

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20255257-61>Ирина ПИНГАРЕВА:
«Мастерство достигается
упражнениями!»Александра Оганезовна
МКХИТАРЯНМесто работы: психолог, частная практика, ведущая подкаста
«Что-то на окейном»; Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com;
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022Alexandra Oganezovna
MKHITARYANPlace of work: psychologist, private practice, host of the podcast
"Speaking OK"; Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com;
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022Irina PINGAREVA:
"Mastery is achieved through
practice"

Аннотация. Интервью с преподавателем, сертифицированным Международной Ассоциацией Транзактного Анализа, Ириной Пингаревой о том, как она выбрала транзактный анализ и об особенностях своего преподавания.

Ключевые слова: сертифицированные преподаватели, EATA, суперсила, тотемное животное, студенты, обучение.

Abstract. An interview with Irina Pingareva, a trainer certified by the International Transactional Analysis Association, about how she chose the modality of transactional analysis and the particularities of her teaching.

Keywords: certified teachers, EATA, superpower, totem animal, students, teaching.

— Расскажите о себе (визитка — статусы, регалии, опыт, направления работы).

— У меня психоаналитическое мышление: я изначально пришла из психоанализа и до сих пор мыслю именно так. Но работать как классический психоаналитик у меня не получилось — просто не совсем мой темперамент. И вот здесь очень органично подошёл транзактный анализ.

Сейчас я идентифицирую себя как транзактного аналитика, использующего и другие подходы. На сегодняшний день — с 13 июня 2025 года — у меня есть новый статус PTSTA-р в Международной ассоциации Транзактного Анализа (ITAA). Это означает, что я имею право супервизировать и преподавать транзактный анализ.

Также я телесный психотерапевт. Это направление у меня тесно интегрировано с транзактным анализом. Я не использую телесную терапию как отдельный метод, скорее — как инструмент, который помогает клиентам выражать чувства через упражнения, телесные практики, дыхание и другие техники.

— С чего начались ваши отношения с ТА?

— Мы учились в Восточноевропейском институте психоанализа, и в рамках знакомства с разными модальностями к нам приходили представители разных направлений. Помню, кто-то показывал НЛП, кто-то рассказывал о гештальте, ещё кто-то — о чём-то своём. И вот пришла Татьяна Ильинична Сизикова. Я вообще человек, который не опаздывает, но именно на неё я опоздала — зашла уже во время занятия, села где-то в конце.

Она рассказывала и вдруг показала эти три кружочка. Я подняла руку и спросила: «А что это за кружочки?» — и Татьяна Ильинична снова всё объяснила. И тут меня буквально накрыло. У меня много лет был вопрос, с которым я не могла разобраться в собственном анализе: почему моя мама, которая меня любит, обожает, заботится, завидует мне? Я это чувствовала, но никак не могла понять, как такое вообще возможно.

И вот, увидев эти кружочки: Внутренний Ребенок моей мамы завидует моему внутреннему ребенку. Это было подобно вспышке. Я не знала, что это транзактный анализ. Я просто впервые получила настоящий от-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Ирина ПИНГАРЕВА: «Мастерство достигается упражнениями!»

вет. И второй ответ был ещё круче: Татьяна Ильинична говорила, как эти состояния — Ребёнок, Родитель и Взрослый — переключаются внутри нас, как они могут быть смешаны. И я влюбилась. В кружочки.

Потом я уже рассмотрела Татьяну Ильиничну — она мне тоже понравилась. Я подошла, спросила, когда у неё будет обучение. Я не знала ни цены, ни условий, ни сроков. Но она сказала: «Осенью». И как только я окончила институт, сразу пошла учиться транзактному анализу.

Это был настоящий восторг. Восторг от кружочков.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя.

— Моим первым учителем в транзактном анализе была Татьяна Ильинична Сизикова. Именно она впервые показала мне эти знаменитые три кружочка, с которых, можно сказать, всё и началось. Позже она пригласила в нашу группу Татьяну Анистратенко — она тогда жила в Ростове, не знаю, где сейчас. Татьяна стала нашим первым сопровождающим психотерапевтом и показывала, как ТА работает в действии.

Когда мы начали расти, становиться более зрелыми как студенты и практики, в моей жизни появилась Елена Соболева. Я стала её клиенткой, она стала моим терапевтом. Много лет она была рядом со мной. Именно она пригласила в нашу работу Марейку Арендсен Хейн. Мы перешли к ней в сопровождение, и у нас была индивидуальная групповая терапия на протяжении восьми лет.

Я считаю, что Марейке очень сильно на меня повлияла. Она работала интегративно, миксовала транзактный анализ с телесными упражнениями, вербальной терапией, НЛП, гештальтом — и это мне было очень близко. Я и сама всё время параллельно училась: немного гештальта, системная терапия, детская, подростковая, психодрама — всё это по чуть-чуть, но в совокупности дало мне широкий инструментарий. И Марейке, по сути, дала мне первый настоящий импульс работать с группами — так, как мы сейчас делаем марафоны с Аллой Далит. Думаю, она тоже была немного в духе Гулдингов — свободная, творческая, смелая.

Конечно, очень важным учителем для меня стал Владимир Гусаковский. Я много лет брала у него супервизии, и он провёл меня через создание и оформление моей письменной работы. Ещё один человек, которого я с благодарностью вспоминаю, — Дмитрий Иванович Шустов. Я участвовала в его терапевтической группе, и это был важный этап.

Я выражаю отдельную благодарность Марие Петровой (PTSTA-p) за помощь с подготовкой к тренингу TEW, для получения статуса.

Анита Маунти тоже сыграла свою роль: она приехала в Россию, вела семинары. Это были, скорее, разовые встречи, но очень яркие и запоминающиеся.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Ирина
ПИНГАРЕВА

Клинический психолог, психоаналитик, предварительный супервизор и преподаватель транзактного анализа (PTSTA-p), телесно-ориентированный терапевт, автор тренингов и семинаров.

- <http://pingareva.ru/>
- <https://t.me/irinapingareva>

Кажется, я назвала всех ключевых фигур, которые действительно повлияли на мой путь в транзактном анализе. Возможно, кого-то не упомянула, но вот те, кто были особенно важны, — перед глазами.

— Чему можно у вас научиться? Каким курсам/программам вы обучаете?

— Я люблю обучать ремеслу. Мне важно, чтобы всё, чему я учу, было логично, стройно, последовательно. Это, наверное, идёт от моего первого образования: я филолог, ценю хорошую литературу, умею анализировать тексты и видеть в них структуру. Поэтому в работе я стремлюсь к тому же: чтобы из одного вытекало другое, чтобы даже сложные вещи становились простыми и понятными.

Я не про вдохновение и гениальность, я скорее ремесленник. Мне нравится натаскивать — оттачивать навыки, повторять, видеть конкретный прогресс. У меня есть опыт преподавания в детском саду и в школе, и это сильно повлияло на мой подход. Я умею учить так, чтобы знания укладывались в голову, как пазлы, — с опорой на структуру, логику, телесные и эмоциональные отклики.

Из программ, которые я веду или вела:

1. **Супервизии** — особенно люблю их за возможность разбирать практические ситуации, искать логику и системность в сложном.
2. **«Терапевтические навыки»** — практический курс для психологов по отработке навыков.
3. **«Детство на скалах»** — тренинг для взрослых детей алкоголиков (уже завершён).
4. **«Возьми себя в свои руки»** — интеграционный клиентский тренинг без участия профессиональных психологов. Очень тёплая и глубокая работа.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Ирина ПИНГАРЕВА: «Мастерство достигается упражнениями!»

5. **«Взрослые дети незрелых родителей»** — тоже клиентский формат, который, возможно, будет переработан и расширен в профессиональную программу (например, о пограничных матерях).
6. **«Газлайтинг»** — программа для широкой аудитории, не только для психологов.

Сейчас мне особенно интересно развивать обучающие курсы для профессионалов, особенно в области транзактного анализа, с упором на практику, навыки и мышление терапевта.

— Почему вы решили стать преподавателем именно транзактного анализа?

— Потому что ТА отвечает тому, что мне близко: ясность, структура, простота, логика. Мне важно, чтобы всё было объяснимо — без избыточных усложнений, чётко, по полочкам. Именно в этом я вижу силу транзактного анализа.

Да, я люблю концепцию уровней обесценивания — она для меня ясная и практичная. А вот сама матрица — слишком сложна лично для меня. Я знаю, что, например, Алла Далит прекрасно в ней ориентируется и даже её любит, но мне ближе чёткие, гибкие и в то же время простые инструменты.

В отличие от психоанализа, где многое «растекается» и допускает множество разночтений, в ТА всё чётко, логично и лаконично. И именно поэтому его удобно преподавать. Он даёт мощный вау-эффект — особенно у тех, кто впервые сталкивается, например, с концепцией внутреннего токсичного диалога. Это даёт ощущение открытия, и видеть это — большая радость.

— А в чём ваша суперсила как преподавателя?

— Наверное, в умении быть рядом с тем, кто только учится, — как с ребёнком, который пока не умеет держать ручку. Я могу «взять за руку» и пройти с ним этот путь — не вместо него, а вместе с ним. Я помню свою первую учительницу — ей было всего 21, она была немка, очень красивая, звали её Раиса Артуровна Франц. Она брала мою руку в свою, и у меня сразу получались самые красивые крючочки и буквы. Вот это ощущение, что кто-то рядом, что кто-то помогает, — оно очень важное.

И мне по-настоящему интересно это делать. Я люблю выращивать — бережно, постепенно, с вниманием к тому, кто передо мной.

— Кто ваши студенты? Опишите их.

Мои студенты очень разные — по возрасту, опыту, бэкграунду. Были и начинающие специалисты, и психологи с большим стажем, особенно в Алма-Ате, где я

вела программу по навыкам: там были в основном гештальтисты, очень опытные. Но объединяет их не это.

Если говорить про внутреннее качество — это люди, которые **готовы вкладываться, не боятся ошибаться** и бросать вызов самим себе. Они увлечённые, живые, им действительно интересно разбираться в том, «как оно устроено». И это чувствуется.

Я наблюдаю, как мои студенты растут, как меняется их стиль работы. Например, я вижу, как один студент вошёл в супервизионную группу и буквально «заземлился» рядом с опытными коллегами, как они опыляют друг друга. Это невероятно вдохновляет.

— Как думаете, что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— Наверное, **включённость**. У меня действительно индивидуальный подход — я держу фокус на каждом. У всех супервизантов есть личная карточка, где я отслеживаю динамику, вижу, над чем важно поработать, даже если не всегда озвучиваю это сразу.

Я замечаю зоны роста, могу подсветить их бережно, но точно. Это **искренний интерес к человеку** и его процессу.

Говорят ещё, что я **щедро делюсь всем, что знаю**, — не оставляю «за кулисами». И наверное, ещё — что я умею **называть вещи своими именами**. Это даёт ощущение определённости, облегчения, запускает движение

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Иногда я слышу, что для кого-то моя речь — сложная, запутанная. Хотя для других — наоборот, всё очень понятно. Это вопрос индивидуального восприятия.

Иногда мой стиль, где я «нянчусь» с кем-то, может вызывать у кого-то раздражение: мол, мы тут взрослые. Но я всё ещё в поиске своего преподавательского стиля: читаю сейчас Труды Ньютона, Джули Хэй, смотрю, примеряю. Думаю, это живой, продолжающийся процесс.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Ну, думаю, «Будь совершенным» и «Радуй».

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

Функциональная модель эго-состояний — моя первая и самая любимая. Потому что **через кружочки можно объяснить всё**. Даже если не знаешь, с чего начать, — начни с кружочков, и дальше станет понятно.

Второе моё влюблённое место — **концепция адаптаций**. Это, на мой взгляд, гениальное объединение акцентуаций, психоаналитического взгляда, дет-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Ирина ПИНГАРЕВА: «Мастерство достигается упражнениями!»

ских защит, типичных реакций — и всё это собрано в логичную, стройную структуру. Очень люблю.

Отдельный восторг — **концепция тупиков**.

То, что психоанализ описывает туманно, ТА раскладывает чётко: как возникает торможение, где блок, как он удерживается. Всё понятно, всё наглядно. То же касается описания **переноса, контрпереноса и сопротивления**: ТА делает это на языке действий, процессов и даже схем — это дорогого стоит.

Ну и, конечно, **жизненные позиции**: «Я Окей — Ты Окей».

Это философски самая трудная для практики идея. Потому что как только кто-то становится «другой», критика включается автоматически. Но держаться в «Окейности» — это постоянный вызов и путь. И очень человеческий путь.

— **А с какой моделью или концепцией ТА чувствуете сложность или меньше ее используете?**

— Да, есть. Например, **матрица матрица обесценивания** — та, где описаны драйверы, предписания и программы.

Я её знаю, понимаю формулу, как её преподают, — в частности так, как объясняла Татьяна Ильинична. Но **она не универсальна**. Иногда она хорошо ложится на случай, но чаще — **не даёт чёткого алгоритма**, и тогда становится скорее метафорой, чем рабочим инструментом.

Ещё одна модель, которую я **использую осторожно**, — **матрица обесценивания**.

Мне очень близка идея **уровней обесценивания**, она работает и понятна, но **сама матрица** — перегружена, на мой взгляд. Неинтуитивна. Не всегда даёт ясность и требует гораздо больше усилий, чтобы передать её простым языком. А для меня как преподавателя это важный критерий.

— **Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?**

— Сейчас мой фокус **на развитии терапевтических навыков в других подходах**.

Я собираюсь учиться **краткосрочному консультированию**.

Также рассматриваю **эриксоновский гипноз**: материалы уже прочитаны, активно интегрирую техники в работу.

И конечно, жду **семинаров Ричарда Эрскина**. Все его предыдущие встречи оказались для меня **вовремя и в точку** — и в моей терапии, и в работе с клиентами.

Из преподавательских планов: **вести 202 курс ТА**; готовлюсь к преподаванию **101-го курса** и в этом тоже вижу зону роста.

— **Ваше кредо/motto/девиз как преподавателя?**

— **«Для меня невозможного мало. Не сдавайся».**

Эта фраза, сказанная персонажем пьесы Островского «Бесприданница», когда-то стала для меня важной опорой. И хотя сказана она была совсем в другом контексте, в моей жизни и профессии она стала лейтмотивом.

Я выросла в семье трудоголиков, где «не сдавайся» — это не просто слова, а способ жить. Я не считаю себя гением — но я ремесленник, который верит в силу последовательности, навыка и труда.

Мне также близка идея из философии Лао-Цзы:

«Если хочешь быть первым — стань в конце очереди».

— **Если бы у вас было (а может быть, есть) тотемное животное — кто это? Опишите его.**

— Да, это орёл. Причем белоголовый.

— **Где можно у вас учиться?**

— В декабре в Санкт-Петербурге стартует новый обучающий курс по транзактному анализу — «202-й курс ТА». Это часть большой программы МИР-ТА, которая будет проходить офлайн на территории клуба «Я!ТА», являющегося также центром МИР-ТА. Занятия будут проходить в формате «тактами»: один такт длится 7 недель, то есть встречи будут проходить примерно раз в полтора месяца.

Организационно и юридически программа оформляется через МИР-ТА: все документы сертифицированы, обучение проходит по лицензированной образовательной программе, а административные контракты заключаются напрямую с МИР-ТА. Это означает, что курс доступен для преподавателей и студентов уже в этом году. Мы приглашаем группу от 25 до 30 человек.

— **Есть ли что-то важное, о чём вы хотели бы рассказать дополнительно?**

— Да, есть. Для меня этот курс — не просто обучающая программа, а реализация давней мечты. Когда мы с Юлией, руководителем МИР-ТА, обсуждали сотрудничество, она сказала: «Сделай программу своей мечты». Это дало мне внутреннюю свободу и вдохновение.

Пространство клуба «Я!ТА» позволяет реализовать мой любимый подход — телесно-ориентированное обучение. Вместо стандартной раскладки в зале будут пуфы, ковры, возможность сидеть, лежать, двигаться — чтобы каждому было по-настоящему удобно. Это создаёт живую, поддерживающую атмосферу, в которой участники могут учиться в контакте с собой.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Ирина ПИНГАРЕВА: «Мастерство достигается упражнениями!»

Я делаю упор на развитие практических навыков: начиная с первой сессии будет введена техника «операции Берна», которую часто оставляют в тени. Включу и гипнотические, и парадоксальные техники, активные интервенции, которые позволяют быстро и эффективно оттачивать консультативные навыки. Отдельное внимание будет уделено телесным сценариям — это моя особая область интереса, и я рада, что теперь смогу полноценно её демонстрировать в группе.

Мы будем работать с флипчартами, писать, рисовать, проживать материал всем телом. Мне кажется, это будет уникальное, глубокое обучение, в котором соединяются знание, опыт, творчество и свобода.