

ТЕСТИРУЕМ НОВУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

**ДАЛИТ
Алла Евгеньевна**

предварительный обучающий и
супервизирующий транзактный аналитик в
области психотерапии (PTSTA-P).

Кандидат психологических наук, доцент.

Действительный член ИТАА (Международная
Ассоциация Транзактного Анализа).

Я прошла личный бунт и увидела, что реформа – это ЭВОЛЮЦИЯ

Поле транзактного анализа считывает сценарий и отражает, готов ты к переменам и проверке или нет. В этом убеждена наша собеседница Алла Далит. Она сдала экзамен на получение статуса PTSTA со второй попытки. Почему? И чему научил ее полученный опыт?

**Интервью взяла ЦЫГАНКОВА Наталья
Александровна,
маркетолог МИР-ТА**

— Как Вы решили получать статус PTSTA и что стало решающим в этом плане?

— Я ничего не решала, я просто училась, потому что мне было интересно. Для меня это было потрясюще от слова «потрясать», т.к. к моменту встречи с транзактным анализом я уже была активно практикующим профессионалом. За моими плечами было 12 лет опыта. Но знакомство с ТА открыло мне такую глубину и возможности, что передо мной даже не стоял вопрос – идти или не идти туда.

И, конечно, встреча с учителем – Сизиковой Татьяной Ильиничной, была чем-то новым в плане взаимодействия с преподавателем. Я поняла, как это может быть по-другому – сильно и мощно. Чтобы вы понимали, я «с характером», не очень удобная ученица. Мне нужна глубина. И Татьяна Ильинична меня выдержала. Решающим аргументом была ее сила, которую я увидела в контакте. А потом уже поняла, что это направление дает структуру, возможность для погружения и расширения в плане аудитории и круга проблем.

Не могу сказать, что эти отношения были простыми для меня. Когда они логично завершились в момент получения мною статуса, они стали, наверное, не так важны, потому что сильная вовлеченность прису-

Я прошла личный бунт и
увидела, что реформа - это
эволюция.

Интервью с Далит А.Е.

В начало

ща больше начальному этапу. И я сейчас говорю не про положительные эмоции. Многие думают, что учитель должен им нравиться как человек, как личность. Но на самом деле это не важно. Важно то, чему ты можешь научиться. Т.к. она была крепче меня, я как будто шлифовалась об неё, как алмаз. Иногда это было больно. Иногда непереносимо. Иногда горячо. Но, как мне кажется, я получила хорошую огранку. Поэтому получение статуса СТА было вполне логичным финалом этого процесса.

Я ничего не знала о том, что это за структура, какова система обучения и сертификации – того, что сейчас важно слушателям. Просто училась, понимая, что это прекрасное обучение, что многое могу узнать для себя. Ясно было, что это непростое испытание. И именно поэтому это было важно для меня – то, что дается легко, не ценится и пользы не приносит.

Уже потом стало понятно, что сертификация — это долгая история. Многие «отпали», потому что это тяжело и финансово, и психологически. Ведь нужно было еще «высунуться» из России на мировой уровень, а здесь достаточно барьеров разного рода: личностных, политических, социальных, экономических. Для меня их преодоление — это был еще один скачок, прорыв из сценария. Для меня сценарно было важно получить признание европейской ассоциации. Я поняла, что должна это сделать для себя. Когда ты понимаешь, что ты должен сделать и зачем тебе это, тогда это происходит. Поэтому я поддерживаю многих в том, как они преодолевают свой сценарий.

Статус не даёт привилегий на территории постсоветского пространства, но это качественный скачок и возможность интегрироваться в мировое сообщество, почувствовать себя его частью. Для психолога это важно. У меня много клиентов из-за рубежа. Они, конечно, все русскоговорящие. Но такое расширение ведёт к интеграции всего человечества, всего мира. Тогда мы начинаем думать, что планета — наш общий дом, а не так что ты воюешь с соседом за кусочек огорода.

— А как было с получением статуса PTSTA?

— Когда я сдавала в первый раз, я была абсолютно убеждена, что для меня это просто. Я уже много лет преподавала. География моих учеников была весьма широка. Логично было получить статус PTSTA. Но, наверно, в первый раз я ехала туда, внутренне не готовая сценарно. Во-первых, тогда я потеряла дочь. И уже через год-полтора я поехала сдавать экзамен, но это было, скорее, обязательство перед моими учениками. Я им обещала, что я это сделаю, хотя эмоционально, личностно я была не готова. Это не было моим внутренним желанием, скорее, ответственностью. И несмотря на то, что я всё сдала, честно говоря, так же хорошо, как во второй раз, меня не пропустили. Я думаю, это поле транзактного анализа, которое считывает сценарий и отражает, готов ты или нет. Со стороны ЕАТА и экзаменаторов не было никаких веских аргументов – они просто меня не пропустили и предложили приехать ещё раз.

Я ушла в личный бунт, потому что мне было обидно и непонятно, почему я должна доказывать то, что я и так хорошо умею. И за мной окончательно закрепился имидж бунтаря, революционера, что дало конкурентам повод говорить, что я не имею права преподавать транзактный анализ. На самом деле, я могу преподавать любую психологию – я преподаватель, кандидат наук и доцент. В России я имею куда больше прав, чем многие мои конкуренты, но это было вот так. Конечно, я нашла много всяких «прорех» в ЕАТА, чтобы объяснить, почему я туда не хочу.

Однако спасибо Юле Градовой, особенно ей, потому что она очень спокойно, по-взрослому держала меня и помогла пройти через бунт

Я прошла личный бунт и
увидела, что реформа - это
эволюция.

Интервью с Далит А.Е.

В начало

и увидеть, что реформа — это всегда более эволюционно, чем затянувшаяся революция. Революция — это быстрая история: свергаешь власть, берешь ее в свои руки и идешь вперед. Но я не могла ее взять, потому что у меня не было статуса.

Поэтому я поехала во второй раз. Это тоже было не так просто. Не с точки зрения знаний, а именно как процесс прохождения. Это ведь и социально-политическая история, про интеграцию России в сообщество. В этот раз я столкнулась с огромным количеством протестных мыслей и отражений со стороны своих коллег со всего мира по поводу недочётов в устройстве Европейской Ассоциации. Она действительно слишком консервативна. Ей нужно что-то менять, чтобы успевать за временем.

Так что во второй раз проблемы касались организации. Было тяжело, потому что экзамен проходил онлайн. Но это было просто в плане демонстрации моих навыков. Их высоко отметили и коллеги, и комиссия. Честно признали уровень моей компетентности. Я думаю, что после того, как я прошла через внутренний блок, я смогла это показать.

— В чём заключалась подготовка к сдаче TEW?

— Наверное, это вопрос не ко мне, потому что я преподаватель с 4 класса. И я не совсем понимаю, какая нужна подготовка. Я просто выполняла требования. Достаточно сложно расписывать то, что ты делаешь уже много лет. Поэтому передо мной стояла задача – упростить и сократить.

Так же было и с СТА. Моей задачей было адаптировать так, чтобы людям, возможно, с меньшим опытом даже в переводе было понятно, что я делаю. В этом трудность для нашего поколения ТА-шников, которые задержались с получением СТА – нам не надо показывать все навыки, потому что это экзамен для начинающих. Хотя начинающие — это люди, которые уже лет десять в ТА. Я думаю, это связано с тем, что EATA сделали сдачу экзаменов не самой простой историей.

А сейчас появляется поколение, и я думаю, что таких специалистов будет все больше, у которых не так много клиентов, но они умеют правильным образом все преподнести. Для них не составит труда сдать СТА. Опять же, это не более чем история вашего личного сценария, а не вопрос знаний или способностей.

Я вам прямо скажу, что на мой взгляд, качество терапевта, его профессиональная компетентность и его статус, например, СТА — это абсолютно не коррелирующие между собой показатели. Я знаю десятки очень грамотных профессиональных терапевтов, которые не сдали СТА и даже не пошли. В каком-то смысле это бунт и некоторая пассивность. Но иногда это взрослая позиция – им не нужен статус. Они его воспринимают не как способ интеграции в сообщество, а как оценку. Вот такая несколько нарциссическая история. И для меня это было преодолением нарциссической травмы, стыда, что ты не того качества, раз в Европе и без статуса. Компетентность, я думаю, моя давно уже на месте.

И следующий экзамен TSTA — тоже не со всем про компетентность. Безусловно, это про рост, но лучшее – враг хорошего. Передо мной не стоит вопрос быть лучшей или достичь какой-то вершины. Может быть, это вопрос моего созревания, потому что экзамены для меня как жизненные вехи. Это не про получение статуса. Те, для кого важно только это, сдают быстро, потому что это не так сложно. Я думаю, что многие наши выпускники из МИР-ТА квалификационного уровня скоро поедут сдавать СТА. Пойдёт такая волна, заключат контракты, со мной или с Дмитрием Ивановичем. Сдадут, приедут, скажут «спасибо», потому что возьмут эту планку, т.к. у нас достаточно высокий уровень образования.

Я прошла личный бунт и
увидела, что реформа - это
эволюция.

Интервью с Далит А.Е.

В начало

Опять же, это схватка со сценарием – преодоление приказаний: «не совывайся», «не будь первым», «не будь лидером», «не делай», «не принадлежи». Я преодолевала «не принадлежи», например. Оба экзамена для меня про принадлежность.

— Причём это, наверное, в каком-то смысле важнее в работе психотерапевта, чем сами знания?

— Честно говоря, я думаю — да. Поэтому, если вы едете сдавать экзамен для выхода из собственного сценария – браво! А если вы едете, чтобы получить статус, бумажку, дополнительную строчку регалий в соцсетях, чтобы пускать пыль в глаза своим клиентам, что вы весь такой титулованный, этого недостаточно, чтобы получить мое уважение.

Если человек смог преодолеть какие-то трудности, у него хватило для этого характера — окей. Это как с диссертацией – обязательно нужен характер и усидчивость. Когда я ее защищала, это не был вопрос продвижения науки. Сейчас об этом я жалею, потому что, если бы для меня это был вопрос продвижения науки, я бы гордилась своей диссертацией, а так это просто звание – «кандидат наук». Науку сильно это не продвинуло, хотя диссертация интересная. Кстати, на основе Транзактного анализа.

— Как проходил сам экзамен и как проявил себя онлайн-формат?

— Онлайн-формат дал возможность завершить долгий процесс подготовки к экзамену. Он занимает так много времени по разным причинам. Там действительно много этапов, начиная от самого содержания: письменная подготовка, записи, плюс количество часов, которые ты до этого должен получить. Когда студенты приходят на базовый уровень, первое, что их волнует — это сертификация. А у них ещё клиентов особо нет. И нужно объяснять, что даже формально, чтобы выйти на этот экзамен, нужно иметь ни одну сотню часов практики.

Мне, конечно, хотелось поехать в Венгрию, где я должна была сдавать очно, но я благодарна, что это было онлайн, потому что нужно было завершить процесс. Завершение — психологически очень важный момент. Когда что-то откладывается раз за разом, энергия теряется и ее трудно собрать.

Технически было сложно. У EATA свои представления насчет онлайн-работы. Они не до конца понимают, что преподаватели выступают недолго, а мы сидим по семь часов почти 5 дней подряд максимально включенные. Нелегко было и переводчикам. Постоянно быть в таком напряжении сложно. Хотя в чем-то онлайн сдавать проще – не нужно никуда ехать. Но и есть свои сложности – у тебя нет живого контакта.

— Можете рассказать про чувства и инсайты, после того, как сдали экзамен после того, как получили статус?

— Учитывая личный процесс, который я описала, у меня нет эйфории, у меня нет «ура!». У меня есть чувство завершенности и удовлетворения. Это ровная радость, как празднование очередного движения. То есть взрослые чувства.

— Поделитесь, пожалуйста, пожеланиями для СТА, которые собираются сдавать TEW.

— Выше я сказала – делайте это не для статуса, а для своего взросления, чтобы вам самим не было стыдно. Если человек сдал, но внутри он далек от настоящих знаний, ему придется всю жизнь жить в этой

Я прошла личный бунт и
увидела, что реформа - это
эволюция.

Интервью с Далит А.Е.

В начало

нарциссической персоне. А так душа сохнет. Такие специалисты опасны и токсичны, а простому клиенту их сложно распознать.

Мой совет: определите для себя, зачем вам нужен этот статус, почему вы идёте сдавать этот экзамен. Там должно быть не меньше пяти пунктов. И среди них должно быть не больше одного пункта, касающегося продвижения себя. Все остальное должно касаться вашей личной и профессиональной компетенции. Так же поймите, что вы будете с этим делать. Это вложение. И если вы вложите и не получите то, что хотели, не финансово, а, например, эмоционально, то вы сами себя отравите.

Я считаю, что на сегодняшний день СТА — это логичный статус для завершения обучения психотерапевта. К сожалению, нет пока российской сертификации. Может быть это и хорошо, т.к. мне кажется, что по уровню взрослости в России не готовы к сертификации. Кумовство, красивые глаза и прошлые заслуги у нас важнее, чем компетенции.

Если вы идёте получать PTSTA, вы должны понимать, что это временный статус. Вам придётся очень вложиться, чтобы вам присвоили TSTA, поэтому пропишите для себя зачем вам это нужно. В получении статуса TSTA есть смысл. Но нет смысла идти на TEW (PTSTA), если не собираешься двигаться дальше. Времени дается не так много – всего 7 лет. И можно заключить еще один контракт на 7 лет. Но это большая и серьезная работа. Я думаю, поэтому у многих, кто защитил PTSTA очень меняется личность – с ними становится тяжелее в контакте. Я задаю себе вопрос – меняюсь ли я? В чем-то я стала строже, категоричнее, менее доступна. Я вижу это и отслеживаю, чтобы не стать личностно менее доступной, не быть похожей на многих, кто просто пользуется статусом, особо ничего не давая взамен, т.к. им самим было трудно через это проходить, поэтому они делают этот процесс трудным для своих учеников.

Я сразу заявила, что делаю это ещё и для того, чтобы сделать сертификацию для наших ТА-шников легче, чем это было даже для нас. Это как раз один из пунктов в моем списке. Такой девиз — «сделать легче». Это не значит, что будет очень просто. Мои ученики понимают, что за этим нет той лёгкости, о которой можно подумать, но я считаю, что гордиться своей компетентностью — это хорошее чувство. Ради этого стоит вложиться. Поэтому я делаю процесс обучения трудным для учеников, чтобы сертификация прошла легче. Легче чем для нашего поколения — эмоционально, личностно. Хорошо еще бы упростить бюрократические процессы. Для этого мы в МИР-ТА делаем всё возможное, оказываем максимальную поддержку. Наше обучение благодаря тому, что оно поддержано государством, имеет структуру. Не так, как мы – куда-то ездили, у кого-то учились, какие-то бумажки получали. Мы тогда об этом не думали ни в коем случае. Но сейчас мир изменился. Бумажки стали важнее, и это нужно учитывать, хотя не в коем случае не ставить во главу угла. Но нужно быть в себе уверенным, чтобы никто не мог ткнуть в тебя пальцем и сказать, что ты шарлатан. Надеюсь, что наших учеников это не коснется.

— Правильно ли я понимаю, что, получив статус PTSTA, есть время на подготовку, и далее через семь лет нужно просто подтвердить компетенции?

— Совсем не просто за 7 лет выполнить все требования: определенное количество часов супервизии, часов преподавания под супервизией, часов участия в конференциях, написанных статей, ведение своего учебного курса. Требований огромное количество! Сейчас я нахожусь под большим супервизорным контролем, чем была последние годы. Мой супервизор, Дмитрий Иванович Шустов,

Я прошла личный бунт и
увидела, что реформа - это
эволюция.
Интервью с Далит А.Е.

В начало

не даёт расслабиться. Это серьёзные семь лет. Затем трехступенчатый экзамен для подтверждения, а затем трехфазный экзамен на получение статуса TSTA.

— То есть, по сути, это разные вещи, отдельный совершенно экзамен? Хотя и в названии стоит предварительный, это ещё ничего не значит?

— PTSTA вообще не называют экзаменом, хотя по сути это экзамен. И все мои коллеги, восемнадцать человек, которые сдавали со мной, были согласны, что это настоящий экзамен. Но EATA почему-то важно декларировать, что это тренинг. В этом для меня есть двойное послание, т.к. мы до последнего не понимали – пройдем мы его или нет. Это было достаточно напряжённо. На последнем круге я сказала, что честнее было назвать этот процесс экзаменом, что, конечно, вызывало некоторое возмущение. Там своя политика и свое понимание.

А TSTA — это серьёзное испытание, поэтому не много TSTA-ев. У нас катастрофически мало сертифицированных специалистов, и в СТА и в PTSTA. А в TSTA их всего пять! И вот вопрос — почему? Я думаю, что здесь два контекста. Первое — это сложности с нашим багажом: возможностями, менталитетом. Долгое время мы были изолированы и отсутствовала взаимоподдержка у сертифицированных. Сертифицированные редко объединяются и сотрудничают. А иногда ученики, сдавшие СТА, больше не хотят даже контактировать со своими преподавателями. Я считаю, это то, что нужно исправлять — нужно больше поддержки для сертификации со стороны старших. Да, было сложно, особенно первым. Мы были «вторыми» из России, и мы «посягали на территорию». Но Россия большая! В одной Москве сколько групп. ТА надо развивать. Поэтому жаль, что было мало сотрудничества на начальных этапах. ТА-шники не смогли, как гештальтисты, например, объединиться. Возможно, у нас не было такого заинтересованного лидера. И нет до сих пор. И сейчас иногда можно узнать о «ревности» преподавателей, когда ученики выбирают терапевтов или семинары других коллег. Когда меня спрашивают ученики, я говорю: «Конечно, ходите везде, где можете. Найдите своего преподавателя, того, кто вам подходит». Но от нас редко уходят и к нам очень часто возвращаются те, кто ушёл.

Надеюсь, что ситуация поменяется. Возможно, лидером станет не личность, а организация. Вполне может быть, что такую роль сыграет наш институт МИР-ТА. Мы уже успешно объединяем усилия и людей.

Преподавание — это тяжёлая работа. Не для всех. Ты на виду, ты прозрачен. На тебе огромная ответственность. И ты — живой человек. Привязываешься к ученикам, переживаешь за них. У меня есть печальный опыт, когда ученики ранились, не выдерживали и уходили. По некоторым я скучаю очень долго. Они, скорее всего, даже не догадываются об этом — мне важно всем дать внимания одинаково. Но обычно я строже с теми, в ком вижу талант. И теперь новая веха, новый уровень. Вывести «своих птенцов» в большой мир, представить их сообществу. Это меня вдохновляет.

Хотите прокомментировать интервью, поделиться своим опытом прохождения экзаменов, пишите на почту if@ta-journal.ru.