

# ПОЗИЦИЯ ПСИХОЛОГА - КОНСУЛЬТАНТА: РАМКА РАБОТЫ, РОЛЬ, ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Фефер Елизавета Валерьевна.



## Информация о нас



**[www. center-active.ru](http://www.center-active.ru) — “Я АКТИВ” Антикризисный консультационный психологический центр.**

Психологи бесплатно, онлайн по любым вопросам: оставьте заявку на сайте и получите консультацию психолога.

Наши специалисты помогут вам справиться со стрессом и эмоциональными трудностями, а также разработать индивидуальные стратегии преодоления кризисных ситуаций.

Мы стремимся обеспечить качественную психологическую поддержку в удобное для вас время.

## Фефер Елизавета Валерьевна

Практикующий психолог-консультант, специалист в области суггестивной психологии и телесной терапии.

### Основные направления деятельности:

- работа с тревожными состояниями,
- стрессом и эмоциональным выгоранием,
- самооценкой и личными границами,
- психосоматическими проявлениями,
- страхами/фобическими реакциями.



# Значение позиции консультанта

**Почему «позиция консультанта» решает исход работы.**

3 частые причины срывов терапии: размытые ожидания, смешение ролей, неопределённая ответственность.

**Позиция консультанта = рамка + роль + границы + этика + ответственность.**

Ясная позиция консультанта помогает установить доверительные отношения с клиентом и обеспечивает эффективное взаимодействие, что способствует достижению поставленных целей. Чёткое понимание рамок и границ позволяет избежать недопонимания и конфликтов в процессе работы.



## Научная база и её влияние на терапию

Метанализы показывают: значимая часть эффекта связана с общими факторами, особенно терапевтическим альянсом (качество сотрудничества, согласие по целям/задачам, эмоциональная связь).

Исследования альянса (в т. ч. мета-обзоры) устойчиво связывают сильный альянс с лучшими исходами в разных подходах.

**Вывод для практики:** роль консультанта — строить альянс и удерживать рамку, а не «продавить изменения».

# Формула позиции «Взрослый–Взрослый»

**Клиент — субъект, консультант — профессиональный проводник процесса.**

У клиента есть свобода и ответственность.

У консультанта — компетенция, рамка, безопасность, метод. Это противостоит сценариям: спасательство, наставничество, обвинение, зависимость.

Клиент и консультант взаимодействуют в партнёрстве, направленном на достижение целей клиента.



## Модель роли консультанта

- 1) Диагностическая (прояснение запроса, рисков, контекста).
- 2) Контейнирующая (безопасность, выдерживание аффекта).
- 3) Интервенционная (методы, техники, задания).

**Навигационная (маршрут терапии: цели → план → оценка прогресса → коррекция).**

Ошибки возникают, когда одна функция «поглощает» остальные. Это приводит к дисбалансу в терапевтическом процессе и снижению его эффективности.



## Рамка работы

- 10 параметров, которые обязаны быть определены:
- цель/запрос,
- формат,
- длительность сессии,
- частота,
- правила отмены/оплаты,
- границы контакта между сессиями,
- конфиденциальность/исключения,
- кризисный протокол,
- метод/подход,
- критерии завершения/пересмотра.

Важно также определить роли и обязанности участников для эффективного взаимодействия.



## Контракт как инструмент управления ожиданиями

Контракт — не бюрократия, а профилактика конфликтов.

Он снижает «скрытые ожидания»:

- сделайте так, чтобы мне не было больно,
- исправьте партнёра,
- дайте гарантию.

В контракте фиксируются: что делаем, как, за сколько, как проверяем прогресс.

Конфликтные ситуации исключены, так как все договорённости прозрачны и закреплены на бумаге. Это позволяет сосредоточиться на достижении общих целей и укрепляет доверие между партнёрами.

# Границы ответственности

**Консультант отвечает за:** процесс, метод, безопасность, этику, фиксацию договорённостей, оценку рисков, направление к специалистам.

**Клиент отвечает за:** выбор целей, решения, действия между сессиями, честную обратную связь, соблюдение договорённостей. Консультант помогает клиенту анализировать результаты и корректировать стратегию при необходимости.



**Клиент активно участвует в процессе, задавая вопросы и выражая свои мысли.**

## Ошибка №1: «Я отвечаю за результат клиента»

Это ведёт к давлению, выгоранию и манипуляциям.

**Правильная формула:** я отвечаю за качество профессиональной помощи, но не за жизненные выборы клиента.

Я поддерживаю клиента в его решении и стремлюсь создать доверительную атмосферу для плодотворного сотрудничества. Важно помнить, что конечной целью является благополучие клиента, а не навязывание ему определённых путей действий.



## Ошибка №2: размывание роли



**Признаки:** “пишите в любое время”, “я всегда рядом”, личные откровения консультанта, дружба/советы «как жить».

**Цена:** зависимость клиента, нарушение нейтральности, рост переносов, этические риски. Ухудшение качества профессионального взаимодействия, потеря объективности в оценке ситуации клиента.



“

## Треугольник Карпмана как индикатор срыва позиции

**Спасатель:** «я решу за тебя» → клиент слабее.

**Преследователь:** «соберись» → стыд/откат.

**Жертва:** «я не знаю, что с тобой делать» → потеря доверия.

**Профилактика:** возвращение к контракту и взрослой ответственности. Работа в позиции равного партнёра → укрепление отношений. Честное обсуждение проблем → нахождение совместных решений.

# Пошаговый старт работы



- 1) установить контакт,
- 2) собрать запрос,
- 3) уточнить контекст и риски,
- 4) сформулировать цель в наблюдаемых терминах,
- 5) предложить план/гипотезу,
- 6) согласовать рамку и правила,
- 7) завершить сессией «что берёте/что дальше».

Оценить ресурсы и возможности для реализации плана, определить ответственных за выполнение задач. Провести анализ достигнутых результатов и обсудить дальнейшие шаги для улучшения процессов.



## Скрипт прояснения роли

«Я помогу вам понять причины, увидеть варианты и выстроить шаги. Решения и действия остаются за вами — это важная часть результата».

«Если понадобится врач/психиатр/юрист — я скажу прямо и помогу с маршрутом».

Моя цель — поддержать вас на каждом этапе, обеспечив необходимую информацию и ресурсы.

Вместе мы сможем преодолеть любые трудности и достичь ваших целей.

# Перевод жалобы в терапевтический запрос



- 1) жалоба: «мне плохо»
- 2) ситуация: «когда/где/с кем. »
- 3) эмоции/тело: «что чувствуете. »
- 4) поведение: «что делаете/избегаете.
- 5) функция: «что это даёт/от чего защищает. »
- 6) цель: «что хотите вместо этого. »
- 7) критерий: «по каким признакам поймёте, что лучше. »
- 8) стратегии: «какие действия можете предпринять для улучшения ситуации. ».

## Пример: граница ответственности на реальном запросе

**Запрос:** «Сделайте так, чтобы муж перестал пить».

**В зоне клиента:** выбор границ, сценарии общения, безопасность, план действий, поддержка, созависимость.

**Вне зоны:** «изменить другого человека». Фраза консультанта: «Мы не управляем другим, но можем выстроить вашу стратегию и безопасность».

Мы поможем вам разработать эффективные стратегии поведения и общения, которые минимизируют риски и улучшат качество вашей жизни.



# Пример: «Я хочу перестать тревожиться» → рабочая цель

**Нерабочее:** «вообще не тревожиться».

**Рабочее:** «уменьшить частоту паники с 5 до 1 в неделю», «возвращать контроль за 10 минут», «перестать избегать того, что вызывает тревогу».

**Это формирует ясный план и снижает магическое ожидание.**

Позволяет отслеживать прогресс и корректировать стратегию при необходимости.

Создаёт уверенность в возможности управления своим состоянием.

# Микро-инструмент: «карта влияния»

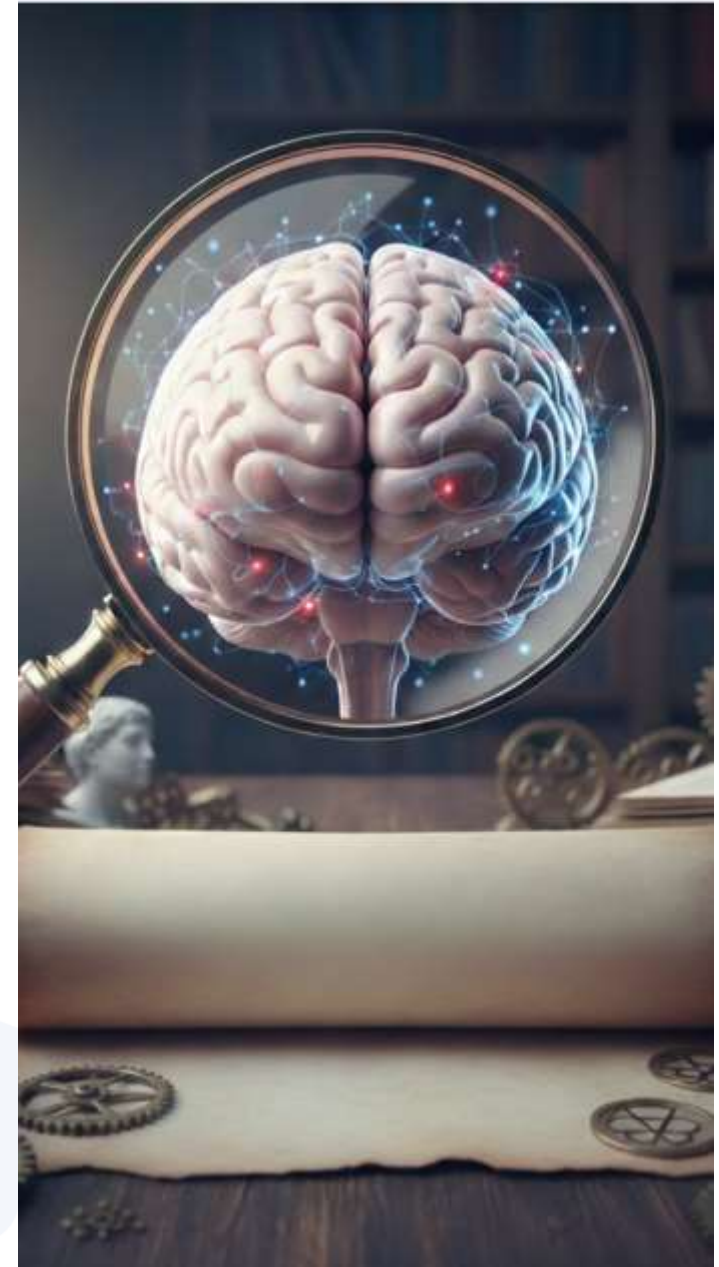
Разделите лист на 3 зоны:

- 1) Контроль (мои действия, мысли, выбор).
- 2) Влияние (переговоры, просьбы, границы).
- 3) Вне контроля (прошлое, решения других).

**Задача консультанта:** постоянно возвращать клиента в 1–2 зону.

Это помогает клиенту сосредоточиться на том, что он может изменить, и развить навыки эффективного взаимодействия.

Работа в этих зонах способствует повышению личной эффективности и улучшению качества жизни.



# Удержание рамки при «вытягивании» спасательства



**Сигналы:** «можно вам писать ночью. », «скажите, как правильно», «решите за меня».

Ответ по структуре:

- 1) признать потребность,
- 2) напомнить рамку,
- 3) предложить вариант в пределах рамки,
- 4) вернуть ответственность.

**Пример:** «Понимаю, что вам страшно.

Между сессиями я отвечаю в рабочее время. Давайте составим план, что вы делаете в острый момент». Вы, вероятно, ищете помощи или совета в неудобное время, но я работаю по установленному графику. Предлагаю обсудить вашу задачу в удобное для вас время в рамках рабочего расписания, чтобы вы могли самостоятельно найти решение.



## Профессиональная эмпатия vs. слияние

**Эмпатия** = понимание + отражение + поддержка автономии.

**Слияние** = «мне надо, чтобы вам стало лучше прямо сейчас любой ценой».

**Навык:** держать тёплый контакт без потери роли. Эмпатия помогает установить доверительные отношения, в то время как слияние может привести к потере личных границ и зависимости от другого человека.

Важно находить баланс между эмпатией и сохранением собственной автономии.



# Роль консультанта в кризисе

**В кризисе цель меняется:** не «глубинные инсайты», а снижение риска + стабилизация.

Консультант отвечает за оценку угроз, план безопасности, направление при необходимости. Клиент отвечает за следование плану (и за обращение в экстренные службы при угрозе жизни).

Также клиент должен быть готов оперативно корректировать стратегию в соответствии с меняющейся ситуацией.

## Научная опора: почему структурирование снижает тревогу

Экспериментальные и клинические данные в КПТ показывают: предсказуемость, план, навыки регуляции уменьшают тревогу и избегание.


Контракт и рамка дают мозгу ощущение управляемости, что снижает стресс-реакцию.

Регулярная практика применения этих подходов помогает закрепить положительные изменения в поведении и мышлении. Это способствует формированию устойчивых механизмов преодоления тревоги и стресса.





# Этика позиции




Принцип «не навреди» в ежедневных решениях:

- не давать обещаний,
- не усиливать зависимость, не использовать власть роли.
- не работать «на износ» (это ведёт к ошибкам).

Супервизия как профилактика слепых зон и переносных ловушек.

Поддерживать здоровый баланс между работой и личной жизнью, чтобы сохранять ясность ума и концентрацию.

Учиться на примерах профессионального общения, избегая эмоциональных перегрузок и стрессовых ситуаций.





## Компетенции и границы

Показания к маршрутизации: психотические симптомы, мания, тяжёлая депрессия с риском, активная зависимость, тяжёлые РПП, насилие и угроза жизни.

**Позиция: «Я остаюсь поддержкой, но нужен дополнительный уровень помощи».**

В таких случаях важно обеспечить комплексное обследование пациента для подбора наиболее эффективной программы лечения. Регулярный мониторинг состояния поможет своевременно корректировать терапевтические подходы.

# Коммуникация границ



## Формула «коротко—ясно—без оправданий»:

«Я не отвечаю ночью. Я отвечаю в рабочее время».

«Я не могу быть вашим другом, потому что это нарушит терапию».

«Я не даю гарантий, но я гарантирую профессиональный процесс».

Чем больше оправданий, тем больше пространства для торга. Я всегда честен с клиентами, чтобы они могли доверять мне и рассчитывать на меня.

# Перенос и контрперенос

**Перенос:** клиент бессознательно «видит» в консультанте фигуры прошлого.

**Контрперенос:** консультант реагирует своими чувствами/историями.

**Рамка + супервизия = способ не действовать импульсивно, а использовать это как материал терапии.**

Осознание переноса и контрпереноса помогает установить более глубокие и доверительные отношения между клиентом и консультантом.

Эффективная работа с этими явлениями способствует личностному росту и позитивным изменениям в жизни клиента.



# Мини-протокол самопроверки консультанта после сложной сессии

- 1) Где я потерял роль.
- 2) Где нарушилась рамка.
- 3) Что я чувствовал и что хотел сделать.
- 4) Что принадлежит клиенту, что — мне.
- 5) Нужна ли супервизия/перенаправление.
- 6) Как восстановлю границы на следующей встрече.

Как изменится моё поведение на основе анализа ситуации.

Какие выводы я могу сделать для дальнейшего взаимодействия с клиентом.



## Инструмент «ремонт альянса» (repair)

- 1) назвать напряжение: «кажется, мы застряли...»
- 2) выяснить восприятие клиента: «как вы это видите.
- 3) признать вклад терапевта (если был):  
«возможно, я...»
- 4) пересобрать план/контракт: «давайте уточним цель и формат на ближайшие 3 сессии»
- 5) оценить эмоциональное состояние клиента: «понимаю, это может быть непросто, давайте сделаем паузу и продолжим, когда вы будете готовы»;
- 6) обсудить ожидания клиента: «какие результаты вы хотели бы увидеть после наших встреч».



# Кейсы «серых зон» ответственности: как отвечать корректно



**«Скажите, разводиться или нет?»** → «Я помогу вам принять решение: проясним ценности, риски, варианты и последствия».

**«Напишите моему партнеру»** → «Я не вступаю в прямые коммуникации без отдельного формата (семейная сессия)».

**«Дайте справку/диагноз»** → «Я могу дать заключение в рамках компетенции и правил, но диагноз ставит врач».

# Документация и ответственность: что фиксировать минимально

1. Дата/время, тема, ключевые интервенции, договоренности, риски, план до следующей встречи.
2. Фиксировать изменения рамки (переносы, скидки, особые условия) — это защита при споре.
3. Нейтральный язык, без оценочных ярлыков.



## Стандарты устойчивости консультанта:

График и лимиты нагрузки, перерывы, супервизия, личная терапия.

«Право на паузу»: не отвечать мгновенно, не принимать решения в аффекте.

Профессиональная идентичность: «я помогаю, но не спасаю».

# Информация о нас



**[www. center-active.ru](http://www.center-active.ru) — “Я АКТИВ” Антикризисный консультационный психологический центр.**

Психологи бесплатно, онлайн по любым вопросам: оставьте заявку на сайте и получите консультацию психолога.

Наши специалисты помогут вам справиться со стрессом и эмоциональными трудностями, а также разработать индивидуальные стратегии преодоления кризисных ситуаций.

Мы стремимся обеспечить качественную психологическую поддержку в удобное для вас время.



## **Спасибо за внимание!**

Спасибо за внимание. В этой презентации мы рассмотрели ключевые аспекты работы консультанта, включая научную базу, модель роли, границы ответственности и ошибки, которых следует избегать. Мы также обсудили инструменты и техники, которые помогут консультанту эффективно управлять ожиданиями клиентов и сохранять профессиональную позицию. Надеемся, что представленная информация будет полезна в вашей практике.

