

ИНТЕРВЬЮ

Алла БАБИЧ:

«ТА дал мне возможность
двинуться навстречу
к себе. И я задышала»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Аллой Бабич о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

Ключевые слова: сертифицированные преподаватели, EATA, суперсила, тотемное животное, студенты, обучение



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Алла БАБИЧ

Предварительный тренер и супервизор Транзактного Анализа в области психотерапии PTSTA (P), преподаватель и супервизор психотерапевтов, обучающихся по стандартам EATA, Сертифицированный Транзактный Аналитик в области психотерапии (СТА (P) — EATA), кандидат психологических наук, инструктор 101 курса ТА, ведущая учебных программ по психоаналитическому консультированию, учебных программ по Транзактному Анализу, тренингов, Член Совета Санкт-Петербургской Ассоциации ТА, Член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа.

Страничка ВКонтакте: <https://vk.com/id93278564>

INTERVIEW

Alla BABICH:

“TA gave me a chance
to move toward me
and I got my breath back”

Abstract: an interview with Alla Babich, a trainer certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

Keywords: certified teachers, EATA, superpower, totem animal, students, teaching



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— После университета я пошла работать в психиатрическую больницу клиническим психологом. В то время я формировала свою профессиональную идентичность и искала свое место в профессии. Там, на базе нашей больницы, и других профессиональных площадок, проводились различные мероприятия — приезжали разные тренеры. На одном из них я встретила Татьяну Ильиничну Сизикову. Они приехали с Владимиром Гусаковским на фестиваль на юге России. И все сошло так, как должно было, видимо, совпасть.

Я тогда не сильно была заинтересована Транзактным анализом — для меня он выглядел достаточно популяристическим. Мне казалось, там нет глубины. До тех пор, пока я не услышала своего преподавателя. Я не помню, что конкретно она стала говорить, но во мне это очень откликлось, объясняло многие процессы, которые проходила лично в отношениях с близкими людьми, родителями. Я поняла, что это то, что я хочу, что искала и на что могу опереться. Я там нашла ясную структуру и смогла научиться понимать, что происходит в психике, как это связано с нашим прошлым опытом и, самое главное, как это исцелить свои травмы. Я узнала, как помогать себе и поняла, что я могу дать это другим людям. Я с увлечением и интересом училась, посещала семинары, сдавала отчеты и стала приглашать в частную практику первых клиентов. Меня очень вдохновляло то, что терапия работала и люди в терапии менялись.

В то же время я перешла работать в клинику по лечению зависимостей, где проработала 7 лет, этот опыт помог расширить свое понимание людей с различными зависимостями.

У меня появился азарт в работе: я стала набирать клиентов с разными запросами и разных диагностических категорий, вести терапевтические группы. По мере того как рос мой опыт, появлялась потребность разделять это с другими людьми в моей профессии. В то же время я защитила кандидатскую диссертацию по психологии и смогла стать преподавателем психологии в Университете, где смогла передавать свои накопленные знания и опыт работы моим студентам.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Мой основой учитель и наставник — это Сизикова Татьяна Ильинична. Мы вместе уже 21 год. И я благодарна ей за любовь к профессии, ответственность, глубину, честность, которые она взрастила во мне. И теперь я даю это моим ученикам.

Были и другие учителя. На этапе завершения подготовки к СТА мне помогал Владимир Гусаковский. Тогда он дал много поддержки и разрешений, это ослабило мое напряжение и помогло в процессе экзамена. Также Владимир Гусаковский был приглашенным тренером и проводил семинары у нас на Юге России.

У нас также были семинары с Дженни МакНамара, которая является моей профессиональной бабушкой. Иногда она приезжала одна, иногда с Кристин Листер-Форд, но были и другие зарубежные тренеры с отдельными семинарами. В то время не было онлайн формата, нужно было куда-то ехать — Москва или Спб — и не так часто мероприятия организовывались.

Дмитрий Шустов вел в нашей учебной группе терапевтическое сопровождение. Тогда все родоначальники ТА в России были очень близко к нам. Все были рядом — то в терапевтической роли, то в преподавательской, то в супервизорской... Наше сообщество было очень маленьким. Такого выбора, как сейчас, не было. Был ТА-шный костяк, вокруг которого мы крутились.

— Чему можно у вас научиться?

— Я учу коллег-психологов, психотерапевтов по Европейской программе Консультирования и Психотерапии. Программа проходит в смешанном формате, часть в офлайн формате и часть семинаров проходит онлайн.

Концепции ТА объясняют структуру и как все устроено в психике, контракты в ТА — важная часть терапевтических отношений — дают границы и безопасность, также для исцеления важен терапевтический контакт. Поэтому мое преподавательское намерение — интегрировать все эти знания и опыт в учебный процесс.

Терапевтические отношения — это фундамент для процесса исцеления. В отношениях мы получаем травмы, и в отношениях мы исцеляемся. Исцеляющий контакт — это и про эмпатию, и про конфронтацию, и это про честность контакта. Поэтому, я этому процессу уделяю особое внимание.

В целом, своих слушателей я учу быть думающими и слышащими специалистами. Подходить к каждому человеку с позиции ОК-ОК. Также я даю возможность видеть глубину процессов клиента — понимать где защита, а где ядро конфликта, из которого появляются симптомы, с которыми человек приходит в терапию.



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Наверное, интуиция. У меня есть чувствительность, которая где-то мне помогает, а где-то мешает. Со стороны это выглядит немного как волшебство. Мне раньше мои ученики говорили: «Алла Ивановна, вы достаете свой хрустальный шар».) А это не шар. Это слышание другого через себя. Когда ты понимаешь какие-то вещи даже наперед. Конечно, это выглядит как магия. Но когда мои слушатели научаются делать так же, они осознают, что это не магия, а навыки, которые создают нашу профессиональную чувствительность, они тренируют эту мышцу. Но на первых порах это может выглядеть странно:)

— Кто ваши студенты?

— Это разные люди. Так как я работала 14 лет в Северо-Кавказском Федеральном Университете, первое время было достаточно много студентов. Когда я вела пары по консультированию и тренингу, я всё равно звучала через призму Транзактного Анализа, студенты были заинтересованы и хотели продолжить обучение в этом направлении.

Потом стали приходить люди разных возрастов и с разным профессиональным опытом. Иногда это люди старше меня, для которых психология — вторая профессия.

Что для меня важно, и то, что я ищу своих слушателях — это заинтересованность и готовность брать вызовы, с которыми они будут сталкиваться по ходу обучения. Потому что обучение — это не только про знания, это про встречу, прежде всего, с собой и трансформацию себя. И это не легкий путь. Это люди, которые готовы посвятить себя этой профессии, поэтому должна быть страсть к этому. Я считаю, что если ее нет, то не будет энергии, желания узнавать, расширяться, идти дальше. Познание здесь бесконечно. Нет финальной точки.

— Что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— Я не знаю, что ценят другие, но я могу сказать, что для меня важно. Я достаточно надежный человек, и мне важно быть ответственной в том, за что я берусь. Поэтому, я достаточно постоянна и в обучении, и в отношениях, и с клиентами. Надежность для меня очень важна — через неё я могу дать опору другим людям. Они могут по-разному себя вести. Не со всеми слушателями бывают гладкие и дружеские отношения. Иногда у нас бывают кризисы, и это хорошо и нормально, потому что

рост невозможен без кризисов. Надежность дает возможность проходить и оставаться в честности, готовности держать эту конфронтацию и разные отражения.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Наверное, я могу от них ждать, что они будут такие же, как я. Жду от них такой же энергии, силы, азарта, верности выбранному пути. Могу ждать и даже требовать этого. Понимаю, что люди разные по ресурсам, своему пути, сценарию, но мне бы хотелось иметь таких же коллег, влюблённых в свое дело.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

Думаю, Радуй и Будь сильным. Радовать — это поддерживать необходимый уровень энергии в процессе обучения, заинтересованность не только на уровне Взрослого, но и на уровне Ребенка. А драйвер Будь сильным проявляется так, что часто моя нагрузка превышает мои ресурсы. Я это понимаю потом, когда уже все сделано, и нужно время чтобы восстановиться. Тогда понимаешь, что взял больше, чем следовало.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

Самая загадочная концепция — сценарии. Сейчас я готовлюсь к экзамену, и мне интересна тема трансгенерационной передачи сценария, как травматичный опыт передается из поколения в поколение. Концепции есть, которые дают понимание, но хочется развивать эту часть теории ТА. Я хочу туда углубляться, потому что вижу, как истории родителей и пра-родителей могут влиять на то, какие мы, как себя чувствуем, что выбираем в жизни, каких партнеров выбираем, что с происходит с нашим телом — это очень широкий пласт информации, который я бы хотела исследовать.

— А с какой моделью или концепцией ТА чувствуете сложность или меньше ее используете?

— Есть такая концепция в Транзактном Анализе — «Матрица обесценивания». Сама концепция хороша и идея, которая за ней стоит классная — любая цель, которая выглядит недостижимой, связана с обесцениванием. Но концепция, которую предлагают авторы, очень коучинговая, некая инструкция. Как психотерапевт я не нашла возможности, как ее интегрировать в терапевтический процесс с клиентом.



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Я сейчас готовлюсь к экзаменам. Туда нацелено все мое внимание. Мое намерение в ближайшее время усилить эту подготовку. Планирую также продолжать работать, обучать и брать новые группы. А также планирую продолжать вносить свой вклад в наше профессиональное сообщество — СОТА. Я являюсь членом Этического Комитета, и я с коллегами работаю над тем, чтобы помогать коллегам в сообществе разрешать этические конфликты, рассматривать этические дилеммы и следовать европейским стандартам в психотерапевтической практике.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Не могу сказать, потому что девиз что-то очень родительское. Сегодня у меня может быть одна идея, а завтра я услышу и прочувствую, что это должно быть по-другому. Девиз — это приверженность чему-то одному. Это не про спонтанность, не про чувствительность. Ты чему-то посвящаешь себя, отказываясь от чего в себе. Я не знаю, что будет завтра и какая я буду завтра. Мне сложно сформулировать. То, что для меня сейчас важно — распределение моих ресурсов.

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— У меня всегда были кошки. И, действительно, мне с ними легче, потому что они самостоятельные, своенравные, чувствительные. Они не будут радовать, если им это не по душе. Они очень честны в том, как себя чувствуют и как проявляются. Сейчас у меня дома живет британец — Зигмунд)

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— Сейчас двое. И буквально вчера был запрос от коллег, которые уже закончили у меня обучение и хотят тоже заключать со мной контракты по подготовке к СТА сертификации. Пока все в процессе, защитившихся еще нет. В этом году вместе с моим супервизором планируем запустить программу по подготовке к экзаменам на сертификационный уровень.

— Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— Как я уже говорила, у меня смешанный формат обучения. Я свои семинары провожу на Юге России — Ставрополь, Ростов-на-Дону, Краснодар. И есть также группы, где только онлайн формат. В настоящее время есть возможность писать мне в ВКонтакте <https://vk.com/id93278564>, чтобы узнать, когда будет набор новой группы и другие условия.