

18+

Алексей Тищенко

**30 дней
осознанной
практики
и автосупервизии
психолога**

Алексей Тищенко
30 дней осознанной практики
и автосупервизии психолога

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74396022
ISBN 9785007114257

Аннотация

Этот Дневник-Календарь на 30 дней – твой ежедневный интерактивный супервизор. Он разработан для того, чтобы помочь тебе выстроить систему ежедневной профессиональной гигиены, глубокой авторефлексии и осознанного роста.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ. Главный инструмент терапевта	5
Конец ознакомительного фрагмента.	23

30 дней осознанной практики и автосупервизии психолога

Алексей Тищенко

© Алексей Тищенко, 2026

ISBN 978-5-0071-1425-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

**Дневник-Календарь психолога «30 дней осознанной
практики и автосупервизии»**

ВВЕДЕНИЕ. Главный инструмент терапевта

Коллега, добро пожаловать в пространство, созданное специально для тебя.

В нашей профессии есть неоспоримая аксиома: главный инструмент психотерапевта – это его собственная личность. Мы можем в совершенстве владеть техниками гештальт-терапии, когнитивно-поведочного анализа, психоанализа или телесно-ориентированных практик, но если наш собственный инструмент расстроен, запылен или истощен, терапия не случится. Клиент исцеляется не об алгоритмы, а об безопасную, устойчивую и чистую фигуру терапевта.

Каждый день мы сталкиваемся с колоссальным объемом чужой боли, травм, проекций и переносов. Мы работаем своими чувствами, телом и нервной системой. Без регулярной ментальной гигиены и автосупервизии терапевт неизбежно сталкивается с:

- Эмоциональным выгоранием и усталостью от сострадания (compassion fatigue).

- Слепыми зонами (blind spots), когда личные непереработанные травмы терапевта начинают резонировать с запросом клиента.
- Диким контрпереносом, который уводит терапевтическую сессию в тупик.

Как устроен каждый день в Дневнике:

1. Инсайт дня: Короткая, глубокая мысль, фокусирующая твоё внимание.
2. Теоретический и нейробиологический базис: Объяснение процессов, происходящих в психике терапевта и клиента (работа зеркальных нейронов, префронтальной коры, островковой доли, механизмы переноса).
3. Практика автосупервизии: Конкретное упражнение или рефлексивные вопросы для письменной работы после сессий.
4. Фокус дня: Установка на текущий рабочий день.

Пусть этот год станет временем твоего глубокого профессионального созревания, обретения безупречной устойчивости и бережной заботы о себе.

Настрой свой инструмент. Мы начинаем День 1.

— — — — —

ДЕНЬ 1. Инструмент терапевта: Граница между «Я-Человек» и «Я-Терапевт»

«Входя в кабинет, терапевт вешает свое личное „пальто“ на вешалку у двери. Не для того, чтобы отказаться от него, а для того, чтобы оно не мешало ему видеть реальность клиента».

Суть: Первая и ключевая точка автосупервизии – это осознание своей терапевтической позиции. Кто сейчас сидит в кресле напротив клиента: раненый ребенок, пытающийся всех спасти (профессиональная деформация Спасателя), оценивающий родитель (интроекты морализаторства) или чистый, присутствующий терапевт (функция Ego)? Умение четко разделять свои личные процессы и процессы клиента на контактной границе – залог безопасности терапии.

Нейробиологический аспект:

Когда клиент делится тяжелым опытом, у терапевта мгновенно активируется система зеркальных нейронов, вызывая

соматический и эмоциональный резонанс (эмоциональное заражение). Если префронтальная кора терапевта (особенно дорсолатеральная префронтальная кора – dlPFC) не дифференцирует «это моё ощущение» от «это ощущение клиента», терапевт проваливается в слияние, теряя терапевтическую позицию и истощая свой ресурс.

Практика автосупервизии (заполни после рабочего дня):

- С каким чувством (своим личным) я вошел (ла) сегодня в кабинет перед первой сессией? _____
_____ * Был ли сегодня момент на сессии, когда я почувствовал (а), что ранюсь об историю клиента или хочу защитить его больше, чем требует терапевтический контракт? С чем моим личным это резонирует? _____
_____ * Запиши формулу входа в позицию: «Я признаю свои личные дефициты и оставляю их за дверью сессии. Сейчас я – чистый контейнер, безопасная опора и профессиональный свидетель для моего клиента». Фокус дня: Перед началом каждой сессии делай 3 глубоких вдоха-выдоха, физически поправляй спину в кресле, чувствуй опору под ногами и мысленно делай шаг в роль Терапевта. —
—

ДЕНЬ 2. Соматический контрперенос: Тело как радар> «Твое тело узнает о процессах клиента на 10 секунд раньше, чем клиент сможет облечь их в слова. Научись считы-

вать свой соматический отклик как профессиональные данные, а не как помеху». Суть: Тело терапевта – это тончайший камертон. В процессе терапии мы часто испытываем необъяснимые физиологические реакции: внезапную сонливость, першение в горле, тяжесть в груди, зевоту, сжатие в животе или напряжение в плечах. В гештальт-терапии и телесно-ориентированном подходе это называется соматическим контрпереносом. Часто это не твоя усталость или болезнь, а

телесный отыгрыш того, что клиент глубоко подавляет в себе (ретрофлексирует). Нейробиологический аспект: Островковая кора (Insula) терапевта обрабатывает сигналы interoцепции – внутренние ощущения тела. Через соматосенсорный резонанс мы считываем мышечные зажимы и вегетативные реакции клиента. Научившись осознавать и легализовывать эти сигналы в контакте, мы получаем прямой доступ к бессознательному клиента, минуя его рациональные защиты. Практика автосупервизии (заполни после рабочего дня): * Какие необычные телесные симптомы я заметил (а) у себя во время сегодняшних сессий? (Сонливость, ком в горле, зажим в теле, изменение дыхания): _____

_____ * В работе с каким конкретно клиентом возник этот симптом? Как он соотносится с тем, о чем клиент молчит или что пытается контролировать? _____

_____ * Напиши фразу-интервенцию, которую ты мог (ла) бы вернуть клиенту через соматический резонанс:

«Знаешь, когда ты рассказываешь об этом [событие], я физически ощущаю, как у меня перехватывает дыхание / сжимается грудь. Как это отзывается у тебя?» _____

Фокус дня: В течение сегодняшних сессий держи 10% внимания на своем теле.

Замечай любые микро-изменения в дыхании, позе и мышечном тоне. Твое тело – твой лучший диагностический инструмент.

ДЕНЬ 3. Ловушка «Спасателя»: Почему твоя жалость – это не терапия

«Когда ты переходишь из позиции терапевта в позицию Спасателя, ты делаешь две вещи: признаешь клиента беспомощным и лишаешь его возможности вырастить собственную силу. Жалость – это убийца автономии».

Суть: Спасательство – это не про клиента, это про твои собственные дефициты: потребность быть нужным, страх увидеть беспомощность другого или невозможность выдержать чужую боль. В гештальт-терапии мы работаем на границе контакта. Спасательство же эту границу размывает, втягивая тебя в созависимость. Наша цель – равноправное сотрудничество, где клиент – эксперт по своей жизни, а ты – эксперт по процессу.

Нейробиологический аспект:

Позиция Спасателя активирует систему «заботы» (окситоциновый контур), но при этом подавляет активность префронтальной коры (анализ, отстраненность). Ты перестаешь мыслить стратегически, становясь реактивным. Твоя эмпатия должна быть когнитивной (понимание), а не эмоциональной (заражение), чтобы сохранить терапевтическую дистанцию.

Практика автосупервизии:

-

Вспомни клиента, которому тебе хотелось сделать «больше, чем нужно» (подарить лишнее время, написать между сессиями, дать совет не по запросу). Что именно в его истории «включает» твоего Спасателя?

-

Какое «послание» я на самом деле транслирую клиенту, когда пытаюсь его спасти? (Например: «ты сам не справишься», «твоя боль невыносима»)

-

Формула возвращения ответственности:

«Я доверяю твоему внутреннему ресурсу, даже когда тебе кажется, что его нет. Я здесь для того, чтобы поддерживать твой путь, а не нести тебя на руках».

Фокус дня: Замечай импульс «сделать за клиента». В этот момент делай глубокий вдох и возвращай вопрос клиенту: «Как ты думаешь, что бы ты мог (ла) сделать, чтобы позаботиться о себе в этой ситуации?».

ДЕНЬ 4. Сеттинг как терапевтическая граница: Безопасность в предсказуемости

«Сеттинг – это не бюрократия. Это каркас безопасности. Клиент может сколько угодно проверять твои границы на прочность, но если ты держишь структуру (время, оплата, дистанция), ты даешь ему самый главный подарок – предсказуемую среду, в которой его психика может наконец-то

расслабиться».

Суть: Сеттинг (правила терапии) – это внешняя граница, которая имитирует внутреннюю целостность. Нарушение правил (опоздания, долги по оплате, «дружеское» общение в мессенджерах) – это почти всегда перенос внутреннего конфликта клиента на тебя. Отыгрывание (acting out) этого конфликта в сеттинге – отличный материал для анализа. Но если терапевт позволяет нарушать правила, он становится частью этого хаоса, а не безопасным пространством.

Нейробиологический аспект:

Предсказуемая среда снижает активность амигдалы клиента.

Когда он знает, что сессия начнется ровно в 10:00 и закончится в 10:50, его мозг переходит из режима «тревожного ожидания подвоха» в режим «глубокой работы». Любое нарушение границ сеттинга вызывает резкий скачок кортизола и разрушает терапевтический альянс.

Практика автосупервизии:

-

Какие «мелкие» нарушения сеттинга я прощаю своим клиентам? (Например: регулярные опоздания на 5 минут, задержка оплаты, звонки в нерабочее время).

•

Какую внутреннюю потребность я удовлетворяю, разрешая эти нарушения? (Страх конфликта, желание быть «хорошим терапевтом», страх потерять клиента)?

•

Сформулируй четкую фразу для возвращения к границам:

«Я ценю наше время и наши отношения, поэтому для меня важно придерживаться наших договоренностей о [время/оплата]. Это помогает нам оставаться в безопасном терапевтическом пространстве».

Фокус дня: Будь сегодня «жестким, но любящим» хранителем сеттинга. Предсказуемость твоих действий – это самая большая поддержка, которую ты можешь дать клиенту в его нестабильном мире.

— — — — —

ДЕНЬ 5. Супервизия контрпереноса: Твои «слепые пятна» в работе

«Клиент не приходит к тебе с проблемой. Он приходит с непереваренной частью своей личности и пытается „скормить“ её тебе. То, как ты на это реагируешь – это твой контрперенос, и это бесценный материал для твоего роста».

Суть: Контрперенос – это твоя бессознательная реакция на клиента, его переносы и его материал. Он может проявляться как внезапная скука, раздражение, желание спасти, сексуальное влечение, зависть или необъяснимая симпатия. Контрперенос – это не «плохо», это ценный диагностический инструмент. Он показывает, где твой личный, непроработанный материал резонирует с клиентом, создавая «слепое пятно» в твоей работе.

Нейробиологический аспект:

Контрперенос – это результат активации глубинных лимбических структур терапевта (амигдала, гиппокамп) в ответ на стимулы клиента, которые обходят сознательные фильтры префронтальной коры. Это выводит терапевта из состояния «наблюдающего Еgo» и втягивает его в бессознательную игру клиента. Осознанная супервизия (самоанализ) помогает вернуть контроль dlPFC.

Практика автосупервизии:

-

Вспомни клиента, который сегодня вызвал у тебя самую сильную (негативную или позитивную) эмоциональную реакцию. Что это было за чувство?

-

Какую свою личную потребность, страх или незавершенный гештальт я пытался (ась) удовлетворить (или избежать) через взаимодействие с этим клиентом?

•

Сформулируй вопрос, который ты задашь своему супервизору (или самому себе), чтобы проработать этот контрперенос:

«Когда [Имя клиента] рассказывает о [ситуация], я чувствую [моя реакция]. С чем моим личным это может быть связано, и как это влияет на мою терапевтическую позицию?»

Фокус дня: Будь сегодня «детективом» своих эмоций. Запоминай каждую сильную реакцию на клиента как подсказку: она указывает на твою личную зону роста.

ДЕНЬ 6. Очистка поля: Ритуал завершения рабочего дня

«Ты не можешь быть чистым контейнером для клиента, если ты не умеешь очищать себя после каждой сессии. Не „уноси“ чужую боль домой – научись отпускать её в кабинете».

Суть: В нашей профессии есть негласный закон: то, что произошло на сессии, должно оставаться на сессии. Если терапевт не умеет выгружать эмоциональный и когнитивный материал клиента, он начинает накапливаться, приводя к выгоранию, бессоннице и проблемам в личной жизни. Ритуал завершения рабочего дня – это техника для сознательного «сброса» и возвращения себя в свое личное пространство.

Нейробиологический аспект:

Накопленный «материал» клиента держит мозг терапевта в состоянии фоновой активации лимбической системы (амигдала, гиппокамп) даже после сессии.

Ритуал завершения дня – это способ запустить парасимпатическую нервную систему (отдых и восстановление), снизить уровень кортизола и помочь мозгу перейти из режима «рабочей готовности» в режим «личной жизни».

Практика автосупервизии:

•

Какое чувство (свое личное) осталось у меня после сегодняшних сессий? (Усталость, раздражение, грусть, опустошение):

-

Сколько времени я обычно трачу на обдумывание клиентов после работы? Мешает ли это моей личной жизни?

-

Создай свой личный ритуал завершения рабочего дня (выбери 3—5 действий):

1. Физический акт (например: помыть руки, переодеться, пройтись по улице).

2. Ментальный акт (например: записать 3 ключевых инсайта дня, мысленно «закрыть» каждого клиента в папку).

3. Эмоциональный сброс (например: глубокое дыхание, короткая медитация, послушать музыку, сделать растяжку).

Фокус дня: Каждый раз, когда ты выходишь из кабинета, представь, что ты сбрасываешь с себя невидимый «костюм»

терапевта. Оставь все клиентские истории в кабинете. Твое личное время принадлежит тебе.

— — — — —

ДЕНЬ 7. Феноменология собственного состояния: Твой внутренний климат

«Терапевт не может быть нейтральным зеркалом. Мы – живая среда. Если в твоём внутреннем климате бушует шторм или стоит мертвый штиль, клиент будет реагировать именно на эту погоду, а не на твои терапевтические интервенции».

Суть: В гештальт-подходе феноменология – это безоценочное описание того, что разворачивается в поле здесь-и-сейчас. Автосупервизия требует, чтобы ты умел (а) замечать свой собственный «базовый климат» до того, как на него наложится материал клиента. Кто ты сегодня? Уставший, встревоженный, воодушевленный, сонный? Если ты не осознаешь свое состояние, ты начнешь бессознательно проецировать его на терапевтический процесс (например, интерпретировать молчание клиента как его злость, хотя на самом деле это твоя собственная усталость и раздражение).

Нейробиологический аспект:

Осознание собственного состояния опирается на работу островковой коры (Insula) и передней поясной коры (ACC). Когда ты направляешь внимание внутрь и даешь точное название своему текущему состоянию (интероцептивная осознанность), ты снижаешь фоновое напряжение лимбической системы. Мозг перестает тратить энергию на подавление твоих истинных чувств, высвобождая ресурс для глубокого присутствия.

Практика автосупервизии:

•

Какова моя «базовая феноменология» сегодня утром? Опиши телесные ощущения, уровень энергии и фоновую эмоцию:

•

Был ли сегодня момент, когда моё личное состояние (усталость, спешка, тревога) исказило моё восприятие клиента? Как я это заметил (а)?

-

Моё терапевтическое признание:

«Я имею право быть уставшим (ей), грустным (ей) или встревоженным (ой). Я признаю свое состояние, не оценивая его, и выбираю бережно учитывать его в работе, не навязывая клиенту».

Фокус дня: Установи три будильника в течение дня. Когда они зазвонят, сделай паузу на 30 секунд и честно спроси себя: «Какая погода сейчас в моем внутреннем мире?». Просто заметь и назови это.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.