

## КОУЧИНГ И ПСИХОТЕРАПИЯ: ВОЗМОЖНОСТИ ПЕРЕСЕЧЕНИЯ ПРАКТИК

Е.Л. ВИНОГРАДОВА

Статья посвящена сравнительному анализу отдельных направлений коучинга и психотерапии. Рассмотрены отличительные особенности лайф-коучинга гуманистического направления и гуманистической психотерапии, а также обозначены плоскости их взаимоналожения. Проведено сравнение лайф-коучинга гуманистического направления и понимающей психотерапии на основании разработанной в рамках школы понимающей психотерапии структуры сопоставления смежных антропологических практик. Описаны перспективы заимствования практикой коучинга разных психотерапевтических моделей и методов, а также возможности использования некоторых инструментов коучинга в психотерапии с целью повышения ее эффективности.

**Ключевые слова:** коучинг, лайф-коучинг, философия коучинга, гуманистическая психотерапия, понимающая психотерапия.

В последние годы в России активно растет популярность нового консультативного направления — коучинга, который завоевывает, прежде всего, рынок бизнес-услуг, а также становится востребованным как персональная помощь в решении жизненных задач клиентов (Лайф-коучинг).

Открываются различные практико-ориентированные школы коучинга, работающие как по стандартам Международной ассоциации коучей ICF (Международная Академия Коучинга, Международный Эриксоновский Университет Коучинга), так и по авторским программам (Институт коучинга А.Д. Савкина, Школа системно-интегративного коучинга И.В. Рыбкина и др.).

Коучинг как отдельный вид консультирования сформировался в 80-е годы прошлого столетия на стыке психологии, философии, менеджмента и спорта. Вначале он был ориентирован исключительно на бизнес-среду, но постепенно услуги коуча стали востребованы и в других сферах.

В настоящее время существует около 500 видов коучинга, которые можно разделить на две категории: коучинг в бизнесе (коучинг-менеджмент, executive-коучинг, корпоративный, стратегический, ситуационный, проектный, инновационный, карьерный, мотивационный) и лайф-коучинг (коучинг для подростков, семейный коучинг, коучинг отдыха, управления эмоциями и др).

В то же время данное направление является малоизученным, что приводит к неоднозначности и определения самого понятия, и соотнесения коучинга с другими антропологическими практиками. В связи с этим актуальными становятся исследования, посвященные проблеме сопоставления коучинга и психотерапии [D. Armstrong, 2002; V. Hart, J. Blattner, S. Leipsic, 2001; Y. Ives, 2008; D. Stober, 2006; L. Strickler, 2009; П. Уильямс, Девис, 2007].

Определение границ и областей пересечения данных социально-антропологических практик поможет лучше понять зоны профессиональной компетентности и ответственности коуча и психотерапевта, а также увидеть пути взаимообогащения ценностями, техниками и приемами. К тому же в коучинг часто приходят психологи, имеющие профессиональный опыт психотерапевтической практики [Уильямс, Девис, 2007]. В своей работе они неизбежно сталкиваются с вопросами о границах совмещения методов этих направлений, о целесообразности их интеграции при работе с клиентом, о проблеме отнесения клиентских запросов к «коучинговым» или «психотерапевтическим».

Наиболее близким к психотерапии по целям работы является лайф-коучинг, однако, общее с психотерапией поле можно обнаружить и в коучинге, ориентированном на бизнес-среду. Конечно, от коуча, заключившего контракт с корпорацией, вряд ли ожидается, что он будет работать в психотерапевтическом ключе, однако, эффективность деятельности сотрудника напрямую связана с его взаимоотношениями в коллективе, психологическим настроем, внутренним комфортом, определенные личные барьеры могут послужить препятствием развития необходимых профессиональных компетенций, и тогда границы коучинга и психотерапии могут стать довольно размытыми.

Сравнительный анализ данных антропологических практик значительно затрудняется тем, что для них характерна не только широкая сфера практического приложения, но и множественность и противоречивость подходов, на которых они базируются.

Теоретическими основаниями для работы коуча могут выступать гуманистический, бихевиоральный, когнитивный, системный подходы, модель позитивной психологии, теория конструктивного

развития взрослого (*adult development approach*) [Berger, 2006], методы андрагогики [Knowles, 1980], в т.ч. рефлексивная практика [Boud, 1994] и экспериментальное обучение (*adult learning approach*) [Kolb, 1984], эдвенчер-модель (*adventure-based model*) [Kemp, 2004], целеориентированный подход (*goal-oriented approach*) [Grant, 2006] и даже психоанализ [Kilburg, 2004]. По замечанию Y. Ives, между данными подходами существуют фундаментальные различия в дефиниции самого понятия «коучинг» и его целей [Y. Ives, 2008].

Наиболее распространенным является определение коучинга, утвержденное ICF: «Профессиональный коучинг – это непрерывное сотрудничество, которое помогает клиентам добиваться реальных результатов в своей личной и профессиональной жизни. Посредством процесса коучинга клиенты углубляют свои знания, улучшают свой КПД и повышают качество жизни».

Более сущностным, на наш взгляд, является определение, предложенное Дж. Грином и М. Грантом: «Коучинг – это сфокусированный на решении, ориентированный на результат систематический процесс сотрудничества, в ходе которого коуч содействует улучшению выполнения деятельности, увеличению жизненного опыта, самостоятельному научению и личностному росту людей» [Грин, Грант, 2005].

К сожалению, дать точное общепризнанное определение психотерапии не представляется возможным из-за существенной противоречивости методов и философских позиций различных школ [Копьев, 1999; Цапкин, 2002; Василюк, 2008 и др.]. В связи с этим приведем определение Д. Зейг и В. Мьюнион, предложенное ими в качестве образца для сравнения определений, предлагаемых представителями различных психотерапевтических подходов: «Психотерапия является процессом, цель которого – вызвать изменения. Этот процесс происходит в рамках профессиональных отношений, характеризующихся наличием договорных обязательств между участвующими сторонами, доверительностью и эмпатией. В ходе этого процесса в центре внимания эксплицитно или имплицитно оказываются личность клиента, техника психотерапии или и то, и другое. В результате происходят устойчивые изменения в многочисленных сферах жизни клиента...» [Зейг, Мьюнион, 2000].

При сопоставлении приведенных выше определений можно сделать вывод, что коучинг, как и психотерапия, основан на регламентированном процессе тесного взаимодействия консультанта и клиента, целью которого являются разноплановые изменения в жизни клиента. Как отмечает Y. Ives, обе практики нацелены на развитие человека и

актуализацию его внутреннего потенциала. И в коучинге, и в психотерапии создаются строго конфиденциальные отношения, в которых клиент получает постоянную поддержку от консультанта [Ives, 2008] посредством диалога между клиентом и профессионалом [Вильямс, Дейвз, 2007].

Главными принципами коучинга являются осознанность и ответственность клиента за свои действия, свою жизнь. Ценность осознанности разделяется практически всеми психотерапевтическими школами, начиная с психоанализа. Несмотря на то, что коуч, в отличие от психотерапевта, не работает с запросами «почему?» и «хочу разобраться в себе», а только с запросами «как (достичь, повысить и пр.)?», он уделяет значительное внимание развитию рефлексии клиента, стремится подвести его к инсайтам. С точки зрения М. Мелии, как в коучинге, так и в психотерапии у клиента есть возможность «увидеть свои реальные альтернативы, понять, за что и чем ты будешь платить, в зависимости от того или иного выбора» [Мелия, Копьев и др., 2002, с. 174]. Ответственность клиента за свои решения и действия в коучинге, как правило, дополнительно стимулируется домашними заданиями, которые предлагаются в конце каждой сессии и каждый раз проверяются в начале следующей. Если домашнее задание оказывается невыполненным, приходится посвящать часть сессии вопросам мотивации и самоорганизации. В психотерапии домашние задания могут практиковаться, но не в такой жесткой форме.

Позиция и коуча, и психотерапевта так же схожа и основана на активном слушании, исключая экспертное мнение и советы. Согласно стандартам ICF одной из компетенций коуча как раз является его способность воздерживаться от экспертной позиции. В то же время, на этот счет существуют и альтернативные мнения. Так, например, Л. Кроль, описывая три компонента коучинга: индивидуальное консультирование, тренинг и непосредственно коучинг, отмечает, что тренинг подразумевает обучение клиента новым, предложенным в том числе и самим коучем, формам поведения [Кроль, 2000]. В рамках некоторых психотерапевтических направлений позиция терапевта по отношению к клиенту также является главным образом экспертной. Разрабатывая картографию психотерапевтического поля, В. Цапкин противопоставляет поле психоанализа и психотерапии полю психокоррекции, в которое входят гипно-суггестивная и рациональная психотерапия, методы аутогенной психической саморегуляции, эриксоновский гипноз и НЛП, поведенческая и когнитивно-поведенческая терапия и др. «В поле психокоррекции задача психотерапевта состоит в том, чтобы пере-

дать пациенту необходимое правильное знание (в форме инструкции, предписания, как установку, отношение, верование) либо правильные навыки, а задача пациента — усвоить их. Психотерапевт в таком случае занимает позицию либо господина-повелителя..., либо представителя Знания. Именно такие позиции и предписываются медицинской и педагогической моделями лечения» [Цапкин, 2008, с. 50].

Итак, равноправные, свободные от рекомендаций отношения между клиентом и консультантом — это условия, характерные только для отдельных направлений психотерапии и коучинга.

Основное отличие психотерапии от коучинга большинство авторов видят в том, что психотерапевтические клиенты — это люди, имеющие проблемы если не медицинского, то психологического характера, пациенты, нуждающиеся в помощи, в то время как клиенты коучинга абсолютно здоровы и хотят повысить свою эффективность, еще больше преуспеть в жизни [Hayden, Whitworth, 1996; Sperry, 1997; Maunard, 2006 и др.]. Как отмечает Sh. Brain, клиенты решают работать с коучем не потому, что они в этом нуждаются, а потому, что они этого хотят [Brain, 2002].

Одной из составляющих философии коучинга является утверждение, что «клиент здоров и в полном порядке». Если во время коуч-сессии выясняется, что у клиента имеются определенные личностные расстройства или психические нарушения, или он находится в состоянии острого горя, коуч обязан отказаться от работы и перенаправить клиента к клиническому психотерапевту или психиатру.

В то же время известно, что услугами психотерапевта пользуются, в том числе, и люди, которые не имеют психических отклонений и не находятся в остром стрессовом состоянии. Их запросы могут быть связаны с неудовлетворенностью текущим положением дел, с желанием повысить качество своей жизни. При этом консультант может по-разному воспринимать своего клиента: и как личность «с проблемами», и как здорового полноценного человека, который решил изменить свою жизнь к лучшему. Вторая позиция характерна для многих психотерапевтических школ, начиная с концепции А. Адлера.

Рассматривая коренные отличия между коучингом и психотерапией, М. Саванарн исходит из категорий «структура-хаос». Рассуждая с точки зрения теории комплексных адаптивных систем (complex adaptive systems theory), автор считает, что предназначение коучинга — подвести клиента к рубежу хаоса, к контролируемой и управляемой нестабильности, то есть погрузить его в состояние, наиболее благоприятное для роста и изменений. Коучу при этом важно подстраховать клиента и не

дать ему «соскользнуть» в хаос, где системы разрушаются. Психотерапия, по мнению Savanarh, предназначена для людей, которые уже находятся в состоянии хаоса, а задача терапевта – вернуть клиента в состояние стабильности и внутреннего порядка. Другими словами, психотерапевт помогает клиенту обрести комфортное для него состояние, в то время как коуч, наоборот, работает над тем, чтобы нарушить психологический комфорт клиента и внести некоторую нестабильность, благотворную для изменений [Приводится по: Ives, 2008]. Таким образом, психотерапевтический клиент здесь позиционируется как человек, потерявший свою целостность, нуждающийся в переживании комфорта. Метафора «возвращения из хаоса» может быть созвучна идеям, например, гештальт-терапии, которая ставит своими целями достижение клиентом большей внутриличностной целостности, наполненности и осмысленности. В то же время, такая целостность в гештальт-терапии достигается путем расширения сознания человека, и этот процесс неизбежно связан с разрушением сложившихся у него представлений о себе и окружающем мире, то есть с достижением интеграции через разрушение прежней стабильности.

Примечательно, что и в коучинге существуют инструменты, непосредственно ориентированные на интеграцию, в частности, широко применяется «Колесо жизненного баланса», техника, которая позволяет увидеть взаимосвязи между различными областями жизни клиента.

При сопоставлении психотерапии и коучинга, на наш взгляд, многие авторы существенно недооценивают возможности большинства психотерапевтических школ, говоря о том, что в коучинге вектор работы направлен, главным образом, из настоящего в будущее, на моделирование и воплощение в жизнь желаемых изменений, в то время как терапия преимущественно направляет клиента в прошлое, ищет причины возникновения симптома или нежелательной ситуации. Основные коучинговые вопросы при этом: «Чего я хочу?», «Что надо сделать, чтобы достичь цели?», а психотерапевтические: «Что явилось причиной данной ситуации?», «Почему так произошло?» [Чумакова, 2006; Вильямс, Дейвис, 2007; Капица, 2009; Strickler, 2009 и др.].

Такое понимание психотерапии наиболее близко к описанию школ психоаналитической ориентации. Однако, как это ни парадоксально, элементы психоанализа активно используются и в некоторых коучинговых моделях. В частности, основатель модели развивающего коучинга (model of developmental coaching) R. Kilburg утверждает, что

в коучинге встречаются ситуации, с которыми необходимо работать в рамках психодинамического подхода. К примеру, психодинамические интервенции эффективны в случаях, когда на принятие решения клиентом влияют чувства, мысли, события и привычки, находящиеся вне его зоны осознания; когда клиент, несмотря на свои старания, не может достичь намеченного результата; испытывает мучительные переживания; не может избавиться от повторяющегося неосознаваемого разрушительного поведения; или когда хочет лучше понять свою личную историю, поведение или психологические особенности [Kilburg, 2004].

Степень фокусировки на прошлом, настоящем и будущем клиента напрямую зависит от направления, в рамках которого проводится психотерапевтическая или коучинговая сессия. Так, в модели R. Kilburg большое внимание уделяется симптомам и причинам их появления, негативным эмоциональным состояниям клиента, что по стандартам ICF, например, выходит за рамки работы коуча. В то же время, в гуманистической психотерапии исследованию причин появления симптомов уделяется не столь большое внимание. «Прошлое очень важно с точки зрения исследования, старающегося понять развитие человеческого поведения. Для терапии же оно не всегда имеет значение. Поэтому сейчас значительно меньше внимания, чем ранее, уделяется истории ради истории. Весьма любопытно, что когда не применяется тактика расследования «фактов» из прошлого индивида, то часто в терапевтическом контакте динамика развития личности определяется гораздо лучше» [Роджерс, 2008, с. 41].

Возвращаясь к определению Грина и Гранта, можно отметить, что желаемые изменения в коучинге — это, главным образом, достижение клиентом конкретных намеченных целей. Иными словами, акцент здесь делается на повышении личной эффективности при взаимодействии с внешним миром, а гармонизация эмоционального состояния служит скорее инструментом, но не самоцелью. Здесь также можно говорить об отличии коучинга лишь от определенных психотерапевтических направлений, поскольку существуют психотерапевтические школы, в которых основной целью работы является не решение проблем или стабилизация эмоций, а достижение желаемых результатов. Как отмечают П. Вильямс и Д. Дейвз, многие теоретические разработки, методы и техники работы в коучинге были заимствованы из таких целе-ориентированных школ как НЛП; психотерапия реальности Гласера (Glasser reality therapy); психотерапия рациональных эмоций Эллиса (Ellis's rational emotive therapy); системная семейная

психотерапия Хэйли, Мейденса, Сатир; психосинтез Ассаджиоли и др. [Вильямс, Дейвис, 2007].

Таким образом, сопоставляя данные антропологические практики, нельзя не заметить, что основные отличия между ними связаны с теоретическими подходами, на которых они базируются. При этом возникает вопрос, существуют ли области пересечения психотерапии и коучинга и насколько эти практики различаются в рамках одного направления, в частности, гуманистического, который, на наш взгляд, наиболее созвучен самой идее и философии коучинга: вере в огромный внутренний потенциал человека и его природное стремление к самореализации.

Автор гуманистической школы коучинга D. Stober видит залог успеха при работе с клиентом в соблюдении основных условий гуманистической психотерапии: отношение к клиенту как к уникальному, активному творцу своей жизни, имеющему право выбора и способному взять на себя ответственность за этот выбор; целостный взгляд на клиента; сотрудничество; безусловное позитивное внимание и уважение к клиенту; проявление со стороны профессионала подлинности и эмпатии.

Ориентация на всестороннее развитие клиента предписывает коучу гуманистического направления выступать в роли фасилитатора, а не эксперта или более опытного собеседника.

Stober полагает, что без понимания и принятия чувств клиента работа над изменениями в процессе коучинга имеет низкие шансы на успех. В то же время, обратная связь коуча о своих переживаниях в процессе сессии — это очень важная информация для клиента. При этом основное отличие в применении данных профессионально-личностных качеств коучем и психотерапевтом Stober видит в том, что в коучинге эмпатия, подлинность и безусловное позитивное принятие призваны облегчить клиенту поиск оптимальных, необходимых для развития действий и способов достижения результатов. В психотерапии данные качества профессионала дают возможность клиенту осознать свои переживания более полно и конструктивно, что, в свою очередь, ведет к его исцелению [Stober, 2006].

Отношение коуча к клиенту как к целостной личности выражается в предоставлении возможности последовательно сфокусировать внимание на самости (ценностях, личности, целях, здоровье и др.), на себе в межличностных отношениях (значимых отношениях, стиле коммуникации, чувстве причастности и др.), на окружающем мире (работе, возможностях карьерного роста, финансовой ситуации и др.)



и на взаимосвязи этих компонентов. Таким образом, клиенту демонстрируется важность всех граней его жизни и их взаимовлияние друг на друга. В то же время, возможность фокусировки на отдельных сферах должна быть оговорена при заключении коучингового контракта.

Признание за клиентом уникальности его личности отражено, в частности, в вопросах: «Как Вы поймете, что достигли успеха?», «Что Вам может помешать на пути к цели?», «Какие ресурсы у Вас есть для достижения цели?», а также в предложении клиенту самому придумать себе домашнее задание. Этим подчеркивается отсутствие универсальных инструментов для всех людей и творческий характер процесса поиска оптимальных путей для каждого конкретного человека.

Право клиента самостоятельно принимать решения и его ответственность за эти решения являются ключевой ценностью в коучинге не только гуманистического, но и большинства других направлений, и оно реализуется с помощью вопросов: «Кем бы Вы хотели быть в этой ситуации?»; «Чего Вы хотите этим достичь?»; «Как именно Вы хотите, чтобы это произошло?».

Наряду с тем, что коучинг гуманистического направления унаследовал большинство инструментов и принципов гуманистической психотерапии, ему свойственны и некоторые отличительные особенности, которые, по мнению D. Stober, проявляются в целях коучинга и психотерапии, общей фокусировке во время сессий и задачах повышения осознанности клиента. Так, гуманистическая психотерапия призвана помочь клиенту обрести более функциональную жизнь, в то время как клиент коучинга уже живет функциональной жизнью, но хочет сделать ее еще более полной. Гуманистические терапевты работают, как правило, с чувствами клиента, а коучи в большей степени уделяют внимание конкретным действиям клиента, которые позволяют ему прийти к намеченным целям. Цели развития осознанности клиента также различны. В психотерапии осознанность ценна сама по себе, она помогает клиенту прийти к целостности, что, в свою очередь, влечет изменения в поведении. В коучинге работа над получением более ясного и полного понимания клиентом своих мыслей, чувств и реакций служит лучшему выполнению намеченных действий. Иными словами, работа коуча над повышением осознанности клиента основана на предположении, что лучшее понимание себя и действительности позволяет быть более эффективным в осуществлении задуманных планов [Stober, 2006, с. 19].

Таким образом, основной целью коучинга гуманистического направления является помощь клиенту в реализации его конкретных

жизненных целей, в то время как психотерапия гуманистической системы на первый план ставит гармонизацию личности человека. Гуманистический подход «...прямо направлен на большую независимость и целостность личности без расчета на то, что если консультант будет помогать в решении проблемы, то будут достигнуты результаты. Человек, а не проблема ставится во главу угла» [Роджерс, 2008, с. 40].

В коучинге клиент позиционируется как «полноценно функционирующая» [Роджерс, 2001], целостная, здоровая, самостоятельная личность. Однако это не означает, что нельзя прийти к еще большей целостности, полноте и гармонии, найти еще более эффективные, соответствующие базовым ценностям, способы самовыражения. В этом плане можно сказать, что гуманистический психотерапевт возделывает почву для наиболее полной самореализации клиента, а коуч помогает выращивать на ней культурные растения – достижения клиента в жизни.

Тем не менее, в практике психотерапевта часты случаи обращения клиентов с запросами о помощи в достижении конкретных результатов в области предметно-практической деятельности, поиске ответов на вопрос «как?» относительно преобразования внешнего мира.

Многие из таких типично «коучинговых» задач могут быть успешно решены с помощью отдельных инструментов понимающей психотерапии, системы, построенной на базе отечественной традиции культурно-исторической психологии и экзистенциально-гуманистической психотерапии [Василюк, 2007].

Для прояснения вопроса о степени пересечения практик лайф-коучинга гуманистического направления и понимающей психотерапии обратимся к разработанному Ф.Е. Василюком способу сопоставления смежных антропологических практик. В качестве параметров, определяющих специфику отдельных направлений, автор выделяет ценности и цели антропологических практик, их предмет, проблемное состояние, на преодоление которого они направлены, процессы и действия самого человека (клиента), специфические действия агентов антропологических практик и методы их работы [Василюк, 2008].

К сожалению, мы не можем претендовать на точность определения этих элементов относительно гуманистического направления лайф-коучинга, поскольку теоретических исследований, посвященных данной школе, пока крайне мало [Stober, 2006; Ives, 2008], но, как отмечает Ф.Е. Василюк, «в предложенном способе сопоставления важны не только ответы, но и сама система вопросов, которая позволяет дифференцировать смежные культурные сферы» [Василюк, 2008, с. 9].

### Ключевые характеристики понимающей психотерапии и лайф-коучинга гуманистического направления

Антропологическая практика	Цель и ценность	Предмет	Проблемное состояние	Продуктивный процесс	Принцип деятельности профессионала	Метод
Понимающая психотерапия	Смысл	Жизненный мир	Критическая ситуация	Переживание	Сопереживание	Понимание
Лайф-коучинг гуманистического направления	Самореализация, достижение результатов	Проектируемая жизнь	—	Планирование и практические действия	Вдохновение	Актуализация ресурсов
			Исходное состояние — постановка цели			

Как было показано выше, основной **целью и ценностью** коучинга гуманистического направления является *самореализация* клиента, в частности, *достижение конкретных результатов*, соответствующих ключевым ценностям клиента. Специфическая **ценность и цель** понимающей психотерапии — это *смысл*. Данное понятие основано на теории мотивации А.Н. Леонтьева и задано оппозицией «бессмысленность (смысловая обедненность, смыслоутрата) — осмысленность (смысловая обогащенность, наполненность)» [Василюк, 2008]. Аспектами переживания смысла являются вдохновение и прилив сил; чувство оправданности существования; а также ясность пути, предстоящих жизненных действий. Можно сказать, что в коучинге данным компонентам уделяется значительное внимание, но в большей степени — вдохновению/силе и ясности движения к целям. Поскольку клиент коучинга не переживает на момент сессии тяжелых жизненных потрясений и является «полноценно функционирующей личностью», базовое ощущение оправданности жизни, предположительно, у него уже присутствует. В то же время, техники коучинга, помогающие клиенту больше узнать о своих главных ценностях и привести в действие систему мотивации, могут способствовать и появлению нового мироощущения. И все же, как «выходец из спорта», коучинг ориентирован главным образом на результат.

**Предметом** понимающей психотерапии является *жизненный мир* человека, определяемый как «субъективная объективность, т.е. данность объективной реальности жизни в субъективной форме образов, чувств, переживаний, и одновременно объективная субъективность,

т.е. субъективность, обладающая всей полнотой действительности независимо от того, насколько она является истинной или ложной с точки зрения любого внешнего наблюдателя» [Василюк, 2008, с. 17]. Типология жизненных миров используется в качестве одного из базовых инструментов понимающей психотерапии, позволяющих структурировать профессиональное восприятие и коммуникацию терапевта. Данное различие жизненных миров (инфантильного, реалистического, ценностного и творческого) может оказаться крайне полезным и в коучинговом процессе. Так, коуч не работает с так называемыми «жалобщиками», людьми, склонными занимать пассивную жизненную позицию. Он либо старается переориентировать их в «клиентов», готовых трудиться для достижения результатов и брать на себя ответственность за свои действия, либо отказывается от сотрудничества. В рамках типологии жизненных миров коуч делает попытку перевести переживания «жалобщика» из инфантильного мира в контекст жизненных миров более высокого ранга, что соответствует стратегии понимающей психотерапии. Использование данной системы координат позволило бы, на наш взгляд, повысить эффективность этих действий. Наиболее часто в коучинге клиент пребывает в реалистическом жизненном мире: концентрируется на цели, ищет оптимальные способы ее достижения. Однако, «голоса» ценностного, творческого, а иногда и инфантильного жизненного мира играют непосредственную роль в нахождении внутренних и внешних ресурсов для ее осуществления. Более того, построение идеального замысла своей жизни и процесс комплексного его воплощения — это и есть основные характеристики внутренне сложного и внешне трудного творческого жизненного мира [Василюк, 1984].

Поскольку лайф-коучинг ориентирован, главным образом, на постановку и реализацию жизненных целей, согласованных с ключевыми ценностями клиента и находящимися в его «зоне контроля» и практически не рассчитан на погружение в эмоциональные переживания по поводу того, что находится вне данной «зоны контроля» (сферы влияния), в качестве его предмета можно рассматривать *проектируемую жизнь* человека. В плане большей обращенности во внешний мир коучинг скорее родственен бихевиоральной терапии, воздействие которой направлено на изменение поведения пациента.

С точки зрения проблем и запросов, с которыми приходят клиенты, может показаться, что система понимающей психотерапии коренным образом отличается от концепции коучинга. **Проблемным состоянием**, на помощь в совладании с которым она направлена, является *критиче-*

*ская ситуация*, «ситуация невозможности, т.е. такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних потребностей своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.)» [Василюк, 1984, с. 22]. Клиентами коучинга, по определению, являются люди, которые живут вполне успешной жизнью, но хотят научиться легче и быстрее достигать результатов в различных ее областях [ICF]. Они не находятся в состоянии травмированности или острого горя, не страдают эмоциональными нарушениями. С другой стороны, человек не пришел бы на консультацию к лайф-коучу, если бы имел полную ясность по поводу того, как улучшить качество своей жизни, расставить приоритеты, найти способы повышения эффективности своей работы и т.п. В таком случае он мог бы самостоятельно ставить себе задачи по самосовершенствованию и успешно их реализовывать. «Ситуация невозможности» здесь может заключаться в том, что клиент чувствует внутреннюю необходимость развития, имеет яркий мотив достижения определенных целей, неудовлетворен текущим состоянием дел, но не может самостоятельно найти в себе ресурсы для изменений. В таком случае, согласно типологии критических ситуаций можно говорить о нахождении клиента в ситуации либо фрустрации, либо кризиса [Василюк, 1984], то есть невозможности увидеть новые способы организации своей деятельности, реализации жизненного замысла при субъективном ощущении необходимости преобразования.

В коучинге широко используется формула измерения вероятности изменений (изменения = недовольство ситуацией + видение цели + первый шаг к цели), первый компонент которой ложится в основу первичного запроса клиента, а второй является, как правило, результатом позитивного переформулирования, осуществляемого с помощью коуча в начале сессии. В случае, если клиент не знает, как самостоятельно достичь новой для себя цели, не может преодолеть возникающие трудности, он сталкивается не с тяжелой, но, в определенном смысле, критической ситуацией. Поэтому типология критических ситуаций, являющаяся частью системы понимающей психотерапии, может быть использована и для структурирования коучингового процесса.

Правда, принимая в расчет философию коучинга и принцип позитивного восприятия окружающего мира, эта практика направлена не на преодоление проблемных ситуаций, а на достижение результатов. В коучинге не существует проблем, а есть только цели, задачи и препятствия, находящиеся внутри или вне «зоны контроля» клиента.

В качестве **продуктивного процесса**, то есть активности самого клиента, понимающая психотерапия рассматривает *переживание* как

ведущую на время совладания с критической ситуацией деятельность личности. Центральная психотерапевтическая стратегия здесь «состоит не просто в том, чтобы стимулировать процесс переживания, с помощью которого пациент сможет справиться с критической ситуацией. Главная задача заключается в развитии переживания за счет создания полноценной символической, творчески-диалогической среды, в которой переживание на время может стать ведущей деятельностью, т.е. деятельностью, которая определяет собой развитие личности» [Василюк, 2008, с. 26]). Особенно важными здесь являются критерии «успешности переживания», выделенные на основании сопоставления типологий жизненных миров, критических миров и закономерностей критических ситуаций [Василюк, 1995].

В гуманистически-ориентированном лайф-коучинге переживаниям клиента уделяется определенное внимание, хотя этому процессу, включая осознание, отводится скорее «обслуживающая» роль по отношению к достижению цели. Исходя из принципа ответственности за изменения, предписывающего клиенту не только занимать активную позицию во время коучинга, но и реализовывать в промежутках между сессиями все намеченные шаги согласно плану и графику, можно сказать, что продуктивным процессом здесь будет являться *планирование и практические действия клиента*. Во время сессии он осуществляется в сотрудничестве с коучем и включает в себя целеполагание, расстановку приоритетов, учет рисков и возможностей, пошаговое планирование и др., а вне сессии — непосредственное воплощение замыслов.

Следующий параметр, **принцип деятельности** агента антропологической практики, в понимающей психотерапии представлен как *сопереживание*. Категория переживания рассматривается в понимающей психотерапии с точек зрения множества осей координат, поэтому сопереживание здесь также имеет сложную структуру. «Сопереживание мыслится в понимающей психотерапии не только и не столько как эмоциональный отклик на чувства клиента, но как целостная творческая работа психотерапевта, протекающая в разных планах и на разных уровнях (и эмоциональном, и рефлексивном, и личностном, и коммуникативно-выразительном), направленная на содействие продуктивному ходу и развитию переживания клиента» [Василюк, 2008, с. 28].

Поскольку мы сравниваем понимающую психотерапию с лайф-коучингом гуманистического направления, где сопереживание, пусть и в более упрощенном понимании данной категории, рассматривается как основное условие эффективной работы и раскрытия потенциала

клиента, то полагаем, что именно здесь и происходит взаимоналожение практик. Создание доверительной атмосферы, раскрытие потенциала клиента, помощь в осознании его внутреннего опыта, ценностей, барьеров и отношения к предстоящим задачам достигается коучем через деятельность сопереживания, эффективность которой можно повысить, используя инструменты и методы понимающей психотерапии.

И все же, опираясь на большинство определений коучинга, можно сказать, что общая идея деятельности коуча состоит в осуществлении особого вида *сотрудничества*, направленного на достижение целей клиента. Наряду с сопереживанием, данное сотрудничество подразумевает, что коуч берет на себя отдельные функции спортивного тренера и менеджера. Как тренер, он *вдохновляет* клиента на успех, показывает пример проактивного мировоззрения, создает рабочий настрой, не дает отклониться от намеченной цели, а как менеджер — *помогает* ему в *планировании и организации* деятельности.

Отдельные элементы общего **метода** работы понимающего психотерапевта, *понимания*, можно обнаружить и в коучинге. По стандартам ICF владение техникой активного, «глубинного» слушания входит в сферу обязательных компетенций коуча. Известно, что продвижение к цели происходит намного быстрее, когда человеку есть «об кого подумать», кому рассказать о деталях и условиях текущих задач, о своей позиции, когда есть возможность проговорить ситуацию и быть, при этом, услышанным. Однако интеллектуальный компонент переживания клиента коучинга остается при этом главным. Обращение к теоретическим моделям стратиграфии сознания [Василюк, 2007] дает возможность увидеть некоторые различия в работе понимающего терапевта и коуча. Так, если в процессе понимающей психотерапии поочередно, с помощью методов майевтики, кларификации, эмпатии и интерпретации затрагиваются все уровни функционирования сознания (рефлексия, сознание, непосредственное переживание и бессознательное), то в коучинге гуманистического направления метод интерпретации отсутствует вовсе, а фокусировка на чувствах клиента используется, в основном, в контексте достижения цели. Наиболее часто, с точки зрения данной модели, коуч использует метод кларификации, позволяющий ему организовать диалог вокруг конкретной деятельности клиента. Концентрация внимания на убеждениях клиента (майевтика) также важна для коуча, особенно во время сверки поставленных целей с системой ценностей. Различение понятий «ценности», «убеждения» и «позиция» позволяет коучу ближе подвести клиента к пониманию своей самости, пролить свет на неиспользуемые ресурсы.

Особенно часто в коучинге для фокусировки внимания клиента на различных аспектах его жизни используется метод задавания открытых вопросов [Stober, 2006 и др.], в то время как в понимающей психотерапии данная задача решается, главным образом, путем построения терапевтом проясняющих реплик [Василюк, 2007]. Дополнительная функция открытых вопросов состоит в том, что клиент, обнаруживая новые грани ситуации, визуализируя будущее, то есть углубляясь в детальную прорисовку значимой для него цели, входит в состояние творческого «потока», когда для возникновения новых идей достаточно поддержать подходящий настрой и обозначить направление поиска. Последовательность открытых вопросов выстраивается, как правило, на базе НЛП-моделей и некоторых других технологий (GROW, Т-модель, SMART и др.).

В понимающей психотерапии существует отдельный репертуар методик, направленных на раскрытие творческого потенциала клиента, необходимого для изменений (обращение к творческому жизненному миру, «Режиссура симптома» и др.).

В целом, можно сказать, что если основной метод понимающей психотерапии — понимание — направлен, главным образом, на совместное с пациентом погружение в самую глубину критической ситуации, ситуации «невозможности», продуктивное переживание которой приводит к обретению новых смыслов и обогащению жизненных стратегий, то в коучинге большинство методик обращено к прояснению целей и поиску возможных путей их достижения.

Так, например, при работе с критической ситуацией фрустрации, психотерапевт школы понимающей психотерапии вначале прояснит мотивацию клиента, и, если цель окажется действительно значимой, пригласит его к детальному изучению барьера, стоящего на пути к этой цели. Коуч в аналогичной ситуации сначала также проверит цель на предмет ее ценности для клиента («Почему для тебя это важно?»), затем предложит переформулировать запрос в позитиве, после чего, вероятно, в большей степени сконцентрируется на построении видения цели, «путешествии» к желаемому результату, где будет сам, в первую очередь, проявлять эмоции, и, используя технику «4 тона голоса», заражать клиента своим энтузиазмом. Также он, скорее, будет настраивать клиента на поиск альтернативных путей достижения цели в обход фрустрирующему препятствию. В то же время, первая, психотерапевтическая стратегия могла бы быть эффективной, на наш взгляд, и в коучинге.

Итак, сопоставив антропологические практики психотерапии и коучинга, можно сказать, что между ними существуют как расхожде-



ния, так и определенные области пересечения. Обе этих практики имеют множество направлений и сфер приложения, поэтому их сопоставление возможно только в рамках отдельных видов и школ. В качестве наиболее характерного отличия можно выделить параметр целевой аудитории. Коучинг (не считая психоаналитического направления, развиваемого Kilburg) предназначен для работы только с психически здоровыми людьми, желающими добиться больших результатов и научиться лучше управлять и так вполне комфортной жизнью. Психотерапевт может работать и с такими клиентами, а также людьми, имеющими некоторые психические и личностные отклонения или переживающими столкновение с травмирующими событиями в своей жизни.

Также существует неполное пересечение плоскостей в плане содержания запросов клиентов. Сопровождение клиента на пути его самопознания в коучинге может выступать лишь опосредованной задачей, тогда как в психотерапии желание клиента «разобраться в себе» способно стать отдельным запросом. Главная цель лайф-коучинга — это помощь клиенту в проектировании и воплощении его жизненного замысла. Поэтому коуч в большей степени концентрируется на целях, которые клиент хочет достичь, на их взаимовлиянии и способах реализации через актуализацию внутреннего потенциала человека. Работа психотерапевтов определенных школ (гуманистической, НЛП, понимающей психотерапии и др.) также может быть направлена на решение таких задач.

На результаты совместной деятельности, направленной на достижение целей клиента, большое влияние оказывает личность коуча, не занимающего, как правило, экспертную позицию, но являющегося носителем «философии коучинга»: позитивного мышления, проактивности, принятия ответственности за свои действия и стремлению к самореализации.

Поскольку коучинг и психотерапия имеют определенные взаимопересекающиеся плоскости, возможен определенный теоретический и психотехнический синтез этих практик. Так, использование понятийного аппарата и некоторых методов понимающей психотерапии поможет коучу лучше структурировать свою деятельность, в особенности, на этапах определения запроса и выявления мотивов и ценностей. Арсенал инструментов и техник отдельных школ также может расширить рабочий репертуар коучей и психотерапевтов, позволяя им принимать более гибкую тактику в зависимости от запросов, личности клиента и ситуации его жизни.

## ЛИТЕРАТУРА

- Василюк Ф.Е. Понимающая психотерапия как психотехническая система: автореф. дисс. ... д. психол. наук. М., 2007.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984.
- Василюк Ф.Е. Структура и специфика теории понимающей психотерапии // Московский психотерапевтический журнал. 2008. № 1. С. 5–35.
- Василюк Ф.Е. Типология переживания различных критических ситуаций // Психологический журнал. 1995. № 5. С. 104–114.
- Вильямс П., Дейвис Д. Лайф-коучинг – новая профессия для психотерапевтов. Как перейти от психотерапии к коучингу. М.: Международная академия коучинга, 2007.
- Грин Дж., Грант Э.М. Коучинг принятия решений. СПб: Питер, 2005.
- Кроль Л. Танец жизни. VIP-тренинг и коучинг // Работа сегодня. 2000. № 15.
- Психологический «коучинг» и корпоративное консультирование // Московский психотерапевтический журнал. 2002. № 2. С. 162–182.
- Психотерапия – что это? Современные представления / под ред. Дж.К. Зейга и В.М. Мьюниона. М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
- Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Москва: «Психотерапия», 2008.
- Ужакина Ю. Теории и практики коучинга. Российская карта коучинговых дорог // Материалы X ежегодной конференции по обучению и развитию персонала «Trainings EXPO», 2009.
- Цапкин В.Н. К новой картографии психотерапевтического поля // Московский психотерапевтический журнал. 2009. № 1. С. 36–59.
- Brain Sh. and Austin J. 2002. Coaching and Counselling: What is the Connection? Insights. *Newsletter of the BC Association of Clinical Counsellors*. Winter. Volume 13. Number 3.
- Hart V., Blattner J., and Leipsic S. 2001. Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 53(4). 229–237.
- Ives Y. 2008. What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. Vol 6. No 2.100–113.
- Kilburg R.R. 2004. When shadows fall: Using psychodynamic approaches in executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 56(4). 246–268.
- Strickler L. 2009. *Determining the boundary between executive coaching and psychotherapy: the importance of assessment*. University of Pennsylvania.
- Stober D. 2006. Coaching from the humanistic perspective in *Evidence-Based Coaching Handbook*, eds. Stober D. and Grant A.M. Wiley. New York.
- <http://www.coachfederation.org/>

## COACHING AND PSYCHOTHERAPY: THE INTERSECTION POSSIBILITIES OF THE PRACTICES

*Ye. L. Vinogradova*

The paper presents a comparative analysis of select trends in coaching and psychotherapy. Specific characteristics of humanistic life-coaching and humanistic psychotherapy are outlined, as well as areas where their combination is possible. A comparison of humanistic life-coaching and understanding psychotherapy is made on the basis of the structure for comparison of similar anthropological practices developed within understanding psychotherapy. The perspective ways coaching practice could borrow different psychotherapeutic models and methods are described, as well as the ways certain coaching instruments could be used in psychotherapy to improve its efficacy.

**Keywords:** coaching, life coaching, coaching philosophy, humanistic psychotherapy, understanding psychotherapy.

- Vasiljuk F. E. Ponimajuwaja psihoterapija kak psihotehnicheskaja sistema: avtoref. diss.... d. psihol. nauk. M., 2007
- Vasiljuk F.E. Psihologija perezhivaniya. M.: Izd-vo Mosk. un-ta, 1984.
- Vasiljuk F.E. Struktura i specifika teorii ponimajuwej psihoterapii // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2008. № 1. S. 5–35.
- Vasiljuk F.E. Tipologija perezhivaniya razlichnyh kriticheskikh situacij // Psihologicheskij zhurnal. 1995. № 5. S. 104–114.
- Vil'jams P., Dejvis D. Lajf-kouching – novaja professija dlja psihoterapevtov. Kak perejti ot psihoterapii k kouchingu. M.: Mezhdunarodnaja akademija kouchinga, 2007.
- Grin Dzh., Grant Je. M. Kouching prinjatija reshenij. SPb: Piter, 2005.
- Krol' L. Tanec zhizni. VIP-trening i kouching // Rabota segodnja. 2000. № 15.
- Psihologicheskij «kouching» i korporativnoe konsul'tirovanie // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2002. № 2. S. 162–182.
- Psihoterapija – chto jeto? Sovremennye predstavlenija / pod red. Dzh.K. Zejga i V.M. M'juniona. M.: Nezavisimaja firma «Klass», 2000.
- Rodzher K. Konsul'tirovanie i psihoterapija. Novejschie podhody v oblasti prakticheskoy raboty. Moskva: «Psihoterapija», 2008.
- Uzhakina Ju. Teorii i praktiki kouchinga. Rossijskaja karta kouchingovyh dorog // Materialy X ezhegodnoj konferencii po obucheniju i razvitiju personala «Trainings EXPO», 2009.
- Capkin V.N. K novoj kartografii psihoterapevticheskogo polja // Moskovskij psihoterapevticheskij zhurnal. 2009. № 1. S. 36–59.
- Brain Sh. and Austin J. 2002. Coaching and Counselling: What is the Connection? Insights. Newsletter of the BC Association of Clinical Counsellors. Winter. Volume 13. Number 3.

- Hart V., Blattner J., and Leipsic S. 2001. Coaching versus therapy: A perspective. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 53(4). 229–237.
- Ives Y. 2008. What is 'Coaching'? An Exploration of Conflicting Paradigms. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*. Vol 6. No 2. 100–113.
- Kilburg R.R. 2004. When shadows fall: Using psychodynamic approaches in executive coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice & Research*. 56(4). 246–268.
- Strickler L. 2009. *Determining the boundary between executive coaching and psychotherapy: the importance of assessment*. University of Pennsylvania.
- Stober D. 2006. Coaching from the humanistic perspective in *Evidence-Based Coaching Handbook*, eds. Stober D. and Grant A.M. Wiley. New York.
- <http://www.coachfederation.org/>