

«Наша память — не для прошлого, а для будущего»

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Развивающего Института Транзактного Анализа (МИР-ТА) (Санкт-Петербург) 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) (Saint Petersburg) and HSE University; Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023

«Our Memory Is Not for the Past, but for the Future»

Аннотация: В интервью с профессором Дмитрием Шустовым TSTA (p) раскрывается оригинальная концепция «Памяти Будущего» — теоретической и практической модели, объединяющей транзактный анализ, нейропсихологию и философию времени. Рассматривается идея финальных сцен как предсказуемых элементов жизненного сценария, а также возможности их осознанного изменения. Интервью освещает вклад Шустова в развитие ТА в России, обсуждает вызовы и перспективы профессии в эпоху цифровых технологий, поднимает вопросы границ метода и интеграции с научной психиатрией. В тексте представлены уникальные биографические фрагменты, подчёркивающие влияние учителей профессиональных традиций, включая важную роль Дженни МакНамары — наставника, чьё имя стало символом качества и человечности в обучении и развитии транзактного анализа.

Ключевые слова: транзактный анализ, память будущего, жизненный сценарий, финальная сцена, нейропсихология, психотерапия, Дмитрий Шустов, Дженни МакНамара, автобиографическая память, нарративная идентичность.

Abstract: This interview with Professor Dmitry Shustov TSTA (p) explores the original concept of the «Memory of the Future» — a theoretical and practical model that integrates transactional analysis, neuropsychology, and the philosophy of time. The idea of final scenes as predictable elements of life script is examined, as well as the possibility of their conscious transformation. The interview highlights Shustov's contribution to the development of transactional analysis in Russia, examines the challenges and prospects of the profession in the digital age, and raises questions about the boundaries of the method and its integration with scientific psychiatry. The text includes unique biographical moments, emphasizing the influence of teachers and professional traditions, including the significant role of Jenny McNamara — a mentor whose name has become synonymous with both excellence and humanity in training and developing of transactional analysis.

Keywords: transactional analysis, memory of the future, life script, final scene, neuropsychology, psychotherapy, Dmitry Shustov, Jenny McNamara, autobiographical memory, narrative identity.

Часто кажется, что память — это архив пережитых событий, своеобразный склад воспоминаний, к которому мы обращаемся, чтобы осмыслить прошлое. Но что если память нужна нам не столько для хранения вчерашнего, сколько для предвосхищения завтрашнего? Современные исследования показывают, что мозг не просто вспоминает, а активно прогнозирует будущее. Наши ожидания, предчувствия, даже интуитивные решения — это работа «памяти будущего», механизма, который моделирует возможные сценарии,

опираясь на прошлый опыт. Именно этот процесс во многом определяет наши жизненные выборы, успехи и неудачи.

Профессор Дмитрий Иванович Шустов, TSTA в области психотерапии, доктор медицинских наук, психиатр и исследователь, занимается изучением того, как память будущего формирует нашу реальность. В своих работах он показывает, что наше представление о грядущем не всегда объективно: его во многом определяют бессознательные сценарии, унаследованные от семьи, общества и личного опыта.

Как распознать и изменить этот скрытый сценарий? Можно ли научиться воспринимать будущее не через страх, а как пространство новых возможностей? И почему память, вопреки распространенному мнению, нужна нам не столько для прошлого, сколько для будущего?

Об этом, о воспоминаниях Дмитрия Ивановича и о его встрече с учителем, повлиявшим на его взгляды, а также о многом другом — в интервью с профессором Шустовым.

— Концепция «Память Будущего» звучит интригующе и необычно. Интересно, какие моменты в вашей жизни и карьере стали фундаментом для создания этой концепции? Дмитрий Иванович, как родилось это название? Есть фантазия, что вам чего-то не хватило в ТА, поэтому появилась ПБ. Так ли это?

— Действительно, и само название «Память Будущего» (ПБ), и психологическая модель ПБ вызывают интерес и интригуют. Представьте, что модели будущей жизни, еще не прожитой нами, уже существуют и хранятся в памяти. Более того, эти модели можно произвольно вспоминать и изменять. ПБ — это уже не только чисто психологическая конструкция, но и регистрируемая и узнаваемая сеть, отвечающая за перемещение нашего «Я» во времени,—defaultnetwork. И конечно же, эту концепцию не я придумал. Такое название размышлениям о будущем и планам на будущее дал Дэвид Ингвар. Что касается моего вклада и вклада моей дочери, Ольги Тучиной, то он заключается в том, что мы распространили эту концепцию на изучение сценария жизни в том смысле, который закладывал Эрик Берн, а также провели исследовательскую работу, касающуюся финальных сцен зависимых клиентов. В России эта концепция обсуждалась уже более полувека назад на физиологическом уровне Петром Кузьмичом Анохиным¹. Речь идет о так называемом акцепторе результатов действия (АРД) — аппарате в мозге, расположенном на вставочных нейронах, который создает опережающую модель; на ее достижение направлена деятельность человека или животного. Безусловно, много для понимания ПБ и построения ее моделей дал Лев Выготский², предложив идею скаф-

¹ Пётр Кузьмич Анохин (1898–1974) — советский и российский биолог и физиолог, известный своей теорией функциональных систем и концепцией системогенеза. Он внес важный вклад в кибернетику и психофизиологию. Его новаторская концепция обр-атной связи была опубликована в 1935 году.

² Лев Семёнович Выготский (1896–1934) — советский психолог, основатель культурно-исторической теории в области психологии и концепции зоны ближайшего развития. Он внес значительный вклад в развитие психологии, дефектологии, педологии и педагогики.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



**Дмитрий
Иванович
ШУСТОВ**

TSTA(p) в области психотерапии, доктор медицинских наук, профессор кафедры психиатрии, психотерапии и психологического консультирования ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П.Павлова» Минздрава России; лауреат Золотой Медали EATA (Лондон, 2018); Рязань, Россия; dmitri_shustov@mail.ru

Биография:

Окончил Рязанский медицинский институт им. академика И.П.Павлова в 1984 году по специальности «Лечебное дело». Продолжил своё образование в аспирантуре по специализации «Психиатрия». В 1992 году защитил кандидатскую диссертацию, посвященную клинко-биологической диагностике алкогольного абстинентного синдрома и острых алкогольных психозов. В 2000 году защитил докторскую диссертацию на тему аутоагрессивного поведения и алкоголизма; исследования касались как клинических, так и терапевтических аспектов.

Под руководством Шустова Д. И. защищены две докторские и десять кандидатских диссертаций.

Сертифицировался как психотерапевт и транзактный аналитик по стандартам EATA в 2004 году в Утрехте, Нидерланды. В 2010 году достиг уровня обучающего и супервизирующего транзактного аналитика и сдал соответствующий экзамен в Кёльне, Германия. Более восьми лет состоял в совете Европейской ассоциации транзактного анализа как делегат от России. В 2018 году награжден Золотой медалью EATA за вклад в развитие ТА.

Автор книг «Руководство по клиническому транзактному анализу» (2009, 2020), «Психотерапия алкогольной зависимости» (2016), а также 260 научных трудов, 10 монографий, опубликованных в России и за рубежом, и множества статей.

фолдинга — семантических (смысловых) опор, на которые опирается «Я», выстраивая психическую реальность.

Будучи студентом, я впервые узнал об Анохине и его идеях (тем более что он заведовал кафедрой физиологии в Рязанском медицинском институте, переживая времена послепавлловских чисток «марксистской» физиологии) и выстраивал уже свое научное мышление с учетом этой концепции. Много позже мы обсуждали идеи Анохина и идеи ТА с внуком Петра Кузьмича, академиком Константином Сергеевичем Анохиным, а также с учеником Петра Кузьмича — покойным академиком Судаковым. Мы говорили о том, что в сложных системах, каковой и представляется человеческая психика, финал или смерть также могут программироваться своеобразным АРД. В транзактном анализе (ТА) много внимания уделяется прогнозированию результатов жизни или финальной сцене: так или иначе Берн, вводя понятие сценарных процессов, предполагал примерные финалы, в особенности гамартических сценариев. Известна его знаменитая фраза о том, что

терапевт должен ввести изменение в финальную сцену гамартического сценария. Это, на мой взгляд, самое важное в терапии ТА. ПБ как раз изучает финальные сцены. У нас есть прекрасный тренинг по финальной сцене, а также инструменты для её изменения, которые очень понятны с позиций ТА и современной нейронауки.

Я не думаю, что введение в ТА метода ПБ является принципиальной инновацией. Скорее, это насущная потребность: концептуализировать ТА с учетом современных достижений психологической и нейрокогнитивной науки. Этого не хватает многим практикам, а также теоретикам, которые избегают научного исследования, подтверждая свои идеи исключительно собственным опытом.



Профессор кафедры психиатрии медуниверситета Рязани Дмитрий Шустов получил Золотую медаль в Лондоне. Профессор награжден Европейской ассоциацией транзактного анализа (ЕАТА) за большой вклад в научные исследования в РФ, Европе и мире. Кроме того, российского специалиста отметили за большой вклад в продвижение ТА-областей. Это первая золотая медаль ЕАТА, которую вручили исследователям из России.

Источник: <https://runews24.ru/ryazan/08/07/2018/b84514b4e43bda6eaac90afc9cefce7>

— В чем, на ваш взгляд, ограничение ТА как метода — как для практикующего психотерапевта, супервизора, преподавателя или клиента? А в чем, наоборот, его преимущество?

— Думаю, что ограничение ТА как раз состоит в недостатке исследовательских методов и проверки гипотез. Сошлюсь на Нобелевского лауреата (2000) в области памяти Эрика Канделя, который изучал психоанализ и всегда трепетно следил за его развитием. Он писал: «...профессиональные институты должны перестать быть профессионально-техническими училищами — или цехами, как это было в прошлом, — и превратиться в центры исследования и образования» (Э. Кандель, 1999). ВТА практикуется цеховой подход подготовки специалистов, когда лидер в ранге TSTA группирует вокруг себя учеников и, как лев за прайдом, зорко следит, чтобы его студентами не попользовались чужаки.

Преимущества ТА в его международной открытости, в его интернациональном духе и общих для всех стран критериях подготовки и сертификации. Понятно, что культуральные особенности накладывают свой отпечаток на особенности внутриличностного диало-

га «Родитель-Ребенок», но не в той мере, в какой бы мы сейчас говорили об американском или китайском ТА.

— Можно ли считать «Память Будущего» фактически эволюцией ТА в России, или это самостоятельное направление (метод)? Как ПБ вписывается (и вписывается ли) в современные подходы к транзактному анализу?

— Нет, ПБ — это не «эволюция ТА в России». Выше я изложил свое мнение на этот счет. Другое дело, что направление ПБ ближе, с одной стороны, к классическому ТА, где используется много когнитивно-бихевиоральных подходов изучения сценариев и схем, и, конечно, к нарративному ТА, ведь ПБ изучает автобиографическую память или нарративное «Я», которое за счет автоноэзиса — способности «Я» к перемещениям из прошлого в будущее — и формирует в будущем финальные сцены (их может быть множество). Финальные сцены дают о себе знать реальному «Я» или Взрослому в виде флэшфорвардов (зрительных и когнитивных эпизодов предвидения), чувства предчувствия и других имплицитных феноменов.

— Какие современные тенденции есть в ТА в мире и России? Какие зоны роста вы видите? От каких ловушек вы бы хотели уберечь ТА? В каком направлении, на ваш взгляд, будет развиваться ТА в России в ближайшие 5–10 лет?

— Мое видение перспектив ТА ограничивает моя специальность. Я с интересом слежу за работой коллег, которые развивают клиническое направление и концептуализируют психическую реальность человека в терминах диагноза, прогноза, терапевтического планирования, что способствует интеграции ТА с медициной и страховой медициной, когда методы ТА официально признаются научно обоснованными и рекомендуются широкому кругу специалистов в области психического здоровья. Я говорю о работах Марка Виддоусона, Энрико Бенелли, Моники Туниссен, Зефира Меллаккуа и школе Ричарда Эрскина и Мэри О'Рейли-Кнапп в области диссоциированных и шизоидных расстройств. Что-то подобное и мы сделали с Т. В. Агбаловой в области наркологии — лечении химических зависимостей. С другой стороны, «неклинические» представители очень интересно и оригинально используют ТА и его аппаратуру, предлагая новаторские подходы в разных областях применения ТА. Я говорю о Бернде Шмитте, Труди Ньютон, Розе Крауц и многих других.

— Есть мнение, что в будущем искусственный интеллект легко заменит психолога. Уже сейчас некоторые AI могут дать совет, успокоить, предложить какую-то технику. Ваш прогноз: к чему готовиться психологам вообще и в ТА в частности?

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
«Наша память — не для прошлого, а для будущего»

— Это очень хороший и важный вопрос. Движение в сторону искусственного интеллекта происходит на наших глазах: пандемия COVID-19 перевела психотерапию и обучение в онлайн-формат. И посмотрите, ничего не произошло непоправимого. Мы получили много выгод от перехода в онлайн-мир и много, понятно, издержек, которые должны учитываться. В онлайн-формате мы потеряли пока мир запахов, мир реальной перспективы и навигации. Боюсь, потеряем только народившийся экологический ТА. С другой стороны, мы приобрели новые возможности для визуального понимания друг друга. Облегчилась возможность записи и повторного изучения контакта «терапевт-клиент»; можно быть доступным и строить глубокие взаимоотношения «прямо сейчас» с людьми из разных стран, часовых и климатических поясов; есть возможность промоушена ТА, а также большая его доступность для людей с ограниченными финансовыми и физическими возможностями.

Другой аспект — может ли гаджет быть психологом? Думаю, что да. Уже сейчас есть онлайн-боты даже для кризисных клиентов. С интеллектуальной точки зрения здесь нет препятствий: искусственные машины для шахмат переигрывают гроссмейстеров, так что скоро шахматы могут стать исторической игрой, как и огромное количество профессий. К сожалению, психотерапия относится к ним. Конечно, если не произойдет чего-то радикального, например: открытие природы сознания, измерений «Я» или чего-то, где цифровой мир покажется анахронизмом.

С другой стороны, эмоциональный офлайн-контакт человека с человеком, человека с пятью людьми, человека со многими людьми, многих людей со многими людьми — это много неясного (гаджет взаимодействует с гаджетом очень предсказуемо) и еще неоткрытого — так, что психотерапия поборется за свое место под естественным и искусственным солнцами. И у отношенческого ТА (в плане терапии 3 тупика) больше перспектив, чем у какого-нибудь «другого» ТА.

— Расскажите о ваших учителях. Дженнифер МакНамара — ваш тренер. Какой она учитель? Чем именно ее подход вдохновлял или, возможно, вызывал новые осознания? Наверняка у вас есть история, которая особенно повлияла на вас как на профессионала и человека. Какие конкретные советы дала вам Изабель Криспель по поводу развития в области ТА? Есть ли совет, который поразил вас и который вы применяете до сих пор?

— Дженни — человек, который сделал себя сам, и это ее несомненный ресурс, которым она пользовалась и пользуется сейчас. Она делала то, что планировала, делала мастерски и не обязательно тотчас. Дженни прошла непростой путь в «капиталистической»

Англии: вышла из простой семьи со сложными сценариями, окончила третий по престижности и времени основания (после Оксфорда и Кембриджа) Даремский университет. Она организовала свой психотерапевтический бизнес, хотя иногда не могла оплачивать услуги своих учителей. Дженни рассказывала, что Петрушка Кларксон, её учитель в ТА, предложила ей шить для нее платья вместо оплаты супервизий. Она удостоилась почетнейших наград Великобритании, стала вместе с Мери Кокс основателем двух ТА-терапевтических российских династий. Причем Дженни поддерживала своих учеников в России собственным авторитетом, приезжала, создавала программы.



С Дженни после сдачи экзамена на СТА, Утрехт, Нидерланды.

Изабель Криспель, преподаватель клинической психологии VIII Парижского университета, — организатор. Именно с ее помощью была создана Рязанская ассоциация ТА: она настаивала на образовании официально зарегистрированной структуры, чтобы приезжающие тренеры ТА, ученики и члены сообщества были надежно защищены. Изабель — резкая и точная, прекрасно понимающая психотерапевтический процесс, была восхищена и поражена приемом и интересом к ТА. Она также много работала в Москве и прочитала 101 курс в Литературном институте (кстати, она была приглашена в Литературный институт по инициативе ректора С. Н. Есина и писателей, которых заинтересовал ТА).



Фото из личного архива Шустова. Москва, Один из первых 101 курсов.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

Алсу Идгárovна САМОЙЛОВА
«Наша память — не для прошлого, а для будущего»



Фото из личного архива Шустова. (Это опять Утрехт, 2004).

Что касается советов и напутствий. Я сдавал экзамен СТА в Утрехте. Дженни настояла, чтобы перед экзаменом я съел орехи, мед и бананы. Мне помогло, и вы тоже можете воспользоваться советом Дженни. Совет от Изабель... Я выучился правильно называть красное вино «Бордо» с французским прононсом — «Богрду» — как-то так. Это мне сильно запомнилось. «Бордо» она привозила с собой. А Дженни любила ликер «Бейлис». И конечно же, все, чем я работаю в ТА, я взял в основном у этих двух женщин: я безмерно благодарен им, люблю и поддерживаю контакты, наверное, не так часто, как хотелось бы.



фото из личного архива Шустова. 2002 г. Это на лужайке у дома Дженни в Сальтбурне, Великобритания.

— Дмитрий Иванович, получение Золотой медали ЕАТА в 2018 году — значительное достижение, свидетельствующее о вашем весомом вкладе в развитие ТА. Расскажите, какое из ваших профессиональных достижений или лич-

ных инициатив вы считаете ключевым, которое привело вас к этой награде? И как это событие повлияло на вашу дальнейшую карьеру и взгляды на ТА?

— Думаю, что мои работы в области аддиктологии, в том числе опубликованные в «Журнале Транзактного Анализа»³ (Transactional Analysis Journal, TAJ), заинтересовали ТА-сообщество, а наш с Татьяной Васильевной Агibalовой опыт преподавания ТА в Национальном центре наркологии (там мы встречали и Стивена Карпмана, и Дженни МакНамару, и Мэри О'Рейлли-Кнапп) и работы, опубликованные в отечественных журналах, послужили тому, что ТА был официально признан в РФ научно-доказательной терапевтической технологией, которая могла быть применена для лечения зависимых от алкоголя и опиатов пациентов. Для меня номинация и награждение были неожиданностью. Впервые узнал об этом от своего коллеги Ильи Федотова — делегата в Совете ЕАТА. Он предварил звонок Плеттенберга, на тот момент президента ЕАТА. Думаю также, что и моя работа в Совете ЕАТА, где я представлял Россию трижды, не прошла незамеченной для зарубежных коллег при голосовании.

³ <https://www.tandfonline.com/author/Shustov%2C+Dmitri+I>

В записную книжку психолога

Будущее не высечено в камне: оно уже живет в ваших ожиданиях, мечтах и решениях. Это упражнение из курса «Память Будущего» поможет вам осознать, какие сценарии вы создаете для себя, и при необходимости изменить их.

**Упражнение
«Воспоминание из будущего»**

Цель упражнения: понять, как работает «Память Будущего» — способность представлять будущее событие так, как будто оно уже произошло, и опираться на это переживание в настоящем.

Инструкция для выполнения.

1. Выберите одно будущее событие, которое важно для Вас. Это может быть:
 - достижение в профессиональной сфере;
 - изменение в личной жизни;
 - восстановление здоровья;
 - реализация долгосрочной мечты;
 - взросление ребенка и др.
2. Устройтесь удобно. Закройте глаза и мысленно перенеситесь в тот момент, когда событие уже произошло. Представьте, что Вы не воображаете, а именно вспоминаете, как если бы это уже было частью Вашей биографии. Включите в это воспоминание ощущения тела, образы, звуки, эмоциональные оттенки.
3. После визуализации ответьте письменно на следующие вопросы.

Анкета «Воспоминание из будущего».

- Что это было за событие?
- Когда это произошло?
- Где Вы находились?
- Кто был рядом?
- Что Вы чувствовали в тот момент?
- С какими трудностями пришлось столкнуться на пути?
- Что помогло Вам их преодолеть?
- Чему Вы научились благодаря этому опыту?
- Как Вы бы озаглавили эту главу своей жизни? (Предложите название, как если бы это был эпизод в фильме или книга.)

Ожидаемый результат: в ходе упражнения активируются нейронные сети, связанные с автобиографической памятью, эмоциональным воображением и планированием. Представленное событие становится эмоционально окрашенным и автобиографически закодированным, что позволяет воспринимать его как более достижимое и реальное.

Данное упражнение может использоваться как в индивидуальной психотерапевтической работе, так и в групповых форматах, а также в контексте коучинга, педагогической практики и психопросветительской деятельности.