

Духовный транзактивный анализ

Елена Ильинична
МУРАШОВА

Место работы: психолог в модальности транзактивный анализ, член SOTA и EATA; автор серии книг «Управляемые сны»; Москва, Россия; elenamirys@mail.ru
ORCID: 0009-0007-2726-4582; ResearcherID: KLD-9909-2024



Elena Ilinichna
MURASHOVA

Place of work: psychologist in the modality of transactional analysis, member of SOTA and EATA; author of the books series “Lucid Dreams”; Moscow, Russia; elenamirys@mail.ru
ORCID: 0009-0007-2726-4582; ResearcherID: KLD-9909-2024

Spiritual Transactional Analysis

Аннотация: В статье говорится о том, что такое духовность, а также о ее значении в рамках психотерапевтического процесса. Автор объясняет разницу между духовностью, философией и религией, развивает идею о том, что духовность может помочь людям справиться с различными эмоциональными и психологическими проблемами, рассматривает способы размещения духовности в терапии. В данной статье поднимается вопрос о том, как быть психотерапевтом, который учитывает и принимает духовность как свою ценность и как ценность своих клиентов. Также автор говорит о том, как творчество и воображение помогают видеть в играх преимущества. В статье используются идеи из семинара «Духовность и Транзактивный анализ» Робина Хоббса и Мартина Уэллса (проведен 11 мая 2024 года) и статья «Психотерапия и духовность» Ребекки Л. Траутманн (опубликована в «Transactional Analysis Journal» в январе 2003 года).

Ключевые слова: психотерапия, транзактивный анализ, духовность, сценарий, контрсценарий, клиент, терапевтические отношения, Эрик Берн, медитация, воображение, структура, драматический треугольник, игры, эго-состояния.

Abstract: The article talks about what spirituality is, and what meaning it has as a part of the therapeutic process. The author explains the difference between spirituality, philosophy and religion, develops the idea that spirituality can help people cope with various emotional and psychological problems, and considers ways to place spirituality in therapy. This article raises the question of how to be a psychotherapist who considers and embraces spirituality both in him or herself and in the clients. The author also talks about how creativity and imagination help to see the advantages of games. This article uses ideas from the seminar “Spirituality and Transactional Analysis” by Robin Hobbes and Martin Wells (May 11, 2024) and the article “Psychotherapy and Spirituality” by Rebecca L. Trautmann (published in “Transactional Analysis Journal” in January, 2003).

Keywords: psychotherapy, transactional analysis, spirituality, script, counter-script, client, therapeutic relationship, Eric Berne, meditation, imagination, structure, drama triangle, games, ego states.

Благодарим за помощь в подготовке статьи организатора семинара «Духовность и транзактивный анализ» Индиру Дильдабаеву, психолога, кандидата на статус СТА, члена Ассоциации Практиков Транзактивного Анализа Кыргызстана (АПТАК) dildabayeva.indira@gmail.com

Статья печатается с разрешения Робина Хоббса и Мартина Уэллса.

Духовность является важной частью терапевтического процесса и может помочь людям справиться с различными эмоциональными и психологическими проблемами. Однако многие люди могут испытывать трудности в разговоре о духовности, так как подобный разговор может

быть связан с личными, интимными переживаниями, которые трудно выразить словами. Процесс поиска слов для выражения духовности и исследование значения духовного опыта могут помочь людям лучше понять свои религиозные и психологические потребности.

О духовном опыте обычно не говорят в терапевтической комнате, так как его трудно адекватно объяснить словами — клиенту может быть страшно окзаться непонятым или принятым за сумасшедшего. Но разговор о духовности может помочь осознать его личную историю, травмы, связанные с духовностью, и найти во всем этом более глубокий смысл и осознанность в своей жизни.

Ребекка Л. Траутманн рассказывает о своем клиенте: «Приближаясь к концу терапии спустя несколько

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактный анализ

лет, клиент анализировал то, как он переживал чувство тихой радости в жизни. Он осознал, что сделал реальностью свою фантазию о простой жизни в гармонии с природой и своей семьей. “Это почти божественное ощущение”, — сказал он после недолгого молчания. И так оно и было. Прожить выход из сценария, находиться в контакте с собой и миром, быть честным и целостным, принимать таинственность того, что находится “за пределами собственного я” — вот, что такое терапия, как бы мы ее ни описывали и какой бы подход ни использовали» (Trautmann, 2003, p. 36).

Духовность — это нечто большее, чем просто религия или философия. Это состояние ума, которое позволяет нам видеть мир в более широком контексте и находить смысл в жизни. Она выходит за пределы физического и психологического, за пределы знакомого, за пределы нормы. А воображение и творчество помогают нам в этом.

Эрик Берн говорил о голоде по структуре. Преимущество игр связано с поддержанием структуры и идентичности. И как раз игры предоставляют нам структуру — что-то знакомое, что-то повторяющееся, то, что подтверждает наш жизненный сценарий, подтверждает нашу идентичность. С духовной точки зрения, как утверждает Мартин Уэллс, есть другие преимущества игр: это возможность выйти в неизвестное, выйти из знакомой структуры, выйти из знакомого паттерна. И тогда это очищает человека для каких-то новых радостей.

Иногда медитацию описывают как потерю структуры, где в пространстве без нее открывается что-то новое, неизвестное для человека. Потенциал скрывается в тишине. В ней тоже нет структуры, и может проявиться что угодно, что можно принимать. Однако с принятием связаны сложности, как раз потому, что у людей есть голод по структуре — по всему знакомому. Если человек захочет отпустить или ослабить свою структуру, для него появляется возможность проявиться чему-то неизведанному, что выше всего того, что было ему знакомо. Эта тихая пустота очищает и освобождает его для новых радостей.

Если связать данное понимание с транзактным анализом, то игра может прояснить, например, понимание еще не разрешенных аспектов сценария, она — как зеркало того, что человек проецирует на других людей. И тогда она становится воротами к объединению и свободе, которые открывают дорогу к миру.

Что касается проекций: когда, например, у нас есть нежелательные аспекты нашей психики, и мы имеем тенденцию проецировать их куда-то вовне, это делает нас в какой-то мере разделенными и ставит другого человека перед необходимостью как-то справляться с нашей проекцией. Например, Жертва из треугольника Карпмана может не хотеть признать собственную враждебность. Но пока она этого не сделает, невоз-

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Мартин
УЭЛЛС

ТСТА, преподающий и супервизирующий транзактный аналитик, более 45 лет изучает и практикует медитацию. Проработал 35 лет в Национальной службе здравоохранения Великобритании в качестве психотерапевта-консультанта и преподавателя осознанности с недуальной точки зрения. Автор трех книг. Первая из них, «Сидя в тишине» («Sitting in the Stillness: Freedom from the Personal Story»), опубликована в 2020 году издательством «Mantra Books»), посвящена теме духовности и психотерапии. Опубликовал ряд статей о ТА и духовности.

можен покой ни внутренний, ни внешний. Если взять Спасателя, он может не хотеть принять собственную уязвимость, и эта уязвимость проецируется на Жертву, и такая ситуация не получает разрешение. А в игре есть преимущества, есть потенциал разрешения данной ситуации. Это не легкий путь, мы можем увидеть что-то очень некомфортное, то, что нам хотелось бы проецировать на кого-то другого. Когда мы присваиваем эти проецируемые аспекты себе, появляются возможности для новых радостей и для мира. Это очень творческий процесс, и он является потенциальным подарком, как возможность остановиться и полностью пересмотреть свою жизнь, свой сценарий, свою идентичность, пересмотреть понимание неудачи — увидеть, что противоположность понимания неудачи есть возможность получить для себя то, что нужно.

Мартин Уэллс на семинаре «Духовность и Транзактный анализ» приводил в пример стихотворение Джалаладдина Руми:

*«Всё наше бытие — дом у большой дороги.
Заглядывают все кому не лень.
То радость, то тоска, то злость приносят ноги,
То мимолетных осознаний тень.
Приветлив будь ко всем у своего порога.
Пусть даже в дом придет толпа скорбей,
Что, как разбойники, забывшие про Бога,
Насильно тащат скорбь твою из дверей,
Всё ж окажи всем почести.
Кто знает, зачем идут они, чего хотят?»*

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактный анализ

*Быть может, они место расчищают
Тебе для неизведанных уклад.
Пускай приходят стыд и вспышки гнева.
Всех приглашай радушно погостить.
Признателен им будь — они посланцы Неба.
Пришли тебе наставниками быть».¹*

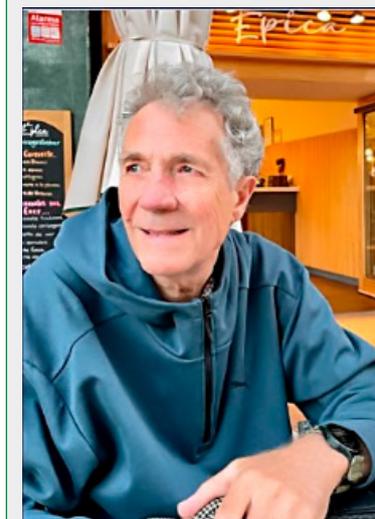
Рассказывая о своей личной жизненной ситуации, Мартин Уэллс говорит: «Это был глубокий урок для меня как для терапевта. Мы только принимаем то, что приходит к нам. И мы можем говорить об этом с нашими клиентами. Для меня очень важно передать, что это всё — творческий процесс, это не то, что что-то пошло не так, [наоборот,] это проявление потенциала, чего-то глубокого внутри нас. То есть нужно воспринимать это как какую-то коммуникацию, а не как патологию. Я могу говорить с клиентами об этом словами и также передаю это с помощью своего принимающего присутствия».

Мы как терапевты можем всё это испытать в терапевтической комнате через разыгрывание драматического треугольника. Он стимулирует у терапевта определенные чувства, они находятся в основе и являются корнем данного процесса. Если терапевта приглашают в драматический треугольник, возможно, клиент находится в пассивности, в позиции Жертвы, и у терапевта появляется желание отреагировать. Как будто терапевта хватают за руку и втягивают в эту динамику. Или где-то в терапии в какой-то момент терапевта могут атаковать, и у него появляется сильная реакция в области чувств — отстраниться или отомстить. Терапевту важно принимать такие события.

Есть несколько возможностей такого принятия — это наблюдать за своими реакциями и оставаться центрированным в точке неподвижности, в точке любви и мудрости, не отстраняясь и не приближаясь к клиенту, не привязываясь, как говорится об этом в буддизме. Клиент общается с терапевтом как может, своим наилучшим способом, и терапевт это чувствует. Мудрость терапевта проявляется в том, что он не отыгрывает эту игру в драматическом треугольнике. Терапевт приглашает и себя, и клиента в эту точку неподвижности, в молчаливое присутствие, в форму размышления, в место наблюдения и свидетельства. Терапевт видит, что происходит в терапевтической комнате, а также видит более широкую картину. Если клиент находится в яме отчаяния, то и терапевт находится в этой яме рядом с ним, и в то же время терапевт находится снаружи, видит горизонт и небо. Терапевту важно продолжать наблюдать за собой и принимать все, что происходит в яме с клиентом и снаружи. Таким образом, терапевт может изменить взгляды клиента.

¹ В переводе И. Бугаева.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Робин ХОББС

ТСТА, преподающий и супервизирующий транзактный аналитик. Со-основатель и один из руководителей [учебного центра гуманистической и интегративной психотерапии «Elan Training and Development» \(Манчестер, Великобритания\)](#).

Также является советником по этике Европейской Ассоциации Транзактного Анализа.

Опубликовал ряд статей о ТА и духовности.

В терапевтической комнате духовность может быть привнесена через использование различных техник, которые помогают клиенту осознать свою связь с миром и природой. Например, можно использовать медитативные практики, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на своих мыслях и чувствах, а также на окружающей среде. Можно использовать различные методы визуализации, такие как рисование, лепка, коллажи, чтобы помочь клиенту выразить свои эмоции и чувства через образы. Важно помнить, что духовность — это индивидуальный опыт каждого клиента, и терапевт должен быть готов адаптироваться к его личным потребностям.

Робин Хоббс предлагает в терапевтической комнате рассмотреть шесть образов: маяк, солнце, роза, свеча, источник, бабочка. Терапевт может попросить клиента выбрать один из этих образов и рассказать, что он означает для него, или можно попросить клиента что-то рассказать от имени этого образа. Выбранный образ не всегда является символом для клиента. Символ — это образ, который уносит человека за пределы того, где он находится. Для некоторых людей образ — это просто вещь, существующая в мире, где мы живем.

Что мы можем делать в терапевтической комнате как терапевты? Робин Хоббс говорит о том, что он фокусируется на двух вещах. Первая — осознанное присутствие. Терапевты могут тренироваться в том, как быть с кем-то в осознанном присутствии. То есть когда терапевт слушает уникальную историю клиента, он не только слушает, но и видит, прикасается, чувствует, ощущает. Проще говоря, терапевт слушает клиента всем своим телом: как была прожита жизнь клиента, как она проживается сейчас, какие есть желания и надежды у клиента на его будущее, и как теперь эта жизнь проживается с терапевтом в терапевтической комнате.

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактный анализ

Если между клиентом и терапевтом возникает игра, это очень важно. Использование слова «игра» здесь можно рассмотреть в другом контексте. Терапия может включать разнообразные виды игр как деятельности: пение, игра на гитаре, танцы, рисование. «Игра» (game) в английском языке означает форму активности. Когда проблема, которую клиент изначально приносит терапевту, начинает раскрываться и познаваться непосредственно с терапевтом, драма жизни клиента уже проживается непосредственно между клиентом и терапевтом. Терапия метафорически может описываться как то, что терапевт теряет в мире клиента, а клиент теряет в мире терапевта. После этого клиент и терапевт вместе находят правильный путь. Чтобы сделать это, важно слушать клиента, включая воображение и творчество в терапевтической комнате.

О своем воображении Робин Хоббс говорит, что оно всегда имеет рамки, что жизнь человека — это путешествие к миру и благополучию, и что он смотрит на жизнь человека как на молитву. Терапевт понимает, что у клиентов есть важный вопрос: могут ли они ощутить мир, благополучие и наполненность с людьми? И что для этого должно произойти в модели эго-состояний? Эти мир, наполненность и благополучие познаются через интеграцию эго-состояний Родителя и Ребенка. Терапевт может спросить клиента о его духовной истории. И ответ на этот вопрос может включать практическую информацию: какие у клиента были опыты, связанные с религией. Но также это может быть информация о моментах в жизни человека, когда он осознавал себя больше, чем он сам, когда это на него сильно повлияло.

В терапевтической комнате терапевту важно собрать историю духовных переживаний человека. Это приглашает клиента привносить духовность в терапевтическую дискуссию. Терапевт узнаёт, как клиент стремится достичь мира и безопасности. В терапевтической комнате также можно использовать предложенные выше образы и символы, чтобы создать пространство, где будет возможно духовное исследование.

Заключение

Итак, духовность в транзактном анализе имеет важное значение для понимания человеческой природы и ее взаимодействия с окружающей средой, помогает людям достичь большей гармонии и благополучия в своей жизни. Духовность развивает эмпатию и сострадание человека, позволяя ему понять свою личность и свои ценности более глубоко.

Духовность также помогает психотерапевтам и их клиентам лучше понимать свои эмоции, мысли и поведение, устанавливая более полные и осознанные отношения с другими людьми. Со стороны психотерапевта, духовность играет роль маяка в осознании и по-

нимании проблем клиентов, дополнительно позволяя психотерапевту установить с клиентами более глубокую связь в доверительных отношениях и создать для них больший комфорт при обсуждении их проблем. Помимо этого, духовность повышает эффективность психотерапевтической работы с клиентами через познание терапевтом граней своей личности, собственных сложностей и ценностных ориентиров.

Список литературы

1. Карпман, С. (2018) Жизнь свободная от игр. СПб.: Метанойя.
2. Хоббс, Р., Уэллс, М. (2024) Духовность и транзактный анализ // [Семинар] Организатор — Индира Дильдабаева, член Ассоциации Практиков Транзактного Анализа Кыргызстана (АПТАК), делегат АПТАК в ЕАТА. 11 мая 2024 года, Zoom.
3. Berne, E. (1964) *Games People Play*. New York: Grove Press.
4. Trautmann, Rebecca L. (2003) *Psychotherapy and Spirituality* // *Transactional Analysis Journal*. 33 (1). pp. 32–36.