

Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии

Интервью с Анастасией Бородкиной

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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

Personal Experience of Obtaining the Status of a Certified Transactional Analyst (CTA) in the Field of Psychotherapy

Interview with Anastasiia Borodkina

Аннотация: Данная статья содержит интервью с Анастасией Бородкиной, сдавшей экзамен на получение статуса СТА-Р в 2023 году. Анастасия рассказывает о том, насколько важную роль в успешной сдаче экзамена играет поддержка профессионального сообщества. Анастасия брала поддержку у коллег-психологов, в личной терапии, у куратора, в супервизорских и интервизорских группах; также очень ценна была поддержка и внимательность ее переводчика. В статье дается несколько полезных советов для подготовки к экзамену: на что обращать внимание, как можно позаботиться о себе в процессе. Анастасия также рекомендует при возможности сдать предварительный моск-экзамен, чтобы оценить свои силы и внести необходимые корректировки в свою итоговую письменную работу.

Ключевые слова: экзамен, СТА, Транзактивный Анализ, психотерапия, EATA, сертификация, моск-экзамен

Abstract: This article contains an interview with Anastasiia Borodkina, who passed the exam for CTA status in 2023. Anastasiia tells of how important the support of the professional community plays in the successful passing of the exam. Anastasiia took support from fellow psychologists, in personal therapy, from her curator, in supervisor and intervisor groups; the support and attentiveness of her interpreter was also very valuable. The article gives some useful tips for preparing for the exam: what to pay attention to, how you can take care of yourself during the process of preparation. Anastasiia also recommends that, if possible, you take a mock exam to assess your strength and make the necessary adjustments to your final written work.

Keywords: examination, CTA, Transactional Analysis, psychotherapy, EATA, certification, mock examination

— Во-первых, я тебя поздравляю со статусом сертифицированного транзактного аналитика. Это огромный путь. И в связи с этим много к тебе вопросов. Многие говорят, что сдать СТА — это как пройти свой жизненный сценарий через написание работы. Как это было для тебя?

— 100%. Это был напряженный во многих сферах период для меня. В одной точке сошлись разные процессы.

Пока я писала работу и готовилась к устному экзамену, в моей жизни параллельно активировались какие-то сценарные истории, которые нужно было перерабатывать и интегрировать. Я заключила контракт в 2019 году, в 2020 году начала писать работу, а в июне 2023 года защитилась и сдала письменный экзамен. И за эти примерно 3 года именно сам процесс написания работы занял, может быть, месяца два. Все остальное время я пере-

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии. Интервью с Анастасией Бородкиной

рабатывала разные процессы в своей жизни. Написать работу и получить статус СТА — это хорошая возможность переработать все, что не переработано, и завершить все, что не завершено, интегрировать все, что не интегрировано.

— Когда ты сдавала письменный экзамен, у тебя в жизни многое изменилось. Ты была в совершенно новой точке жизни.

— Да. Я завершила несколько симбиозов. У меня уже совсем взрослые дети, и они уже хотели отделиться. А я не очень хотела. Умом все понимала, но моя детская часть говорила: «Нет! Ты что?! Они же такие классные. Давай будем с ними всегда». Потом был сложный процесс по переезду. И я переехала, и до устного экзамена осталась пара месяцев. Это было жестко! И я для себя составила список рекомендаций из своего опыта, который с удовольствием бы передала людям, которые будут проходить этот путь.

— Это очень интересно. Можешь поделиться? Что бы ты сказала тем, кто сейчас готовится, размышляет о сдаче СТА?

— Я буду говорить из своего опыта, где у меня параллельно шли, как я уже сказала, сценарные процессы.

Прежде всего, лучше готовится заранее. Пока ты пишешь письменную часть СТА, собирать случаи для устной части, записывать сессии с согласия клиентов. Если после сессии ты думаешь, что вот тут был хороший момент, который можно было бы показать на записи, то сразу его фиксировать, отмечая про себя, что нужно прослушать и просупервизировать.

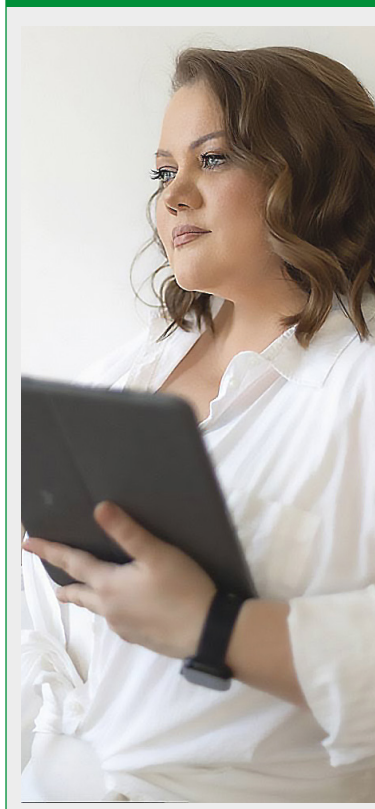
На все это требуется время и ресурс. Устный экзамен не менее насыщенный, чем письменный. С каждой проработкой записи ты погружаешься все глубже, и твой профессионализм растет. И важно позаботиться о себе и выделить время для этого процесса. А не так, чтобы это было в последний момент.

— Я думаю, это очень важно. Что ты еще посоветуешь тем, кто сейчас готовится?

— Из своего опыта я могу еще рекомендовать пройти моск-экзамен как репетицию основного. По сути, это такой же экзамен, к которому ты привлекаешь тренеров, супервизоров, которые не входят в число твоих учителей. Лучше делать это за 1-2 месяца до настоящего экзамена, не позже. Это позволит получить обратную связь, послушать, что тебе скажут, и внести какие-то изменения, переосмыслить свои записи.

Я проходила, когда уже внесла свои записи в международную ассоциацию, поэтому не могла внести какие-то корректировки. Но все равно все прошло хорошо.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

**Анастасия
БОРОДКИНА**

Сертифицированный транзактный аналитик, клинический психолог, магистрант НИУ ВШЭ «Психология в бизнесе», основатель проекта «Дискуссии ТА», сооснователь «Клуба 101» (организационный ТА).

Также важно учитывать при подготовке к устному экзамену то, что тебе писал проверяющий письменной работы.

— Расскажи о письменной части. Тебе также приходит обратная связь в письменном виде, да?

— Да. Я отправляла в Европейскую Ассоциацию Транзактного Анализа свою письменную экзаменационную работу. Ее достаточно быстро проверили и прислали мне ответ.

— Я знаю, что тебе Моник Туниссен отвечала. Каково это, получить от нее обратную связь?

— Я была шокирована. Я пишу как Лев Толстой — большими предложениями, поэтому у меня получилось много текста. И она прочитала всю мою работу. По ходу прочтения она писала комментарии и задавала вопросы. Было много поглаживаний. Это очень приятно. Ее вопросы заставили меня задуматься. Это как 5 супервизий получить. Очень интересно!

Я описывала свой путь: магистратуру, обучения. И она пишет: «Тебе будет интересно изучить организационный Транзактный Анализ». И смайлик. А я как раз начинаю это делать. И это был так поддерживающе. Она же не могла об этом знать, но как-то это уловила и написала.

И ее вопросы были для меня большой поддержкой при подготовке к устной части сертификации, потому что проверяющие на экзамене, конечно, читали обрат-

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии. Интервью с Анастасией Бородкиной

ную связь к моей письменной работе и тоже задавали мне вопросы, схожие с теми, которые задавала Моник.

— **Резюмируя: нужно обратить внимание на вопросы и комментарии, которые были даны к письменной работе, потому что велика вероятность того, что они будут обсуждаться на устной части?**

— Да. Если ты не можешь сама разобраться с этими вопросами, можно как раз их разобрать со своим супервизором. Двойная польза: и к устной части подготовиться, и еще больше углубить свой профессионализм. В моем случае Моник отразила несколько переносов, которые были в процессе работы. Я их описала в СТА, но не видела, как их очередность отражает процесс клиента. А при прочтении обратной связи от проверяющего картина собралась воедино в моем сознании. Поэтому да, это здорово и для экзамена, и для профессионального роста.

Следующее, что важно, — это читать хэндбук и иметь представление о критериях, по которым оценивают кандидата на СТА. Заранее подготовиться и расширить свою профессиональную часть в рамках этих критериев. Там есть достаточно специфические моменты. И если ты до этого дошел, то ты уже профессионал. Но это не лежало на поверхности моего сознания. И в процессе подготовки к устному экзамену лучше все это достать из глубин и сделать осознаваемым, «подтянуть поближе».

— **Расскажи о том, как подготовка и получение статуса повлияли на тебя как на специалиста?**

— Ох! Какой хороший вопрос. Я однозначно стала более профессиональной. В своей работе над СТА я описывала клиентский случай, в котором контракт был выполнен. И пока я анализировала этот процесс, я замечала, что я делала, и думала: «Вау! Ничего себе!» Эти знания и навыки уже были во мне, но по ходу написания работы я осознавала это еще и с точки зрения теории. Конечно, это не могло не отразиться на моем профессионализме. Я теперь более осознанно работаю с клиентами.

Но пока я писала, у меня поднималась моя неокейность. Я размышляла о том, что все же заранее знают, что и как они будут делать: вот тут мы строим альянс, тут деконтаминация, а потом я буду вот эти техники использовать, которые приведут клиента вот сюда. А я так не делала. Я описывала работу и удивлялась: надо же, как здорово получилось, мы заключили контракт новый и перешли на следующую стадию. Чудеса! И, с одной стороны, я радовалась, а с другой стороны, крутила мысли: «Настя, так никто не делает, никто так не работает. Все заранее всё знают».

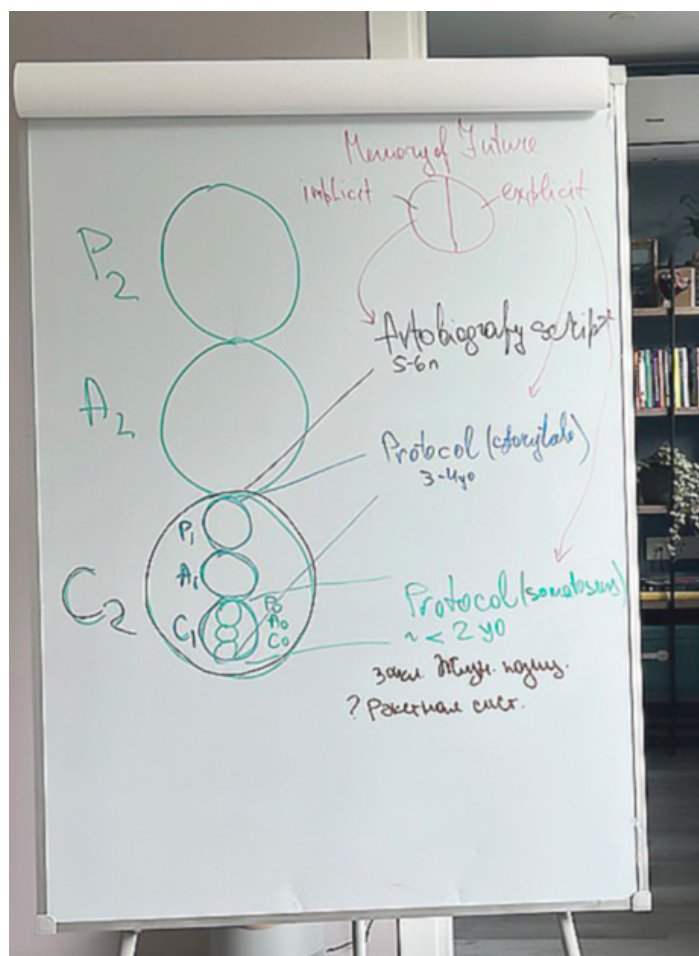
И такие моменты постоянно возникали. Во время моей подготовки к СТА постоянно кто-то внутри

меня очень не хотел, чтобы я этого достигала. Поэтому очень важно быть в личной терапии брать эту поддержку. Также я брала поддержку в интервизорской группе, в супервизорских группах. И это очень важно, потому что ты постоянно балансируешь на грани: либо ОК, либо не ОК.

И вот, работая над всем этим, проходя весь этот путь, беря свою личную терапию, используя супервизии, в которых ты идешь бок о бок со старшими коллегами, ты становишься все более интегрированной и профессиональной, что не может не отражаться на твоей работе. Конечно, ты очень меняешься в работе.

— **Я слушаю тебя и представляю тот объем, ту глубину, в которую погружаешься для того, чтобы освоить написание этой работы, освоить клиентские случаи в такой полноте, в которой это ожидают увидеть на СТА. И действительно невозможно его пройти, не изменившись, не трансформировавшись внутри. Расскажи, были ли моменты, когда хотелось все бросить? Что это были за моменты?**

— Конечно. Это были непростые моменты. И в жизни действительно много чего происходило. Но вот чтобы прямо совсем бросить... Наверное, был один такой



Флипчарт с заметками Анастасии Бородкиной на сдаче устного экзамена СТА.

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии. Интервью с Анастасией Бородкиной

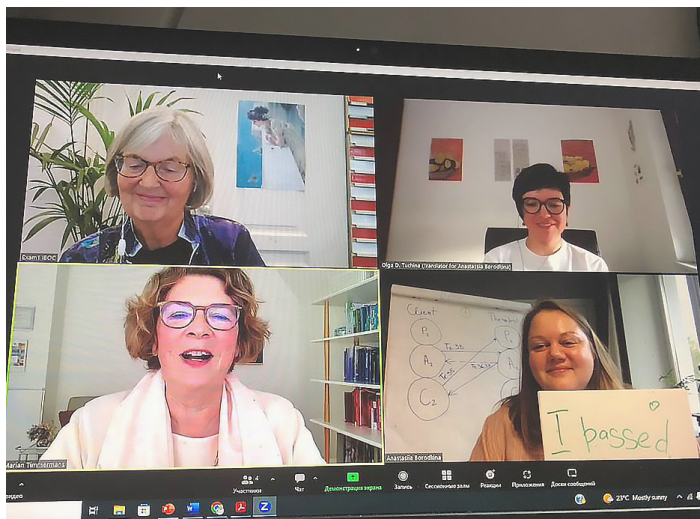
эпизод перед сдачей устной СТА. Я уже отправила фрагменты, распечатку стенограммы. До экзамена оставалась неделя или полторы. И случился этот момент отчаяния, когда я подумала: «Да ну его всё, не пойду, не пойду, не буду. Зачем мне это нужно?» Хотя у меня очень доброжелательная комиссия была.

Я вообще член Европейской Ассоциации, член СОТА, член Армянской Ассоциации, и письменный экзамен я сдавала в МАТА. Это был непростой процесс для меня, потому что ты уже все написал, ты готов отправлять, но там тебе еще нужно несколько бумажек каких-то заполнить. У меня куратором была Николь Ленор. Она хорошо откликается и все объясняет, но до нее еще нужно добраться. И для меня это был непростой путь в подготовке всей необходимой документации как перед письменным, так и перед устным экзаменом.

И мне очень помог Максим Раздобреев, который сдал СТА в прошлом году. Это был подарок судьбы какой-то. Он меня поддержал, помог, объяснил, что нужно делать.

— Я не могу не спросить тебя о том, сколько это стоило?

— Я не вела подсчет, но немало. Хотя я знаю английский, я не переводила сама письменную часть. И слава Богу, потому что тогда она была бы еще длиннее. У меня был просто шикарный переводчик: она перерабатывала мой текст, сокращала его, возвращала мне, спрашивала, то ли это, что я хотела сказать. Мы вместе редактировали, чтобы получился чистый материал, который отражает ровно то, что я хотела написать. Это было очень важно для меня. Ольга Тучина мне переводила письменный экзамен и устную часть. Спасибо ей огромное за это. Я очень переживала во время сдачи устного экзамена, и родное Олино лицо на встрече в Zoom на устном экзамене было для меня опорой.



Экзаменаторы Сью Юсден и Мариан Тиммерманс (слева), переводчик Ольга Тучина и Анастасия Бородкина на экзамене.

— Я спрашиваю, потому что у многих есть представление, что это какая-то неподъемная сумма.

— Да нет! Это же все идет постепенно. Я несколько лет писала письменную работу, брала супервизии. Конечно, я за них платила. Но я наращивала свой профессиональный уровень в этом процессе, повышала цену, больше зарабатывала. У меня не было ощущения нужды. Это экологичный процесс, ведь чем больше ты вкладываешься в свое развитие и образование, тем больше к тебе приходит клиентов, тем выше твоя цена. Перевод я тоже делала по частям. Поэтому это было комфортно для меня. Единственное, перед устным экзаменом я брала много супервизий, увеличила часы личной терапии и не работала с клиентами. На своем тоск-экзамене я была, к тому же, заболевшая. Вот это был непростой период. Хорошая идея — иметь отдельную копилку, в которую можно залезть, когда тебе нужно будет больше супервизий, чем ты предполагал.

— Я думаю, что это может вынести в отдельный лайфхак: выделить себе 2 недели для подготовки к сдаче экзамена, без работы с клиентами, с учетом того, что может понадобиться больше поддержки от коллег и терапевта. Также я слышала, что важно дать телу отдохнуть, отключиться немного. И к этому нужно подготовиться, в том числе финансово. Мне кажется, это очень заботливо по отношению к себе. А расскажи, пожалуйста, почему ты решила получать статус?

— Хороший вопрос. Во-первых, я видела, как мои коллеги готовились к написанию СТА. Я видела, по какому пути они идут, и как это влияет на их развитие. Я понимала, что это еще один check point, как отражение моего профессионального роста. Ты идешь, вкладываешься в свое развитие, и тебе нужно плато, на котором ты сможешь подтвердить для самого себя и внутри сообщества, что ты это сделал, ты это знаешь. И это во многом упрощает и создает позитивное представление о самом себе. Ты можешь прямо сказать: «Да, я — сертифицированный транзактный аналитик». Можно уже не говорить долгие фразы, что ты работаешь в этом методе и так далее. Здесь достаточно этой простой и короткой фразы, и люди уже понимают, о чем речь.

— По сути, таким образом ты кристаллизуешь свою идентичность.

— Да, да. И это же еще некое подтверждение того, что у тебя серьезные отношения с Транзактным Анализом. Что это — не курортный роман, в который ты забежал, посмотрел и побежал дальше набирать кучу разных интрижек. А что у тебя серьезные, стабильные, длительные отношения.

— **И что ты умеешь вообще такие стабильные, серьезные отношения строить. Это очень здорово.**

— И статус СТА — это как законное подтверждение серьезности намерений в этих отношениях.

— **И свидетели есть.**

— Да. Это про развитие и ответственность. И, конечно, гигантский рост.

— **Давай поговорим о самой работе. Как ты отбирала кейсы для письменной работы? На что ты ориентировалась?**

— Я выбирала со своим главным супервизором — Дмитрием Ивановичем Шустовым. Когда я заключила контракт на СТА, я взяла супервизию о том, какого клиента мне выбрать для предоставления. У меня были свои идеи, и я хотела подтвердить свое решение, заручиться поддержкой. Мы анализировали: подойдет эта работа или нет, и пришли к выводу, что, да, подойдет.

— **Что самое волнительное для тебя было в подготовке и сдаче экзамена?**

— Самое волнительное было не успеть подготовить фрагменты работы для устного экзамена. Я переехала на новую квартиру, и было много других дел, было страшно не успеть подготовить материал к устному экзамену. Еще во время регистрации на устный экзамен был определенный дедлайн для регистрации, а я лежала с ангиной. И когда я решила посмотреть, какие сроки, оказалось, что осталось всего 2 часа. Конечно же, это тоже была часть сценарного процесса.

Я думала, что я уже не успею, слишком много бумаг, дам в следующем году, ничего страшного. И другой голос говорил: «Черт, это целых два часа! Просто найди эти бумаги и отправь».

— **Я помню, что твой супервизор как раз в этот момент был в отпуске, а тебе нужна была его подпись.**

— Да. И он все подписал, отсканировал и прислал мне эту бумагу. Он меня поддержал, и это было очень круто. Это был выход из сценария.

— **Что бы ты сейчас, оглядываясь назад, пожелала себе той, которая только приняла решение об этой работе?**

— Как это мило! Знаешь, у меня к себе той огромная благодарность. И если бы я могла к себе той обратиться, я бы себе сказала: «Ты все делаешь правильно. Вот как ты делаешь, так и правильно. Ты идешь правильным путем». У меня тогда были жуткие терзания. Я себя ругала за то, что я то пишу СТА, то не пишу. Сейчас я бы отстала от себя и просто шла так, как идет. Да, это твои внутренние процессы, но ты их не игнорируешь, работаешь с ними в терапии, в супервизии.

У тебя своя скорость, с которой ты должна идти. Ты не можешь себя ни торопить, ни тормозить. Ты все делаешь так, как надо. Все хорошо. И, главное, не останавливайся. Будь в этом все время.

— **Классно! Я чувствую, как много тепла в твоих словах. Есть что-то такое, о чем я тебя не спросила, но тебе важно рассказать?**

— Думаю, что мы все важные моменты обсудили. Важно, что мы можем сдавать СТА в разных ассоциациях. Важно обращаться за поддержкой.

Еще один важный момент, которому я не так много внимания уделила, — это принадлежность и общность. Как раз то, что мы сейчас с тобой в этом диалоге разделяем. И я сейчас вспомнила, что во время подготовки к моему устному экзамену началось мое обучение в организационном ТА. И с Александрой Ивановой мы организовывали встречу с Аннэ де Граафом, и делились с ним тем, что мы готовимся к СТА, пишем сейчас работы, говорили, что есть сложные моменты, с которыми приходится сталкиваться. И он сказал: «Не оставайтесь один на один со своим компьютером. Пишите коллегам». И когда ты понимаешь, что ты не один, что у тебя всегда есть к кому обратиться, и тебе помогут, дадут обратную связь, — тогда возникает это ощущение единства и принадлежности. У меня были моменты, когда я садилась писать перед компьютером, я просто заставляла себя. Я поднимала руки, клала на клавиши, но они не нажимали ничего. Вот такие процессы были. И я коллегам хочу сказать: не оставайтесь в этом одни. Пишите мне, пишите другим коллегам.

И я очень остро ощутила эту общность, уже когда сдала экзамен. Мне написали столько людей! И вы ко мне приехали. Это было очень мило! И мне написало такое количество людей. И те, кто уже прошли этот путь. Даже те, с кем нет близкого контакта. И на организационном собрании в ITAA, где собираются все организаторы, кандидаты, администраторы экзамена и обсуждают правила, особенности, я увидела столько знакомых лиц: Бориса Володина, Майю Лутай, Траяна Боссенмайера, который наш тренер в «Клубе 101» (организационный ТА). Они мне написали потом, поздравляли. Это очень ценная поддержка.