18+

Екатерина Николаевна
Забродина

На своей территории

Как психологу удержать границы, выйти из спасательства и сохранить профессиональную устойчивость

Екатерина Забродина

На своей территории. Как психологу удержать границы, выйти из спасательства и сохранить профессиональную устойчивость

«Издательские решения»

Забродина Е. Н.

На своей территории. Как психологу удержать границы, выйти из спасательства и сохранить профессиональную устойчивость / Е. Н. Забродина — «Издательские решения»,

Клиент приходит на консультацию не только с запросом, но и со сценарием, в котором психологу уже отведена роль. Спасатель, Жертва, Преследователь, «свой» — эти роли бессознательно предлагаются специалисту и легко втягивают его в игру. Если вовремя не распознать структуру игры, консультирование превращается в спектакль по чужим правилам: появляются выгорание, вина, потеря профессиональной позиции.Книга не заменяет супервизию и личную терапию — она помогает использовать их осознанно.

© Забродина Е. Н.
© Издательские решения

Содержание

ОГЛАВЛЕНИЕ 6
ВВЕДЕНИЕ 7
ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ ИГРЫ: ПОЧЕМУ КЛИЕНТ ИГРАЕТ, А МЫ ВТЯГИВАЕМСЯ 9
Конец ознакомительного фрагмента. 14

На своей территории Как психологу удержать границы, выйти из спасательства и сохранить профессиональную устойчивость

Екатерина Николаевна Забродина

© Екатерина Николаевна Забродина, 2026

ISBN 978-5-0071-7935-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero
На своей территории: психология без спасательства и выгорания

Екатерина Николаевна Забродина

Важное примечание:

Издание носит информационно-просветительский и научно-практический характер. Описанные в книге техники, подходы и клинические иллюстрации не являются медицинскими рекомендациями и не заменяют супервизию, личную терапию и медицинскую помощь. Применение материалов книги является профессиональной ответственностью читателя.

Все описанные примеры в книге являются собирательными образами из разных открытых источников и фантазии автора. Они не содержат персональных данных, детали изменены и смешаны, чтобы говорить о типичных динамиках, а не о личных драмах. Любые совпадения случайны.

В книге использованы описания сюжетов и персонажей художественных фильмов. Все права на данные аудиовизуальные произведения принадлежат их правообладателям. Описания и анализ приведены исключительно в научных, учебных и информационных целях в соответствии с п. 1 ст. 1274 Гражданского кодекса РФ. Прямые цитаты, видеоматериалы и кадры не используются, приведен исключительно авторский пересказ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение

Часть 1. Анатомия игры: почему клиент играет, а мы втягиваемся
Глава 1. Что такое «игра» и почему в неё так легко попасть
Глава 2. Треугольник Карпмана в кабинете: Жертва, Спасатель и Преследователь
Глава 3. Скрытые контракты: негласные соглашения, которые приносит клиент
Глава 4. Проективная идентификация: когда клиент делает нас марионеткой

Часть 2. Типичные игры клиентов и ловушки психолога
Глава 5. Игра в «Беспомощного»: клиент без запроса
Глава 6. Игра в «Проверку границ»: сеттинг, пропуски и оплата
Глава 7. Игра в «Скрытый контракт»: созависимые отношения
Глава 8. Игра в «Отыгрывание»: подарки, видео и сообщения вне сессии
Глава 9. Игра в «Коллегу»: специфика работы с психологами

Часть 3. Социальные ловушки и триангуляция: ловушки двойных отношений
Глава 10. Иллюзия «Семейного доктора»: двойные отношения
Глава 11. Ложная ответственность: когда ищут психолога для другого
Глава 12. Триангуляция через социальные связи

Часть 4. Инструменты психолога: как остаться на своей территории
Глава 13. Сеттинг и контракт: создание безопасной рамки
Глава 14. Злость как ресурс: как перестать быть удобным
Глава 15. Право психолога на отказ и перенаправление
Глава 16. Супервизия как антихрупкость
Часть 5. Практикум и профилактика выгорания
Глава 17. Чек-лист: «Попал ли я в игру клиента?»
Глава 18. Дневник психолога
Глава 19. Двадцать фраз для удержания границ
Глава 20. Шаблон контракта
Заключение
Приложения

ВВЕДЕНИЕ

Почему работа психолога так часто ощущается не как профессия, а как бесконечное поле битвы за чужую жизнь? Почему после сессии мы иногда чувствуем себя опустошёнными, сбитыми с толку или раздражёнными будто нас использовали? И почему, несмотря на дипломы, обучение и супервизии, мы вдруг ловим себя на том, что пытаемся спасти человека, который на самом деле не просил нас об этом?

Я знаю это не понаслышке. В начале практики у меня был опыт, думаю, знакомый многим коллегам: клиент приходил без ясного запроса, а я ощущала, что обязана ему помочь. Или клиент не был готов к переменам, а мне хотелось достучаться до него, доказать, что выход есть, что я могу что-то изменить. Тогда мне казалось, что это и есть настоящая помощь быть рядом, пока не получится.

Позже я поняла: в эти моменты я не столько сопровождала клиента, сколько пыталась удержать роль, которую он мне неосознанно предлагал. Вопрос «кто в этой комнате играет и по чьим правилам?» стал для меня профессиональной опорой.

Ответ, который я тогда нашла, укладывается в одно короткое слово — игра.

В психологии мы привыкли говорить о симптомах, травмах и защитных механизмах. Но за каждым запросом, за каждым молчанием, опозданием или внезапным всплеском эмоций стоит бессознательный сценарий. Клиент приносит его в кабинет, как актёр приносит пьесу. И в этой пьесе обязательно есть роль для психолога Если мы не распознаем её вовремя, то начинаем играть по чужим правилам.

В транзактном анализе Эрика Берна такое взаимодействие описывается через серию скрытых транзакций, которые ведут к предсказуемому, часто болезненному финалу. Клод Штайнер развил эту идею, показав, что игры не случайны. Они встроены в жизненный сценарий, который человек неосознанно воспроизводит, чтобы подтвердить свои базовые убеждения о себе и других.

В психодинамическом подходе мы видим тот же процесс через призму переноса и контрпереноса. Клиент бессознательно проецирует на нас фигуры из своего прошлого родителей, партнёров, обидчиков, а мы начинаем чувствовать то, что чувствовал он в детстве. Мелани Кляйн описала это как проективную идентификацию: механизм, при котором мы не просто наблюдаем чужую эмоцию, а начинаем переживать её как свою, зачастую не успевая это осознать. В этот момент наша собственная уязвимость (то, что Берн называл «крючок» для нашей незавершённой потребности) откликается на приманку, и мы втягиваемся.

Мы оказываемся в знаменитом треугольнике Карпмана, даже не заметив, как туда вошли. Становимся Спасателями для тех, кто привык быть Жертвой. Или внезапно чувствуем себя Преследователями, когда клиент нарушает сеттинг, а мы раздражаемся. Мы берём на себя ответственность за чужой выбор и чужое сопротивление. Мы начинаем работать за двоих.

Игра это не только транзактный феномен. Её можно увидеть и через призму теории отношений Владимира Мясищева: личность формируется в системе значимых отношений, и нарушение этих связей источник невротических расстройств Работа психолога, таким образом, есть

работа с отношениями. Если психолог не замечает, как в кабинете воспроизводятся нарушенные отношения клиента, он рискует стать их частью.

К сожалению, профессиональное обучение часто создаёт иллюзию, что хороший психолог это тот, кто «выдержит всё». Тот, у кого бесконечное терпение, кто всегда понимает, всегда принимает и никогда не бросает. Эта установка прямой путь к выгоранию, ретравматизации и потере себя в профессии.

Но залог настоящего профессионализма не в способности терпеть. Он в способности видеть.

Эта книга о том, как увидеть игру клиента, не потеряв себя. Это практическое руководство для психологов, психоаналитиков и студентов, которые хотят выстроить устойчивую практику без спасательства и хронической усталости. Книга не заменяет супервизию и личную терапию она помогает использовать их осознанно. Описанные в ней инструменты не универсальны: они требуют адаптации к конкретному клиническому случаю и сопровождения супервизора.

В тексте книги термин «психотерапия» и его производные («терапевт», «психотерапевтический») используются в широком профессиональном смысле для обозначения процесса психологической помощи и работы с отношениями. Автор не претендует на описание медицинской психотерапевтической практики, которая является врачебной специальностью».

В следующих главах мы разберём анатомию игры, изучим типичные ловушки клиенты без запроса, нарушение сеттинга, социальные контракты и двойные отношения и поговорим о том, почему супервизия это не формальность, а ваш главный инструмент безопасности.

Чтобы сделать эти механизмы наглядными, я буду использовать не только собирательные образы из разных открытых источников, но и сюжеты известных художественных фильмов. Кино это безопасная проективная реальность. Герои вымышлены, и их анализ не является клиническим заключением. Наблюдая за персонажами, мы можем увидеть клинические механизмы в чистом виде, не нарушая ничьих границ и не создавая риска узнавания.

Здесь не будет готовых рецептов «идеального психолога». Но будет карта местности: где расставлены капканы, как они выглядят и, главное, как из них выходить.

Потому что наша задача не спасать. Наша задача быть рядом, удерживать рамку и сопровождать человека на его пути. А для этого нам прежде всего нужно оставаться на своей территории профессиональной и личной. Начнём.

ЧАСТЬ 1. АНАТОМИЯ ИГРЫ: ПОЧЕМУ КЛИЕНТ ИГРАЕТ, А МЫ ВТЯГИВАЕМСЯ

Глава 1. Что такое «игра» и почему в неё так легко попасть

Игра — не развлечение. Это самый ранний и самый привычный способ выжить в мире, где нас когда-то не понимали.

В психоаналитическом сообществе слово «игра» часто вызывает внутреннее сопротивление. Это слово кажется слишком легкомысленным для описания той глубинной боли и разрушительных сценариев, с которыми психолог сталкивается ежедневно. Однако в транзактном анализе Эрика Берна «игра» это строго структурированный, бессознательный механизм совладания с тревогой.

Игра это повторяющийся паттерн коммуникации, который внешне выглядит как обычное взаимодействие, но, как правило, скрывает истинный мотив. Внутри игры есть скрытая транзакция, которая ведёт к предсказуемому эмоциональному финалу «расплате». Клиент приносит в кабинет сценарий, написанный задолго до встречи с вами. И в этом сценарии для психолога уже отведена определённая роль. Клод Штайнер развил эту идею: игры не случайны, они встроены в жизненный сценарий, который человек неосознанно воспроизводит, чтобы подтвердить свои базовые убеждения о себе и других.

Формула игры: как это устроено

Чтобы не попасть в игру, нужно понимать её анатомию. Эрик Берн описал структуру игры как последовательность скрытых шагов. Если мы адаптируем эту модель к терапевтическому процессу, она может выглядеть так:

1. «Крючок» (приманка). Клиент предлагает нам определённую роль. Внешне это может звучать как просьба о помощи, жалоба, демонстрация беспомощности или, наоборот, вызов. Например: «Я совсем запутался, я не знаю, что мне делать, только вы можете мне помочь».
2. Наша уязвимость то, что Берн называл («крючок», «приманка» для нашей собственной незавершённой потребности). Это наше слабое место, которое откликается на приманку. Если мы привыкли чувствовать свою ценность через спасение других, если наша профессиональная самооценка держится на том, чтобы быть «хорошим и всемогущим терапевтом», мы обязательно клюнем. Крючок находит нашу слабую точку.
3. Ответ. Мы принимаем правила игры. Начинаем спасать: даём советы, берём на себя ответственность, работаем больше, чем клиент, терпим нарушения сеттинга.
4. «Переключение». В какой-то момент клиент меняет роль. Жертва превращается в Преследователя (например, обесценивая наши усилия: «Вы мне не помогли, вы такой же, как все»), а Спасатель становится Жертвой мы чувствуем вину, усталость, обиду.
5. «Расплата». Клиент получает своё бессознательное вознаграждение подтверждение сценария («Взрослым нельзя доверять», «Я никому не нужен», «Все меня бросают»). А мы остаёмся с чувством опустошения, раздражения или профессиональной несостоятельности.

Формула описывает, как устроена игра. Но почему клиент снова и снова приносит один и тот же сценарий? Ответ даёт психодинамический подход.

Психодинамический взгляд: навязчивое повторение

С точки зрения психодинамического подхода, игра клиента это не просто дурная привычка. Это проявление навязчивого повторения. Человек бессознательно стремится воссоздать в настоящем ту ситуацию из прошлого, которая когда-то причинила ему боль. Он делает это в надежде, что на этот раз финал будет другим.

Клиент, который в детстве сталкивался с холодной или отвергающей матерью, может непроизвольно воспроизводить паттерн, который в транзактном анализе описывается как игра «Попробуй докажи, что я тебе небезразличен». Клиент, который привык к гиперопеке, будет искать Спасателя и бессознательно требовать, чтобы мы взяли на себя его жизнь. Психика клиента ищет знакомую боль, потому что неизвестность пугает больше, чем страдание.

В терминах теории отношений В. Н. Мясищева повторяется не просто отдельная эмоция, а привычная система значимых отношений. Личность формируется в этих связях, и нарушенные отношения прошлого продолжают жить в настоящем в том числе в кабинете психолога.

В этот момент в дело вступает проективная идентификация, описанная Мелани Кляйн. Клиент не просто просит о помощи. Он бессознательно оказывает на нас давление, чтобы мы почувствовали то, что чувствовал он сам бессилие, ярость, безнадёжность, и повели себя согласно его сценарию. Он как бы вкладывает в нас часть своей психики, заставляя нас играть по его правилам. Часто это происходит до того, как мы успеваем осознать происходящее.

Эти подходы не противоречат друг другу: Берн описывает структуру взаимодействия, Кляйн механизм передачи эмоций, Мясищев -то, как нарушенные отношения прошлого воспроизводятся в настоящем. Вместе они дают объёмную картину того, почему игра так легко захватывает и клиента и психолога.

Кинокейс: как это выглядит со стороны

Чтобы увидеть, как эта формула работает, полезно обратиться к образам искусства. Художественное кино это та самая безопасная проективная реальность, о которой говорилось во введении: мы можем наблюдать клинические механизмы в чистом виде, не нарушая ничьих границ. Разберём один сюжет как художественную иллюстрацию, а не как клинический случай.

Вспомним фильм «Сибил» (Sibyl, 2019). Главная героиня психоаналитик Сибил, которая мечтает стать писательницей. К ней на приём приходит молодая женщина Марго. Марго это классический «крючок». Она приносит в кабинет бурю эмоций, хаос, драму и зависимые отношения. Внешне она просит помощи, но бессознательно ищет не терапевта, а зрителя и спасателя для своей бурной жизни. При этом Марго не только «крючок»: она живой человек в боли. Но для Сибил она становится именно приманкой.

Что происходит с Сибил? Она втягивается. Её «крючок» это жажда ярких эмоций и творческого материала. Сибил нарушает границы: она не просто слушает клиентку, она начинает записывать её истории, вмешиваться в её жизнь, использовать её боль для написания собственного романа. Это блестящая иллюстрация того, как контрперенос и неудовлетворённые потребности терапевта разрушают рамку. Сибил перестаёт быть Взрослым и становится участником игры. К финалу она обнаруживает, что потеряла и профессиональную идентичность, и

клиентку, и контроль над собственной жизнью. Эта история наглядный пример того, что случается, когда мы не задаём себе вопрос: «А в какую игру меня сейчас приглашают?»

Почему мы втягиваемся: профессиональная ловушка

Если игра это сценарий клиента, то почему в него так легко попадают опытные, образованные специалисты? Ответ кроется в нашей профессиональной деформации и личных мотивах выбора профессии. Психология привлекает людей, склонных к эмпатии, рефлексии и, часто, к спасательству. Мы привыкли быть теми, кто понимает, поддерживает и решает проблемы. Именно эту ловушку Клод Штайнер описывал как игру в Спасение: спасатель нужен не для того, чтобы спасти, а чтобы подтвердить сценарий беспомощности другого.

Мы боимся признать своё бессилие. В обществе и в литературе редко говорится о том, что хороший психолог это не тот, кто всегда может помочь, а тот, кто может выдерживать свою беспомощность. Поэтому, когда клиент предлагает нам роль Всемогущего Волшебника, мы бессознательно соглашаемся. Ведь отказаться от этой роли означает для нас встретиться с собственным несовершенством.

Кроме того, в игру нас втягивают наши собственные чувства — контрперенос. Когда клиент демонстрирует свою уязвимость, мы можем испытывать жалость. Когда он нарушает границы, мы можем чувствовать гнев. И если мы не осознаём эти чувства, мы начинаем действовать из них.

Первый шаг: увидеть крючок

Выход из игры начинается не с изменения поведения клиента, а с изменения позиции психолога. Как только мы задаём себе вопрос: «А в какую игру меня сейчас приглашают? Какую роль мне предлагают? На какое моё слабое место нажимают?» — мы перестаём быть марионеткой в чужом спектакле.

Мини-практикум: три вопроса после сессии

1. Что я сейчас чувствую: жалость, раздражение, вину, бессилие?
2. Чью эмоцию я, возможно, переживаю как свою?
3. Если бы я отказалась от предложенной роли, что бы это для меня значило?

Ответ может быть неприятным и это нормально. Важно не то, что вы чувствуете, а то, что вы это замечаете. Мы не обязаны играть. Мы можем оставаться в роли Взрослого -того, кто видит сценарий, не осуждает актёра, но отказывается участвовать в разрушительных транзакциях.

Глава 2. Треугольник Карпмана в кабинете: Жертва, Спасатель и Преследователь

Игра всегда предлагает нам роль. Согласиться на неё значит отказаться от профессионализма.

Если транзактный анализ объясняет, из чего состоит игра — из скрытых транзакций, то модель Стивена Карпмана показывает, по каким ролям эта игра распределяется. Треугольник Карпмана это универсальная схема, которая описывает дисфункциональные отношения,

построенные на власти, беспомощности и контроле. В обычной жизни мы можем избегать таких отношений. Но в кабинете психоаналитика этот треугольник разворачивается с тревожной регулярностью. Более того, клиент часто приходит именно за тем, чтобы бессознательно втянуть психолога в одну из трёх ролей.

Анатомия ролей

Жертва. Позиция Жертвы это не то же самое, что человек, которому действительно нужна помощь. Это роль человека, который находится в позиции «я не могу, я бессилен, виноваты обстоятельства или другие люди». Жертва отказывается брать на себя ответственность за свою жизнь, потому что это позволяет ей получать вторичную выгоду: сочувствие, внимание и освобождение от необходимости действовать. Часто это происходит бессознательно: Жертва искренне верит в свою беспомощность. В терапии это выглядит так: клиент постоянно жалуется, но отвергает любые предложенные решения («Да, но…»). Он приносит свою боль и требует, чтобы терапевт её «починил». Парадокс в том, что Жертва, декларируя беспомощность, часто неявно управляет взаимодействием, ведь именно она задаёт правила и определяет, когда игра закончится. Важно различать позицию Жертвы в треугольнике Карпмана и человека, который действительно стал жертвой обстоятельств или насилия.

Спасатель. Спасатель это тот, кто хочет решить чужую проблему. Для него характерна фраза: «Я знаю, как тебе помочь». Он чувствует свою ценность через полезность. Спасательство это всегда нарушение границ, потому что Спасатель берёт на себя ответственность за жизнь другого человека. В консультации это самая частая ловушка психолога. Он начинает давать непрошеные советы, работает сверхурочно, нарушает сеттинг, прощает долги или, наоборот, пытается «вылечить» клиента сильнее, чем сам клиент этого хочет. Спасатель бессознательно боится, что если он перестанет спасать, он станет ненужным.

Преследователь. Преследователь это агрессор, критик или тиран. Он обвиняет, наказывает, стыдит. В терапии Преследователем часто становится сам терапевт, который устал от роли Спасателя. Когда клиент-Жертва не оправдывает ожиданий, не выполняет задания, пропускает сессии, не платит и уставший терапевт неожиданно для себя становится Преследователем. Он начинает читать морали, быть холодным, стыдить или вступать в жёсткую конфронтацию.

Ключевой механизм: «переключение» ролей

Драма в том, что эти роли не статичны. В любой момент участники меняются местами. Жертва становится Преследователем, когда Спасатель не даёт ей того, что она хочет. Клиент начинает обесценивать терапевта, обвинять его в некомпетентности, манипулировать чувством вины: «Я вам столько денег плачу, а вы мне не помогли». Спасатель становится Жертвой: столкнувшись с обвинениями, терапевт чувствует себя разбитым, несправедливо обиженным, выгоревшим. Преследователь становится Спасателем: в попытке исправить ситуацию терапевт снова бросается спасать, ещё больше нарушая границы. В этот момент мы можем переживать эмоции, которые нам не принадлежат: это проективная идентификация, описанная Мелани Кляйн.

Кинокейс: как Шон выходит из игры

Обратимся к фильму «Умница Уилл Хантинг» (Good Will Hunting, 1997). В центре сюжета Уилл, гениальный юноша с тяжёлой травмой насилия в детстве. Уилл боится не только

насилия, но и близости: любой человек, который подходит слишком близко, рискует стать объектом его агрессии или саботажа. На протяжении фильма он встречается с несколькими психологами. И каждого он втягивает в треугольник Карпмана.

Сначала Уилл играет в Преследователя. Он высмеивает терапевтов, читает их личные дела, нападает на их уязвимые места. Один из них, не справившись с агрессией, хватает Уилла за горло и становится Преследователем и теряет профессиональную позицию. Другой сдаётся и уходит -становится Жертвой. Профессор математики искренне хочет спасти Уилла, но за этим спасением стоит и его собственный интерес, слава и признание. Уилл саботирует эту игру.

И вот появляется психолог Шон. Шон понимает правила игры. В их первой встрече Уилл пытается его спровоцировать. Шон не становится ни Спасателем, ни Преследователем. Он удерживает рамку. Он говорит Уиллу, что не позволит так с собой разговаривать. И выставляет его за дверь, но не навсегда, а чтобы показать последствия. В терминах модели Эйси Чой, Шон переходит в «Треугольник победителя»: он видит в Уилле Выжившего, отказывается от роли Спасателя и становится Помощником и Тренером. В кульминационной сцене Шон снова и снова повторяет Уиллу, что это не его вина. Он делает это спокойно и настойчиво, не позволяя Уиллу сменить тему. Шон не боится боли Уилла, потому что знает свою. Он сам прошёл через потерю и не пытается спрятаться от страдания за профессиональной ролью. Именно поэтому он может выдерживать агрессию и отчаяние Уилла, не втягиваясь в треугольник.

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.