

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член СОТА и ЕАТА; Москва, Россия; ok810@yandex.ru, ORCIDID: 0000-0001-5059-3455

**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

Rambler Group of Companies; private psychological practice (self-employed); member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

ИНТЕРВЬЮ

Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?

Аннотация. В статье трое выпускников 202-го курса Транзактивного Анализа рассказывают о своем опыте. Почему эти психологи выбрали Транзактивный Анализ? Какую роль сыграли в их выборе модальности тренеры? И что советуют новичкам те, кто окончил 202 курс?

Ключевые слова: обучение, ТА 202, Транзактивный Анализ, тренер, перерешения

INTERVIEW

Why did I choose Transactional Analysis and my principal supervisor?

Abstract: In this article, three Transactional Analysis 202 graduates talk about their experiences. Why did these psychologists choose Transactional Analysis? What role did the trainers play in their choice of modality? And what is the advice for newcomers who have completed the 202?

Keywords: training, TA 202, Transactional Analysis, coach, rededication

Екатерина БЕСХИЖКО:

«Я просто и по-детски захотела
быть «как она», то есть
транзактивным аналитиком»

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— Когда я решила профессионально заниматься психологией и получать высшее образование в этой области, я устроилась администратором в

психологический центр, чтобы поближе и отчасти изнутри познакомиться с работой психолога. Я много взаимодействовала с клиентами психологов и самими психологами. Среди прочих специалистов в центре работала Лариса Вадимовна Крю-



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

**Магистр психологии,
клинический психолог,
Москва.****e-mail:**ebeskhizhko@gmail.com**Страничка ВКонтакте:**<https://vk.com/ebeskhizhko>

кова (сейчас — Винникова). Она тогда заканчивала обучение у Дмитрия Ивановича Шустова и Дины Александровны Кононовой. Она лично отличалась от других специалистов своей глубиной и структурностью, ее клиенты крайне редко отменяли сессии и вообще их, клиентов, было много. Я просто и по-детски захотела быть «как она», то есть транзактивным аналитиком.

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

— Так сложилось, что 101 курс я проходила в наркологической программе, а учиться планировала на стандартном 202 курсе. Обе программы были под руководством профессора, TSTA, Д. И. Шустова. Но в них были разные вторые преподаватели. В наркологической программе — глубокая и с уникальным опытом в лечении зависимых доктор медицинских наук Татьяна Васильевна Агibalова, а в психотерапевтической — активная и увлекающая в мир психотерапии Дина Александровна Кононова. Мне нужно было выбирать. И я сделала выбор: продать машину и пойти учиться в обе программы. И никогда в жизни я не пожалела об этом. Четыре года я училась 4 выходных из 8. Параллельно работая организатором другого 202 курса — под руководством непревзойденной Татьяны Ильиничны Сизиковой. Все эти люди так или иначе стали моими наставниками в мире Транзактивного Анализа.

Первый год обучения был очень трудным для меня эмоционально — поднималось много болезненного материала. Спасали индивидуальная терапия и групповой процесс в рамках обучения. И еще поддержка родственников, которые брали на себя моего реального ребенка, чтобы я могла побыть наедине со своим внутренним.

— Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Я выбрала своего тренера по его «плодам» — то есть по его ученикам. Я не знала на тот момент Дмитрия Ивановича совсем, но я знала, как работают его ученики, и захотела работать так же. Мне очень радостно, что у меня это получилось.

У Дмитрия Ивановича невероятный кругозор: на занятиях он часто приводит примеры из биографии известных людей, литературных произведений. Я не учусь уже три года, но на каждую супервизионную группу иду как на праздник — с радостью и волнением.

Личность моего тренера во многом повлияла на мой профессиональный стиль, на качество моей работы. Я знаю, что мой Учитель доволен моим профессиональным развитием, и сейчас я готовлюсь к подписанию контракта на подготовку к СТА.

Мне радостно, что встреча Учителя и Ученика состоялась в моей жизни. И это дает мне надежду в будущем тоже встретить своих учеников и передать им те знания, которые я когда-то получила и прожила уже в собственной терапевтической практике.

— Как у вас проявилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Групповая динамика была яркой: одна группа распалась, а вторая саботировала групповую терапию так, что терапевт отказался с нами работать. Это сделало меня более устойчивой и еще более приверженной своей цели — пришлось менять группу и спланировать без групповой терапии со второй. Моя личная динамика была тоже впечатляющей — я прожила развод. Это грустное событие имело и положительный эффект — у меня не было много времени на раздумья перед началом собственной практики. Мои тренеры поддерживали меня в этом, и после окончания первого курса я начала практиковать под супервизией. Первый клиент не вернулся после первой сессии, вторая клиентка «продержалась» десять. Да, конечно, я грустила по этому поводу, однако всегда помнила, что «дорогу осилит идущий», брала супервизии и шла дальше. И это было такое замечательное время!

И еще очень важный момент: МИР-ТА подарил мне двух близких друзей — Анастасию Бородину и Айрапета Айрапетяна. Они для меня больше, чем коллеги.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?»

— Мой групповой терапевт был настолько аутентичным и без «Радуй других», что я тогда еще выбрала его своим личным терапевтом, но не было финансовых возможностей. Но как только моя практика стала приносить стабильный доход, я написала ему. Он написал, что будет рад начать работу со мной. Я до сих пор нахожусь в регулярной еженедельной терапии, и считаю это важным фактором моей профессиональной устойчивости.

Мои тренеры очень повлияли на начало и развитие моей практики. Все трое всегда поддерживали меня, давали много поглаживаний, были щедры на супервизии. Это дало мне возможность заложить прекрасный фундамент моей профессиональной идентичности — я верю в себя как специалиста.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Со множеством. Одно из главных в том, что я могу быть счастливой в профессии, которая приносит мне хороший доход. Профессия, которую я люблю, а она отвечает мне взаимностью.

Да, конечно, я планирую сдавать экзамен под руководством моего тренера Д. И. Шустова и меч-

таю в будущем стать супервизором. А пока я терапевт начинающих психологов.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— В практике я ежедневно применяю ТА. Пять дней в неделю я прихожу в свой уютный кабинет и работаю с людьми индивидуально и в группах, меняя их жизнь к лучшему с помощью ТА. И это так вдохновляет меня!

Скажу честно, я не стремлюсь пропитывать психологией всю свою жизнь. Я не говорю на профессиональном языке дома и не «лечу» близких. Однако есть один важный момент: моя дочь решила стать психологом, а все мои подруги проходят терапию. Думаю, это не случайно.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— Найдите тренера, который будет подходить именно вам. Поступайте, пробуйте, применяйте! Бойтесь и действуйте! Исследуйте и делайте собственные выводы. Не экономьте на терапии и супервизиях — это лучшая инвестиция в ваш профессионализм.

Анна КИРПАЛЬ:

«Алла сказала мне: «Пойдём в Транзактивный Анализ. Нам такие, как ты, нужны»»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Кандидат психологических наук.

Психолог-консультант.

Специалист

в области

индивидуального

и семейного

консультирования,

член COTA и EATA.

Страничка ВКонтакте:

<https://vk.com/id8264861>

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— О, ТА сам меня выбрал! Я попала в «Мой Мир» благодаря Алле Евгеньевне Далит, с которой мы защищали диссертацию в далеком 2009 году и принадлежали к одному ученому совету. И однажды коллега, замечательный преподаватель и талантливый терапевт сделала мне предложение, от которого я не смогла отказаться. Она сказала мне: «Пойдём в Транзактивный Анализ. Нам такие, как ты, нужны». Алле понравились мои организаторские способности, о которых я на тот момент даже не подозревала. Но её проницательный взгляд их заметил. Перед этим я говорила, что хочу начать практическую работу, поми-



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?»

мо преподавательской, в которой я уже вовсю развивалась. И её слова тогда навсегда изменили мою жизнь. Я думала на тот момент: что же это за нестандартное такое название «транзактивный анализ», и почему я никогда не слышала про такой вид анализа, звучит это все для меня достаточно непонятно и тревожно. Но волшебная фраза, что такие, как я, нужны, очень благотворно повлияла на мой выбор. Мне предстояло выяснить два вопроса: первый — кто я и какие во мне ещё есть качества, кроме организационных способностей. И второе — что такое Транзактивный Анализ.

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали? Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Первые мои попытки пойти на обучение были достаточно волнительным для меня и тревожными. Я скептически отнеслась к тому факту, что не сама Алла будет меня обучать. Но Алла предложила мне преподавателя, в котором была уверена, как в себе. Этим преподавателем оказалась Алла Ивановна Бабиц. Я тонула в тревоге, подозрениях, обесценивании. Дело в том, что до обучения в этой программе я имела достаточно ранивший меня опыт взаимодействия в группах, где мне буквально приходилось выживать. Конечно же, вы понимаете, что это напрямую связано с моим ранним детским опытом взаимодействия в семье. Но мой великолепный преподаватель, у которой на тот момент мы были второй группой на заре её практики, великолепно справлялась с самыми сложными групповыми процессами. Как я сейчас это понимаю и осознаю, мы были достаточно сложной группой с мощными и динамично протекающими процессами.

— Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Группа, как я сказала, у нас была непростая, с очень ярко выраженной групповой динамикой. Я уже, конечно, не помню, было ли давление каких-либо внешних сил на групповую структуру, скорее всего нет — Алла Бабиц всегда умела позаботиться о границах. А вот внутренний групповой процесс с его богатством переносов и штормов был настолько сложным и интенсивным, с моей точки зрения, что лёг в основу моих компетенций работы с группами. Любой групповой процесс — будь то обучающая форма или групповая терапия — невозможно переоценить. Групповая рабо-

та способствует обнаружению сценария и выходу из него.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

— В начале пути и сейчас на протяжении долгого времени я с восхищением любуюсь работой своего тренера и супервизора. Конфликтов было много, было достаточно большое количество и глубоких тяжёлых процессов: конкуренция, обесценивание, борьба за родительскую фигуру. Всего уже и не перечислить. Иногда она казалась мне волшебницей. Я думала, что Алла такая одна, и я никогда не стану даже чуть похожей. Но меня продвигали вперед её щедрость в передаче опыта, особенность подбора конфронтации именно в нужный момент и в конкретной ситуации, её глубочайшая мудрость, которая открывала двери даже там, где их обязательно закрыли бы другие. Все это отделяло ее от идеального родительского образа и делало меня автономной и уникальной.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Пожалуй, тему перерешения и прохождения моих личных тупиков я оставляю за кадром данного повествования, а вот на ответ по поводу планов по сдаче экзамена с удовольствием отвечу. Я нахожусь на контракте. Написала первую часть работы, и для меня это, прямо скажем, непростой внутренний процесс. Я иду, а продвигаться мне помогает собственная внутренняя движущая сила и мощная поддержка Аллы Бабиц. В жизни, в становлении, в обучении, в любых процессах инициации и достижений важна подходящая надёжная поддержка. Если мы её отвергаем, не умеем брать, обесцениваем или ждём и не дождаемся, нам будет крайне трудно продвигаться в любых направлениях. Очень важно, на мой взгляд, научиться запрашивать и принимать поддержку, отличая нужную от не желанной.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— Я практикующий специалист в Транзактном Анализе достаточно продолжительное время. Имею хороший опыт индивидуальной и групповой терапии, в том числе в обучающих группах Транзактного Анализа у старших коллег под супервизией.

Моя жизнь пропитана этим методом. В преподавательской деятельности он лёг в основу обучения. Мои студенты часто указывают мне на отличие моего



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?»

подхода в преподавании от похода других специалистов. Хочу я этого или нет, но дома мои дети тоже с лёгкостью понимают мой язык. И уже делают выбор в пользу экологичного общения со сверстниками. После того как я окончила обучение, я расширяю свои знания в психоанализе и в гештальт-терапии. Не перестаю учиться. Но чтобы я ни изучала, дополняя и обогащая свои познания, Транзактивный Анализ навсегда останется для меня основой основ.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— За долгие годы моей практической и теоретической работы я «соблазнила» на обучение по программе Транзактивного Анализа много людей. Вот мои аргументы. Вы приобретёте достойное к себе отношение — сначала от преподавателя, от сообщества, а впоследствии от себя. Познакомитесь

с самим собой, расширяя границы осознания изо дня в день. Больше никогда и никому, даже себе, не будете давать в обиду самого главного в жизни человека — вас. Увидите, кто такие настоящие профессионалы своего дела, и обязательно встанете в их ряды при условии собственного сильного желания и приложенных к нему терпения и труда. Сможете в безопасных условиях прожить боль, страх, стыд, вину, которые меняли траекторию жизни и сужали фильтры ваших возможностей. Бережные изменения собственной личности, заботливое к себе отношение позволит узнать, как устроен мир клиента, как терпеливо оставаться и продвигаться с клиентом в его непростом пути. Программа устроена таким образом, что вы сможете побывать во всех ролях, увидев и почувствовав множество процессов, как собственных, так и групповых.

Денис НАУМОВ:**«Мое главное перерешение — я ушел из найма в частную практику»**

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



**Клинический психолог,
член Европейской
ассоциации**

Транзактного Анализа.

202-й курс —

2018-2021 годы.

Сайт: naumovpsy.ru

Телеграм: [@levingrauz](https://t.me/levingrauz)

E-mail: levingrauz@gmail.com

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— После окончания РГГУ несколько лет искал «свой» психотерапевтический подход. Несколько месяцев поучился КПТ, потом год психоаналитической психотерапии. Ничего не зацепило, «не легло». Не хватало структуры, ясности и глубины одновременно. Даже пошел учиться по программе «Основы консультирования», чтобы послушать

о разных подходах заново. Но быстро понял, что это обучение я уже перерос.

На момент поисков я работал в наркологической клинике и мечтал когда-нибудь открыть свой частный кабинет. Несколько лет проблема была именно в том, что ни один из опробованных мною подходов я не переживал как «свой».

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

— Однажды на YouTube по запросу «терапия пар» наткнулся на видео моего будущего тренера Людмилы Шёхолм. По окончании полуторачасового ролика с удивлением обнаружил, что мне понятны все терапевтические шаги с парой в кабинете психолога на ближайшие 10 встреч. «Как классно и четко», — подумал я. А на следующей день встретил этого лектора на психологической конференции! Был удивлён и впечатлен. Мне понравился мастер-класс, захотел у нее учиться. Потом прошел 101-й курс и начал свою большую дорогу в ТА.



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?»

Здесь нашел четкий терапевтический план, понятную мне и доступную клиентам теорию личности, а также необходимую глубину в работе с бессознательным и прошлым, которую искал.

Я и раньше слышал про Транзактивный Анализ, но из книг он казался мне слишком поверхностным, что ли. А когда я столкнулся с его настоящими представителями, я все переоценил и влюбился. Так что мне даже выбирать не пришлось.

Обучающий процесс был не сравним с моими прошлыми обучениями. Он был очень живой, яркий, терапевтический сам по себе.

— Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Мой тренер была первая, кого я узнал из ТА. И я выбрал ТА благодаря ей. Я пошел на личность и харизму тренера. Ее увлеченность позволила мне разглядеть, что все нужное мне, есть в ТА.

В конце первого года обучения я посетил занятия других тренеров, какое-то время еще выбирал. Но остановился на первоначальной кандидатуре.

— Как у вас проявилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Групповая динамика была живая. Мы и бунтовали, и нападали, и сближались, и росли. В общем, все, как и должно было быть. Все это время рос профессионализм группы, и я рос вместе с ней. Я полноценно запустил частную практику. Первые три года совмещал с работой в клинике. На четвертом году обучения я ушел из клиники и стал работать только с частными клиентами, на себя.

Росла собственная вера в мой профессионализм. Стал брать супервизии — выросло число клиентов. Пошел на индивидуальную и групповую терапию к психологу в статусе СТА. Личная динамика, кроме роста профессионализма, заключилась также в том, что я сам проживал каждую тему обучения. И потери, и отношения в паре, и все типологии личности примерял на себя и своих клиентов. Теоретический материал становился понятнее.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

— Тренер вдохновляла нас, конфронтировала нашей пассивности. И мы были достаточно требовательной группой: спасибо тренеру, что слышала нас и откликалась нашим запросам. Это особенно нравилось, потому что процесс был очень живой. В рамках и границах, но с большим пространством

для спонтанности. Благодаря групповому терапевту первый раз поучаствовал в групповой терапии. Она приходила раз в несколько занятий, и это позволяло нам не нести лишнего с собой от модуля к модулю.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Красивый вопрос про перерешения! Я ушел из найма и вышел в частную практику. Значительно поднял цену консультации. Вошел в сообщество коллег. Главное перерешение — что в моих руках надежный инструмент, который изменил мою жизнь и повлияет на жизнь обратившихся ко мне людей. Решение, что буду сдавать экзамен на СТА, уже принял. К подписанию контракта еще присматриваюсь. Хочется внутренне dozреть.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— ТА стал моим основным инструментом в работе. В личной жизни и отношениях часто тоже рассматриваю ситуации через призму ТА. И мое исследование себя самого периодически проходит под этим углом.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— Быть смелыми и открытыми новому. Кому-то этот подход станет самым близким и понятным, как стал мне. Рекомендация — посетить сперва несколько общих конференций, посмотреть как можно больше мастер-классов, познакомиться с большим количеством специалистов. И при выборе тренера слушать внутренний голос больше, чем чьи-либо советы. Рекомендую заранее обеспокоиться финансами на обучение. Оно достаточно дорогое, и при этом вы вряд ли найдете более выгодное вложение в себя.

Рекомендую еще посещать мастер-классы всех топов ТА, пока у нас есть такая возможность — возможность учиться в первых инстанциях, так скажем.

Активно знакомиться со всеми однокурсниками и студентами других тренеров и направлений. Эти знакомства часто приводят к общим проектам в будущем. Да и вообще, миссия двигать ТА в мире (потом переляжет на наши плечи)

**Хотите поделиться историей
своего обучения на 202-м курсе?
Пишите нам по адресу:
if@ta-journal.ru**