

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244172-77>

Василий ПУЗИКОВ:

«Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Главный редактор журнала «Транзактный Анализ в России»;
редактор в Rambler&Co; частная психологическая практика;
член СОТА и ЕАТА; Москва, Россия; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455



Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA

The editor-in-chief of "Transactional Analysis in Russia";
the editor of Rambler&Co; private psychological practice;
member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455

Vasily PUZIKOV:

“Every Person Can Be Effective,
Can Be Better, and His or Her
Desires are Already Sufficient”

Аннотация: Интервью с Василием Григорьевичем Пузиковым, практикующим психологом, доцентом СПбГУ, автором книг и тренингов, о его опыте обучения и развития в рамках транзактного анализа, истории появления ТА в России, специфике обучения и видения профессии. Василий Григорьевич рассказывает о своем опыте преподавания в разных программах, как в вузах, так и на базе дополнительных семинаров для психологов; делится своим опытом создания тренингов для широкой аудитории, которые основаны на одной из ключевых концепций транзактного анализа — концепции жизненного сценария. Одна из основных идей, которой он придерживается, — групповая работа может быть гораздо эффективнее, чем индивидуальная. Как и почему — рассказывается в данном материале. Из содержания интервью вы также можете узнать о том, какие программы планируются для проведения в ближайшем будущем, и об особенностях преподавания и обучения у Василия Григорьевича.

Ключевые слова: транзактный анализ, преподавание, история транзактного анализа, жизненный сценарий, техники работы, групповая работа, тренинги.

Abstract: Interview with Vasily Grigoryevich Puzikov, a practicing psychologist, associate professor at St. Petersburg State University, author of books and trainings, about his experience of learning and development in the framework of transactional analysis, the history of TA in Russia, the specifics of training and the vision of the profession. Vasily Grigorievich talks about his experience of teaching in various programs, both at universities and on the basis of additional seminars for psychologists. He shares his experience in creating trainings for a wide audience, which are based on one of the key concepts of transactional analysis — the concept of the life script. One of the main ideas he adheres to is that group work can be much more effective than individual work. How and why is described in this article. From the content of the interview, you can also learn about what programs are planned for the near future, and about the features of teaching and learning from Vasily Grigoryevich.

Keywords: transactional analysis, teaching, training, history of transactional analysis, life script, techniques of work, group therapy.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

— С чего начались ваши отношения с ТА?

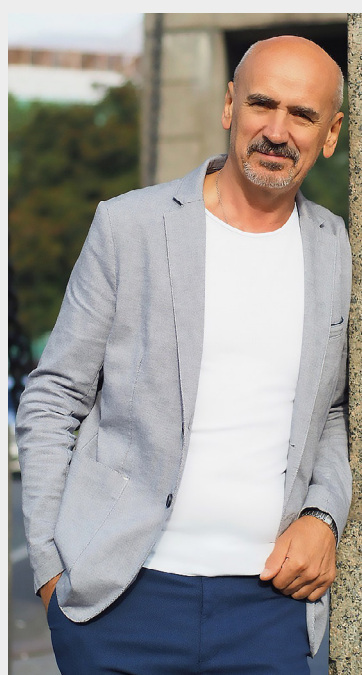
— Наверное, правильно будет сказать, что я работаю не только в ТА, хотя это моя любимая модальность, при этом я считаю, что, допустим, Милтон Эриксон и НЛП лучше в каких-то вещах, в работе с фобиями, к примеру, — в ТА для этого почти ничего нет. Просто раньше декларировалось, что если человек специализируется, например, в ТА, то он не имеет права заниматься другим. И мы, психологи, об этом говорили много раз, и все объясняли, что можно читать, изучать другие направления, но как некую критику. То же самое касается психоанализа, гештальта и других. Что меня радует в последние годы: в Европейской ассоциации пишут прямо, что такой-то — аналитик ТА и мастер НЛП, иногда через тире. И получается, что чуть-чуть расширилась картинка, и я считаю, что работать в одном подходе — это не реально.

Я много лет в университете читал курс «Зарубежные теории личности», и когда я студентам показывал весь спектр, все школы, все направления, какие есть, и откуда что выросло, было столько удивления! Как это, НЛП вышел из бихевиоризма, а ТА — из психоанализа? И традиционно есть ряд психологов, кто не любит ТА, кто говорит: это упрощенный психоанализ, техники для салона, просто поболтать. И я объяснял, показывал, что это не так.

Отношения с ТА у меня давние, еще со времен первых семинаров в России. Ну, вот где-нибудь я могу годы путать, но, мне кажется, это был или первый год аспирантуры, или последний год в университете. То есть это или 1987 год, или 1985-й, после начала перестройки. И примерно с этого момента стали приезжать люди — психологи, тренеры разных направлений. Приезжали в основном как туристы, но, опять же, кто-то с кем-то знакомился, а так как факультет психологии — некий центр, где традиционно какой-то студент или какой-то преподаватель приводил человека и говорил: «Вот этот человек из Франции, он занимается психоанализом, и он готов нам прочитать лекцию на 2 часа, полдня проработать в аудитории, рассказать, показать», — то такие семинары в итоге стали проводиться достаточно часто.

Для нас тогда подобное обучение было очень важно. Все-таки я считаю, что в советской психологии был перекосяк. Нам давали практику, но в основном в виде психодиагностики, исследований. Работа, которую мы делали, — это были, например, договоренности с организациями, с заводом каким-нибудь, с производственным объединением, где проводилась диагностика, затем писались рекомендации, но реальной практики не было. Первые тренинги, где показали настоящие практические инструменты, мы увидели где-то в 1980-х годах. Это был социально-психологический тренинг или «тренинг общения». Как раз еще из ГДР

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



ПУЗИКОВ
Василий
Григорьевич

Практикующий психолог в модальности транзактный анализ и преподаватель с опытом более 30 лет, кандидат психологических наук, доцент СПбГУ (преподает на двух факультетах — психологии и менеджмента), автор и ведущий тренинга «Изменение жизненного сценария», автор книг «Технология ведения тренинга», «Технология тренинга продаж».

Его сайт: <https://vasiliipuzikov.ru/>

приезжал Манфред Форверг. Он преподавал в Лейпцигском университете. Мы даже студентами туда ездили, с ним встречались и спрашивали у него, а он учил наших преподавателей.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя?

— У всех, кто стоял у истоков российского ТА, разные версии его появления у нас. Есть альтернативная история той, которую часто транслируют, — об этом можно спросить Марину Гулину (доктор психологических наук, Psychoanalyst, IPA, BPAS; Counselling Psychologist, BPS, профессор факультета психологии City University of London, профессор кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. — **Ред.**). Потому что ТА начинался не совсем так.

Тогда многие зарубежные психологи разных направлений приезжали в Россию. Это были времена первых семинаров и в транзактном анализе: я не вспомню, кто первый приезжал. Том Фрэйзер с женой были, по-моему, вторыми, их порекомендовал кто-то, и они потом приезжали, ну, наверное, раз 15, по два раза в год, иногда по три. У них была такая программа, условно туристическая, совмещенная с просветительской и образовательной. Я даже помню, нам выдавали сертификат, и так это нужно было делать часто, что мы, чтобы не печатать новую бумажку, в итоге сделали ведомость, куда на каждой строчке записывали отдельный семинар.

В 1993 году, когда тут у нас всякие события происходили, они побоялись и не приехали, а это уже был раз пятый, шестой. То есть первые визиты были, начи-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

ная с 1988 года, а может быть, даже чуть раньше. Дима Касьянов и его супруга, Светлана Князюк, и еще часть людей присоединились уже через год где-то или полтора, насколько я помню. Дима переводил, по-моему, на одном из семинаров, потом книгу.

А дальше пошла такая история. Почти все, кто к нам приезжал, говорили: «Если вы хотите быть признанными в сообществе и стать профессионалами, вы обязательно должны быть в ассоциации, вы должны обязательно идти по ступеням». А тогда ступеней было еще больше — чуть ли не 12. Нужно было учиться 5–7 лет. И преподавать можно было только на пятой ступени или около того. И когда мы говорили: «Вообще-то есть диплом психолога ЛГУ, который, собственно, ничем не хуже, то зачем все это?» — в ответ звучало: «Ну нет, вот у нас принято только так».

А потом к нам приехала Габриэла, по-моему, она из Штатов (не помню ее фамилию), и, в отличие от всех других тренеров, провела несколько полноценных семинаров, на которых показывала терапию в таком варианте, что народ был в шоке. И когда ее стали спрашивать: «А какая у вас ступень?» — она сказала: «А я не вхожу в ассоциацию. Мне неинтересно. Я работаю сама». Она объяснила, что работала много лет с мужем в паре, и что сейчас они работают по отдельности. Что-то в ТА ей нравится, и поэтому она нам показывала такие варианты работы. Там было столько слез и рыданий, что люди обалдели. И это разительно отличалось от того, что давал Том Фрэйзер. Когда его просили показать, что делать с конкретным клиентом, он отвечал: «Надо быть ему другом». Мы говорим: «А работать как? Почему это нельзя делать или это?». Он говорил: «Это делать вам еще рано, вам надо еще учиться». А Габриэла демонстрировала нам реальные инструменты и работу с клиентом. И она объяснила, что членство в ассоциации — это добровольное дело: хотите — входите в нее, не хотите и если у вас есть право работать психологом — то зачем?

И у нас тогда получилось вот такое разделение. Кто-то пошел за этой идеей. В итоге Дима и Светлана первые, кто создали ассоциацию. У нас, собственно, тоже была организация, ее сформировал Юрий Тимофеевич Ковалев, он тоже был с факультета психологии питерского университета. Наша система прожила лет максимум 10.

Поэтому если говорить, кто на меня больше всего повлиял, то это понятно: Том Фрэйзер и Дельфин Фрэйзер. И Габриэла, чью фамилию, я, увы, не вспомнил. Как-то несколько лет назад даже нашел блокнот, и там просто имя указано, и все.

— Чему можно у вас научиться? Каким курсам/программам вы обучаете?

— Я довольно долго работал на факультете психологии и менеджмента СПбГУ. Года 3–4 назад я закон-

чил там преподавать — некогда учить, и сейчас я занимаюсь только консультированием и своими курсами. У нас была совместная с Институтом психологии и социальной работы программа повышения квалификации — там 180 часов по ТА. Она проводилась 2 или 3 раза. Когда начался ковид, мы комбинировали формат: у меня в квартире сидели 8 человек, а по Skype или Zoom к нам выходили люди из других городов, кто боялся ехать. К лету 2020 года мы завершили эту программу. Не знаю, будет ли она когда-нибудь еще, — слишком объемная.

Кроме этого, я периодически провожу методический тренинг по программе изменения жизненного сценария. Я этот тренинг веду уже, по-моему, лет 28 или даже 30. Просто идея 101 и 202 курсов — образовательная, а я сделал программу для обычных людей. Понятно, что раз есть жизненный сценарий, и мы его написали, то почему бы его не переписать? И я сделал такой тренинг. Он был 3-дневный, но из-за того, что с пятницей всегда сложности, мы его уложили в 2 дня — суббота и воскресенье. Потом появилась вторая часть, потом третья. Есть идея и про четвертую, и про пятую, но, опять же, некогда их делать — нужно время, а параллельно куча других задач.

Эти люди приходят, что называется, с улицы, в основном по рекомендациям. Мы мало занимаемся теорией, в основном практикой, и в итоге мы переписываем сценарий на новый. Есть люди, которые приходили потом во второй раз через много лет. Как-то пришла женщина и говорит: «Я была у вас 18 лет назад, у меня все прекрасно, но я решила еще раз переписать сценарий спустя время». Но есть люди, которые ходят с какой-то регулярностью. Есть те, кто считает, что им надо все три части пройти. Хотя я им объясняю: я специально сделал такой вариант — модульный. Мы в каждой части переписываем сценарий как итоговую работу. Поэтому, например, когда мы говорим про родительские приказания — это вообще тема отдельного тренинга, он так и называется «Изменение жизненного сценария. Работа с родительскими приказаниями». Соответственно, кто-то приходит на одну часть, кто-то приходит потом и на вторую, и на третью, ну, и так далее. Эта программа уже очень давно существует, и мне очень нравится — там всегда хорошие результаты.

Я вообще считаю, что именно групповая работа — самая эффективная, и то, что мы делаем в тренинге, в консультировании или делается намного дольше, или вообще не сделать. Некоторые вещи в личной работе вообще не проявляются. У меня часть клиентов приходит на тренинг. И бывают клиенты, с которыми мы уже проработали полгода или даже год, а потом через тренинг они вытаскивают какие-то штуки, про которые даже не думали.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

По этой программе я делал методический тренинг для психологов, обычно это происходит, когда набирается какое-то количество желающих. Например, на этот тренинг приходят и психологи, они смотрят, им нравится, и меня спрашивают: а где и как можно поучиться? И когда список желающих набирается, выбираем время — обычно он идет 5 дней, потому что там очень важный момент. Во-первых, все в этом составе проходят саму программу тренинга, потом мы разбираем всю теорию, а потом 2 дня каждый ведет кусочек тренинга. И тогда участники-психологи не просто понимают, почему так или не так делать то или иное упражнение, они прямо в этом участвуют, идет реальная работа, и это, на мой взгляд, правильный вариант. Сразу понятно, что можно делать.

— Почему решили стать преподавателем именно транзактного анализа?

— Я не преподаватель транзактного анализа в чистом виде. ТА был кусочком того материала, который я преподавал и на базе которого создал мои тренинги. Я использую много разных техник и модальностей.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Я думаю, что, наверное, самое важное для преподавателя — не быть жадным, не экономить информацию. Я рассказываю студентам абсолютно всё, что знаю, и я с этого и начинаю обычно любое свое обучение. Я говорю, что я расскажу всё, отвечу на любые вопросы, не буду ничего скрывать, потому что я считаю, что в психологии нет конкуренции, и чем больше хороших психологов, тем лучше, потому как людей, которым требуется психологическая помощь, в миллион раз больше, чем психологов. И это факт. Как только начинает работать психолог, информация о нем расходится кругами. И студентов я учу не экономить, не жадничать, если у них есть какая-то информация, книги, семинары. Что-то они узнали, я им сразу говорю: «Давайте делитесь друг с другом, это полезно, и это хорошо работает». Я считаю, что любой мой студент может стать хорошим психологом. Это просто вопрос какого-то количества усилий, и я в это абсолютно верю, и всегда им рассказываю, показываю их сильные стороны. И это, на мой взгляд, хорошая вещь, она быстро дает результаты.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Мои студенты — это люди, которые хотят развиваться, люди, которые не боятся изменений, люди, которые готовы смотреть в себя и готовы свою личность транслировать клиенту. И уже давно доказано, что нет лучшего метода в психологии. Есть те, которые нам нравятся и не нравятся. А работа — это всего лишь взаимодействие двух личностей, и поэтому, когда ты готов открыться, когда ты готов идти навстречу

клиенту, это происходит гораздо быстрее и эффективнее. Поэтому те, кто готов, те и приходят.

— Как думаете, что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— Думаю, что студенты ценят то, что я не экономлю информацию, всегда могу ответить, и ко мне можно обратиться в любой момент, написать или позвонить. У меня даже есть примеры, когда люди провели первый день тренинга, им стало страшно, и на второй они мне вечером звонят, мы с ними поговорим. Они говорят: «Ну, всё, я понимаю, завтра всё нормально будет». Потом звонят, говорят: «Всё хорошо, всё получилось». Как вариант поддержки — почему бы нет.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Ну, это бывает у людей, которые ко мне приходят в самом начале, из-за того, что я достаточно большой и громкий. Некоторые люди меня боятся, это длится несколько дней, а потом они признаются и говорят, что в первый день побоялись подойти, спросить, им казалось, что это не к месту, не вовремя. Хотя я говорю, что, если у вас появился вопрос, надо перебивать даже внутри слова, перебивать и просить ответить. Отвечу на любой вопрос, иначе он потом забудется, и никто не узнает, что важное вы хотели спросить. Но всё равно не все оказываются готовы.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Наверное, «Спешу» и «Будь лучше». О «Спешу» — это такая моя личная история. Я еще студентом решил, что преподаватель не имеет права опаздывать, и никогда не опаздываю на свои лекции. Да, студентам я разрешаю опаздывать и приходить в любое время, потому что у них студенческая жизнь, но при этом у меня есть желание все сделать быстрее.

Ну, а «Будь лучше» — я считаю, что нет предела совершенству и надо всю жизнь учиться. И студентам говорю, что в любой ситуации можно что-то почерпнуть. Особенно это касается «неинтересных» семинаров. Да, там было что-то неинтересное, но так же были 10-15 моментов очень важных, просто они из другой сферы, их тоже надо брать. Надо уметь извлекать пользу везде и всюду, и тогда это процесс, который никогда не закончится.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— По изменению жизненного сценария, на котором построен мой тренинг. Еще и потому, что идея сценария очень неоднородная. В ТА о нем говорят порой в режиме критики или негатива («Ты сейчас в своем сценарии», «Он зашел в свой сценарий», предпола-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

гая, что это плохо). Но если мы говорим про сценарий так называемого Победителя, я его называю «счастливым сценарием», когда все хорошо, то зачем его менять?

Я сценарий понимаю намного шире: это вся наша информация, все наши привычки, всё, что мы любим, все наши любимые алгоритмы, установки и так далее. Это всё — жизненный сценарий. И если переписать сценарий буквально, то надо стереть память и загрузить новую. Но так никогда не бывает, даже у людей, которые потеряли память. Это интересный феномен. Нашелся на вокзале человек, ничего не помнит про себя, ни фамилию, ничего, но ему дают тарелку, ложку, он берет и ест. Он знает, что такое тарелка, что такое еда, что такое ложка. Просто у него осталась память другого уровня. У нас такая идея комплексная: надо переписать прошлое, чтобы оно не мешало настоящему и будущему. И мы модифицируем, добавляем обычно ресурсы в прошлое, где были какие-то травмирующие события. Ну, и два дня посвящаются тому, что мы прорабатываем самые яркие негативные вещи, чтобы человек был готов поверить в то, что в его жизни может быть что-то другое. Мы представляем себе то будущее, какое хотим. Это такая хитрость, больше из НЛП. Мы предлагаем человеку пойти вперед, представить себе самое радужное будущее лет через 50, и оттуда прийти в настоящее, соединив будущее с настоящим.

Я считаю, что жизненный сценарий строится на фундаменте из 5 элементов. Я их свел вместе, считая, что так и понятнее, и проще работать именно в тренинговом режиме. Например, мы обучаемся давать позитивные поглаживания и получать их, и уже меняем жизни сразу. Там есть примитивное упражнение: дома расскажите кому-нибудь из своих близких полчаса, какой он хороший. Люди приходят на следующий день с кучей решенных вопросов, которые не могли решить по 15 лет. Обязательным элементом являются рэкетные чувства как базовая модель, где мы обучаемся проходить по ступенькам рэкета вниз, а внизу, если, опять же, берем близкие отношения — всегда любовь.

Есть еще, на мой взгляд, важный момент. Про это в ТА не говорится напрямую, но я это называю «образ родителей». Мы как бы приклеиваем ярлычки к каждому человеку: «хороший человек», «не очень хороший», «мама злая», «папа недобрый», «папа жадный». И потом с человеком взаимодействуем так всю жизнь. Но возникает внутриличностный конфликт: «Если мама злая, а я — от этой мамы, и этот кусочек мамы во мне есть я, тогда какой я? Тоже злой? И со своей злостью надо бороться?» Это заметно, когда приходит человек и говорит: «Я не видел свою маму 20 лет и видеть не хочу». А потом в процессе оказывается, что он воюет со всеми женщинами, которым примерно столько же лет, сколько маме. Причем человек сам удивился: это была такая конкретная ситуация. Ему просто в группе люди под-

светили и говорят: «Слушай, так 10 лет назад ты воевал с бухгалтерией, и им там всем было около 40 лет, а теперь ты воюешь вот с этим плановым отделом, а им всем уже 50 с чем-то. А ты посчитал, сколько твоей маме?»

Ну, и родительские приказания как большой блок, и жизненная позиция. Понятно, что когда мы говорим про сценарные процессы, то говорим и про игры.

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

— Наверное, такого нет. На мой взгляд, как раз ТА этим и отличается, что все понятно, если не в варианте каких-то первоисточников, то уж литература в ТА хорошо, на мой взгляд, обновляется, появляются всё новые и новые комментарии, идеи. Но если смотреть в варианте работы, я, наверное, очень мало использую напрямую сам анализ транзакций, модели эго-состояний и тому подобное. Просто на это нет времени. В индивидуальной работе люди приходят за решением вопросов, и им образование как таковое не требуется. Если они хотят, то они могут сами почитать.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Я хочу сделать три онлайн-курса в ближайшие несколько лет. Это курс по сепарации, потом курс про деньги и затем очень объемный курс по изменению жизненного сценария. Пока у меня с ним сложности, он не влезает, к сожалению, пока в онлайн-формат, но как-то придумаю это.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Наверное, что-нибудь... Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны.

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

— Я люблю клиентам дарить тигра. Традиционная история: «Завтра нужно прийти к директору, попросить повышение зарплаты — боюсь, ноги и руки трясутся». У меня есть прием. Я беру обычный шнур от зарядки, даю человеку в руку и говорю: «Вот представь, у тебя в руках поводок, на этом поводке тигр. Он весит 300 килограмм, он очень добрый, он даже мурлыкает, как котик. Просто когда он смотрит в глаза какому-то человеку, люди обычно вежливо улыбаются, стоят к стеночке, а он еще может подойти и понюхать человека. И ты с этим тигром завтра пойдешь к директору, возьмешь зарядку свою в руку, спросят — скажешь: "Зарядка от телефона". Никто возражать не будет. А ты же знаешь, что там тигр, который на всех действует».

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

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

— Буквально кандидатов на СТА именно моих у меня нет, но есть люди, которые у меня учились на каких-то программах, и мы периодически взаимодействуем. Люди приходят на супервизии, иногда бывают групповые, иногда индивидуальные, и они сейчас продолжают учиться у сертифицированных преподавателей.

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

— В интернете можно найти мой сайт, где появляется информация, когда что-то организуется, примерно за 2-3 месяца до старта тренинга или курса.