

**Дрёмина Юлия Викторовна**

клинический психолог

Центр позитивной психотерапии WellB

держатель Европейского сертификата по психотерапии (ЕАР)

мастер-тренер WAPP

г. Москва

DOI 10.31483/r-151031

## **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ПСИХОТЕРАПЕВТА КАК ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАДЁЖНОСТИ**

***Аннотация:** в статье анализируется феномен эмоциональной устойчивости психотерапевта как способности сохранять внутреннее равновесие, осознанность и профессиональное присутствие в процессе взаимодействия с клиентом.*

*Рассматриваются ключевые теоретические подходы к пониманию устойчивости и их значимость для психотерапевтической практики. Описывается авторская метафорическая модель «Дерево устойчивости», раскрывающая структуру личностных оснований специалиста: корни – самопонимание и личные границы, ствол – ресурсы и опыт, крона – смысл и профессиональное удовлетворение. Представлены инструменты формирования устойчивости: анализ эмоционального конфликтного напряжения, работа с контрпереносом и вопросы саморефлексии.*

*Предложенные материалы направлены на укрепление профессионального благополучия и профилактику эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий.*

***Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, психотерапевт, саморегуляция, контрперенос, эмоциональное выгорание, позитивная психотерапия, личность специалиста, модель «Дерево устойчивости».*

Психотерапевтическая и консультативная практика требует высокой степени эмоционального включения и присутствия. В процессе взаимодействия с

клиентом, переживающим тревогу, боль или фрустрацию, психотерапевт неизбежно вовлекается эмоционально. Эти внутренние отклики могут усиливать эмпатию и глубину контакта, но при отсутствии саморегуляции становятся источником профессионального напряжения, усталости и сомнений в собственной компетентности (Г. Селье [8, с. 34–36], Р. Лазарус [3, с. 110–115], А. Маслоу [4, с. 60–69], К. Роджерс [7, с. 84–91], Н. Пезешкиан [5, с. 120–136]).

Эмоциональная устойчивость выступает центральным фактором, обеспечивающим способность специалиста сохранять внутреннюю собранность, осознавать свои реакции и использовать их как ресурс профессионального взаимодействия, а не как помеху [3, с. 112–118; 4, с. 60–69; 7, с. 84–91].

Исследование эмоциональной устойчивости имеет давнюю традицию в психологии. Г. Селье определял стресс как универсальный ответ организма и подчеркивал значение адаптационного потенциала личности для сохранения здоровья [8, с. 34–36]. Р. Лазарус показал, что когнитивная оценка ситуации и способы её переработки играют решающую роль в эмоциональной регуляции [3, с. 110–115]. В гуманистической традиции А. Маслоу [4, с. 60–69] и К. Роджерс [7, с. 84–91] связывали устойчивость с личностной зрелостью, внутренней согласованностью и автономией субъекта.

В психотерапевтической деятельности устойчивость проявляется как способность специалиста осознавать собственные переживания, не отождествляясь с клиентом и не блокируя собственные реакции. Этот навык предполагает развитую саморефлексию, эмпатическую дифференциацию и осознанное удерживание границ между «своими» и «чужими» чувствами [7, с. 90–95].

Согласно концепции позитивной психотерапии Н. Пезешкиана [5, с. 120–136], личность функционирует как динамическая система, поддерживающая баланс между четырьмя сферами: телесной, деятельностной, коммуникативной и смысловой. Нарушение равновесия между ними ведёт к эмоциональному напряжению, а восстановление гармонии способствует возвращению внутреннего покоя. На этой основе предложена метафорическая модель «Дерева устойчивости»,

отражающая взаимосвязь личностных опор и профессионального роста специалиста.

Профессиональное развитие психотерапевта, включающее супервизии, интервизии и постоянную саморефлексию, является необходимым условием формирования эмоциональной устойчивости. Именно в безопасном, поддерживающем пространстве коллегиального обсуждения специалист получает возможность осознавать и перерабатывать переносные и контрпереносные переживания, справляясь с психологическими защитами, формируя тем самым зрелую профессиональную идентичность [6, с. 95–98; 9, с. 348–350].

Контрперенос включает совокупность эмоциональных, когнитивных и телесных реакций терапевта, возникающих в ответ на клиента. Этот феномен впервые был описан З. Фрейдом [9, с. 348–350] как неосознанное вовлечение аналитика в переживания пациента, а впоследствии детально разработан Г. Ракером [6, с. 95–98], который рассматривал контрперенос как инструмент диагностики и понимания бессознательной динамики клиента. Эти реакции служат индикатором как динамики клиента, так и неосознанных зон самого специалиста.

Задача психотерапевта – осознавать свои внутренние ответы, удерживать границы между личным и профессиональным и не позволять защитным механизмам искажать терапевтический процесс [7, с. 100–105].

Осознанная работа с контрпереносом трансформирует его из препятствия в диагностический инструмент. Анализ собственных реакций углубляет понимание внутреннего мира клиента, а также способствует личностному росту терапевта. В процессе супервизии и саморефлексии контрперенос становится важным ресурсом развития эмоциональной зрелости, устойчивости и эмпатии [6, с. 120–128; 9, с. 348–350].

Психотерапевт – главный инструмент своей работы, и его личность непосредственно определяет качество терапевтического взаимодействия. Эмоционально устойчивый специалист способен выдерживать напряжение, сохранять границы, демонстрировать искренность и присутствие [7, с. 90–93; 5, с. 215–217].

Осознанность своих ценностей, уязвимостей, убеждений и ограничений формирует основу профессиональной зрелости. Такое самопонимание снижает риск неконтролируемых проекций, способствует удержанию ясности восприятия и позволяет сохранять внутреннюю опору даже в условиях высокой эмоциональной нагрузки [4, с. 70–72; 7, с. 95–100].

В этом смысле личность терапевта становится проводником изменений – целостным, саморефлексирующим и устойчивым субъектом профессиональной деятельности [7, с. 102–104].

Формирование устойчивости начинается с осознания собственных эмоций и стоящих за ними потребностей, что согласуется с подходом В.В. Бойко [1, с. 43–52], подчеркивающего важность энергии эмоций и их осознанного управления в межличностном взаимодействии. Для терапевта особенно важно различать: является ли его реакция откликом на клиента или отражением собственного опыта. Такой навык предотвращает слияние с эмоциональным состоянием клиента и способствует поддержанию профессиональной позиции [3, с. 115–118; 5, с. 220–223].

Одним из эффективных инструментов осмысления эмоциональных состояний выступает анализ эмоционального конфликтного напряжения [5, с. 120–136].

Этот метод представляет собой структурированный процесс профессиональной саморефлексии, направленный на выявление и понимание собственных эмоциональных, когнитивных и телесных реакций в сложных взаимодействиях. Он может проводиться индивидуально или в супервизионном формате [6, с. 120–128].

Цель: развитие способности различать и осмыслять внутренние впечатления, возникающие в ответ на профессиональные трудности.

Рефлексивный вопрос: какие эмоции, мысли и телесные ощущения я испытываю, сталкиваясь с напряжением или конфликтом в терапевтической ситуации?

Задача: сохранить контакт с собой, осознавая защитные тенденции и не прибегая к их автоматическому использованию.

Этапы анализа:

- определение переживаемых эмоций и состояний;
- фиксация импульсов, мыслей и оценок, возникших в момент контакта;
- осознание ассоциированных воспоминаний или аналогичных жизненных эпизодов;
- анализ ожиданий, страхов и прогнозов относительно ситуации.

Данный алгоритм созвучен модели баланса Н. Пезешкиана [5, с. 120–136]: дисбаланс между телесной, деятельностной, коммуникативной и смысловой сферами находит отражение в эмоциональных реакциях специалиста. Так, раздражение сигнализирует о дефиците физического восстановления, чрезмерная вовлечённость – о перегрузке контактов, а потеря интереса – о нарушении смысловой сферы [5, с. 120–136].

Интерпретация эмоциональных реакций через призму внутреннего равновесия способствует осознанности, развитию личностной устойчивости и повышению профессиональной эффективности.

Предлагаемая метафорическая модель «Дерево устойчивости» служит инструментом формирования долговременных опор личности специалиста. Образ дерева отражает идею целостного развития и укоренённости профессионала в собственной идентичности.

Корни символизируют базовые ценности, убеждения и жизненный опыт, формирующие фундамент личности.

Ствол отражает профессиональные ресурсы, знания и навыки, поддерживающие эффективность и устойчивость.

Крона ассоциируется с чувством удовлетворённости, вдохновением и сохранением смысла деятельности.

Анализ состояния «дерева» позволяет выявлять источники неустойчивости – на уровне личностных основ, профессиональных ресурсов или смысловой сферы. Таким образом, данная модель является инструментом саморефлексии, способствующим укреплению профессиональной идентичности и профилактике эмоционального выгорания [2, с. 75–80; 5, с. 220–225].

# Дерево устойчивости



Рис. 1

Эмоциональная устойчивость психотерапевта – ключевое условие его профессиональной надежности и личного благополучия. Развитие этой способности требует постоянной рефлексии, работы с контрпереносом, поддержания баланса между личной и профессиональной жизнью. Осознанное использование инструментов самопознания и моделей, подобных «Дереву устойчивости», способствует формированию зрелой, интегрированной личности специалиста, способной оказывать эффективную помощь, сохраняя при этом внутреннюю гармонию [4, с. 70–72; 5, с. 220–225; 7, с. 100–104]. Представленные идеи созвучны концепции эмоциональной саморегуляции В.В. Бойко [1, с. 43–52], подчеркивающей необходимость осознанного отношения специалиста к собственным чувствам как ресурсу профессиональной устойчивости.

## Список литературы

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Филинь, 1996. – 472 с.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2025. – 312 с.
3. Лазарус Р.С. Эмоции и адаптация / Р.С. Лазарус. – СПб.: Питер, 2001. – 384 с.
4. Маслоу А.Х. Мотивация и личность / А.Х. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
5. Пезешкиан Н. Позитивная семейная психотерапия / Н. Пезешкиан. – М.: Март, 1996. – 334 с.
6. Ракер Г. Смысл и использование контрпереноса / Г. Ракер // Консультативная психология и психотерапия. – 1998. – №2. – С. 95–143.
7. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс. – М.: Эксмо, 2007. – 241 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
9. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 1991. – 432 с.