

Перенос и Контрперенос: Глубинная динамика психотерапии

Исследование бессознательных процессов в
терапевтических отношениях.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



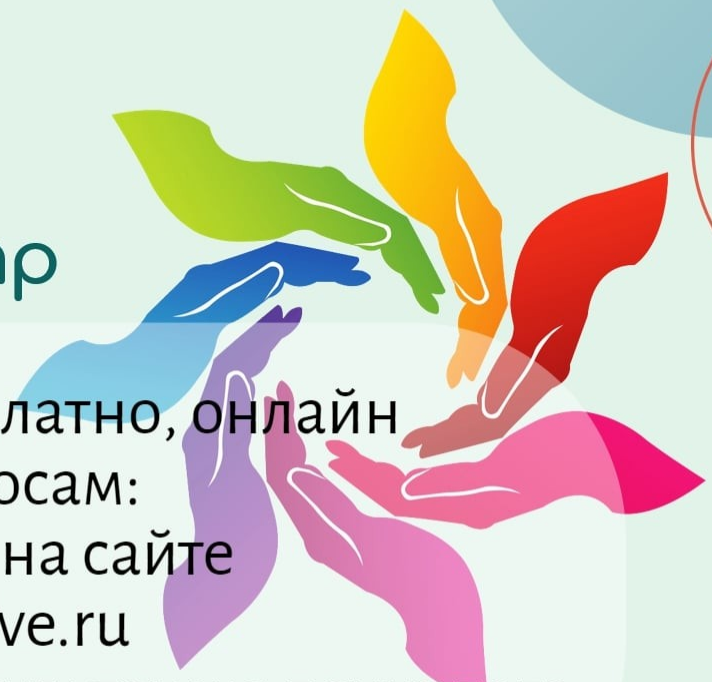
Клинический психолог
Бесперстова Алена Владимировна

www.center-active.ru

«Я АКТИВ!»

Антикризисный
консультационный
психологический центр

Психологи бесплатно, онлайн
по любым вопросам:
оставьте заявку на сайте
www.center-active.ru
и получите консультацию психолога
Центра "Я АКТИВ!" бесплатно.





Клинический психолог.

Автор книг и МАК. Бизнес тренер. Тимбилдинги.

Закончила:

1. Самарская Государственная Социально-Педагогическая Академия 2012 год,
2. Санкт-Петербургский Институт Гештальта. Гештальт-терапевт. 2024 год,
3. Московский Институт Психотерапии и Клинической Психологии. Телесно-ориентированная психотерапия. 2023,
4. АНО ДПО" Национальный исследовательский институт дополнительного образования и профессионального обучения " Квалификация." Бизнес-тренер с дополнительной специализацией в области обучения персонала», 2024 год,
5. Академия Современных Технологий. Клинический Психолог, 2026,
6. Институт Прикладной Психологии и Психоанализа" КПТ. PRO" 2026,
7. Национальный исследовательский институт дополнительного образования " Экспериментальная патопсихология: клиническая диагностика в практике психолога и экспертной деятельности" 2026 год

группа https://vk.com/club_besperstovaalena
т.89277729906

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Общая концепция переноса

Основная идея переноса

Первый тезис раскрывает базовую логику переноса, объясняя, как и почему возникают бессознательные смещения чувств и ожиданий на терапевта. Это помогает понять фундаментальную природу процесса.

Значение переноса в терапии

Второй тезис подчеркивает важность переноса как ключевого инструмента в терапевтической работе, позволяя использовать эти бессознательные процессы для достижения исцеления и продвижения в терапии.

Антикризисный консультационный
психологический центр
"Я АКТИВ!"



Значение отношений в психотерапии

Перенос и контрперенос раскрывают бессознательные эмоции клиента.

Понимание этих явлений усиливает терапевтический эффект и углубляет диагностику.

Психотерапия для созависимого — это не просто лечение, это модель его мира. Все, что он делает со своими близкими, он рано или поздно начнет делать с терапевтом.



Определение переноса: Трансфер в терапии

- Перенос — бессознательное перенаправление чувств и ожиданий с прежних значимых людей на терапевта, формируя динамику текущих отношений.
- Этот механизм отражает стремление психики завершить незавершённые эмоциональные истории и разрешить внутренние конфликты.
- В результате прошлые переживания оживают в терапевтическом взаимодействии, предоставляя ключи к самопознанию и изменениям.



Этапы развития понятия переноса

Фрейд, начало XX века

Сначала перенос рассматривался как препятствие в терапии, но позже стал эффективным инструментом для понимания бессознательных конфликтов.

Мелани Кляйн, 1940-е

Введено понятие проективной идентификации, расширяющее понимание переноса через бессознательную коммуникацию между пациентом и терапевтом.

Современность

Перенос рассматривается как взаимное явление в интерсубъективном поле, где обе стороны влияют друг на друга на бессознательном уровне.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Механизмы формирования переноса

Проекция — клиент приписывает терапевту собственные чувства и импульсы, пытаясь понять и контролировать внутренние переживания.

Регрессия включает возврат к ранним эмоциональным реакциям, что активирует детские защитные стратегии в отношениях с терапевтом.

Ожидание повторения прежних сценариев заставляет клиента бессознательно воссоздавать знакомые модели взаимодействия для анализа и переработки.



Позитивный перенос: особенности и риски

- Позитивный перенос проявляется в идеализации терапевта, формировании доверия и симпатии, что способствует укреплению терапевтического союза.
- Однако чрезмерная идеализация может препятствовать работе с конфликтными чувствами и снижать эффективность терапии при избегании реальных проблем.



Негативный перенос: значение и возможности



Во-первых, негативный перенос выражается в враждебности и недоверии, что отражает внутренние страхи и конфликты клиента. Во-вторых, такой перенос открывает пространство для безопасного выражения агрессии и её анализа.

Кроме того, проживание негативных чувств в терапии помогает понять корни эмоциональных трудностей клиента. Это существенный шаг для глубокой проработки и изменений.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Эротизированный перенос: проявления и профессиональные рамки



Влюблённость как защита от боли

Клиенты могут проявлять влечение к терапевту, используя это как способ уйти от внутренней боли или страха самостоятельности.

Такая динамика требует внимательного отношения и контроля.



Необходимость чётких границ

Поддержание профессиональной дистанции и жёсткий терапевтический сеттинг предотвращают нарушение этических норм и помогают эффективно управлять эротизированным переносом.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



73%

клиентов демонстрируют отчетливые переносные реакции, помогающие выявить глубинные эмоциональные паттерны.

Анализ проявлений переноса обеспечивает понимание восприятия мира клиентом и его межличностных ролей здесь и сейчас.



Понятие контрпереноса в психотерапии

- Контрперенос — бессознательная эмоциональная реакция терапевта на перенос клиента, влияющая на терапевтический процесс.
- Осознание и анализ контрпереноса помогают избегать искажений в терапии и поддерживают профессиональные границы.
- Изначально контрперенос считали ошибкой, но теперь рассматривают как ценный диагностический инструмент для глубокого понимания клиента.
- Работа с контрпереносом требует повышенной рефлексии и регулярной супервизии для обеспечения безопасности и эффективности терапии.



Классификация контрпереноса по Генри Ракеру

- Таблица демонстрирует различия между согласованным и дополняющим контрпереносом с краткими примерами проявлений каждого типа в терапии.

Тип контрпереноса	Характеристика	Пример реакции
Согласованный	Терапевт разделяет чувства эго клиента	Чувство клиентской тревоги или печали
Дополняющий	Терапевт проживает чувства объектов клиента	Ощущение подавленности и беспомощности

Согласованный контрперенос способствует эмпатии, дополняющий раскрывает бессознательные отношения клиента к важным фигурам.



Субъективный (личный) контрперенос

Субъективный контрперенос возникает из-за невидимых для терапевта внутренних конфликтов и личных травм, которые усиливаются при взаимодействии с определёнными клиентскими темами.

При высокой резонансности терапевт может бессознательно проецировать свои эмоциональные проблемы на клиента, что искажает восприятие и лечение.

Для смягчения субъективного контрпереноса необходима личная терапия и регулярная супервизия, позволяющие распознать и проработать собственные «слепые пятна».

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Объективный контрперенос: диагностическая ценность

— Объективный контрперенос проявляется у терапевта как универсальные реакции, вызываемые клиентом и схожие с реакциями большинства окружающих.

— Такие реакции отражают устойчивые особенности клиента, включая патологии, и дают терапевту важные диагностические сигналы для построения стратегии лечения.

— Осознанный и тщательный анализ объективного контрпереноса помогает выявлять важные бессознательные процессы клиента без смешения с личными проекциями терапевта.



Индикаторы контрпереноса: Red Flags

- Чувство сонливости или скуки во время сессии часто свидетельствует о бессознательном избегании неприятных тем клиента или эмоционального истощения терапевта.
- Необычное желание «спасти» или сделать неожиданный подарок клиенту сигнализирует о сдвиге в границах роли и возможном слиянии.
- Забывание имени клиента, времени или деталей разговора может указывать на снижение внимания и чрезмерную дистанцированность в терапевтическом процессе.
- Раздражение, частые споры или эмоциональное напряжение указывают на наличие неотработанных чувств, требующих внимательного анализа и супервизии.



Совместное отыгрывание (Enactment) в терапии

Совместное отыгрывание возникает, когда терапевт и клиент бессознательно воспроизводят знакомый сценарий из прошлого, зачастую приводящий к конфликту или напряжённости в сессии.

Этот феномен раскрывает глубинные взаимодействия и паттерны отношений, которые клиент переживал с важными фигурами, и служит материалом для терапии.

Ключ к успешной работе с enactment — не обвинять себя или клиента, а использовать возникшую динамику для углублённого анализа и трансформации.



Техника контейнирования: концепция В. Биона

Контейнирование — процесс, при котором терапевт принимает на себя болезненные и запутанные чувства клиента, перерабатывает их внутренне и возвращает в более понятной и усвоенной форме.

Это создает безопасную эмоциональную среду и способствует развитию у клиента способности переносить сложные ощущения без разрушения внутреннего баланса.



Границы чувств: различие между СВОИМ И КЛИЕНТСКИМ

Ключевым вопросом является определение момента возникновения чувства: появилось оно до сессии или непосредственно во взаимодействии с клиентом, что помогает различать субъективные реакции.

Анализируется, насколько чувство типично для жизни терапевта в целом, или же проявляется исключительно в работе с конкретным клиентом.

Такой подход позволяет терапевту отделить собственные эмоции от индуцированных клиентом, обеспечивая объективность и профессионализм в работе.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Кейс 1: Идеализирующий перенос в практике



Клиент видит терапевта как спасителя

Клиент начинает воспринимать терапевта как единственного человека, способного помочь, что порождает избыточное доверие и зависимость. Это создаёт риск остановки в развитии и подчинения терапевтическому процессу.



Терапевт ощущает всемогущество

Терапевт может испытывать внутреннее усиление собственной значимости, что создает искажение в терапии. Важно осознавать эту динамику и работать с ней через супервизию и самоанализ, чтобы не навредить.

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Агрессивный перенос: понимание и работа

Защита через агрессию

Враждебность клиента к терапевту часто является маскировкой глубокой уязвимости и страха. Восприятие агрессии как защитного механизма помогает снизить напряжение и понять корни конфликтов.

Углубление терапевтической работы

Проработав причины прерванных привязанностей и раненые чувства, терапевт помогает клиенту безопасно выразить и интегрировать агрессивные эмоции для развития личности.

Антикризисный консультационный
психологический центр
"Я АКТИВ!"



Кейс 3: Эротизированный перенос и контрперенос

— Клиент проявляет эмоциональную и физическую влюблённость в терапевта, что часто связано с поиском поддержки и страха оставить автономию. Это требует чёткого соблюдения профессиональных границ.

— Терапевт может испытывать ответные чувства от сексуального интереса до тревоги. Важно распознавать эти реакции и использовать их как сигнал для рефлексии без нарушения этических норм.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Первичная супервизия

Позволяет выявить первые слепые зоны и оценить реакции терапевта на эмоциональные проявления клиента.

Постоянный анализ практики

Регулярные встречи с супервизором помогают контролировать эмоциональное выгорание и корректировать терапевтические стратегии.

Интеграция обратной связи

Использование рекомендаций супервизии для улучшения взаимодействия с клиентом и повышения качества терапии.

Роль супервизии в работе с переносом и контрпереносом

Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Основные приемы работы с переносом и контрпереносом

Техника	Цель	Пример
Анализ чувств	Понимание эмоций клиента	Обсуждение реакций 'здесь и сейчас'
Контейнирование	Обработка сильных эмоций	Принятие и осмысление боли клиента
Прояснение границ	Сохранение профессионализма	Выяснение личных и терапевтических границ
Супервизия	Коррекция и поддержка	Регулярный разбор случаев с опытным коллегой

Краткое описание техник, целей и примеров применения для активного управления эмоциональными процессами в терапии.

Системный подход и разнообразие техник повышают эффективность работы с переносом и контрпереносом.



Ошибки при работе с переносом и контрпереносом



Игнорирование собственных эмоциональных реакций терапевта приводит к искажению восприятия клиента и снижению качества терапии. Важно регулярно работать над осознаваемостью своих чувств и использовать супервизию.

Слияние с ролями клиента и пренебрежение профессиональными границами вызывают эмоциональное выгорание и могут нарушить терапевтический процесс. Поддержка коллег и саморефлексия помогают избежать таких ошибок.

Антикризисный консультационный
психологический центр

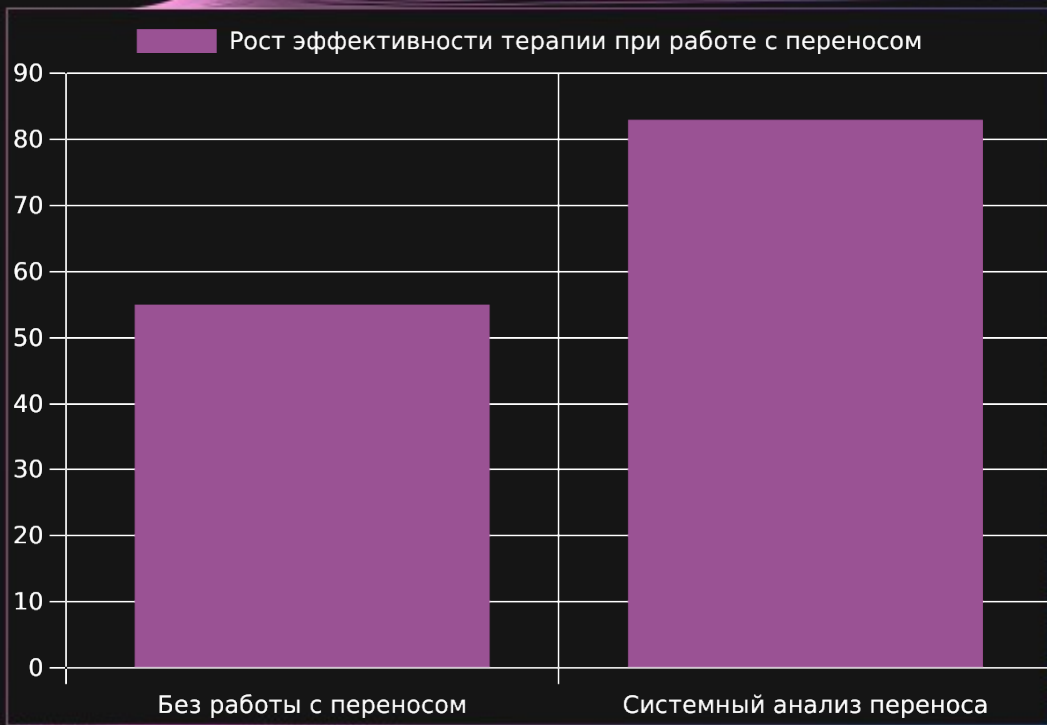
"Я АКТИВ!"



Влияние работы с переносом на эффективность терапии

Улучшенная диагностика и управление эмоциями повышают доверие клиента, что способствует успешному завершению терапии.

Четкое понимание и проработка переноса повышают шансы положительного исхода терапии более чем на 28%.



Антикризисный консультационный
психологический центр

"Я АКТИВ!"



Заключение: Значение переноса и контрпереноса в терапии

Осознанное использование переноса и контрпереноса углубляет диагностику, способствует построению доверительных отношений и повышает стабильность психотерапевтического процесса.





"Я АКТИВ!" Антикризисный
консультационный психологический
центр

Оказание бесплатной психологической
помощи

www.center-active.ru