

«Это было мощное время, революционное»

Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Развивающего Института Транзактного Анализа (МИР-ТА) и НИУ ВШЭ; Казань, Россия; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023.



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: practicing psychologist; student of the International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IIDTA) and HSE University; Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023.

“It was a Powerful and Revolutionary Time”

Aleksandr Ognev and Vadim Petrovsky Recall Their Participation in Ronald Baker’s Seminar in 1991

Аннотация: В этой статье представлено интервью с В.А. Петровским и А.С. Огневым, где участники делятся своими воспоминаниями о семинаре американского психотерапевта Рональда Бейкера, который проходил в Москве в 1991 году. В интервью обсуждаются истории знакомства В.А. Петровского и А.С. Огнева с транзактным анализом и книгами Эрика Берна, а также об их опыте обучения у доктора Рональда Бейкера. Интервьюируемые рассказывают о том, как ТА влияет на их жизнь, помогает понять себя и окружающих и как может служить инструментом для саморазвития и изменения отношений. Особое внимание в беседе уделяется интегративному подходу к ТА, включающему в себя элементы других психологических школ, а также практическому применению ТА в различных сферах жизни: от личных отношений до профессиональной деятельности.

Ключевые слова: транзактный анализ, самиздат, Эрик Берн, Рональд Бейкер, теория игр, история развития транзактного анализа в России, транзактный анализ в Восточной Европе.

Abstract: This article presents an interview with V.A. Petrovsky and A.S. Ognev, in which they share their memories about the seminar of the American psychotherapist Ronald Baker, held in Moscow in 1991. The interview discusses the stories of V.A. Petrovsky and A.S. Ognev’s acquaintance with transactional analysis and books by Eric Berne, as well as their experience of studying with Dr. Ronald Baker. Interviewees talk about how TA affects their lives, helps them understand themselves and others, and how it can serve as a tool for self-development and changing relationships. Special attention is paid to the integrative approach to TA, which includes elements of other psychological methods, as well as the practical application of TA in various spheres of life: from personal relationships to professional activities.

Keywords: transactional analysis, samizdat, Eric Berne, Ronald Baker, games theory, history of development of transactional analysis in Russia, transactional analysis in Eastern Europe.

Какую книгу по практической психологии вы прочитали первой? Дейла Карнеги, «Игры...» Эрика Берна, работы Николая Козлова или Михаила Литвака? Книги Эрика Берна, появившиеся в России в конце 1980-х, были настолько популярны, что люди готовы были читать рукописные переводы, самостоятельно заниматься перепеча-

таткой на обычных машинках и переплетением самиздатовских копий. Эти перепечатки стали популярными в СССР задолго до выхода в печать официальных переводов.

Берн хотел, чтобы его книги были доступны широкой аудитории, поэтому он избегал сложных теоретических рассуждений и писал просто. Его книги были

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

интересны тем, кто хотел понять себя и свои отношения. Прочитав книгу, можно было понять структуру своей психики, узнать о жизненных сценариях, психологических играх и способах взаимодействия с окружающими людьми и миром, то есть получить некое представление о транзактном анализе. Но, несмотря на то, что популярные книги Берна описывают множество игр, ролей и проблем в поведении, они не дают исчерпывающего понимания и не раскрывают всех нюансов транзактно-аналитической терапии: вопрос терапевтического взаимодействия как будто скрыт между строк, выведен за скобки. Возможно, Берна писали свои труды, в том числе, как инструкцию для будущих клиентов, которым впоследствии захочется пройти терапию у специалиста по ТА.

Интерес к транзактному анализу в позднесоветской России был велик, поэтому в 1990-е годы в новую постперестроечную Россию начали приезжать со своими тренингами и мастер-классами иностранные специалисты. В России нашлись психологи, которые заинтересовались ТА и были готовы ближе познакомиться с этим методом.

В 1991 году в Москву приехал американский психотерапевт Рональд Бейкер и провел один из первых значимых семинаров по транзактному анализу в России. Занятия в рамках семинара проводились каждый день в течение двух недель, с интенсивной работой и домашними заданиями. Вадим Петровский и Александр Огнев были среди тех, кто провел эти 14 дней с американским преподавателем. Спустя 30 с лишним лет участники все еще помнят детали этого семинара, который во многом изменил их представление о психологии и ее практических возможностях. Обозревателю нашего журнала Алсу Самойловой побеседовала с В.А. Петровским и А.С. Огневым об этой яркой странице в истории развития ТА в России и знакомства нашей страны с методом.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Александр Сергеевич ОГНЕВ

Доктор психологических наук, профессор Российского нового университета (АНО ВО «РосНОУ»). Главный научный сотрудник Финансового университета при Правительстве РФ.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ

Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАН. Научный руководитель Центра фундаментальной и консультативной персонологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Главный редактор «Психология. Журнал Высшей школы экономики». Научный руководитель журнала «Транзактный Анализ в России».

— Александр Сергеевич и Вадим Артурович, здравствуйте! Спасибо, что согласились поделиться воспоминаниями о том, как транзактный анализ появился в России. Вы оба присутствовали при зарождении ТА в России, когда в нашей стране еще не было специалистов, использующих эту психологическую модель. Когда мы договаривались о встрече, вы упомянули о Рональде Бейкере. А кто такой был Рональд Бейкер?

Александр Огнев: Рональд Бейкер — прямой ученик Эверетта Шострома (американский психолог и психотерапевт, ученик Абрахама Маслоу; в 1973–1974 гг. возглавлял секцию Гуманистической психологии Американской психологической ассоциации — **Ред.**), который совмещал ТА и гештальт. Он умудрился приехать в 1991 году на огромный семинар на базе Института психологии РАН. Тренинг шел каждый день, в течение двух недель. Шла плотная, насыщенная работа. Среди участников были люди, имеющие психологическое образование. Также там были несколько молодых докторов наук. Рональд Бейкер давал все транзактно-аналитические составляющие, в которые также добавлялись элементы гештальта. Удивительно, что во время такого насыщенного обучения, после 10–12 часов работы, все участники еще и домашние задания выполняли.

К тому времени уже вышли некоторые книги по транзактному анализу на русском языке. Они появились в конце 80-х годов — переводные пособия с английского. Были даже такие материалы, полудомашнего производства. Но были и базовые книги, вроде «Игры, в которые играют люди», и, несмотря на то, что все они были с переводом ужасного качества, основная мысль была ясна.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Александр Сергеевич, а почему вас так заинтересовал семинар американца, что вы отправились на него?

А.О.: Тогда же, в те годы, моя группа в лаборатории при МГГУ им. Шолохова создавала оригинальные разработки, называемые «мультимодальное игровое моделирование». Там строились модели жизненного пути, переговорных процессов при разрешении конфликтов, различных вариантов реализации молодежных проектов. Мы подбирали фигурки для песочного моделирования и метафорические ассоциативные карты. На основе этого сделали компьютерную систему диагностики эго-состояний: Родитель, Взрослый, Ребенок. Использовали полиграф, который записывает кардиометрическую реакцию, измеряющую уровень стресса. Это позволяло увидеть, что, например, человек боится внутреннего Критикующего Родителя, не имеет поддержки от «сломанного» Взрослого, а его внутренний Ребенок находится в состоянии подавленности. Также, для сравнения, можно было взять картинку положительного Ребенка, положительного Родителя, хорошо функционирующего Взрослого и увидеть, какая [у респондента] реакция на три образа. То есть мы подтвердили психофизиологически, а не только в режиме субъективного объяснения, что это работает на соматическом уровне.

С помощью метафорических карт мы выясняли систему ценностей и целей. Далее брали антиценности и делали такие же замеры. Так становилось понятно, какими сценариями человек руководствуется, когда организует свою жизнь. И мы могли таким образом уже корректировать желаемое.

Отдельный блок — то, что касается айтрекеров (eye trackers), приборов, которые позволяют фиксировать глазодвигательные реакции. Мы подбирали картинки, например, две картинки для хорошо функционирующего Взрослого, а две — для плохо функционирующего Взрослого. И можно было увидеть, что у человека сегодня плохая ситуация: если он выбрал Критикующего Родителя, и его решения приняты из контаминированного Взрослого. А другой человек выбирает картинку с интегрированным Взрослым, учитывая все свои части, — значит, у него все в порядке.

— То есть ваш метод позволяет определить, как меняются эго-состояния, даже неспециалисту?

А.О.: Да, мы также измеряли индекс стресса Бавеского. Записывали кардиометрические показатели, измеряли, что получилось, и по расчетным формулам определяли уровень стресса. Есть субъективное описание: «У меня вот такая реакция». А измерение приборами — объективное. Используя изначально разнообразный анализ, мы смогли сделать вот такой замечательный тест, который всего две минуты работает с помощью айтрекера и позволяет нам определить или уточнить состояние человека.

Вадим Петровский: Возвращаемся к Рональду Бейкеру. Не могу сказать, сколько лет было ему в 1991 году, но от него веяло молодостью. Обаятельный, кудрявый, не похожий на профессора в нашем тогда представлении. Живой, артистичный и отвечающий на наши вопросы так, что это помнится до сих пор. Давал восхитительно живые упражнения. Саш, ты помнишь, как мы спинами сходились друг с другом?

А.О.: Да, это называлось «Рам-бам». Спинами — это мягко сказано, мы должны были попами толкаться друг от друга. Рональд выстроил нас в ряды — отдельно мужчины и отдельно женщины — спинами друг к другу на некотором расстоянии, с закрытыми глазами. И дальше мы по команде должны были сблизиться, пока не соприкоснемся теми самыми местами, о которых я сказал. И дальше нужно было найти, говорю теперь прямо, «свою», по ощущениям, попу.

— Как это? Что имеется в виду? Ту, которая по размеру подходит, по мягкости?

В.П.: Скорее по ощущениям. Когда натыкаешься, понимаешь — «твоя» или не «твоя». Переходим от одной к другой, к третьей, пока, наконец, не находим. После этого мы поворачиваемся друг к другу, обмениваемся впечатлениями, подробностей не помню.

— Да, вы рассказываете, и ощущается уйма энергии Свободного Ребенка, столько веселья, даже сейчас чувствуется.

В.П.: Конечно, там было очень много смеха, потрясающее раскрепощение Ребенка, который включен на полную-полную катушку. Рональд нас погружал и в теорию, и в практику транзактного анализа. Проводил с нами еще элементы тренинга на мортидо.

А.О.: То есть это на самом деле опыт, который не каждый может получить.

В.П.: Да, я помню, как это было. Вам говорят: «Представьте, вот вам осталось жить, ну, месяц».

А.О.: Сутки. Последние сутки вашей жизни.

В.П.: Потом нам предложили представить, что остались сутки жизни. А потом он говорит: «Остается вот столько времени — три часа, два часа».

— А что вы при этом делаете, с кем вы общаетесь?

В.П.: Я помню, чем закончилась для меня эта история. Примерно за десять минут до того, как меня гипотетически не станет, я лежал, как Болконский в поле, и надо мной вот эти облака. И я отчетливо проговорил: «...Умереть — это значит мне, частице любви, вернуться к общему и вечному источнику». Это была прямая цитата из Толстого. Помню, что я поцеловал жену Марину, открыл дверь и шагнул в пустоту, которая меня приняла хорошо. Я помню, что я растворился вот в этой пустоте, или это было небо, или что-то

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

такое. И всё, освободился от страха смерти. Это было мощное ощущение.

А.О.: Еще было сильное упражнение, когда Бейкер активизировал архетипы. И при том это был чистый, рафинированный транзактный анализ, очищенный от всего. Он говорил: «Ребята, применяйте всё». Помню, он предложил нам представить, что ты оказываешься в темноте, в темном коридоре. И дальше надо представить, что там кто-то есть. И нужно было понять, кто это. А потом начинался бег по этому коридору. Бежишь, ускоряешься, и нужно попасть в комнату, а потом вообще прыгнуть со скалы и нырнуть в воду, потом вынырнуть, оказаться в каком-то помещении, и потом появиться в реальности. А после начинался диалог, и в нем спокойно применялись и гештальт-техники. Как раз вот такой а-ля разговор с твоим воображаемым собеседником в твоих мыслях. И вот такое единение. Многие пережили довольно мощные ощущения и в целом внутреннюю интеграцию. Многим хотелось сидеть, обняв себя и представляя себя как фактически теневой материал. Это позволило консолидировать разные части своего «Я» и признать их.

В.П.: Это важно. Знаете, потом я сталкивался с разными направлениями психотерапии. И помню, как порой яростно отстаивали границы представители других школ. А мы столкнулись с интегральностью, потому что тогда происходила не только внутренняя интеграция, но и интеграция различных систем. Может быть, тогда у меня зародилась мысль, что нужно развивать мультипрофильное консультирование и терапию на основе ТА-подхода.

Но там были очень красивые упражнения. Например, давали разрешение по кругу. Вот человек стоял в центре круга и поворачивался, а мы давали ему транзактно-аналитические «разрешения»: «Будь открытым»; «У тебя есть столько времени, сколько тебе надо»; «Принимай себя, уважай себя»; «Ты и так достаточно хорош(а)»; «Ты можешь прийти к успеху, ты имеешь право на успех». Так, кстати, это делается в системе «психосинтеза». Еще про драйверы, помнишь, Саша?

А.О.: Да, он показал техники, которые позволяют блокировать пять базовых мини-сценариев.

В.П.: Да, он давал разрешения — по драйверам. Чтобы разрешения не звучали как новые директивы, я, работая с группой, прибавляю к словам-разрешениям некую «еврейско-одесскую» интонацию: мол, а почему бы тебе не позволить себе это?

Рональд... Осталось ощущение чрезвычайного обаяния человека.

— Да, похоже, альянс строился легко и быстро. А еще практически сразу он показал каждому финальную сцену. И не одному, а группе в 50 человек.

В.П.: Да, мы пробудились, так сказать, в слезах. Большинство очень остро пережили это. И практически все говорили о чувстве восторга и освобождения, через которое они прошли. Это был колоссальный опыт!

— Я отмечаю, что несмотря на то, что прошло столько лет, тот заряд, который в вас вложил Рональд Бейкер, до сих пор вас питает и является ресурсным. А он был первым из транзактных аналитиков, кто приехал в Россию?

А.О.: Знаю, что некоторые психологи были знакомы в русском переводе с самиздатовской книгой Э. Берна «Игры, в которые играют люди», и, кроме того, у нас была его книга «Введение в психоанализ для непосвященных» (1991)¹, которая не имела прямого отношения к ТА.

В.П.: Тогда не очень-то стремились в Россию, была довольно неуютная пора. Помню чудовищные переводы книжек Берна, с многочисленными ошибками в терминах, фамилиях. Книга об «Играх» — перевод жесткий, непричесанный, с какими-то прямыми словами, идущими от Берна. Не «Ага, попался», например, а «Попался, сукин сын», да? То есть сочный такой перевод. Я прочитал, и это все меня ошеломило. Мне казалось, что я уже все знаю о психологии (Фрейда в библиотеке психфака МГУ выдавали с разрешения вышестоящих), — а если и не знаю, то коллеги расскажут. И вдруг тут теория Берна, транзактный анализ — меня это потрясло.

— Чем именно потрясло?

В.П.: Я узнал что-то очень свое. Я тогда уже разрабатывал концепцию личности как инобытия человека в человеке. Это про то, что я существую не только здесь перед вами, но еще и в тех, кто будет вспоминать меня, и я буду оттуда тоже оказывать влияние.

— Это ли не бессмертие, да?

В.П.: Думаю, это движение к бессмертию. Потом я уже читал об этом у Толстого, Пастернака и других авторов. И еще у Берна меня потрясло сходство с тем, над чем работал я сам. К моменту встречи с работами Берна я развивал идеи «надситуативной активности», «активной неадаптивности человека». Ни у кого из психотерапевтов до Берна я не встречал ничего подобного, а тут — Берн и его идея выхода за пределы сценария как цели транзактного анализа!

Несколько лет спустя, я руководил первой диссертацией по психосоматической медицине и там тоже опирался на схемы транзактного анализа. Речь шла о факторах риска заболевания сердца, и в качестве иллюстрации прекрасно работали транзактно-аналитические схемы.

¹ Берн, Э. (1991) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / пер. с англ. А.И. Федорова. СПб.: Издательство МФИН.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Там шла речь о поглаживаниях и о том, как их может не хватать?

В.П.: И об этом, но еще о том, что человек ищет способы получить стимуляцию и в этих поисках рискует. И если он потом резко прерывает практику риска, это является предиктором заболевания хронической болезни сердца. Я брал опросники, например, опросник Кеттелла (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF — Ред.), и интерпретировал аутистические транзакции как транзакции между эго-состояниями Родителя, Взрослого и Дитя внутри личности.

Мне удалось показать, что у людей, склонных к заболеванию, есть специфические паттерны внутренних взаимодействий. То есть я вошел в научную тематику и при этом практиковал. Это было мое вхождение в транзактный анализ. Написал два предисловия к книжке Берна, стал преподавателем.

— А скажите, пожалуйста, и Вадим Артурович, и Александр Сергеевич, какие события и фигуры повлияли на развитие транзактного анализа в России? Все началось с книг Берна «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры». В Россию пришли книги — да, в ужасном переводе. И тем не менее, они произвели такое огромное впечатление, что люди стали интересоваться. Как дальше развивались события?

А.О.: Несмотря на перевод, мы понимали идеи этих книг. Нас интересовал не литературный шедевр, а содержательная сторона. Помню, одна из моих аспиранток писала диссертацию, используя схему транзактного анализа, чтобы понять, какие взаимоотношения, какие гендерные особенности возникают, когда судебный пристав исполняет свой служебный долг. Чтобы не эпатировать академическую публику, мы заменили термины — Родителей, Взрослых и Детей — на научный вариант. Взяли нормативную, аффективную и когнитивную составляющую соответственно, представив таким образом три эго-состояния.

Нам удалось показать, скажем, кого боится мужчина, к которому пришел пристав, — больше всего он боится женщину. Именно женщина интуитивно переходит в позицию карающего Родителя. Она обрушивает всю тотальную мощь социума, становится фактически карающей матерью.

Дальше выясняем, кого боится женщина, к которой приходит пристав, — она боится женщину старшего возраста, потому что та ее моментально построит как мать, по принципу: «Милочка, знаешь, что...». Провели огромную работу и далее повысили уровень конструктивного, беспроблемного взаимодействия клиента.

В.П.: Я хочу продолжить про высокую научность. Думаю, сегодня очень важно перебросить мостик между транзактно-аналитическими разработками и фундаментальной психологией личности. Эти вызовы оказы-

ваются не воплощенными, так как техники, которыми пользуются транзактные аналитики, ориентированы больше клинически. И очень мало разработок, которые обладали бы значимостью с точки зрения сегодняшних канонов психометрии. Одно из направлений, которое меня волнует, это сочетание транзактного анализа как практической системы с современными психологическими теориями.

— То есть чтобы в транзактном анализе использовались также клинически доказанные тесты, такие как MMPI, Big Five (пятифакторная модель личности)?

В.П.: Да, да, да. Транзактный анализ — это мощная система, которая может быть реализована в рамках фундаментальной психологии. То есть движение в сторону исследований, которые ведутся на уровне современных психометрических подходов.

Когда-то НИИ общей и педагогической психологии — в сегодняшний Психологический институт РАО — приехала группа американских психологов. Меня пригласили поучаствовать в этой работе. Эти люди представлялись и говорили, чем они занимаются. И почти каждый из них говорил: «Я — транзактный аналитик». Я тогда вообще не читал про транзактный анализ и был поражен: что это за транзактный анализ, который объединяет такую гущу народа? И это меня вдохновляло.

Еще один был такой эпизод, на меня он произвел сильнейшее впечатление. Коллеги в институте не могли решить, кому пойти к директору, что-то решить насчет младшего научного сотрудника — и предложили идти всем вместе. Я говорю: «В принципе, он мог бы и сам подойти». Начали спорить. Я спрашиваю: «Может, кто-то из нас подойдет?» — «Ну, да, конечно, но все-таки вот лучше бы подойти нам всем вместе». Я плотно вошел в это взаимодействие — и вдруг осознал, что это игра «Да, но», которая меня втянула.

А.О.: Вот вам простой пример. 1991-й год, только мы закончили семинар по транзактному анализу, а уже осенью было очень мощное практическое применение того, что нам давал Рональд Бейкер. Ко мне заявили молодые демократы, а им предстояла встреча на следующий день с сотрудниками КГБ. И они понимали, что их будут прессовать, будут выяснять, куда ходили, что делали. Они говорят: «Слушай, помоги». Я им 2–3 часа давал буквально элементарные азы транзактного анализа: и то, что мы с Вадимом Артуровичем проходили в рамках семинара «Усадка агрессивного Родителя», и поддержка внутреннего Ребенка. И после [встречи] они пришли, похихатывая, потому что офицеры КГБ не могли понять, что с ними делается. А с ними ничего не делалось, просто ребята овладели такими элементарными техниками: силовики включали уже фактически готовые шаблоны агрессивного Родителя, а ребята просто разваливали этого Родителя, понимали, как его сбить, и все.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Получается, что слова Эрика Берна даже в искаженном виде «работали». Даже в плохом переводе цепляли за живое и доносили смысл.

В.П.: Увлечение Берном было повальным. Берна писал просто и понятно, не загромождая текст теоретическими рассуждениями. Его книги были предназначены для широкого круга читателей. Прочитав эти книги, легко было распознать у себя три эго-состояния. Его книги были фактически первыми по практической психологии, которые распространялись в ксерокопиях. Еще были рукописи, в издательстве, и были среди них неплохие, более точные, некоторые были в литературном смысле великолепные. Среди таких рукописей был и блестящий перевод Михаила Павловича Папуша, тоже изначально в рукописной форме, и только потом была издана книга. Папуш, кстати, до сих пор резонно напоминает нам, что правильно говорить «транзакционный анализ», а не «транзактный» (и не «транзактивный») — ведь нас волнуют не транзакты, а транзакции.

А.О.: А я к тому времени уже несколько книжек отксерокопировал, переплел в частном порядке. Это был совершенно ужасный текст. У нас была группа людей, которые активно этим занимались. Это было совсем новое, совсем все по-другому воспринималось в сравнении с древом соционики, которая к тому времени была очень популярной. Мы буквально были, в приятном смысле, в шоке: оказывается, можно еще и вот так, ведь схемы транзактного анализа довольно просты в понимании, их смысл легко уловить. Более того, уже через несколько занятий можно научиться распознавать эго-состояния как в себе, так и в других людях. Однако настоящее понимание транзактного анализа — это нечто более глубокое, и как раз появилась возможность все это увидеть живьем благодаря семинару Рональда Бейкера.

— А как вы узнали о семинаре?

А.О.: Прочитал объявление на факультете психологии. Кстати, тогда было демократично, никаких турникетов, проходи кто хочет. И там было объявление, что по ТА собирается группа в институте психологии. Я спокойно созвонился, приехал, и все.

В.П.: А я в тот момент интересовался ТА, уже консультировал. О семинаре узнала Алла Смирнова, моя дипломница, и она меня туда позвала.

— Я вспоминаю 1991-й год. Это было тяжелый период в стране. Пустые полки в магазинах. И меня восхищает то, что вы использовали возможность учиться, находили и время, и силы на это.

А.О.: Я помню, в 91-м году я отстоял примерно 40 минут в очереди в кассу в Елисейском магазине, чтобы пробить кефир. Понимаете, кефир! Я получил этот кефир, я был так счастлив. Понимаете, какая ситуация драматическая. Я от того кефира имел такое счастье, что я помню его до сих пор! Сколько я кефира пил до и выпил после, но вот такого кефира не было никогда. Ну и перестроечные события... Вадим Артурович отправился на баррикады защищать зарождающуюся демократию.

В.П.: Да, мы практически чуть не подрались с моей женой, она, кстати, многие годы ведет транзактный анализ в МИП. Я в 1991-м году пошел туда, на баррикады. Она сказала, что пойдет со мной, что она меня не отпустит. Я стал ее, так сказать, от себя отделять. Но она была очень цепкая. Время было, конечно, потрясающее, незабываемое... Перестроечное время. В моей жизни — счастливое время.

СЦЕНАРНЫЙ ОПРОСНИК, который предлагал Р. Бейкер на семинаре

Выполните в письменной форме приведенные ниже задания.

1.	Укажите пять прилагательных, которые охарактеризовали бы вас в наибольшей степени, будто вы — само совершенство.	▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____
2.	Укажите пять прилагательных, характеризующих вас, будто вы — самый плохой человек в мире.	▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

3.	Если бы вы сегодня ушли из жизни, что бы сказали о вас друзья, какая бы надгробная надпись была бы ими придумана?	▶ _____ _____ _____
4.	А какую эпитафию вы хотели бы заслужить?	▶ _____ _____ _____
5.	Чем бы характеризовалась ваша жизнь через пять лет, если бы все сложилось наилучшим образом? Что символизировало бы ваш максимальный успех?	▶ _____ _____ _____
6.	Что бы символизировало вашу полную неудачу через пять лет?	▶ _____ _____ _____
7.	Дайте краткую характеристику своего отца, отразив в ней сначала свое восприятие отца в детстве, а затем свое восприятие его в настоящий момент.	▶ _____ _____ _____
8.	Аналогичным образом опишите свое детское и свое нынешнее восприятие матери.	▶ _____ _____ _____
9.	Что говорил вам отец чаще всего, когда критиковал вас в детстве?	▶ _____ _____ _____
10.	Что он вам чаще всего советовал?	▶ _____ _____ _____
11.	Что говорила вам мать, когда вас критиковала?	▶ _____ _____ _____
12.	Что она вам чаще всего советовала?	▶ _____ _____ _____
13.	Опишите свое самое раннее детское воспоминание.	▶ _____ _____ _____
14.	Когда вы были ребенком, какие сказки, истории, книги, фильмы вам нравились? Перечислите своих любимых героев.	▶ _____ _____ _____
15.	Что больше всего любил ваш отец?	▶ _____ _____ _____
16.	Что любила ваша мать?	▶ _____ _____ _____
17.	Что больше всего любите вы?	▶ _____ _____ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

18.	Что больше всего расстраивало вашего отца, чего он не любил?	▶ _____ _____ _____
19.	Что больше всего расстраивало вашу мать, чего она не любила?	▶ _____ _____ _____
20.	Что больше всего расстраивает вас, чего вы особенно не любите?	▶ _____ _____ _____
21.	Если бы вам представилась возможность, что бы вы изменили в себе в первую очередь?	▶ _____ _____ _____
22.	На кого бы вы хотели быть похожи, какие черты каких людей вам хотелось бы воспитать в себе?	▶ _____ _____ _____
23.	Сколько вам сейчас лет по вашему субъективному восприятию себя?	▶ _____ _____ _____
24.	Что обычно говорил ваш отец и что на самом деле делал до брака и в браке? Что он говорил и чем характеризовались его поступки в сексуальной сфере? Как соотносились его слова и дела относительно денег? Как он реагировал на ваше взросление?	▶ _____ _____ _____
25.	Как соотносились слова и дела вашей матери относительно брака, секса, денег? Как она реагировала на ваше взросление?	▶ _____ _____ _____
26.	Что для вас является основными девизами вашей жизни?	▶ _____ _____ _____
27.	Что вам в себе больше всего нравится?	▶ _____ _____ _____
28.	Чего вы в себе больше всего не любите ?	▶ _____ _____ _____
29.	Какие негативные чувства, эмоции, состояния бывают у вас наиболее часто?	▶ _____ _____ _____
30.	Опишите, когда и при каких обстоятельствах вы их впервые зафиксировали?	▶ _____ _____ _____
31.	Как вы думаете, когда и при каких обстоятельствах вы умрете? Почему вы так думаете?	▶ _____ _____ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

32.	Что бы вы хотели, чтобы ваша мама сделала в детстве по-другому?	▶ _____ _____ _____
33.	Что бы вы хотели, чтобы по-другому сделал ваш отец?	▶ _____ _____ _____
34.	В чем вы похожи на своего отца и в чем от него отличается? Какие из этих качеств вам нравятся, а какие нет?	▶ _____ _____ _____
35.	В чем вы похожи на свою мать, чем от нее отличается? Какие из этих качеств вам нравятся, а какие нет?	▶ _____ _____ _____
36.	Какие из ваших качеств вами и вашими близкими воспринимаются по-разному (например, вам нравятся, а им — нет, и наоборот, не нравятся вам, но нравятся вашим близким)? Кому именно и какие это качества?	▶ _____ _____ _____
37.	Какие чувства, раздумья появились у вас в ходе ответов на поставленные вопросы? Как вы думаете, почему вы реагируете именно таким образом?	▶ _____ _____ _____

Перечитайте свои записи и постарайтесь определить, какие сценарии саморазвития вашей личности в них проявляются. **Сравните** себя с родителями (отметьте установки, черты, сходные с вашими). **Оцените** степень желательности выявленных тенденций и, если это необходимо, **подумайте**, какие корректировки можно было бы внести за счет сознательной саморегуляции в те действия, которые вы совершаете обычно (иногда импульсивно).