



Регуляция и развитие коучинга: взгляд психоаналитика

РОССОХИН Андрей Владимирович

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва, Россия

В статье отмечается важность и своевременность разработки профессионального стандарта «Коуч», представляющего собой значимый этап на пути развития новой профессии. Описана зона ближайшего развития профессии коучинг, с точки зрения психолога и психоаналитика. Междисциплинарность коучинга требует серьезного специального коучингового образования, включающего в себя не только изучение основ менеджмента, психологии, психотерапии, психоанализа, но и получение практического опыта с целью формирования ключевых компетенций коуча. Процесс разработки и формулирования профессиональных компетенций коуча регулирует и направляет развитие профессии. Рассмотрены некоторые сложные аспекты коучинговой позиции, связанные с требуемой нейтральностью коуча, и различные виды сопротивлений работе коучинга, такие как: сопротивление консультанта работе с настоящим, его бегство в будущее, защита от эмоциональных переживаний, сопротивление работе с поведенческим, когнитивным уровнем самореализации клиента, сопротивление более глубокому исследованию его запроса. Индивидуальное овладение ключевыми компетенциями позволяет обрести устойчивую идентичность коуча, которая нуждается в постоянном развитии. В статье утверждается, что эта идентичность характеризуется наличием у консультанта сильного и зрелого коучингового Я, позволяющего ему быть по-настоящему открытым как своим чувствам и защитами, так и переживаниям и сопротивлениям клиента. Профессиональное коучинговое Я обретается в ходе прохождения специалистом собственного коучинга в качестве клиента, но главным образом – в процессе прохождения постоянных супервизий. В ходе последних способность смотреть на себя со стороны, сохранять устойчивый фокус на запросе клиента и переводить новое понимание в реальность действий зарождается, развивается и крепнет. Супервизия, по мнению автора, является высшим уровнем регуляции профессии коуч. Коучинговое Я, гибкие внутренние границы, активное слушание без чрезмерной тревоги «провалиться в эмоции», способность к рефлексии и внутреннему диалогу — эти и многие другие важнейшие компетенции коуча зарождаются и развиваются посредством супервизорской регуляции. В ходе такой работы на почве коучингового Я возникает новое внутреннее супервизорско-коучинговое Я, способное осуществлять в достаточной степени супервизорскую саморегуляцию самостоятельно.

Ключевые слова: коучинг, регуляция, саморегуляция, компетенции, психоанализ, супервизия.

Введение

Разработка профессионального стандарта «Коуч» представляет собой необходимый и важный этап на пути развития относительно новой для России профессии. Стандарт адекватно отражает суть профессиональной деятельности коуча и описывает данную деятельность в соответствии с лучшими образцами отечественной и международной практики.

В своей статье я опишу зону ближайшего развития профессии коучинг, с точки зрения психолога и психоаналитика. С. Каннио (см. ее статью в этом номере) ставит важнейший вопрос: «Нужно ли высшее психологическое образование коучу?». Будучи представителем не-психологического лагеря коучей, она обосновывает свой отрицательный ответ на этот вопрос, уточняя впрочем, что в настоящее время в мире, особенно в Европе, усилилась тенденция государственной регуляции коучинга, требующей получения психологического образования. Казалось бы трудно ожидать от меня иного, кроме положительного, ответа на тот же вопрос. Однако, все гораздо сложнее.

В свое время З. Фрейд настаивал, что стать психоаналитиком может специалист любой профессии при условии прохождения им специального психоаналитического образования, включающего в себя кроме изучения теории личный анализ и супервизии. Он имел в виду, что для будущего психоаналитика принципиальное значение имеет не столько знание теоретических основ психологии и психиатрии, сколько понимание сложных и многомерных аспектов взаимодействия с другим человеком. З. Фрейд хорошо понимал, как легко «можно забрести не туда» или даже серьезно навредить человеку, опираясь на теоретические представления или, напротив, на свою интуицию. Именно поэтому, специальное психоаналитическое образование предъявляет кандидатам значительно более серьезные требования, по сравнению с обучением психологии или психиатрии. Последние становятся необходимыми, но не достаточными составляющими образования психоаналитика. Непосредственно психоаналитическая составляющая обучения (личный анализ и супервизия) и есть тот самый «пятый элемент», без которого не возникнет профессионал.

Основываясь на этой аналогии, можем ли мы утверждать, что и в случае коучинга, будет достаточно иметь специальное коучинговое образование? Мой ответ – да, но при условии, если в него в качестве важнейших составляющих будут включены не только основы менеджмента, психологии, психотерапии, психоанализа, но и «пятый» – центральный – элемент, а именно, личный опыт в качестве клиента коучинга и основательные супервизии коучинговой практики. Фактически я утверждаю, что даже обычного высшего психологического образования совершенно недостаточно для овладения этой профессией. Междисциплинарность коучинга – это серьезный вызов и мы должны его принять.

Формирование коучингового Я как условие профессионализации коуча

Дискуссии, разделяющие психологов и коучей по критерию «внутреннее – внешнее» и «прошлое – будущее», возникли не на пустом месте. Действительно, специалисты, чьи компетенции заточены на работу с личностными проблемами, могут с легкостью терять первичный запрос клиента и «уплывать» в знакомом им направлении. В психоанализе это называется сопротивлением консультанта работе с настоящим. Здесь важно заметить, что расхожее представление о психологах-консультантах как о практиках, дающих советы или предлагающих решения, как минимум, неверно. Большинство направлений психологического консультирования строго следует еще фрейдовскому правилу – не давать советов.

Принципиально важно, чтобы новое осознание, чувство, смысл и только потом – план и действие, зарождались внутри человека, а не были навязаны ему извне. Только тогда это будет его собственный опыт, которым он сможет в полной мере воспользоваться и развивать дальше. В противном случае, первоначальный толчок и движение очень быстро заглохнет и вернет человека на старую колею.

Соппротивление работе с настоящим возникает не только у тех, кого увлекает прошлое. Точно такое же избегание работы с настоящим может подталкивать специалиста к работе с будущим. Часто бывает гораздо легче и приятнее помогать клиенту выстраивать план достижения конкретных результатов, чем по-настоящему прояснять его запрос в настоящем его бизнес-реальности. Полагаю, что одним из критериев приближения к истинному запросу клиента является неизбежное, возможно еле заметное возрастание его тревоги, пристрастности, усиление эмоционального фона сессии коучинга. Нейтральность позиции коуча не означает бесчувственности. Клиенты неосознанно выбивают нас из нашей зоны комфорта. Воспринимаем ли мы это как ограничение коучинга или способны увидеть в этом его ресурс? Работать с настоящим – это означает принять вызов настоящего со всем его эмоциональным напряжением. То, что меня особо не волнует, вряд ли является моим истинным запросом.

Процесс разработки и формулирования профессиональных компетенций коуча регулирует и направляет развитие профессии. Коуч – это профессия, регулируемая не только этическими нормами, но и требованиями к ключевым компетенциям, которыми должен обладать специалист. Поэтому, я считаю важнейшей задачей не останавливаться на достигнутом, а непрерывно продолжать уточнение и совершенствование «пятого элемента» коучинга – его профессиональных компетенций. Индивидуальное овладение ключевыми компетенциями позволяет обрести идентичность коуча, которая не приобретается раз и навсегда, как диплом, а нуждается в постоянном развитии, некоторой потере и обретении в новом качестве. Это важнейший и динамичный процесс профессионального роста, неизбежно проходящий свои конфликтные стадии.

Мы видели выше, насколько сложной является важнейшая компетенция коуча – способность сохранять нейтральную позицию. Нейтральность позиции может быть достаточно легко достигнута за счет включения собственных защитных механизмов коуча (то, что в психоанализе называется контрпереносом). Подобная потеря чувствительности, в свою очередь, не позволит ему реализовать другие свои компетенции: блокирует активное слушание, приведет к нарушению коучинговой позиции, создаст условия не для расширения осознания клиентом своих ограничений и ресурсов, а для его избегания. Означает ли это неудачу коуча? Да, при условии, если коуч, во многих случаях совершенно неосознанно, пойдет на поводу у своих защитных психических механизмов (особенно, если он не имеет в отношении них никакого представления, знания, опыта). Нет, если обученный коучинговой рефлексии специалист окажется способен к коучинговому разделению Я на профессиональное коучинговое Я и то самое Я, которое захвачено защитными механизмами или, в других случаях, эмоциями, тревогой, возбуждением.

Подобное разделение позволит ему не идентифицироваться целиком ни с первым, ни со вторым Я, но установить между ними продуктивное взаимодействие – диалог. Другими словами, он становится способным к самостоятельной проработке своего сопротивления работе коучинга в случае активизации защит и переходу от бесчувственной нейтральной позиции к позиции реального активного открытого слушания клиента. В случае возникновения эмоциональных переживаний, захватывающих Я в свои сети, коучинговое Я продолжает сохранять фокус внимания на запросе клиента и исследовать его с учетом своих эмоци-

ональных реакций, как правило, являющихся лакмусовой бумажкой, помогающей прояснить имеющиеся отношения к запросу скрытые ограничения и ресурсы клиента.

Мой более чем двадцатилетний опыт проведения супервизии убеждает меня в том, что нет и не может быть правильной и устойчивой позиции консультанта или коуча. Она может быть такой только в одном случае – если она ригидна. Позиция по-настоящему активного слушания неизбежно включает эмпатию или защиту от нее. И в том и в другом случае это часто совершенно незаметно для нас самих нарушает нашу «нейтральность», иногда способствуя работе коучинга, иногда препятствуя ей. Подобные сложности тут же проявляют себя при более детальном рассмотрении любой коучинговой компетенции. Еще один актуальный пример: психолог-консультант может бессознательно предпочитать максимально глубокое, а, следовательно, и длительное (на протяжении значительного числа сессий) прояснение запроса переводу в нужный момент фокуса внимания на исследование того, как клиент реализует достигнутое в реальности – то есть в своих действиях. Чрезмерный интерес к психическим аспектам личности клиента может быть в этом случае обусловлен сопротивлением к работе с поведенческим, когнитивным уровнем его самореализации. Верно, конечно, и обратное: чрезмерный акцент на построении планов и достижении конкретных результатов может быть следствием сопротивления действительному исследованию того, в чем же на самом деле состоит запрос клиента.

От коучингового Я к супервизорско-коучинговому Я

Если секрет эффективной работы коуча кроется в наличии у него сильного и развитого коучингового Я, позволяющего ему быть по-настоящему открытым как переживаниям и сопротивлениям клиента, так и своим чувствам и защитам, то закономерным является вопрос: откуда возникает это самое коучинговое Я, являющееся сердцевинной идентичности коуча? Ответ на этот вопрос требует перехода с уровня регуляции профессии посредством компетенций на уровень регуляции процесса овладением компетенциями. Что же регулирует, например, процесс «сохранения коучинговой позиции» (я бы добавил: «ее постоянную потерю и новое обретение»)? Как можно немного терять идентичность и вновь находить ее, не заблудившись при этом, и, напротив, используя эту потерю как ресурс для слушания клиента и помощи ему? Без устойчивого коучингового Я это практически невозможно. Так откуда же оно берется? Ответ: оно обретается в ходе прохождения собственного коучинга в качестве клиента, но главным образом – в процессе прохождения постоянных еженедельных супервизий. В ходе последних эта способность смотреть на себя со стороны, сохранять устойчивый фокус на запросе клиента и переводить новое понимание в реальность действий как раз и зарождается, развивается и крепнет. Поэтому я уверен, что супервизия является высшим уровнем регуляции этой профессии.

Интересно задаться вопросом, почему коучинговая супервизия становится такой популярной сегодня во всем мире и даже обретает статус необходимого условия получения сертификации в некоторых коучинговых ассоциациях? Зачем коучингу этот инструмент, возникший почти сто лет назад в психоанализе и затем ставший незаменимым в любом направлении психотерапии и консультирования? Почему невозможно стать коучем-профессионалом без регулярного взгляда со стороны на свою работу? Супервизия была изобретена З. Фрейдом с целью помощи аналитикам в понимании скрытых эмоциональных взаимодействий между двумя разговаривающими друг с другом людьми. Убеждение себя в том, что они возникают только в психоанализе и не имеют места в коучинге, служит нам плохую службу.

Такие скрытые неосознаваемые коучем эмоциональные реакции всегда возникают еще на этапе предварительной встречи с основным заказчиком или, например, в ходе телефонного разговора с будущим клиентом. Затем они приводят нас к тем или иным действиям в ходе первого сеанса коучинга. Одной из самых важных задач супервизии как раз и является задача вместе увидеть эту неосознаваемую связь запрос-эмоции-действие как для клиента, так и для самого коуча. Для коуча в качестве действия выступает кажущийся ему совершенно сознательным, но зачастую бессознательный, выбор того или иного вопроса из их огромного множества.

Именно здесь, осуществляя свой выбор, профессиональное коучинговое Я и устанавливает гибкие внутренние границы, в конечном плане и определяющие внешние границы каждого конкретного коучинга с тем или иным клиентом. При ответе на вопрос о том, как далеко, глубоко мне следует заходить в работе с этим клиентом, нам следовало бы опираться на внутренние границы, определяемые коучинговым Я. Если я сохраняю «почву под ногами» – фокус на запросе клиента – внешние границы коучинга и, соответственно, границы поиска ресурсов могут быть расширены и включать в себя территории личного и прошлого.

Коучинговое Я, гибкие внутренние границы, активное слушание без чрезмерной тревоги провалиться в эмоции, способность к саморефлексии и внутреннему диалогу – эти и многие другие важнейшие компетенции коуча зарождаются, растут и шлифуются посредством супервизорской регуляции. Настанет момент, и количество перейдет в качество. В ходе такой работы на почве коучингового Я возникнет новое внутреннее супервизорско-коучинговое Я, способное осуществлять в достаточной степени супервизорскую саморегуляцию без постоянной помощи опытного коллеги. Это, впрочем, не отменит необходимость в дальнейшем росте в интервизорских профессиональных группах. Бесконечный цикл регуляции и саморегуляции нашей профессии – что может быть более захватывающим и интересным!

Regulation and development of coaching from perspective of a psychoanalyst

Andrey ROSSOKHIN

Higher School of Economics, Moscow, Russia

Abstract. The article emphasizes the importance and timeliness of developing professional standards of the profession/occupation «Coach», which is a significant milestone in the development of this new profession/field. Zone of proximal development of the coaching profession is described from the perspective of a psychologist and a psychoanalyst. The interdisciplinary nature of coaching requires that there is a special profound coaching education. Such an education should include not only the study of the fundamentals of management, psychology, psychotherapy and psychoanalysis, but also opportunities for gaining practical experience in coaching so as to create core competencies of coaching. The process of developing and formulating professional competencies of the coach regulates and directs the development of the profession. Certain complex aspects of the coaching position are discussed, especially those aspects associated with the requirement of neutrality of the coach as well as various kinds of resistance to the work of coaching. Specifically the following resistances are discussed: the resistance of the consultant to work in the here and now and his/her corresponding flight into the future; the tendency of the consultant to protect himself or herself from the emotional distress; resistance towards working with behavioral and cognitive level of client's self-actualization; and the resistance towards more in-depth exploration of the client's request. Individual mastery of key competencies allows the coach to find a stable coaching identity that nevertheless requires constant further development. This article argues that this identity is characterized by the fact that a consultant acquires a strong and mature coaching Self that allows him or her to not only be truly open to his or her feelings and defenses, but also to experiences and resistances of the client. Such a professional/competent coaching Self can be gained by going through own individual coaching in the role of the client but more importantly it can be gained by going through constant supervision. These supervisions are paramount in developing the coach's ability to look at himself or herself from a distance, to keep a steady focus on the client's request and to learn to transfer new insights into the reality of actions. According to the author supervision is the highest level of regulation of the coaching profession. It is precisely due to supervising regulation that the core coaching competencies arise. The list of these competencies includes (but is not limited to): developing the coaching Self, having flexible internal boundaries, being able to actively listen to the client without excessive anxiety of falling too deeply into emotions, being able to self-reflect and keep the internal dialogue going. All these and many other critical competencies of the coach are born in and evolve through supervisory regulation. In the course of such work on the basis of the coaching Self a new inner supervisory-coaching Self arises that is capable of conducting to a sufficient degree supervisory self-regulation independently on its own.

Keywords: coaching, regulation, self-regulation, competencies, psychoanalysis, supervision.