

ИНТЕРВЬЮ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222242-44>

Конспект подкаста с Адриенн Ли

Аннотация: конспект подкаста с преподавателем ТА

Ключевые слова: преподаватель, Транзактивный анализ, интервью, подкаст

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика;
Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice;
Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222242-44>

Notes from podcast with Adrienne Lee

Abstract: notes from podcast with Adrienne Lee

Keywords: teacher, transactional analysis, interview, podcast

В этом эпизоде авторы подкаста – Джон Флеминг и Мэтт Тэйлор – обсуждают опыт Адриенн как психотерапевта, в частности Адриенн делится своими мыслями и опытом в процессуальной психотерапии и процессуальной групповой психотерапии.

– Чем ТА отличается от других подходов в психотерапии?

– ТА является особым как минимум в двух аспектах:

1. У него есть четкая и ясная структура того, как следует воспринимать человека, его отношения с другими людьми и жизненные решения, которые он принимает. Поскольку Эрик Берн был убежден, что все должно излагаться на языке 6-летнего ребенка, то и мы должны уметь общаться на простом языке, исходя из позиции «со мной все в порядке и с тобой все в порядке». Схемы в ТА очень доступны и просты, и они лежат в основе всего, что мы делаем. Мы, как Транзактивные Аналитики, понимаем эти схемы, мы знаем, что мы делаем, мы можем говорить о том, что мы

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Адриенн ЛИ

преподающий и супервизирующий транзактивный аналитик в области психотерапии. Она автор статей, спикер, директор и главный тренер Института Берна (The Berne Institute).

делаем, мы можем выбирать, что мы делаем. И у нас есть осознание того, что происходит в данный момент, которым мы можем поделиться с клиентом и, следовательно, способствовать изменениям. Таким образом, ТА ориентирован на изменения и связан с тем, что мы осознаем и можем вывести наши бессознательные процессы в наше предсознательное, затем в наше сознание, что будет помогать меняться.

2. Другая особенность ТА заключается в том, что он эклектичен. С самого начала ТА включал в себя другие модальности. Боб и Мэри Гулдинг работали с Фрицем Перлзом, и они принесли теорию гештальта. Другие специалисты работали в разных областях, будь то работа с телом, или психоанализ, или духовная практика, и они привнесли эти теории и способы работы в теорию и способ работы ТА. Покуда мы возвращаемся к тем первичным моделям состояний эго, или сценариям, или играм, или чему бы то ни было, мы можем найти в них смысл и включить их в ТА. Поэтому я, например, не знаю, как включить ТА в интегративную терапию, он уже является интегративным.

– Что именно в ТА заставляет вас вкладывать в него столько сил? (Адриенн занимается ТА более 50 лет, – Ред.)

– Это важный вопрос, и я думаю, что честный ответ заключается в том, что он простой. И при этом глубокий. Это один из тех подходов к жизни, в котором есть и глубокий смысл, и огромная глубина, и очень простая и доступная модель для понимания и применения. Мне нравятся простые вещи. Я согласна с Берном, что если вы не можете сказать что-то просто, то, вероятно, это и не стоит того, чтобы говорить.

Что происходит с ТА – мы делаем его слишком сложным, мы теряем одно из его великих достоинств – простоту.

Вот почему мой способ преподавания заключается в том, что я иногда беру очень длинные и сложные научные статьи или концепции и укладываю их на одну сторону листа А4. Превращаю их в модель, или картинку, или диаграмму, чтобы их можно было сразу увидеть или использовать.

Одно из правил Эрика Берна:

Для каждой теории, которую вы разрабатываете, у вас должна быть схема.

Если нет диаграммы, то это не ТА.

– Одна из самых удивительных сторон ТА-терапии – это то, что вы действительно понима-

ете, что человек изменился благодаря ТА-терапии. Не могли бы вы рассказать об этом немного больше, потому что я думаю, что люди иногда не замечают тех глубоких изменений, которые могут произойти в жизни человека благодаря ТА-терапии.

– Я думаю, нам нужно вернуться к некоторым основным постулатам ТА и базовым принципам. ТА во многом основан на том, что люди могут делать выбор и могут меняться.

Есть эта история о парне, у которому попала заноза в ногу, и у него началось воспаление, заражение крови, высокая температура, заболела спина и так далее. Со всеми этими проблемами он идет к врачу, а Эрик Берн говорит: «Наша работа не в том, чтобы бороться со всеми этими сложными симптомами, наша работа – вытащить занозу».

Как происходят изменения в разных школах ТА:

Классический ТА: вы можете измениться, когда есть больше осознанности, потому что больше осознанности приносит больше выбора.

Перерешение: изменение происходит, когда мы определяем те решения, которые мы приняли для выживания в раннем детстве, пересматриваем их и смотрим, работают ли они до сих пор. Если нет, мы принимаем новое решение.

Реляционный ТА: есть что-то, чего не хватало в ранних отношениях, что до сих пор мешает. Изменения произойдут тогда, когда здесь и сейчас мы сможем установить какой-то контакт друг с другом, мы сможем создать что-то в пространстве, что станет новыми отношениями.

И так далее. Существуют разные способы, которыми в ТА происходят глубокие изменения в личности.

Когда я думаю о клиентах, о многих-многих клиентах, с которыми я работала на протяжении многих лет, и о том, какие порой ужасные судьбы, жестокое обращение, или нарушения были у них.. но их готовность к изменениям и к работе над этим, чтобы иметь возможность жить достойно, радостно, всегда очень поддерживала меня в моей работе. И я сказала себе: «Если это не работает – я перестану этим заниматься». Я верю, что люди могут меняться. Но я думаю, что изменение – это не значит стать кем-то другим, не значит принять новое решение или что-то в этом роде. Я думаю, изменение – это глубокое принятие себя таким, какой ты есть.

– ТА и групповая терапия

– Именно групповая работа привела меня в ТА.

ТА изначально был групповой терапией. Позднее появилась тенденция к более индивидуаль-

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Адриенн Ли

ной работе. Я думаю, что это была тенденция возврата к психоанализу и 50-минутным сессиям один на один.

Я помню, как в одно время я была одним из членов комитета по ТА, и нам приходилось настаивать на том, чтобы хотя бы одна из трех записей, которые терапевты приносили на экзамен, была индивидуальной. А теперь нужно настаивать на том, чтобы хотя бы одна запись была групповой.

Я по-прежнему считаю, что групповая работа – это самый мощный способ использовать Транзактивный анализ. Я решительно выступаю за возвращение к парадигме групповой работы. Потому что когда мы в группе, мы больше, чем то, что мы есть. Мы становимся частью группового процесса. И если присмотреться к этому групповому процессу – в нем есть жизнь. Он может быть более исцеляющим, более мощным, чем-то таким, чего нельзя достичь в терапии один на один. Происходит следующее: один человек в группе готов открыть дверь в свою боль или глубинное Я, или воспоминание, и он постепенно открывает эту дверь. Другие люди тоже проходят за ним через эту дверь и касаются этого пространства в себе. И тогда открываются другие двери. Это процесс вовлечения и встречи с другим человеком, а также весь групповой процесс, делает возможным различное исцеление и позволяет возникнуть Физису (жизненной энергии), причем не только индивидуальному, но и групповому. Вот почему я думаю, что сейчас так важно сосредоточиться на группах и на большем сообществе. Это одна из причин, почему я сейчас продвигаю равенство, связь, а не автономию. Я думаю, что именно наша взаимосвязь и то, как мы являемся частью большей группы, приведет нас на планете к чему-то большему, чем просто борьба за свое индивидуальное выживание.