**НОУ ДПО Институт Коучинга**

**Санкт-Петербург**

Курсовая работа

Профессиональные границы

в отношениях клиент-консультант:

исследование факторов риска и методы работы с ними

### Научный руководитель: Марина Данилова

### Студент: Наталья Новицкая

**Группа ВГ-6**

**2008**

### Цель работы

1. Исследовать факторы в моей работе с клиентами, вызывающие у меня трудность удержания личных границ на сессии и в отношениях вне сессии. Выявить мои типичные ситуации с клиентами, провоцирующие меня на нарушение границ.

3. Исследовать способы работы и подходы старших коллег в трудных ситуациях.

4. Разработать для себя способ самостоятельно обнаружить нарушение границ в момент общения с клиентом и сохранить личные границы корректно, не откладывая работу до момента своей лучшей личной проработанности.

### Гипотеза

У коуча складывается работа с теми клиентами, с которыми есть похожесть в структуре психики. Говоря астрологическим языком, в карте Синастрии есть мажорные аспекты к личным планетам, т.е. явная предрасположенность к взаимным переносам и контрпереносам. Использование карты Синастрий дает коучу возможность подготовиться к возможным переносам и контрпереносам еще до работы с клиентом.

Переносы и контрпереносы в процессе работы коуч может обнаружить через свое тело и телом же динамично удерживать личное пространство (удерживание переноса?). Т.е. задействование невербального плана вместе с вербальным дает более высокую эффективность работы над собой как для коуча, так и для клиента за счет синтеза и трансформации энергии переноса сразу на трех уровнях – эфирном, эмоциональном и ментальном.

### Введение

Почему меня это зацепило? По нескольким причинам.

Для меня работа с клиентами особенно последние полгода была постоянной проверкой на наличие и устойчивость моих границ коуча и человека. Передо мной постоянно вставили вопросы, какие еще отношения будут корректны между мной и клиентом за рамками коуч-сессий, например, просто дружить как люди?

Предварительно поговорив со старшими коллегами и прочитав некоторые материалы на эту тему, я поняла, что тема работы с переносами или работы в переносах неоднозначно трактуется и используется профессиональным сообществом. Некоторые используют переносы для более глубокой работы, некоторые – стремятся сразу их снимать. Понятно, что неопытному коучу легче попасть в ловушки переносов по причине собственной непроработанности и нехватки опыта. Не один найденный мной этический кодекс (психотерапевтов, консультантов, коучей) не удовлетворил меня описанием прав и границ в работе с клиентом.

Передо мной встал вопрос что делать, когда ты еще недостаточно проработан? Приходят клиенты, которые показывают твои дырки и ковыряют их. Работа с супервизором, конечно помогает. Но часто бывают ситуации, когда работать хочется прямо сейчас, перенос или нарушении границ еще не осознаешь или осознаешь очень смутно, а встреча с супервизором еще не скоро.

Почти все мои клиенты приходили с темой отстаивания личных границ или выходили на нее в процессе работы.

Эти факторы стимулировали мое желание разобраться с этой темой в своей работе.

### План работы

1. Проанализировать все собственные случаи нарушения границ или пограничные случаи, факторы, оказавшие ключевое влияние.
2. Проинтервьюировать старших коллег на предмет их этических кодексов и способов работы с переносами, а так же отношения с клиентами за рамками сессий, факторы влияния.
3. Изучить литературу на тему профессиональных границ в работе коуча и клиента.
4. Применить поученные знания в работе с собой и с клиентами.

# Теория

Разговаривая со своими старшими коллегами, читая публикации коуч-консультантов и психотерапевтов, работая с собственными клиентами, я отметила следующее:

1. Социально успешные и реализовавшиеся клиенты все чаще ставят вопрос смысла своей жизни и высказывают неудовлетворенную потребность в дружбе, иногда воспринимая коучей как «духовных наставников» и/или «друзей напрокат». Что согласуется с теорией «быстрых времен» Тоффлера.

2. Вопрос границ в отношениях с клиентами старшие коллеги решают по разному: некоторые работают в переносах (не раскрывая), другие раскрывают сразу или вообще отказываются работать клиентом. Некоторые вступают в сексуальные, дружеские, деловые отношения с клиентами, некоторые – категорически нет.

3. При коротком коучинге, 5 сессий, когда хватает энергии клиента, где идет работа фактически в зоне сильных сторон клиента (взрослые субличности), вопрос границ (время, деньги, регламент, зона и цель работы) обычно легко решается согласованием, а переносы не проявляются и/или не мешают.

4. При длинном коучинге, или при нехватке энергии клиента работа часто выходит в проблемные зоны клиента, где без психотерапии не обойтись (раненные дети), вопрос границ консультант-клиентстких отношений обостряется. По мере «взросления» клиента в психотерапии поднимается разный проблемный материал и консультанта и клиента, и соответствующие ему переносы: божественный, родительский, учительский, сексуальный, спасательский и т.д. Хотя понятно, что риски потери профессиональных границ зависят от уровня проработанности коуча.

Изучая психотерапевтическую и психоаналитическую литературу, я поняла, что вопросы профессиональных границ сейчас активно дискутируются в профессиональном сообществе.

Проанализировав свои сложности в работе с клиентами, я решила разобраться, где здесь мои личные слепые зоны и недостаточность профессионализма, где трудности типичные для профессии коуч-консультанта, а где внешние тенденции, которые меняют ожидания/потребности коуч-клиентов.

## Внешние тенденции - «быстрые времена» и «Кентавр» как противоядие «шоку будущего».

Согласно Тоффлеру, жизнь ускоряется с каждым днем. «Принимать участие в зарождающемся супериндустриальном обществе — значит принимать участие в мире, движущемся все быстрее, чем когда-либо». Это требует новой «системы навыков и умений в трех ключевых сферах: умении учиться, умении общаться и умении выбирать».

Тоффлер выделяет 3 группы людей, живущих в «разном времени» – люди прошлого, настоящего и будущего:

«Изучая нынешнее население земного шара, мы обнаруживаем небольшую группу людей, которые еще живут охотой и собирательством, как тысячи лет назад. Другие, их большинство, полагаются …на сельское хозяйство. Они живут во многих отношениях так же, как жили их предки столетия тому назад. Эти две группы вместе составляют около 70% жителей Земли. Это люди прошлого.

Более 25% населения … живут современной жизнью. Они продукт первой половины XX в., сформированные механизацией и массовым образованием, воспитанные на оставшихся в памяти воспоминаниях о сельскохозяйственном прошлом своей страны. Они — люди настоящего. Быстрый темп жизни вызывает у них неприязнь… Принимать участие в зарождающемся супериндустриальном обществе — значит принимать участие в мире, движущемся все быстрее, чем когда-либо, но они предпочитают не участвовать, а бездействуют на собственной скорости.

Оставшиеся 2—3% населения планеты … можно уже сказать, что они живут в будущем. Эти первопроходцы, …они уже формируют международную нацию будущего. …Что отличает их от остальных людей? Разумеется, они богаче, лучше образованы, более мобильны, чем большинство. Они также дольше живут. Их наркотик – постоянные перемещения, путешествия. Но что особенно отличает людей будущего — это то, что они уже попали в новый, ускоренный темп жизни. Они «живут быстрее», чем люди вокруг них.

Тоффлер отмечает уменьшение продолжительности и глубины человеческих отношений - разная скорость развития людей, возрастание количества контактов. Функциональность(модульность) в общении («я покупаю у вас туфли, а не дружбу, не историю вашей жизни и текущие проблемы») с одной стороны спасает психику от перегрузки, с другой – ведет к поверхностности, «замораживанию» и внутренней дезинтеграции.

Это уменьшает шансы для традиционной семьи, любви и дружбы, (временные браки, дружба с понедельника по пятницу). Обостряется потребность близких отношений, с быстрым входом и выходом. Распространяется институт «людей напрокат», растет интерес к интеграционным технологиям, духовным практикам, трансцендентной психологии.

Шок, который испытывают люди от «быстрых времен», приводит к психологическому онемению, к самой реальной опасности, которая подстерегает человечество. Тоффлер называет этот шок «шоком будущего».

Способ справляться с «шоком будущего» Кен Уилбер видит в личном развитие до уровня интеграции эго и тела, т.е. единства организма. «Кентаврическое сознавание – это мощное противоядие миру от "шока будущего".

«Самым важным результатом любой психотерапии, нацеленной на этот уровень, является тонкое, но всеобъемлющее изменение в сознавании человека, который начинает воскрешать кентавра и открывать свое прежнее тождество с ним. Кентавр – это не просто сумма возможностей эго и тела, но целостность, которая намного превосходит сумму частей. Как говорил Ролло Мэй, "ни эго, ни тело, ни бессознательное не могут быть "самостоятельными", но могут существовать лишь в качестве частей совокупного целого. И именно в этом совокупном целом должны иметь свою основу воля и свобода.

Расширенные возможности, присущие только этому "совокупному целому", широко известны под именем самоактуализации (Голдстейн, Маслоу), самостоятельности (Фромм, Рисман) или смысла жизни (Мэй). Уровень кентавра – это высший уровень сознания, к которому стремится Движение за осуществление возможностей человека, экзистенциализм, гуманистическая психотерапия и все те, кто принимает фундаментальную установку на объединение ума, тела и эмоций в единство более высокого порядка, "более глубокое совокупное целое»

Среди существующих подходов к уровню кентавра Кен Уилбер перечисляет: хатха-йога, гештальттерапия, биоэнергетический анализ (в том направление, где комбинируется элементы ноэтического анализа с мощными телесными упражнениями), школа эмпирической психотерапии.

А. и Э. Минделл, говорят об этом другим языком, описывая систему метанавыков психотерапевта в книге «Психотерапия как духовная практика»

«Духовные метанавыки — новое понятие в психотерапии. Оно объединяет все, что мы знаем о едва уловимых чувственных способностях целителей. Эми обращает внимание, что метанавык — это сущностная черта психотерапии. Юнг как-то заметил, что терапевт и есть его, самого терапевта, лучшая формула. Если бы он был жив сегодня, он мог бы сказать, что метанавыки терапевта определяют то, как мы воздействуем на чье-то развитие, вне зависимости от теорий, моделей и навыков, которым мы обучены».

Вывод:

Проецируя потребности этих групп людей будущего, настоящего и прошлого, можно предположить, что:

* Люди прошлого ряд ли будут обращаться к коучам и психотерапевтам, в силу консервативности взглядов и/или по причине недоступности.
* Потенциальными клиентами **коучей** в большей степени становятся **люди будущего**, с вопросами смысла жизни, внутренней интеграции, потребности в качественных динамичных и глубоких близких отношениях (дружба, любовь и т.п.)
* Клиентами **психотерапевтов** – в основном **люди настоящего**, желающие, помимо удовлетворяющих и безопасных близких отношений и интеграции, адаптироваться к высокой скорости жизни, т.е. получать удовольствие от скорости, изменений, обучения, и постоянного выбора.

Для самих коучей и психотерапевтов уровень Кентавра - необходимый в ближайшем будущем уровень личного профессионального развития.

## Типичные трудности в консультант-клиентских отношений в коучинге и психотерапии.

В психоанализе и психотерапии влияние «быстрого времени» проявляется в концепции «здесь и сейчас» и в парадигме «психотерапии как генеральной репетиции жизни».

И. Ялом отмечает расширение границ психотерапии в обучение. Обучение новому поведению, реагированию, восприятию происходит непосредственно во время сессии в рамках консультант-клиентских отношений (говоря языком традиции мексиканских шаманов - (*неделание*[[1]](#endnote-1)*)*.

Другая тенденция – демократизация и открытость, движение в сторону равенства терапевта и пациента (самораскрытие, прозрачности терапевта и терапевтического процесса перед пациентом) привела к вопросу баланса терапевтической близости, открытости и сохранения личных и профессиональных границ.

И психоаналитики, и психотерапевты признают, что консультант не может оставаться безличным, и сам, со своими чувствами, является инструментом.

«Как сказала Маргарет Литтл, теперь мы знаем, что *безличный аналитик — это всего лишь миф* ( Little , 1951). За эти годы контрперенос стал не только неотъемлемой составляющей аналитического процесса, но и рабочим инструментом.»[[2]](#endnote-2).

Анализ и раскрытие переноса в большинстве психоаналитики пока считают главным инструментом. Хотя сейчас идет дискуссия[[3]](#endnote-3) между различными психоаналитическими подходами по вопросам – самораскрываться ли аналитику и раскрывать/ не раскрывать перенос:

*– цюрихский подход представляет Верена Каст[[4]](#endnote-4):* «раскрытие переноса успокаивает аналитика, а не ускоряет процесс». Она рекомендует «минимальное самораскрытие» аналитика и «ожидание пока материал переноса не раскроется сам», мотивируя тем, что при аналитическом раскрытии переноса констеллируются комплексы и теряются возникающие новые символы, важные для раскрытия, которые могут трансцендировать перенос.

*- лондонский подход представляет Барри Пронер[[5]](#endnote-5):* «правильный фокус аналитической работы на отношениях «здесь и сейчас» в отношениях переноса и контпереноса»; «анализ прерывается, когда аналитик сдержан и ускоряется, когда он открыт».

И. Ялом[[6]](#endnote-6) замечает, что «существуют пациенты, чьи терапевтические результаты заставляют усомниться в действенности анализа искажений переноса…»

Таким образом, некоторые психоаналитики и психотерапевты (например, И. Ялом, В. Каст), оставляют перенос, позволяя ему трансцендироваться, используют возникающие символы и энергию в лечебных целях, и отдавая приоритет другим инструментам[[7]](#endnote-7).

Что касается профессиональных угроз, то если раньше перенос и контрперенос, был преградой или причиной отказа работы с клиентом, то теперь, когда психотерапевты «интегрируют в свою территорию»[[8]](#endnote-8), инструмент переноса/контрпереноса, тем самым расширяя поле своей работы, новые границы (профессиональные угрозы) выходят на другой уровень.

И. Ялом выделяет следующие факторы риска:

#### 10 основных профессиональных угроз психотерапевта (И.Ялом)

1. **Нехватка равноправной близости:** «Да, конечно, идущие подряд сеансы, составляющие рабочий день терапевта, изобилуют близостью, но эта близость не дает подкрепления и обновления, возникающих от глубоких, любящих отношений с друзьями и семьей. Одно дело — существовать для другого, и совсем другое — быть в равноправных отношениях с другим».
2. **Игнорирование личных отношений**, «когда часто мы, терапевты, игнорируем наши личные отношения. Наша работа становится нашей жизнью… Кроме того, пациенты так благодарны, так любящи, так идеализируют нас, что мы рискуем стать менее ценимыми членами семьи и друзьями, которые не могут признать наши всеведение и превосходство вовсем»
3. **Изоляция социальная: «**Взгляд терапевта на мир априорно изолирован. Закаленные терапевты видят отношения иным образом, иногда они утрачивают терпение к социальным ритуалам и бюрократии, не могут придерживаться мимолетных мелких встреч и небольших разговоров на многочисленных общественных встречах…»
4. **Идеализация или недооценка** пациентами «Они устали не только от того, что их иррационально боятся или недооценивают, но от того, что их переоценивают и считают, что они могут читать мысли или предлагать гениальные решения самых разнообразных проблем»
5. **Неустойчивость внутреннего состояния** «они часто ощущают тревожные позывы сомнений в себе или в собственной грандиозности … Разрушительный жизненный опыт, с которым встречается терапевт […] — все это драматичным образом увеличивает напряженность и сложность терапии».
6. **Деморализация** (профессиональное выгорание, особенно в клинических областях).
7. **Личное финансовое давление** «терапевты, которые пребывают под личным финансовым давлением и включают в свое расписание по сорок-пятьдесят часов в неделю, рискуют [профессионально выгореть] гораздо больше».
8. **Сексуальное вовлечение** «Но существует огромная разница, неотъемлемая для самой напряженности терапевтического усилия. Терапевтическая связь может стать очень сильной: столь многое открыто, столь многое спрошено, столь многое дано, столь многое понято — что возникает любовь не только со стороны пациента, но и терапевта, который обязан держать любовь в сфере caritas*[[9]](#endnote-9)* и препятствовать ее проникновению в область эроса*.*
9. **Самоубийство пациента**
10. **Судебное преследование за небрежность врача**

Два последних И. Ялом отмечает как наиболее катастрофические для психотерапевта.

### Анализ интервью старших коллег по границам в коуч-клиентских отношениях, способы работы с переносами.

Я структурировала полученный в результате интервью и анализа литературы материал используя через эго- состояния Родителя, Взрослого и Дитя (Э. Берна).

#### Ловушки консультанта[[10]](#endnote-10) через призму эго-состояний (по Э. Берну) и методы работы над собой для Коуча (не претендует на полноту и требует дальнейших исследований).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Коуч => Клиент** | **Роль консультанта** | **Роль клиента** | **Направления работы над собой для коуч-консультанта, помощь себе в процессе работы (опыт старших коллег и мой)** |
| Р => Д | Родитель Спасатель Доктор Волшебник | Ребенок Жертва Больной Ожидающий чуда | Установка: клиент – не ребенок и не слабак, его не надо хвалить, опекать, задабривать, спасать. Клиент -взрослая личность — состоявшаяся, самостоятельная, ответственная.  Удерживать равную позицию или В => Р, отслеживать свои «вылеты» в позицию сверху.  Работа с манией величия, всемогущества  Со стереотипами «отличника», «скорой помощи», «вселенской матери»  Увеличить заботу о собственном благополучии, работать с заотой о совеем внутреннем ребенке  Асаны на растяжение, работа с плечевыми телесными блоками |
| (Скрытая) Р => Д | Серый кардинал | Марионетка |
| Р => В, Д | Учитель | Ученик |
| Р,В => В,Р | Инструктор Эксперт Специалист | Инструктируемый/Дилетант Неспециалист/Заказчик (?) |
| В => В, скрытая игра Р => Д х Р => Д | Конкурент | Конкурент | Метафора – я воздух, расслабление тела и регулирование дыхания  Позиция сотрудничества  Расслабление живота, работа с телесными зажимами в области солнечного сплетения и живота |
| В => В (скрытая игра Р,В,Д => Р,В,Д) | Мужчина/женщина (с эротически-сексуальным подтекстом) | | Признание и раскрытие переноса/контрпереноса  Регулировка дыхания вплоть до полной остановки (если выбило из проф. позиции), осознать, кого человек напоминает, раскрыть перенос[[11]](#endnote-11), сказать о рамках отношений коуча и клиента  Словесное признание его/ее привлекательности и допущение этому быть, признание своей потребности в любви, с сохранением своей профессиональной идентификации и расстояния «вытянутой руки», или отказ от работы с клиентом (с ним можно просто общаться!), поиск способов удовлетворить свою потребность в любви иначе [[12]](#endnote-12)  Работа со страхом отверженности, эмоциональной зависимости  Дыхательные практики, тантра-йога, асаны на раскрытие таза, сердечной чакры, бег |
| Д => Р | Слуга  Работник  Поклонник  Двойник | Господин  Хозяин  Кумир  Оригинал | Работать с несколькими клиентами, не зависеть материально от одного клиента  Доверять себе как профессионалу, верить в само консультирование, что профессия консультанта — очень важная и самодостаточная, что статус консультанта = статусу клиента (система равенств)[[13]](#endnote-13)  Во время контакта – акцент на осанке, расслаблении живота, личном пространстве, регулировка дыхания  Тренировать стойкость намерения и верность своим интересам (личные границы)  Отработывать ассертивное поведение, личные права и границы, страх отверженности, страх быть «плохим»  Дыхательные практики, асаны на равновесие, укрепление спины, раскрытие груди и плеч, почечные скрутки, работа с поясничными блоками  Профессиональное общение |

#### Как предотвратить профессиональные угрозы? (Резюме по рекомендациям профессионального сообщества):

1. Духовный рост, внутренняя работа с помощью духовных практик (йога, цигун, тай-цзы и т.п.).
2. Регулярная личная психотерапия, устранение препятствий для личностного развития.
3. Поддержание собственной «сытости», восполнение неудовлетворенных потребности вне консультант-клиентских отношений.
4. Постоянная обратная связь от клиента (и ее последующий анализ), признание своих ошибок, ведение истории работы с клиентами
5. Shearing
6. Профессиональное общение «Лично я нахожу группы психотерапевтической поддержки сильным оплотом против многих из этих опасностей»[[14]](#endnote-14).
7. Лелеять профессиональные преимущества.
8. Расширять свой профессиональный инструментарий.

Для начинающих консультантов:

1. Четко сформулировать профессиональные задачи и зону ответственности в отношении этого клиента. Профессиональный этический кодекс. Строго выполнять установленные правила особенно по времени и деньгам.
2. Корректировать свою метафору консультанта по отношению к Клиенту, постоянно практиковать «вненаходимость».
3. В контексте держать позицию В => В или В => Р, в коучинговом процессе - «пустой сосуд», «я – часть чего-то большего».
4. В пограничных случаях и акцентуациях характера расширить свое представление о нормальном человеке, безоценочно принять его(ее) уникальность или отправить к смежному специалисту.

##### Выводы по отношению к теме и гипотезе:

* 1. Тенденция времени – дефицит качественных быстрых близких отношений, поиск смысла жизни. Это влияет на клиентский спрос и ожидания, в том числе от коуча и психотерапевта.
  2. Для психотерапевтов и коучей, не занимающихся другой работой (тренингами, консультированием, собственным бизнесом), дефицит близких отношений и экзистенциальные кризисы становится особенно критичными и угроза потери профессиональных границ возрастает.
  3. Подход профессионального сообщества к вопросу профессиональных границ и этики неоднозначный, фактически определяется личными ценностями и стилем работы консультанта, и зрелостью консультанта и клиента.
  4. Если консультант сохраняет Взрослую позицию, это позволяет избежать подавляющего числа ловушек.
  5. Старшие коллеги разделились на две группы – одни работает в контрпереносах, другие нет. Кто работает с контрпереносами через тело (есть способы), кто предпочитает вербальные техники.
  6. Ловушки, связанные с базовыми потребностями организма и признание своей ценности/могущества/смысла работы встречаются как у начинающих, так и у опытных коллег. Духовный и профессиональный рост (конечно же) уменьшает количество ловушек, но пока консультант не достиг стадии «Кентавра»[[15]](#endnote-15) остается риск их возникновения.
  7. В работах Кена Уилбера, Лоуэна, М. Пальчика, а и Э. Миндел, авторов направления биоэнергетики и др. я обратила внимание на ключевую мысль, выраженную в той или иной степени категоричности, что устойчивые личностные изменения сопровождаются изменениями в теле (маловероятны/невозможны без) без телесных изменений).

# Практическая часть

Через работу со своими клиентами, попадая в разные «ловушки консультанта», я вышла на свои собственные «дыры». Я время от времени чувствовала себя влипшей, нарушала собственные границы и «плыла». Некоторые переносы мне удавалось снять легко, а в некоторых я прочно застревала. Я заметила, что для меня было сложнее раскрывать «приятные» переносы, т.к. я их осознавала гораздо позже чем «неприятные». Здесь я уделю внимание наиболее сложным для меня переносам, с которыми мне не удалось справиться, раскрывая их словесно в ходе сессии. Эти переносы оказались *двухслойными - Жертва&Мать - Спасатель&Дочь, Мужчина&Отец-Женщина&Дочь*. Думаю, что по этой причине они и представляли для меня сложность в раскрытии.

В своей работе с клиентами помимо знаний и навыков полученных в Институте Коучинга использовала подход и технологии Марка Пальчик, который считает, что «Настоящие изменения - это изменения ощущений, эмоций, мыслей, а главное, поступков, поведенческих стереотипов - т.е. изменения во всех тонких телах. Это изменение того, что мы делаем, даже не осознавая, что делаем это. Для того, чтобы создавать столь глубокие изменения, нужно выследить и устранить (подвергнув перепросмотру) неэффективные стереотипы и их отражения во всех тонких телах и в физическом теле. Перепросмотр (а затем стирание) личной истории - это практики трансформации энергии, вложенной в различные неэффективные стереотипы, т.е. возврат "замороженных" еще в раннем детстве внутренних ресурсов».

##### Мои «засады», проявившиеся в работе с клиентами:

1. Материнский&Спасательский перенос и контрперенос с клиентами-женщинами, где роли матери и дочери перепутаны (как в моих отношениях с моей мамой) – «Мать-Жертва» (Клиентка), из детской позиции, энергично и эмоционально требует от «Дочери-Спасателя»(меня), чтобы я спасла ее прямо сейчас, немедленно. Меня это выбивало из позиции коуча, я впадала в оцепенение, если Мать-Жертва активно от меня требовала. И бросалась спасать, если Мать-Жертва просила об этом ласково. После того как это произошло на супервизии с «диким клиентом», до меня дошло осознание, что это происходит с двумя моими клиентами-женщинами.
2. Романтический&Отцовский перенос и контрперенос с клиентом-мужчиной (который сначала я восприняла за сексуальный), где Клиент в роли более высокой по статусу мужской фигуры «Отца», «Старшего брата», а я – в роли «Дочери», «Младшей сестры», которую приблизили и отвергли.

Как конкретно эти переносы проявлялись, я привожу ниже, в описаниях коуч-сесий.

Работа психотерапевтом и супервизором по моим контреносам, привела меня к поиску их корней в моей личной истории. Поэтому здесь, ниже, я сначала привожу коротко мою историю для иллюстрации корней моих контрпереносов, а потом – как это проявлялось в моей работе с клиентами и как я работала с собой.

### Моя история и работа над собой

Моя мама, младшая и нелюбимая дочь, выросшая в интернатах, но яркая и красивая женщина, долго выбирая среди поклонников, согласилась выйти замуж за моего отца после того, как он взял ее силой, устав от постоянной конкуренции и отчаявшись завоевать долгой осадой. Всю беременность мной она сидела на жесткой диете, не ела после 4-х часов дня, стремилась не раскормить плод, чтобы ребенок не порвал ее при родах. Отношения отца и матери были все время напряженные, отец говорил матери, что взял ее «из грязи в князи», часто устраивал сцены ревности, а она его провоцировала, пытаясь получить любовь и нежность и доказать свою ценность и привлекательность.

Я родилась маленькой и худенькой (1,9 кг), после изнурительных 2-х дневных схваток. Мама все равно порвалась, но была рада дочери. А отец был очень разочарован, что родилась дочь, а не сын и 3 месяца не брал меня на руки.

Когда мне было 9 месяцев, мама со мной ушла от отца к своим родителям. Потом вернулась к отцу, но оставила меня у бабушки с дедушкой загородом (бабушка была тяжело больна, дедушка гулял), а сама пошла работать и продолжать учиться в институте. Я начала постоянно просить еду, есть в огромных количествах, у меня начались судорожные припадки. В 1,7 месяцев родители меня забрали к себе, припадки сразу закончились, но я была очень толстой, и как говорила мама: «что поставить, что положить».

С 3-х лет меня отдали в ясли, потом в детский сад, я была толще и крупнее своих ровесниц, из-за чего переживала, чувствуя свою непривлекательность. Я понимала, что я не соответствую требованиям, а потому не достойна любви. Я все время плакала, обижалась и старалась быть хорошей девочкой. Отношения с подружками складывались с трудом.

Отношения родителей портились с каждым годом все больше, мама говорила, что отец черствый и холодный, он ее все время обижает и унижает, и настраивала меня против него. Я стала сторониться и осуждать отца, старалась быть послушной маминой дочкой и делала все, чтобы заслужить одобрение и любовь мамы – защищала ее от отца, хорошо училась в обычной и художественной школе, помогала по дому, копалась в грядках на даче, а с 8-го класса стала шить ей одежду, как раньше делала для нее ее мама.

Когда мне было 15, мои родители развелись, но продолжали жить в одной квартире. Родители постоянно скандалили, отец гулял с другими женщинами, избивал мать, а я бежала быстрей после школы ее спасать, в надежде, что при мне он не будет ее бить. Я страдала от недостатка общения со сверстниками, спасалась чтением Достоевского и других классиков. После 3-х летнего скандального проживания родители разъехались, мама стала контролировать каждый мой шаг, и в 18 лет я от нее сбежала в комнату в коммуналке, подаренную мне дедушкой и стала жить одна.

Став финансово-независимой и «плохой девочкой», я пыталась отвоевать свою свободу от мамы и прошлого, измениться, начать свою жизнь сначала, доказать всем подружкам, родственникам мамы в кругу которых я испытывала унижение и комплекс неполноценности, что я чего-то стою. Мамин контроль только усиливался, несмотря на то, что мы жили далеко друг от друга. Она все время просила меня вернуться, критиковала мою жизнь и поступки. Я тяготилась чувством вины перед матерью, испытывая одновременно озлобленность и беспомощность скрыться от ее требований любви. Продолжала ненавидеть отца и расстраиваться, что я его совсем не интересую.

Я все время доказывала свое право на существование, свою кчемность: поступила в университет, вышла замуж и родила сына, обеспечивала достаток. Успешная в роли «Матери», я быстро сделала карьеру и притягивала соответствующих мужчин - первый и второй мужья были «Мужчинами-сыновьями», я шла на эти отношения, чтобы хоть как-то удовлетворить свою потребность в любви.

В моей жизни все время появлялись старшие подруги. Они очаровывались моей «Послушной голодной дочерью», а потом, боясь потерять их любовь, я становилась по отношению к ним более успешную роль «Любящей Матери», они в роль – «Капризных требовательных дочерей», после чего наши отношения начинали меня тяготить и я сбегала от этих подруг.

После 9 лет второго гражданского брака, мне надоело быть «Ломовой лошадью» и мне снова захотелось начать новую жизнь. Я плотно занялась работой над собой – развитием и проработкой своих Иньской и Женской частей. Встретила своего будущего 3-го мужа, ушла от 2-го. Переехала к мужу, сменила профессию.

Будучи уже счастливой в личной жизни, и впервые почувствовала себя ценной и любимой. Но у меня оставались проблемы с сыном и родителями. Я не принимала, не уважала маму, раздражалась на ее постоянную критику меня и обижалась на нее, считала ее прилипчивой и навязчивой, слабой, капризной, беспомощной и несамостоятельной. Ловила себя на том, что ненавижу в себе черты моей матери.

К отцу у меня было отношение равнодушное отношение с примесью раздражения, как к некстати свалившемся на мою голову далекому родственнику, которого, видимо, придется содержать, т.к. теперь он один, больной и никому не нужный.

##### Выводы по моей личной истории касательно переносов с клиентами:

1. Моя бессознательная установка, что «я нежеланна и имею право на существование при определенных условиях» возникла из первичной пренатальной травмы. Согласно Л. Марчер, «этот период наиболее тесно связанные с проблемами существования. При благоприятных обстоятельствах мы чувствуем, что мир приглашает и ждет нас, и на некотором базовом уровне ощущаем себя желанными и получившими право на существование».
2. Неудовлетворенная «потребность в заботе» в период до 1,5 лет укрепила первичную травму и затруднила формирование «доверия к миру», стало базой для формирования стереотипа «послушной нелюбимой и какой-то не такой девочки».
3. В период с 3 до 6 лет не была полностью сформирована способность дифференцировать сексуальные чувства и более раннюю потребность в заботе, что проявлялось позже в любых отношениях с противоположным полом, когда мной сексуализировалось любое проявление заботы и внимания со стороны «Статусного&Холодного» мужчины. Неудовлетворенная потребность в отцовской любви, холодность и отстраненность в отношениях с отцом, сформировали мой стереотип эмоциональной зависимости от «Старшего Холодного Мужчины», где слеплены дочерние и сексуальные отношения.
4. «Раненный ребенок» моей мамы реализовывал свою неудовлетворенную потребность в материнской любви через свою дочь(меня), нарушая *семейный порядок*[[16]](#endnote-16), ставя дочь (меня) в положение матери (т.е. моей бабушки), из роли Жертвы компенсируя свои неудовлетворительные отношения с мужем. В результате синтеза с моей «Послушной дочерью» образовался мой стереотип поведения – «Дочь(Мать)&Спасатель».
5. Таким образом, мой «раненный ребенок» много лет получал любовь четырьмя извращенными способами, в том числе, через работу с коуч-клиентами: от женщин успешно из роли «Дочери(Матери)-Спасателя» и из роли «Послушной девочки» с переменным успехом; от мужчин: успешно роли «Матери» от «Мужчин–Сыновей» и неуспешно от «Мужчин-Отцов».
6. Все эти стереотипы проявились в отношениях с клиентами как переносы и контрпереносы, которые я привожу ниже.
7. Корнем переносов оказалась неудовлетворенная базовая *потребность в заботе* и несформированное *право на существование*, *доверие к миру*.

##### Моя работа над собой: анализ личной истории, признание вытесненных потребностей в любви и заботе и их удовлетворение, отношения с родителями, докармливание своего внутреннего ребенка, работа по восстановлению осознанности тела.

1. Проанализировав свое поведение в работе с психотерапевтом, сон про Клиента 1(не привожу здесь), синастрию[[17]](#endnote-17), я поняла, что меня зацепил непроработанный Анимус, вопрос моей эмоциональной зависимости от мужского внимания и заботы, корни которого в моей неудовлетворенностью отношениями с отцом и базовой потребностью в заботе. Старая детская травма вышла в контпереносе.
2. Работа про внутреннее принятие своим Анимусом внутренней маленькой девочки-толстухи. Поговорила с мужем о том, любит ли он во мне маленькую девочку. Он сказал что да, я и попросила его время от времени гладить меня по голове.
3. Стала вести личный дневник, где сливала свои обиды на родителей, родственников. Ввела в правило записывать резюме своей работы с клиентами, особенно отмечая, что меня эмоционально зацепило.
4. В работе с куратором снова вышла на свой запрет, что для меня могут быть привлекательны другие мужчины, кроме моего мужа. Упражнением для меня стало смотреть привлекательным мужчинам в глаза (раньше я опускала взгляд), и признаваться себе, что они мне нравятся. Это оказалось очень нелегко! В этом еще помогла сессия Карельского.
5. Разблокирование своей сексуальной энергии я подкрепляла занятиями йогой, (раскрытие тазовых костей – асаны для ног, треугольников, бабочки, полулотоса, вирасана). Стала восстанавливать телесную осознанностью, а эмоциональные зацепки прорабатывала через астральные медитации по М. Пальчику.
6. Я сделала расстановки по Б. Хелленгеру - сначала про мои отношениям с родителями, потом - отдельно женскую линию. Вышла на проблему национального конфликта в родительской семье. После чего состоялся доверительный разговор с отцом, где он привел неизвестные мне ранее факты взаимоотношений с мамой, и с удивлением для себя подтвердил, что да, действительно проблема власти и национального превосходства была ключевой в их взаимоотношениях с мамой.
7. В работе с психотерапевтом вышла (хотя долго избегала) на конфликт с мамой и разрядила свои негативные эмоции. Долго собиралась с духом и поговорила с мамой честно и открыто про наши отношения, сказала то, что держала в себе лет 20. После моря слез и подкашивающих ноги откровений с моей и маминой стороны, наши отношения очистились. Я удивлена, что мама теперь стала разговаривать со мной из взрослой позиции, а не позиции маленькой девочки-жертвы или критика. Я почувствовала, что могу расслабиться, перестать жестко держать дистанцию, разговаривая с ней.
8. Внутреннего ребенка докармливаю хождением с мягкой игрушкой, присушиваюсь к собственным желаниям, и потребностям тела. Практикую быть все время внутри тела, чувствовать себя изнутри.

### Работа с клиентами и работа над собой по вопросу профессиональных границ

#### Работа с Клиентом 1. Запрос клиента: «Хочу чувствовать, испытывать и выражать эмоции». Нарушение профессиональных границ через перенос и контрперенос Женщина-Дочь vs. Мужчина-Отец (сексуально окрашенный).

##### Как возник перенос и контрперенос с Клиентом 1.

Клиент 1 - Генеральный директор компании, мужчина 30 лет, женат, на момент начала работы – имеет одного ребенка, прекратил работу, когда узнал, что его жена беременна.

В работе с ним было 3 этапа: 1) стать настоящим управленцем (20 сессий) 2) стать младшим партнером 3) «Чувствовать, испытывать и выражать эмоции. Хочу второго ребенка, а жена не хочет» (5 сессий).

В течение работы на первых двух этапах мне приходило в голову, что есть скрытый сексуально-окрашенный перенос на меня как «Женщину-Мать», где он занимал позицию «Мужчины-сына». На сессиях он держался холодно и сдержанно. Меня несколько удивляли звонки и письма Клиента 1 мне по незначительным поводам. Он 2 раза говорил о том, что хотел закончить со мной работу, но ставил новые цели и мы продолжали работать. Я не обращала на это внимания, пока не узнала от его сотрудницы о ревности его жены ко мне и его обсуждениях с друзьями моих глубоких декольте. И тут я с удивлением обнаружила, что правда, в моем гардеробе практически вся одежда такая, а я даже не замечала!!!!! А я всегда говорила, что я «не по этой части»… Вышла на свою загнанную сексуальную субличность, которая, оказывается, прорывалась через декольте…

Стала строго одеваться и четче держать дистанцию. Проигнорировала свою потребность получать внимание от мужчин.

На третьем этапе работы с запросом про «хочу чувствовать», после того как его статус в компании поднялся (он получил предложение быть младшим партнером), я неожиданно обнаружила свой сексуально окрашенный контрперенос на него как на «Мужчину-Отца».

Описание работы.

##### Сессия 1. Постановка цели: хочу чувствовать!

«Я хочу 2-го ребенка. А жена не хочет. Говорит, что ей и так выше крыши, хватает…

Раньше, когда я только женился, у меня был такой романтический подъем, я говорил жене, что люблю ее, всякие романтические глупости… Потом началась какая-то борьба за меня между моей женой и моими сестрами. Ревность, упреки, кого ты больше любишь…

И потом, она мне последние годы стала говорить, что я стал жесткий и холодный. И мама тоже…Мы тут с женой были в гостях, и одна пара – они терлись носами друг о друга, мне было смешно, что они себя так ведут на людях. А жена мне сказала, ну и дурачок же ты, это же нормально когда люди показывают, что любят друг друга…

Мне стало обидно. Я хочу чувствовать! Хочу испытывать эмоции».

##### Сессия 2, 3, 4. Психосинтез.

Психосинтез. После выхода Мудреца, Коммерсанта, Гаденыша, Злобной Старухи, вышла субличность Подкаблучника, после чего у Клиента возникла острая боль в сердце, я помогла ему сделать короткую эфирную медитацию (по М. Пальчику), после чего с прекращением боли вышла субличность Романтика.

«Я изничтожил в себе Романтика. Когда мне было 15 лет… Любовь- это слабость…

«Этот подарок Вам. Я Вас внес в свой список VIP персон. Вы у меня в этом телефоне, этот номер никогда не меняется (один из 5 телефонов, самый дорогой и модный). Этот телефон знают только близкие друзья и родные…». (этот момент я пропустила, так хотелось признания своей ценности и привлекательности! Потом, после сессии меня догнало, что это мой контрперенос. К следующей сессии подготовилась рассказать про переносы и контпереносы).

##### Сессия 5. Прекращение работы и раскрытие переноса и контрпереноса.

«Я волевой человек. Я поспорил с друзьями, что брошу курить на 3 месяца. И бросил.

Я сегодня сказал жене, что прекращаю с Вами работать. Нет, я ей не говорил, что мы встречаемся. Но сегодня я решил, что все, стоп. Вы слишком глубоко в меня проникаете…»

(я рассказала ему про переносы и контрпереносы, про то, что он воспринимает не меня, а его Романтик проецирует на меня свою Аниму, что это логическое движение к его цели – чувствовать, что я тренажером для всех его проекций, которые сменяют одна другую, будут и скоро пройдет).

На мой вопрос, «Что в моем поведении вызывают в нем такие чувства и кого из прошлого опыта это может напоминать?» Он, подумав, ответил, что никого я ему не напоминаю. А что делаю – внимательно слушаю, поддерживаю, не осуждаю. «Для меня это новый опыт таких близких отношений».

На мой запрос обратной связи по работе он сказал: «Ну, КПД работы было процентов 10… Вы мне не давали никаких алгоритмов! Я хотел, чтобы Вы мне сказали как добраться из пункта А в пункт В. А Вы меня заставляли самого придумывать, как это сделать!»

##### Через 3 месяца (после моей работы на собой), встреча по моей инициативе с Клиентом 1 в рамках моей работы по курсовой. Пробую удержать свои границы через тело и дыхание.

- Я просила меня рекомендовать. Вы согласились и сказали, что Вам могут звонить, и Вы скажете по поводу моей работы. Могу ли я узнать, что бы Вы сказали, если бы Вам позвонили?

- Честно?

- Конечно!

- Я бы не порекомендовал Вас!

Вы знаете обо мне больше, чем моя жена, сестры, друзья, вместе взятые… Я открыл Вам уголок своей души, в который не заглядывал никогда сам. Я подпустил Вас слишком близко, я позволил Вам залезть в душу.. я боюсь… Я не хочу!

- Защиты Эго?…

- Нет, просто не хочу. Ну да, …да. Но вы не волнуйтесь, конечно, если бы мне позвонили и спросили про Вас, я бы дал лучшие рекомендации.

- Вообще-то Вы должны были сами меня остановить! Но, конечно мы не сделали ничего плохого, но, есть же какие то истины…Ну там, не спать с секретаршей, …

- В работе коуча всегда нужно держать дистанцию, при этом обеспечивая полную конфиденциальность, открытые и доверительные отношения. Я гарантирую клиенту, что между нами не будет ни романтических, ни сексуальных, ни денежных отношений, только коучинговые. (Я почувствовала, что у меня внизу живота все сжалось и перестаю дышать. Я сильно расслабила тело, ощутила свое присутствие в каждой клеточке своего тела, выровняла дыхание, и сказала):

Мне было трудно работать с Вами, потому что Вы привлекательны для меня как мужчина. (О боже, сказать это было просто невозможно, психотерапия, медитации, йога, дыхательные практики не прошли даром! Ура!) Благодаря работе с Вами мне удалось обнаружить свои «слепые зоны».

- Спасибо…Я перед встречей с Вами советовался со своим другом. Он сказал мне просто расслабиться и пусть идут эмоции…

- А Вы помните, какой был Ваш запрос?

- (Смеясь). Да, я хотел чувствовать!..

(Звонок жены).

- Я никогда не отвечал на ее звонки во время нашей работы, но сейчас я отвечу – она у меня в положении. Очень тяжело, мы просто замучились – 3 месяца был жуткий токсикоз, она похудела на 8 кг! (Да, любимая, я сейчас закончу встречу, заскочу на работу – и домой.)

##### Результаты:

1. Меня отпустил контперенос. Отношения с отцом потеплели – отец стал звонить 2 раза в неделю (раньше звонил раз в 2 -3 месяца), стал интересоваться внуком, стал делиться информацией о своей личной жизни. С мужем стала позволять себе получать любовь как маленькая девочка. Ушло напряжение, что он любит во мне только взрослую женщину.
2. Через полтора месяца я получила нового клиента по рекомендации Клиента 1, причем он сказал, что это пока только 1-я рекомендация. Я поняла, что перенос мешал рекомендовать меня другим.
3. Вышла на корневую причину контрпереноса «Женщина-Дочь vs. Мужчина-Отец» (сексуально окрашенный) в своей личной истории. Этой причиной оказалась неудовлетворенная детская потребность в заботе.

##### Выводы относительно гипотезы

1) Я поняла, что словесное раскрытие переноса на 5-й сессии было запоздалым, и, возможно, поэтому не эффективным, что раскрывать надо было раньше, как только проявился контперенос, но мне в тот момент не хватило духу и осознанности.

2) Мое словесное и телесное раскрытие на встрече через 3 месяца освободило меня, разрядило напряжение Клиента, разорвало эмоциональное залипание. После чего для него стало возможным «отпустить» меня и рекомендовать другим.

3) Поняла (на своей шкуре), что если не удовлетворять свои потребности, то риск контрпереносов возрастает.

4) Что под сексуальным переносом и контпереносом может скрываться или даже маскироваться базовая потребность в заботе.

4) Мне удалось обнаружить контрперенос в эмоционально напряженной для меня ситуации и удержаться в рабочем состоянии через работу с телом и дыханием, что дало силы раскрыть контрперенос словами. Сделать вывод о том, что работа с телом дала больший эффект работы над собой чем просто словесное раскрытие переноса нельзя, т.к. не с чем сравнить – 1-я попытка словесного раскрытия переноса была запоздавшей.

#### Работа с Клиенткой 2. Запрос: личные границы с близкими и сотрудниками. Нарушение профессиональных границ через перенос и контрперенос Мать-Жертва vs. Дочь-Спасатель.

Привлекательная женщина 32 лет, совладелец среднего по размерам производства своей отрасли, владелица нескольких мелких оптовых компаний.

Она развелась с мужем, несколько лет висевшим на ее шее, испытывает чувство эмоциональной зависимости от Любимого. Любимый – высокопоставленный чиновник, в 2 раза старше нее, женат, 3-е детей, доволен своей жизнью, наличием семьи и молодой любовницы.

Она чувствует свою ничтожность по сравнению с ним. Ее выматывают отношения с мамой, на работе ее ей садятся на шею подчиненные и подводят подрядчики.

##### Сессия 1. Постановка цели работы: личные границы в отношениях с близкими и на работе.

Клиентка формирует запрос на повышение собственной ценности, осознание своих личных границ в отношениях с Любимым, избавление от эмоциональной зависимости. Постоянно сталкивается с манипулятивным поведением своих сотрудников, партнеров, мамы.

\*\*\*

По вопросу личной территории мы работали с субличностями, ограничивающими убеждениями, тренировали взрослую позицию, антиманипулятивное поведение. Устойчивых изменений в ее поведении не было. Между сессиями я переживала за нее между сессиями, думала, что же ей делать и чем я могу помочь. Время от времени ловила себя на этом. На сессиях, когда она требовала от меня немедленной помощи я раскрывала перенос, говорила про рамки коучинга, это на время снимало перенос, но через некоторое время перенос снова возвращался.

Перенос и контрперенос включался, когда Клиентка в эмоционально нестабильном состоянии требовала от меня немедленно оказать ей помощь из позиции Жертвы.

Я решила попробовать в работе с ней другой подход – через тело.

##### Сессия N. Удержание моих профессиональных границ через работу с телом и дыханием.

Клиентка в истерике, ее любимый не выходил на связь 3 дня, она не может работать, думает только о нем, боится, что он ее бросил. Плачет и плачет. И требует от меня немедленной помощи. (Ловлю себя на страхе не быть ей полезной, из-за чего она меня отвергнет. Включился мой контрперенос. Расслабляю тело полностью, восстанавливаю дыхание, становлюсь пустой. Мне неожиданно приходит в голову посадить ее в вирасану).

Я сажаю ее в вирасану/кузнечик (болезненная йоговская асана для раскрытия тазовых костей, солнечного сплетения, плечей и бедер). Клиентка в шоке от боли и неудобства, начинаем астральную медитацию по трансформации негативного эмоционального состояния[[18]](#endnote-18), усиливая возникающие ассоциировано с ее Любимым ее эмоциональные реакции. Она начинает во всю глотку кричать на меня матом (что раньше я за ней, интеллигентной бизнес-леди, никогда не замечала), рыдать и трястись всем телом. Я продолжаю вести медитацию, проводя последовательно Клиентку по ассоциированным эпизодам личной истории, затрагивающим те же эмоциональные струны. Чувствую, как меня за почки хватает страх, что я заведу ее в невменяемое состояние и не выведу. Делаю работу со мышечными блоками в области почек, одновременно сильно расслабляю тело, чувствую как мой страх уходит, восстанавливается центрированное состояние. Клиентка перестает трястись, затихает, и расслабляется в этой неудобной асане. Мы заканчиваем медитацию, подчищая и трансформируя эмоциональные остатки.

Она встает. Улыбается, потягивается. Смущенно извиняется за свое невоздержанное поведение.

Домашнее задание – медитации в вирасане по этим же эпизодам личной истории каждый день в течение недели. Я чувствую себя легко и свободно, не переживаю за Клиентку.

На следующий день она демонстрирует чудо работоспособности, стойкое душевное равновесие. Вечером звонит ее Любимый, безумно соскучился, через неделю они едут в Грецию, первое совместное путешествие.

##### Сессия N+1. Использование телесных состояний клиентки для работы с ее личными границами.

- Моя мама просто высасывает из меня соки. Вроде заходит на 5 минут, и так и остается, все говорит, говорит. И звонит по 5 раз в день, выпытывая как мои дела, как отношения. Но больше всего меня выматывают эти постоянные встречи с ненужными людьми, совещания, все бегут ко мне по каким-то своим вопросам… Как мне защитить свои границы?

- А как Вы поймете, что Ваши границы защищены?

- Я не буду чувствовать себя опустошенной после контакта с человеком.

- А опустошенной, это как? Что вы будете чувствовать?

- Что у меня нормальное настроение, что сил не убавилось, а может даже прибавилось. Легко.

- А как это отзывается в теле, когда Вы чувствуете, что ваши границы нарушены?

- У меня начинает становиться мутно в голове.

- Хорошо, а мутно в голове, а где откликается в теле?

- Сейчас…это такое тянущее чувство под солнечным сплетением, как будто там что-то мешает.

- Проверим?

- Да.

- Вспомните последний эпизод, когда Вы чувствовали нарушение своих границ.

- Угу, вспомнила.

- Войдите в него.

- Ой, голова заболела в верхней части лба.

- Отлично. Идите в эту боль. … Где еще в теле отзывается головная боль?

- В животе, чуть выше. Да я сейчас почувствовала, как будто тянет.

- Запомнили это состояние?

- Да.

- А теперь войдите в состояние легкости, когда Ваши границы защищены.

- Вошла. (выпрямляется, разминает шею, расправляет плечи)

- Где в теле отзывается?

- В груди, такая свобода, как будто крылья распахиваю.

- Ок, запомните телом это состояние.

- О, я поняла, это как с деньгами – можно поделить общение на активы и пассивы: общение с одним человеком приносит прибыль, хорошее настроение, продвижение вперед, а с другими – сплошные затраты энергии и никакой отдачи. Или отдача меньше.

- Как Вы можете это использовать в своих контактах?

- Я проведу ревизию по своему кругу общения, и через тяжесть под солнечным сплетении или крылья в груди пойму, актив это или пассив.

- Как вы это зафиксируете?

- Прямо в своем расписании против каждой встречи я буду помечать – актив или пассив.

- Сколько Вам времени понадобиться, чтобы сделать полную ревизию?

- Думаю неделю. Нет, лучше 2 недели, что бы все вошли. О, а я же могу сразу чувствовать актив это или пассив, и сокращать время встречи.

##### Результат:

1. Для клиентки: она научилась удерживать фокус внимания на своем телесном состоянии, то помогло ей заметить и осознать манипулятивные отношения в своем окружении и неэффективные ритуалы. Она отказалась от работы с 3-мя подрядчиками, уволила своего секретаря, начальника отдела маркетинга, сократила количество планерок и время совещаний.
2. Для меня: контрпереноса не было в течение последних 2 месяцев работы с ней.

##### Выводы относительно гипотезы:

1. Удержание фокуса внимания на своем телесном состоянии помогает распознавать нарушение личных границ и удерживать личное пространство прямо во время эмоционально напряженной ситуации.
2. Использование работы с телом и дыханием дало устойчивый эффект для меня по сохранению профессиональной позиции, и для Клиентки по удержанию личных границ. Этот случай подтверждает гипотезу в той части, что работа с личными границами с подключением телесной составляющей может быть более эффективной, чем работа без задействования тела.

### Работа с Клиенткой-коучем 3.

##### Сессия 1,2,3. Запрос Коуча на удержание временных границ в работе с клиентом.

Коллега мне рассказала о своих типичных ловушках и ситуациях нарушения профессиональных границ, когда сессии затягиваются много больше часа:

«Ответственная за клиента» - включается когда у клиента ситуация, где у Коуча есть успешный опыт. Как компенсация некомфортного состояния неопределенности, которое иногда пугает в коучинговой работе. Засада – страх профессиональной неэффективности, желание подкормить «Эксперта».

«Подружка- спасатель» - при коучинговой работе со своей знакомой, когда что Клиент из позиции жертвы требует дружеского внимания. Засада – желание быть хорошей.

Выявили, что Коуч начинает впадать в «Ответственную за клиента», когда она чувствует напряжение, тяжесть в спине и плечах, когда думает о том, убрать ли ей руку от подбородка или нет.

##### Результатом работы для коуча было:

1) осознание, что нарушение временных границ происходит из-за удовлетворения собственных потребностей в рамках работы с клиентом

2) попробовала словесно разграничивать роли «сейчас мы пьем чай», а «сейчас мы работаем» и «я могу рассказать мой опыт, это будет не коучинг», что снизило напряженность в работе с клиентом

3) попробовала прямо в работе с клиентом отслеживать тяжесть в плече, как маячок включения «Ответственности за клиента», что дало легкость в работе и сняло переживания за клиента после сессии.

##### Выводы относительно гипотезы:

1. Использование работы с телом и дыханием дало эффект для коллеги-коуча по сохранению профессиональной позиции.
2. Этот случай подтверждает гипотезу в той части, что работа с личными границами с подключением телесной составляющей можно использовать наряду со словесными обозначением границ.

# Заключение

Цель работы в основном достигнута, за исключением исследования в астрологической части и небольшого объема исследования работы старших коллег.

### Выводы относительно гипотезы:

1) Требует дополнительного исследования предположение что

«у коуча складывается работа с теми клиентами, с которыми есть похожесть в структуре психики, т.е. явная предрасположенность к взаимным переносам и контрпереносам. Использование карты Синастрий дает коучу возможность подготовиться к возможным переносам и контрпереносам еще до работы с клиентом».

Собранный материал по сопоставлению натальных карт Коучей и их типичных ловушек в работе с клиентами требует коррекции гипотезы.

2) Опыт моей работы с клиентами и работы моей коллеги подтвердил, что переносы и контрпереносы в процессе работы коуч может обнаружить через свое тело и телом же динамично удерживать личное пространство.

3) Нельзя сделать более общий вывод, что

«задействование невербального плана вместе с вербальным дает более высокую эффективность работы над собой как для коуча, так и для клиента за счет синтеза и трансформации энергии переноса сразу на трех уровнях – эфирном, эмоциональном и ментальном».

Хотя имеющийся материал, собранный в рамках данной работы, это подтверждает, но его недостаточно для такого глобального вывода.

### Дополнительные выводы:

* 1. Попадаю в ловушки и переносы, когда нахожусь в низком энергетическом состоянии.
  2. Помогает перед работой с клиентом приводить себя в энергетический тонус с помощью йоги, что позволяет легче удерживать профессиональную позицию в работе.
  3. Клиенты могут неосознанно покупать работу с коучем для удовлетворения своей потребности в близких отношениях без социальных обязательств (только в рамках коучингового контракта). Это может провоцировать переносы и контрпереносы не только в психотрапии, но и в продолжительных коуч-отношениях. Здесь личные неудовлетворенности, недоработанности усиливаются тенденцией времени.

# Список литературы

1. Тоффлер «Шок будущего»
2. Кен Уилбер «Никаких границ», «Краткая история всего»
3. Марк Пальчик «Квантовая модель личности»
4. Ирвинг Ялом «Дар психотерапии», «Мамочка и смысл жизни», «Хроники исцеления», «Групповая психотерапия: теория и практика"
5. Майлз Дауни «Эффективный коучинг»
6. Э. и А. Минделл «Психотерапия как духовная практика»
7. Робертсон Девис «Мантикора»
8. А. Лоуэн «Психология тела»
9. Э. Берн «Транзактный анализ. Люди, которые играют в игры. Игры, в которые играют люди»
10. К. Кастанеда «путешествие в Икстлан»
11. А. Подводный «Астрология для психологов»

### Статьи:

1. *Horacio Etchegoyen, статья из книги Романова И.Ю. "Эра контрпереноса: Антология психоаналитических исследований* (1949 - 1999 гг.)". *Перевод С. Дураса, изд. 2005 г.*

2) *Controversies in Analytical Psychology (Ed. by R.Withers), Hove&NewYork:Brunner-Routledge, 2003*

3) Переписка-дискуссия *Верены Каст и Барри Пронер вокруг переноса и контпереноса.*

*4*)Марина Мелия, «Ловушки для консультанта», Harvard Business Review, май 2006.

### Ссылки в тексте

1. Неделание – термин из книг К. Кастанеды, означающий обучение новому поведению в привычных, обычно травмирующих, ситуациях. [↑](#endnote-ref-1)
2. Horacio Etchegoyen, статья из книги Романова И.Ю. "Эра контрпереноса: Антология психоаналитических исследований (1949 - 1999 гг.)". Перевод С. Дураса, изд. 2005 г. [↑](#endnote-ref-2)
3. Опубликовано в Controversies in Analytical Psychology (Ed. by R.Withers), Hove&NewYork:Brunner-Routledge, 2003 [↑](#endnote-ref-3)
4. Верена Каст - профессор психологии Цюрихского Университета, обучающий аналитик и лектор Института К.Г.Юнга (Цюрих), с 1995 по 1998 президент IAAP; автор книг «Динамика символов: основы юнгианской психологии», «Воображение как пространство свободы», «Эмоциональный рост и толкование сказок», «Отец-Дочь, Мать-Сын: освобождение от комплексов» и многих других книг и статей. [↑](#endnote-ref-4)
5. Барри Пронер - обучающий и супервизирующий аналитик Общества Аналитической психологии (SAP), детский и взрослый психиатр, интересуется ранним эмоциональным развитием и связью между пост-кляйнианским психоанализом, особенно работами У.Биона и аналитической психологией, пишет статьи и читает лекции. [↑](#endnote-ref-5)
6. Ялом И. "Групповая психотерапия: теория и практика". Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Издательство Института психотерапии, 2005 г. [↑](#endnote-ref-6)
7. «Я не думаю, что терапевту нужно озадачивать себя созданием переносов или облегчением их развития. Лучше, если он потратит время, пытаясь использовать перенос в терапевтических целях». Ялом И. "Групповая психотерапия: теория и практика". Пер. с англ. - М.: Апрель Пресс, Издательство Института психотерапии, 2005 г. [↑](#endnote-ref-7)
8. Использую понятие «граница» и логику Кена Уилбера, «Никаких границ» [↑](#endnote-ref-8)
9. Не плотская любовь, любовь преданная благу другого, агапэ (лат) [↑](#endnote-ref-9)
10. Использованы некоторые названия из статьи Марины Мелии, «Ловушки для консультанта», Harvard Business Review, май 2006 [↑](#endnote-ref-10)
11. Способ Александра Савкина [↑](#endnote-ref-11)
12. Способ Марины Даниловой [↑](#endnote-ref-12)
13. Александр Савкин говорил о подготовке и удержании в горячем резерве своих ресурсных состояний Коуча, чтобы в каждой ситуации чувствовать себя равным с клиентом», приравнять ценность того что ты (коуч) делаешь, тому что делает Клиент: «Я простроил судно» = Коуч: «я провел коуч-сессию» [↑](#endnote-ref-13)
14. Ирвинг Ялом в «Дар Психотерапии» [↑](#endnote-ref-14)
15. Кен Уилбер, «Никаких границ». Стадия духовного развития, когда достигнуто единство эго и тела. [↑](#endnote-ref-15)
16. Берт Хелленгер, «Семейные расстановки». Свою догадку о нарушении семейного порядка я подтвердила, увидев это четко на «расстановках» у Т.Кавиной и М. Смоленской. [↑](#endnote-ref-16)
17. Синастрия (астрологич.) – сопоставление двух натальных карт для анализа отношений двух людей. Натальная карта - проекция положения звезд и планет на Землю в момент рождения, с учетом места рождения. Я использую для понимания психологической структуры личности человека и как это проявляется в жизненных сферах. [↑](#endnote-ref-17)
18. Технология трансформации эмоциональных состояний, входящая в систему практик «Энергетического Пути Развития Осознания» Марка Пальчика. Современная версия восточных и западных духовных практик по трансформации энергии. Включает в себя практики выслеживания, перепросмотра, неделания. [↑](#endnote-ref-18)