

Памяти Марка Виддоусона

In memory of Mark Widdowson

Аннотация: Этот раздел журнала посвящен памяти Марка Виддоусона — Преподающего и Супервизирующего Транзактного Аналитика в области психотерапии (TSTA-P), старшего преподавателя по консультированию и психотерапии в Университете Салфорда, ассоциированного директора института им. Э. Берна и директора Манчестерского фонда психотерапии. Марк Виддоусон внес большой вклад в развитие транзактного анализа, в частности в развитие исследований в области ТА. Он был амбассадором научных исследований, в первую очередь эффективности использования транзактного анализа для лечения депрессии. Он призывал и мотивировал многих вкладывать свою энергию в популяризацию научных исследований психотерапевтических методов. В этом разделе мы собрали воспоминания российских коллег о Марке, а также некоторые из его работ и рекомендаций.

Ключевые слова: некролог, Марк Виддоусон, научные исследования, депрессия, транзактный анализ.

Abstract: This section of the journal is dedicated to the memory of Mark Widdowson, a Teaching and Supervising Transactional Analyst in the field of Psychotherapy (TSTA-P), senior lecturer in counseling and psychotherapy at the University of Salford, Associate Director of The Berne Institute and Director of Manchester Psychotherapy Foundation. Mark Widdowson has made a great contribution to the development of transactional analysis, in particular to the development of research in the field of TA. He was an ambassador for scientific research, primarily on the effectiveness of using transactional analysis to treat depression. He encouraged and motivated many to invest their energy in popularizing scientific research on psychotherapeutic methods. In this section, we have collected the memories of Russian colleagues about Mark, as well as some of his works and recommendations.

Keywords: obituary, Mark Widdowson, scientific research, depression, transactional analysis.

11 августа внезапно ушел из жизни наш коллега Марк Виддоусон. Он был амбассадором проведения научных исследований транзактного анализа с целью популяризации метода и обеспечения ему заслуженного места среди других направлений. Он является автором двух популярных книг: «Транзактный анализ: 100 ключевых аспектов и техник»¹ и «Транзактный анализ депрессии: пошаговое руководство по лечению»², а также множества статей. Обладатель Премии за исследовательские достижения от Международной Ассоциации Транзактного Анализа (ИТАА) и Серебряной медали от Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (ЕАТА).

¹ Widdowson, M. (2009) Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques. England, UK: Routledge.

² Widdowson, M. (2015) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Марк
ВИДДОУСОН
(1973–2024)

■ Преподающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области психотерапии (TSTA-P), старший преподаватель по консультированию и психотерапии в [Университете Салфорда](#), ассоциированный директор [института им. Э.Берна](#) и директор Манчестерского фонда психотерапии.

Майя ЛУТАЙ:

«Марк сильно повлиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами»

Мое первое знакомство с Марком Виддоусоном произошло в 2013 году, когда я случайно обнаружила его книгу на английском на Amazon. Я прочитала ее залпом за неделю. Она буквально захватила меня!

Я стала искать другие книги Марка на английском и несколько позже нашла его книгу «Транзактный анализ: 100 ключевых аспектов и техник», которую тоже прочла на одном дыхании.

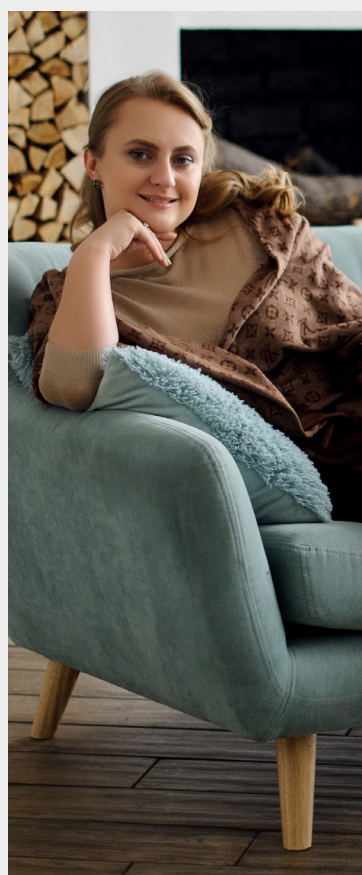
Никаких переводов этих книг на русский язык не было. Я приносила его книги в учебную группу, и мы еще, помню, шутили над фамилией Марка¹... как-будто заглядывая в будущее, было в этих шутках что-то смутно настораживающее.

Я была очень впечатлена его возможностью структурно и понятно писать о сложном. Вскоре мне посчастливилось побывать на его обучении в 2019 году в Киеве, на которое меня пригласила горячо мной любимая Наталья Исаева. Дорога была непростой, но несколько человек из Москвы смогли все же доехать: я, Татьяна Гоголева, Анастасия Бородкина. Некоторых не пустили на границе, к сожалению.

¹ Созвучно с widow's son — сын вдовы (англ.).



• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Майя
Вадимовна
ЛУТАЙ

■ СТА, PTSTA в психотерапии;
CIP, CIPST-UT в Интегративной
психотерапии Ричарда Эрскина.
Опыт работы психологом: с 2010
года по настоящий момент.
Опыт работы PTSTA и CIPST-UT:
с 2022 года по настоящий
момент.

Направления работы:

- индивидуальная психотерапия;
 - групповая психотерапия;
 - ведущий обучающих программ по транзактному анализу и Интегративной психотерапии Ричарда Эрскина для психологов, психотерапевтов и психиатров;
 - автор обучающих программ осознанности для неспециалистов.
- timmaya@mail.ru

Марк вел обучение по депрессии и ее терапии в транзактном анализе. Это был прекрасный тренинг! Марк не только доступно давал материал, но еще и отлично шутил. Его шутки были терапевтичны для меня. Мы смеялись все два дня, изучали теорию, делали упражнения.

Марк говорил: «Психотерапевты — это часто люди с депрессивным процессом. Именно поэтому я заинтересовался этой темой».

Он рассказывал про свои первые годы в профессии, свои ошибки, подшучивал над собой. Его рассказы затрагивали очень глубоко мое Детское эго-состояние.

Это было не только обучение, но и личная внутренняя терапевтическая трансформация. Марк сильно по-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Майя Вадимовна ЛУТАЙ

«Марк сильно повлиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами»



влиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами. Да простят меня за неудачные шутки те, кто меня знает и не знает. В целом жизнь стала восприниматься мной несколько легче.

Вернувшись в Москву, я написала Марку письмо о том, что после его обучения у меня внезапно исчезли депрессивные мысли, которые преследовали меня с подросткового возраста. Марк сразу ответил мне (он всегда сразу отвечал) — это удивительно:

«Hello Maya,

Thank you so very much for contacting me about your experience — not only of the workshops, but of what you have taken away from the workshops.

Also I thank you for sharing such personal information. It seems that some exercise — or more likely — the combination of exercises and the experience of the workshops as a whole (including your relational experience with your friends in the group and with me) have reached a deeper part of you...

It is lovely to hear that since then you feel less heaviness and more lightness, but it is even better to hear that since the workshop that kind of thoughts you have experienced for so long have finally gone.

This is very special to hear and means a lot to me. Thank you.

Big hugs to you too.

Mark».

«Привет, Майя.

Спасибо большое за то, что пишешь мне о своем опыте, не только о мастер-классе, но и о том, что ты взяла для себя из него.

Также я благодарю тебя за то, что ты поделилась такой личной информацией. Кажется, что некоторые упражнения или — что более похоже на правду — комбинация упражнений и твоего опыта на мастер-классе в целом (включая опыт отношений с коллегами и со мной) затронули более глубокую часть тебя...

Это радостно слышать, что с тех пор ты чувствуешь меньше тяжести и больше легкости, но еще приятнее слышать, что после мастер-класса некоторые мысли, которые ты переживала так долго, наконец ушли.

Это очень много значит для меня — слышать об этом. Спасибо тебе.

Большие обнимашки!

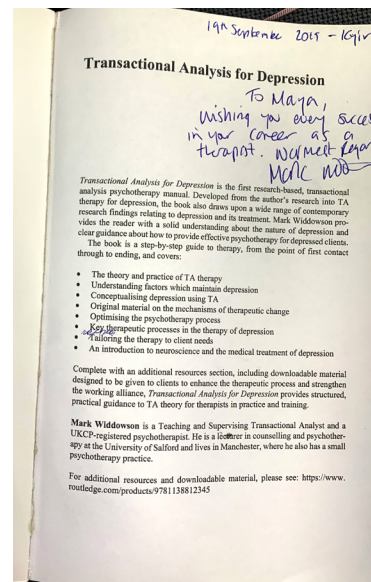
Марк».

Позже мы еще переписывались с Марком, про его возможность приехать в Россию и провести тренинг, но дальше мировая турбулентность внесла свои коррективы, а теперь Марка нет.

Я до сих пор нахожусь в шоковом состоянии от новости о его смерти, так как Марк был полон сил и идей, когда я его видела в последний раз.

Мне очень важно было написать этот текст, потому что у меня не было возможности лично еще раз сказать Марку, как я ему благодарна. Его тренинг и письмо были реальной опорой для меня в то время и дали ресурс в дальнейшем. Оборачиваясь назад, я могу сказать, что мой путь в СТА и PTSTA был чуточку легче благодаря его поддержке.

Мне очень жаль, что тебя больше нет, Марк.



Анастасия БОРОДКИНА:

«Я — человек, и я нуждаюсь в любви»

Я познакомилась с Марком Виддоусоном на семинаре про депрессию. Он поразил меня своим позитивом, окейностью и открытостью. Да, да — все это было на семинаре по работе с депрессией.

Я помню, что на одном из слайдов его презентации была фраза: «I am human and I need to be loved, just like everybody else does» («Я человек, и я нуждаюсь в том, чтобы быть любимым, так же, как все остальные»). Показывая этот слайд, Марк пояснил, что это слова из песни группы The Smiths «How Soon Is Now?»¹.

Он сказал: «Была такая группа The Smiths. Они писали мрачные песни о боли, об отвержении, о несчастной любви, о ненависти к себе, и они пели эти песни под очень счастливую музыку. В первый раз я услышал, что кто-то говорит на понятном для меня языке. И для меня было откровением понять, что у других людей тоже бывают такие чувства. И одна из наиболее прекрасных ужасных песен называется “How Soon Is Now?”. Я рекомендую вам послушать ее. Я хочу, чтобы вы радовались этому отчаянию. Там есть такая строчка: “Если есть клуб, куда вы хотите пойти, там вы можете встретить кого-то, кто вас действительно полюбит. Вы туда пойдете и будете стоять там в одиночестве, и, возможно, уйдете один, придете домой, будете плакать, захотите умереть”. Я переживал подобные чувства, я понимал их. И потом он [Моррисси, фронтмен и солист группы] поет: “Я человек, и я нуждаюсь в любви, так же, как все остальные люди”. Он как бы пробился через мою ненависть к себе, и это оказало на меня сильное влияние. В первый раз, когда я услышал эту песню, я, наверное, сделал перерешение. Я подумал: “Да, действительно, это так”. Даже сейчас эта песня меня воодушевляет. Помните, что мы все хотим быть любимыми».

Мне кажется, что и я тогда сделала перерешение: я человек, и я нуждаюсь в любви, так же, как все остальные люди.

Когда в дальнейшем я организовывала семинар с Марком и Дмитрием Ивановичем Шустовым на тему «Личностные адаптации: За и Против», я начала семинар с того, что включила эту песню для Марка. Это было очень воодушевляюще.

¹ Смысл названия можно перевести так: «Как скоро это произойдет? Насколько скоро наступит это сейчас?» (англ.).

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Анастасия
Юрьевна
БОРОДКИНА

■ СТА в области психотерапии, клинический психолог, одна из авторов книги по суицидологии «Perspectives on a Young Woman's Suicide» (издательство Routledge, 2021). Амбассадор Организационного Транзактного Анализа в РФ (работа методом ТА с организациями). Со-ведущая подкаста о психологии «Что-то на окейном».

Еще я помню, что нашла в его книге о лечении депрессии статью «Как получить максимум от психотерапии»² и перевела ее на русский язык, потому что в ней Марк очень понятно и интересно объясняет, что такое психотерапия. Этот текст можно давать читать клиентам. Марк разрешил делиться им, и я хочу разместить его тут.

² Widdowson, M. (2016) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge // Appendix 1: Getting the most out of therapy. pp. 175–178.