

Отпуск транзактника: как психологи отдыхают и договариваются с клиентами

Аннотация: В данной статье раскрывается тема «Как отдыхают психологи, работающие в модальности Транзактивный Анализ». В опросе приняли участие 12 специалистов. Представлен обзор о периодичности отпусков, сложностях с клиентами, планировании бюджета и «лайфхаках».

Ключевые слова: отдых, психолог, забота, транзактивный анализ, полезные рекомендации, бюджет.

Анастасия Викторовна ТИТАЕВА

Психолог в модальности транзактивный анализ. Педагог.
Магистр психологии. Член COTA и EATA. Тверь, Россия.
ORCID ID 0009-0001-9879-4712



Anastasiya Viktorovna TITAEVA

Psychologist in the modality of Transactional Analysis.
Teacher. Master of Psychology. Member of SOTA and EATA.
Tver, Russia. ORCID ID 0009-0001-9879-4712

Vacation of Transactional Analysts: How Psychologists Relax and Negotiate with Clients

Annotation: In this article the topic «how to rest psychologists working in the modality Transactional Analysis is revealed. Twelve specialists participated in the review. An overview about periodicity of vacations, difficulties with clients, budget planning and «life hacks» is presented.

Keywords: rest, psychologist, care, Transactional Analysis, complexity, budget.

В преддверии отпусков журнал «ТА в России» задался вопросом: а как отдыхают коллеги-психологи, работающие в модальности Транзактивный Анализ? Для того, чтобы получить максимально интересные и живые отклики, мы «бросили клич» и задали 11 вопросов в разных телеграм-каналах, связанных с ТА.

В нашем опросе приняли участие **12 человек**. Кто-то захотел сохранить анонимность, кто-то пожелал, чтобы имена и информация о специалисте были опубликованы. Мы благодарим всех коллег за участие и публикуем контакты тех, кто высказал такое желание.

Участники опроса.

- **Наталья Федина.** Психолог в модальности транзактивный анализ, клинический психолог,

опыт работы более 19 лет. Обучение: 202-ой курс (базовый в «МИР-ТА»), окончание в 2022 году (Алла Далит, Ирина Пингарева), практикует в ТА с 2019 г.. Член OPTA, COTA, EATA. Контакты: https://t.me/psychologi_ya

- **Мария Севальнева.** Завершила обучение 202-го курса в мае 2021 г. (TSTA (P) Б. Ю. Володин) Контакты: mary.kaftaeva@gmail.com
- **Алла Голенёва.** СТА (p), сертификат EATA 2021г. 202-ой курс закончила у Т. А. Сизиковой, супервизор Е. С. Соболева. Контакты: (WhatsApp) +7(910) 475-66-32
- **Мария Валькова.** Психолог, врач. Опыт 3 года, в 2023 году ушла из официальной медицины в самозанятость. Контакты: +7 920 671 85 47

- **Асель Соколова.** Изначально телесно-ориентированный терапевт, работает с 2014 года. Сейчас 3 года практикует в направлении ТА, готовится к написанию работы на статус СТА. WhatsApp/Telegram: +7 (985) 995-03-33

На первый вопрос о том, **за какой период времени психолог предупреждает клиентов об уходе в отпуск**, чаще всего наши респонденты отвечали так: две недели. Наталья Федина, как правило, уточняет на сессии: «Я с такого-то числа по такое-то буду в отпуске. Если вам нужна будет срочная консультация, то вы можете написать мне, и я посмотрю, что можно сделать». Для тех, кто в остром состоянии проживания горя или при наличии суицидальных мыслей, депрессии, острого состояния при расстройствах личности Наталья предлагает альтернативу: «Я с такого-то числа по такое-то буду в отпуске. Как вам будет удобнее на это время – получать поддержку от моего коллеги или вам будет достаточно иметь возможность написать мне? Как только я смогу, я вам отвечу, но это может произойти не сразу». И дальше психолог и клиент договариваются в зависимости от ответа второго.

Мария Севальнева варьирует срок, за который предупреждает клиентов. Все зависит от них: «Иногда это бывало за 2-3 месяца, иногда за неделю». Групповых клиентов, полагает Алла Голенёва, стоит подготовить заранее, желательно за три месяца, именно так психолог и делает со своими группами.

При ответе на второй вопрос: **«Были ли какие-то неожиданные сложности?»**, – мнения разделились.

Наталья уточнила: «С тревожными проговариваю, что я на связи и что отсутствие общения не равно отсутствию отношений».

Со слов Асель, сложнее всего дается расставание с терапевтом клиентам с ПРЛ: «С одной такой клиенткой мы готовились к моему отпуску заранее, постепенно увеличивая время между сессиями, так как изначально работали два раза в неделю. Мы работаем уже два года, и в этом году она очень хорошо перенесла трехнедельный перерыв. Вернулась к работе более устойчивая и уверенная в себе». С новыми зависимыми клиентами Асель согласовывает свой отпуск с психиатрами или наркологами, с которыми работает параллельно, чтобы у клиента всегда был в контакте кто-то из специалистов на случай срыва.

«В своё время, будучи тогда только клиентом терапевта, я удивилась двухмесячному отпуску моего терапевта, – вспоминает Асель. – И, как кли-

ент, ранилась о длительное его отсутствие и покинула терапию. Думаю, это связано было с тем, что альянс ещё не был достаточно крепким. Поэтому сейчас я стараюсь не брать новых клиентов за 2-3 месяца перед отпуском, либо заранее согласовываю этот момент. Но и до отпуска в два месяца я пока не доросла».

Алла Голенёва поделилась, что «отпускные» сложности были в групповой работе: «Поэтому предпочитаю на отдых брать компьютер и проводить группу, если невозможно попасть с отпуском в промежуток между встречами».

На третий вопрос: **«Продолжаете ли вы принимать клиентов в период отпуска?»** – мы получили почти единодушный ответ: как правило, нет. Впрочем, есть оговорки.

Алла Голенёва поясняет: «Если у меня отпуск 10 дней, то клиентов не принимаю. А если уезжаю в санаторий на 21 день, принимаю онлайн тех, кто не готов делать промежуток на такой срок, и работаю с группой».

Отдыхать самому – очень важно для психолога. И речь не только об опасности выгорания, что вполне вероятно, если специалист не будет отключаться от работы. «Если я, психолог, не умею отдыхать, то как я научу этому своих клиентов, пришедших ко мне с такой проблемой?», – делится анонимно коллега.

«Передаёте ли вы клиентов коллегам на период вашего отпуска? Если да, то как вы контрактируете это?»

На наш четвёртый вопрос Мария Севальнева ответила так: «Если я чувствую, что клиент нуждается в дополнительной защите, то проговариваю возможность на время моего отпуска обратиться за разовыми сессиями к моей коллеге. Если они почувствуют такую необходимость, то напишут мне. При этом заранее есть договорённость с коллегой о возможности данной ситуации».

А вот Алла Голенёва клиентов на период отпуска никогда не передавала: «Считаю это не целесообразным, так как пока установится альянс, пройдёт отпуск, да и вряд ли может продолжиться за этот срок эффективная работа для клиента, контакт ведь очень важен».

На пятый вопрос – **какова продолжительность отпускных дней и их частота? Почему?** – мнения оказались похожи. Наталья, например, отдыхает все праздничные дни и дважды в год по две недели: зимой и в конце лета: «Потому что так сложилось в моей семье, и это оказалось очень эффективно. Получается месяца два работаешь, отдыхаешь. Плюс короткие праздники дают передышку».

Мария Севальнева раньше планировала три отпуска: первый – примерно по 10-14 дней – и два отпуска по 5-7 дней. После рождения ребенка (сыну 1,4 года) целесообразно стало отдыхать два раза в год по 10-14 дней.

Алла Голенёва стремится отдыхать раз в квартал: один отпуск в год составляет 21 день и три раза – по неделе. «Такой режим отдыха для меня идеален, хотя он не всегда удается, – делится психолог. – Иногда маленькие отпуска отменяются из-за какого-то важного для меня обучения. Иногда хватает и четырёх дней в интересной поездке отдохнуть. Да и отпуск в 21 день начала планировать последние пять лет, и тоже пока удается через год. Но три отдыха в год – от 5 до 10 дней – и в летнее время 3 дня в неделю считаю обязательными».

Не менее сложный для многих, особенно начинающих психологов, вопрос – **как отпуск сказывается на терапевтическом процессе?**

Наталья поясняет: «У кого-то из клиентов бывает “откат назад”, но это при расстройствах личности. В основном клиенты приходят со своими инсайтами и какими-то изменениями, которых мы могли не достигать в активном сессионном процессе».

Коллеги, пожелавшие остаться неизвестными, дополнили картину. «В зависимости от клиентского сценария. Кто-то ок, кто-то провалился в брошенность. Кто-то захотел убежать», – поясняет один. «Когда в прошлом году уходила на месяц – не все клиенты вернулись», – констатирует другая наша собеседница. Иногда отпуск идёт на пользу обеим сторонам: «Благоприятно сказывается. Я по-другому смогла взглянуть на некоторые процессы клиентов, у некоторых пошёл явный прогресс». «Я заметила, – делится четвёртая коллега, – как только я брала отпуск, клиенты брали следом, и часто он затягивался со стороны клиентов».

Похожие реакции мы получили на следующий вопрос: **«Если вы не принимаете клиентов в период отпуска, оплачивают ли клиенты «клиентское место»?».**

Наиболее частый ответ – «Нет, во время отпуска нет никаких дополнительных оплат». Алла Голенёва прокомментировала: «Клиенты оплачивают только сессию, и их место никто занять не может во время отпуска. Не могу представить оплату клиентского места».

И снова «денежный» вопрос: **«Как вы финансово планируете свой отпуск и рассчитываете бюджет с учётом периода, пока не принимаете клиентов?».**

Наталья пока никак не планирует: выручает общий семейный бюджет с мужем. Мария Севальне-

ва постепенно откладывает финансы на закрытие основных потребностей, а после отпуска первую и иногда вторую неделю работает чуть больше.

Алла Голенёва убеждена, что «от дохода необходимо откладывать не менее 25% на отпуск и непредвиденные расходы и т.д. А доход всегда разный, и меняется в течение года».

Параллельные процессы, работа поля – чего только не происходит в нашей работе. Коллеги вспомнили **истории, связанные и с отпуском.**

Мария Севальнева вспоминает: «Как-то раз после моего отпуска со мной поделилась клиентка, что она чуть не оплатила тот же отель на те же даты, где находилась я. Это вызвало во мне мысли: «Невозможно всё спланировать до мелочей». Теперь я обычно спрашиваю, куда собирается клиент, в какие числа, какой отель, если понимаю, что планирую путешествие».

А были ли клиенты, которых психолог привез с моря? Или необычные знакомства в период отпуска?

У Натальи были потенциальные клиенты с похода, но до кабинета психолога они так и не дошли. Зато она познакомилась там с коллегой-психологом. Мария именно клиентов не привезла, а вот наблюдение взаимодействий, размышлений привезено с лихвой.

Однако у коллеги, сохранившего инкогнито, был случай, когда будущий клиент оказался в соседнем кресле в самолете.

Может ли психолог в отпуске отключиться от профессии и престать быть психологом? **Какие «лайфхаки» предлагают наши собеседники, чтобы суметь расслабиться и точно отдохнуть?**

Наталья делится: «Я не беру в руки телефон. Только как фотоаппарат. Идеально, когда уходишь в горы, где нет связи! Муж помогает – если видит, что я начинаю анализировать, то отвлекает. Например, может сказать: “О, смотри как там красиво!” Или прямо обратить мое внимание, что меня «занесло»..

Мария Севальнева рассказывает о своём опыте: «Я обожаю отдыхать и путешествовать. Во время поездок или при смене деятельности получаю множество новых стимулов. И после отпуска чувствую заинтересованность в работе, готовность отдавать и делиться. Часто слышу от клиентов, что мои отпуска мотивируют их больше думать про себя, свой досуг и отдых. Думаю, что основное – слышать себя и не делать в отпуске ничего из «надо». Например, у меня был отпуск, когда я одновременно отдыхала от социальных сетей. И как-то, но уже из позиции «надо отдохнуть», ре-

Анастасия Викторовна ТИТАЕВА

Отпуск транзактника: как психологи отдыхают и договариваются с клиентами

шила повторить опыт. Помню, что мне очень хотелось поделиться историей, и я заставляла себя не заходить в социальные сети. На следующий же день было принято другое решение из «хочу». Думаю, если хочется, то можно минимально поработать, только заранее с собой договорится, что это будет, например, 10% затраченного времени от отпуска. В этом году я получила удивительный опыт работы с видом на фонтан и фламинго»

Алла Голенёва «точно в отпуске отдыхает и питывается новыми впечатлениями»: «Мне нравится моя работа, и поэтому нет необходимости отключаться. Разные размышления по поводу клиентов могут приходить и во время отпуска, и меня это не напрягает. Всё, что я могу видеть, слышать и ощущать, может пригодиться в размышлениях и всплыть в сознании в нужный момент времени». Для того, чтобы точно отдохнуть, Алле необходимы новые впечатления, связь с природой, встреча с интересными людьми, делать то, что приносит удовольствие. Причём делать это нужно не только во время отпуска. Но и в повседневной жизни.