

Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

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

Light and accuracy. Memory Christine Lister Ford

Аннотация: Данный раздел посвящен памяти Кристин Листер-Форд. Кристин сочетала тонкую мудрость, эмпатическое присутствие и академическую точность. Ее книга оказала значительное влияние не только на профессиональное сообщество России, но и на специалистов других стран. Сквозной темой выступает уважение к уникальности клиента и глубокое понимание человеческой психики, что по сей день служит эталоном в психотерапевтической практике. Статья отражает воспоминания коллег, учеников и последователей, сохраняя «свет» Кристин в сердцах тех, кто продолжает ее дело.

Ключевые слова: некролог, Кристин Листер-Форд, транзактный анализ, консультирование, психотерапия, эго-состояния, сценарии и игры, телесные сигналы, интеграция изменений.

Annotation: This section is dedicated to the memory of Christine Lister-Ford. Christine combined profound wisdom, an empathetic presence, and academic precision. Her book has made a significant impact not only on the professional community in Russia but also on specialists in other countries. A recurring theme in her work is the respect for the uniqueness of the client and a deep understanding of the human psyche, which to this day serves as a benchmark in psychotherapeutic practice. The article reflects the memories of her colleagues, students, and followers, preserving Christine's «light» in the hearts of those who continue her work.

Key terms: obituary, Christine Lister-Ford, transactional analysis, counseling, psychotherapy, ego-states, scripts and games, body signals, integration of changes.

13 марта 2025 года ушла из жизни Кристин Листер-Форд — психотерапевт, преподаватель, супервизор, исследователь, сертифицированный как TSTA-P. На протяжении многих лет она преподавала, писала, вела супервизии, участвовала в работе профессиональных ассоциаций, сопровождала специалистов в их профессиональном развитии. Её имя известно тем, кто знаком с транзактным анализом не понаслышке: через обучение, литературу, практику.

Кристин впервые приехала в Россию в 2009 году вместе с Дженни МакНамарой. Этот визит стал для многих участников началом важного профессионального этапа. С тех пор она регулярно возвращалась как преподаватель, супервизор, коллегиально оставалась

в контакте: читала наши письма, комментировала проекты, интересовалась развитием.

«Она была той, кто видит дальше поверхности», — вспоминает Татьяна Сизикова.

«Если ты не хочешь, я не буду говорить о том, что причинит боль», — говорит Дмитрий Шустов, подчёркивая её деликатность. А Надежда Зуйкова называет атмосферу, которая создавалась рядом с ней, «тишиной, в которой можно услышать себя». Мы собрали в этом разделе воспоминания тех, кто знал Кристин лично: обучался у неё, работал с ней, приглашал её. Эти тексты не только о профессиональном влиянии, в них звучит простое человеческое чувство: признательность за ясность, поддержку, внимание, за возможность расти рядом с человеком, который умел быть точным и по-настоящему рядом.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгárovна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд**Татьяна СИЗИКОВА:**

Практикующий психолог-консультант международного уровня со стажем более 25 лет; тренер и супервизор EATA (TSTA, 2006); сертифицированный консультант Европейской Ассоциации Консультирования (EAC), преподаватель ВЕИП; https://t.me/tsizikova_ta; ВК: https://vk.com/sizikova_ta

«Она была той, кто видит дальше поверхности»



В Салтбурне, на севере Великобритании, 2023 год.
Фото Маргариты Сизиковой

— Здравствуйте, Татьяна Ильинична. Повод нашей встречи — печальный. Мы вспоминаем Кристин Листер-Форд — человека, который многое дал транзактному анализу, поддержал развитие нашего сообщества и коснулся судеб многих как учитель, коллега и человек. Для кого-то она автор важного учебника, для вас — гораздо больше. Расскажите, пожалуйста, как вы познакомились, с чего началась ваша связь?

— Я впервые увидела Кристин в 1992 году в Лондоне, где обучалась ТА в известном частном тренинговом центре «Метанойя» под руководством Петрушки Кларксон. Нас представила друг другу Дженни МакНа-

мара, которая ранее посещала Санкт-Петербург с делегацией коллег из Финдхорна — духовного центра в Шотландии. Кристин и Дженни были выпускницами «Метанойи» и уже организовали свой собственный Центр по обучению психотерапевтов и консультантов на севере Великобритании, в Стоктоне, в котором позднее я прошла полную подготовку к экзамену СТА.

При первой встрече у меня было ощущение, что мы давно знакомы, притом что очень разные. У Кристин была удивительно деликатная сонастройка по ритму с собеседником. Мне пока трудно написать слово «была». Она умела очень деликатно и негромко вступать в диалог, говорить очень ясно, добавляя подходящую фразу для контакта и совместности, и проявлять при этом своё мнение и вклад.

— Как это повлияло на ваш профессиональный путь? Что вас впечатлило/удивило в её подходе к транзактному анализу?

— Впечатлила её творческий и широкий подход, а ещё — её глубокое понимание и чувствование своих клиентов, примерами из работы с которыми она иллюстрировала различные учебные темы программы подготовки к СТА. И конечно, её спокойное и вдохновляющее присутствие. После своей презентации она давала возможность слушателям провести собственное исследование основных понятий теории ТА, предлагая обсудить, что у них получилось, ответить на их вопросы и увидеть, как можно применить эти знания для понимания потребностей клиента на различных этапах терапевтического процесса.

— Какие аспекты работы Кристин Листер-Форд были для вас особенно важны в вашем собственном профессиональном развитии? Какое влияние на вашу практику оказала встреча с Кристин?

— Особенно важным для меня было признание со стороны Кристин культуральных различий между мной и остальными слушателями, так как я была единственным на тот момент представителем своей страны и своей национальности в Северной Гильдии Психотерапевтов. Меня поразила чувствительность Кристин, понимающей моё переживание чужеродности, и её постоянная поддержка в том, чтобы я могла представить лучшие черты своей национальной культуры другим слушателям, а также изучать язык, обычаи, традиции, верования, песни, танцы и природу северной части Великобритании.

Этот особенный опыт позволил мне позднее ещё раз убедиться, что некоторые клиенты и студенты из других культур, с которыми я работала, стали для меня, как и мои учителя, гораздо более близкими по духу людьми, чем многие представители моей собственной культуры. И я считаю, что многокультурность ТА

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

очень обогащает нашу модальность. Иногда полезно посмотреть не только на другую культуру со стороны своей, но и на свою извне, то есть глазами представителя другой культуры.

— Можно ли выделить какие-то особенные техники или методы, которые Кристин использовала в своей работе и которые вы применяете в своей практике?

— Я научилась у Кристин смелости и последовательности для использования экспериментальной работы в учебном и реальном терапевтическом процессах. В своём учебнике «Транзактный анализ в консультировании и психотерапии», переведённом на русский язык, как и на многие другие языки мира, она описывает влияние терапевтических экспериментов на продвижение клиентов к целям их контрактов, определяя экологичную последовательность перехода клиента к каждой следующей, более глубокой, терапевтической стадии и обеспечивая защиту клиентов от ошибок терапевтов, которые могут подорвать прочность альянса.

— Чтoвы бы выделили в качестве ключевых идей Кристин Листер-Форд, которые до сих пор остаются актуальными для современной психотерапевтической практики?

— Кроме значимости терапевтических экспериментов и идеи выстраивания четкой последовательности в стадиях терапевтического процесса со мной и моими студентами надолго останется идея (и её воплощение) о том, что учебная группа — это небольшое профессиональное психотерапевтическое сообщество, объединённое общей целью и поддерживающее здоровые границы профессиональных отношений. Поэтому иногда приходится рассматривать неблагоприятные личностные вкрапления из областей сиблингового переноса и контрпереноса для здорового развития этого сообщества.

Для меня также очень ценны идеи Кристин о минимально необходимых стадиях лечебного плана, чётком описании целей, задач и форм терапевтических контрактов на каждой стадии терапевтического процесса.

— Как и когда россияне познакомились с Кристин? Как происходило сотрудничество и взаимодействие?

— Кристин впервые посетила Россию вместе с Дженни МакНамарой во времена перестройки в 1993 году. Они вели переговоры с нашей Ассоциацией ТА с целью организации в Санкт-Петербурге регулярной учебной программы по подготовке к СТА. До этого времени Россию посещали разные сертифицированные западные тренеры. В основном они приезжали для разовых семинаров, которые трудно было объединить

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

**Кристин
ЛИСТЕР-ФОРД**

психотерапевт, супервизор, преподаватель и исследователь, сертифицированный как TSTA-P. Кристин была почётным членом Совета по психотерапии Соединённого Королевства (UKCP), председателем Комитета по стандартам обучения Международной ассоциации транзактного анализа (ITAA), а также возглавляла Комитет по супервизии Европейской ассоциации психотерапии. В течение многих лет она была директором по обучению в Северной Гильдии психотерапии (Northern Guild for Psychotherapy), где курировала подготовку

дипломированных консультантов и психотерапевтов, а также программу магистратуры по интегративной психотерапии.

В статье, опубликованной в журнале Self&Society в 1995 году, Кристин упоминается как сопредседатель Комитета по стандартам ITAA. Её практическая работа охватывала широкий спектр: она вела частную практику в Северном Йоркшире, работала как с детьми и подростками, так и со взрослыми и семьями.

Научные интересы Кристин нашли отражение в публикациях, среди которых книга «Транзактный анализ в консультировании и психотерапии» и статья «Эго-состояния и психология памяти» (в соавторстве с Дженни МакНамарой). Эти тексты стали важными источниками для обучения и практики специалистов во многих странах, включая Россию.

В этом разделе мы собрали воспоминания студентов, коллег и преподавателей, имевших честь лично знать Кристин, обучаться у неё, приглашать её в Россию. Эти тексты объединяет не только признание её профессионального вклада, но и живая благодарность за переданный опыт, поддержку и человеческое тепло.

Память о Кристин Листер-Форд продолжается в теориях, которые она развивала, в практике, которую формировала, в языке, на котором говорит наше профессиональное сообщество, и в работе, которую мы продолжаем с её именем в сердце.

в последовательную учебную программу, включающую такие обязательства, как регулярные визиты тренеров.

Одновременно Кристин дала несколько супервизий будущим участникам этой программы и поддерживала наши надежды на обучение в России первых СТА в области психотерапии.

Потом её визиты не были частыми и регулярными. У нас преподавали Дженни МакНамара и Моник Туниссен из Голландии, а Кристин активно участвовала в необходимых добавочных действиях уже на территории собственного Центра в Великобритании. Таким образом, весь экзаменационный процесс от СТА до TSTA у

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

Шустова Дмитрия Ивановича и у меня происходил с её активным участием.

При праздновании 25-летия СОТА Кристин приезжала вместе с Дженни. В своем поздравлении она упоминала этот плодотворный процесс, обращаясь к метафоре подводных ныряльщиков, чтобы показать степень непредсказуемости и риска первых в России специалистов, сдающих международные экзамены ТА разного уровня – шаг за шагом, от ступени к ступени.

— Как повлияла и повлияла ли Кристин на Российский ТА?

— Больше всего Кристин повлияла на Российский ТА тем, что написала свой учебник, по которому я преподаю до сих пор. Многие мои студенты начинали свою практику, опираясь на чёткость и глубину этого её труда. Многие специалисты сейчас могут читать его свободно на русском языке.

— Бывали ли вы у Кристин в гостях или на её обучении? Какой она была в неформальной обстановке?

— Да, мы были в домах друг друга и общались в семейной обстановке, пробуя угощения и напитки. Моя подготовка продлилась 12 лет. Человеческое сближение за это время неизбежно, а доверие уже многократно проверено. Ощущались тепло и приветливость, крепло чувство команды между старшими и младшими. Моей дочери Маргарите с детских лет посчастливилось участвовать и найти свое место в этом драгоценном содружестве.

— Какой она человек? Поделитесь своими впечатлениями о ней и расскажите какие-то истории, которые для вас важны и особенно трогательны.

— Историй было много. Наверное, одна из самых трогательных случилась тогда, когда мне с 4-летней Маргаритой пришлось присутствовать на важном совещании в тренинговом Центре в Стоктоне. Кристин, возглавлявшая совещание, публично обратилась к Маргарите со следующим заданием: нарисовать несколько рисунков о том, что она увидит в комнате, и представить их в конце совещания. Задание было выполнено, рисунки приняты и рассмотрены. Маргарита получила аплодисменты по своему пункту повестки дня, а у меня была возможность вникнуть в суть вопросов, потому что она была надежно занята и не отвлекала ни меня, ни других участников.

— Есть ли что-то, что вы считаете важным рассказать в этом интервью журналу «ТА в России»?

— Я очень рада, что у нас есть журнал «ТА в России». Наверное, ещё раз хочу сказать, каким челове-

ком была Кристин — деликатным и щедрым, надежным и чувствительным. Иногда она понимала меня гораздо лучше, чем я сама себя тогда могла понять. Она помогла мне пережить несколько эмоциональных кризисов, укрепляя уверенность в том, что я справлюсь. Во мне остались её свет, тепло, внимание, точность, яркость, творчество... Всё, что получено и прожито рядом с ней, её вклад, след и влияние теперь передаются моим студентам через её учебник, через меня и мои воспоминания, через живую ткань нашей профессиональной и человеческой связи.

Спасибо вам и журналу «ТА в России». Я вспоминаю её с удовольствием и теплом и постепенно перехожу к прошедшему времени. Это помогает мне медленно признавать, что земная жизнь Кристин завершена, а духовная и душевная продолжают влиять на меня и многих, кто её знал.

Дмитрий ШУСТОВ:

TSTA(p), д.м.н., профессор кафедры психиатрии 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

«Если ты
не хочешь,
я не буду
говорить о том,
что причинит
боль»

Мне грустно сознавать, что Кристина Листер-Форд оставила этот мир. Какая она была? Вы все могли видеть её на нашем совместном тренинге в МИР-ТА, когда мы увлеченно обсуждали основные идеи психологического консультирования. Мое мнение: Кристина была чрезвычайно деликатная и осторожная. Эта черта касалась её способа общения с людьми. Она располагала к себе и словно говорила: «Если ты не хочешь, я не буду говорить о том, что может заставить тебя страдать или причинить боль».

Вместе с тем она была рациональна: она первой представляла EATA в Европейской Ассоциации Психотерапии; она написала прекрасную книгу, где в качестве семантической основы использовала алгоритмы действий при различных состояниях психики и этапах консультирования. Среди моих студентов каждый вто-

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

рой использует ее терапевтический план и подход. Я наблюдал Кристину и в ее личном пространстве, восхищался ее домом и садом, был знаком с ее близкими людьми: она была безупречной и утонченной. Леди Кристина... Нам всем ее будет не хватать.

Надежда ЗУЙКОВА:к.м.н., доцент, TSTA-P; rospsy.org.znlp.ru

«Тишина, в которой можно услышать себя»

У меня сохранились тёплые, светлые воспоминания о встречах с Кристин Листер-Форд — в Ростове-на-Дону, Санкт-Петербурге, на международных конференциях. Эти встречи были не просто профессиональными — они становились внутренними ориентирами. После них оставалось не только чувство тепла, но и что-то большее: ясность, как быть рядом, как слушать, как работать. Кристин не объясняла это словами — она показывала это собой.

Впечатление от этих встреч осталось глубоким и устойчивым. Кристин была человеком редкой деликатности и утонченности, со сдержанной внимательностью, в которой проявлялось умение быть рядом, не заполняя собой пространство другого, а поддерживая его способность быть собой. Это было выражением её высокой внутренней культуры. В контакте она была по-настоящему рядом — не по роли, а сердцем, и её подлинность словно приглашала другого тоже быть собой — настоящим.

Одно воспоминание особенно живо. Это был семинар в Ростове-на-Дону, который вела Дженни МакНамара. Кристин Листер-Форд участвовала в нём как соведущая, сопровождая процесс с присущими ей точностью и спокойствием. После теоретической части началась практическая работа, и семинар постепенно перешёл в формат групповой терапии. Участники соприкасались с трудными чувствами — преимущественно из внутреннего детского состояния. Кто-то выражал эти чувства легко, кому-то было тяжело. Кристин находилась рядом, поддерживая пространство. Она не вмешивалась активно, но её присутствие было ощутимым: она была рядом, создавая ту самую тишину, в которой легче слышать самого себя. Её молчание обеспечивало пространство принятия, в котором чувства — даже самые трудные — становились возможными.

В какой-то момент атмосфера в группе накалилась: всплыли гнев, возмущение, напряжение. Это были

подлинные, живые чувства, и задача терапевтов — не сдерживать их, а удерживать и направлять. Дженни вела процесс, а Кристин поддерживала пространство рядом. Она говорила немного, но её спокойное присутствие помогало участникам оставаться в контакте, не разрушая связь. Постепенно группа смогла пройти через напряжение и выйти к состоянию большей близости — не внешней дружелюбности, а той особой психологической интимности, которая возникает, когда человек может быть собой в присутствии других и чувствует, что это безопасно. Это было важное переживание: переживание того, что контакт возможен даже в трудных чувствах. Для меня это стало примером профессиональной сдержанности, точности и внутренней устойчивости.

Кристин казалась немного сдержанной, но в действительности была глубоко включенной. Её природная деликатность, этичность, бережность — всё это было её способом быть в мире. Она не нарушала границ — наоборот, напоминала нам, насколько важны они для доверия и подлинного диалога. Именно такую интимность она описывала в своей книге «Транзактный анализ в консультировании и психотерапии» — моей настольной книге, которую я всегда рекомендую коллегам и студентам. Она писала, что интимность — это форма близости, доступная лишь с немногими и лишь временами. Это состояние сопряжено с риском, и именно поэтому так драгоценно. Я думаю, каждый, кому посчастливилось общаться с Кристин, чувствовал себя тем самым «немногим». Такого было её редкое, подлинное качество — делать встречу значимой для каждого.

Светлая память. Её работа, её книги и сама она останутся в моём сердце надолго.

Фатима КЕРТИЕВА:Психолог, клинический психолог, преподаватель психологии; контракт на СТА; член COTA, EATA; <https://t.me/FatimaKertieva>

«Разрешающий крик»

Некоторые воспоминания о Кристин Листер-Форд отражают не только педагогическую практику, но и силу терапевтического воздействия. Такова история Фатимы Кертиевой — свидетельство глубокой профессиональной и человеческой встречи.

Я начала обучаться транзактному анализу в 2006 году. Мне было 20 лет. Сейчас мне будет 40. Я помню семинар в Ростове и встречу с двумя женщинами — Дженни МакНамарой и Кристин Листер-Форд, которые приехали преподавать психологию в другую

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

страну. Для девушки, выросшей в кавказском селе, это казалось невероятным.

Пришло время практики, и я вызвалась быть клиентом. Мы вышли на гнев, который я не могла выразить. Кристин сказала: «Я начну делать это за тебя» — и закричала первой. Представляете, после стольких молчащих женских интроектов в моей голове одна — очень значимая для меня женщина — закричала. Кажется, я до сих пор это слышу!

Я стала говорить о гневе, боли, мести... Кто-то из наблюдателей плакал со мной, кто-то испытывал ужас и потом делился. Казалось, процесс, который тогда Дженни и Кристин помогли поднять, затронул всех в кабинете.

Много лет спустя я встретила коллегу, которая была тогда на семинаре. Она рассказала, что поддерживала связь с Дженни, и та поделилась: наш процесс помог ей утвердиться в важности работы с трансгенерационными связями.

Удивительно, как люди из разных стран, культур, с разной историей могут встретиться один раз — и оказать такое влияние друг на друга. Что-то в этом есть волшебное.

Я благодарна Кристин и Дженни за встречу, которая живёт в моей памяти больше двадцати лет, и за «разрешающий крик», который я до сих пор слышу.

Алла ДАЛИТ:

к.п.н., доцент, немедицинский психотерапевт, транзактный аналитик; преподаватель и супервизор PTSTA-P; руководитель программы обучения психологов (Институт МИР-ТА); <https://alladalit.ru>

Она будто
говорила:
«Ты важен.
Я здесь. Я вижу
тебя»

— Алла Евгениевна, здравствуйте. Расскажите, каким было ваше первое соприкосновение с Кристин Листер-Форд, как началась эта встреча?

— Наше знакомство началось задолго до личной встречи — с книги. Её подход к транзактному анализу стал для нас ориентиром ещё в начале моего обучения. Это было не просто чтение — это была встреча с

мыслями, ясностью, с той глубиной, которая сразу дает ощущение: вот на что можно опереться.



Фото Аллы Далиг.

Когда появилась возможность увидеть Кристин лично, это стало настоящим событием. Тогда она приехала в Россию вместе с Дженни МакНамарой, и мы почувствовали: пришли не просто преподаватели, а настоящие учителя. Их присутствие было как дыхание чего-то большого и надежного. Мы учились у них не только теории — мы учились у них тому, как быть.

— Как случилось, что она приехала в Россию?

— Когда возникла идея пригласить Дженни МакНамару на Северный Кавказ, они с Кристин решили приехать вместе. И для нас это стало настоящим подарком, потому что они были не просто преподавателями, они были учителями с большой буквы. Мы равнялись на них, учились у них не только теории, но и тому, как транзактный анализ может менять жизни.

— Расскажите про сам тренинг: как он проходил?

— Это был сентябрь 2009 года. 23 и 24 числа в Ростове-на-Дону прошёл тренинг, который назывался «Ребёнок внутри нас». Дженни и Кристин проводили его вместе. Они приехали, чтобы увидеть моих учеников, а их тогда уже было немало. Сам тренинг проходил в Ростове-на-Дону, куда я была приглашена как терапевт. Приехали около 40 человек с Северного Кавказа и местные ростовские участники. Прилетели также Дмитрий Иванович Шустов, Надежда Леонидовна Зуйкова.

— Какая атмосфера царила в эти дни?

— Это был настоящий праздник. Пространство было тесное, ведь никто не ожидал, что придёт столько участников. Но это только усилило ощущение близости и живости. Участники сидели плечом к плечу, с горящими глазами, с желанием учиться и вбирать каждое слово.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгárovна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристи́н Листер-Форд**— Что особенно запомнилось в работе Кристи́н?**

— Ее мягкая требовательность, пронизанная эмпатией. Ее точные, четкие интервенции, внимательный, слушающий взгляд. Она говорила немного, но каждое ее слово попадало точно в суть. Она была той, кто видит дальше поверхности. Это сочетание строгости и тепла, глубины и простоты очень вдохновляло.

— А как она воспринимала вашу группу?

— Они с Дженни были удивлены — в хорошем смысле. Я помню их реакцию: «Вы не просто начинающие — вы уже очень зрелые». Их поразила глубина, с которой наши участники воспринимали материал, уровень их подготовки, а также живой интерес и вовлеченность. Это было признание, которое очень подержало нас на старте.

— Связь с Кристи́н продолжалась после этого визита?

— Да, мы поддерживали контакт. Кристи́н влюбилась в юг России. Позже, в 2010 и 2011 годах, я приезжала к Дженни на форум и подарила ей две сшитые куклы. Она потом писала, что они используют этих кукол в работе. Это тронуло меня до глубины души. У меня о Кристи́н светлая, очень тёплая память. Она была настоящим учителем с большой буквы.

— Если коснуться темы автономии, что для вас было важным в подходе Кристи́н?

— Это была одна из тем, к которой Кристи́н возвращалась снова и снова. Для неё автономия не про независимость, а про внутреннюю зрелость, которая включает три ключевые способности: осознание, спонтанность и интимность. Часто кажется, что они у нас есть по умолчанию, но при столкновении с трудностями становится понятно, насколько они хрупкие. А ведь именно они делают нашу жизнь настоящей — с выбором, глубиной и живыми отношениями.

— Можете подробнее рассказать, как Кристи́н раскрывала эти качества в работе?

— Конечно. Осознание — это способность быть в настоящем моменте, не убегая в прошлое или будущее. Кристи́н с удивительной ясностью помогала замечать, когда кто-то начинает «уходить» — в защиту, в рассуждения, в роли. Ее способ возвращать внимание «здесь и сейчас» был очень тонким и точным.

Спонтанность она демонстрировала своим собственным поведением: могла сказать что-то яркое,

живое, чуть-чуть провокационное и этим разбудить контакт, оживить атмосферу. Она напоминала нам: настоящая спонтанность — это всегда риск, но именно в нём кроется свобода.

А интимность... Думаю, её редкое умение быть по-настоящему рядом с другим, видеть человека вглубь и при этом не отступать, не бояться — это и было проявлением подлинной зрелости. Она учила нас быть, а не казаться. Быть собой — без роли, без защиты, с бережностью и вниманием к другому.

— Как вы считаете, почему именно эти три качества — осознание, спонтанность и интимность — так важны?

— Потому что они возвращают нас к себе. В нас это заложено с рождения. Даже если жизнь это вытоптала — они прорастают снова. Но путь к ним часто непростой, ведь осознанность может столкнуть нас с болью, которую мы долго избегали. Спонтанность требует отказаться от старых сценариев, а интимность — это всегда риск быть отвергнутым. И всё же это путь к подлинной жизни.

— Есть ли ещё один принцип, который бы вы особенно выделили в подходе Кристи́н?

— Присутствие, её способность быть с человеком — полностью, без отвлечений. Казалось бы, просто: сидишь и слушаешь. Но сколько отвлекающих факторов у нас внутри и снаружи! Кристи́н умела быть целиком, из этого передавалось. Она будто говорила: «Ты важен. Я здесь. Я вижу тебя». И это становилось терапевтичным само по себе.

— А как консультантам научиться этому состоянию присутствия?

— Через самосознание, через работу с собой, своими страхами, отвлечениями, внутренними сценариями. Это не про технику, а про зрелость. Кристи́н часто говорила: «Чтобы присутствовать, нужно отложить своё и на время поставить клиента в центр». И конечно, нужен опыт и честность с собой.

— Если бы вы могли сказать ей сейчас что-то, что бы это было? Кем для вас была Кристи́н, что особенного в ней было?

— Спасибо за ясность, за теплоту и строгость, за ваш глубокий взгляд из того, что тогда, в 2009 году, мы верили в нас и были рядом. Вы умели видеть не только наши трудности, но и то ценное, на что мы можем опереться. Кристи́н была человеком-светом.

Алла БАБИЧ:

к.п.н., клинический психолог, СТА(р)-ЕАТА, ТТА-р сертифицированный тренер ТА, ЕАТА, член ЕАТА, ИТАА, член Этического комитета СОТА. Руководитель и ведущая программ обучения по Европейской Программе консультирования и психотерапии в модальности ТА, инструктор 101 курс ТА.

ВК: <https://vk.com/id93278564>, e-mail: all.babich@yandex.ru

«Лучшее, что мы можем сделать для будущих поколений — измениться сами и не передавать травматичный ОПЫТ»

— Алла Ивановна, спасибо, что согласились на разговор. Мне бы хотелось, чтобы это интервью стало не просто воспоминанием, а способом побыть с ней еще немного — через слова, образы, интонации. Я, к сожалению, не знала Кристин лично. Зато читала ее книгу и понимаю, какое влияние она оказала на тех, кто стал нашими учителям

— Это важно. Потому что, действительно, есть такая внутренняя связь, которая продолжается. Мы неsem в себе своих учителей.

— Расскажите, пожалуйста, как вы познакомились с Кристин Листер-Форд?

— Первый раз я встретила Кристин в Ростове-на-Дону, это был 2009 год. Тогда проходила конференция, организованная Ассоциацией консультирования. Она была создана усилиями практиков из Ростова, среди которых важную роль играла Татьяна Анистратенко. Инициатором идеи ассоциации была Дженни МакНамара, а Алла Далит — одним из соорганизаторов.

Второй раз я видела ее, когда заключала контракт с Дженни на СТА. Кристин приехала с Дженнифер, но тогда она не давала свой мастер-класс — просто была рядом. И это «рядом» очень многое говорит. В ее присутствии было много силы и поддержки. Конференция тогда стала знаковым событием. Она была посвящена развитию психотерапевтической культуры на Север-

ном Кавказе. Это был тот самый период, когда психология и особенно психотерапия только начинали развиваться вне медицинской парадигмы. Тогда в России практиковали в основном гипноз, медитацию, иногда телесные подходы — но именно разговорная, глубинная терапия только-только начинала заявлять о себе как об отдельной, самостоятельной дисциплине. Дженни МакНамара и Кристин Листер-Форд приехали поддержать это начинание.

Участие Кристин и Дженни было не просто символическим. Они провели мастер-классы, выступили с докладами, присутствовали среди нас. Они буквально вложили живую поддержку в рост терапевтического сообщества, в развитие профессиональной идентичности специалистов, в передвижение границ возможного. Это был тот редкий случай, когда в южный регион России приезжали зарубежные тренеры — для нас это было грандиозным событием!

— Помните ли вы своё первое впечатление от встречи с Кристин?

— Точно восстановить первое впечатление трудно. Помню, как к нам, в Ростов, приехали специалисты из Великобритании — событие по тем временам исключительное. Было ощущение, что происходит что-то значимое, редкое. Это был значимый опыт — я всем сердцем проживала его.

— А сколько человек тогда было на семинаре?

— Участников было не так много. Почти все запечатлены на общей фотографии — разве что человек десять могли отсутствовать. Это была небольшая, почти семейная конференция: камерная, с атмосферой близости, где большинство знали друг друга лично. Нас связывали общие имена, общая история, профессиональные пересечения. Это были не просто обучающие встречи. Это был опыт соприкосновения с чем-то подлинным. После такого контакта внутри происходят сдвиги — и они остаются с тобой надолго.

— Какой Кристин осталась в вашем ощущении, когда вы находились рядом с ней?

— Тактичная, сдержанная. Но не потому, что сдерживалась — а потому, что ей не нужно было заполнять собой пространство. В ней была внутренняя тишина, в которой хотелось задержаться. Она ничего не навязывала, но при этом оставалась глубоко включенной. С ней можно было быть. Просто быть собой. Я хорошо запомнила контраст между Дженни и Кристин. Дженни — как водопад: стремительная, полная энергии, с четкой позицией и внутренним вектором. А Кристин — как озеро: тихая, глубокая, принимающая. И эта разница между ними только подчеркивала их силу — каждой по-своему.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд**— Что из ее идей вы чувствуете как особенно близкое?**

— То, как она говорила об «окейности». Что это не лозунг, а навык. Мы не рождаемся с принятием и уважением к себе и к другому, и можем в себе это вырабатывать. Мне близко это понимание. И еще — идея личной ответственности. Что лучшее, что мы можем сделать для будущих поколений — это измениться сами. Чтобы не передавать дальше травмы, разрушительные паттерны. Она верила в это. И я тоже верю и работаю, воплощая это верование в жизнь.

Для меня Кристин — как тихий внутренний ориентир. Она не стремилась громко заявлять о себе, но оставила в моей практике след. И когда я строю контакт, говорю, формулирую, что-то внутри меня иногда спрашивает: «А как бы это сказала она?»

Позже мы ближе познакомились с релейшн-подходом. И он во многом отразил идеи, которые были важны и для Дженни, и для Кристин. Их общее понимание: в основе терапии — контакт. Если он нарушен, то мы сначала восстанавливаем контакт, а уже потом возвращаемся к контракту. Контакт первичен. Потому что человек рождается в отношениях: с матерью, с миром, с другими. Именно через отношения мы узнаём, кто мы есть. Там мы формируемся, там же и ранимся, там же и находим опору и исцеление. Вся человеческая ткань соткана из отношений.

Классический структурный подход в ТА больше сосредоточен на анализе: транзакций, сценариев, игр. Это важно, но иногда в ущерб живому опыту. А в опыте — феноменология контакта. Там, где мы действительно встречаемся с другим, мы начинаем лучше понимать и его, и себя. Иногда — даже то, что еще не осознается. И это тоже путь к исцелению.

— Книга Кристин Листер-Форд стала основой для многих специалистов. А как она вошла в вашу профессиональную жизнь?

— В книге «Транзактный анализ в консультировании и психотерапии» очень четко передана философия Кристин. Во время международной сертификации специалистов всегда спрашивают: с какими ценностями вы приходите в профессию? Что вас вдохновляет, на что вы опираетесь? И Кристин в своей книге формулирует три ключевые ценности. Первая — уважение к себе и другому. Она писала, что принцип окейности звучит просто, но реализовать его сложно. И это действительно так. Она была глубоко понимающим человеком и много говорила о природной порядочности человека. О том, как важно видеть в другом его уязвимость, его потребность — и помогать не сверху, а из эмпатии, с уважением.

Мы развиваем уважение и принятие. Мы учимся быть с разными людьми, с их историями, с их болью. И это профессиональный путь.

Вторая ценность — это ответственность. Ответственность за свой собственный выбор. Выбор заключается в том, чтобы принять, что, ни внешние обстоятельства, ни другие люди не могут контролировать нас, мы можем сами менять свой собственный внутренний опыт.

Трогательный пример такого выбора приводит Виктор Франкл. Несмотря на ужасы заключения, он нашел способы испытать смысл и цель, живя в немецком концентрационном лагере. Он обнаружил, что когда мы способны выбирать свой внутренний опыт, мы по-настоящему свободны, потому что мы сами отвечаем за свою судьбу, какими бы ужасными ни были наши внешние обстоятельства. Это цель, которая находится в центре философии и практики ТА.

И третья ценность — это сила Фасиса, (physis) сила жизни внутри нас.

Встроенное в нас стремление к здоровью, как психическому, так и физическому... Терапевту нужно устранить препятствия, чтобы клиент мог естественным образом расти в своем собственном направлении... Таким образом, задача терапевта состоит в том, чтобы найти здоровые области в личности каждого клиента, чтобы питать их и укреплять их потенциал.

Эта книга — один из основных учебников в моей практике. Я купила ее еще тогда, когда можно было заказать электронную версию на Amazon. Очень понятный, доступный текст, наполненный практическими инструментами. Она помогает не только студентам, но и опытным специалистам лучше понимать себя, осознавать свои навыки, развивать их. Это практическая книга — ясная, с хорошей структурой.

В ней очень четко описан терапевтический процесс: стадии, задачи, возможные эксперименты. Все логично, по шагам, но при этом с теплотой. Там есть Том и Анжи — персонажи, которые помогают оживить теорию. Многие мои студенты знают их, как будто это настоящие клиенты.

В этой книге есть интонация. А интонация — это тоже обучение.

— Как вы думаете, почему именно эта книга так прочно вошла в профессиональную культуру?

— Пожалуй, потому что она сочетает в себе и ясность, и тепло. Там нет ни избыточной строгости, ни наигранной мягкости. Это рабочая книга, написанная с огромным уважением к читателю — как к коллеге. Кристин не учит сверху, а будто идет рядом. И структура, и язык, и сами герои — все устроено настолько органично, что ты не просто изучаешь материал, а чувствуешь, как начинаешь мыслить по-другому. Это именно то, что формирует стиль. А стиль — это и есть часть идентичности терапевта.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд

— Мы уже немного говорили о том, какими разными были Дженни и Кристин. Сейчас Дженни продолжает работать, а Кристин, к сожалению, ушла. Тем не менее, их союз оставил очень глубокий след. Как, на ваш взгляд, им удавалось быть такими гармоничными вместе? Что было в их взаимодействии особенного?

— Они действовали так, как будто были вместе всю жизнь. Это напоминало старую пару — супругов, которые прожили десятки лет вместе и понимают друг друга с полувзгляда. Но при этом между ними сохранялась и автономия. Каждая из них оставалась собой. Они отличались друг от друга — по темпераменту, стилю, подаче. Но это различие не мешало, а дополняло. Между ними не было конкуренции — только поддержка и взаимное уважение. Я не замечала напряжения или соперничества. Наоборот, они будто подстраивались друг к другу изнутри, бесшумно, с большой чуткостью. Это была женская дружба, партнерство, в котором было много зрелости. Они были не только коллегами, но и настоящими соратницами — их объединяли общее дело, ценности, взгляд на терапию. И в этом тоже был урок — как можно быть рядом и оставаться собой.

— Если бы Кристин была сейчас рядом, что бы вы ей сказали?

— Я бы поблагодарила ее за вклад в развитие ТА в России вместе с Дженни. За ее книгу — она стала для меня настоящим учебником, путеводителем, который я передаю дальше своим студентам. За то, что она была собой. И за ее идеи, которые сформировали и мою систему ценностей. Особенно сейчас, по прошествии времени, я чувствую, насколько важно было ее присутствие. И как много она оставила после себя — даже если не стремилась быть в центре. Она продолжает жить — в наших мыслях, в словах, в интонациях, в прикосновениях к чужой боли. В нас, в нашей работе, в тех, кого мы учим и сопровождаем. И, может быть, в том особом внимании к контакту, который мы теперь храним чуть бережнее, чем прежде.