

Транзактный Анализ и психотерапевтические исследования

Материал выступления Энрико Бенелли на международной конференции ОРТА

Аннотация: Эта статья является конспектом выступления Энрико Бенелли (TSTA-P) на международной онлайн конференции Казахстанской Ассоциации Транзактного Анализа (ОРТА), состоявшейся в октябре 2023 года. В этом выступлении Энрико Бенелли рассказал о том, какое место занимает ТА в мире психотерапии и чем отличается терапия в Транзактном Анализе от психотерапии в других направлениях. Также Энрико поделился идеями о том, как возможно объединить теорию развития, обучения, лечения, супервизии и исследования. В статье обсуждаются две техники Транзактного Анализа: деконтаминация — как помогать людям понимать их эго-состояния и осознавать внутренний диалог; деконфьюжен (распутывание) — как помогать людям соединяться с потребностями их Свободного Ребенка и переписывать сценарий. Конспект был подготовлен корреспондентом журнала «Транзактный Анализ в России» Александрой Мхитарян.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, научные исследования, деконтаминация, деконфьюжен, Энрико Бенелли, ОРТА, психотерапия

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
МКХИТАРЯН

Place of work: psychologist, private practice; Moscow, Russia;
sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174, Researcher ID: AAG-2854-2022

Transactional Analysis and Psychotherapy Research

Materials of Enrico Benelli's Report at the ORTA International Conference

Abstract: This article is an outline of Enrico Benelli's (TSTA-P) presentation at the international online conference of the Kazakhstan Transactional Analysis Association (ORTA) that was held in October 2023. In this presentation Enrico Benelli talked about the place of TA in the world of psychotherapy and how psychotherapy in Transactional Analysis differs from psychotherapy in other therapeutic models. Enrico also shared his ideas about how to connect developmental theory, training, treatment, supervision, and research. The article discusses Transactional Analysis techniques: decontamination — how to help people understand their Ego states and inner dialog; deconfusion — how to help people connect with the needs of the Free Child and rewrite the life script. These materials were prepared by the correspondent of the journal "Transactional Analysis in Russia" Alexandra Mkhitarian.

Keywords: scientific research, decontamination, deconfusion, Enrico Benelli, ORTA, psychotherapy

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Энрико БЕНЕЛЛИ

✓ доктор философии, TSTA-P, ведущий профессор динамической психологии Университета Падуи. Председатель TDRC — Комитета по исследованиям в области теории и развития Европейской Ассоциации ТА (EATA).

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Организация Развития Транзактного Анализа (ОРТА)

✓ Сообщество специалистов, основной целью которых является профессиональный рост и развитие Транзактного Анализа в Казахстане
<http://orta.kz.tilda.ws>

В психотерапевтическом сообществе существует так называемое «пророчество Норкросса»¹. В нем говорится, что через 10 лет юнгианский психоанализ, классический психоанализ и Транзактный Анализ угаснут, и этими подходами не будут пользоваться, в то время как практики осознанности (Mindfulness), когнитивно-поведенческий и интегративный подходы будут развиваться всё больше.

Транзактному Анализу, к счастью, есть, что ответить Норкроссу. Его пророчество на данный момент не подтверждается, скорее наоборот. Транзактный Анализ ждет большое будущее, особенно в области исследований в системе [Research Domains Criteria](#) (RDoC, см.

рисунок 1). Это система критериев, которая позволяет анализировать ментальные расстройства по-новому. Проводить исследования по системе RDoC на сегодняшний день является стандартом в мировой практике.

Говоря языком Транзактного Анализа, проводить исследования в системе RDoC означает держать в уме модель трех эго-состояний:

- нейронную модель эго-состояний — то, что находится в головном мозге;
- структурную модель эго-состояний — то, что происходит в мышлении;
- функциональную модель эго-состояний — то, как человек взаимодействует с окружением/средой.

И хотя «пророчество Норкросса» сейчас не подтверждается, ТА-сообществу необходимо продолжать активно развивать ТА-теорию, используя систему RDoC. Психотерапия в современном мире — это метод лечения, **основанный на доказательной базе**. Как и в медицине, психотерапии нужно демонстрировать

RDoC. Критерии областей исследования. Национальный Институт Психического Здоровья



Рисунок 1. Research Domains Criteria

эффективность, поэтому Транзактный Анализ должен стать методом, который опирается на эмпирические данные. ТА должен доказать свою **эффективность и результативность**.

Эффективность достигается путем рандомизированных клинических испытаний. Например, когда мы исследуем группу из 40 человек, где 20 проходят терапию в Транзактном Анализе, а остальные 20 лечатся с помощью другого подхода, и мы можем видеть значимую разницу между этими двумя группами.

Результативность — это то, что может подтверждаться в рамках частной исследовательской практики с помощью анализа отдельных клиентских кейсов (не менее девяти).

Таким образом, есть два альтернативных метода — рандомизированные клинические испытания и анализ клиентских случаев.

Если нам не удастся продемонстрировать, что Транзактный Анализ является эмпирически обоснованным методом лечения, то рано или поздно он попадет в разряд второстепенных методов психотерапии, и в научной среде будет восприниматься как периферийный, необоснованный метод. Огромное количество исследователей Транзактного Анализа приложили большие усилия для того, чтобы этого не случилось.

Я опубликовал собственные ревью единичных кейсов и мета-анализ, демонстрирующие эффективность лечения депрессии с помощью ТА². Причем результаты лечения депрессии с помощью ТА оказались одними из самых лучших в сравнении с результатами других походов на территории Великобритании.

Джоэл Вос и Билиана ван Рийн (Joel Vos and Biljana van Rijn) внесли большой вклад в развитие исследований Транзактного Анализа и в 2021 году предложили свою концептуальную модель того, как работает Транзактный Анализ (рисунок 2). Эта модель была выведена в результате опроса 238 практикующих транзактных аналитиков, состоявшего из 10 открытых и 45 закрытых вопросов, и последующего анализа полученных данных³.

Эта концептуальная модель может быть использована для организации процесса психотерапии. В центре модели находится модель эго-состояний и концепция «Я — ОК, Ты — ОК». Если внутри этого функционирования что-то идет не так, мы получаем нарушение или патологию. События в жизни человека, формирующие проблему внутри эго-состояний,

могут быть совершенно разными. Среди таких событий: ранние детские послания, сценарные решения, травматические события, а также врожденные характеристики — генетика и темперамент. Мы можем концептуализировать проблему клиента, используя эту модель. Всё, что не разрешилось в прошлом, переносится в настоящее, например, в виде таких психопатологий, как депрессия, проблемы в области самореализации и в целом проблемы с общим самочувствием и качеством жизни.

В ТА имеется множество концепций для излечения. Когда мы составляем план лечения, принимая в расчет эти элементы, и измеряем эффективность психотерапии, мы можем показать, что терапевтические интервенции Транзактного Анализа меняют механизмы мышления клиентов, их социальное функционирование и восприятие собственной эффективности, самооценку, а также то, какой эффект эти интервенции оказывают на психопатологию и другие элементы жизни клиента.

Для этого нам нужна сеть практикующих исследователей, таких, как вы, читатели и авторы этого журнала. Например, вы можете использовать руководство по лечению подростковых суицидов (young suicide) и измерять результаты. Таким образом мы сможем продемонстрировать эффективность и результативность ТА для лечения суицидов.

Для того чтобы исследовать эффективность работы Транзактного Анализа, необходимо создать методологию. Каким образом можно сделать это в области психотерапии в ТА для исследований?

Создание методологии подразумевает под собой создание руководства, так же, как это происходило во всех остальных моделях психотерапии: когнитивно-поведенческая терапия для работы с тревожностью, или психодинамическая терапия для тревожных расстройств, или транзактно-аналитический подход для лечения тревожных расстройств и т.д.

Для определения методологии лечения необходимо разделить его на этапы. Идеальный курс лечения составляет 16 сессий. Я как психотерапевт никогда не работаю в парадигме 16-ти сессий. Я — психодинамический транзактный аналитик, я работаю годами. Я работаю с кушеткой, как в классическом психоанализе. Но когда я занимаюсь исследовательской деятельностью, я использую эту модель — 16 сессий.

1-2 сессии. В идеале на первых двух сессиях заключается первоначальный контракт и определяется проблема клиента. На этих сессиях важно войти в контакт со сложностью клиента, его болью. Боль Свободного Ребенка — это именно та причина, по которой пациент пришел к вам. На этих первых сессиях мы предлагаем клиенту своими словами описать свои

² Ссылки на публикации Э. Бенелли с исследованиями по лечению депрессии с помощью ТА можно найти в его профиле на ресурсе ResearchGate: URL <https://www.researchgate.net/profile/Enrico-Benelli> (дата обращения: 08.11.2023).

³ Vos J., van Rijn B. (2021) The Transactional Analysis Review Survey: An Investigation Into Self-Reported Practices and Philosophies of Psychotherapists // Transactional Analysis Journal. 51 (2). P. 1-16.

трудности и затем начинаем переводить эти слова на язык Транзактного Анализа.

Клиентский случай

Клиент говорит: «Я не понимаю, почему я так груб со своей девушкой». Я помогаю клиенту осознать, что, похоже, у него есть та его часть, которая ведет себя резко, и это заканчивается болью. Больно становится всегда Свободному Ребенку. А та часть, которая ведет себя резко, — это Адаптивный Ребенок.

3 сессия. Оценка сложностей клиента с помощью Транзактного Анализа. Внутрилиchnостный анализ — анализ внутреннего диалога эго-состояний.

Клиентский случай

Я помогаю клиенту осознать, что внутри него существует конфликт, некий внутренний диалог, который не приводит к хорошему результату. «Я хочу любить свою девушку», — говорит Свободный Ребенок. «Я плохо веду себя со своей девушкой», — это то, что делает Адаптивный Ребенок.

4-5 сессия. Исследование этиологии проблемы: сценарные послания и решения, жизненные события, экономия поглаживаний.

Клиентский случай

Мы исследуем, что происходило в ранние годы жизни клиента: где пациент научился быть таким резким и грубым? И клиент может сказать, что его отец относился к матери подобным образом. У пациента есть воспоминания о том, как относиться к женщинам. Его нейронная память автоматически достает эти воспоминания и активизирует их в моменты эмоционального стресса.

6 сессия. Формулирование случая и лечебный план.

Определение ресурсов, анализ того, как передается сценарий, анализ того, как действует сценарный паттерн в отношениях, анализ сценарного паттерна, архаического воспоминания, объяснение механизмов и техник работы, заключительный контракт.

Клиентский случай

Мы можем объяснить клиенту при формулировании его кейса, что внутри него есть интроект, который влияет на его отношения здесь и сейчас, и заключить с ним финальный контракт для работы над этой проблемой в течение следующих 10 или 20 сессий: «Я буду отслеживать голос своего негативного интроекта, останавливать его и

строить другой внутренний диалог, который защитит и сохранит мои отношения с девушкой».

В ходе работы мы будем постоянно проверять, повышается ли у пациента вера в себя и собственные силы. Например, он может говорить: «Да, я чувствую себя лучше, когда хорошо отношусь к своей девушке». И через это изменение внутреннего диалога будет меняться социальное функционирование.

Если терапевт — женщина, можно использовать перенос: «Это происходит прямо сейчас между мной и тобой. Прямо сейчас в этом кабинете присутствует твой папа. И прямо сейчас ты относишься ко мне так же, как твой папа относился к твоей матери».

Мы также можем поработать с архаическими воспоминаниями. Архаический эпизод — это эпизод, когда пациент был ребенком. Например, мы можем спросить пациента: «Как вы себя чувствовали, когда ваш отец относился так резко/грубо к вашей матери?» И, может быть, пациент скажет: «Мне это не нравилось». И далее мы можем спросить пациента: «А та часть вас, которой это не нравилось, присутствует, когда вы в настоящем действуете резко/грубо по отношению к вашей девушке?» Нужно задействовать в изменениях не только разум Взрослого, но и разум Свободного Ребенка. И это делает изменения более стабильными.

Вся эта работа продлевается за 7-12 сессий.

13 сессия. Определяем будущее. В Транзактном Анализе мы называем это перерешением, новым решением.

Клиентский случай

Клиент говорит: «Я признаю наличие Родителя внутри меня, который грубо ведет себя с моей девушкой. Но я хочу изменить эту привычку, я не хочу так относиться к моей девушке».

14-15 сессия. Когда перерешение сделано, мы применяем его в повседневной жизни.

Клиентский случай

Исследуем, как проявляется и проявляется ли тенденция быть грубым и резким с женщинами во всех социальных средах/ситуациях пациента.

16 сессия. В заключение мы с клиентом оцениваем понимание этих моделей, насколько он сам понимает происходящее. Анализ заканчивается на 16-ой сессии, но самоанализ никогда не заканчивается. И когда клиент хорошо понимает эту модель, он может расширить ее и перенести на другого человека, на другие отношения после окончания терапии.

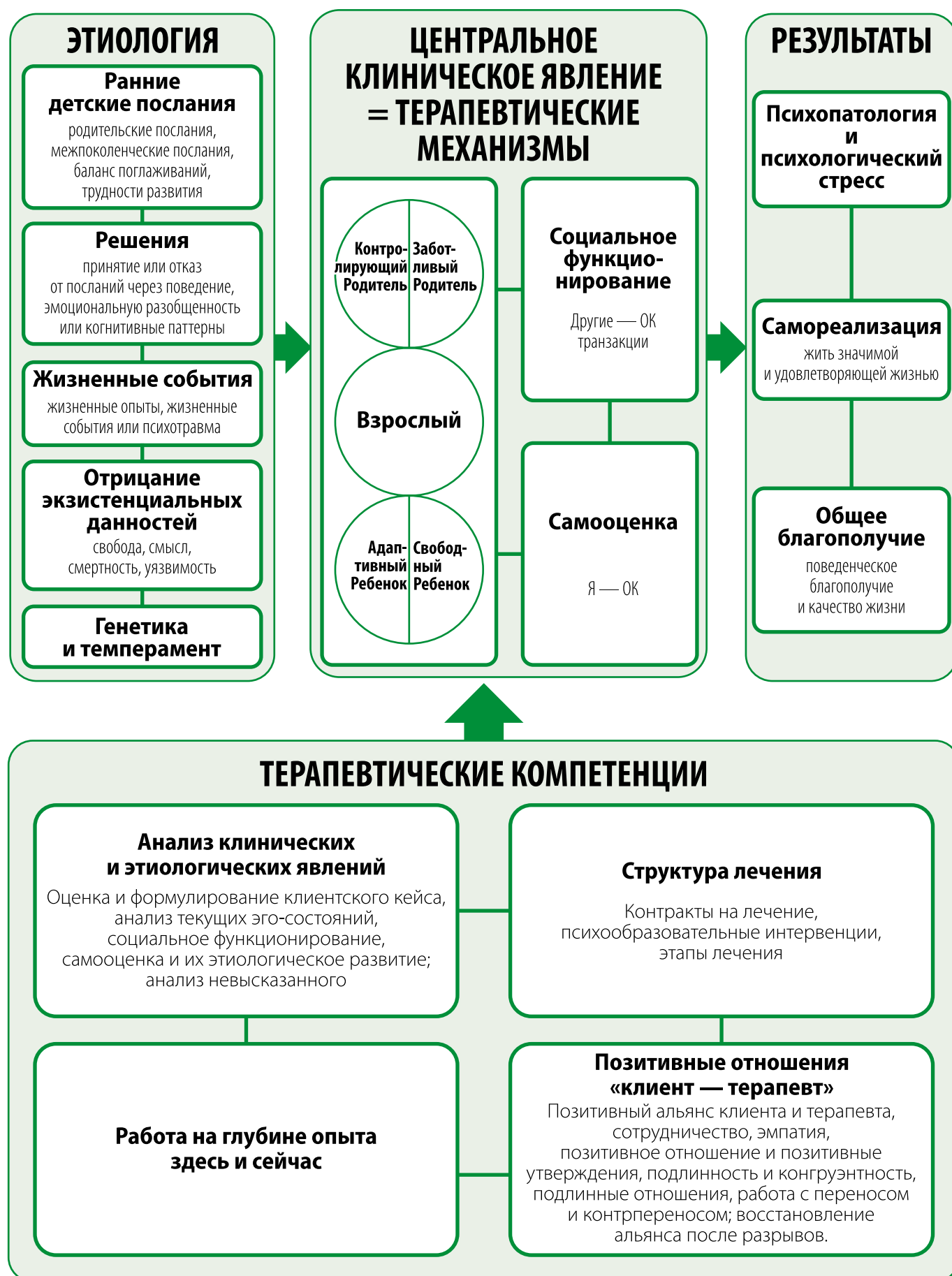


Рисунок 2. Концептуальная модель ТА, предложенная Дж. Восом и Б. ван Рийн

Этот подход очень эффективен. Клиенты в когнитивно-поведенческой терапии в конце работы зачастую демонстрируют большой откат, то есть возвращение к предыдущему поведению. В то время как у людей, которые понимают, как работает психотерапия, и осознают этиологию проблемы, наблюдаются более глубокие и устойчивые изменения после окончания терапии. Это причина, по которой Национальная Система Здравоохранения в Европе меняет сейчас свои взгляды на психодинамическую терапию. Мы можем продемонстрировать, что изменения, инициированные терапией в подходе Транзактного Анализа, сохраняются на более долгое время, остаются устойчивыми.

Техники деконтаминации и деконфьюзии (распутывания) влияют на внутренний диалог и позволяют получить структурные изменения. Итак, скажем, клиент на первой сессии находился в подавленном состоянии из-за того, что был груб со своей девушкой. Мы замерили это состояние с помощью «Опросника здоровья пациента» (Patient Health Questionnaire-9, сокращенно — PHQ-9). Этот опросник соответствует симптомам депрессии, описанным в DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition).

Как мы можем продемонстрировать изменение? В процессе терапии изменяется внутренний диалог пациента (см. рисунок 3).

1. Свободный Ребенок: «Я хочу быть счастливым!»
2. Контролирующий Родитель: «Ты — разочарование!»
3. Адаптивный Ребенок: «Я разочаровываю».
4. Новый способ мышления — послание Заботливого Родителя Свободному Ребенку: «Ты можешь быть счастливым!»

Когда мы видим изменения в ответах клиента на вопросы из PHQ-9, мы можем подтвердить, что эти изменения произошли по причине того, что мы изменили внутренний диалог. И с помощью PHQ-9 мы можем проводить исследования и демонстрировать действенность и результативность ТА.

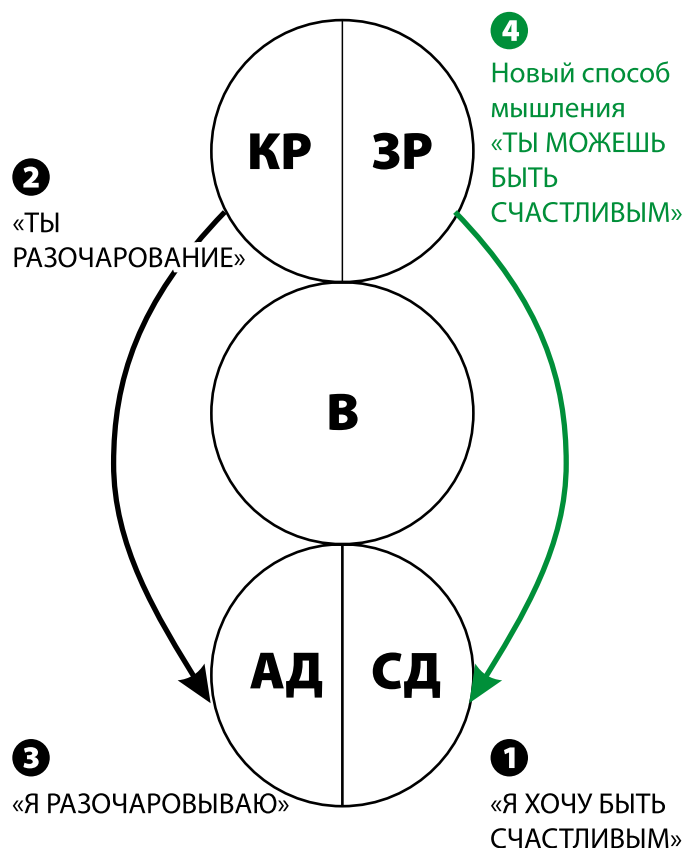


Рисунок 3. Пример перерешения с помощью нового послания.