

**ГОЛЕНЁВА
Алла Петровна**

СТА в психотерапии. Опыт работы 20 лет в концепциях и методах ТА.

Провожу индивидуальную работу по запросу клиента. Опыт ведения групп:

- ▶ Две разные группы эмоционального сопровождения в процессе обучения ТА;
- ▶ Терапевтическая долгосрочная группа – 8 лет (проблемы с сепарацией и выход в автономность);
- ▶ Терапевтическая группа – 3 года;
- ▶ Терапевтическая группа (перерешение) – 1 год. В настоящий момент группа проводится в онлайн-формате (групповая цель – развитие спонтанности и близости в отношениях).

Утром я погуляла в парке, а на экзамене получила поглаживания

Путь от контракта до сдачи экзамена на статус СТА наша собеседница проходила 10 лет. Для Аллы Голенёвой было важно завершить его получением сертификата. Во время подготовки и сдачи у нее появились свои лайфхаки, которые пригодятся будущим кандидатам на статусные звания. Она поделилась ими в интервью.

**Беседовал ФЕДОТОВ Илья Андреевич
главный редактор «ТА в России»,
к.м.н., СТА(р)**

— Как Вы решили получать статус СТА? Что было решающим в начале этого процесса?

— Мой путь к получению статуса СТА был достаточно долгим. Первый контракт я заключила еще в процессе обучения в 2005г и потом, по его окончании, в 2010 г. Я прошла обучение у одного преподавателя и у нее же потом долго супервизировалась. Когда первый контракт закончился, мы решили, что мне необходимо пойти к другому супервизору.

Утром я погуляла
в парке, а на экзамене
получила поглаживания.
Интервью с Голёвой А.П.

В начало

Но, расставшись и попрощавшись с ней, я не сразу определилась со вторым контрактом. В то время я больше занималась личностными вопросами, чем уделяла время профессиональному продвижению.

Однако у меня всегда было ощущение, что просто необходимо закончить этот процесс. И для меня завершением, конечно, являлся сертификат. А для этого нужно было сдать экзамен. Ещё хотелось развития, именно в ТА, и подтверждения своих знаний, поэтому я всё время думала в этом направлении — когда и как сдавать экзамен. Ускорило моё решение то, что я узнала, что сдача будет проходить в Санкт-Петербурге. Я заключила контракт с другим супервизором, чтобы сдать экзамен в 2021-ом году. Он должен был состояться в мае.

Немаловажную роль сыграло то, что я нашла поддержку у коллеги. Она была на том же этапе своего развития, тоже писала работу. Так же у нее это был второй контракт. Поддерживая друг друга, мы проходили этот путь.

— Когда Вы узнали, что очный экзамен не состоится из-за противоэпидемических ограничений и придётся сдавать онлайн, что Вы почувствовали?

— Я думаю, что на всех нас повлиял переход в онлайн. В апреле 2020-ого года были введены запреты на передвижение, и оставались клиенты, которые хотели продолжать работать, поэтому несмотря на то, что я раньше не очень-то любила этот формат, в это время пришлось полностью перейти в онлайн. И когда стало известно, что экзамен не будет проводиться вживую, я уже была морально к этому готова.

Когда была одобрена моя письменная работа, я организовала себе терапевтическую онлайн-группу в Zoom с целью освоения площадки. С моей точки зрения, легче попрактиковаться заранее. Все же экзамен — это достаточно волнительно.

— Если весь процесс подготовки к экзамену разбить на логические блоки, то какие этапы Вы можете выделить?

— Я думаю, что весь процесс можно разделить на два серьезных этапа — подготовку к письменному и устному экзамену. Написание работы у меня заняло достаточно много времени, потому что я начала, еще когда училась. Потом был перерыв длиной 5 лет, связанный с моими личными событиями. Позже я вернулась к этой работе. И когда решила, что в 2021г я буду защищаться, стала серьезно уделять этому время. Закончила и отправила. После этого я испытала большое облегчение, т.к. завершился большой этап. Это был непростой путь, как профессионального, так и личностного развития.

— Можете более подробно поделиться про личностный процесс, как Вы проходили его, как справлялись с сопротивлением?

— Сейчас я думаю, что все личностные сопротивления, кроме тех событий, которые происходили в жизни — я потеряла мужа и пока проживала горевание, отложила написание работы, связаны со сценарно-симбиотическими паттернами. Как мне кажется, этот путь связан с выходом из сценария.

— Примите мои соболезнования в связи с трагедией... Как проходил сам экзамен? Как осуществлялось общение с экзаменаторами?

— У меня остались хорошие впечатления. Я бы даже сказала неожиданно хорошие. Мой экзамен прошёл спокойно и гладко. Мне было

Утром я погуляла
в парке, а на экзамене
получила поглаживания.
Интервью с Голенёвой А.П.

В начало

комфортно. Я ощущала поддержку экзаменаторов. Один из них задал мне теоретический вопрос: могу ли я перечислить потребности в отношениях по Эрскину. Я задумалась – так сразу не вспомнишь. На память пришли 4, и я стала пробуксовывать. И один из экзаменаторов конфронтировал тому, кто задал мне вопрос – у них не было цели оценивать мои теоретические знания. Важен мой практический опыт, связанный с осознанием концепций ТА. Это меня поддержало. Так же большой поддержкой были поглаживания от экзаменаторов за ответы.

— Ваши экзаменаторы были из других стран?

— Да.

— Было ли ощущение, что есть какие-то недопонимание, какие-то культуральные отличия, которые препятствуют тому, чтобы прийти к общему заключению?

— Нет, у меня не было культурного диссонанса или ощущения недопонимания. Единственное, один экзаменатор задал вопрос таким образом, что я не сразу поняла, о чём нужно говорить. Сначала я думала, что он не из психотерапии, а из организационного ТА. Уже после я просмотрела запись экзамена, и стало понятно, как важно при подготовке устного экзамена разговаривать о транскриптах и концепциях ТА, с ними связанных, с разными супервизорами. Это обогащает копилку взглядов и возможных формулировок вопросов. Вроде бы концепции одинаковые, но каждый смотрит на них по-разному. Поэтому, возможно, из-за тревоги кажется, что не совсем понимаешь, о чем речь. Мне помогали размышления вслух. Потом я выходила на концепцию, связанную с конкретным вопросом. Важный момент при подготовке – проанализировать каждую интервенцию в транскрипте на предмет того, какую концепцию вы здесь можете применить.

— Какие основные инсайты вы вынесли из экзамена?

— Основное чувство — удовлетворение от того, что я сдала, что это завершилось. Я испытывала приятное удивление, что все прошло позитивно и я получила довольно высокие оценки. Я бы не сказала, что вынесла какие-то инсайты. Все же это не терапевтическая история. Скорее, это о том, как оставаться во Взрослом во время сдачи экзамена. Единственное, что я отметила – внутри экзамена ощущаешь себя иначе. Просматривая запись, я по-другому услышала вопросы, которые мне задавали. Видимо, в процессе сказывалось волнение. И то, о чем я уже выше сказала – важно рассматривать каждую интервенцию в своем транскрипте с точки зрения концепций ТА. Однако такой пост-анализ никоим образом не уменьшил мое удовольствие и удовлетворение от завершения такого непростого процесса.

— То есть важно давать ТА-описания и ТА-интерпретации тому, что происходит?

— Именно подводить ТА-концепции под каждую интервенцию. Вопросы были как раз об этом. Стоит обратить внимание на комментарии, которые прописаны в оценке письменного экзамена. Экзаменаторы всегда пишут подробную обратную связь. Ее нужно учитывать при подготовке к устной сдаче.

— Спасибо за подведение итогов. Алла, скажите, пожалуйста, как поменяется Ваша практика теперь, когда Вы уже проделали такой путь?

— Написание письменной работы в большей степени структурирует подход к терапии клиента. После устного экзамена яснее выстраи-

Утром я погуляла
в парке, а на экзамене
получила поглаживания.
Интервью с Голенёвой А.П.

[В начало](#)

вается процесс обдумывания, которое сопровождает терапию вне консультаций – во время подготовки или после них.

— То есть больше структуриности и больше понимания процессов?

— Да.

— Скажите, пожалуйста, чтобы Вы пожелали тем кандидатам, которые готовятся к сдаче СТА?

— Верить в свои силы и знать свои сильные стороны, опираться на них, давать и организовывать себе поддержку. Это очень важный момент. Я сдавала экзамен при поддержке своего терапевта и коллеги, с которой мы вместе шли – она сдала в конце апреля. Так же важна самоподдержка. Утром, перед самым экзаменом, я пошла гулять в парке, чтобы напитаться от созерцания природы, от прогулки. Для меня было важно обрести устойчивое состояние. И ещё я желаю максимально взять себе разрешение размышлять прямо на экзамене. Даже если у вас не сходу готов ответ, просто начните говорить. В процессе размышлений он обязательно придёт.

Какие рекомендации Аллы Голенёвой вам показались наиболее полезными или неожиданными? Поделитесь с нами. Пишите по адресу if@ta-journal.ru.