с принципами выделения и функционирования врожденных мотивационных систем, которые помогают понять типы исследовательской или избегающей активности, имеющие решающее значение в определении пути поиска решения [24].

В нейропсихоаналитической перспективе Солмса мысли и планы по достижению целей демонстрируют и оптимизируют способы удовлетворения потребностей, но не подменяют аффективный «двигатель» [25]

По представлениям нейробиолога Карла Фристана соматический симптом «сообщает» о наличии решения (пусть и неосознаваемого клиентом) с целью минимизации ошибки предсказаний. Оценка выбранной ранее модели поведения,

которая привела к ошибке, маркируется при помощи нейромедиаторов, влияющих на фокус внимания, отбор и т. д. Человек при этом получает довольно заметные телесные сигналы – предсказательные аттракторы (желание замереть, скованность, тяга к приспособлению вместо спокойного обсуждения и т. д.), как предикторы боли, но не знает, что делать с этими некомфортными состояниями, кроме как стыдиться, игнорировать или подавлять. И продолжает действовать в парадигме прежней модели, минимизируя попадание в ситуации риска и неопределенности. «На поверхности» это выражается в рационализации и аргументация противодействия изменениям, что нередко вокруг и наблюдаем [23].

Это объясняет часть «механики процесса», а именно устойчивость телесных симптомов, особенно при традиционных попытках их «убрать». Если наблюдаемое человеком событие («видимая задача») трактуется на основе прежнего опыта как опасное, то эта установка будет автоматически поддерживать хроническое телесное сжатие/напряжение, даже если реальные факты и говорят о другом.

Выявление этих закономерностей и стратегий для обычного человека весьма затруднено и представляется даже непреодолимо сложным, если пытаться «просветить» его при помощи пси-образования. Работа с соматической информацией как каналом коммуникации с бессознательными или игнорируемыми истоками удержания привычного, но ставшего деструктивным, поведения, позволяет менять привычные модели без ощущения «атаки» на них. Обсуждение внешне не ключевой информации (убеждения и установки, как таковые, при этом не затрагиваются, не атакуются и не опровергаются) уводит фокус внимания от привычных нарративов и снижает захват внимания этими петлями, что дает доступ к продуктивной переработке актуального аффекта и расширяет диапазон поведенческих опций.

При этом разрешение себе на ошибку, без которой внесение изменений в модели «ввода-вывода» несомненно требует поначалу сопровождения квалифицированного специалиста.

Интерес российской группы нейропсихологов к разработке единой теории сознания и эмоций, результаты которой представлены в ряде публикаций и

выступлений, закономерен. Нам в этом особенно интересно всестороннее рассмотрение аспекта регрессии Александровым и коллегами в противовес раннему отношению к регрессу, как деструктивному, хаотичному, незрелому, импульсивно-рефлекторному «возврату в детство» (Зигмунд Фрейд, Рибо, Курт Левин) [6; 7]. Это прежнее представление также можно отнести к перечню предубеждений против работы в психосоматическом подходе по причине прямого обращения к раннему аффективному опыту (по сути – регрессивному состоянию) как «противоречащему сознательной работе», каковой является коучинг.

Уже Карл Густав Юнг полагал, что возврат к инфантильному уровню, каким полагалось обращение к эмоциям, это возможность сформировать новый жизненный план. Эволюционный психолог Хайнц Вернер предложил холистический подход к процессам развития, в котором подчеркивалась ценность целостности, роль взаимозависимости и взаимодействия систем. По его мнению, «индивид должен регрессировать, чтобы прогрессировать» по той причине, что прогресс становится возможен, когда осуществляется посредством частичного возвращения к более ранним с точки зрения онтогенеза компонентам опыта [11].

В контексте работы в психосоматическом подходе в коучинге нас интересуют следующие ситуации и состояния, в которых проявляются такие феномены регрессии, как возврат к более ранним режимам функционирования, квалифицируемым как «примитивизация»:

- переживание сильных эмоций;
- стресс различного происхождения;
- утомление от непроходящих конфликтов, внешних и внутренних;
- болезненные состояния, истощение, выгорание;
- процессы обучения, как формирование нового знания.

Как показали экспериментальные исследования, во всех этих процессах и состояниях есть принципиальное сходство системной структуры субъективного опыта.

В своей работе «Регрессия как этап развития» ее авторы (Колбенева, Александров, Арутюнова и др.) не только уделили большое внимание обзору теорий регрессии, но и собрали большой экспериментальный материал о сложных нейрональных и физиологических процессах, наблюдаемых в процессе регрессии. Важным заключением стало то, что регрессия не является просто «возвратом в прошлое», и поведение при регрессии имеет лишь внешне «детскую» форму, но другую организацию. Человек не просто переживает ситуации и эмоции, он привносит в них свой опыт и возможности взрослого человека, что оказывает влияние на процессы реконсолидации памяти и системогенез.

В процессе развития, по мнению авторов, происходит изменение структуры субъективного опыта: новые, более дифференцированные функциональные системы «добавляются» к ранее сформированным системам, не разрушая их, не заменяя их, а «наслаиваясь» на них [10]. И задача в работе такого рода состоит в придании ценности прошлому опыту (вместо его подавления или игнорирования) и интеграции выводов и осознаний в меняющиеся функциональные системы. Именно так и происходит работа методами психосоматического коучинга.

Такое отношение к регрессии (в русле системно-эволюционного развития) переводит классический коучинг из линейной логики осознания как рационализации и рационального управления к целостному восприятию и регуляции, в котором уделяется внимание смене режимов и постоянному системогенезу, уважение к сигналам тела и эмоций и целенаправленная интеграция слоев опыта. Это снижает стыд и страх клиента перед эмоциями (упреки в инфантильности), открывает путь к устойчивым изменениям поведения и облегчает обнаружение, принятие и исследование психосоматической симптоматики без подавления естественных механизмов адаптации.

Важным моментом, которому следует уделить внимание, что объединяемые общим понятием реконсолидации памяти процесс реорганизации нейрональных ансамблей, изменение «веса» в нем отдельных параметров (что и позволяет интегрировать опыт вместо его угасания в моменте без гарантии активации вновь) предполагает активное обращение к элементам памяти, а память лучше

обновляется и вызывается в сходном телесном состоянии; при этом interoцептивные признаки (телесные симптомы и маркеры) работают как мощные ключи напоминания. Адресное и экологичное обращение к воспоминанию через определенный симптом/маркер позволяет делать это дозированно и реактивировать нужную сеть.

В заключение позволим себе вывод, что психосоматический подход в коучинге, опирающийся на современные представления о сознании, эмоциях и регуляции поведения, теории функциональных систем и механизма реконсолидации памяти, позволяет рассматривать доступный симптом проявленности проблемы как маркер расхождения между ожиданиями, предсказаниями и доступными данными (Анохин, Симонов, Дамасио, Фристон). Систематическое открытие, восприятие, динамическая работа с interoцептивным уточнением и интеграцией, использование малых поведенческих экспериментов, включая работу с образами и ощущениями с постоянным мониторингом телесной обратной связью обеспечивают обновление моделей и формирование желаемых алгоритмов.

Взаимная интеграция возможностей когнитивно-поведенческого и психосоматического подходов снижает риск избегания изменений за счет интеллектуализации, руминации, ускоряет обучение и расширяет диапазон восприятия, реагирования и поведения клиента в сложных управленческих ситуациях.

При решении о применении психосоматического подхода с каждым конкретным клиентом важно учитывать следующие ограничения и этические аспекты.

1. Однозначно коуч не должен «сползать» в терапию, медицинскую психосоматику, выставлять гипотезы и предлагать «лечить от нервов». При этом следует отметить, что такого рода риски свойственны работе только самоназванных соматических коучей, не прошедших должной подготовки и личной проработки.

2. Психосоматический коуч должен уметь определить в самом начале работы индивидуальные особенности, доступность и нетравматичность вовлечения в работу соматической информации (не допускать ретравматизации, явлений дисрегуляции, таких как паника, дезориентация и т. д.).

3. В процессе выявления соматических маркеров и вовлечения в работу этой информации проводить такую работу постепенно и постоянно мониторить готовность и переносимость такой работы для клиента, своей способности контейнировать и создавать безопасное пространство, работать с ярко выраженными аффективными состояниями, кои могут наступить, и знать, к какому профильному специалисту их следует направить.

Очевиден вывод, что профессиональная работа коуча в психосоматическом подходе предполагает его системную подготовку и личный отрефлексированный клиентский опыт, обретение которого играет первостепенную роль, регулярную супервизию и проработку личного материала, который актуализируется в процессе работы.

И тогда специалист выходит на требуемый уровень, который позволяет ему обсудить экологично то, что клиент вербализовать пока не готов или не хочет ввиду болезненности опыта или риска осуждения, обесценивания.

Коуч помогает клиенту снять психоэмоциональное напряжение для более здорового мышления, без которого невозможны конструктивные изменения. Клиент обучается совладанию со сложными эмоциями, особенно – социально осуждаемыми, находит приемлемое для него разрешение внутренних конфликтов, до того неосознаваемых или вытесняемых. В контексте когнитивных навыков, научившись грамотно обращаться с той информацией, которая содержится в телесных откликах, клиент развивает способность воспринимать другую информацию (без этого нет изменений), осваивает другие способы ее переработки и принятия других решений.

Работа в психосоматическом подходе в целом содействует 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 [15].

Применяемые практики и инструменты психосоматического подхода при работе с запросами воспроизводимы впоследствии самим клиентом. Клиент

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

Список литературы

1. Александров Ю.И. Единая концепция сознания и эмоций: экспериментальная и теоретическая разработка / Ю.И. Александров // Первая российская конференция по когнитивной науке: тезисы докладов (Казань, 9–12 октября 2004 года). – Казань: КГУ, 2004. – С. 14–15.

2. Александров Ю.И. Мораль и субъективный опыт / Ю.И. Александров, К.Р. Арутюнова. – М.: Институт психологии РАН, 2022. – С. 15.

3. Анохин П.К. Избранные труды. Философские аспекты теории функциональной системы / П.К. Анохин. – М.: Наука, 1978.

4. Анохин К.В. Коннектом и когнитом: заполнение разрыва между мозгом и разумом / К.В. Анохин // Материалы Седьмой практической конференции по когнитивной науке (Светлогорск, 20–24 июня 2016 года). EDN WGYRKZ

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. Бэддели А. Память / А. Бэддели, М. Айзенк, М. Андерсон. – СПб.: Питер, 2011.

7. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критических ситуаций / Ф.Е. Василюк. – М.: Изд-во Московского университета, 1984. – С. 70.

8. Иванова З.А. Предпосылки эффективности и обоснованность применения психосоматического подхода в коучинге / З.А. Иванова // Психология коучинга: методология, теория, практика: сб. материалов I Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участ. – М., 2025. – С. 61–64. DOI 10.31483/r-137978. EDN EСJXSI

9. Иванова З.А. Телесные маркеры кризиса идентичности / З.А. Иванова // Кризис идентичности в эпоху глобальных трансформаций: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2024. – С. 105–114. EDN AQWWRX

10. Регрессия как этап развития / М. Колбенева, Ю. Александров, О. Сварник [и др.]. – М.: Институт психологии РАН, 2017.
11. Поддьяков А.Н. Сравнительная психология развития Х. Вернера в современном контексте / А.Н. Поддьяков // Культурно-историческая психология. – 2007. – №1. – С. 63–71. EDN KFPRFR
12. Сандомирский М.Е. Психосоматический коучинг / М.Е. Сандомирский, З.А. Иванова // Вестник Московской международной академии. – 2021. – №1. – С. 82–91. EDN ATNWYY
13. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии / М.Е. Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
14. Сандомирский М.Е. Психосоматика и телесная психотерапия: практическое руководство / М.Е. Сандомирский. – М.: Класс, 2005. – 592 с. EDN QLGSZD
15. Сандомирский М.Е. Интегративный психосоматический коучинг / М.Е. Сандомирский // Психосоматическая антология. Текст 3. – Екатеринбург: Ridero, 2019.
16. Сандомирский М.Е. Метод меридианальной эмоциональной разрядки / М.Е. Сандомирский // Психотерапия: материалы Объединённого Евроазиатского конгресса по психотерапии. – 2013. – Вып. 5. №11. – С. 23–24.
17. Симонов П.В. Эмоциональный мозг / П.В. Симонов. – СПб.: Питер, 2021.
18. Damasio A.R. The somatic marker hypothesis and the possible functions of the prefrontal cortex. *Philosophical Transactions of the Royal Society B*, 351(1346), 1413–1420. <https://people.ict.usc.edu/~gratch/CSCI534/Readings/The%20Somatic%20Marker%20Hypothesis%20and%20the%20Possible%20Functions%20of%20the%20Prefrontal%20Cortex%20%5BandDiscussion%5D.pdf> (date of request: 03.06.2026).
19. Damasio A.R. Emotion in the perspective of an integrated nervous system // *Brain Research Reviews*. 1998. Vol. 26. Pp. 83–86. EDN ZYSWQK
20. Damasio, Antonio R., *The feeling of what happens: body and emotion in the making of consciousness*. New York: Harcourt Brace, 1999.

21. Damasio Antonio R., *The Feeling Of What Happens: How consciousness emerges from emotion and the body*. Paperback. 2022. 256 p.
22. Friston K. The free-energy principle. *Nature Reviews Neuroscience*. 2010. No. 11. Pp. 127–138.
23. Friston K., FitzGerald T., Rigoli F., Schwartenbeck P., Pezzulo G. (2017). Active inference: A process theory. *Neural Computation*. 2017. No. 29 (1). Pp. 1–49.
24. Panksepp J., Biven L. *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. W.W. Norton & Company. 2012.
25. Solms M. *The Hidden Spring: A Journey to the Source of Consciousness*. W.W. Norton & Company. 2021.