

Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; кандидат на статус СТА;
со-ведущая подкаста «Что-то на окейном»;
Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice; candidate for the CTA status;
co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking OK"];
Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022.

Notes from Podcast with Mark Widdowson

Аннотация: Конспект подкаста с преподавателем ТА — Марком Виддоусоном. Этот эпизод «Подкаста Транзактного Анализа» ("Transactional Analysis Podcast") был опубликован в феврале 2020 года. В этом эпизоде авторы подкаста — Джон Флеминг и Мэтт Тейлор — беседуют с Марком Виддоусоном. Ведущие задают вопросы Марку о его вкладе в транзактный анализ, о сильных сторонах транзактного анализа как метода, в частности обсуждают исследования транзактного анализа и актуальность этих исследований для всего транзактно-аналитического сообщества. Марк рассказывает о том, как он познакомился с транзактным анализом и что заставило его задержаться в нем. Марк делится информацией из исследований лечения депрессии с помощью транзактного анализа, а также материалами из других исследований его коллег. В разговоре обсуждается то, как влияют социальные медиа на современную жизнь и психическое здоровье. Марк рассказывает какие пять сфер запросов в психотерапии будут составлять 95% практики терапевта.

Ключевые слова: преподаватель, Марк Виддоусон, транзактный анализ, интервью, подкаст.

Abstract: This article provides a synopsis of the episode of the "Transactional Analysis Podcast", featuring TA teacher and researcher Mark Widdowson, that was released in February 2020. Hosts John Fleming and Matt Taylor engage Widdowson in a rich discussion on his contributions to transactional analysis (TA), the strengths of TA as a therapeutic approach, and the importance of ongoing research within the TA community. Widdowson shares insights into his journey with TA, explaining what initially drew him to the field and why he chose to remain. He discusses his research on using TA to treat depression and highlights significant studies by his colleagues. The conversation also touches on the influence of social media on mental health and daily life. Additionally, Widdowson outlines five key areas of requests in psychotherapy that constitute 95% of a therapist's practice.

Keywords: teacher, Mark Widdowson, transactional analysis, interview, podcast.

— **Марк, расскажите о себе, чем вы занимаетесь?**

— Я старший преподаватель Университета Салфорд, обучаю консультированию и психотерапии. Также я обучаю эмоциональный грамотности медсестер и социальных работников.

Я много работаю с комьюнити, где мы обучаем базовым основам психологии, в частности базовым принципам ТА. Наши встречи называются «психоло-

гические четверги». Я создал эту инициативу и много вкладываюсь в этот проект.

У меня есть небольшая частная психотерапевтическая практика — я веду около шести клиентов.

— **У вас столько занятий! Насколько я знаю, вы также еще обучаете ТА?**

— Да, это верно. Я не являюсь постоянным преподавателем ТА, но я веду обучающие курсы в Институте

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

Эрика Берна (Berne Institute). Там же когда-то я сам обучался. Я много обучаю в Европе. Так что мне доводится ездить во многие красивые места, встречаться с замечательными людьми и обучать их ТА.

— Как давно вы работаете в университете?

— В Салфорде я работаю около 6 лет. В ТА я около 25 лет.

— Как вы познакомились с ТА?

— Я занимался консультированием, и как-то в 94-м году оказался на лекции, посвященной ТА, и она мне очень понравилась. Вообще-то я был даже немного шокирован ей. Тем, как невероятным образом транзактный анализ объяснил всю мою жизнь. Я даже немножечко запараноил, что за мной наблюдали, меня преследовали и поэтому разузнали все обо мне. Я стал продолжать обучаться в ТА. Решил пройти год обучения основам транзактного анализа, но все закончилось тем, что затем я пошел на пятилетнее обучение, и так и пошло далее. Как только я попал в ТА, мне уже не захотелось из него выходить. Преподаватели давали мне хорошую обратную связь... Это было 25 лет назад, и сейчас я понимаю, что это был очень хороший выбор.

— В каких областях ТА вы работаете?

— Пожалуй, больше всего я известен в области исследований ТА. Следующая область, в которой, я думаю, я известен, — это транзактный анализ и депрессия.

Я пишу книги, которые основываются на практике и учат тому, как быть хорошим терапевтом, как помогать людям эффективно и корректно. Также я исследую связь транзактного анализа и коучинга, лечение дислексии с помощью транзактного анализа.

На данный момент мои главные проекты размещены в трех направлениях:

- ТА и травма;
- ТА и тревога;
- групповая работа в ТА.

— Это очень широкий спектр! Похоже вам нравится исследовать несколько направлений!

— На самом деле это всё очень актуальные темы. Запросы психотерапии делятся на пять групп, эти группы запросов будут составлять 95% случаев, с которыми к вам приходят люди в практику:

- депрессия;
- тревога;
- травма;
- сложности в отношениях;
- горе.

Эти пять вещей, очень вероятно, будут самыми частыми темами в вашей работе. Я уже много работал с депрессией и двигаюсь дальше по этому списку, сейчас работаю с травмой и тревогой.

— Расскажите больше об исследованиях в ТА — какие уже существуют, в каких исследованиях вы принимали участие? Существуют ли исследования в ТА, помимо ваших?

— Сейчас активно растет количество исследований в ТА. Когда я начинал, их было не очень много, скажем, в 2010-м. Это интересно, что ТА-шники очень хороши в теории, но исторически так сложилось, что не очень сильны в исследованиях и вообще в понимании необходимости проводить исследования. Но сейчас это меняется.

Изначально было три человека, которые активно занимались исследованиями ТА: один из них — это я, второй — Билиана ван Рийн, магистр наук (MSc), доктор психологии (DPsych), TSTA-P, руководитель исследовательских и докторских программ факультета Института Метаноия ([Dr Biljana van Rijn, MSc, DPsych, TSTA-P, Faculty Head of Research and Doctoral Programmes of Metanoia Institute](#)) и 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).

Мои исследования изначально фокусировались на ТА и депрессии. Я делал очень подробный анализ клинических случаев в ТА, подмечая, что помогало, что приводило к изменениям, что хорошо работало и почему, и так далее. В результате этого у меня появилось очень подробное описание моей работы, благодаря чему я написал руководство по лечению депрессии для терапевтов. В нем была информация о том, как работать с депрессией. Это не кулинарная книга и не инструкция к применению. Это довольно широкое, творческое руководство для практики. Затем Энрико Бенелли провел исследование, измеряющее эффективность этого руководства. В результате этого исследования он увидел, что данное руководство подтверждается клинически.

Доктор Билиана ван Рийн провела очень интересные исследования, в которых она сравнивала эффективность разных видов психотерапии: ТА, личностно-центрированная психотерапия, интегративная психотерапия и гештальт-психотерапия. Она исследовала то, как эти виды психотерапии работают при депрессии и тревоге — индивидуально и в групповом формате. Обнаружилось, что все эти методы более или менее эффективны для лечения депрессии или тревоги. Еще одно исследование — исследование эффективности применения ТА для лечения ПТСР. Это

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

небольшое исследование, но была проведена большая работа, которая позволила посмотреть на то, как ТА помогает при ПТСР. Была использована достаточно небольшая выборка для того, чтобы эффективность исследования была статистически подтверждена. Поэтому для меня это было приглашением присоединиться к этому исследованию.

Сейчас я исследую эффективность применения ТА для лечения психологической травмы в целом. Мы можем предположить, исходя из того, что ТА эффективен при лечении тревоги и депрессии, что он вполне хорошо себя покажет при лечении травмы в целом. А это 3 из 5 больших сфер запросов, с которыми клиенты приходят чаще всего. Так что все неплохо.

— Что, как вы думаете, отличает транзактный анализ от других направлений? Что мотивирует вас продолжать исследовать его?

— Есть три отличительные вещи в ТА, которых вы, скорее всего, не увидите у терапевтов других направлений.

1. Прежде всего, способ, которым мы работаем, предполагает, что мы приглашаем клиента самому активно участвовать в работе. То есть это коллаборация. Мы разрабатываем с клиентом не только общий язык, но и общее понимание его проблем, как они у него появились и что можно с ними сделать. Это то, что меня очень вдохновляет в ТА. Психологическое образование, психологическое просвещение, которое здорово удастся делать с помощью ТА. ТА объясняет и дает инструменты, которые люди могут использовать в своей повседневной жизни. Узнав какую-то концепцию ТА, можно сразу же применить ее. Это что-то не совсем обычное в поле психотерапии, и это то, чем ТА отличается.
2. Второе отличие, и я думаю, что это действительно актуально, — терапевты ТА активны в терапевтическом процессе: нам нравится проявляться как личностям, показываться, быть настоящими, аутентичными, понятными для клиента, и они на это хорошо реагируют. Мы знаем из многочисленных исследований в этой области, что это именно те качества, которые люди хотят видеть в своем терапевте.
3. Еще одна отличительная черта — это гибкость и маневренность ТА. Это позволяет нам как практикам делать свою работу очень разными способами.

— За последние 25 лет какие большие изменения, которые влияют на сознание, на психику

человека, вы видите? Социальные медиа, технологии — думаете ли вы, что они оказывают влияние на нашу жизнь?

— Я не знаю ответа на этот вопрос. Обычно люди приходят в психотерапию, когда у них уже есть сложности. Могу точно сказать, что технологии и социальные медиа развиваются гораздо быстрее, чем мы успеваем адаптироваться к этому. Это правда. При этом легко демонизировать социальные медиа, показать на них пальцем и сказать, что это причина всех наших страданий. Как показывает история, никогда не удавалось при помощи простых решений хорошо разрешить сложные проблемы. Поэтому, конечно, самый простой выход — это повесить все грехи на социальные медиа. В этом есть доля правды. Да, мы знаем, что люди, использующие социальные медиа, больше подвержены депрессии, чем те, которые их не используют. Особенно это актуально для молодого поколения. Но это история про курицу и яйцо — что появилось первым?

На мой взгляд, социальные медиа действительно подсвечивают в нас тягу к социальному сравнению. Приведу пример. Сидишь ты на своем диване в пижаме с пачкой чипсов, чувствуешь себя ужасно, а в соцсетях твои друзья на вечеринке или в Таиланде на пляже. Это заставляет нас рефлексировать над своей жизнью и задумываться, что, может быть, наша жизнь какая-то скучная и вообще дерьмовая. Такие размышления в общем не полезны для нас.

Еще один пример того, как социальные медиа могут быть не очень полезными для нас, это то, что вы сможете найти подтверждение вообще любой точки зрения, хотя информация может быть не совсем достоверной и точной.

— Если бы к вам пришел клиент, который много пользуется социальными сетями и одновременно страдает депрессией, что бы вы ему рекомендовали? Позволили ли бы ему использование соцсетей? Какие у вас здесь идеи?

— Я, конечно же, не против того, чтобы давать людям советы, если они подходят и актуальны для этого человека. Я думаю, что люди, в том числе, платят мне за профессиональное мнение, которое опирается на двадцатипятилетний опыт клинической практики. Но это не так легко — взять и сказать, что надо просто перестать этим пользоваться.

Но я обязательно предложу человеку задуматься. Например, о том, что социальные медиа предлагают нам быть очень быстрыми, реактивными, отвечать сразу, без размышления. Я предложу подумать об этом и, может быть, немного замедлиться. Подумать о том, как человек вообще себя в этом чувствует.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

С современными технологиями мы постоянно находимся под обстрелом оповещений. Я всегда предлагаю уменьшать количество этих оповещений. Дело в том, что, как только телефон издает какой-то звук, мы склонны к тому, чтобы взять его в руки и посмотреть, что там происходит. В целом, ничего плохого в этом нет, только вот когда этих оповещений слишком много, мы можем получить информационную перегрузку. Я не предлагаю совсем отключить телефон, но, может быть, на пару часов поставить его в бесшумный режим будет хорошей идеей. Если кто-то на самом деле важен, или что-то важное произойдет, до вас все равно доберутся. Но это не будет чувствоваться настолько всепроникающим.

— Что вы больше всего любите в ТА?

— Как я уже говорил, его гибкость и возможности. Его модели — с их ясностью и пользой. Две модели, которыми я постоянно пользуюсь, — модель эго-состояний и жизненный сценарий. Простота, без излишнего усложнения.

Люди в ТА. Мне очень нравится ТА-комьюнити. Благодаря ТА-комьюнити я встретил многих людей, ставших частью моей жизни. По сей день я продолжаю встречать замечательных людей, и они становятся автоматически моими друзьями: мы разделяем одни и те же ценности, интересы, общечеловеческие ценности о том, как люди вместе растут и развиваются.

— Есть ли что-то еще, что бы вы хотели сказать о транзактном анализе?

— Это фантастика! Обязательно идите в транзактный анализ!

На самом деле я могу еще три часа об этом говорить. Если задуматься, что самое плохое может случиться, если вы пойдете в транзактный анализ? Вам это не подойдет или вам не понравится, при этом вы научитесь чему-то новому, что-то узнаете. И самое главное, если вы обучаетесь транзактному анализу, обязательно применяйте то, чему учитесь, в практике. Но не берите просто то, что я написал, так, как есть, — используйте это в практике, продолжая экспериментировать.