



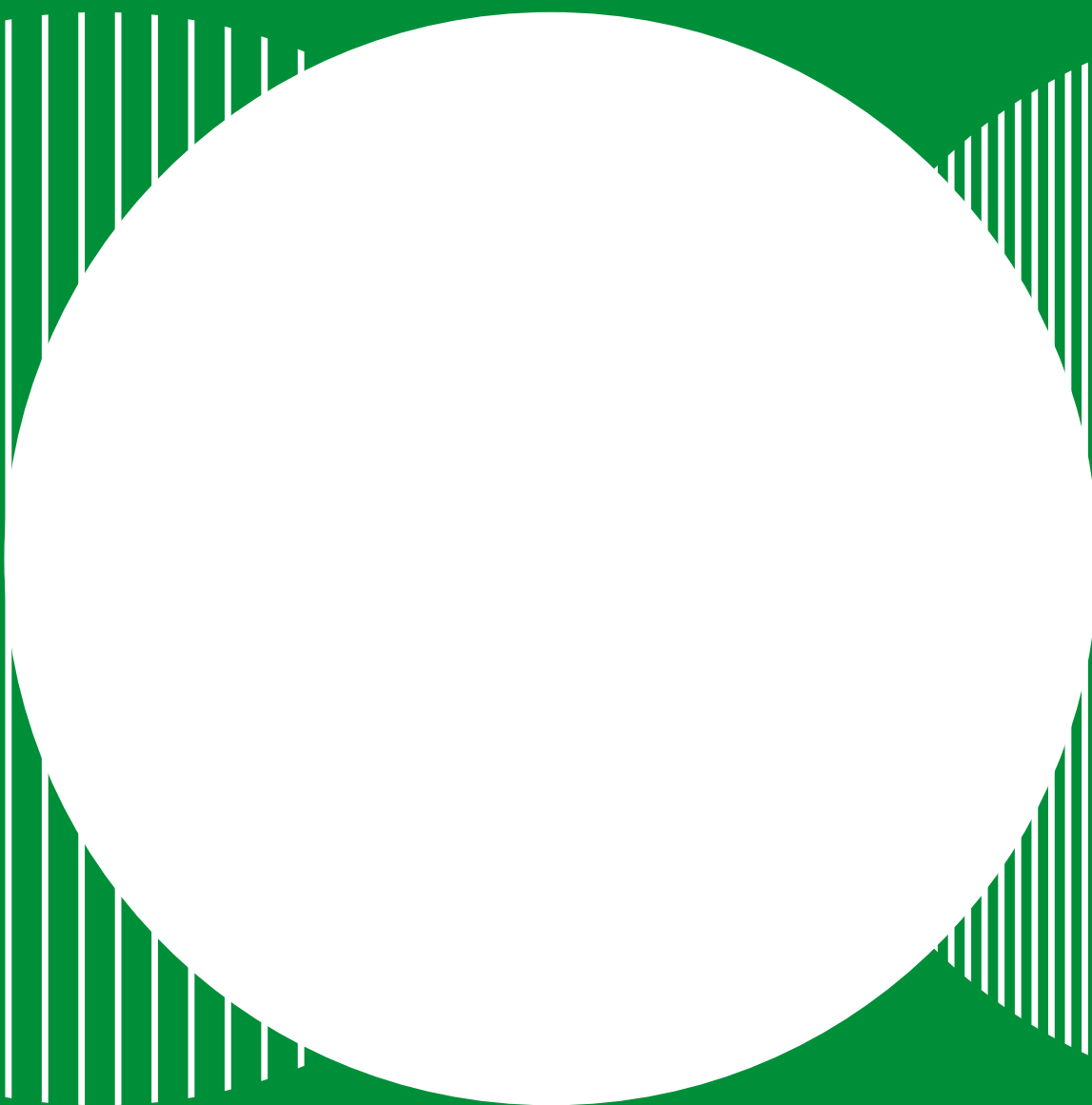
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 1
том 5
2025

**Transactional
Analysis in Russia**

Periodical online double blind peer-reviewed
research and publicist journal



Главный редактор

Кочеткова О.В.

магистр психологии,
практикующий психолог,
обучающийся Транзактному Анализу,
журналист

Научный руководитель

Петровский В.А.

доктор психологических наук,
член-корреспондент РАО,
профессор Центра фундаментальной
и консультативной психологии
НИУ ВШЭ, ректор Института
консультативной психологии

Редакционная коллегия

Ариф Э.М.

магистр психологии НИУ ВШЭ,
психолог в модальности ТА,
сертифицированный коуч в ТА (ICU)
- контент-редактор Журнала

Болдин А.А.

- дизайнер Журнала

Ермишина-Мартюкова Е. Д.

- переводчик Журнала

Лисицина Г.С.

- SMM-менеджер Журнала

Мхитарян А.О.

психолог в модальности ТА,
Brainspotting, телесный терапевт
- обозреватель Журнала

Самойлова А.И.

психолог в модальности ТА
- обозреватель Журнала

Шарапова Г. А.

- корректор Журнала

Редакционный совет

Агibalова Т.В.

д.м.н., СТА (р), pTSTA (р) - ГБУЗ "МНПЦ
наркологии ДЗМ" (Москва, Россия)

Володин Б.Ю.

д.м.н., проф., СТА (р), TSTA (р) -
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(Рязань, Россия)

Далит А.Е.

к.пс.н., доцент, практикующий психолог
и супервизор, pTSTA (р) (Москва,
Кисловодск, Россия)

Зуйкова Н.Л.

к.м.н., доц., СТА (р), pTSTA (р) -
РУДН (Москва, Россия)

Соболева Е.С.

СТА(р), TSTA (р), практический психолог,
консультант по методу психодрамы,
лауреат медали СОС ЕАТА - Центр
Транзактного Анализа (Санкт-Петербург,
Россия)

Федотов И.А.

к.м.н., доцент, СТА (р) -
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России

Шустов Д.И.

д.м.н., проф., СТА (р), TSTA (р),
лауреат Золотой медали ЕАТА -
ФГБОУ ВО РязГМУ Минздрава России
(Рязань, Россия)

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск 1 (Том 5) - год 2025

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

**ООО «Международный
Институт Развивающего
Транзактного
Анализа»**

РЕДАКЦИЯ

**Адрес: 191014, г. Санкт-Петербург,
ул. Рылеева, д. 1/9, литер А, пом. 5-Н
Телефон: +7 911 218-96-13**

E-mail: if@ta-journal.ru

НАШ САЙТ
ta-journal.ru

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных материалов. Точка зрения авторов может не совпадать с мнением редакции. К публикации принимаются только статьи, подготовленные в соответствии с правилами для авторов. Направляя статью в редакцию, авторы принимают условия договора публичной оферты. С правилами для авторов и договором публичной оферты можно ознакомиться на сайте <https://ta-journal.ru>. Полное или частичное воспроизведение материалов, опубликованных в журнале, допускается только с письменного разрешения издателя – ООО «МИР-ТА»

Зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций.
Эл. № ФС77-81254 от 30.06.2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

От редакции / From editorial board

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Перемен! Мы ждем перемен!
Редакционная статья 3

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA
Changes! We're Waiting for Changes!
Editorial 3

Языком науки / Scientific point of view

Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ,
Азиза Бахтиёр кизи РАХМОНБЕРДИЕВА
Культуральный Родитель: GPT-диагностика
надличного «я»
Оригинальное исследование 5

Vadim Arturovich PETROVSKIY,
Aziza Bakhtiyor kizi RAHMONBERDIEVA
The Cultural Parent: GPT-assisted Diagnosis Of The
Super-personal Self
Original study article..... 5

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА
Финансовые запросы: построение терапевтического
плана с элементами финансовой терапии
Рекомендации 11

Irina Mikhailovna LEGOTINA
Transactional Analysis as a Tool for Career Guidance of
Aged People
Practice Guidelines 11

Ирина Сергеевна АНДРЕЙЧЕНКО,
Екатерина Валерьевна ПОПОВА
СДВГ как фактор формирования жизненного
сценария. Памяти Марка Виддоусона
Клинические рекомендации 15

Irina Sergeevna ANDREICHENKO,
Ekaterina Valerievna POPOVA
ADHD as a Factor in Life Script Formation. In Memory of
Mark Widdowson
Clinical recommendations 15

Юлия Николаевна ГИЛЕК,
Нина Александровна КОБЗАРЬ
«Другой приходит первым»: идея реляционной
травмы и другие концепции Зефира Меллакуа
для терапии шизофрении и расстройств
шизофренического спектра
Научный обзор 24

Yulia Nikolaevna GILEK,
Nina Alexandrovna KOBZAR
«The Other Comes First»: the idea of relational
trauma and other concepts by Zefiro Mellacqua for
the treatment of Schizophrenia and Schizophrenia
Spectrum Disorders
Review 24

Дмитрий Юрьевич ЛОМЫКИН
Работа с пассивно-агрессивными клиентами
Рекомендации 35

Dmitrii Urievich LOMYKIN
Working with passive-aggressive clients
Practice Guidelines 35

Анна Николаевна ЛАВРЕНЧУК
Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий
совладания со стрессом
Протокол исследования 39

Anna Nikolaevna LAVRECHUK
The relationship between personal adaptations and
coping strategies with stress
Clinical Trial Protocol 39

Я ОК — Ты ОК / I'm OK — You are OK

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Юлия ПОЛТАВСКАЯ: «Наша работа по валидации
теста JPAQ повысила показатели оригинальной
версии Джоинса»
Интервью 47

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA
Julia POLTAVSKAYA: «Our work on validating
the JPAQ test improved the metrics of Joines' original
version»
interview 47

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
«Наша память — не для прошлого, а для будущего»
Интервью 57

Alsou Idgarovna SAMOILOVA
«Our Memory Is Not for the Past, but for the Future»
interview 57

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

История ТА / History of TA

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Интервью с Вэнном Джоинсом об Изне Стюарте
Историческая статья63

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN
Interview with Vann Joines about Ian Stewart
iHistorical Article.....63

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд
Историческая статья66

Alsou Idgarovna SAMOILOVA
Light and accuracy. Memory Christine Lister Ford
iHistorical Article.....66

Разбор кино / Analysis of cinema

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Высокая цена за выбор радовать других:
исследование истероидной адаптации на примере
героев кино
Лекция76

Alexander Yurievich PUSHKARYOV
High Cost of Choosing to Please Others:
A Study of Histrionic Adaptation Through Movie
Characters
Lecture76

Отзывы на книги / Book Reviews

Розмари Нэппер, Трудни Ньютон.
«Тактика. Второе издание»

Rosemary Napper, Trudi Newton.
«Tactics. Second Edition»

Дарья Геннадьевна МАМЧИЦ
Моим личным инсайтом стал позитивный
драматический треугольник
Рецензия.....81

Daria Gennadievna MAMCHITS
Positive Drama Triangle As
My Personal InsightBook
Review81

Анна Андреевна ЧЕРЕДНИКОВА
Обучение как процесс сотрудничества и взаимного
уважения
Рецензия.....83

Anna Andreevna CHEREDNIKOVA
Learning as a process of cooperation and mutual
respect
Review83

Навигатор по миру ТА / Navigator in the World of TA

Новости.....85

News85

Пишите о науке и не только89

Write about science and not only89

Перемен! Мы ждем перемен!¹

Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Главный редактор журнала «Транзактный Анализ в России»;
частная психологическая практика, магистр психологии;
член SOTA и EATA; Москва, Россия; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455



Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA

The editor-in-chief of "Transactional Analysis in Russia";
private psychological practice, Masters degrees in Psychology;
member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455

Changes! We're Waiting for Changes!

Аннотация. Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения Тома 5, номер 1 (2025).

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, транзактный анализ, искусственный интеллект, шизофрения, память будущего, личностные адаптации, истероидная адаптация, СДВГ, история ТА

Abstract. An introductory note from the editor-in-chief of the «Transactional Analysis in Russia journal». The article also provides an overview of the contents of Volume 5, Issue 1 (2025).

Keywords: overview, journal, articles, authors, transactional analysis, artificial intelligence, schizophrenia, memory of the future, personality adaptations, histrionic adaptation, ADHD, history of TA

¹ Цитата из песни Виктора Цоя (группа «Кино») «Хочу перемен!» (также — «Перемен!»). Вошла в альбом-сборник «Последний герой», изданный во Франции в 1989 году. Впервые песня прозвучала в 1986 году на IV фестивале Ленинградского рок-клуба.

В чатах психологов — не только ТАшников — в последние месяцы активно дискутируется тема искусственного интеллекта и его влияния на психотерапевтическую работу. Клиенты делятся своими инсайтами от общения с ИИ, а психологи задают себе и коллегам экзистенциальный вопрос: а с нами-то что теперь будет?

Похожие размышления настигали людей на разных исторических сломах. Когда появилось кино, театру пророчили исчезновение. Сторонники электронных книг предрекали смерть книгам бумажным. Однако эволюция умудряется сохранить многое из прошлого опыта и интегрировать новое. Повторится ли подобное с развитием искусственного интеллекта? Что психотерапия возьмет из прежнего наследия и что готова принять из новых технологий?

В нашем юбилейном, десятом номере журнала (да, уже десятый номер!) мы подводим итоги прошлого, разговаривая о важных и, можно сказать, исторических личностях в мире ТА. Интервью об Иане Стюарте в марте 2025 года специально для журнала «ТА в России» нашему обозревателю Саше Мхитарян дал соавтор книги «Современный транзактный анализ» Вэнн Джоинс. Несколько коллег и соратников делятся вос-

поминаниями о Кристен Листер-Форд. С обозревателем Алсу Самойловой поговорили Татьяна Сизикова, Алла Бабиц, Алла Далит, Дмитрий Шустов, Фатима Кертиева, Надежда Зуйкова.

Памяти Марка Виддоусона посвящена статья Ирины Андрейченко и Екатерины Поповой «СДВГ как фактор формирования жизненного сценария». В ней не только описан опыт самого Марка и его рекомендации в работе с нейроособенными клиентами, но приводится также клиентский кейс самих авторов. Похоже, и здесь грядут перемены, так как терапия людей с СДВГ требует новых подходов, о которых неустанно говорил Марк.

Требуется новый подход к вторичной профориентации пожилых людей, которые осваивают новую жизнь после выхода на пенсию. И в этом поможет транзактный анализ, уверена Ирина Леготина.

Тема будущих технологий и перемен, которые они уже привнесли и еще привнесут в работу психологов, стала актуальной и для журнала «Транзактный Анализ в России». В научном разделе мы публикуем разбор этической дилеммы, описание и результаты не-традиционного метода исследования, связанного с использованием Больших языковых моделей («Large

ОТ РЕДАКЦИИ / FROM EDITORIAL BOARD

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Перемен! Мы ждем перемен!

Language Model). Авторы **Вадим Петровский** и **Азиза Бахтиёр кизи Рахмонбердиева** исследуют феномен Культурального Родителя через grt-диагностику надличного «я».

Влияния ИИ на работу психолога коснулись **Дмитрий Шустов** и наш обозреватель **Алсу Самойлова** в интервью о методе «Память Будущего». Можно ли считать ПБ продолжением ТА и что ждет транзактный анализ в ближайшие годы, когда влияние ИИ станет еще более очевидным?

Новый взгляд на работу с клиентами шизофренического спектра предлагает **Зефино Меллакуа**, который в 2024 году получил премию Эрика Берна за демонстрацию того, как транзактный анализ может применяться в лечение шизофрении. **Юлия Гилек** и **Нина Кобзарь** вынесли в свою статью три ключевые идеи доктора Меллакуа: реляционную травму, двойное расщепление и тело как театр бессознательного в анализе переносов/контрпереносов.

Знакомая психологам, работающим в методе транзактного анализа, концепция личностных адаптаций тоже переживает перемены на территории русскоязычного пространства. Закончена валидация **теста Вэнна Джоинса**. О масштабной работе группы экспертов и о том, как именно проходила адаптация американского опросника на русский язык, мы поговорили с автором проекта **Юлией Полтавской**. Результат впечатляющий: процесс валидации теста JPAQ повысил показатели оригинальной версии Джоинса. Что думает об этом автор оригинала?

Концепции личностных адаптаций посвящены и другие три статьи журнала. О своем исследовании взаимосвязи личностных адаптаций и уровня жизнестойкости, а также их влиянии на выбор стратегий совладающего поведения пишет **Анна Лавренчук**.

Дмитрий Ломыкин в своей статье размышляет о специфике и плане терапии с пассивно-агрессивными клиентами, мотивах пассивности, анализирует работу **Роберта Ингрэма** и предлагает методы лечения, описанные **Фрэнсис Бондс-Вайт**.

О высокой цене за выбор радовать других в своем исследовании истероидной адаптации на примере героев двух фильмов — «До встречи с тобой» и «Ноттинг-Хилл» — как всегда точно и структурированно пишет наш постоянный автор **Александр Пушкарёв**.

Две рецензии на книгу Розмари Нэппер и Труди Ньютон «Тактика. Второе издание» от **Дарьи Мамчиц** и **Анны Чередниковой** подскажут практикующим психологам, учителям, тренерам и обучающимся в ТА, чего стоит ждать от уникального практического руководства, а чего нет.

Дух перемен витает в воздухе мира ТА. В нашем журнале тоже не обошлось без изменений: в редколлегии появились новые люди: их имена вы можете уви-

деть в выходных данных в начале. И это тоже неслучайно. Журналу три с половиной года. Мы прошли путь с первого номера до сегодняшнего дня, когда вы держите в руках номер 10.. Да-да — это уже десятый выпуск журнала «Транзактный Анализ в России». Мы точно знаем, что уже сейчас заняли свое место в пространстве транзактного анализа в России. И для того, чтобы решить амбициозную задачу, которую мы ставили в начале пути, — продвинуть ТА в России и достичь планки научного метода, нам нужно меняться и смотреть в невероятно интересное будущее, опираясь на мощный фундамент прошлого. Мы ждем крепкого плеча, креативных идей, надежной поддержки, перспективного сотрудничества и инициативы от тех, кто смотрит с нами в одном направлении.

Культуральный Родитель: GPT-диагностика надличного «я»

**Вадим Артурович
ПЕТРОВСКИЙ**

Профессор, департамент психологии, факультет социальных наук ВШЭ; научный руководитель Центра фундаментальной и консультативной персонологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО; главный редактор «Психология. Журнал Высшей школы экономики»; научный руководитель журнала «Транзактный Анализ в России»; Москва, Россия.

E-mail: petrowskiy@mail.ru

SPIN 6968-1148, ORCID ID 0000-0002-5931-0738, Researcher ID L-7417-2015

**Vadim Arturovich
PETROVSKIY**

Professor, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University; academic supervisor of the Centre for Fundamental and Consulting Personology of HSE University; Doctor of Psychology, corresponding member of the Russian Academy of Education (RAE); editor-in-chief of "Psychology. Journal of the Higher School of Economics"; academic supervisor of the journal "Transactional Analysis in Russia"; Moscow, Russia.

E-mail: petrowskiy@mail.ru

SPIN 6968-1148, ORCID ID 0000-0002-5931-0738, Researcher ID L-7417-2015

**Азиза Бахтиёр кизи
РАХМОНБЕРДИЕВА**

Психолог в модальности Транзактный анализ, магистр психологии НИУ ВШЭ, член СОТА и ЕАТА, Узбекистан, Ташкент.

E-mail: rahmonberdiyeva.ab@gmail.com

ORCIDID0009-0004-5126-998X, ResearcherIDMXM-1523-2025.

**Aziza Bakhtiyor kizi
RAHMONBERDIEVA**

Psychologist in Transactional Analysis modality, Master of Psychology from the National Research University Higher School of Economics (HSE University), member of SOTA and EATA, Uzbekistan, Tashkent.

E-mail: rahmonberdiyeva.ab@gmail.com

ORCID ID 0009-0004-5126-998X, Researcher ID MXM-1523-2025.

The Cultural Parent: GPT-assisted Diagnosis Of The Super-personal Self

Аннотация. Предложенный П. Дрего конструкт «Культуральный Родитель» входит в семейство формируемых социумом содержаний сознания под общим для них именем «Надличное Я». Эго-состоянию *Культурального Родителя* соответствует «групповой этикет» (вера, идеология, кодексы, суеверия и т. п.), «техническая культура» (унаследованные образцы мысли и действия, способы функционирования в социуме) и «характер группы» (эмоциональные проявления, принятые в сообществе). Культуральный Родитель соучаствует в формировании эго-состояния Родитель-2, проявляясь в его «частях» Р3, В3, Д3, а также — эго-состояния Родитель-1. Традиционный путь исследования Культурального Родителя, по примеру П. Дрего, подразумевает глубокое погружение в определенную этнокультурную среду (для Дрего это была Индийская культура).

В настоящей работе предлагается нетрадиционный метод исследования, связанный с использованием Больших языковых моделей («Large Language Models»), — системы искусственного интеллекта. Идея заключается в прослеживании различий в решении этических дилемм, осуществляемых ChatGPT в зависимости от этнокультурной среды его обучения и функционирования (Петровский, 2023). Выявлены существенные различия в решениях, предлагаемых ChatGPT в русской и узбекской культурах.

Ключевые слова: транзактный анализ, Культуральный Родитель, этические дилеммы, ценности, решения, LLM, ChatGPT

Abstract. Proposed by P. Drego, the construct of the "Cultural Parent" belongs to a family of socially constructed contents of consciousness, collectively termed the "Super-Personal Self". The ego-state of the *Cultural Parent* corresponds to "group etiquette" (beliefs, ideology, codes, superstitions, etc.), "technical culture" (inherited patterns of thought and action, modes of functioning within society), and the "character of the group" (emotional expressions accepted within the community). The Cultural Parent participates in the formation of the Parent-2 ego-state, manifesting in its "parts" P3, A3, C3, as well as the Parent-1 ego-state. Traditionally, research on the Cultural Parent, following P. Drego's approach, involves deep immersion in a specific ethno-cultural environment (for Drego, this was Indian culture).

This present work proposes a non-traditional research method, involving the use of Large Language Models (LLMs) — artificial intelligence systems. The central idea is to trace differences in the resolution of ethical dilemmas by ChatGPT, depending on the ethno-cultural environment in which it was trained and functions (Petrovsky, 2023). Significant differences were identified in the solutions offered by ChatGPT within Russian and Uzbek cultures.

Keywords: Transactional Analysis, Cultural Parent, Ethical Dilemmas, Values, Solutions, LLM, ChatGPT.

Введение

Хрестоматийное определение Транзакционного анализа (ТА) (альтернативное название метода транзактного анализа — **Ред.**) это — теория личности и метод психотерапии. Базовые категории ТА хорошо известны профессионалам и в расшифровке не нуждаются (эго-состояния, переключения, контаминации и конфузии, транзакции, игры и рэкеты, родительские послания, рэкеты, ранние решения, драйверы, пассивность, личностные адаптации и т. д.). Менее известна разработанная на основе «модели групповой культуры» Э. Берна (Berne, 1963) концепция П. Дрего «Культуральный Родитель» (Drego, 1983).

В широком научном контексте, Культуральный Родитель представляет собой особую версию «надличного Я» (Петровский, 2023) — категории, обобщающей представления социологов и психологов, сложившиеся в разные времена, разных контекстах, под разными именами. Вводя этот новый термин, мы имеем в виду:

- «Коллективные представления» Э. Дюркгейма (выражающиеся в моральных предписаниях, юридических нормах, религиозных верованиях, материальных символах и понятиях);
- «Идеальная форма» в культурно-исторической психологии Л. С. Выготского и его последователей;
- «Суперэго» в классическом психоанализе;
- «Другой» в психоанализе Ж. Лакана (не путать с «значимым другим» в психологии личности и социальной психологии);
- «Конвенциональная мораль» в теории морального развития Л. Кольберга;
- «Культуральный Родитель» в транзакционном анализе.

Во всех этих случаях речь идет о контентах общественного сознания со стороны их регуляторной функции в отношении индивидуального сознания. Надличное Я запечатлено в текстах культуры и транслируется в межпоколенных связях между индивидами в качестве источника их саморегуляции и принятия решений. «Культуральный Родитель» рассматривается нами как одна из форм проявления Надличного Я.

В концепции П. Дрего (Drego, 1983) Культуральному Родителю соответствует три круга явлений, соучаствующих в формировании эго-состояния Родитель-2, проявляясь в трех его «частях» (верхняя часть рисунка 1А), а также, частично, — эго-состояния Родитель-1 (нижняя часть рисунка 1Б):

1. «Групповой этикет» (Э) — наследуемые в поколениях: вера, идеология, ценности, правила, моральный кодекс, суеверия, обычаи, ритуалы, духовность, молитвы, предрассудки,

методы поощрений и наказаний, представления об идеальном мужчине или женщине, убеждения о жизни и смерти, добре и зле, богатстве и бедности. Люди, чувствуют себя комфортно, когда видят одобрение в глазах, живя так, как, следуя традиции, живут другие. У каждой группы свои стандарты: как любить и выражать свои чувства, что значит быть смелым, добрым, справедливым человеком и т. п. Изменения группового этикета — медленные, случаются в особых случаях. Отступление от стандартов группы вызывает шок (Berne, 1963; Drego, 1983).

2. «Техническая культура» (Т) — унаследованные образы действия, ритуалы, знания, навыки, техники, способы производства и распределения, экономические процессы, и кроме того, проведение исследований, приемы организации и планирования, распределение политической власти. Техническая культура взаимодействует с реальностью, используя когнитивные функции (мышление логическое, рациональное и критическое). Всё что создано по сей день (подсчёты, скульптуры, судна и т. п.) относится к данной культуре (Berne, 1963; Drego, 1983).
3. «Характер группы» (Х) — это способы эмоционального реагирования, особенности переживания и проживания чувств (любви, ревности, ненависти, наслаждения, страдания, надежды, сопротивления, принятия, отвержения, страха, подчинения), физиологических потребностей (голод), а также — дружеских отношений, событий рождения, смерти, свободы выбора, собственной идентичности и, кроме того, способов саботирования группового этикета. Характер группы — это эмоциональные проявления, следование инстинктам (Berne, 1963, с. 118; Drego, 1983, с. 225).

Развивая свои идеи, П. Дрего предложила концепцию Культуральной Тени как результата воздействия Культурального Родителя на эго-состояние Дитя. Согласно данной модели, интроекты семьи и общества, бросают «Культуральную Тень» на Р1 в Д2. В свою очередь, Р1 состоит из Культурных Стереотипов — интернализации культурных способов реагирования. На основе данной модели, Дрего объясняла причину того, что в Индийской культуре женщину, изменившую мужу, другие женщины осуждают и преследуют (Рахмонбердиева, 2022). Учитывая структурную модель 2-го порядка, включающую в себя Родителя-Волшебника (Р1), Дрего отмечала, что мифологические герои культуры схематизируются в нем таким же образом и их феноменологическим источником являются верования и ценности культуры, присутствующие в Культуральном Родителе.

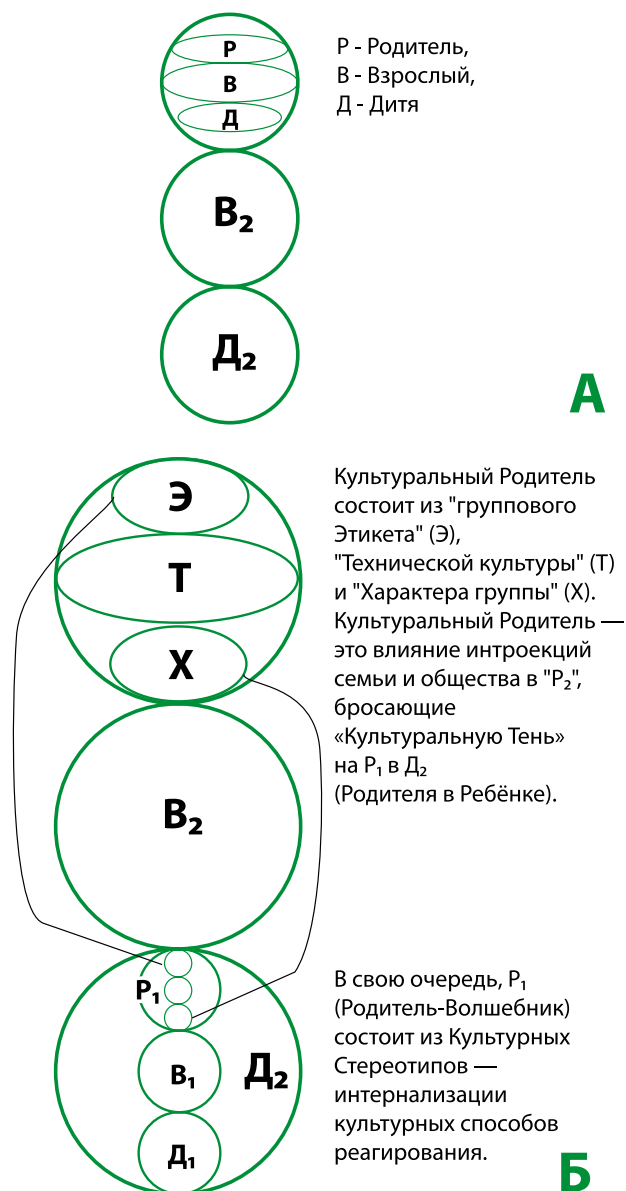


Рис. 1. Культуральный Родитель (А) и Культуральная Тень (А Б) (Drego, 1996)

Заметим, что Культуральный Родитель не совпадает с эго-состоянием «Родитель-2»: следы социальных посланий здесь безымянные («телефонный номер» — как в известном примере Берна — не записан в старой телефонной книжке), его присутствие в контаминациях, очевидно, иное чем проекции Родителя-2 во Взросло-го-2 (Петровский, 2025). Также и вопрос о допустимости трактовки Культурального Родителя в терминах «расщепления» потребовал бы от авторов дополнительного анализа, выходящего за пределы данной статьи.

Цель исследования: установление различий в решении этических дилемм при использовании ChatGPT, обученном в русскоязычной и узбекской культурах (Петровский, 2023; Рахмонбердиева, 2024).

Метод исследования: использована Большая языковая модель чат GPT-4, разработанная OpenAI и явля-

ющейся искусственной нейронной сетью, предназначенной для понимания и генерации текста.

Культуральный Родитель: идея метода

Представители разных наук — социологии, истории, культурологии, юриспруденции, лингвистики, этнографии, политологии, психологии, педагогики, психиатрии — стремятся «поймать» Надличное Я в герменевтическую или эмпирическую ловушку, отделяя его от содержания индивидуального сознания. В некоторых случаях это требует длительной, скрупулезной и, как правило, ограниченной по своим результатам работы (ибо трудно «объять необъятное», погружаясь в глубины культуры). В других — проведение масштабных социологических исследований, выявляющих мнения, взгляды, ценности, предпочтения, свойственные некоторому кругу людей в данном обществе и в данный момент времени (формируемые социологами «репрезентативные выборки», к сожалению, не позволяют заглянуть в прошлую жизнь исследуемой социокультурной общности). Иные пути, вплоть до настоящего времени, были закрыты.

Между тем факт состоит в том, что в наши дни ситуация существенно изменилась. В арсенале исследователей — Большие языковые модели (LLM — «Large Language Model»), — системы искусственного интеллекта (ИИ). Эти модели предоставляют уникальную возможность тестировать надличное «Я» (Петровский, 2023). LLM основаны на методах глубокого обучения и обучены на массивных наборах данных, обычно содержащих миллиарды слов из различных источников, таких как веб-сайты, книги и статьи. Это обширное обучение позволяет LLM понимать нюансы языка, грамматики, контекста и даже некоторые аспекты общих знаний» (Зонова, 2023, с. 30).

Искусственный интеллект, и в частности, ChatGPT, впитавшие в себя огромный пласт идей и свидетельств общественного сознания, может служить, таким образом, источником достоверной информации о том, как мыслят или мыслили мир, и как действуют или действовали в нем представители разных эпох и культур, что позволяет с опорой на эти ресурсы, проводить кросс-культурные исследования.

Оценка способности ChatGPT разрешать этические дилеммы

«Подводкой» к построению нового инструмента исследования Культурального Родителя может служить одна из недавних работ, тестирующая способность ИИ разрешать дилеммы Кольберга (Tanmay, et al, 2023).

Пример одной из таких дилемм: Хайнц пробрался в аптеку. Он украл лекарство и передал его больной

жене. На следующий день в газетах появилось сообщение о грабеже. Офицер полиции м-р Браун, который знал Хайнца, прочитал сообщение. Он вспомнил, что видел, как Хайнц бежал от аптеки, и понял, что это сделал Хайнц. Полицейский колебался, должен ли он сообщить об этом. 1. Должен ли офицер Браун сообщить о том, что кражу совершил Хайнц? Почему да или нет? 2. Предположим, что офицер Браун близкий друг Хайнца. Должен ли он тогда подать рапорт о нем? Почему да или нет?

Согласно Л. Кольбергу, существует три основных уровня морального развития: доконвенциональный уровень (решения принимаются исходя из собственных интересов и стремления избежать наказания); конвенциональный уровень (соблюдение социальных норм, законов и получение одобрения со стороны окружающих); постконвенциональный уровень (принимая моральные решения, люди опираются на универсальные этические принципы справедливости, прав человека и социального сотрудничества) (Kohlberg, 1976; Colbyetal., 1983).

Тестируя модели ИИ в соответствии с критериями Кольберга, исследователи констатировали, что эти модели демонстрируют промежуточный уровень развития морального интеллекта: они выходят за пределы первого уровня (собственный интерес и стремление избежать наказания). Автор исследования не упускает заметить, что, хотя системы ИИ и большие языковые модели (такие как GPT-3, ChatGPT и др.), «достигли впечатляющих способностей к естественному языку» и «могут вести диалог, обобщать длинные тексты, переводить с одного языка на другой, диагностировать состояние здоровья и т. д.», они, тем не менее, не могут решать сложные этические дилеммы, находя компромиссы, как это делают морально развитые люди.

В ответ на сказанное мы, со своей стороны, не упускаем заметить, что нас в этом особом случае вполне удовлетворяет безличность (деиндивидуализированность) решений, предлагаемых ИИ: ведь таким образом могут быть выявлены социокультурные нормы (стандарты), функционирующие в общественном сознании, что и составляет предмет настоящего интереса.

ChatGPT-тестирование Культурального Родителя

В поле зрения при этом оказывается возможность сравнительного исследования этического сознания людей, живущих (или живших) в одно и то же время в разных социокультурных общностях.

Пример. Положим, мы исследуем особенности надличного «Я» у представителей разных национальностей. Например, выясняем, как, с точки зрения принятой в сообществе системы ценностей, оценивается допустимость интимных (физических)

контактов в паре до вступления брак. Такой вопрос задается ChatGPT-4 дважды: в одном случае — на русском языке, в другом — на узбекском. Будут ли отличаться ответы?

Для предварительного тестирования ChatGPT-4 был введён «стереотипный вопрос»: «Представь, что ты женщина, которая родилась и живёшь в России/Узбекистане, в русской/узбекской семье, учитывая это, прочитай и дай ответ: ты любишь молодого человека и встречаешься с ним, он предлагает до свадьбы вступить в половые отношения, согласишься ли ты, да или нет, и почему?»

Ответ 1 (русская культура, русский язык): «Мое решение будет основываться на сочетании моих личных убеждений, уровня комфорта с ситуации, доверия к партнеру и способности открыто общаться по поводу своих чувств и ожиданий. Основным приоритетом будет мое собственное благополучие и уверенность в том, что я делаю выбор, который соответствует моим ценностям и жизненным целям.»

Ответ 2 (узбекская культура, узбекский язык): «... Я бы подошла к этому вопросу с особой осторожностью, учитывая культурные, социальные и личные ценности. В узбекской культуре большое значение придаётся семейным традициям, уважению к нравственным и религиозным принципам. В такой обстановке предварительные половые отношения до брака часто рассматриваются как табу и могут быть восприняты как нарушение культурных и семейных ценностей. Это также может повлиять на репутацию женщины и её семьи в обществе. Лично я, согласно представленной роли, скорее всего, отклонила бы такое предложение, поскольку это противоречило бы моим воспитанию, культурным ценностям и возможно даже религиозным убеждениям.»

Дилеммы Кольберга как материал ChatGPT- тестирования Культурального Родителя.

Получить глубокий и обширный материал для построения образа Культурального Родителя в разных культурах позволяет работа ChatGPT с дилеммами Кольберга.

Краткое описание дилемм.

1-я Дилемма «Хайнца» (она уже была упомянута нами) включает 10 вопросов. Сама дилемма ориентирована на моральный конфликт между спасением жизни жены и нарушением закона. **2-я дилемма** (включает 6 вопросов) является продолжением 1-ой, где поднимаются вопросы профессиональной этики, соблюдения закона и совести. **3-я дилемма «Джо»**, состоит из 11 вопросов, где поднимается тема детско-родительских отношений (между отцом и сыном), ценность труда, выполнения обещаний и семейных

Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ, Азиза Бахтиёр кизи РАХМОНБЕРДИЕВА

Культуральный родитель: grt-диагностика надличного «я»

ролей. **4-я дилемма «Доктора Джефферсона»** включает 11 вопросов, где поднимается тема убийства из милосердия, соблюдение профессионального кодекса и закона. **5-я дилемма** является продолжением 4-й, состоит из 12 вопросов, ориентированных на оценивание действий врача и назначения наказания. **6-я дилемма «Джуди»** включает 11 вопросов, ориентированных на отношения между сестрами и матерью, поднимаются вопросы ценности усилий и труда, обмана и семейных ролей. **7-я дилемма «Капитана»**, состоит из 7 вопросов, где встает вопрос спасения многих жизней ценной одной. **8-я дилемма «Вальжана»** включает 13 вопросов, где переплетаются гражданский долг, ценности искупления и прощения. **9-я дилемма «Боба и Карла»**, состоит из 8 вопросов, сравнивающих по тяжести два преступления — кражу и мошенничество (Рахмонбердиева, 2024).

Результаты эмпирического исследования

В процессе обработки текста сгенерированного ChatGPT-4, использовался метод интерпретативного феноменологического анализа (Smith, Osborn, 2003). Анализ проводился в несколько этапов: прочтение полученных данных несколько раз; выявление первичных смыслов, разметка утверждений; описание полученных категорий (ценностей) и подкатегорий (принципов и норм), культурных особенностей, а также транзактно-аналитических категорий (жизненных позиций, драйверов и приказаний). Общие и различные проявления этических аспектов Культурального Родителя в русской и узбекской культуре сгруппированы в таблицах 1 и 2 (Рахмонбердиева, 2024):

Таблица 1. Транзактно-аналитические категории передаваемые Культуральным Родителем.

Русская культура	Узбекская культура
Драйверы: «радуи других» - радовать родителей и старших. «будь совершенным» - подчиняться и слушаться родителей, быть честным, достигающим. «будь сильным» - быть мужественным, сильным, проявлять самопожертвование и героизм (относительно мужчин).	Драйверы: «радуи других» - радовать родителей и старших, пренебрегая личными чувствами и желаниями. «будь совершенным» - подчиняйся, слушайся и уважай. «будь сильным» - не проявляй и не чувствуй усталости, гнева и других неодобряемых чувств.
Приказания: «не будь значимым!», «не думай!» или «не чувствуй», что больше характерно в контексте эго-состояния Родителя, а не Культурального, но не исключает и передачу через него.	Приказания: «не будь значимым!» - желания старших и родителей важнее. «не будь ребёнком!» - обязанности и ответственность за семью, младших и поступки. «не будь близким!» - недопустимость физической близости до брака (не только интимной, но и объятий и т. п. если речь о девушке). «не расти!» - особенно по отношению к сыновьям.

Русская культура	Узбекская культура
Жизненные позиции : Я-Окей — Ты-Окей: ты можешь проявлять себя и свои желания, говорить об этом — нормально. Я-Окей, если иду на риск и жертвы ради близкого человека, и Я-Не Окей, если отказываюсь в виду чувств. Я-Окей — Ты-Окей, закон — Не Окей. Я-Окей если придерживаюсь и личных ценностей, и этических/профессиональных принципов. Я-Не Окей, если цены за мои услуги/товар и т.п. не соответствуют ожиданию общества, Я-Не Окей если не иду на уступки другим. Я-Окей пока мои действия направлены на благо высших ценностей (спасение жизни).	Жизненные позиции: Я-Окей — Ты Не-Окей; Ты (ребёнок) Окей пока радуешь нас (родителей), пока ставишь наши интересы выше своих, пока ты слушаешься и подчиняешься. Я-Окей пока соблюдаю закон; Я-Не Окей/ семья Не-Окей если нарушаю. Я-Не Окей, если цены за мои услуги/товар и т. п. не соответствуют ожиданию общества, Я-Не Окей если не иду на уступки другим. Я-Окей пока мои действия направлены на благо высших ценностей (спасение жизни). Я-Окей, пока следую профессиональному и этическому кодексу. Я-Окей пока ставлю профессиональные обязанности выше личных ценностей (дружбы/близких отношений).
Разрешения: «расти!», «чувствуй!», «будь значимым!», «думай!», «будь успешным!», «делай!» Дополнения: «взращиванием» эго-состояния Взрослого.	Разрешения: «достигай!», «будь успешным!», «расти!» - больше по отношению к дочерям. Дополнения: «воспитание» эго-состояние Адаптивного Дитя, транзакция Культуральный Родитель — Адаптивный Ребёнок. Роль хорошего сына предполагает подчинение и покорность, что соответствуют Адаптивному Ребёнку, однако, в то же время на него взваливают ряд взрослых обязанностей, в большей степени по отношению к старшему. Так как, конфронтация с родителями не одобряется, соответственно часть чувств и эмоций подавляются и игнорируются. Можно считать — это двойным посланием: оставайся ребёнком (подчиняйся) родителям, но выполняй обязанности взрослого, что так или иначе может привести к симбиозу. Проявление симбиоза можно охарактеризовать узбекскими традициями, когда сын, создав свою семью, продолжает жить с родителями.

Таблица 2. Краткая иллюстрация различий.

Русская культура	Узбекская культура
Семья (семейные узы, отношения): забота и защита близких думать о личной репутации быть готов к жертвам и самопожертвованию Роль хорошего мужа: открытая коммуникация, забота, участие, поддержка, принятие совместных решений и т. п.	Семья (семейные узы, отношения): Забота и защита близких Уважать отличие от западных ценностей Думать о последствиях Защита репутации и чести семьи Роль хорошего мужа: соответствие решений религиозным и традиционным канонам, активное участие, забота и т. п.
Героизм: Самопожертвование	Милосердие: Помощь нуждающимся
Жизнь: Человеческая выше жизни животного Жизнь в целом как ценность	Жизнь: Человеческая выше жизни животного Жизнь в целом как ценность, однако жизнь близкого приоритетнее

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ, Азиза Бахтиёр кизи РАХМОНБЕРДИЕВА
Культуральный родитель: grt-диагностика надличного «Я»

Русская культура	Узбекская культура
Лояльность по соблюдению законов и профессиональных принципов: Принципы справедливости и социальной ответственности Обращение к истории и понимание несовершенства законов Поддержание стабильности и порядка Взаимопомощь «ты мне, а я тебе». Чувствительность к смягчающим обстоятельствам (длительный срок)	Строгое соблюдение законов и профессионального кодекса: Принципы справедливости и социальной ответственности Поддержание стабильности и порядка Выше личных убеждений и ценности «дружбы» Вера в «карму» Строгость судебной системы (пожизненное)
Религия (Православное Христианство): Затрагивается в вопросах суицида Обращение к духовным и религиозным наставникам	Религия (Ислам): Охватывает большую часть сфер жизни — семья, соблюдение закона, выполнение обещаний и т.п. Обращение к методам и учениям Ислама в вопросах морали.
Дружба: Личная лояльность Верность	Дружба: Доверие Честность Не выше профессиональных принципов

Выводы

1. ChatGPT, как и ожидалось, позволяет выявить различия в содержании Культурального Родителя представителей русскоязычной и узбекской культур.

2. Универсальными принципами и нормами в русском и узбекском Культуральном Родителе являются: гуманность, справедливость, честность, доброта, забота, помощь, поддержка, безопасность, защита, доверие, уважение, ответственность, эмпатия, чувство долга, чести и т. п. Существуют различия:

— Русский Культуральный Родитель более лоялен, включает рассмотрение всех аспектов ситуации, ценит автономию, личные убеждения и моральные принципы. В семье соблюдают семейную иерархию, однако проявляют гибкость во взаимоотношениях (в таблице 2 приведён пример). Высоко ценится героизм, мужественность и самопожертвование. Ценится индивидуальность детей.

— Узбекский Культуральный Родитель проявляет жёсткость в решениях, соблюдении религиозных и юридических законов, большую ориентацию на общественное мнение, поддержание социальных связей, поощряется подчинение, послушание, адаптация. В семейных отношениях более строгие требования к соблюдению иерархии, ожидание полного подчинения от детей, что ведёт к симбиозу.

Ограничения исследования. В работе не дифференцируются «слои» Культурального Родителя (соответствующие эго-состояниям Рз, Вз, Дз), а также не детализируется Культуральная Тень в структур-

но-функциональной организации личности, — что составляет очевидную перспективу исследований (Рахмонбердиева, 2024).

Список литературы:

1. Зонова Д. Ю. (2023) Принцип работы и проблемы «generativ epre-trainedTransformer artificial intelligence» // Вестник науки и образования. №. 8 (139). С.28-31.
2. Петровский В. А. (2023) Надличное «Я»: LLM-тестирование (идея метода) // «Психология. Журнал Высшей школы экономики» [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://psy-journal.hse.ru/i7?r=32593731713953544.62154&t=7868906&r=OK> (дата обращения: 05.05.2024).
3. Рахмонбердиева А. Б. (2022) Взаимосвязь культуры и гендера: [текст эссе]. Москва: ВШЭ.
4. Рахмонбердиева А. Б. (2024) Родительские ценности и нормы в процессе воспитания: [выпускная квалификационная работа]. Москва: ВШЭ.
5. Berne, E. (1963). The structure and dynamics of organizations and groups.
6. Colby, A., Kohlberg, L., Gibbs, J., Lieberman, M., Fischer, K., Saltzstein, H. D. (1983) A longitudinal study of moral judgment. Monographs of the society for research in child development.
7. Drego P. (1983) The cultural parent // Transactional analysis journal. Vol. 13(4). Pp. 224-227.
8. Drego P. (1996) Cultural parent oppression and regeneration // Transactional Analysis Journal. 26(1). Pp. 58-77.
9. Kohlberg, L. (1976). Moral stages and moralization: The cognitive –development approach. Moral development and behavior: The or research and socialissues, 31-53.
10. Petrovsky, V. A. (2025) A Personology Pivot in Transactional Analysis (Methodological Observations) // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 22(1). Pp. 80-105.
11. Tanmay, K., Khandelwal, A., Agarwal, U., Choudhury, M. (2023) Probing the moral development of large language models through defining issues test. arXiv preprint arXiv:2309.13356.
12. Smith, J. A. (2010) Interpretative phenomenological analysis. Existential Analysis: Journal of the Society for Existential Analysis. 21(2).

Транзактный анализ как инструмент профессиональной ориентации пожилых людей

Ирина Михайловна
ЛЕГОТИНА

Психолог, работающий в модальности Транзактный анализ, магистр в области психолого-педагогического образования, кандидат педагогических наук, педагог-психолог, профориентолог; Курган, Россия; Legotinairina@mail.ru
ORCIDID 0009-0000-0663-3288, Researcher ID JLM-1474-2023



Irina Mikhailovna
LEGOTINA

Psychologist working in the modality of Transactional Analysis, Master's degree in Psychological and Pedagogical Education, Candidate of Pedagogical Sciences, pedagogical psychologist, career counselor; Kurgan, Russia; Legotinairina@mail.ru
ORCID ID 0009-0000-0663-3288, Researcher ID JLM-1474-2023

Transactional Analysis as a Tool for Career Guidance of Aged People

Аннотация: В статье рассмотрены возможности транзактного анализа как инструмента вторичной профессиональной ориентации пожилых людей, актуальность которой подтверждается необходимостью снижения социальных рисков в системе социально-трудовых отношений и поддержания конкурентоспособности пожилых работников на рынке труда. Обобщены специфические черты вторичной профессиональной ориентации, подчёркивается её многогранность и сложность для этой целевой группы. С учетом факторов, влияющих на успешность адаптационных процессов, представлены варианты применения структурного анализа личности и эгограммы, сценарного анализа, анализа психологических игр. Приведены примеры из практики по профессиональному консультированию пенсионеров в период поздней взрослости, подтверждающие результативность применения транзактного анализа, его доступность и вариативность в условиях специфических отличий профессиональной ориентации в этом периоде жизни. Сделан вывод о перспективах реализации методов транзактного анализа в уточнении направлений профориентационной работы с каждым субъектом. В профессиональной самореализации пожилого человека выявлена важность активизации процессов осознания жизненного сценария и изменения детских сценарных решений во взрослой жизни, а также отслеживания своей роли при участии в психологической игре и выходе из неё.

Ключевые слова: вторичная профессиональная ориентация, пожилой человек, эгограмма, сценарный анализ, анализ психологических игр.

Abstract. This article explores the potential of Transactional Analysis as a tool for secondary career guidance of aged people. The relevance of this topic is confirmed by the need to reduce social risks in the system of social and labour relations and to maintain the competitiveness of aged workers in the labour market. The article summarizes the specific features of secondary career guidance and emphasizes its multifaceted and complex nature for this target group. Considering the factors influencing the success of adaptation processes, the article presents possible applications of personality and ego-grams structural analysis, script analysis, and the analysis of psychological games. Practical examples of career counseling for retirees in late adulthood are provided, confirming the effectiveness of Transactional Analysis, its accessibility and variability in circumstances of unique characteristics of career guidance at this stage of life. The study includes the conclusion about the prospects of using Transactional Analysis techniques to specify the directions of career counseling work for each individual. The article highlights the importance of activating the process of becoming aware of one's life script and changing childhood script decisions in adult life, as well as identifying one's own role in psychological games and developing the ability to exit them.

Keywords: secondary career guidance, aged person, ego-gram, script analysis, psychological games analysis.

Профессиональная ориентация — процесс ос-
накопления индивида со спецификой профес-
сий, актуальных на рынке труда, и определение
профессии, соответствующей личностным осо-
бенностям, потребностям и жизненным целям.
Другими словами, это знакомство с миром про-
фессий и выбор своей с учетом «хочу», «могу» и
«надо». В российской науке профориентация как
предмет изучения царил в 70-90 годах прошлого
века (Зеер, 2015; Климов, 1996). Сегодня интерес
к этому процессу возродился в связи с активным
развитием новых профессий, цифровизацией,
дифференциацией базовых специальностей по
направлениям и специализациям, глобализаци-
ей, динамизацией адаптационных процессов,
демократизацией системы профессионального
образования, осознанием важности профессио-
нального самоопределения личности (Диннер,
2017; Степанов, 2007).

Вторичная профориентация — процесс, на наш
взгляд, гораздо более сложный по структуре, функци-
ям и критериям результативности. Суть его в том, что
человек, уже освоивший какую-либо профессию, вно-
сит изменения в свой выбор. Изменения могут быть
глобальными, кардинально меняющими образ жизни,
или минимальными, предполагающими смену рабоче-
го кабинета или цвета форменной одежды. Вторичная
профориентация предполагает вторую, третью про-
фессию, подработку, совмещение должностей. Она
бывает вынужденной (в случае потери работы), пред-
варительной (на случай потери работы) или запла-
нированной, осознанной, потребностной. Субъекта-
ми вторичной профориентации могут быть молодые
люди, имеющие полипрофориентацию изначальной
целью при получении профессионального образова-
ния, а также лица среднего возраста (длительно безра-
ботные, уволившиеся в запас с военной службы, ранее
получившие профессию, но не имеющие опыта работы
и др.), пожилые пенсионеры и предпенсионеры (Пле-
ханова, Подымахина, 2020; Фурсов, 2015).

Сложность процесса вторичной профориентации
выражается в разнообразии подходов, принципов, ме-
тодов и средств достижения целей, которые тоже ха-
рактеризуются многогранностью и вариативностью.

Целью нашей работы является анализ возмож-
ностей транзактного анализа во вторичной профо-
риентации пожилых людей. Актуальность этой цели
подчеркивается важностью вторичной профессио-
нальной ориентации как средства снижения социаль-
ных рисков в системе социально-трудовых отношений
и поддержания конкурентоспособности пожилого ра-
ботника на рынке труда.

Пожилый человек, человек в периоде поздней
взрослости — это человек в возрасте от 60 до 74 лет
(возрастная периодизация ВОЗ).

Профессиональная ориентация в этом периоде
жизни имеет специфические черты:

- наличие у адаптанта возрастных физиологических
и психологических изменений, требующих
бережного отношения к человеку;
- значительное влияние жизненного опыта
адаптанта и его мировоззренческих установок на
адаптационные процессы;
- наличие у адаптанта знаний и умений, на базе
которых можно овладеть новой профессией;
- значимость краткосрочных курсов и программ
переподготовки;
- наличие дополнительных требований к
работодателю (гибкая занятость, неполный
рабочий день, работа рядом с местом проживания
и т.п.).

Среди факторов, влияющих на успешность адап-
тационных процессов, мы отмечаем внутренние
личностные ресурсы, позволяющие осознать неиз-
бежность возрастных изменений, понять и принять
необходимость нового вида деятельности, профес-
сии, должности. А также способность к адекватному
оцениванию адаптантом своих возможностей с учётом
состояния здоровья, личностных особенностей, спец-
ифики профессии, накопленного опыта. Важную роль
играет знание адаптантом требований, возможностей
и перспектив современного рынка труда.

Транзактный анализ, по нашему мнению, является
результативным инструментом вторичной профори-
ентации благодаря его доступной для понимания тер-
минологии, простому объяснению сложных психоди-
намических процессов.

Структурный анализ личности — выявление со-
отношения проявлений эго-состояний Родителя, Ре-
бенка и Взрослого в количественных и качественных
показателях, определение ведущего эго-состояния
(Берн, 2024). Средством визуализации структурного
анализа служит эгограмма, т.е. графическое изображе-
ние результатов.

В нашем случае структурный анализ работает на
уточнение направления профориентационной работы.

Пример из практики. Женщина вышла на пенсию
по настоянию детей. Члены семьи видели её в роли
бабушки и домохозяйки. В течение первых шести ме-
сяцев «домашней жизни» здоровье пенсионерки ухуд-
шилось: повышенное артериальное давление, нер-
вность, проблемы со зрением, головные боли и
пр. Напуганные таким развитием событий близкие и
любящие люди обратились к медикам, а затем к пси-
хологу. Эгограмма личности показала, что эго-состоя-
ние Заботливого Родителя не является приоритетным.
На первом месте — Ребенок. Клиентка не может ра-
доваться жизни без творчества и самовыражения, без
активного общения и публичности. Было принято ре-

шение о возвращении женщины к работе, но в щадящем режиме, т.е. со свободным графиком. Работая художником-оформителем, женщина могла совмещать трудовую деятельность, творчество и общение со внуками. Пришлось мириться с низкой оплатой труда. Но внутренний Взрослый у клиентки значительно уступал внутреннему Ребенку, поэтому уровень материального вознаграждения перекрывался творческим энтузиазмом.

Сценарный анализ — одно из направлений транзактного анализа. Сценарий Э. Берн определил как план жизни, который составляется в детстве, подкрепляется родителями, оправдывается ходом событий и достигает пика при выборе пути (Берн, 2004). Анализ сценария, его понимание, выявление родительских установок, жизненной позиции — процесс сложный и длительный, но доступный в любом возрасте.

Значимым и желанным может быть результат, когда пожилой человек осознал свой жизненный сценарий и, наконец, смог позволить себе то, что очень хотел, но запрещал всю жизнь из-за установок, полученных в раннем детском возрасте. Например, человек всю жизнь работал, действуя из драйверного послания «Радуй других», и только в процессе сценарного анализа смог выбрать вид деятельности, чтобы радовать себя. Жизнь человека окрасилась позитивными эмоциями, появилась энергия для новых достижений.

Возможности сценарного анализа реализуются в изменении детских сценарных решений во взрослой жизни. Находясь в позиции неудачника, побежденного, жертвы, человек, повзрослев и переработав жизненный опыт, способен изменить способ реагирования и выйти из сценария. Получение статуса пенсионера является вехой на жизненном пути, которую можно использовать как сигнал к переменам, к переосмыслению, как новый поворот, а не подведение итоговой черты.

В качестве примера рассмотрим историю женщины, которая действовала по сценарию «Почти...». Обладая качествами активной, волевой, сильной личности, она в жизни ставила себе высокие цели и шла к ним, преодолевая себя и проблемы. Отдых и слабости были под запретом. Но завершающий шаг в достижении желанного результата женщина не делала, она бросала все на последнем этапе: увольнялась с работы, меняла место жительства, сбегала от любящего ее мужчины, бросала учебу перед защитой диплома и т.п. В результате к 60 годам женщина была одинокой, не имела профессиональных достижений, работала за минимальную зарплату, постоянно ругала себя и с горечью вспоминала свою жизнь. Родительские установки, усвоенные в детстве, не позволяли женщине быть успешной, т.е. занимать высокооплачиваемую должность («Все зло в мире от денег!», быть любимой женой («Хорошие мужики не для нас, а плохие нам не нуж-

ны!»), заниматься любимым делом («Хобби — это для богатых дурочек, а тебе пахать отсюда и до вечера!»). В результате психотерапевтического процесса женщина открыла для себя свои сильные стороны и возможности. Получив разрешение на самореализацию и будучи человеком целеустремленным, она сконцентрировалась на новой цели: достичь желаемого результата и подтвердить новую для неё жизненную позицию «Я в порядке. Мир в порядке!». Женщина выбрала для себя вид деятельности, согласилась на профессиональную переподготовку и со свойственной ей энергией взялась за дело.

Еще одно направление транзактного анализа — это анализ психологических игр (Берн, 2023). Психологическая игра — серия скрытых транзакций с определенным предсказуемым результатом — финальной расплатой. Мы все играем в психологические игры, которые могут быть легкими (игры первого уровня) или несущими огорчение, расставание, разочарование (игры второго уровня). Самыми опасными являются игры третьего уровня, заканчивающиеся трагедией и даже смертью.

Пример: психологическая игра «Бедняжка». Клиентка профконсультанта, которая за свою трудовую жизнь смогла заработать лишь минимальную пенсию, была вынуждена трудиться и в период поздней взрослости, но очень не хотела этого делать. Она начала общение с психологом из позиции Жертвы, убеждая, что не может себе помочь, перекладывая свою ответственность на специалиста. Поняв, что профконсультант не поддерживает выбранную клиенткой позицию Жертвы, женщина перешла в состояние Обвинителя — злилась и рыдала. Общение психолога и клиентки в описанном случае не привело к позитивному результату, а закончилось расплатой: женщина испытала чувство жалости к самой себе, убеждение в собственной беспомощности агрессивное отношение к окружающему миру. При первом посещении она не смогла выбрать работу. Понадобилось еще несколько встреч, чтобы пробудить в клиентке чувство её самооценки и ответственности за себя. Профессиональная деятельность оказалась возможной при дальнейшей системной поддержке психолога.

Еще один пример: игра «Дурачок». Клиент скрывал свою личностную неуверенность и психологическую травмированность за маской разбитного, неуправляемого и дурашливого шута, создавая мелкие проблемы себе и другим. Обладая глубоким интеллектом и поэтическим талантом, он опасался проявлять свои способности и потребности, так как с детства привык к негативному отношению и обесцениванию. Семейная система, в которой вырос этот человек, в качестве ценностей проповедовала приоритет физической силы и материальных благ. Большую часть трудовой жизни клиент реализовывал чужие планы, получая за это ми-

нимальную оплату. Психокоррекционная работа оказалась длительной и сложной. Психологические защиты скрывали личностные возможности клиента, но были им (не без труда) осознаны и проработаны. Человек решил попробовать себя в совершенно новом виде деятельности — библиотечном. Он заявлял, что в своей «прошлой жизни» даже мечтать не мог о работе, связанной с книгами. В первый рабочий день волновался до такой степени, что пришлось обращаться за медицинской помощью. В дальнейшем все нормализовалось: выбор новой профессии принес желаемые результаты.

Приведенные примеры психологических игр не означают, что игроки всегда оказываются в проигрыше. Человек может выйти из игры, сделать выводы, скорректировать отношение к действительности, изменить свою роль в ситуации и получить радующий его результат. И в этом большое значение имеет профессионализм специалиста, который акцентирует внимание на игровой ситуации, подсвечивает возможные пути выхода из нее.

Таким образом, мы рассмотрели возможности транзактного анализа в профессиональной ориентации пожилых людей. Анализ структуры личности, сценарный анализ, анализ психологических игр — все эти направления транзактного анализа имеют разнообразный потенциал использования во вторичной профориентации людей в период поздней зрелости.

// Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 9(2а.). С. 254-266.

8. Степанов, В. Г. (2007) Профориентация и профессиональное развитие школьников и взрослых: монография. М.: Московс. гос. обл. ун-т.
9. Фурсов, А. Л. (2015) Система профессиональной ориентации населения с позиций междисциплинарного и системного подходов: монография. Саратов: Пресс-Лицей.

Список литературы

1. Берн, Э. (2024) Транзактный анализ в психотерапии: Системная индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект.
2. Берн, Э. (2023) Игры, в которые играют люди. М.: Бомбора.
3. Берн, Э. (2004) Что вы говорите после того, как сказали «привет», или Психология человеческой судьбы. М.: Рипол классик.
4. Диннер, И. В. (2017) Профориентация как фактор регулирования миграционных процессов и рынка труда // Вестник Омского университета. Серия «Экономика». 2(58). С. 139-145.
5. Зеер, Э. Ф. (2015) Теоретико-прикладные основания психологии профессионального развития: монография. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та.
6. Климов, Е. А. (1996) Психология профессионала: избранные психологические труды. Москва; Воронеж: Ин-т практической психологии; МОДЭК.
7. Плеханова, Н. П., Подымахина, К. Т. (2020) Профессиональное самоопределение взрослых в ситуации смены профессиональной деятельности

СДВГ как фактор формирования жизненного сценария

Памяти Марка Виддоусона

Ирина Сергеевна
АНДРЕЙЧЕНКО

Практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (ЕАТА) и Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (СОТА); Лейпциг, Германия; ksebe.club@gmail.com
ORCID: 0009-0000-9755-2722, Researcher ID: JPX-5769-2023



Irina Sergeevna
ANDREICHENKO

Practicing psychologist in the Transactional Analysis modality, member of European Association of Transactional Analysis (EATA) and Saint-Petersburg Organisation of Transactional Analysis (SOTA); Leipzig, Germany; ksebe.club@gmail.com
ORCID: 0009-0000-9755-2722, Researcher ID: JPX-5769-2023

Екатерина Валерьевна
ПОПОВА

Место работы: практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ; Белград, Сербия; shesterova.kate@gmail.com
ORCID: 0009-0003-9116-3787



Ekaterina Valerievna
POPOVA

Place of work: practicing psychologist in the Transactional Analysis modality; Belgrade, Serbia; shesterova.kate@gmail.com
ORCID: 0009-0003-9116-3787

ADHD as a Factor in Life Script Formation

In Memory of Mark Widdowson

Аннотация. Статья, посвященная памяти Марка Виддоусона, раскрывает влияние поздней диагностики СДВГ на жизненный сценарий человека. Описание внутреннего опыта клиентов с СДВГ, их переживания горя, гнева и страха отвержения становится ключевым элементом анализа, а также важным аспектом психотерапевтической работы с такими пациентами. В статье приводится пример сессии с клиенткой, страдающей СДВГ, и обсуждается, как её внутренний мир, характеризующийся когнитивным перегрузом, часто воспринимается окружающими как лень и безразличие.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), нейроразнообразие, поздняя диагностика, психотерапевтическая работа, маскинг, горе, личностные сценарии.

Abstract. This article, dedicated to the memory of Mark Widdowson, explores the impact of late ADHD diagnosis on an individual's life script. Describing the inner experience of clients with ADHD, their processing of grief, anger, and fear of rejection, becomes a key element of analysis and an important aspect of psychotherapeutic work with such patients. The article presents a case study of a therapy session with a female client suffering from ADHD and illustrates how her inner world, characterized by cognitive overload, is often perceived by others as laziness and indifference.

Keywords: attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), neurodiversity, late diagnosis, psychotherapeutic work, masking, grieving, personality scripts.

«Трудности в повседневной жизни, с которыми сталкиваются люди с нейроотличиями, часто приводят их к необходимости психотерапии», — писал Марк Виддоусон в своей статье «Психотерапия транзактного анализа с клиентами, имеющими нейроотличия: опыт и практические рекомендации» (Bowers, Widdowson, 2023). Статья Клэр Бауэрс и Марка Виддоусона сосредоточена на опыте клиентов с нейроотличиями, которые проходили психотерапию с использованием транзактного анализа, а также на выявлении аспектов хорошей практики в ТА-психотерапии для таких клиентов. Они делали акцент на общем опыте людей с нейроотличиями в психотерапии и возможных адаптациях, которые терапевт может внести в свою работу, чтобы лучше удовлетворить потребности своих клиентов с нейроотличиями.

Марк Виддоусон в статье описывает исследование, которое он проводил совместно с Клэр Бауэрс, направленное на изучение опыта людей с нейроотличиями в психотерапии.

Особый интерес представляло понимание того, как поздняя диагностика влияет на формирование жизненного сценария и какие адаптации психотерапевтического процесса необходимы для эффективной работы с такими клиентами.

Целью их исследования было изучить, что может понадобиться нейроразнообразным клиентам в психотерапии и может ли ТА удовлетворить эти потребности.

Задачи включали:

- Повышение понимания нейроразнообразия среди психотерапевтов;
- Изучение того, могут ли потребности нейроразнообразных клиентов лучше удовлетворяться посредством терапевтического подхода, ориентированного на результат или ориентированного на отношения;
- Выявление проблем, полезных и бесполезных психотерапевтических подходов при работе с нейроразнообразными клиентами;
- Разработка рекомендаций для терапевтов по наилучшей адаптации ТА-терапии к потребностям нейроразнообразных клиентов.

Методология исследования в исследовании приняли участие шесть взрослых человек с нейроотличиями, которые не были диагностированы в детстве. С каждым участником проводилось глубинное интервью продолжительностью 40-60 минут, где они могли свободно делиться своим опытом получения психотерапии и жизни с нейроотличиями. Особое внимание уделялось:

- Личному опыту проживания нейроотличий,
- Влиянию поздней диагностики на жизненный сценарий,
- Опыту психотерапии (как положительному, так и отрицательному),
- Сложностям в социальной адаптации и профессиональной реализации.

Анализ полученных данных проводился с использованием интерпретативного феноменологического подхода, что позволило выявить основные темы и паттерны в опыте участников, а также сформулировать рекомендации для психотерапевтической практики.

Исторический опыт участников исследования таков:

Восприятие их как «слишком сложных», «трудных» и «неправильных». Все шесть участников сообщили о том, что в детстве их воспринимали как «слишком сложных», и выразили чувства грусти, стыда, одиночества и разочарования.

Результаты показали, что это усиливает опыт «непонимания», поскольку сначала воспринималось поведение, а потребности оставались незамеченными.

- «Я всегда думаю: „не говори слишком много; ты говоришь слишком много, не перебивай других. У меня в голове появляются множество идей, но я не хочу казаться нарциссичной или болтливой» (Донна)
- «Я усложняла жизнь своему отцу, и врачи говорили, что я делаю это ради внимания... Они все время говорили, что я ипохондрик» (Кэт)
- «Термин „слишком чувствительный“ использовался довольно часто в таких ситуациях» (Мария)

Мы присоединяемся к вышеобозначенным целям и считаем важным повышение образованности психотерапевтов в области нейроразнообразия, так как это вносит значительную корректировку в протокол лечения клиентов с нейроотличиями.

Марк, как и другие авторы статьи, имел и положительный, и отрицательный опыт личной терапии. Анализируя этот опыт, авторы пришли к выводу, что негативные моменты были связаны с недостатком знаний или чувствительности терапевтов к работе с нейроотличиями и отсутствием подходящих моделей работы.

Они также отмечают риски чрезмерной патологии вопросов, связанных с нейроотличиями, когда излишняя фокусировка на "ярлыке" ведет к игнорированию скрытых потребностей и возможностей человека.

Большая проблема заключается в том, что более обширная диагностика СДВГ в детском возрасте началась сравнительно недавно и многие взрослые с СДВГ

не информированы о наличии у них нейроотличия. Будучи взрослым, человек сталкивается с трудностями, с которыми не может справиться самостоятельно и приходит на терапию, не понимая, что с ним происходит и почему на него реагируют так или иначе.

Если терапевт не имеет знаний в области нейроотличий, есть риск неправильной постановки диагноза и неэффективности терапии, что может усугублять состояние человека, ведь ему не смогли помочь. При этом СДВГ часто коморбиден с другими психическими расстройствами у взрослых (Wilensetal, 2002; Ramsay, Rostain, 2005), что усложняет диагностику и выбор стратегии для психотерапии.

«СДВГ часто коморбиден с другими психическими расстройствами у взрослых... Распространенность депрессии (42.28%) и тревоги (44.65%) у взрослых с СДВГ была более чем в 9 раз выше, чем у лиц без СДВГ»

Мы более подробно писали об этом в предыдущей нашей статье «Взгляд на взрослого человека с СДВГ с позиций Транзактного Анализа» (Андрейченко, Попова, 2023)

Предполагаем, что такие высокие показатели наличия депрессии среди людей с СДВГ могут показывать насколько сложно нейроотличным людям справляться. Это наглядный результат чрезмерной адаптации и напряжения в социальных контактах, избегания в общении, непрожитого горевания из-за упущенных возможностей и невозможности быть собой в контакте с другими без страха отвержения. Серьезность ситуации в том, что люди с нейроотличиями могут сталкиваться с этими же переживаниями и в кабинете неинформированных о нейроотличиях специалистов, так и не получив квалифицированную и эффективную помощь.

Марк в своей статье писал: *«Вполне вероятно, что неспособность психотерапевтов распознать недиагностированное нейроотличие, либо отсутствие понимания нейроотличий и соответствующих адаптаций может быть основным фактором, способствующим неэффективности лечения или отказу от него».*

Об этом же писали мы в своей предыдущей статье: *«Если терапевт неправильно поставит диагноз и будет, например, делать акцент на терапии тревожного расстройства или депрессии, то симптомы на какое-то время могут уменьшиться, но обязательно вернуться, так как ключ проблемы был именно в СДВГ. В этом случае терапевт может начать сомневаться в своих навыках, а клиент, в зависимости от сценарного процесса, либо разочаровывается в терапии, либо начинает чувствовать себя не ОК, раз ничего не помогает».*

Также клиент может менять терапевта, но другой терапевт, скорее всего, тоже не поможет. Тем самым клиент с СДВГ подтвердит свое сценарное убеждение: «Мне никто не может помочь»».

Постановка диагноза во взрослом возрасте

Клэр Бауэрс описывает, как постановка диагноза СДВГ позволила ей осознать природу своих прошлых переживаний, которые включали социальную тревожность и легкие приступы паники в незнакомых ситуациях и при контакте с незнакомыми людьми. Она часто ощущала себя неготовой к пониманию социальных норм.

Находясь в состоянии постоянной гипервнимательности, Клэр наблюдала за окружающей обстановкой, пытаясь определить подходящий способ поведения, а иногда полностью избегала социальных ситуаций. Это вело к нарушениям как в личных, так и в профессиональных отношениях.

У Марка Виддоусона также был диагностирован СДВГ во взрослом возрасте, и вот что он об этом пишет: *«Я испытал не только чувство огромного облегчения, так как жизненные проблемы начали обретать смысл, но также глубокое чувство грусти и гнева. Грусть из-за упущенных возможностей и стольких лет патологизации и недопонимания со стороны себя и других, и гнев из-за того, как со мной раньше обращались, и из-за недостатка понимания и эмпатии, которые я неоднократно испытывал».*

(...) С одной стороны, диагноз приносит чувство освобождения и понимание природы своих проблем, позволяя избавиться от глубоко укоренившихся сценарных убеждений о том, что "я недостаточно хорош", "ленивый", "глупый", "сумасшедший" или "странный". С другой стороны, возникает сильное чувство гнева из-за того, как с ними несправедливо обращались всю жизнь, и глубокая скорбь о том, что могло бы быть, если бы диагноз был поставлен раньше»

Мы находим схожую динамику с нейроотличными клиентами. Они часто говорят о стыде и о страхе отвержения, который постоянно испытывают в контакте с другими людьми, пытаясь как можно тщательнее скрыть свои особенности за маской нейротипичности.

Работая с нейроотличными людьми, мы наблюдаем склонность к чрезмерной адаптации. Они как будто всегда проверяют — «достаточно ли я сейчас «нормальный», чтобы ты меня принял и не отверг». Такое чрезмерное напряжение в социальных контактах часто приводит к избеганию в общении, несмотря на огромную потребность в близости.

В связи с этим, мы считаем, что большей частью работы с нейронетипичными людьми, которые были диагностированы во взрослом возрасте, будет проживание горевания из-за упущенных возможностей, невозможности быть собой в контакте с другими без страха отвержения. Также важна работа с гневом, который возникает как реакция на несправедливость.

Из протокола сессии с клиенткой с СДВГ

Приведем пример, иллюстрирующий вышесказанное: на сессии клиентка (51 год) говорила о своем опыте гиперактивности, который сильно отличается от привычных представлений. Вместо двигательной активности она ощущает это состояние как бурный и непрерывный поток мыслей.

Она описывает, как эти мысли наслаиваются, переплетаются и путаются, напоминая радио, которое хаотично переключается между станциями. Но вместо музыки там звучат ее собственные идеи, воспоминания, планы — все сразу и одновременно. Этот умственный хаос может быть настолько изматывающим, что она иногда буквально "зависает".

Внешне такие моменты могут казаться ленью или безучастием, но в реальности ее сознание оказывается перегружено до такой степени, что справиться с этим потоком становится невозможно.

Ей трудно объяснить окружающим, что за этим состоянием стоит не нежелание действовать или не быть в контакте, а интенсивная внутренняя работа, которую никто не видит. И так как сложно увидеть ее внутренние процессы, то окружающие люди считают такое состояние, как нежелание действовать, лень, безучастность и безразличие. И могут напрямую говорить ей о том, что она "ленивая, странная, и вечно летающая не здесь".

Клиентка также делится тем, как даже незначительные ситуации, вроде шуток от другого человека, могут погружать ее в долгий анализ. Она начинает разбирать, не обидела ли кого-то своей реакцией, правильно ли себя повела и внутри себя перечисляет множество вариантов, как ей действовать по-другому.

Также клиентка отмечает, что даже если почувствует себя достаточно комфортно, чтобы быть собой, ее охватывает сильный страх. Она боится, что, узнав ее настоящую, люди изменят свое отношение.

Ее история включает переживания, связанные с постоянным ощущением чуждости. С детства она слышала, что она «не такая», странная или слишком прямолинейная.

Это заставляло ее постоянно задумываться, насколько она «нормальна», как воспринимают ее окружающие. Общение, вместо того чтобы приносить радость, становилось для нее источником боли. Она понимала, что люди принимали не ее настоящую, а тщательно выстроенный образ, который она создала, чтобы соответствовать чужим ожиданиям.

За маской, которую клиентка создала, подстраиваясь под нейротипичный мир, она чувствовала потерю своей идентичности и невозможности быть собой без страха отвержения, следуя приказанию «Не будь собой» и «Не принадлежи».

Таким образом неправильная постановка диагноза может привести к:

1. Сомнениям терапевта в своей компетентности
2. Разочарованию клиента в терапии
3. Усилению у клиента чувства "не-ОКейности"
4. Подтверждению негативных сценарных убеждений клиента».

То есть, отсутствие информированности психологов и психотерапевтов об особенностях нейроразличий и некорректная диагностика могут привести к значительным последствиям, вплоть до отказа нейроразличных людей от психологической помощи. При этом, сама диагностика усложняется наличием значительной коморбидности СДВГ с другими психическими расстройствами, особенно во взрослом возрасте

Терапия СДВГ

В настоящее время основным признанным Национальной службой здравоохранения (NHS) протоколом работы со взрослыми людьми с СДВГ является когнитивно-поведенческая терапия (КПТ). Она включает в себя психообразование и помогает людям с СДВГ «справляться с жизнью» и «вознаграждать себя за позитивное поведение».

Протокол лечения КПТ, исходя из нашего личного опыта и опыта наших клиентов, действительно помогает справляться с проблемами, изменяя способ мышления и поведения. При этом есть одна большая ловушка, о которой так же упоминает Марк, которая может усиливать маскинг и сверхадаптацию. Он пишет об этом так: *«Рекомендации Национального института здоровья и качества медицинской помощи Великобритании (NICE) (2021) также включают КПТ как немедикаментозное лечение СДВГ и программы социального обучения для лиц с РАС. Соланто (2013) отмечает, что программы КПТ, используемые при лечении СДВГ, могут «устранять критические дефициты в повседневном управлении своей жизнью, включая управление временем, организацию и планирование»».*

Мы, предварительно пройдя обучение протоколу тренинга навыков для взрослых людей с СДВГ (Safren et al., 2017), проводили данный тренинг. Группа состояла из 7 человек, продолжительность тренинга составляла 8 занятий по 2,5 часа, встречи проходили 1 раз в неделю. Последние 30 минут каждого занятия мы оставляли на рефлексии, для того чтобы участники тренинга могли анализировать, как полученные навыки влияют на их жизнь.

Наблюдаемые результаты

На начальных этапах участники отмечали значительные улучшения и снижение симптомов СДВГ: жизнь стала более управляемой и подконтрольной, уменьшился уровень тревоги, связанной с тем, что

можно что-то потерять или забыть о встрече, стало легче с эмоциональной регуляцией, отношения с людьми стали улучшаться, значительно снизился уровень прокрастинации, стали выполнять задачи, которые давно откладывали.

Клинические особенности

Ближе к концу тренинга мы стали наблюдать усиление драйверного поведения:

- «Будь сильным» — участники выполняли задачи, не обращая внимания на свои чувства
- «Будь совершенным» — вдохновленные тем, что у них наконец что-то начало получаться, они стали стремиться делать лучше и больше, что в дальнейшем могло привести к истощению нервной системы
- «Радуй других» — участники стали меньше забывать о встречах, не пропускать дни рождения и находить время на друзей, при этом забывая, что нервная система людей с СДВГ гораздо быстрее утомляется.

То есть, одной только работы в КПТ-протоколе оказалось недостаточно, новые навыки использовались для продолжения следования сценарию.

При этом важно заметить, что на курсе отдыху и отслеживанию своего состояния посвящены отдельные темы. Участники делились тем, что тема "отдых" далась им наиболее тяжело, так как у многих из них есть послание: "Уработайся до смерти", и во время отдыха их уровень тревоги сильно увеличивался.

Наблюдение за сценарными процессами

Наблюдая за участниками тренинга, мы стали замечать усиление приказаний:

- «Не достигай» — когда система планирования начинала работать, появлялась тревога и саботирование появившихся достижений, т.к. не было разрешения от внутреннего Родителя
- «Не думай» — при следовании новым техникам организации, некоторые участники начали "зависать" даже в простых инструкциях, хотя до этого могли их выполнять с большей легкостью
- «Не принадлежи» — даже в группе людей с СДВГ некоторые участники продолжали настаивать на своей "неправильности" и отличии от других
- «Не будь близким» — при улучшении навыков планирования и социального взаимодействия появлялись новые причины для избегания более глубоких отношений: «общение становится более протокольным, в приоритет ставятся выполнение социальных норм в нужный срок, в ущерб аутентичному близкому общению»
- «Не расти» — несмотря на видимый прогресс, некоторые участники находили способы

вернуться к привычным, хоть и неэффективным паттернам поведения

- «Не будь собой» также мог бы усугубиться как сильное проявление маскинга в стремлении быть как нейротипичный человек и скрывать свои особенности, однако благодаря отношенческому и психотерапевтическому подходу, который мы включили, тренинг позволил участникам отследить, когда в погоне за желанием «быть нормальными», они используют предложенные техники для маскинга, а когда как инструмент удовлетворения своих глубинных потребностей.

Участники также стали говорить о появлении тревоги другого рода: что, если остановиться и хоть немного снизить контроль, то все разрушится, и, как в сказке, "каре́та превратится вновь в тыкву".

Марк Виддоусон также упоминал это в своей статье: *«Не отрицая доказательную эффективность КПТ в лечении СДВГ и нейроотличий, нас беспокоит, что устранение дефицитов может привести к управлению нейроотличиями, основанному на наблюдаемых изменениях, а не на отношениях и снижении стыда, и может вызвать чрезмерную адаптацию и срыв.»*

Далее он цитирует Оутс: *«в нашем стремлении к измеримым и наблюдаемым изменениям... мы можем спровоцировать дальнейший маскинг... а также укрепить внешние проявления, которые скрывают беспокойный внутренний мир».* (Oates, 2021)

«Как обсуждалось в обзоре литературы, «маскинг» является обычным явлением для людей с нейроразнообразием, поэтому авторы не были удивлены этой теме. Однако Кэт говорила о том, насколько бессознательным является процесс «маскинга». Миша отметила, что ее маскинг стал такой частью ее сущности, что она не была уверена, кто она на самом деле. Все участники подробно обсуждали чрезмерную адаптацию и причины этого.»

Марк упоминал: *«Гиббс (2021) утверждает, что длительный маскинг может привести к «полному коллапсу нашей способности функционировать».* Исследования показывают связь между СДВГ и хроническим синдромом усталости, с паттернами перегрузки, за которыми следует сильная усталость. Оба автора, живя как не диагностированные люди с СДВГ, часто испытывали чувство истощения, стыда и десятилетия использовали маскинг, чтобы попытаться вписаться в нейротипичный мир.» (Gibbs, 2021)

Мы согласны с авторами статьи и видим это подтверждение в своей практике.

Клинический случай

Например, клиентка Екатерины Н. начала получать медикаменты и рекомендации из КПТ-протокола, появилось ощущение «я могу» и усилился ее драйвер

«Спешу» и «Будь совершенной», а также приказания «Не будь собой», «Не добивайся успеха», «Не принадлежи», «Не будь ребенком». Она использовала это снижение дефицита исполнительных функций не для того, чтобы спокойнее проживать каждый день и быть собой, а для того, чтобы привычно изо всех сил делать как можно больше. Таким образом, мы видим как поздняя диагностика и получение помощи в компенсации СДВГ только во взрослом возрасте могут проявлять сценарий жизни человека, который сформировался под влиянием некомпенсированного СДВГ. Сценарный паттерн клиентки остался тем же, разница была лишь в том, что при больших возможностях выросли ее внешние проявления сценария, «маркеры успеха», — значимые для окружающих результаты.

Для нас это также говорит о том, насколько окружающие могут недооценивать количество усилий, прикладываемых нейротипичным человеком для выдерживания социальных ожиданий, маскинга и подстройки.

Клиентка начала больше работать, набирать все больше дел и задач и справляться с ними во много раз лучше. Однако мы видим это не положительной динамикой психотерапии, а усилением сценария или более ярким, явным его проявлением: драйверов, приказаний, вплоть до работы с третьим тупиком и трансгенерацией.

Как когда человек выигрывает в лотерею — деньги усиливают то, что уже есть: и чувства внутри, и те стратегии распределения и использования ресурсов, которые уже есть. Так же и тренировка навыков через КПТ-протокол, медикаментозная терапия и классическая психотерапия без учета нейроотличности — инструменты, способные усилить и проявить сценарий, адаптации клиента, усугубить состояние клиента, маскинг, истощить нервную систему, привести к усилению обсессивно-компульсивной динамики, к усугублению тревожного расстройства, депрессии и их рецидиву.

Однако эти же инструменты способны действительно помочь клиенту, если учитывать нейроотличность и делать акцент не только на уровне компенсации «неудобного для других поведения», но и на клиент-терапевтических отношениях, внутренних переживаниях и глубинных потребностях самого клиента, дополняя терапию глубоким пониманием внутреннего мира клиента и особенностей его каждодневных трудностей и проживания жизни в нейротипичном мире.

О чем и пишет в своей статье Марк:

Maté (1999) утверждает, что взрослым с СДВГ нужны «не только организационные инструменты и методы модификации поведения» (с.272) — то есть не просто «выставлять напоказ что-то новое», рискуя оставить «уязвимый внутренний мир клиента» (Oates, 2021, с.66) без внимания.

Если помнить об этом важном осознании, вопрос становится не столько «Почему ты так себя ведешь?», сколько «Что тебе нужно прямо сейчас?». Erskine и Trautmann (Erskine, Trautmann, 1999) отмечают в своем введении, что «по мере того, как люди переживают неизбежные травмы жизни... они развивают способы защиты от боли. Эти самозащитные паттерны, полезные... в момент их появления, могут стать разрушительными, когда человек переходит на новые этапы жизни... то, что было усвоено как реакция на конкретную травматическую ситуацию, имеет тенденцию к обобщению... способность к полному контакту ослабевает».

Использование разрешения и защиты для облегчения снятия маски.

«Эта подтема указывает на важность того, чтобы участники чувствовали себя достаточно безопасно, чтобы показать свои «настоящие» я. Кэт, Фран и Мария нашли это разрешение у других людей с нейроразнообразием, но все участники отметили важность того, чтобы терапевты давали достаточное разрешение (Crossman, 1966) на проявление истинных «я» без необходимости маскинга и не приглашали их соответствовать их представлениям о норме (Oates, 2021)».

«Я научилась снимать свою маску. Я даже не знала, что ношу маску, пока не начала консультироваться и не смогла исследовать, как я себя чувствую» (Кэт).

«Я не должна была вписываться в их компанию, потому что они другой формы, чем я. Если представить это как пазл: они размером на тысячу деталей, а я — на пятьдесят, или что-то вроде того. Я пазл другого размера. Я не собираюсь вписываться в их коробку. Я... я собираюсь вписаться в свою коробку с другими «нейроотличными»». (Кэт).

«Я помню, как мой терапевт сказал мне: "Тебе совсем не обязательно плакать, чтобы терапия работала", — и я почувствовала это разрешение быть собой. Разрешение. Но потом я все-таки заплакала, не на том сеансе, но стало понятно, что для того, чтобы терапия работала, не нужно было придерживаться каких-то правил. Мне не нужно было следовать установленным нормам.» (Донна).

Так же Марк выделял страх отвержения в своем исследовании:

«Из-за восприятия их как «слишком сложных» или отличающихся, участники сообщали о переживании отторжения и осуждения. Фран и Миша говорили о защитных реакциях — или механизмах копинга — которые они адаптировали, чтобы избежать этого.»

«Мы не можем ее контролировать — плохое воспитание... Они просто сказали „мы ее исключим [из старшей школы]» и меня исключили» (Кэт).

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Ирина Сергеевна АНДРЕЙЧЕНКО, Екатерина Валерьевна ПОПОВА
СДВГ как фактор формирования жизненного сценария. Памяти Марка Виддоусона

- «Я очень эмоциональна, и я могу почувствовать себя покинутой [моим мужем], когда я эмоциональна» (Донна)
- «Он [учитель] сказал „можешь перестать поднимать руку все время? Потому что нам нужно оставить место и для других людей в классе.“ И это полностью остановило меня — это осталось со мной навсегда, и я сделала все возможное, чтобы не лезть вперед других» (Фран)

Мы здесь можем увидеть детское решение “Я буду делать все возможное чтобы не лезть вперед других” в ответ на приказание: «Не высовывайся», «Не будь собой», «Не будь успешным».

Рекомендации

Исходя из этого, мы планируем включить в тренинг навыков отдельную групповую терапию для того, чтобы уменьшить влияние сценарных процессов на результаты тренинга. И, конечно, мы рекомендуем всем участникам тренинга проходить дополнительно личную терапию с СДВГ-информированным специалистом.

Марк предлагал в терапии людей с нейроотличиями следующие элементы (Рисунок 1).

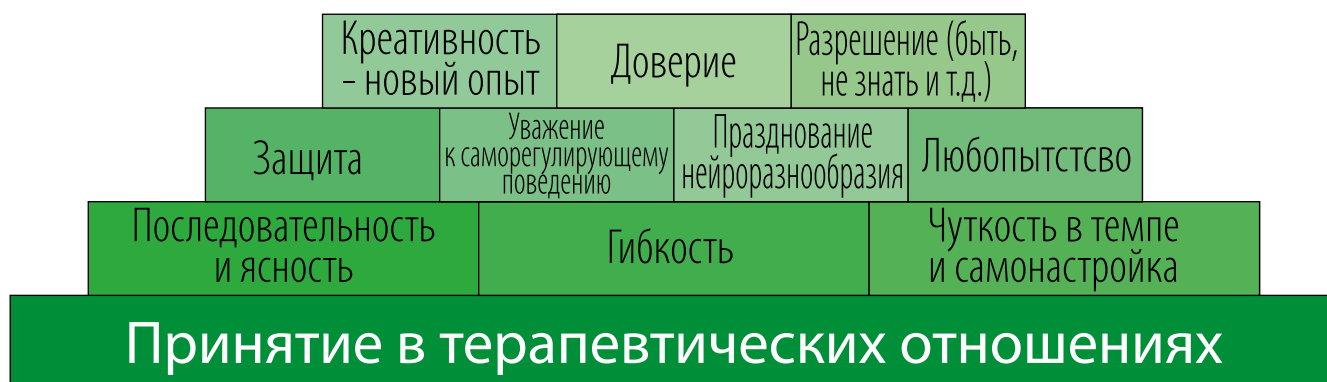


Рисунок 1. Модель терапии, предложенная в оригинальной статье

Акцент психотерапии клиентов с нейроотличиями строится на фундаменте терапии отношениями и необходимостью баланса между приемлемой заботой и приемлемой структурой.

Эта тема связана как с историческими, так и с терапевтическими отношениями. В значительной степени исследуется важность того, чтобы клиенты научились расширять свое Окно Толерантности (Siegel, 2020).

Необходимость тщательной настройки и исследования телесного (соматического) опыта для расширения окна толерантности

Участники размышляли о том, как отношения могут казаться «слишком интенсивными» и «подавляющими».

Важность любопытства, креативности и нового опыта

Участники говорили о важности того, чтобы психотерапевт оставался любопытным, чтобы избежать того, чтобы клиент чувствовал себя непонятым (Тема 1) или чтобы предположения о поведении и основных потребностях не были упущены. Миша, Кэт и Фран также говорили о важности креативных методов, включая письмо, рисование, использование художественных работ и музыки для предоставления «терпимых» способов настройки на клиентов с нейроразнообразием.

Необходимость гибкости и осведомленности терапевта

Эта подтема связана с тем, насколько хорошо, по мнению участников, их терапевты понимают нейроотличия. Участники обсуждают разочарование по поводу предположений, которые о них делают, что приводит к маскировке и принуждению соответствовать чужому представлению о норме (Oates, 2021). Участники также размышляли о разочаровании как из-за чрезмерно жестких терапевтических стилей, так и из-за недостатка понимания со стороны терапевтов, что может приводить к повторяющимся разрывам в отношениях (как личных, так и терапевтических).

Важность доверия, ясности и последовательности в терапевтических отношениях

Участники размышляли о том, как их доверие к поддерживающим отношениям было подорвано за годы из-за повторяющихся разрывов в отношениях.

Обсуждение и последствия для практики психотерапии транзактного анализа

Анализ исследовательских тем указывает на три основные ловушки при работе с нейроразнообразными клиентами:

- Недостаток понимания (и патологизация) адаптивного поведения или защитных механизмов;
- Чрезмерная зависимость от терапии, ориентированной на изменения или результат, что приводит к сверхадаптации и маскировке;

- Предположения о потребностях, способностях, интересах и т.д. нейроразличных людей, основанные на поведении.

Мы считаем, что эти ловушки могут привести к появлению стыда, упущенным возможностям для отношений, разрыву в отношениях, а также к социальному, эмоциональному и физическому истощению.

В статье приводятся рекомендации по терапии нейронетипичных людей.

«Полезные адаптации психотерапии при СДВГ включают интерактивный, полуструктурированный стиль терапии, мягко помогающий клиентам возвращаться к фокусу на целях контракта или текущей сессии (Ramsay and Rostain, 2005). Психообразование рассматривается как важнейший аспект терапии взрослых с СДВГ. Хотя терапевту не обязательно быть экспертом по СДВГ, разумно ожидать от терапевтов некоторого базового понимания специфических трудностей, с которыми сталкиваются взрослые с СДВГ».

Возможные терапевтические ошибки:

Нередко терапевты дают благонамеренные, но ошибочные советы клиентам. Например, терапевт может предложить клиенту с СДВГ, который постоянно опаздывает на встречи, просто выходить раньше. Такие комментарии демонстрируют непонимание специфических трудностей с исполнительными функциями и могут усилить чувство неудачи у клиента, который просто не может следовать этому совету (Ramsay and Rostain, 2005).

Основные потребности нейроразнообразных клиентов:

1. Понимание и принятие
 - Осознание того, что они не «слишком сложные» для терапевта
 - Уверенность в отсутствии риска отвержения или осуждения
 - Принятие их нейроразнообразия
 - Травмоинформированный терапевт, готовый понять жизненный опыт своих нейроразличных клиентов
 - Готовность к адаптации терапевтической среды
2. Безопасные терапевтические отношения:
 - Отсутствие «правильного» или «неправильного» способа поведения
 - Разрешение проявлять «немаскированные» паттерны
 - Разрешение «не понимать», делать что-то «неправильно» и испытывать «неуверенность»
 - Терапевт, который достаточно осознан и квалифицирован, чтобы не провоцировать адаптацию

- Защита испуганных Детских эго-состояний, которые боятся отвержения
3. Баланс структуры и поддержки:
 - Внимательное отслеживание реакций
 - Уважение к саморегулирующему поведению
 - Творческий подход к терапии
 - Тщательный выбор темпа
 - Открытый диалог о структуре
 4. Терапия, отличная от травмирующего опыта:
 - Отсутствие предположений на основе нейроразнообразия
 - Гибкость в зависимости от состояния
 - Ясность в отношениях
 - Понимание специфики нейроразнообразия
 - Стабильность и надежность терапевта

Выводы

Из вышесказанного мы пришли к выводу, что тренировка навыков дает ощутимые результаты, которые помогают человеку контролировать свою жизнь и добиваться измеримых результатов в их профессиональной деятельности, а также улучшать взаимодействия с окружающими, но это будет лишь работой на симптом без дополнительной личной психотерапии с учетом нейроразличности. Отсутствие такой терапии может усугубить сценарные процессы, что в дальнейшем может привести к усилению симптомов СДВГ и других коморбидных ему расстройств: депрессии, тревожного расстройства, зависимостей.

Относительно гипотезы о связи формирования жизненного сценария и СДВГ мы видим, что она есть. Шкала предписаний оказалась наиболее показательной в этом контексте. Наличие СДВГ влияет на идентичность и личность, что отражено не только количественно большими показателями по самой шкале предписаний для приказаний «Не будь собой» и «Не существуй», но и силу влияния этих приказаний по результатам наличия депрессии в группе СДВГ, особенно в тяжелой и крайне тяжелой форме. Считаем необходимыми дальнейшие исследования в корреляции связи жизненного сценария и наличия СДВГ.

Список литературы

1. Bowers, C., Widdowson M. (2023) Transactional Analysis Psychotherapy with Clients who are Neurodivergent: Experiences and Practice Recommendations // International journal of transactional analysis research. 14(1). pp. 32-54. doi: <https://doi.org/10.29044/v14i1p32>

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Ирина Сергеевна АНДРЕЙЧЕНКО, Екатерина Валерьевна ПОПОВА
СДВГ как фактор формирования жизненного сценария. Памяти Марка Виддоусона

2. Wilens, T.E., Biederman, J., Spencer, T.J. (2002) Attention Deficit/Hyperactivity Disorder Across the Lifespan // Annual Review of Medicine. 53(1). pp. 113-131. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.med.53.082901.103945>
3. Ramsay, J.R., Rostain, A. (2005) Adapting psychotherapy to meet the needs of adults with attention-deficit/hyperactivity disorder // Psychotherapy. 42(1). pp. 72-84.
4. Андрейченко, И.С., Попова, Е.В. (2023) Взгляд на взрослого человека с СДВГ с позиций Транзактного Анализа // Транзактный Анализ в России. 3(3). С. 32-35. doi: [10.56478/taruj20233332-35](https://doi.org/10.56478/taruj20233332-35)
5. Safren, S.A., Sprich, S.E., Perlman, C.A., Otto, M.W. (2017) Mastering Your Adult ADHD: A Cognitive-Behavioral Treatment Program, Therapist Guide. Oxford University Press.
6. Oates, S. (2021) What If My "I'm OK, You're OK" Is Different From Yours? Could the Inherent Optimism in Transactional Analysis Be a Form of Compulsory Ableism? // Transactional Analysis Journal. 51(1). pp. 63-76.
7. Gibbs, S. (2021) Drama Queen: One Autistic Woman and a Life of Unhelpful Labels. Headline.
8. Maté, G. (2019) Scattered Minds: The Origins and Healing of Attention Deficit Disorder. International edition. Vermilion.
9. Erskine, R.G., Moursund, J., Trautmann, R.L. (1999) Beyond Empathy: A Therapy of Contact-in-relation. Psychology Press.
10. Crossman, P. (1996) Permission and protection // Transactional Analysis Bull. 5(19). pp. 152-4.
11. Siegel, D.J. (2020) The Developing Mind: How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are. Guilford Publications.
12. Kessler, R.C., Adler, L., Ames, M., Demler, O., Faraone, S., Hiripi, E., et al. (2005) The World Health Organization adult ADHD self-report scale (ASRS): a short screening scale for use in the general population // Psychological Medicine. 35(2). pp. 245-56.
13. Kroenke, K., Spitzer, R.L., Williams, J.B. (2001) The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure // J Gen Intern Med. 16(9). pp. 606-613.
14. Drego, P. (1994) Happy family: Parenting through family rituals. Bombay: Vision Wordtronic Ltd.
15. Dusay, J.M. (1977) Egograms: How I See You and You See Me. Harper & Row.
16. Joines, V., Stewart, I. (2002) Personality adaptations: a new guide to human understanding in psychotherapy and counselling. Nottingham: Lifespace.
17. Cox, M. (2001) Driver questionnaire. In: Workshop Handout.
18. Moores, J., Oates, S. (2025) Ordinary people, extraordinary protections: neurodivergence in TA therapy. Onlinevents.

«Другой приходит первым»: идея реляционной травмы и другие концепции Зефи́ро Меллакуа для терапии шизофрении и расстройств шизофренического спектра

Юлия Николаевна
ГИЛЕК

Психолог, практикующий в модальности транзактного анализа;
Москва, Россия; ugilek@mail.ru;
SPIN-код: 9131-5887; ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022



Yulia Nikolaevna
GILEK

Psychologist practicing in Transactional Analysis modality;
Moscow, Russia; ugilek@mail.ru;
SPIN code: 9131-5887; ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022

Нина Александровна
КОБЗАРЬ

Психолог, практикующий в модальностях транзактного анализа и EMDR (ДПДГ); Москва, Россия; Kobzar-n-a@yandex.ru;
ORCID: 0009-0004-9057-141X; ResearcherID: MTA-2074-2025



Nina Alexandrovna
KOBZAR

Psychologist, practicing in Transactional Analysis modality and EMDR; Moscow, Russia; Kobzar-n-a@yandex.ru;
ORCID: 0009-0004-9057-141X; ResearcherID: MTA-2074-2025

«The Other Comes First»: the idea of relational trauma and other concepts by Zefiro Mellacqua for the treatment of Schizophrenia and Schizophrenia Spectrum Disorders

Аннотация. В данной статье авторы провели обзор концепций и моделей сертифицированного транзактного аналитика в области психотерапии, психиатра, доктора Меллакуа Зефира, который много лет исследует способы облегчения шизофренических страданий. Доктор Меллакуа получил в 2024 году премию Эрика Берна за вклад в развитие теории и практики транзактного анализа. Авторы вынесли в эту статью три ключевые идеи д-ра Меллакуа: реляционная травма, двойное расщепление и тело как театр бессознательного в анализе переносов/контрпереносов. Реляционная травма в контексте данной статьи рассматривается как один из важных предикторов фрагментации самости и дезорганизации эго в раннем возрасте, способствующих развитию психопатологии и страданиям эго человека с расстройствами шизофренического спектра. Двойное расщепление (вертикальное и горизонтальное) доктор Меллакуа предлагает как объяснение сути фрагментации и дезорганизации структуры личности; данная концепция дает больше возможностей в терапии клиентов с расстройствами шизофренического спектра. Анализ переносов и контрпереносов предоставляет возможность «видеть» клиента через театр его телесных проявлений, а также через телесные проявления самого терапевта и строить терапевтический процесс с учетом этих проявлений.

Ключевые слова: шизофрения, реляционная травма, исключение эго-состояния, перенос, контрперенос, терапия расстройств шизофренического спектра, соматический ребенок

Abstract. In the present article the authors reviewed the concepts and models proposed by a certified transactional analyst in psychotherapy, psychiatrist, Dr. Mellacqua Zefiro, who has spent many years researching ways to alleviate schizophrenic sufferings. In 2024, Dr. Mellacqua was awarded the Eric Berne Memorial Award for his contribution to the theory and practice of Transactional Analysis. The authors of the article highlight three key ideas of Dr. Mellacqua: relational trauma, double splitting and the body as a theatre of the unconscious in transference/countertransference analysis. In this article relational trauma is considered to be one of the important predictors of early self-fragmentation and ego disorganisation, contributing to the development of psychopathology and ego sufferings of individuals with Schizophrenia Spectrum Disorders. Dr. Mellacqua's concept of double splitting (vertical and horizontal) offers an explanation for personality structure fragmentation and disorganization. This concept gives greater therapeutic opportunities for working with clients with Schizophrenia Spectrum Disorders. Transference and countertransference analysis provides a chance to «see» the client through the theater of his (the client's) and yours (the therapist's) bodily expressions, and build the therapeutic process taking into account these representations.

Key words: schizophrenia, relational trauma, ego-state exclusion, transference, countertransference, therapy of Schizophrenia Spectrum Disorders, somatic child.

Введение

Шизофрения, шизотипическое расстройство, устойчивые бредовые расстройства и различные острые и преходящие психотические расстройства в МКБ-10 объединены в единую группу психических расстройств и расстройств поведения (МКБ 10 — Шизофрения, шизотипические состояния и бредовые расстройства [F20-F29], n.d.).

На данный момент научные знания о причинах расстройств шизофренического спектра отражены в концепции сочетания полигенной генетической предрасположенности человека к таким расстройствам и психосоциальных факторов, которые выступают триггерами для манифестации заболевания. Эта концепция получила название биопсихосоциальной модели, которая широко используется в настоящее время при изучении психических расстройств (Engel G., 1977; Wade, Halligan, 2017; van Os and others, 2008). Согласно этой модели, генетические и наследственные пред-

посылки вступают во взаимодействие с окружающей средой, ранним опытом отношений и стрессоров, что в комплексе провоцирует манифестацию расстройства и его обострение.

Различными исследователями выявлены негенетические факторы, влияющие на развитие психических заболеваний:

- внутриутробные, родовые или послеродовые осложнения;
- вирусные инфекции центральной нервной системы;
- детские травмы и пренебрежение потребностями ребенка;
- стрессовые воздействия биологического характера (употребление психоактивных веществ) и социального характера: потеря работы, утрата близкого человека, отношений и пр. (Tamminga, 2022);

- окружающая городская среда во время взросления: уровень плотности населения или размер города, миграция (van Os and others, 2008).

К психологическим аспектам, выступавшим триггерами манифестации заболевания в различные периоды развития психотерапии, относили: понятие «шизофренногенного родителя», теорию двойной связи, «расколотой семьи» (семьи с враждебными лагерями), доминирования одного родителя, идеи величия у родителя на основе чувства неполноценности, конкуренцию внутри семьи (Холмогорова, 2002).

Исследования причин возникновения и динамики протекания расстройств шизофренического спектра активно продолжают. В настоящее время не подтверждено, что расстройства шизофренического спектра однозначно прогрессируют; отмечаются частые случаи полного или почти полного восстановления психоэмоциональных и когнитивных функций (Психиатрия..., 2006). Тем не менее в связи с неоднозначностью проявления и динамики психопатологических симптомов, остаются сложными вопросы дифференциальной диагностики, а также психотерапии клиентов с шизофренией и расстройствами шизофренического спектра.

Тенденция к гуманизации помощи людям с расстройствами личности предполагает комплексный подход, при котором повышается автономность, что соответствует принципам транзактного анализа. Деинституализация психиатрии, реализуемая в настоящее время в России (Sanz-Orsorio and others, 2022), также подразумевает все большую адаптацию к жизни человека с недугом, что будет более эффективно при сотрудничестве с психотерапевтом. Такое сопровождение может стать важным вкладом в предотвращение психотических эпизодов или снижение их остроты, снижение числа госпитализаций, большую интеграцию в общество, повышение качества и продолжительности жизни лиц с расстройствами шизофренического спектра.

Клиент с расстройством шизофренического спектра может прийти в психотерапию на разных стадиях развития заболевания, в том числе до его манифестации. Мы считаем, что обязательными условиями для работы с такими клиентами являются: сотрудничество с психиатром и клиническим психологом, нахождение психотерапевта в личной терапии, а также работа под супервизией специалиста, имеющего соответствующий опыт с подобными клиентами.

В настоящее время эта тема вновь обретает актуальность благодаря работам доктора Зефира Меллакуа (PhD, СТА-Р), который получил премию Берна в 2024 году. Д-р Меллакуа решительно выступает за возвращение к ранним работам Берна о бессознательных процессах. По мнению З. Меллакуа, столпами, на которых психотерапевты, практикующие в транзактно-аналитическом подходе, смогут построить прочный свод знаний и техник для понимания и терапии шизофре-

нических страданий, являются: идея о реляционной травме, влияющей на расщепление эго-состояний; идея об отчуждении, а не только о конфликте эго-состояния; идея о большом вкладе телесного опыта в анализ переносов/контрпереносов.

В данной статье мы сделали обзор основных идей, представленных в научных трудах Зефира Меллакуа: *Transactional Analysis of Schizophrenia The Naked Self* (Mellacqua, 2020a) и «When a Mind Breaks Down: A Brief History of Efforts to Understand Schizophrenia» (Mellacqua, 2020b).

1. «Другой приходит первым». Реляционная (отношенческая) и травматическая модель шизофрении

Реляционная (отношенческая) сущность шизофрении, по мнению З. Меллакуа, заключается в исторической патологии опыта Ребенка, называемой фрагментацией самости, то есть дезорганизацией и отсутствием связности в опыте самости в результате ранних и длительных отношенческих травм.

Наше первое чувство эго — это телесное эго, или Соматический Ребенок (Д1). Телесное эго неизбежно несет следы Другого: «Другой приходит первым». Ребенок не может быть воспринят как отдельный от его различных отношений с его или ее значимыми другими (Winnicott, 1960). Становление человеком с самого начала нашей внутриутробной жизни является актом Другого; мы рождаемся из-за и для Другого. Позже, что бы ни чувствовало и ни переживало наше тело (Д0) в раннем возрасте, это никогда не может быть осмысленно отделено от ответов, которые неонатальное и инфантильное эго Ребенка вызовет у Другого (Р0). Это, в свою очередь, сформирует у ребенка самое раннее чувство формирующейся идентичности (В0) (Mellacqua, 2020a).

В различных трудах авторов, исследующих личные и психиатрические истории лиц с шизофренией и шизофреноподобными психозами, можно выделить две особые группы фундаментальных стрессовых переживаний, которые характеризовали их детство и подростковый возраст:

1. опыт раннего и длительного насилия (физического, словесного, эмоционального и/или сексуального);
2. опыт раннего и длительного пренебрежения: отказ от контакта, домашнее пренебрежение, игнорирование потребностей; наличие серьезных психических и поведенческих проблем у родителей; разлука и/или крайне враждебный развод родителей; частая смена места жительства; сложная приемная семья и т. д. (Mellacqua, 2020a).

В практике работы с клиентами, имевшими опыт шизофреноподобного психоза, мы сталкиваемся с историями и воспоминаниями, отмеченными травмами в отношениях в раннем детском возрасте (отсутствие, холодность, отвержение близким взрослым, а также насилие и агрессия). В более позднем возрасте их истории наполнены экзистенциальной неустойчивостью, частыми драмами в отношениях, размытием или недостаточностью границ. Эти клиенты запутаны, подавлены собственными идеями и мыслями, как будто выброшены из условного пространства и времени, но с ними остаются их «говорящие» тела, которыми они тянутся к Другому.

Шизофрения показывает нам, как неожиданные экзистенциальные травмы — особенно в периоды, когда разум человека еще не готов справиться с уровнем психической, а иногда и физической боли, связанной с ними, — могут привести к ситуациям, которые нарушают у человека все еще размытое восприятие Другого.

Страдание эго при шизофрении — это страдание, которое всегда происходит в отношениях с Другим, независимо от материального присутствия этого Другого в реальной жизни клиента.

З. Меллакуа опирается в своих исследованиях на идею Эрика Берна о кумулятивной травме, способной порождать психопатологию. Чтобы проиллюстрировать эту идею, Берн (1961) в книге «Транзактный анализ в психотерапии» предложил метафору о стопке монет. Берн сравнивал психическое равновесие человека со стопкой монет, в которой каждая монета — это продукт целого спектра повседневного опыта, например: мыслей, эмоций, поведения, соматических ощущений и т.д., которые соответствуют эго-состояниям. Из этой метафоры следует, что накопление травматического опыта — это накопление деформированных монет и, следовательно, дисфункциональных эго-состояний.

Подобно неровной, перекошенной, колеблющейся стопке монет, которая в результате опрокидывается, психоз случается там, где стабильность зависит от удержания в своем сознании и теле пережитых травм. «Чем ниже находится деформированная монета, тем больше ее эффект на конечную стабильность. Одна гнутая копейка может в конечном счете вызвать хаотичное падение тысяч крупных монет» (Берн, 1961, р. 54).

Метафора монет Э. Берна (1977) подчеркивает многофакторное влияние травмы на психическое здоровье, а также ее отсроченное феноменологическое проявление по сравнению с периодом первого реального травматического опыта. Стопка монет, которая увеличивается за счет все более ценных монет, разрушается, когда достигает определенной высоты. Аналогично личность клиента имеет уже ослабленное

фрагментированное эго, расщепление которого приобретает характер катастрофы во время первого психотического эпизода.

Хотя эта идея не нова, важно понимать, что психотическое эго расщепляется, но не является безнадежно разрушенным или глубоко регрессированным, недоступным «Я»; то есть представляет собой «Я», которое все еще развивается, несмотря на то, что личность вступает в разрушающие и небезопасные отношения, которые продолжают влиять на фрагментацию и распад эго.

Таким образом, при терапии клиентов с расстройством шизофренического спектра З. Меллакуа вслед за Э. Берном ставит во главу угла идею о возможности развития и интеграции эго клиента.

2. Метапсихология шизофренических психозов (дополнения З. Меллакуа): родительские исключения и двойное расщепление

Метапсихология Берна включает теоретические элементы, относящиеся как к интрапсихическому конфликту, так и к моделям дефицита человеческой психики и человеческой психопатологии. Берн вдохновлялся греческой и латинской культурой, а также, как показывают его неоднократные отсылки, опирался на классическую мифологию и экзистенциализм таких его представителей, как Сартр и Кьеркегор, от которых Берн заимствовал свое видение трагического Человека, который не является единственным творцом своей судьбы (Berne, 1977). С самого начала своего существования Человек Берна оказывается активно вовлеченным в непрерывный нарратив человеческих отношений, глубоко поглощенным в своей биологии жадой Другого; его идентичность формируется кишачей множественностью, которая приводит к тому, что он не может интегрировать и определить себя без признания Другого, Другим и в Другом.

Обширная теория и методология контаминации и исключения как интрапсихического конфликта были разработаны Берном. После Берна конфликтная модель психопатологии в транзактном анализе была дополнена теорией тупиков Гулдингов (1979) и теорией симбиоза и пассивности Шиффов (1975).

Согласно теории тупиков, шизофреноподобная психотическая структура может быть понята в терминах интрапсихического конфликта между эго-состояниями внутри археопсихики или эго-состояния Ребенка (Д2).

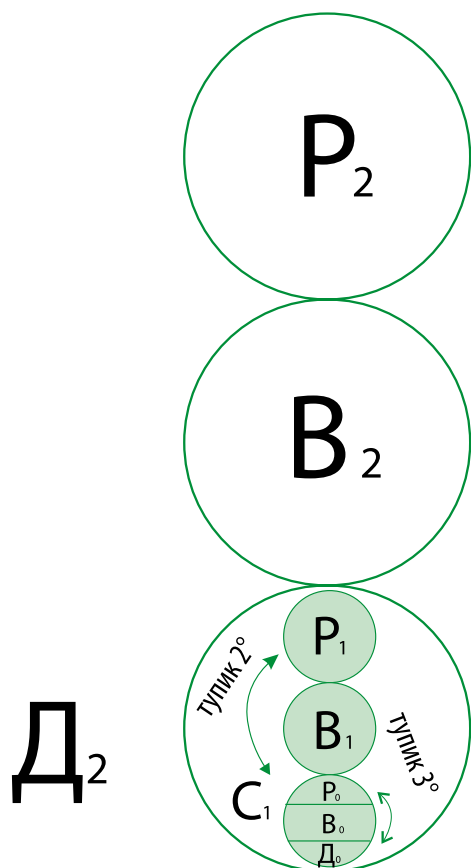


Рисунок 1. Интрапсихический конфликт между эго-состояниями [Mellacqua, 2020a]

Зефира Меллакуа говорит, что не всегда для выхода из тупика требуется повторное принятие решения, поскольку, по его мнению, активность, опыт и конфронтационный подход терапевта в его помощи клиенту могут ограничивать возможности работы с переносом и контрпереносом в терапевтических отношениях.

Основные тезисы подхода Шиффов: 1) Симбиоз как архаичная неразрешенная структурная и функциональная зависимость от значимых других. 2) Пассивность как поведенческое проявление этой зависимости от отношений и ее увековечивание посредством обесценивания. 3) Фильтр с внешней реальностью при отсутствии реальных границ. Структурная модель психоза по Шиффам была разработана в рамках конфликтной теории личности. Фокус ее теории был на диктаторской роли Родителя (P2) и гипердаптациях Ребенка (D2), что приводит к всепроникающему дисфункциональному тестированию реальности Взрослым (B2) психотического клиента (через игнорирование и переопределение).

Теория психоза Шиффов, по-видимому, имеет ограничения, поскольку не признает и не описывает адекватно специфические характеристики шизофренической патологии, включая:

1. Взаимодействие между прошлой травмой отношений и первичными исключениями.

2. Более распространенные экзистенциальные аспекты фрагментации и отчуждения эго-самости (например, неопределенность бытия, субъективное чувство потерянности, потери себя, эмоциональная отстраненность и т. д.).
3. Нарушение личного повествования, проявляющееся в тяжелых нарушениях мышления (например, ослабление ассоциаций, вставка мыслей, отстранение мыслей, трансляция мыслей, неологизмы и т. д.).
4. Отсутствие границ эго, приводящее к чрезмерной подверженности воздействию других и мира (навязчивость и телесная адгезия (приклеивание) к другим).
5. Более сложные переносные и контрпереносные разыгрывания, которые происходят, помимо симбиоза, в отношениях «здесь и сейчас» с людьми с шизофренией.

Акцент на родительские исключения

Отношенческую и травматическую модели психопатологии шизофрении З. Меллакуа видит в том, чтобы, не игнорируя родительско-детские контаминации, делать больший акцент на родительских исключениях на разных стадиях развития эго. В частности, исключение Родителя подразумевает представление расширенного и крайне изнурительного дефицита в психотической структуре, возникающего в результате ранних, доэгоических, ненастроенных и разнообразно травматических отношений между развивающимся ребенком и опекающей персоной (Mellacqua, 2020a).

Ранняя и хроническая травма отношений нарушает способность шизофренического клиента формировать собственные рассказы, тем самым создавая жесткие разделения и трещины в собственном опыте, которые приводят к фрагментации психики человека. При этом Внутренний Родитель становится источником глубокой экзистенциальной боли.

Двойное расщепление

По мнению Берна, расщепление как структурная особенность шизофренической патологии является не просто теоретической конструкцией, а относится к реальным событиям прошлой жизни и опытам отношений развивающегося индивида с историческими другими.

Вертикальное расщепление довольно полно представлено в работах транзактных аналитиков. Оно напрямую связано с расщеплением в понимании Кляйн (1997) биполярности (хорошо-плохо) и в понимании Берна (1975: 1972, с. 134) противоположных эго-состояний (крестная фея и мать-ведьма).

Психопатология шизофрении характеризуется присутствием другой формы расщепления, которую можно назвать горизонтальным расщеплением, похожим на понятие вытеснения при шизоидном процессе (РЭр-

скин, 1993, 2001; Литтл, 2001; O'Farrell; Рейли-Напп, 2001). При горизонтальном расщеплении некоторая опытная информация недоступна для осознания состояния эго Взрослого (В1 или В2), причем расщепление удерживает бессознательные мысли, эмоции и телесные переживания вне осознания, чтобы поддерживать сплоченность ядерного эго-Я. «Я» (Д1) использует это формирующееся расщепление, чтобы справиться с ранним, сохраняющимся травматическим объектом, частично-объектным и/или доэдиповым отношением, которое человек не может сформулировать или разрешить.

Структурно ярко выраженное острое психотическое состояние может быть представлено (рисунок 2) исключаящим, фрагментированным Ребенком (Д2), где присутствует исключение Родительского эго-состояния на разных стадиях психоразвития (Р2 и Р1), а соматико-аффективный материал, исходящий от Ребенка внутри Ребенка (Д1), едва доступен зарождающемуся рефлексивному Взрослому (В1 и В2), который, в свою очередь, стал преждевременно неинтегрированным как структурно, так и функционально из-за реляционной ретравматизации.

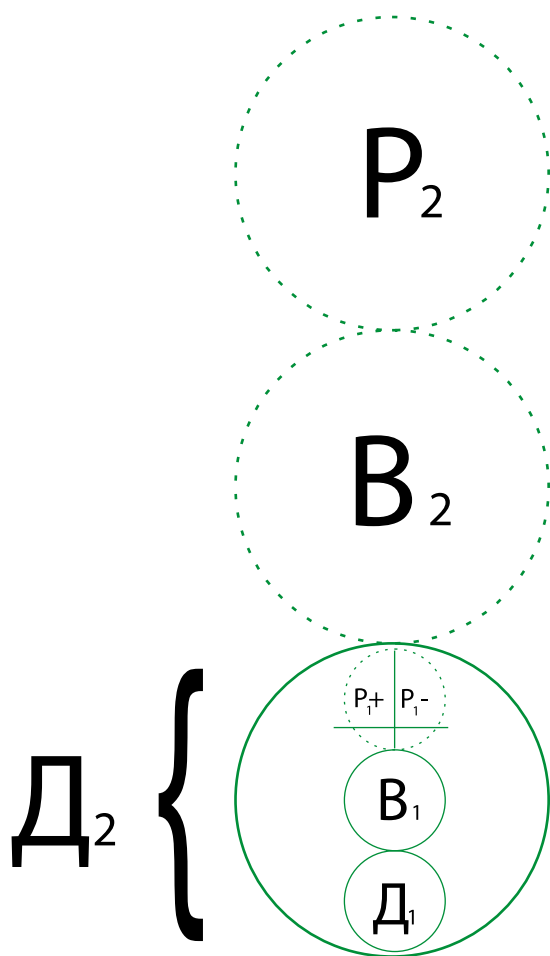


Рисунок 2. Фундаментальная структура эго-состояний при шизофреноподобном психозе [Mellacua, 2020a]

Более конкретно исключаящий Ребенок представлен на рисунке 2 непрерывной и более темной круговой линией (по сравнению с другими), что можно описать как жесткие защиты, установленные Детским эго-состоянием.

Эта ригидность затем подвергает Ребенка психотического человека множественным внутренним склерозам, представленным на рисунке вертикальными непрерывными линиями, такими как та, которая разделяет Р1+ и Р1-, и горизонтальными линиями, такими как те, которые разделяют Р1 от В1 и В1 от Д1. С психодинамической точки зрения внутренние склерозы эго-состояния Ребенка соответствуют процессам вертикального и горизонтального расщепления.

Кроме того, конкретная ломаная линия вокруг буквы «В» иллюстрирует отсутствие развития и интеграции рефлексивного эго-состояния Взрослого с ранних стадий жизни (т. е. В1, а также В2) из-за прямого воздействия реляционных и нереляционных травматических переживаний на психику развивающегося индивида.

Действительно, исключение Родителя при шизофрении рассматривается здесь как конечная точка очень ранних множественных процессов расщепления, влияющих на развивающееся эго в детстве и подростковом возрасте в результате травматических нарушений и разрывов в сфере ранних объектных отношений между зарождающимся «Я» и референтными другими (Р1).

Перед лицом ранних проблем в отношениях с другими то, что развивающийся ребенок не может сформулировать ни словами, ни образами, преждевременно вытесняется из символической сферы и посредством горизонтального расщепления может оставаться в состоянии покоя на телесно-эмоциональном уровне опыта. Психотический срыв выносит на поверхность тела то, что было горизонтально отщеплено от сознания еще на тех фазах психологического и нейробиологического развития (от зачатия до 3–4 лет), когда никакая эпизодическая (автобиографическая) память еще не доступна развивающемуся «Я». Следовательно, травматический отношенческий объект представляет собой бессознательный субсимволический материал, нуждающийся в более символической организации.

Люди с параноидной шизофренией, склонные к вертикальному расщеплению, как правило, страдают от формы «нечистой совести», посредством которой усиленно сохраняют чувство невиновности собственного «Я» вместе с непреклонной подозрительностью к другим, которых неизменно воспринимают как преследующих. С другой стороны, люди с шизоидным расщеплением, пережившие психотические эпизоды, обычно остаются в результате горизонтального расщепления либо с бесчувственным телом, которое легко переполняется почти невыразимыми и тревожными сенсорно-аффективными переживаниями, либо с

бестелесным разумом, который имеет тенденцию дистанцироваться от своего чувственного тела. При этом взрослое эго-состояние (или центральное эго), являющееся нестабильным и неинтегрированным в результате повторяющихся отношенческих травм, может пытаться увековечить эти психозы или их остатки в тело.

Ломбарди (2016) описал похожий процесс в работе с психотическими клиентами, используя термин «перенос на собственное тело» (с. 49). Отсюда происходит производство телесных переживаний и неизлечимых соматических жалоб, которые одновременно и постоянно направлены на то, чтобы вернуть внимание и любовь Другого, которые еще не были полностью утрачены. Это отчуждение эго в собственном теле, по сути, является прелюдией к феноменологическому опыту глубокого одиночества и изоляции личности от мира внешних отношений. Телесная интроверсия, как ни парадоксально, кажется единственным способом избежать депрессии (распространенного опыта после психотического срыва) и не умереть от травматического отсутствия Другого. Это можно считать воплощенным требованием отношений с (новым) Другим.

3. Тело — фактический театр бессознательного. Ипохондрический коллапс и тканевые переживания себя

Когда Маленький Профессор (В1) в присутствии неинтегрированного В2 терпит неудачу в своей попытке реорганизовать опыт себя, одновременно осмысливая реальность и сдерживая тревожного Ребенка (Д1) путем построения более или менее систематизированных заблуждений и/или галлюцинаций, скорее всего, последует структурный коллапс всего эго-состояния Ребенка (Д2). Меллакуа (2014) называет этот внутренний процесс в Ребенке ипохондрическим коллапсом Ребенка/я из-за его особой психосоматической природы. Он выражается в непоколебимой тревоге, которую испытывают психотические клиенты по поводу серьезного физического заболевания, которое влияет на их тело с угрожающими жизни или идентичности последствиями.

Раннее развитие речи у младенца, когда он использует звук собственного голоса для самоуспокоения, или мышечное напряжение, которое приводит к тому, что тело **спазмируется** в периоды стресса, являются примерами защитных моделей. Все это происходит так, как будто Маленький Профессор (В1), который преждевременно заблудился в вербальных транзакциях, должен был позволить Соматическому Ребенку (Д1) заново изобрести телесный рассказ о собственном опыте.

Психотические личности часто чрезмерно используют сенсорно-аффективный опыт и физические

ощущения как способ справиться со своей дефектной способностью к реальным объектным отношениям (исключениями являются Р1 и Р0). Психотическая абстиненция, сопровождаемая повышенной озабоченностью телесными функциями, парадоксальным образом представляет собой форму лечения для формирующегося эго, которое было повреждено ранней травмой отношений и которое неспособно работать с реальными репаративными процессами.

Эти примеры защитных реакций Меллакуа называет, основываясь на работах других авторов (Бик, 2002; Блум, 2006), второй кожей, которая проявляется психотическим индивидом в форме соматических (тело-тело) транзакций с терапевтом.

В некоторых случаях эти давно удерживаемые и глубоко укоренившиеся процессы второй кожи представляют собой бессознательный рассказ о себе, который идет параллельно психоаналитическому исследованию ментальных мыслей и образов (Блум, с.69).

Вводя идею протокола, Берн говорил о «записи на теле» неосознаваемых (включая творческие и интуитивные), а также бессознательных (т.е. травматических) реляционных (но симбиотических) переживаний, которые происходят в жизни очень рано. Берн настоятельно подчеркивал терапевтическую ценность психотических переживаний и их связь с личной историей и жизненными событиями своих клиентов (Berne, 1961).

Клиенты с расстройством личности, так же как и другие люди, не могут избежать субсимволического тканевого опыта Другого, поскольку он записан в теле, хотя и не осознают этот опыт рефлексивно. Чтобы продолжать избегать этого опыта, такие клиенты могут отказываться от символической коммуникации, но при этом тело остается в коммуникации субсимволически (неосознанно, тканевым путем).

Определение протокола, данное Корнеллом и Ландайш (2006), звучит так: «Протокол — это ядро невербального, соматического опыта, которое может быть затронуто или вызвано в интимных отношениях. Такие моменты часто пропитаны как надеждой, так и страхом. <...> Протокол не существует отдельно от чувства себя человека, но является той самой матрицей, из которой мы организуем свои отношения. Она неразрывна с нашими телами и собой» (р. 204).

Вместе с понятием первичного протокола, предусмотренного Берном (1975, 1961, 1977), Меллакуа изначально нашел идею «немыслимого известного», разработанную Болласом (1987), чрезвычайно проясняющей концепцией, которая будет помогать терапевтам, в том числе методологически, удерживать фокус на гораздо более глубоком уровне взаимности. По мнению Болласа, «немыслимое известное» относится к тому, что мы «знаем» на каком-то уровне, но не можем выразить, по крайней мере на первых порах, словами.

Таким образом, тканевые или телесные переживания себя, которые мы можем наблюдать у шизофренического клиента (реакции первичного протокола, ипохондрический коллапс, «вторая кожа»), а также идея «немыслимого известного» представляют собой материал для аналитической работы психотерапевта, оказывающего помощь клиентам, испытывающим шизофренические страдания.

4. Анализ протокола переноса/ контрпереноса

3. Меллакуа делает вывод, что антипсихотические препараты сами по себе не являются «достаточными» для монотерапии шизофрении. Они помогают уменьшить психотические страдания (от паранойи до телесной диссоциации) Ребенка клиента и снизить бредовые и галлюцинаторные переживания, но они, безусловно, не дают личности нового Родителя. Ответственность терапевта, других специалистов по психическому здоровью, а также семьи и в более широком смысле общества заключается в том, чтобы быть этим Другим из плоти и крови для клиента. Вместе они должны быть и воплощать того первичного Родителя, в котором люди с психозом все еще нуждаются, чтобы получить доступ к своей обнаженной сущности.

В соответствии с отношенческим подходом в транзактном анализе (Fowlie & Sills, 2011; Hargaden & Sills, 2002; Moiso, 1985), терапевтическая встреча с шизофреническими индивидуумами обеспечивает критический момент, в течение которого их историческая травма может вновь проявиться в форме переносных и контрпереносных реакций.

Меллакуа подчеркивает важность и возможность использовать в работе анаклитический перенос со стороны клиентов с шизофренией по отношению к своим значимым другим, в первую очередь к терапевту. Независимо от более или менее травматического прошлого этих клиентов, анаклитический перенос, сформированный транзакциями тоски по Родителю, основан на убеждении Детского эго-состояния этих людей в том, что однажды они встретят нового Другого, который сможет помочь им осмыслить их собственный опыт замешательства, экзистенциальной потери или, что еще хуже, субъективного отчуждения и фрагментации. Размышления Кристофера Болласа (2013) перекликаются с этим: «Существует не только бессознательная вера в прибытие этого другого, но также будет поиск такого человека, в чьем присутствии эти замороженные состояния «Я» могут быть освобождены, затем концептуализированы и, наконец, поняты» (р. 71).

Признание того, что есть часть «Я», которая, несмотря на психотический шторм, жаждет новых объективных и объектных отношений «здесь и сейчас» с Другим (включая терапевта), делает лечение шизофренических страданий фактически возможным.

Быть достаточно хорошим в работе с клиентами с расстройствами шизофренического спектра, по мнению 3. Меллакуа, означает поощрять их самые аутентичные стремления до тех пор, пока они не смогут адаптировать, как и все остальные, свои собственные внутренние образы к внешней реальности, включая психологическую реальность Другого как иного, чем Я.

В работе с психотическими людьми терапевт немедленно вводится в арену отношений, которая плотно заполнена символизмом, образами, намеками, метафорами, телесно-эмоциональным и, следовательно, протоментальным повествованием, в котором мысли и эмоции являются как конкретными, так и хрупкими и лабильными.

Современная карта, с помощью которой, по мнению Меллакуа, можно рассматривать мир шизофрении, должна не только учитывать субъективные особенности шизофренического опыта, но и использовать новые линзы, через которые терапевт сможет, наконец, встретиться с человеком, страдающим шизофренией, от первого лица. Это анализ протоколов переноса и контрпереноса.

При описании опыта работы с психотическими клиентами Меллакуа делится особенностями переноса и контрпереноса. Такую работу сопровождают примитивные защиты клиента: проекция, проективная идентификация и интроекция. Со стороны терапевта нередко наблюдается рационализация, которая может привести к дистанцированию от клиента, к попыткам занять позицию эксперта как способу позаботиться о собственной и клиентской безопасности. Это, в свою очередь, может повлечь за собой разрушение терапевтических отношений.

Зефира Меллакуа выделил две модальности переноса в терапевтических отношениях с такими клиентами: проективная идентификация, основанная на параноидном разрешении страданий фрагментации, и шизоидный перенос, основанный на идее желания и страха близких телесных отношений с Другим.

Проективная идентификация проявляется в переносе на терапевта идеализированного или преследующего Родителя. Вертикальное расщепление Родителя внутри Ребенка (P1) между Хорошим Другим и Плохим Другим и одновременное исключение P1 из ядерного эго человека является основным решением для противостояния клиента тоске расщепления, поскольку клиент бессознательно стремится сохранить иллюзию структурной «целостности» своего эго. Бережный анализ позитивных и негативных проекций дает богатую информацию о внутреннем мире клиентов.

Стоит отметить, что клиенты, страдающие шизофренией, могут не воспринимать терапевта как отдельного субъекта. Тогда терапевт может почувствовать, что он погружен во внутренний мир клиента. На таком

уровне вербальные коммуникации не будут приносить результата. Несмотря на внешнюю изоляцию, у клиентов даже в остром состоянии сохраняется инфантильное эго-состояние (Д1 и Д0), которое ищет признания и отношений с Другим — прежде всего с терапевтом. Клиенты демонстрируют свое доверие, показывая обнаженность психики, которая становится более проявленной благодаря интроекции. При таком контакте клиент остро нуждается в Родителе (Р1).

Для работы с процессами проекций, интроекций и проективной идентификации Зефира Меллакуа предлагает идеи телесно-эмоциональной проводимости и телесно-эмоционального отклонения. При этом телесно-эмоциональная проводимость не только дает клиенту ощущение «тепла» Другого, но и предоставляет самому терапевту возможность быть «датчиком» уровня переживания клиента. Телесно-эмоциональное отклонение от проекций клиента — более сложно регулируемый процесс контрпереноса, который может угрожать разрывом альянса с клиентом. В случаях, когда отклонение возможно и оно удастся, это позволяет клиенту увидеть и признать отдельность терапевта, что становится началом признания отношений с реальным Другим и началом принятия клиентом ответственности за свою жизнь.

Для эффективной работы следует обращать пристальное внимание на телесные и эмоциональные процессы, не стремясь преодолеть растущий дискомфорт. Именно тело может использоваться клиентами для выражения связи с Другим. Иногда может показаться, что у клиента нет шизоидного переноса, но это может быть феноменологическим маркером исторического дефицита отношений. Здесь разыгрывание переноса проявляется, когда растет озабоченность пациента телесными ощущениями (ипохондрический коллапс). Ипохондрический коллапс представляет собой интрофлексию эго Ребенка в его собственное тело с целью организации защитного отчуждения от Другого и реального мира. Затем это нагруженное страхом соматико-аффективное довербальное состояние в Ребенке клиента стремится перенести свой телесный дискомфорт на терапевта как на другое тело или объект. Вместе с телесным дискомфортом терапевт может замечать все большее воздействие бессознательного, проявляющееся в снах, фантазиях, образах.

В целом терапевту важно уметь обращаться с теми внутренними переживаниями, которые могут возникать в ходе терапевтического взаимодействия с психотическим клиентом: ненависть и любовь, жестокость и апатия, конфликт и уединение, текущая нестабильность и неуверенность в будущем, а также вся неопределенность человеческого существования. Необходимо тщательно анализировать данные процессы, работать под супервизией и находиться в непрерывной личной терапии. Подобный терапевтический процесс принесет

больше информации и изменений, чем методы осознанной сонастройки, расспроса и эмпатии.

Клиент и психотерапевт посредством своих протоколов воспроизводят из прошлого и транслируют в настоящем бессознательную динамику межтелесной взаимности. Таким образом, анализ протокола становится терапией от шизофренических путаниц и затруднений.

Заключение

Проведенный обзор позволил сделать следующие выводы.

1. Наше первое чувство эго — это телесное эго, или Соматический Ребенок (С1). Телесное эго неизбежно несет следы Другого: «Другой приходит первым». Ранняя и хроническая травма отношений с Другим нарушает способность шизофренического клиента формировать собственные рассказы, тем самым создавая жесткие разделения и трещины в собственном опыте, которые приводят к фрагментации психики человека.
2. Отношенческую и травматическую модели психопатологии шизофрении Меллакуа Зефира видит в том, чтобы, не игнорируя родительско-детские контаминации, делать больший акцент на родительских исключениях на разных стадиях развития эго.
3. Хотя психотическое эго расщепляется, оно не является безнадежно разрушенным или глубоко регрессированным, недоступным «Я», а представляет собой «Я», которое все еще развивается. Таким образом, при терапии клиентов с расстройством шизофренического спектра 3. Меллакуа вслед за Э. Берном ставит во главу угла идею о возможности развития и интеграции эго клиента.
4. Психотерапевты, практикующие в транзактно-аналитическом подходе, имеют возможность облегчить страдания клиентов, имеющих расстройства шизофренического спектра, создавая особое терапевтическое взаимодействие на основе информации бессознательных процессов клиента, получаемых в протоколах переноса/контрпереноса.
5. Клиент и психотерапевт посредством своих протоколов воспроизводят из прошлого и транслируют в настоящем бессознательную динамику межтелесной взаимности. Таким образом, анализ протокола становится терапией от шизофренических путаниц и затруднений.
6. Подобный терапевтический процесс принесет больше информации и изменений, чем методы осознанной сонастройки, расспроса и эмпатии.

Список литературы

1. Гантрип, Г. (2016) Шизоидные явления, объектные отношения и самость. Институт общегуманитарных исследований.
2. Коркина, М. В., Лакосина, Н. Д., Личко, А. Е., Сергеев, И. И. (2006) Психиатрия: учебник для студ. мед. вузов. МЕДпресс-информ.
3. Костюк, Г.П., Масыкин, А.В. (2018) Модернизация психиатрической службы г. Москвы: от гуманизации помощи к развитию общественно ориентированной психиатрии // Психиатрия. 79. Р. 23-29.
4. МКБ 10 — Шизофрения, шизотипические состояния и бредовые расстройства (F20-F29). (n.d.). МКБ 10 — Международная классификация болезней 10-го пересмотра. Retrieved February 9, 2025, from <https://mkb-10.com/index.php?pid=4160>
5. Мруг, Е. Ф. (2015) Динамика позитивных и негативных симптомов у больных параноидной шизофренией при комбинации атипических антипсихотиков и транзактного анализа // Современные инновации. 1. С. 45-50.
6. Скрипов, В.С., Есина, К.М., Антипина, О.Ю., Семенова, Н.В. (2021) Бригадные формы оказания психиатрической помощи населению Российской Федерации в рамках первичной специализированной медико-санитарной помощи. Анализ современного состояния // Национальное здравоохранение. 2 (4). С. 20-25. <https://doi.org/10.47093/2713-069X.2021.2.4.20-25>
7. Холмогорова, А. Б. (2002) Научные основания и практические задачи семейной психотерапии // Консультативная Психология И Психотерапия. 10(1). Р. 122-138.
8. Шитов, Е. А., Ховрачев, А. П. (2002) Теория пассивности Шиффов: обзор // Вопросы ментальной медицины и экологии. VIII(2). С. 53-58.
9. Berne, E. (1961) Transactional analysis in psychotherapy: A systematic individual and social psychiatry. In Grove Press eBooks. <https://doi.org/10.1037/11495-000>
10. Berne, E. (1977) Principles of group treatment. New York, NY: Grove Press. (Original work published 1966).
11. Berne, E. (1975) What do you say after you say hello? The psychology of human destiny. London: Corgi. (Original work published 1972).
12. Bick, E. (2002) Further considerations on the function of the skin in early object relations. In A. Briggs (Ed.), *Surviving space: Papers on infant observation* (pp. 60- 71). London: Karnac Books. (Original work published 1986).
13. Bloom, K. (2006) The embodied self: Movement and psychoanalysis. London: Karnac Books.
14. Bollas, C. (1987) The shadow of the object: Psychoanalysis of the unthought known. New York, NY: Columbia University Press.
15. Bollas, C. (2013) Catch them before they fall: The psychoanalysis of breakdown. London: Routledge.
16. Cornell, W. F., & Landaiche, N. M., III. (2006) Impasse and intimacy: Applying Berne's concept of script protocol. *Transactional Analysis Journal*, 36, 196-213.
17. Engel, GL. (1977) The need for a new medical model: a challenge for biomedicine // *Science*. 196(4286). P. 129-136. doi:10.1126/science.847460
18. Erskine, R. G. (1993) Inquiry, attunement, and involvement in the psychotherapy of dissociation. *Transactional Analysis Journal*, 23, p.184-190.
19. Erskine, R. G. (2001) The schizoid process. *Transactional Analysis Journal*, 31, p.4-6.
20. Fowlie, H., & Sills, C. (2011) Relational transactional analysis: Principles in practice. London: Karnac Books.
21. Goulding, M. M., Goulding, R. L. (1979) Changing lives through rededication therapy. New York, NY: Grove Press.
22. Hargaden, H., & Sills, C. (2002) Transactional analysis: A relational perspective. Hove: Brunner-Routledge.
23. Klein, M. (1997). Some theoretical conclusion regarding the emotional life of the infant. In M. Klein, *Envy and gratitude and other works, 1946-1963* (pp. 61-93). London: Vintage. (Original work published 1952).
24. Little, R. (2001) Schizoid processes: Working with the defenses of the withdrawn child ego state. *Transactional Analysis Journal*, 31, p.33-43.
25. Lombardi, R. (2016) *Metà prigioniero, metà alato: La dissociazione corpo-mente in psicoanalisi*. Turin: Bollati Boringheri. [Translated into English (trans. unknown): *Body-mind dissociation in psychoanalysis: Development after Bion*. London: Routledge].
26. Mellacqua, Z. (2014) Beyond symbiosis: The role of primal exclusions in schizophrenic psychosis // *Transactional Analysis Journal*, 44(1), 1-23.
27. Mellacqua, Z. (2020a) Transactional Analysis of Schizophrenia: The Naked Self. Routledge.
28. Mellacqua, Z. (2020b) When a Mind Breaks Down: A Brief History of Efforts to Understand Schizophrenia // *Transactional Analysis Journal*. 50(2). P. 117-129. DOI: 10.1080/03621537.2020.1726657
29. McWilliams, N. (2006) Some Thoughts about Schizoid Dynamics // *The Psychoanalytic Review*, Vol.93 (1), pp.1-24.
30. Moiso, C. (1985) Ego states and transference. *Transactional Analysis Journal*, 15, 194-201.

31. O'Reilly-Knapp, M. (2001) Between two worlds: The encapsulated self. *Transactional Analysis Journal*, 31, 44-54.
32. Sanz-Osorio, M. T., Sastre-Rus, M., Monistrol, O., Criado, M. P., Vallès, V., Escobar Bravo, M. A. (2022) Humanization of care in acute psychiatric hospitalization units: A scoping review // *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. 30(2). P. 162-181. <https://doi.org/10.1111/jpm.12858>.
33. Sanz-Osorio, M. T., Sastre-Rus, M., Monistrol, O., Pérez Criado, M., Vallès, V., & Escobar-Bravo, M. A. (2023) Humanization of care in acute psychiatric hospitalization units: A scoping review // *Journal of psychiatric and mental health nursing*. 30(2). P. 162-181. <https://doi.org/10.1111/jpm.12858>
34. Schiff, J. L. (with Schiff, A. W., Mellor, K., Schiff, E., Schiff, S., Richman, D., Fishman, J., & Momb, D.) (1975) *Cathexis reader: Transactional analysis treatment of psychosis*. New York, NY: Harper & Row.
35. Tamminga, C. (2022, October 8) Шизофрения. Справочник MSD Профессиональная версия. URL: <https://www.msdmanuals.com/ru-ru/professional> (дата обращения: 10.02.2025).
36. Thompson, P. M., Vidal, C., Giedd, J. N., Gochman, P., Blumenthal, J., Nicolson, R., Toga, A. W., Rapoport, J. L. (2001) Mapping adolescent brain change reveals dynamic wave of accelerated gray matter loss in very early-onset schizophrenia // *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 98(20). P. 11650-11655.
37. Uranova, N. A., Vikhрева, O. V., Rakhmanova, V. I. (2024) Ultrastructural disturbances in microglia-neuron interactions in the head of the caudate nucleus in schizophrenia// *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*. 275. P. 823-838.
38. van Os, J., Rutten, B. P., Poulton, R. (2008) Gene-environment interactions in schizophrenia: review of epidemiological findings and future directions // *Schizophrenia bulletin*. 34(6). P. 1066-1082.
39. Wade, D. T., Halligan, P. W. (2017) The biopsychosocial model of illness: a model whose time has come // *Clinical rehabilitation*. 31(8). P. 995-1004.
40. White, T. (1999) Heroin use as a passive behavior // *Transactional Analysis Journal*. 29(4). P. 273-277. <https://doi.org/10.1177/036215379902900406>
41. Winnicott, D. W. (1960) The theory of the parent-infant relationship. *International Journal of Psychoanalysis*, 41, p.585-595.

Работа с пассивно-агрессивными клиентами

Дмитрий Юрьевич
ЛОМЫКИН

психолог, частная практика; Иркутск, Россия; d.lomykin@gmail.com
ORCID ID: 0009-0000-4526-1587



Dmitrii Urieovich
LOMYKIN

psychologist, private practice; Irkutsk, Russia; d.lomykin@gmail.com
ORCID ID: 0009-0000-4526-1587

Working with passive-aggressive clients

Аннотация. В данной работе говорится о специфике и плане терапии с пассивно-агрессивными клиентами. Обсуждаются мотивы пассивности, основанные на работе Роберта Ингрэма, и предлагаются методы лечения, описанные Фрэнсис Бондс-Вайт. Особое внимание уделяется этапам терапии, включая установление альянса, реструктуризацию эго-состояний и выдачу разрешений. Отражаются нерешенные задачи развития и делаются акценты на триггеры изменений. Статья подчеркивает значимость установления отношений с клиентом перед решением проблем социального контроля.

Бондс-Вайт подчеркивает важность помощи клиенту в развитии навыков продуктивности, управления временем и постановки реалистичных целей. Терапия направлена на изменение парадигмы получения «поглаживаний» из внешнего мира, побуждая клиента стремиться к признанию за достижения, а не за его попытки.

Ключевые слова: пассивная агрессия, транзактный анализ, пассивность, симбиоз, личностная адаптация.

Abstract. This paper discusses the specifics and treatment plan for passive-aggressive clients. The motives of passivity based on the work of Robert Ingram are discussed, and treatment methods described by Frances Bonds-White are proposed. Special attention is paid to the stages of therapy, including the establishment of an alliance, the restructuring of ego states and the granting of permits. The unresolved development tasks are reflected and the emphasis is placed on the triggers of change. The article emphasizes the importance of establishing a relationship with a client before solving problems of social control.

Bonds-White emphasizes the importance of helping clients develop productivity skills, time management, and setting realistic goals. Therapy is aimed at changing the paradigm of receiving «strokes» from the outside world, encouraging the client to seek recognition for achievements rather than for his attempts.

Keywords: passive aggression, transactional analysis, passivity, symbiosis, personality adaptation.

Работая с пассивно-агрессивным клиентом, мы как терапевты должны быть очень чутки и внимательны к собственным интонациям и чувствам. В начале терапии клиент может не различать Контролирующего Родителя и Взрослого, и любая транзакция из Взрослого терапевта будет воспринята как попытка контроля и приглашение к борьбе. Мы помним, что в борьбе был найден тот самый «контакт» с родителем, и межличностные отношения были интроецированы. Практика часто показывает отсутствие любого другого контакта между родителем и ребенком. Клиент мо-

жет с трудом вспоминать совместное времяпровождение в кругу семьи происхождения, которое бы приводило к совместному ощутимому результату: украшение ёлки, приготовление блюд, «веселые старты» семьями или кемпинг.

Роберт Ингрэм в своей статье «Игры и пассивность» предлагает видеть в пассивности два мотива: «...пассивность следует рассматривать как двухуровневое явление, шизофреническое и истерическое. В каждом случае человек не желает брать на себя обязательства из-за страха перед результатами этих обязательств. Шизофреник боится быть покинутым, в то

время как истерик боится чувства вины» (Ingram, 1980, p.13).

Шизофренический мотив касается активности в озвучивании своих подлинных фантазий и желаний. Так, одна клиентка на мою просьбу озвучить свою фантазию сказала мне: «Если я расскажу вам это, то мы больше с вами не увидимся: вы сочтете меня сумасшедшей».

На истерическом уровне пассивность — это способ избежать чувства вины, порицания или ответственности.

Далее последуем за Фрэнсис Бондс-Вайт и её второй частью статьи «Лечение пассивно-агрессивной личности», где мы частично рассмотрим этапы предлагаемого лечения:

«1. Открытие Двери

- А. Контрактирование сеттинга
- В. Построение отношений

2. Промежуточный этап

- А. Выдача разрешений
- В. Консолидация отношений

3. Реструктуризация эго-состояний

- А. Укрепление Взрослого
- В. Дополнение Родителя (добавление конструктивных функций)
- С. Принятие Детского эго-состояния

4. Перерешение

5. Завершение терапии

- А. Подтверждение
- В. Усиление изменений»

(Bonds-White, 1984, p. 181).

На первом этапе лечения Бондс-Вайт предлагает определить сеттинг с пассивно-агрессивным клиентом и какое-то время позволить клиенту просто быть в терапии, выстраивая альянс и исследуя, что именно клиент хочет от терапии и терапевта. Мини-цель — находиться в терапии, поскольку, если на первых порах мы начнем заключать контракт с таким клиентом, он будет с большой вероятностью заключен из сверхадаптации.

Поскольку энергия клиента пассивна, и скрытой целью этого является сохранение или воссоздание первоначально близких отношений с всемогущим Родителем (Ingram, 1980), поддержание симбиоза, сохранение фантазии о «потерянном рае», клиент будет ждать активности от вас и сверхадаптивно поддерживать все ваши идеи и инициативы. Отказываясь думать за клиента, терапевт дает понять, что видит в нем взрослого человека, способного отвечать за свою жизнь, и начинает обезвреживать, а не играть в игры

клиента «Посмотри, как я старался» и «Почему бы тебе не... — Да, но...» (Berne, 1964).

Вторым и очень важным, на наш взгляд, шагом является прямой вопрос терапевта «Как я могу вас разочаровать, что вы уйдете из терапии?» как обезвреживание игры «Никто не может мне помочь».

Также на первом этапе в случае риска мы закрываем с клиентом «аварийные люки». Бондс-Вайт делает акцент на том, чтобы антисуицидальный контракт был заключен клиентом на психологическом уровне, а не из столь отточенной сверхадаптации.

Говоря о выстраивании отношений с пассивно-агрессивным клиентом, стоит понимать, что клиент всячески будет приглашать вас думать за него и быть на шаг впереди. Задача терапевта — быть пассивнее, чем клиент, и не делать более 50% работы. Я часто конфронтирую таким клиентам молчанием на их жалобы, предлагаю им представить результаты, которые они хотели бы видеть в своей жизни (особенно социальной) по окончании терапии, и спрашиваю, за что они платят мне деньги.

Когда альянс устоялся, многие проверки терапевтического альянса позади, из Заботливого Родителя и Взрослого мы приглашаем клиента в эго-состояние Ребенка, который может пожаловаться на родителей, выразить обиды детства за избыточный контроль и безразличие к чувствам ребенка «там и тогда». Если клиент идет в эту работу, что может сопровождаться сильными детскими чувствами, то символично он «сдаётся» в этой борьбе, разрывая цикл, показанный на рисунке 1, и меняет паттерн (Joines, Stewart, 2002).

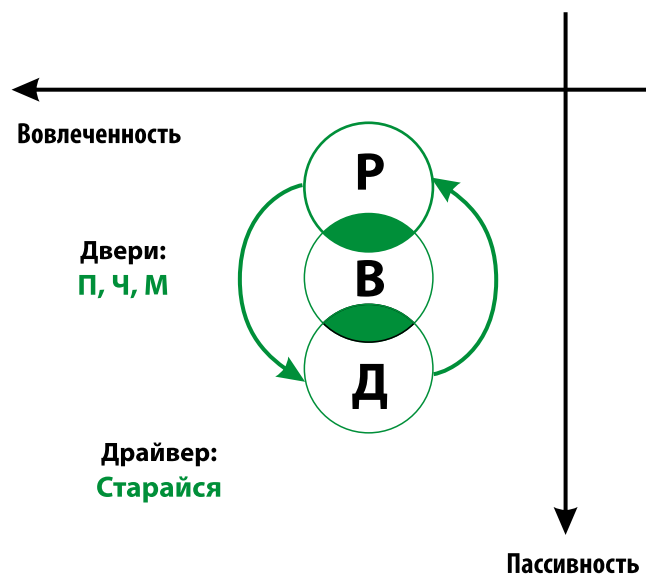


Рисунок 1. Пассивно-агрессивная личностная адаптация

Фрэнсис Бондс-Вайт в статье пишет: «...в течение первого года лечения терапевт должен сочетать настойчивое требование думать и осознание чувств с сильным разрешением, направленным на состояние

Детского эго клиента. Эти разрешения должны начинаться с более поздних предписаний и возвращаться к самым ранним. Они должны исходить от всех трех эго-состояний терапевта, чтобы быть эффективными» (Bonds-White, 1984, p. 185). В свою очередь отметим, что мышление — закрытая «дверь» для пассивно-агрессивных; «дверь» из концепции Поля Вара (Ware, 1983), где происходят наибольшие изменения после интеграции поведения с чувствами.

Последовательность разрешений с пассивно-агрессивными клиентами выглядит следующим образом (Bonds-White, 1984, p. 185).

- (1) Вы можете думать и решать проблемы.
- (2) Вы можете добиться успеха.
- (3) Вы можете наслаждаться своими успехами.
- (4) Вы можете осознавать свои чувства.
- (5) Вы можете нравиться другим людям.
- (6) Вам могут нравиться другие люди.
- (7) Вы можете поддерживать свои собственные границы.
- (8) Вы можете выражать свои потребности различными способами.
- (9) Вы можете расти и заботиться о себе.
- (10) Вы принадлежите себе.
- (11) Вы — чувствующее человеческое существо.

Фрэнсис Бондс-Вайт считает, что эффективная форма терапии для пассивно-агрессивного клиента — это одна сессия групповой и одна личной терапии в неделю. Как упоминают Шиффы: «В настоящее время мы работаем, исходя из предположения, что вмешательство должно исходить из окружающей среды, чтобы разрешить пассивность» (Schiff, Schiff, 1971, p. 74). Акцент делается на социальные связи клиента, связи вне диады отношений.

Заставить пассивно-агрессивного клиента отказаться от нытья, жалоб и нападок как способа общения с терапевтом и членами группы является первой задачей в оказании ему помощи в построении более эффективного эго-состояния Взрослого. Честное проживание гнева (активной агрессии) и печали к родительским фигурам, как отказ от обиды Ребенка, также высвобождает катексис, который автор предлагает использовать для получения клиентом «социального контроля над поведением, используемым для саботажа работы, школы и других реальных ситуаций» (Bonds-White, 1984, p. 185).

Конечно, мы говорим здесь о «дорастивании» клиента, и Фрэнсис Бондс-Вайт делает важный акцент: «Как правило, социальный контроль был бы первым этапом лечения. Однако при работе с пассивно-агрессивными, пограничными и нарциссическими лично-

стями терапевту важно сначала установить отношения с клиентом» (Bonds-White, 1984, p. 185).

Мы говорим о смене парадигмы получения поглаживаний. И очень важно, чтобы клиент начал брать поглаживания из внешнего мира (от социума, работодателя, партнера и др.) за достижение результата, а не за еще одну отчаянную попытку Ребенка что-то сделать.

Бондс-Вайт пишет: «Одной из составляющих укрепления Взрослого является помощь им в оценке своих сильных и слабых сторон» (Bonds-White, 1984, p. 186). Здесь наша задача «доотразить» клиента, ведь значимой родительской фигуре отделение этого ребенка было невыгодным, и многие таланты, сильные стороны могли не «звучать».

«Управление временем и реалистичная постановка целей являются самыми слабыми областями... <...> ...Теперь терапевт должен сделать то, что родители не сделали в латентном возрасте: дать разрешение и научить навыкам продуктивности посредством систематического обучения, при этом позволяя и принимая чувства» (Bonds-White, 1984, p. 186). На этом этапе мы говорим больше о коучинговой работе и усилении, а возможно, формировании новой идентичности.

Латентная фаза психосексуального развития по Фрейду (2000) — возраст, в котором частично разрушается родительский авторитет и формируется собственный Р2 за счет других значимых фигур (учителя, тренеры, репетиторы, менторы и др.). Это то, чего не произошло в истории пассивно-агрессивного клиента, потому что семейная система была влиятельнее, чем внешний мир, и страх отделения был сильнее, чем желание социального успеха. Бондс-Вайт пишет: «...взрослый страх — это точно такой же страх, как и в раннем детстве при угрозе родительского покидания, и порождает кризис в терапии» (Bonds-White, 1984, p. 186). И мы понимаем, что говорим о фазе воссоединения по Маргарет Малер и пограничной дилемме (Mahler, 2008).

Заключение

В заключение хочется сказать, что в детстве пассивно-агрессивный клиент получает сообщение от родителя — «ты особенный», и в ходе терапии активизируется страх Ребенка потерять эту уникальность. Эта та грандиозность, что удерживается клиентом как раз за счет отсутствия «шагов» в реальном мире и не дает ему брать поглаживания за большие и маленькие достижения вне семьи происхождения; детская грандиозность, что может превратиться во взрослую компетентность и мастерство профессионала.

Одна из самых сложных психологических задач, стоящих перед человеком, — это научиться видеть разницу между тем, как быть особенным и быть обыч-

ным смертным. Это различие наиболее важно для перехода от Я+Ты- к взгляду Я+ Ты+.

Быть обычным человеком не означает жертвовать уникальностью или индивидуальностью. Скорее, это означает принятие того, что я, как и все люди, обладаю широким спектром сильных и слабых сторон, хороших и плохих чувств, подъемов и спадов в моей жизни, как и у всех остальных.

Список литературы

1. Berne, E. (1964) Games People Play. New York: Grove Press.
2. Bonds-White, F. (1984) The Special It: Part II Treatment of the Passive-Aggressive Personality // Transactional Analysis Journal. 14 (3). P. 180–190.
3. Фрейд, З. (2000) Влечения и их судьба. М.: Эксмо-Пресс.
4. Ingram, R. (1980) Games and Passivity // Transactional Analysis Journal. 10 (1). P. 13–15.
5. Joines, V., Stewart, I. (2002) Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling. North Carolina: Lifespace Publishing.
6. Mahler, M. S., Pine, F., Bergman, A. (2008) The Psychological Birth Of The Human Infant Symbiosis And Individuation. Basic Books.
7. Schiff, A.W., Schiff, J.L. (1971) Passivity // Transactional Analysis Journal. 1 (1). P. 71–78.
8. Ware, P. (1983) Personality Adaptations // Transactional Analysis Journal. 13 (1). P. 11–19.

Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом

Анна Николаевна
ЛАВРЕНЧУК

Частная психологическая практика, магистр психологии;
Тюмень, Россия; Lavrenchuk.anna@bk.ru
ORCID ID 0009-0004-8966-4221, Researcher ID MCY-6941-2025



Anna Nikolaevna
LAVRECHUK

Private psychological practice, Masters degrees in Psychology;
Tyumen', Rossiya; Lavrenchuk.anna@bk.ru
ORCID ID 0009-0004-8966-4221, Researcher ID MCY-6941-2025

The relationship between personal adaptations and coping strategies with stress

Аннотация. Современный образ жизни характеризуется высокой скоростью, информационной перегруженностью, снижением определенности и структуры, что вызывает рост уровня стресса у населения. В связи с этим важность изучения стратегий совладания со стрессом становится очевидной. В данной статье исследуется взаимосвязь личностных адаптаций и уровня жизнестойкости, а также их влияние на выбор стратегий совладающего поведения. В результате анализа были выделены три кластера респондентов с высоким, средним и низким уровнем жизнестойкости. Респонденты с высоким уровнем жизнестойкости чаще применяют стратегии эмоциональной регуляции, тогда как участники с низким уровнем жизнестойкости склонны к избеганию проблем. Корреляционный анализ показал значимые связи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом, что открывает новые перспективы для дальнейших исследований. Кроме того, оптика теории транзактного анализа позволяет структурировать и логически связать полученные результаты и интегрировать их в практический ракурс. Результаты данного исследования могут быть использованы для разработки эффективных программ психологического консультирования и тренингов, направленных на управление стрессом и повышение жизнестойкости, что подчеркивает важность и практическую ценность работы с населением, учитывающей личностные характеристики в парадигме транзактного анализа. Это может способствовать улучшению качества жизни путем научения подбору эффективных методов совладания со стрессом у различных групп населения, а также работе с осознанностью.

Ключевые слова: личностные адаптации, стресс, стратегии совладания, копинг-стратегии, жизнестойкость, эмоциональная регуляция.

Abstract. In the conditions of modern society characterized by a high level of stress caused by high pace of life and information overload, the importance of studying coping strategies with stress becomes obvious. This paper investigates the influence of personality traits on the choice of coping strategies and the level of resilience. As a result of the analysis, three clusters of respondents were identified: high, medium and low level of resilience. Respondents with a high level of resilience more often apply emotional regulation strategies, while participants with a low level tend to avoid problems. Correlation analysis showed significant relationships between personality adaptations and coping strategies, which opens new perspectives for further research. These results can be used to develop psychological counseling and training programs aimed at stress management and resilience building. The study emphasizes the need for further research on the relationships between personality characteristics and effective coping methods for stress, which may contribute to improved quality of life and adaptive strategies in different populations.

Keywords: personal adaptations, stress, coping strategies, coping strategies, resilience, emotional regulation.

Актуальность

Актуальность исследования обусловлена тем, что в условиях современного мира, характеризующегося ускоренным темпом жизни, информационным перенасыщением и социальной нестабильностью, уровень стресса у человека значительно возрос. В таких условиях важно понимать, как люди справляются со стрессовыми ситуациями и какие личностные адаптации в контексте транзактного анализа влияют на выбор стратегии совладающего поведения.

Эффективное управление стрессом повышает продуктивность и работоспособность, влияет на позитивную адаптивность, развивает межличностные взаимодействия и тем самым способствует улучшению качества жизни каждого человека. Исследование взаимосвязи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом углубляет понимание индивидуальных особенностей людей и их проявлений в сложных жизненных ситуациях на когнитивном, поведенческом и аффективном уровнях. Это обогащает теоретические знания в области транзактного анализа и психологии, открывает возможности для практического применения полученных результатов исследования.

Результаты исследования могут быть использованы в транзактно-аналитическом подходе психологического консультирования, для разработки индивидуальных программ развития навыков эффективного совладания со стрессом. Полученные данные могут быть полезны для создания тренингов по управлению стрессом для различных категорий населения. Исследование позволит разработать рекомендации не только в рамках индивидуального консультирования, но и в сфере организационного транзактного анализа, направленного на создание более благоприятной рабочей среды, способствующей снижению уровня стресса и рисков выгорания у сотрудников.

Цель

Целью данной статьи является исследование взаимосвязи личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом у взрослых, учитывающее влияние уровня жизнестойкости на выбор копингов. Мы выдвигаем гипотезу о корреляции между этими тремя факторами, предполагая следующие частные гипотезы.

1. Взрослые люди с адаптацией «Творческий мечтатель» предрасположены к избегающему поведению в период стресса.
2. Взрослые люди с адаптацией «Очаровательный манипулятор» чаще прибегают к дистанцированию, эмоциональному обесцениванию проблем.
3. Взрослые люди с адаптацией «Ответственный трудоголик» применяют планирование решения проблемы как способ совладания со стрессом.

4. Выбор стратегии совладания у взрослых с различными личностными адаптациями зависит от уровня их жизнестойкости.

Материалы и методы

Теоретическая основа исследования была составлена на основании концепций таких авторов, как В. Джоинс, И. Стюарт (2016), Т. Кэлер (Kahler, 1975), П. Ва (Ware, 1983) — модели личностных адаптаций; Р. Лазарус, С. Фолкман (Lazarus, Folkman, 1984) — копинг-стратегии; С. Мадди — жизнестойкость (Maddi, 1984). Модель шести личностных адаптаций впервые была представлена психиатром П. Ва в 1983 году, разработана американским психологом Т. Кэлером в 1996 году и модифицирована клиническим психологом В. Джоинсом в 2002 году. Согласно некоторым из постулатов, лежащих в основе модели шести личностных адаптаций, формирование адаптаций обусловлено генетическим программированием и событийным рядом в детстве. Понимание механизма личностных адаптаций способствует эффективному взаимодействию с другими людьми, а также большей адаптивности в решении проблем (Джоинс, 2024).

Были выбраны следующие методики исследования.

1. Тест-опросник личностных адаптаций (Joines Personality Adaptation Questionnaire — JPAQ). Разработан американским психологом Вэнном Джоинсом и базируется на модели личностных адаптаций, описывающей индивидуальные поведенческие паттерны. Российская адаптация опросника проведена В. Петровским и Ю. Полтавской в 2024 году (tla-russia.com). Тест позволяет оценить следующие параметры респондентов: характеристики и адаптивные стратегии, особенности взаимодействия с социальной средой, ведущие личностные адаптации, коммуникативный стиль поведения и когнитивные особенности, а также субъективное отношение к различным событиям.
2. Опросник «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire — WCQ) Лазаруса и Фолкмана, адаптированный и стандартизированный НИПНИ им. Бехтерева в 2009 году. Используется для оценки стратегий преодоления стресса и является одной из первых стандартизированных методик в области исследования копинга.
3. Тест жизнестойкости С. Мадди (Personal Views Survey, PVS III-R, 1984). Разработан в рамках изучения факторов, способствующих успешному совладанию со стрессом и снижению внутреннего напряжения. Психологический конструкт жизнестойкости (hardiness), введенный в русскую психологическую терминологию в 2000 году Д.

Леонтьевым, определяется как устойчивость личности к стрессорам, обеспечивающая сохранение гомеостаза и продуктивности деятельности (адаптация Е.Н. Осина, Е.И. Рассказовой, 2013).

Методы исследования

Статистическая обработка результатов психологического исследования проводилась с использованием современного программного обеспечения STATISTICA 12 и Excel. Были использованы следующие методы статистической обработки информации:

- описательная статистика (подсчет средних значений);
- проверка гипотезы о нормальном распределении переменных по критерию Шапиро — Уилка;
- коэффициент ранговой корреляции r -Спирмена для исследования корреляционной взаимосвязи между значениями разных переменных;
- кластерный анализ методом k -средних;
- непараметрический H -критерий Краскела — Уоллиса для определения ранговых различий в таблицах 1-2.

Описание выборки

В исследовании приняли участие 90 респондентов; выборка гетерогенная в следующем соотношении: мужчины — 45%, женщины — 55%. Возраст участников: от 26 до 45 лет, что, опираясь на возрастную периодизацию Эрика Эриксона (1996), определяется как «средние годы жизни» (от 26 до 64 лет); ключевая дихотомия данного периода — выбор между продуктивностью и пассивностью. Продуктивность проявляется в заботе старшего поколения о следующем поколении, направленной на упрочнение позиций младших, а также поддержку в выборе верного пути. Неспособность к продуктивной деятельности приводит к развитию эгоцентризма, фокусировке на собственных потребностях и комфорте в ущерб другим. Отсутствие заботы о других и ориентация исключительно на собственные желания характеризуют «кризис старшего возраста», проявляющийся ощущениями безнадежности и бессмысленности существования.

Исследование данной возрастной группы позволяет углубить понимание о способах совладания со стрессом и их зависимости от личностных адаптаций у взрослых людей.

Результаты и обсуждение

Для классификации участников исследования по уровню жизнестойкости был использован кластерный анализ, исследованы показатели: вовлеченность, контроль, принятие риска и жизнестойкость.

В рамках кластерного анализа выделены три группы, каждая из которых отражает уровень жизнестойкости. Для ориентации в кластерах введены условные названия: кластер 1 ($n = 23$) — высокий уровень жизнестойкости; кластер 2 ($n = 40$) — средний уровень жизнестойкости; кластер 3 ($n = 16$) — низкий уровень жизнестойкости. Следует отметить, что среднее значение кластера 2 и кластера 3 соответствует нормативным значениям теста жизнестойкости Мадди, а средние значения кластера 1 ниже нормативного значения, поэтому обозначение кластера принято условно.

Таблица 1. Классификация респондентов по уровню жизнестойкости (составлено на основе кластерного анализа методом k -средних и описательной статистики шкал теста жизнестойкости Мадди, $n = 79$)

Исследуемые показатели	Кластер 1 ($n = 23$)		Кластер 2 ($n = 40$)		Кластер 3 ($n = 16$)	
	Me	sd	Me	sd	Me	sd
Вовлеченность	25,17	2,57	19,00	3,10	16,31	2,75
Контроль	19,78	2,52	15,08	2,43	12,06	2,46
Принятие риска	14,52	1,97	11,55	2,86	7,44	3,41
Жизнестойкость	59,48	5,43	45,63	3,30	35,81	4,92

Примечание: Me — среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение.

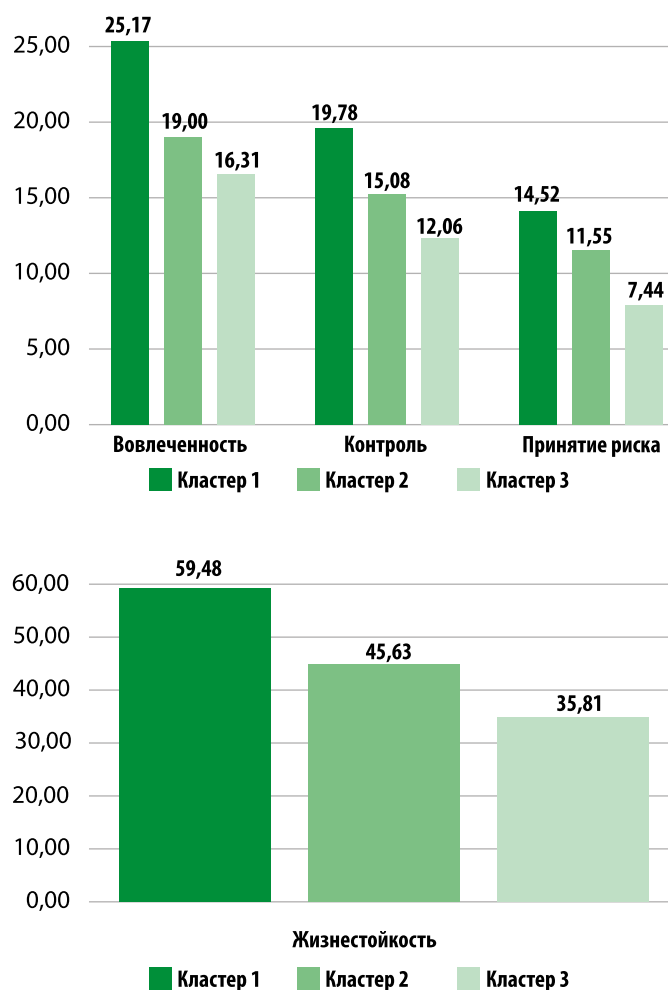


Рисунок 1. Выраженность показателей теста жизнестойкости Мадди в выделенных группах респондентов

Анна Николаевна ЛАВРЕНЧУК

Взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий совладания со стрессом

В таблице 2 отражена выраженность стратегий совладания со стрессом в трех группах респондентов. Мы видим, что средние значения показателей — стратегий совладания со стрессом — внутри каждой группы находятся в диапазоне от 46,96 до 57,19, что свидетельствует, согласно нормативному значению опросника «Способы совладающего поведения» (Ways of Coping Questionnaire — WCQ; Р. Лазарус, С. Фолкман; адаптация и стандартизация НИПНИ им. Бехтерева, 2009), об умеренном использовании соответствующих стратегий (40 баллов < показатель < 60 баллов). Это позволяет сделать вывод о том, что уровень жизнестойкости не влияет на степень предпочтительности стратегии совладания со стрессом.

Таблица 2. Выраженность стратегий совладания со стрессом в выделенных группах респондентов (составлено на основе кластерного анализа методом k-средних, применения непараметрического Н-критерия Краскела — Уоллиса и расчета описательной статистики шкал опросника «Способы совладающего поведения», n = 79)

Исследуемые показатели	Кластер 1 (n= 23)			Кластер 2 (n= 40)			Кластер 3 (n= 16)			Значение Н-критерия и уровень значимости	
	Me	sd	MR	Me	sd	MR	Me	sd	MR	H	p
Конфронтация	50,83	7,84	40,22	50,00	13,01	39,63	51,25	11,65	40,63	0,25	0,99
Дистанцирование	47,43	9,86	39,76	47,60	11,58	38,58	49,50	12,19	43,91	0,62	0,73
Самоконтроль	50,43	8,16	42,26	47,98	10,22	35,95	52,81	10,20	46,86	2,93	0,23
Поиск социальной поддержки	49,13	9,69	35,24	51,33	12,35	41,50	51,94	13,67	43,09	1,46	0,48
Принятие ответственности	46,96	11,15	35,70	49,70	9,59	41,46	49,31	9,05	42,53	1,17	0,55
Бегство-избегание	56,78	11,46	42,39	54,40	11,43	37,72	56,69	11,18	42,25	0,80	0,67
Планирование решения проблемы	55,61	8,34	43,70	52,88	10,13	37,69	54,88	8,85	40,47	1,01	0,60
Положительная переоценка	51,43	10,18	36,13	51,88	9,67	38,01	57,19	8,12	50,53	4,33	0,11

Примечание: Me – среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение, MR — средний ранг.

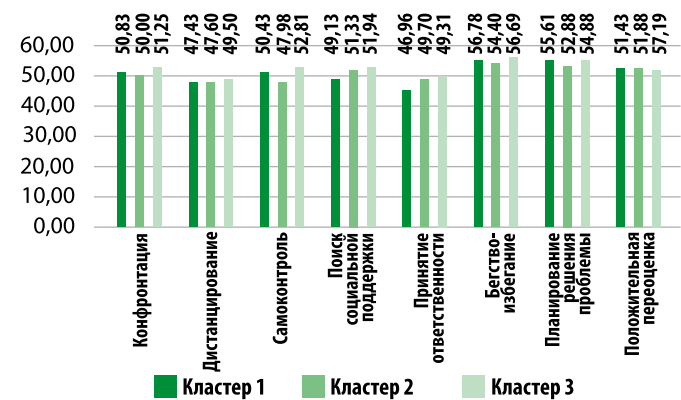


Рисунок 2. Выраженность показателей опросника «Способы совладающего поведения» в выделенных группах респондентов

На основании полученных данных можно сделать вывод об отсутствии значимых статистических различий между предпочтениями способов совладающего поведения во всех трех кластерах.

В таблице 3 представлена выраженность показателей теста-опросника личностных адаптаций в выделенных группах респондентов.

Таблица 3. Выраженность показателей опросника «Личностные адаптации» в выделенных группах респондентов (составлено на основе кластерного анализа методом k-средних, применения непараметрического Н-критерия Краскела — Уоллиса и расчета описательной статистики шкал опросника «Способы совладающего поведения», n = 79)

Исследуемые показатели	Кластер 1 (n= 23)			Кластер 2 (n= 40)			Кластер 3 (n= 16)			Значение Н-критерия и уровень значимости	
	Me	sd	MR	Me	sd	MR	Me	sd	MR	H	p
Творческий мечтатель	4,33	1,86	34,17	4,90	2,10	42,00	5,04	1,78	43,37	2,14	0,34
Блестящий скептик	5,06	1,82	38,80	5,17	2,06	38,55	5,76	2,06	45,34	1,09	0,57
Очаровательный манипулятор	5,60	1,86	39,96	5,26	1,77	35,55	6,64	1,81	51,19	5,39	0,07
Игривый бунтарь	3,96	1,55	28,74	4,99	1,75	41,29	6,44	2,33	52,97	10,83	0,00
Ответственный трудоголик	5,43	1,95	39,98	5,33	1,99	39,25	5,58	2,05	41,90	0,15	0,92
Сверхреагирующий энтузиаст	5,22	1,21	36,28	5,11	2,08	34,54	7,19	1,48	59,22	14,27	0,00

Примечание: Me – среднее значение, sd — среднеквадратическое отклонение, MR — средний ранг.

На основании полученных результатов выявлены следующие различия. Адаптация «Игривый бунтарь»: различия статистически значимы ($N=10,83$, $p<0,001$). Участники третьего кластера с низким уровнем жизнестойкости показывают более высокий уровень этой адаптации, что может быть важным для последующего анализа. «Сверхреагирующий энтузиаст»: наиболее выраженные различия ($N=14,27$, $p<0,001$). Третий кластер с низким уровнем жизнестойкости демонстрирует значительно более высокий уровень, что также может быть связано с особенностями совладающего поведения и другими личностными характеристиками.

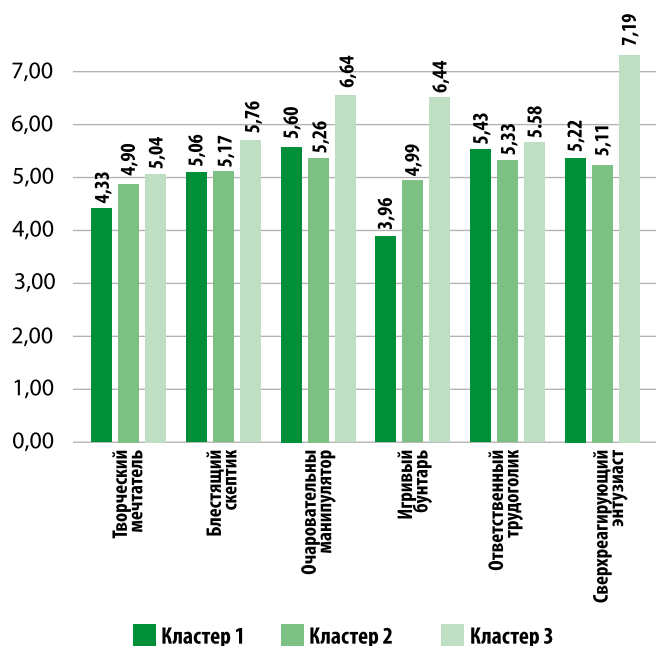


Рисунок 3. Выраженность показателей опросника «Личностные адаптации» в выделенных группах респондентов

По представленным в таблицах 1-3 данным можно сделать вывод о том, что связь между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом неоднородна. Потенциальный фокус для последующего исследования — это кластер с низкой жизнестойкостью, характеризующийся выраженными пассивно-агрессивной и гистрионной адаптациями, особенности которых могут влиять на выбор и эффективность стратегий совладания, делая их более уязвимыми по сравнению с другими адаптациями. Это важно учитывать при планировании лечебного плана в терапевтической работе.

Целесообразно отметить связь работы с современными подходами путем интеграции личностных адаптаций и уточняющих критериев МКБ-11. С переходом в МКБ-11 диагностика расстройств личности стала более структурированной. Введены уточняющие критерии: негативная аффективность, отстранённость, диссоциальность, расторможенность и ананкастия.

Интересно, что личностные адаптации Поля Ва (1983) — шизоидная, истероидная, обсессивно-компульсивная, параноидная, антисоциальная, пассивно-агрессивная — во многом соответствуют уточняющим критериям МКБ-11. Поля Ва основывался на DSM-3, но выделил только шесть ключевых адаптаций, описав их драйверы и предписания. Совпадение критериев МКБ-11 и теории Поля Ва создаёт новые перспективы для транзактного анализа. Использование личностных адаптаций в рамках МКБ-11 открывает возможности для интеграции ТА в клиническую диагностику и терапию. Это направление требует дальнейших исследований, разработки руководств и взаимодействия между специалистами клинической психологии и ТА.

Анализ связи личностных адаптаций, копинг-стратегий и форм жизнестойкости

С целью выявления связи между личностными адаптациями и стратегиями совладания со стрессом был использован корреляционный анализ шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в выделенных группах.00

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе с высоким уровнем жизнестойкости представлены в таблице 4.

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, способов совладающего поведения в группе респондентов с высоким уровнем жизнестойкости (составлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

Исследуемые переменные	Творческий мечтатель	Блестящий скептик	Очаровательный манипулятор	Игривый бунтарь	Ответственный трудоголик	Сверхреагирующий энтузиаст
Конфронтация	-0,27	0,19	0,21	-0,20	0,41	0,24
Дистанцирование	0,07	-0,11	0,42*	-0,04	0,19	0,22
Самоконтроль	0,00	0,25	0,30	-0,34	0,28	-0,02
Поиск социальной поддержки	-0,34	0,12	-0,43*	0,38	0,08	0,03
Принятие ответственности	-0,27	0,05	0,09	-0,31	-0,04	-0,05
Бегство-избегание	0,00	-0,07	0,19	-0,31	0,09	-0,05
Планирование решения проблемы	-0,03	-0,25	-0,16	0,19	0,19	0,26
Положительная переоценка	-0,10	-0,16	0,26	-0,34	0,32	0,24
Вовлеченность	0,08	0,23	0,32	-0,21	0,08	0,13
Контроль	-0,13	0,00	0,20	-0,22	-0,28	-0,12
Принятие риска	0,08	-0,21	0,53**	-0,46*	0,00	-0,01
Жизнестойкость	0,09	0,05	0,44*	-0,31	-0,06	-0,02

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Выявлена статистически значимая положительная корреляция адаптации «Очаровательный манипулятор» с такими переменными, как «дистанцирование» (как копинг), «жизнестойкость» и «принятие риска». Кроме того, отмечена статистически значимая отрицательная корреляция с копингом «поиск социальной поддержки».

Основываясь на полученных данных, можно отметить, что участники исследования с высоким уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Очаровательный манипулятор» склонны к дистанцированию в стрессовых ситуациях, склонны идти на риск и не прибегают к социальной поддержке. Это подтверждает частную гипотезу.

Кроме этого, наблюдается статистически значимая отрицательная корреляция адаптации «Игривый бунтарь» с переменной «принятие риска», что позволяет сделать вывод о том, что испытуемые с ведущей адаптацией «Игривый бунтарь» и высоким уровнем жизнестойкости предпочитают избегать риска.

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе со средним уровнем жизнестойкости представлены в таблице 5.

Таблица 5. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, копинг-стратегий в группе респондентов со средним уровнем жизнестойкости (составлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

Исследуемые переменные	Творческий мечтатель	Блестящий скептик	Очаровательный манипулятор	Игривый бунтарь	Ответственный трудолюбивый	Сверхреагирующий энтузиаст
Конфронтация	0,05	0,16	0,27	-0,08	0,05	0,11
Дистанцирование	0,10	0,27	0,29	-0,13	0,40*	0,17
Самоконтроль	-0,02	-0,22	0,07	-0,26	-0,16	0,06
Поиск социальной поддержки	0,05	0,10	0,31	0,00	0,02	0,15
Принятие ответственности	0,26	-0,01	0,30	0,01	0,20	0,05
Бегство-избегание	0,32*	-0,01	0,07	-0,20	0,27	-0,09
Планирование решения проблемы	-0,09	-0,02	0,14	0,02	-0,22	0,22
Положительная переоценка	-0,06	0,13	0,42**	-0,10	-0,06	0,37*
Вовлеченность	-0,14	0,20	0,36*	0,12	0,14	0,34*
Контроль	0,28	0,14	0,11	0,02	0,20	-0,11
Принятие риска	0,09	-0,02	-0,24	0,03	0,01	-0,10
Жизнестойкость	0,14	0,16	0,13	0,14	0,23	0,11

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

В данных, представленных в таблице 5, выявлены следующие статистически значимые корреля-

ции: положительная корреляция между адаптацией «Творческий мечтатель» и способом совладающего поведения «бегство-избегание»; положительная корреляция между адаптацией «Ответственный трудолюбивый» и стратегией «дистанцирование»; корреляция между адаптациями «Очаровательный манипулятор» и «Сверхреагирующий энтузиаст» и стратегиями «положительная переоценка» и «вовлеченность».

На основании этого можно говорить о склонности респондентов со средним уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Ответственный трудолюбивый» выбирать дистанцирование как способ совладания со сложными ситуациями. Также можно отметить склонность респондентов с ведущими адаптациями «Сверхреагирующий энтузиаст» и «Очаровательный манипулятор» использовать две стратегии: положительную переоценку как стратегию совладания со стрессом и вовлеченность как способ получать удовольствие от собственной деятельности.

Респонденты со средним уровнем жизнестойкости и ведущей адаптацией «Творческий мечтатель» чаще прибегают к стратегии «бегство-избегание», что подтверждает основную и частную гипотезы.

Корреляции шкал теста-опросника личностных адаптаций и шкал опросника «Способы совладающего поведения» в группе с низким уровнем жизнестойкости представлены в таблице 6.

Таблица 6. Результаты корреляционного анализа личностных адаптаций, способов совладающего поведения в группе респондентов с низким уровнем жизнестойкости (составлено на основе расчета коэффициента ранговой корреляции r_s — Спирмена)

Исследуемые переменные	Творческий мечтатель	Блестящий скептик	Очаровательный манипулятор	Игривый бунтарь	Ответственный трудолюбивый	Сверхреагирующий энтузиаст
Конфронтация	0,01	0,06	0,01	-0,16	-0,16	0,39
Дистанцирование	-0,01	0,10	0,45	-0,02	-0,17	0,02
Самоконтроль	-0,20	0,10	0,30	0,00	0,37	0,37
Поиск социальной поддержки	-0,16	-0,26	-0,23	0,13	0,10	0,30
Принятие ответственности	-0,05	0,06	0,13	0,16	0,11	0,29
Бегство-избегание	-0,09	0,16	0,26	-0,22	-0,20	0,13
Планирование решения проблемы	-0,08	0,06	-0,09	0,31	0,62*	0,11
Положительная переоценка	-0,22	-0,08	0,11	0,41	0,25	0,29
Вовлеченность	0,20	0,28	0,14	0,36	0,12	0,07
Контроль	0,03	-0,04	0,05	-0,34	-0,11	-0,54*
Принятие риска	-0,51*	-0,36	-0,05	-0,25	0,08	-0,34
Жизнестойкость	-0,29	-0,04	0,14	-0,31	-0,16	-0,54*

Примечание: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Наблюдается статистически значимая положительная корреляция между адаптацией «Ответственный трудолюбивый» и стратегией «планирование реше-

ния проблемы» как способом получения контроля над сложной ситуацией путем создания ритуалов, а также снижения уровня тревоги через актуализацию структуры событийности. Это подтверждает основную и частную гипотезы.

Кроме выше представленных взаимосвязей отмечается статистически значимая отрицательная корреляция между переменными: адаптация «Творческий мечтатель» и «принятие риска»; адаптация «Сверхреагирующий энтузиаст» и «жизнестойкость», «контроль». Это позволяет сформулировать вывод о том, что для респондентов с адаптацией «Сверхреагирующий энтузиаст» и низким уровнем жизнестойкости свойственно ощущать свою беспомощность из-за недостаточно развитого самоконтроля.

Представители одной доминирующей адаптации, находящиеся на разных уровнях жизнестойкости, склонны выбирать различные стратегии совладания. Например, в группе с высоким уровнем жизнестойкости респонденты адаптации «Очаровательный манипулятор» склонны выбирать дистанцирование, а в группе со средним уровнем жизнестойкости респонденты той же адаптации чаще выбирают положительную переоценку как копинг-поведение.

Таким же образом участники исследования с адаптацией «Ответственный трудоголик» и низким уровнем жизнестойкости прибегают к планированию решения проблемы, а участники со средним уровнем жизнестойкости склонны к дистанцированию. Из этих двух примеров следует, что выбор стратегий совладания со стрессом у респондентов с различными личностными адаптациями связан с уровнем жизнестойкости. Это подтверждает частную гипотезу о том, что взрослые люди с различными личностными адаптациями выбирают стратегии совладания со стрессом в зависимости от уровня жизнестойкости.

Заключение

В рамках исследования было выделено три кластера участников с различным уровнем жизнестойкости: высоким, средним и низким. Несмотря на то что участники трех кластеров использовали копинговые стратегии в умеренной степени, их предпочтения различались, демонстрируя индивидуальные подходы к управлению стрессом. Например, участники с высокой жизнестойкостью чаще выбирали стратегии эмоциональной регуляции, в то время как у участников с низкой жизнестойкостью преобладали стратегии избегания. Эти результаты подчеркивают перспективы дальнейших исследований в рамках транзактного анализа, позволяя глубоко проанализировать влияние личностных особенностей и уровня жизнестойкости на выбор способов преодоления стресса.

Корреляционный анализ показал интересные связи между копинг-стратегиями, величиной жизнестойкости и личностными адаптациями. Некоторые из них, например респонденты с ведущей адаптацией «Очаровательный манипулятор» и высоким уровнем жизнестойкости, чаще используют стратегии дистанцирования. Это указывает на их стремление сохранить эмоциональную дистанцию в стрессовых ситуациях, тем самым позволяя избежать эмоционального напряжения. Участники с ведущей адаптацией «Ответственный трудоголик» и низким уровнем жизнестойкости склонны к планированию решения проблемы, что приводит к компенсации через структурирование и планирование, помогая справиться с трудными ситуациями. Еще одна положительная корреляция между адаптацией «Творческий мечтатель» и копинг-стратегией «избегание» иллюстрирует, что представители данной адаптации склонны избегать проблем и редко прибегают к проактивности. Это, вероятно, связано с их стремлением к самообладанию и развитой способностью оставаться сосредоточенными на своем внутреннем мире длительное время. Обратная зависимость между адаптацией «Сверхреагирующий энтузиаст» и жизнестойкостью свидетельствует о проблемах с эмоциональной регуляцией у таких участников, что может вызывать чувство бессилия и затруднять преодоление стресса.

В заключение результаты исследования подчеркивают сложные связи между личностными адаптациями, стратегиями совладания и уровнем жизнестойкости. Выбор стратегии совладания не является однозначным и зависит от множества факторов, включая уровень жизнестойкости и индивидуальные характеристики личности. Эти выводы открывают новые направления для исследований в транзактно-аналитическом подходе и формирования подходов в личностном консультировании, что позволяет разработать более эффективные программы, направленные на повышение жизнестойкости и адаптивных стратегий совладания со стрессом, опираясь на знания о личностных адаптациях клиента.

В практическом аспекте результаты исследования можно интегрировать в терапевтическую работу, добавив элементы Духовного транзактного анализа путем исследования трех концепций ТА, способствующих развитию духовности: жизненная позиция, эго-состояния, психологический голод.

В работе с эго-состояниями целесообразно рассматривать следующую структуру: Родитель — Осознанность — Ребенок, где Взрослый — Осознанность базируется на следующих аспектах: в настоящий момент не существует устойчивых моделей мыслей, чувств или поведения; быть по-настоящему в этом моменте — значит выйти за рамки сценария и контрсценария; шаг в неизведанное; приглашение к близости.

Тем самым становится возможным в терапевтическом взаимодействии приблизиться к пониманию жизненной позиции как познания безопасности, а применение знаний о таком понятии, как «физис» (Physis — сила побуждающая организм развиваться), позволяет повысить уровень осознанности, развить устойчивость, стрессоустойчивость и жизнестойкость.

Список литературы:

1. Анцыферова, Л.И. (1994) Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование жизненных ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 15 (1). С. 3-18.
2. Берн, Э. (1991) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: МФИН.
3. Вассерман, Л.И., Иовлев, Б.В., Исаева, Е.Р., Трифонова, Е.А. (2009) Методика для психологической диагностики способов совладания. СПб.: НИПНИ им. Бехтерева.
4. Джоинс, В., (2024) Сломай стереотипы / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
5. Джоинс, В., Стюарт, И. (2016) Личностные адаптации / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
6. Крюкова, Т.Д. (2002) О методике диагностики стилей психологического совладания (копинга) у подростков ACS (Юношеская копинг-шкала) // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы: материалы межрегиональной конференции / сост. Т.Д. Крюкова, В.А. Соловьева. Кострома. С. 144-146.
7. Леонтьев, Д.А., Рассказова Е.И. (2006) Психодиагностическая монография, Тест жизнестойкости // М.: Смысл.
8. Петровский, В.А. (1988) Психология неадаптивной активности. М.: Изд-во Московского ун-та.
9. Стюарт, И., Джоинс, В. (2017) Современный Транзактный анализ. СПб.: Метанойя.
10. Тест личностных адаптаций JPAQ— URL: <https://tla-russia.com/> (дата обращения: 25.01.2025).
11. Федотов, И.А. (2023) Изменения в диагностике расстройств личности: МКБ-11 и концепция Поля Ва // Транзактный анализ в России. 3 (1).
12. Эриксон, Э. (1996) Детство и общество. СПб.: Ленато, АСТ.
13. Berne, E. (1969) Standard nomenclature // Transactional Analysis. 8(32). pp. 111-112.
14. Folkman, S., Lazarus, R.S. (1988) Manual for Ways of Coping Questionnaire. Palo Alto, CA: Consulting Psychologist Press.
15. Kahler, T. (1975) Drivers: The key to the process of scripts // Transactional Analysis Bulletin. 5(3). pp. 280-284.
16. Lazarus, R.S. (1991) Emotion and Adaptation. N.Y.: Oxford University Press.
17. Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984) Stress, Appraisal and Coping. N.Y.: Springer Publishing House.
18. Maddi, S. (1999) The personality Construct of Hardiness: Coping and Strain // Consulting psychology journal.
19. Ware, P. (1983) Personality adaptations: Doors to therapy // Transactional Analysis Journal. 13(1). pp. 11-19.
20. Wells, M. (2012) From Fiction to Freedom Our True Nature beyond Life Script // Transactional Analysis Journal. 42(2). pp. 143-151.

Юлия ПОЛТАВСКАЯ:

«Наша работа по валидации теста JPAQ повысила показатели оригинальной версии Джоинса»

Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Главный редактор журнала «Транзактный Анализ в России»; частная психологическая практика, магистр психологии; член СОТА и ЕАТА; Москва, Россия; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455



Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA

The editor-in-chief of "Transactional Analysis in Russia"; private psychological practice, Masters degrees in Psychology; member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru
ORCID: 0000-0001-5059-3455

Julia POLTAVSKAYA:

«Our work on validating the JPAQ test improved the metrics of Joines' original version»

Аннотация: В статье представлено интервью с Юлией Полтавской — автором проекта по валидации и модификации теста-опросника личностных адаптаций (JPAQ) Вэнна Джоинса (аккредитованный обучающий транзактный аналитик ИТАА, лицензированный клинический психолог, PhD, президент Юго-Восточного института групповой и семейной терапии в Северной Каролине, США).

Спикер рассказывает об этапах научно-исследовательского проекта «Опыт построения и психометрической апробации русскоязычной версии опросника личностных адаптаций (JPAQ)» в сотрудничестве с автором опросника В. Джоинсом. Автор оригинального опросника отслеживал все этапы валидации профессиональной лицензированной версии теста на русском языке (лицензиаты модификации русскоязычной версии — Вадим Петровский и Юлия Полтавская). Проект велся под научным руководством профессора департамента психологии факультета социальных наук НИУ «Высшая школа экономики», профессора НИУ ВШЭ, члена-корреспондента Российской академии образования (РАО) Вадима Артуровича Петровского.

В интервью Юлия Полтавская подробно объясняет, как проходила выборка респондентов. На разных этапах валидации теста в тестировании участвовали 300, 850 и 1500 человек. Проводилась трехэтапная модификация теста с обратным переводом; методика проходила ретестовую проверку на валидность в постоянно работающей фокус-группе из 343 человек.

Для исследования внутренней структурной валидности использовались методы математической статистики, в частности: современные способы факторного анализа (структурное моделирование ESEM [Exploratory Structural Equation Modeling]), а также усовершенствованные индексы надежности — такие индексы измерения, как альфа Кронбаха, омега Макдональда, GLB (Greater Lower Bound [GLB] reliability).

Психометрическая апробация опросника проводилась при участии кандидата психологических наук, доцента департамента психологии, заместителя заведующего Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ Евгения Осина. По коэффициенту альфа Кронбаха адаптированный тест получил показатели от 0,61 до 0,78, по индексу GLB — от 0,74 до 0,84. Также была проведена внешняя валидация (оценка конвергентной и дискриминантной валидности) с использованием двух методик: индивидуально-типологического опросника (ИТО) Людмилы Николаевны Собчик и опросника личностных убеждений А. Бека PBQ (Personality Belief Questionnaire) в адаптации Е. Рассказовой. Работа над проектом велась по стандартам, предписанным Международной тестовой комиссией (International Test Commission [ITC]).

Ключевые слова: модель личностных адаптаций, транзактный анализ, Вэнн Джоинс, тест личностных адаптаций (JPAQ), валидация теста, математическая статистика, факторный анализ, типология личности, Международная тестовая комиссия.

Abstract: This article includes an interview with Julia Poltavskaya—the author of the project dedicated to validation and modification of the Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ) by Vann Joines (an ITAA-accredited teaching transactional analyst, licensed clinical psychologist, PhD, and president of the Southeast Institute for Group and Family Therapy in North Carolina, USA).

The speaker talks about the stages of the research project "Experience in Developing and Psychometric Approbation of the Russian-Language Version of the Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ)", conducted in collaboration with the questionnaire's author, V. Joines. The original questionnaire's author monitored all stages of the validation process for the professional licensed Russian version of the test (license holders of the modified Russian-language version — Vadim Petrovsky and Julia Poltavskaya).

The project was carried out under the academic supervision of Vadim Arturovich Petrovsky, Professor at the Department of Psychology, Faculty of Social Sciences, National Research University Higher School of Economics (HSE), Corresponding Member of the Russian Academy of Education (RAE).

In the interview, Julia Poltavskaya provides a detailed explanation of the respondent sampling process. At different stages of test validation, the study involved 300, 850, and 1,500 participants. A three-stage test modification with back-translation was implemented, and the methodology underwent retesting for validity within a permanent focus group of 343 individuals. To examine internal structural validity, mathematical statistical methods were employed, including modern factor analysis techniques (Exploratory Structural Equation Modeling, ESEM) as well as advanced reliability indices such as Cronbach's alpha, McDonald's omega, and the Greatest Lower Bound (GLB) reliability.

Psychometric validation of the questionnaire was conducted with the participation of Evgeny Osin, PhD in Psychology, Associate Professor at the Department of Psychology, and Deputy Head of the International Laboratory of Positive Psychology of Personality and Motivation at HSE. The adapted test demonstrated Cronbach's alpha coefficients ranging from 0.61 to 0.78 and GLB indices from 0.74 to 0.84. External validation (assessment of convergent and discriminant validity) was also performed using two methods: the Individual-Typological Questionnaire by Lyudmila Nikolayevna Sobchik and the Personality Belief Questionnaire (PBQ) by A. Beck, adapted by E. Rasskazova. The project adhered to the standards prescribed by the International Test Commission (ITC).

Keywords: personality adaptations model, transactional analysis, Vann Joines, Personality Adaptation Questionnaire (JPAQ), test validation, mathematical statistics, factor analysis, personality typology, International Test Commission.

— Юля, расскажите, как вообще возникла эта идея — провести валидацию теста, которому уже больше двух десятилетий?

— Я заинтересовалась личностными адаптациями в процессе своей учебы на магистерской программе в «Вышке» — «Транзактный анализ и мультипрофильное консультирование» — под руководством Вадима Артуровича Петровского. Он и до встречи со мной предпринимал попытки создания теста личностных адаптаций, говорил о нем: «Это — наш будущий "Магистерский тест"». Стремился приобщить студентов к его созданию. Но эти пробные варианты ни его, ни меня удовлетворить не могли. Между тем многие работы магистрантов были ориентированы на тестирование личностных адаптаций. Но только как тестировать, если теста, который можно было бы использовать, нет? Тест Вэнна Джоинса, опубликованный в книге «Современный транзактный анализ» (2017)? Да, им пользуются многие специалисты, это очень популярный опросник, по которому проводится обучение. Однако не было нужной русской версии теста. Все это время мы имели невалидизированный инструмент в американской версии, переведенный на русский язык. В этой ситуации я зарегистрировала личный кабинет на сайте Вэнна Джоинса, прошла тестирование, но нигде не нашла информации о валидации теста в переводе А. Гороховской, который активно используется коллегами. Нет нужды напоминать, что валидизированная методика — это не просто перевод вопросов: психоло-

гический опросник должен пройти психометрическую апробацию. Это — процедура последовательных проверок валидности и надежности методики, основанная на статистических измерениях. Важно понимать, как именно респонденты воспринимают контекст и смысл вопросов. Когда мы адаптируем методику, «живущую» в другом языке, мы прежде всего ориентируемся на кросс-культурное исследование. Нам нужно не просто перевести вопросы теста с одного языка на другой, необходимо еще удостовериться в том, что то, что мы перевели, действительно измеряет интересующий нас личностный конструкт, который мы хотим измерить.

Для этого нужно собрать хорошую репрезентативную выборку респондентов. У нас была большая выборка: от 300 до 1500 человек на разных этапах. Модифицировались формулировки вопросов, встраивались новые, какие-то из них отсеивались. Адаптированная версия должна была стать работающей — с минимальной погрешностью — именно на том языке, на котором будет использоваться.

— Получается, что это ювелирная калибровка.

— Именно. Такая калибровка и дает в конечном итоге хорошую валидность теста. Когда проводится статистическая оценка измерений, мы оцениваем не только надежность и внутреннюю структурную валидность (согласованность шкал между собой), но и обя-

зательно смотрим внешнюю валидность, чтобы через другие похожие (эквивалентные) методики мы увидели сопоставимые корреляции. Внешняя (конвергентная) валидность показывает нам совпадения личностных конструктов в разных методиках (или, наоборот, ожидаемые различия — это валидность дискриминантная).

— В случае с тестом Вэнна Джоинса, насколько я понимаю, речь не только о чисто лингвистическом, но и о культурном и социальном контексте.

— Это действительно очень важный аспект: необходимо, чтобы формулировка вопроса соответствовала российской ментальности.

При соблюдении основных международных стандартов валидации и получении хороших результатов психометрической апробации переведенный тест-опросник в русскоязычной версии можно считать достоверной методикой.

— А какие вопросы были непонятны российским респондентам?

— Сами вопросы в целом были более или менее понятны, но ряд из них мы были вынуждены изменить со временем.

Например, оригинальный текст звучал так: I guard against getting abandoned. Это вопрос, измеряющий адаптацию «Очаровательный манипулятор». В первой редакции он был переведен следующим образом: «Я делаю все, чтобы меня не оставили и не отвергли (боюсь быть брошенным)». В результате именно в такой формулировке он не работал должным образом, создавая нагрузку на другие факторы (не измерял именно эту личностную адаптацию). Далее формулировка вопроса была пересмотрена. Итоговая редакция выглядела следующим образом: «Я принимаю меры предосторожности, чтобы меня не покинули и не отвергли (я боюсь, что меня бросят)».

Можно привести еще один пример, когда формулировка осталась без изменений, так как полностью соответствовала заданной адаптации «Яркий скептик». Оригинальный текст: I get angry when people don't measure up. Первая редакция: «Меня злит, когда люди ведут себя несообразно своему положению». Итоговая редакция: «Меня злит, когда люди ведут себя несообразно своему положению».

Еще один пример: I hold back my excitement. Первая редакция: «Я сдерживаю себя, когда воодушевляюсь чем-то». Итоговая редакция: «Я сдерживаю себя, когда взволнован чем-то». Из примера видно, что в русском контексте работающей формулировкой для измерения адаптации «Творческий мечтатель» оказалось именно слово «взволнован». Такие нюансы и оттенки интерпретации важны.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

Тест личностных адаптаций JPAQ (Joines Personality Adaptations Questionnaire)

Тест-опросник личностных адаптаций JPAQ создан американским психотерапевтом Вэнном Джоинсом на основе модели личностных адаптаций, описывающей индивидуальные стили поведения. Вэнн Джоинс (Vann Joines) — аккредитованный обучающий транзактный аналитик ITAA, лицензированный клинический психолог, PhD, президент Юго-Восточного института групповой и семейной терапии в Северной Каролине, США.

Тест определяет:

- характеристики и адаптивные стили человека;
- его способы взаимодействия с окружающей средой;
- три адаптации для выживания и три адаптации для одобрения;
- взаимодействие с другими людьми в различных социальных ситуациях;
- активное или проактивное решение актуальных проблем;
- коммуникативный стиль поведения и мышления;
- отношение человека к тому или иному событию.

Тест может быть эффективным диагностическим инструментом как в индивидуальной терапии, так и в работе с парами, группами и организациями. Также методика может быть интегрирована в командный и индивидуальный коучинг и HR-процессы.

Подробнее на сайте теста <https://tla-russia.com>.

Сначала я занималась апробацией методики в рамках своей выпускной квалификационной работы. Моим научным руководителем был Вадим Артурович Петровский. Позже это вылилось в большой исследовательский проект по развитию модели личностных адаптаций.

— Для валидации вы приглашали ведущих экспертов в психодиагностике и статистических измерениях в психологии. Людмила Николаевна Собчик — без преувеличения ведущий эксперт в области психодиагностики и валидации тестирования в России.

— С Людмилой Николаевной Собчик меня познакомил Вадим Артурович Петровский. Людмила Николаевна — легендарный учёный, гуру валидации в России. Именно она в свое время перевела и модифицировала знаменитый MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory — Миннесотский многофазный личностный опросник). Это один из самых известных и используемых в мире психодиагностических инструментов.

Людмила Николаевна также заинтересовалась моделью личностных адаптаций, и мы решили использовать одну из ее методик для измерения внешней валидности русскоязычной версии JPAQ.

Анализ конвергентной валидности — это основополагающий принцип оценки конструктивной валидности. Конвергентность в данном случае показывает

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Юлия Полтавская: «Наша работа по валидации теста JPAQ повысила показатели оригинальной версии Джойнса»

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



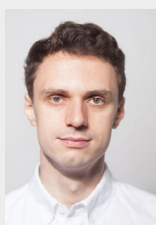
Юлия Владимировна ПОЛТАВСКАЯ

✓ Автор проекта, магистрант факультета социальных наук ВШЭ, практикующий психолог, консультирующий в модальности транзактного анализа, действительный член СОТА (Санкт-Петербургская Организация Транзактного Анализа), профориентолог, сертифицированный аналитик метапрограммного профиля JobEQ, коуч PCC ICF, EMDR-терапевт, член ITC (Международной тестовой комиссии).



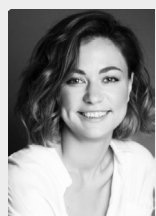
Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ

✓ Научный руководитель проекта, российский психолог, доктор психологических наук, ректор Института консультативной психологии, профессор департамента психологии факультета социальных наук НИУ «Высшая школа экономики», ординарный профессор НИУ ВШЭ, член-корреспондент Российской академии образования, научный руководитель журнала «Транзактный анализ в России».



Евгений Николаевич ОСИН

✓ Ведущий консультант проекта по статистическим исследованиям в психологии, кандидат психологических наук, доцент департамента психологии, заместитель заведующего Международной лабораторией позитивной психологии личности и мотивации НИУ ВШЭ. Приглашённый преподаватель университетов Восточного Лондона (Великобритания), Англия Раскин (Великобритания), Высшей школы социальных наук (Франция), Университета Париж X — Нантер (Франция). Автор более 150 научных публикаций по проблемам психометрики, смысла и психологического благополучия. Обладатель приза Scopus Award Russia (2018) за выдающийся вклад в психологию.



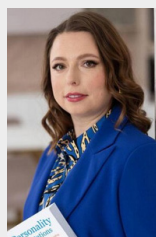
Юлия Викторовна КЛЭРИДЖ

✓ Переводчик проекта. Переводчик с английского языка, официальный переводчик Санкт-Петербургской Ассоциации Транзактного анализа с 2006 по 2017 год. Переводила терапевтические семинары и работы К. Штайнера, Дж. Хей, К. Дэвидсона. Студент Продвинутого курса клинической психотерапии Института Берна, Великобритания.



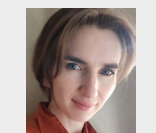
Екатерина Дмитриевна ЕРМИШИНА-МАРТЮКОВА

✓ Переводчик проекта. Переводчик с английского и французского языков в сфере бизнеса, психологии и медицины. Переводчик семинаров В. Джойнса, Л. Грегори и работ Дж. Воса и Б. ван Рийн. Автор переводов научных исследований в области медицины, информационных материалов для онкопациентов и фонда психологической помощи детям.



Наталья Александровна ЛОПАТИНА

✓ Редактор Клинического руководства по диагностике и интерпретации профиля личностных адаптаций. Сертифицированный Практик, Тренер и Супервизор с правом обучения и сертификации других специалистов по личностно-фокусированной терапии PFT (ЛФТ) на базе 6 основных личностных адаптаций, сертификация в институте под руководством Вэнна Джойнса в США.



Екатерина Андреевна ГУЗЬ

• Ассистент-администратор проекта. Степень бакалавра журналистики. Администрирование проекта, ведение баз данных, техническая поддержка сайта.

соответствие и взаимосвязь между похожими конструктами (или методиками).

Мы остановились на двух методиках, которые существенно отражают интересующие нас корреляции в связи с измерением адаптивных стилей личности. Одной из этих методик был выбран индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик.

Он выделяет и диагностирует 8 характерологических свойств, которые отражают структуру личности: экстраверсия — интроверсия, спонтанность — сензитивность, агрессивность — тревожность, ригидность — лабильность.

Описание черт личности, используемое в методике ИТО, на наш взгляд, может быть совместимо с моделью личностных адаптаций. Одна из гипотез состоит в том, что теория, описывающая влияние на формирование личности биологических и генетических факторов (тип нервной системы и темперамент), может также описывать подобные тенденции при формировании черт личностных адаптаций.

Также важно отметить, что именно на этом этапе с нами начал сотрудничать Евгений Николаевич Осин, сильнейший эксперт в области разработки психодиагностических инструментов. Наша работа проводилась в соответствии со всеми правилами и стандартами, предписанными Международной тестовой комиссией, с использованием современных способов оценки психометрических характеристик личностных опросников.

— Правильно ли я понимаю, что просто взять и перевести текст самостоятельно или с помощью Google Translate или «Яндекс» — это не значит адаптировать его на русский язык?

— Конечно, нет. С точки зрения научного подхода такой способ не является корректным. Приведу пример. Когда мы занимались переводом клинического руководства по оценке и интерпретации результатов теста JPAQ, мы нашли очень интересную и существенную разницу. В клиническом руководстве к оригинальной версии теста описаны американские поговорки, которые русскоговорящие люди могут не понять. Мы тщательно искали и выбирали из возможных вариантов тот, который максимально подходит по смыслу и соответствует менталитету.

Приведу два примера. При описании адаптации «**Ответственный трудоголик**» авторами была использована следующая американ-

ская поговорка: Idle hands or an idle mind is the devil's workshop. Дословный перевод: «Пассивные руки или бездействующий разум — мастерская дьявола». Нами был использован наиболее корректный вариант русского аналога американской поговорки: «Праздность — кузница порока».

При описании адаптации «Творческий мечтатель» автором были приведены выражения: To fade into the woodwork (сливаться с фоном); Keep a low profile (не привлекать внимания); And not make waves (не пускать волны). Был осуществлен перевод фразы в контексте: «Поэтому они научились не привлекать к себе особого внимания, держаться в тени и “не раскачивать лодку”».

В клиническом руководстве приводятся примеры для каждой адаптации среди известных персон — все или английские, или американские. И нам нужно было найти подходящие типажи в России. Если, например, мы в России хорошо знаем Дональда Трампа как яркого представителя личностной адаптации «Очаровательный манипулятор», то существуют и другие примеры, менее известные россиянам. Мы специально создавали запрос в нашей фокус-группе из 340 человек, чтобы проработать примеры наиболее подходящих ролевых моделей личностных адаптаций. Это были герои кинофильмов, литературы, истории, мультфильмов и так далее.

Наша постоянная фокус-группа состояла из 340 человек; это были одни и те же люди, которые работали на протяжении всего процесса валидации и проходили несколько модификаций теста. Это необходимо для того, чтобы мы понимали, что тест измеряет одно и то же. Это называется ретестовой проверкой (**ретестовая надежность в психологии показывает** устойчивость результатов теста и возможность получения одинаковых данных у испытуемых в различных случаях. — Ред.).

— **Вы предлагали какой-то список типажей для выбора, или люди сами накидывали идеи?**

— Мы собирались — не всей фокус-группой, а с теми, кто мог, кто отозвался, около 30 человек, — в Zoom и в режиме брейншторма обсуждали, кто же у нас яркий истероид («Чрезмерно реагирующий энтузиаст») или шизоид («Творческий мечтатель»). Особенно интересно это делать на примере кинофильмов, потому что там действительно яркие типажи.

— **Это ведь очень масштабная работа, судя даже по тому, что Вы рассказываете.**

— Безусловно. Но я всегда любила масштабные проекты. Мне это очень интересно. Я люблю изучать типологию различных людей и часто применяю психодиагностику в своей практике с клиентами. Мне так легче ориентироваться. Более того, одна из моих

специализаций — профориентация подростков и взрослых, и я работаю как профориентолог достаточно давно, используя различные тестовые методики в своем арсенале. «Голод по структуре» (в терминах Берна) — мой ведущий. Я люблю, когда мне все понятно про клиента. Кроме того, я как истинный представитель своей адаптации люблю все новое и драйвовое. Люблю прокладывать новые пути и создавать новые продукты. Я понимаю, что эта ниша не исследована так, как она может быть исследована, и как это интересно развивать дальше.

— **Правильно ли я понимаю, что то, как исследуете эту модель вы (я о личностных адаптациях), до сих пор не исследовали?**

— Вэнн Джоинс в свое время написал мне, что опросник JPAQ на текущий момент переведен на японский, корейский, китайский и другие языки, но данных о проведенной валидации я пока не находила. В нашем исследовании мы получили не только работающий валидизированный инструмент, но и массу уникальных и интересных данных о матрице корреляций, а также о внутренней связи шкал адаптаций между собой.

Теперь мы наконец-то можем проводить корреляцию с другими методиками, например, с тестом Розенцвейга (проективная методика, предназначенная для исследования реакций на неудачу и способов выхода из ситуаций, которые мешают самой деятельности или удовлетворению потребностей личности; тест был разработан американским психологом Саулом Розенцвейгом в 1945 году. — Ред.) или с тестом «Большая пятерка» (пятифакторный личностный опросник, разработанный американскими психологами Р. МакКрэй и П. Коста в 1983–1985 годах; в России адаптирован кандидатом психологических наук Анатолием Хромовым в 1999 году. — Ред.). То есть можно увидеть столько нового и потом применять это в работе, давать терапевтам новые методики для практики.

— **Можете обозначить основные этапы работы с момента возникновения идеи валидации теста личностных адаптаций? Что еще предстоит? Чтобы коллеги, наши читатели, может быть, те, кто задумывается о валидации других методик ТА, понимали масштаб.**

— Согласно нормам Международной тестовой комиссии (<https://www.intestcom.org/>), если жив автор (правообладатель), у него есть лицензированное авторское право, оформленное на его продукт, мы обязаны получить разрешение на валидацию. Первое, что я сделала, — написала письмо Вэнну Джоинсу с просьбой о разрешении на валидацию его методики. В письме я показала предварительные результаты работы, проведенной еще на первом курсе, и он лестно

отозвался о промежуточных результатах исследования. Уже на первом этапе модификации мы улучшили показатели оригинальной методики. После этого работа началась полным ходом, и мы подписали лицензионное соглашение.

— Что означает лицензионное соглашение, какие права оно дает?

— Это лицензионное соглашение, которое составляли наши юристы в России. Вэнн Джоинс дал нам официальное разрешение на перевод, модификацию, то есть изменение его тестовой методики, если это потребуется, и на реализацию ее в коммерческих целях.

Потом была проведена трехэтапная модификация: сначала был выполнен просто перевод, затем — обратный перевод. Обратный перевод — обязательное условие. Мы выбрали 10 человек, из которых как минимум половина — носители языка. Остальные имели уровень английского Advanced. То есть мы снова переводим текст с русского на английский и показываем уже этим 10 переводчикам. Они с английского переводят на русский, и мы анализируем совпадение смыслового контекста. Это очень интересно! Такой подход используется во всех межкультурных исследованиях, чтобы сразу понимать, какие вопросы переводятся неоднозначно. После этого у нас была выборка из 300 человек. Они прошли тестирование. Результаты мы обработали с помощью статистической программы и провели факторный анализ. Если объяснить упрощенно, это означает, что мы можем увидеть, насколько каждый из 72 вопросов точно измеряет то, что необходимо.

По итогам первой модификации, оценки надежности и факторного анализа мы выбрали вопросы, которые требуют изменений (улучшений). По итогам первого этапа модификации требовали замены 25 вопросов из 72. Далее мы снова тестировали тест уже во второй редакции на респондентах с измененными вопросами. Вторую модификацию — она продолжалась четыре месяца — проходило уже 850 человек. Я сама не ожидала такого интереса к исследованию.

— Какое минимальное количество участников нужно, чтобы провести факторный анализ?

— На этот счет существует множество различных мнений. Во многом это зависит от количества вопросов в тесте, от ожидаемой факторной структуры, но обычно минимально приемлемое количество — это 200–250 человек.

— А у вас было 300?

— У нас было 300, затем 850 и 1500 в финале.

— Чем вы объясняете такое большое число желающих пройти тестирование?

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

ЮРИДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВАЛИДАЦИИ

Тест-опросник личностных адаптаций в русскоязычной версии реализуется на правах исключительной лицензии автора методики Вэнна Джоинса.

1. Согласно Всемирной конвенции об авторском праве, а также нормам и положениям Международной тестовой комиссии, любая психодиагностическая методика, защищенная авторским правом как объект интеллектуального труда, не может быть переведена на другие языки без разрешения автора метода или лиц, представляющих его права.
2. Так как тест-опросник личностных адаптаций является коммерческой методикой, защищенной авторским правом, первым делом Ю. Полтавская и В. Петровский запросили разрешение на адаптацию и модификацию опросника в русскоязычной версии у автора метода. В результате было получено лицензионное соглашение, дающее исключительные права на перевод и модификацию данной методики.

Исключительными правами на перевод, модификацию теста и его реализацию обладают В.А. Петровский и Ю.В. Полтавская.

Исключительные права действуют на территории России, Грузии и следующих стран СНГ:

- Азербайджан;
- Армения;
- Беларусь;
- Казахстан;
- Кыргызстан;
- Молдова;
- Таджикистан;
- Узбекистан.

Также лицензионное соглашение включает права на перевод и модификацию клинического руководства для терапевтов по диагностике и интерпретации результатов.

— Во-первых, это обусловлено большим интересом к теме. Во-вторых, мы сотрудничаем с самим автором (правообладателем). Кроме того, мы озвучивали информацию и объясняли ее людям: отправляли каждому респонденту результаты, рассказывали о них, проявляя бережность, терпение и лояльность. То есть это не просто: «Вот пройдите тест, а результаты вы не увидите». Нет, это был абсолютно индивидуальный подход: каждый видел свой результат. И самое важное здесь — это не количество людей, а качество. Именно качество выборки, ее репрезентативность показывают нам хороший результат и позволяют определить, как результаты наших измерений можно перенести на генеральную совокупность. Генеральная совокупность — это тот массив данных, о котором вы хотите сделать выводы.

Выборка является частью генеральной совокупности, которая непосредственно участвует в вашем эксперименте. Поэтому мы тщательно следили за ген-

дерными различиями, возрастными диапазонами и другими параметрами состава участников.

— Это очень кропотливая работа!

— Абсолютно точно. На третьем этапе модификации мы сделали контрастные фокус-группы из числа людей, прошедших тесты и имеющих самые высокие показатели адаптаций «Чрезмерно реагирующий энтузиаст», «Яркий скептик» и т. д. Им были предоставлены вопросы, которые предположительно соответствуют их адаптации. Эти вопросы были видоизменены в нескольких вариантах, и респондентам предлагалось выбрать тот, который наилучшим образом им откликается. Это была экспертная работа Вадима Артуровича. Большая часть вопросов, которая требовала изменений, была разработана им. Он сделал это настолько потрясающе, что контекст вопросов с первого этапа идеально подошел. То есть люди с высокой адаптацией, например шизоидной («Творческий мечтатель»), получали на выбор 5–6 вариантов перевода одного и того же вопроса и отмечали, какой им больше откликается. Затем выбранные вопросы мы запускали в работу и проводили процедуру оценки надежности.

В итоге у нас получилось 116 резервных вопросов для проверки вместо 72. Из этих 116 вопросов были выбраны те, которые лучше всего воспринимаются респондентами и лучше всего работают. Предварительный этап перед третьей модификацией — полноценный анализ индексов надежности и подтверждение факторной структуры теста. На этом этапе мы проводили индексы соответствия модели (то, как теоретическая модель подтверждается эмпирикой) и получили очень хорошие показатели. Модель сошлась. Меня особенно радует то, что мы в каждой модификации опирались на законченное, оформленное исследование. Статистика не может обмануть: она точно показывает, где есть явные недоработки в результатах. В итоге у нас получились показатели выше среднего, но и они не являются идеальными, потому что идеальные значения коэффициента альфа Кронбаха для личностных опросников составляют от 0,7 до 0,8, а у нас — 0,7 и 0,6 для некоторых шкал. Однако наши показатели во многом выше, чем показатели оригинальной методики. Подтвержденная и более согласованная факторная структура сделала тест более точным в русскоязычной версии. Это показатель внутренней согласованности характеристик, то есть это оценка 4 с плюсом.

Есть такая международная организация, которая оценивает диагностические методики, проводит методологический разбор. У нее тоже есть свои требования. Она называется COSMIN (A center of expertise for outcome measurement instruments in health research and clinical practice. <https://www.cosmin.nl/>). И я надеюсь, что и COSMIN положительно оценит нашу работу, потому что она повысила показатели Джоинса.

— Расскажите, пожалуйста, подробнее о соавторах и вашей команде.

— Моя задача как организатора этого процесса заключалась в том, чтобы собрать команду лучших экспертов в области психометрии и кросс-культурных исследований, а также компетентных лингвистов-переводчиков. И я горжусь тем, что нам удалось привлечь к сотрудничеству лучших экспертов как в области модели личностных адаптаций, так и в области психометрической апробации личностных опросников. Соавторы: я и научный руководитель проекта Вадим Артурович Петровский; матстатистика — Евгений Осин; основной переводчик — Юлия Клэридж (она работала переводчиком в СОТА 10 лет); второй переводчик — Екатерина Ермишина-Мартюкова, а также наш легендарный помощник-администратор, техподдержка и наша служба заботы — Екатерина Гузь. Редактор клинического руководства для терапевтов, на текущий момент единственный в России Сертифицированный Тренер и Супервизор по терапии на базе личностных адаптаций — Наталья Лопатина. Все они согласились сотрудничать и работать на благо общей идеи.

— Вопрос, который я не могу не задать, касается финансов. Я правильно понимаю, что все это вы делали, не получая не получали никаких грантов или финансирования?

— Это был не грант, а энтузиазм. Я очень хотела сделать эту работу. И конечно же, энтузиазм Вадима Артуровича Петровского, который совершенно по-отечески вкладывался в мою работу, наверное, как ни в какую другую, потому что он тоже горел этим проектом. В «Вышке» до меня пытались несколько раз к этому подступиться, но никто не закончил работу. Я закончила. Мы с Вадимом Артуровичем завершили и выпустили этот проект.

— Профессиональное сообщество уже приняло этот опросник и использует его?

— Да, уже сейчас на эту работу опираются магистранты, аспиранты и другие люди, которые занимаются различными исследованиями. Они используют наш валидизированный опросник и понимают, что с помощью этого инструмента можно проводить научные исследования, на него можно опираться. Это хороший и точный инструмент.

Опросник JPAQ в русской версии используют терапевты, которые интересуются моделью личностных адаптаций, хотят учиться PFT-терапии и которым интересна вообще вся эта тема (в номере Том 4, № 3 2024 года опубликовано <https://ta-journal.ru/TAR/article/view/642620> интервью об этом с Натальей Лопатиной).

— Ред.). Люди, которые хотят заниматься организационной, командной или групповой терапией, находят, что через личностные адаптации можно очень хоро-

шо протестировать команду и сразу же посмотреть на типы игр, на сценарный процесс, на групповую динамику. В последнее время семейные терапевты также проявляют большой интерес к этой теме, потому что сравнение адаптаций мужа и жены позволяет сразу понять, что примерно происходит в их отношениях.

Более того, мы убеждены, что этот тест может применяться не только в модальности транзактного анализа. На наш взгляд, в системной семейной терапии, коучинге, организационной психологии специалисты могут достаточно спокойно оперировать этой диагностикой. Если пройти 101 курс и получить общее представление о концепциях ТА, то вполне можно использовать и наш опросник; тем более скоро мы выпустим клиническое руководство для терапевтов-практиков по оценке и интерпретации профиля личностных адаптаций. Это большое 120-страничное издание с подробным описанием комбинаций адаптаций: описываются не только комбинации адаптаций 1+1, но и 2+2 (две адаптации для выживания и две адаптации для одобрения). Допустим, приходит ко мне клиент, и я вижу сразу, что у него высокая адаптация «Яркий скептик» и параллельно высокие адаптации для одобрения: «Игривый сопротивленец» и «Ответственный трудоголик». Я понимаю, как выглядит профиль этого клиента, какой у него был стиль воспитания, как с ним выстраивать диалог и план терапии. Безусловно, для более глубокого понимания модели личностных адаптаций важно разрабатывать различные дополнительные обучающие программы для специалистов.

— Кстати, какое название вам ближе — «Яркий скептик» или «Параноидная адаптация»?

— Мне близки оба варианта. В книге Джоинса (Вэнн Джоинс. «Сломай стереотипы: 6 личностных стилей — ключ к успеху и эффективным коммуникациям», СПб.: «Метанойя», 2024. — Ред.) также используются обе терминологии. Но так как мы сейчас все больше и больше склоняемся к тому, чтобы отразить модель личностной адаптации как норму, то я все-таки соглашусь с Натальей Лопатиной и с тем, что «Яркий скептик» не так сильно окрашен, как «параноид». Не все готовы такое определение услышать и применить к себе. Поэтому я понимаю Джоинса, когда он ввел другие, именно описательные названия. Он старался показать, что это просто адаптивный стиль коммуникации.

— Как понять, где еще норма, а где — уже нет?

— Это вообще предмет большой дискуссии, и до сих пор в рамках большого научного спора идет обсуждение того, что такое личностные адаптации. Адаптивный стиль может показывать нам как отрицательные, так и положительные черты. Наверное, мы можем сказать, что норма — это нахождение в определенном ба-

лансе с точки зрения адаптивного стиля, при котором отсутствуют зашкаливающие позиции. Например, если у тебя очень высокая параноидальность, ты из «Ярко-го скептика» начинаешь со всеми конкурировать и подозревать их, как ты думаешь, будет ли это нормой? То есть адаптивный стиль сам по себе отражает норму, но если он начинает развиваться и проявляет множество негативных черт, то это уже выходит за рамки нормы.

— С помощью теста можно понять, где «зашкаливает», а где сохраняется баланс?

— Да, безусловно, результаты теста покажут это. В книгах Вэнна Джоинса и клиническом руководстве для терапевтов есть описания негативных и позитивных проявлений каждой адаптации, а также выделены личностные черты, которые мы можем увидеть в комбинации той или иной адаптации: пограничные, нарциссические, избегающие или пассивно-зависимые.

В нашем описании результатов и в отчете мы подробно описываем как позитивные, так и негативные проявления каждой адаптации, а также зоны роста и ловушки, в которые могут попадать те или иные личностные адаптации. Именно для этого в нашей психодиагностической методике мы сделали то, что не сделал Вэнн Джоинс: обозначили нормативные интервалы. Это означает, что мы вывели относительную норму для проявления каждой адаптации и разделили их по гендерным признакам (отдельно для женщин и мужчин).

Для каждой личностной адаптации существует своя норма; она рассчитывается по специальной формуле с учетом выборки, на которой мы проводили исследование, и погрешности, которую мы имеем. Человек проходит тест и видит разные значения — низкое, среднее, высокое. Это позволяет ему понять, в каком диапазоне он находится. Для этого мы готовим к выпуску клиническое руководство для терапевтов и обучение PFT-терапии. Актуальную информацию мы выкладываем на сайт проекта <https://tla-russia.com>.

— Когда я проходила тест, то видела в результатах не только одно значение в виде целого числа, но еще и вторую колонку показателей — с цифрой после запятой. Для чего она?

— Да, мы сделали нормирование по стэнам. Стэны — это процесс перевода сырых баллов в стандартизированные результаты. Допустим, ваш результат по сырым баллам равен 10, а в стэнах — 9,2. Второй результат более точный. Обычно профессиональный тест обязательно выводится в стэнах, потому что именно стандартизированные баллы привязывают результат к нормированию. Это общепринятые статистические правила. В оригинальной методике JPAQ стандартизации и нормирования нет, а у нас они предусмотрены.

Зачем нужны стэны? У любой методики есть так называемая погрешность измерения. С учетом наших индексов надежности стандартная ошибка измерения составляет от 1 до 1,5 баллов. И здесь доверительные баллы могут пересекаться (взаимная выраженность адаптаций). Стэны как раз эту погрешность измерения учитывают. Они всегда показывают, что у человека проявлено относительно выборы и что выражено сильнее, а что слабее. Стэны выравнивают результат по разбросу и по среднему значению, поскольку мы ориентируемся еще и на то, на какой именно вопрос человек ответил «да», а не просто суммируем все ответы «да».

Евгений Осин (на мой взгляд, он один из лучших экспертов не только в России по математической статистике в диагностических инструментах) сразу сформировал правильную позицию: если не сделать и не показывать результат респондента в стэнах, то мы не сможем, во-первых, использовать нашу методику для сравнения с другими методиками (не будет ориентировки на то, что мы считаем высокими или низкими баллами), а во-вторых, не отразим существующую погрешность.

То, о чем мы сейчас говорили (перевод в стэны и стандартизированные баллы), является завершающим этапом проекта и представляет собой исключительно статистическую работу. И снова мы проверяли тест на выборке — уже 1500 человек. Эти результаты можно отлично экстраполировать на генеральную совокупность.

— Вы рассказали о внутренней валидации, а как проходила внешняя? Если я правильно понимаю, авторам теста нужно сравнить его с другой, уже подтвержденной близкой методикой. Как ее выбирать?

— Да, это еще один важный момент — внешняя валидация. На сегодняшний день нет ни одного валидированного теста на русском языке, который был бы похож на тест личностных адаптаций. Для сравнения методик важно, чтобы они были на одном и том же языке.

Так как мы в полной мере не нашли диагностических инструментов по психодиагностике личностных расстройств, укорененных в теоретическом подходе транзактного анализа, мы вынуждены были прибегнуть к ближайшим по эквивалентности методикам. На наш взгляд, когнитивно-поведенческая терапия имеет существенные феноменологические сходства и пересечения в описании и репрезентации этих феноменов.

В оценке конвергентной валидности авторы могут выбирать тот инструмент, который считают необходимым. Как я уже упоминала, мы выбрали тест Людмилы Собчик — индивидуально-типологический опросник (ИТО). Мы также сравнили его с подтвержденным

опросником личностных убеждений А. Бека (PBQ, Personality Belief Questionnaire) в адаптации Е. Рассказовой. В когнитивной модели Бека выделяют 10 паттернов дисфункциональных убеждений, приводящих к специфическим дефицитарным и высокоразвитым копинг-стратегиям.

Опросник убеждений личности (PBQ) — основанный на этой модели инструмент самоотчета, позволяющий дифференцировать людей с избегающим, зависимым, обсессивно-компульсивным, нарциссическим, параноидным, гистрионным, пассивно-агрессивным, антисоциальным и пограничными типами поведения. Опросник PBQ, так же как и опросник JPAQ, отражает как состояние нормы, так и степень акцентуации личности (по мере смещения к дисфункциональному концу шкалы).

Мы сравнили адаптации с этим тестом, и у нас вышли достаточно хорошие корреляции. Взаимосвязь шкал личностных адаптаций и шкал дисфункциональных убеждений подтверждает и обнаруживает связь между личностными чертами, выделенными Джоинсом, и паттернами, описанными Аароном Беком.

Методики показывают схожесть, что подтверждает работоспособность нашего теста. То есть нам надо было показать, что и внутренняя согласованность теста хорошая, и внешние корреляции с другими методиками тоже. И мы сделали это.

— Получается, что ваша модификация теста даже более валидная, чем оригинал. И масштабы выборки впечатляют: 300, 850 и 1500 респондентов. Юлия, сколько времени в общей сложности заняла эта работа? С какими трудностями вы столкнулись в процессе?

— Работа длилась два с половиной года. Основные сложности касались того, что мы пытались соблюсти баланс и репрезентативность выборки, потому что выборка должна быть сбалансированной, то есть мы обязаны соблюсти много критериев. Например, возрастные диапазоны. Тест должны проходить люди младшего возраста, например в возрасте от 18 до 20 лет, а также люди старше 70 лет. Когда мне нужно было собрать респондентов старше 70 лет, я обращалась к фокус-группам с просьбой: «Если у вас есть бабушки, дедушки, родители или знакомые старше 70 лет, пожалуйста, дайте им пройти тест». Мы собирали респондентов по всей России, включая людей, которые переехали и живут не в России, но остаются русскоговорящими. Выборка также должна состоять из представителей разных профессий, не только психологов, которых у нас, как вы понимаете, было достаточно. Еще сложность заключалась в том, что мужчин, желавших проходить тестирование, было очень мало. Мы за мужчинами буквально гонялись. Я лично звонила и писала им: «Пожалуйста, вы нам нужны, пройдите тест». Нам

было сложно объяснять людям, что это за тест, потому что он не такой известный, как «Большая пятерка» или тест Бека на депрессию. Наверное, в этом скрупулезном подходе к выборке кроется основа для валидности, потому что репрезентативность выборки — это основной качественный параметр исследования.

— Расскажите, что вы узнали о себе во время работы над тестом?

— Во-первых, что я очень упорная и бесстрашная. Я это знала и раньше, но здесь подтвердила свои адаптации и опиралась на них. Расскажу о себе, как на духу. Я — «Чрезмерно реагирующий энтузиаст» (истероид) и «Очаровательный манипулятор» (антисоциал). Я понимала и знала, что доведу это дело до конца, потому что я еще и «Ответственный трудоголик». Я очень хорошо понимаю, знаю свои адаптации и осознанно использую их. Вообще, это здорово — заниматься тем, что тебе интересно, делать что-то свое. Даже если ты начинаешь что-то новое, делаешь это в первый раз, ты постоянно учишься и развиваешься. Я убедилась в том, что могу поддерживать себя и свой процесс развития. И я точно так же поддерживаю и очень уважаю коллег, которые делают что-то новое, выходят за рамки собственных ограничений, мыслят шире предложенных условий, умеют создавать новые конструкции.

Я узнала о том, что я довольно-таки умелый организатор, способный выдерживать и регулировать большие процессы. Я принимаю решения, толерантна к критике и умею не обслуживать чужие фобии и проекции. Я способна собрать крутую команду — поэтому работаю с лучшими. Я уважаю экспертов и понимаю, как нужно выстраивать с ними работу. Я училась принимать свои ошибки и любить себя за них. Ошиблась — не беда, значит, в следующий раз я сделаю лучше. На мой взгляд, эксперт — это человек, который сделал много ошибок, поэтому он точно знает, «как не надо».

— Что вы узнали о других и о мире в процессе работы над проектом?

— Очень многим был интересен проект и участие в нем. Было столько звонков, писем с готовностью поработать с нами! Люди ценят поддерживающую обратную связь, и как это важно — быть в контакте и откликаться сразу. Огромная благодарность нашим респондентам, всем, кто принимал участие в тестировании! Всем, кому нужен был этот тест для научных исследований, мы предоставляли доступ: сама по себе методика коммерческая, но Вэнн Джоинс разрешил нам использовать ее бесплатно для научных целей.

Сотрудничество важнее, сильнее и мудрее конкуренции и конфронтации. Эта правда очень обогащает. Развитие важнее ограничений. За этим — жизнь.

Кажется чудом, но за все это время я ни разу не столкнулась с негативным отношением кого-либо к

этой работе. Я видела, как много людей поддерживало наш проект. Скажу о Людмиле Николаевне Собчик, которая стала сотрудничать с нами, говоря, что ей интересен именно наш проект. Эта модель давно ее привлекает; ей интересны корреляции с ее методиками. По поводу каждой из адаптаций она высказала собственные соображения, опираясь на свои типологические определения. Это была большая работа. Мы хотим видеть ее опубликованной. К примеру, Л. Н. Собчик дала свои уникальные литературные определения для каждой из комбинаций адаптаций. Можете себе представить? Это колоссальная работа. Она готова стать нашим соавтором в публикации.

Я благодарна Вэнну Джоинсу, который все этапы модификации отслеживал, подтверждал и говорил о том, что «все очень хорошо — двигайтесь дальше». Он говорил: «Да, супер, вы улучшили методику, молодцы». Истинный пример настоящего научного подхода к развитию методики.

Я бесконечно благодарна своему научному руководителю Вадиму Артуровичу Петровскому, который в меня верит, вдохновляет, каждый раз говорит: «Да, это замечательная работа, вы большая молодец! Нужно двигаться вперед!»

Однажды Вадим Артурович прислал мне письмо в стихах, в котором цитировал строчки Евгения Винокурова: «Учитель, воспитай ученика, чтоб было у кого потом учиться». Я расплакалась, когда это прочитала. Действительно, мы растим учеников для того, чтобы они двигали вперед науку, технику, практику. Вот это самая окейная, самая правильная позиция!

«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 обрательной 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, Зефино 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.

Интервью с Вэнном Джоинсом об Иэне Стюарте

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика;
Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
МКХИТАРЯН

Place of work: psychologist, private practice;
Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com

ORCID ID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022

Interview with Vann Joines about Ian Stewart

Аннотация: В этом интервью коллега и соавтор Иэна Стюарта делится воспоминаниями о его личности, профессиональной деятельности и вкладе в развитие транзактного анализа, а также рассказывает о переживании утраты. Интервьюер задает вопросы о первых встречах с Иэном, особенностях их сотрудничества, а также о процессе написания книг «Современный Транзактный Анализ» и «Личностные Адаптации». Вэнн рассказывает о характерных чертах Иэна Стюарта, его организованности, интеллектуальном фокусе и нежелании участвовать в социальных мероприятиях. Особое внимание уделяется его влиянию на развитие транзактного анализа, его роли в Европейских и Британских ТА-ассоциациях. Этот материал — ценный взгляд на личность и наследие одного из ключевых фигур транзактного анализа.

Ключевые слова: транзактный анализ, Иэн Стюарт, Современный Транзактный Анализ, Личностные Адаптации, психотерапия, профессиональное сотрудничество, психологическое наследие, EATA, ITAA, Институт Берна, процесс написания книг, личность, профессиональная деятельность, интеллектуальный фокус, организованность, утрата, влияние на сообщество, преподаватель, наследие.

Abstract: In this interview, Vann Joines, a colleague and co-author of Ian Stewart shares memories of his personality, professional activities, and contributions to the development of Transactional Analysis. The interviewer asks about their first encounters with Ian, the specifics of their collaboration, and the writing process of *TA Today* and *Personality Adaptations*. Vann describes Ian Stewart's distinctive traits, his organization, intellectual focus, and reluctance to participate in social events. Special attention is given to his impact on the advancement of Transactional Analysis, his role in the European and British TA associations, and the experience of loss following his passing. This material offers a valuable perspective on the personality and legacy of one of the key figures in Transactional Analysis.

Keywords: Transactional Analysis, Ian Stewart, TA Today, Personality Adaptations, psychotherapy, professional collaboration, psychological legacy, EATA, ITAA, Berne Institute, book-writing process, personality, professional activity, intellectual focus, organization, loss, impact on the community, teacher, legacy.

Интервью было записано
в марте 2025 года.

2024 год был действительно тяжелым для
ТА-сообщества: мы потеряли многих ключевых
людей, и Иэн Стюарт был одним из них.

В этом номере мы хотим уделить время тому,
чтобы почтить память Иэна Стюарта и отдать
дань уважения вкладу, который он внес в разви-
тие транзактного анализа. Мы полны благодар-

ности Вэнну Джоинсу за то, что он согласился по-
делиться некоторыми воспоминаниями о Иэне
Стюарте в личном интервью. Вэнн и Иэн знали
друг друга и работали вместе на протяжении дол-
гого времени.

— Можете ли вы рассказать нашим читате-
лям о вашей первой встрече с Иэном Стюартом?
Какие у вас были первые впечатления о нем?

— Да. Впервые я встретил Иэна благодаря Меж-
дународной Ассоциации Транзактного Анализа (ITAA).

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Интервью с Вэнном Джойнсом об Иэне Стюарте

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

**Вэн
ДЖОНС**

Клинический психолог, президент и директор Юго-восточного института групповой и семейной терапии, международный тренер по психотерапии, супервизор и консультант, TSTA-P в IATA, лауреат премии Эрика Берна 1994 года Международной ассоциации транзактного анализа, дипломированный член и клинический член Ассоциации терапии перерешения, одобренный супервизор Американской ассоциации терапии брака и семьи, лицензированный семейный психотерапевт и психолог, штат Северная Каролина, сертифицированный

групповой психотерапевт, включенный в Национальный реестр групповых психотерапевтов, Сертифицированный практик EDxTM, Сертифицированный практик и супервизор по передовой интегративной психотерапии, Член Психологической ассоциации Северной Каролины и Американской психологической ассоциации, Life Fellow, Американской ассоциации групповой психотерапии, Ассоциации комплексной энергетической психотерапии. Соавтор книг «Современный транзактный анализ», «Личностные адаптации: новое руководство по пониманию человека в психотерапии и консультировании». Автор опросника по личностным адаптациям Джойнса JPAQ (Юго-восточный институт, 2002 г.)

Мне он сразу показался очень умным, организованным человеком, который был полностью сосредоточен на деле. В его личности было не так много игривости, если только вы не оставались с ним наедине. Он приезжал на конференции, где обычно проводил свою презентацию, а потом мы все вместе шли пить пиво. После этого он исчезал — уезжал с конференции. Он никогда не оставался на социальных мероприятиях. По сути, он приезжал, чтобы выступить с докладом, а затем сразу уезжал. Не знаю, было ли это из-за застенчивости или отсутствия интереса к общению.

— То есть после пива он просто уходил?

— Да, после этого я больше его не видел на конференции. Адриан Ли, которая работала с ним в Институте Берна и была его коллегой, говорила, что он просто не любит социальные мероприятия. Он приезжал только ради презентации.

— Как ваши жизненные сценарии проявлялись в вашем сотрудничестве? Было ли это для вас сложностью или, наоборот, помогало?

— Я думаю, что, если говорить о личностных адаптациях, мы оба были «ответственными трудоголиками» и нам нравилось думать и создавать что-то новое. Эмили Руперт, преподаватель ТА в США, которая иногда работала в Англии, знала нас обоих через ITAA. Она узнала, что и

Иэн, и я хотим написать базовый учебник по ТА, которого тогда еще не существовало. Она нас познакомила, после чего я связался с Иэном, и мы обсудили детали. Мы начали писать «Современный Транзактный Анализ». В то время не было электронной почты, поэтому мы пересылали друг другу рукописи по почте в течение нескольких лет. Это был очень интересный процесс.

— Это как раз один из вопросов, который я хотела задать. Меня удивляет: как вам удавалось писать книгу на расстоянии?

— Он писал часть книги и отправлял мне по почте, а я вносил правки, писал свою часть и отправлял ему обратно. Так мы работали несколько лет.

— Боже, похоже, это было огромное количество бумажных писем!

— Да, это были настоящие рукописи. Когда мы писали «Личностные адаптации», у нас уже была электронная почта, и это значительно упростило работу.

— Пожалуй, я не до конца осознавала, сколько труда вложено в книгу «Современный Транзактный Анализ»: даже почтовые службы внесли свой вклад. Вы были друзьями с Иэном или, скорее, коллегами? Как вы разделяли дружбу и работу?

— Мы больше были коллегами, но в процессе работы над книгами стали друзьями. Вначале мы знали друг друга только как знакомые в ITAA. Позже мы обнаружили, что у нас похожие личности. Единственное отличие — он был менее социален, чем я. Он был превосходным организатором, и мы оба стремились излагать мысли ясно и лаконично, что помогло нам в работе.

— На сколько языков была переведена ваша книга?

— Когда я проверял последний раз, было около 17 языков.



Иан Стюарт на интервью в Манчестерском институте психотерапии, 2013 год.

Скриншот видео <https://www.youtube.com/watch?v=QO0kFhACMKM>

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Интервью с Вэнном Джоинсом об Иэне Стюарте

— **Какое место занимает Иэн в мире ТА? За что, на ваш взгляд, ТА-сообщество больше всего ему благодарно?**

— За его ясность мышления и преподавания. Он основал Институт Берна с Адриан Ли, написал несколько книг, включая книгу о Берне и книги по консультированию. Во всех своих работах он излагал идеи четко и понятно. Это было его сильной стороной — помогать людям понимать концепции ТА.

— **Мы слышали, что он долгое время жил с болезнью Альцгеймера. Вы знали об этом? Как вам было наблюдать за его постепенной утратой способностей?**

— После выхода на пенсию у него постепенно появились проблемы с памятью. Я заметил это, потому что он перестал следить за делами, связанными с книгой. Мне приходилось связываться с ним, но он уже не был так вовлечен. Хотя при личном общении это не было очень заметно.

— **Что помогает вам справляться с утратой сейчас?**

— Думаю, просто позволяя себе чувствовать грусть из-за его смерти и проживать горе, я затем смог сосредоточиться на всех позитивных моментах, которые мне в нем нравились, и приятных воспоминаниях, связанных с нашим совместным написанием книг. Это был приятный процесс. Он был несколько необычным, даже немного эксцентричным. За этим всегда было интересно и приятно наблюдать. Адриан Ли, которая была его хорошим другом, часто комментировала это. Мы делились впечатлениями о нем.

— **Можете привести пример его эксцентричности?**

— Он одевался очень расслабленно, избегал социальных мероприятий, как я уже говорил. Это были основные моменты, где я это замечал. Он просто не придавал особого значения общению. Например, на конференциях его никогда нельзя было увидеть в костюме.

— **Есть ли что-то еще, что вы хотели бы рассказать о нем?**

— Он также был очень вовлечен в Европейскую и Британскую ТА-ассоциации и внес значительный вклад в их развитие. Его высоко ценили как преподавателя и тренера.

— **Каким вы видите будущее транзактного анализа? Какие у вас мысли и мечты по этому поводу?**

— Я думаю, что это настолько четкая концептуальная модель, что она всегда будет полезна для понима-

ния того, что происходит с собой и другими. Это также помогает понять другие теоретические подходы, которые написаны менее ясно. Если вы знаете ТА, вы можете переводить идеи из других подходов на более простой язык. Эрик Берн стремился создать психотерапию, выраженную в понятном повседневном языке, чтобы люди могли легко ее понимать. Думаю, он был в этом гениален. У него был очень высокий IQ — около 180, и он обладал невероятной способностью превращать сложные идеи в простые понятия. Это был его настоящий дар. Поэтому, думаю, ТА продолжит помогать людям понимать себя и других, а также различные психотерапевтические подходы.

Мой опыт показывает, что определенные терапевтические направления становятся популярными — например, сейчас это реляционная работа. Но со временем становится понятно, что и это не универсальный метод для всех. Все зависит от уровня функционирования клиента. Мне нравится, что ТА легко интегрирует в себя различные подходы. Думаю, со временем появятся новые методы, которые также будут встроены в ТА. Именно так возникают различные школы внутри ТА.

— **Пока вы говорили, я подумала об искусственном интеллекте и о том, что это может быть полезным инструментом, потому что ТА структурирован, и его можно применять в этой области. Кажется, что эти вещи могут хорошо сочетаться. Что вы думаете?**

— Последние исследования в области нейронауки показывают, что именно работа с эмоциональным мозгом приводит к устойчивым изменениям. И я не уверен, что ИИ когда-либо сможет проявлять эмпатию и работать с эмоциями людей. Возможно, я ошибаюсь, но думаю, что пока ему до этого далеко. Однако с точки зрения информации это, безусловно, полезный инструмент.

— **Огромное спасибо за ваше время. Было приятно снова вас увидеть.**

— Спасибо, мне тоже.

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.

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 (УКСП), председателем Комитета по стандартам обучения Международной ассоциации транзактного анализа (ИТАА), 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 ИТАА. 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. Всвоем 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 Идгаровна САМОЙЛОВА
Свет и точность. Памяти Кристин Листер-Форд**— Что особенно запомнилось в работе Кристин?**

— 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 Кристин продолжалась после этого визита?

— Да, мы поддерживали контакт. Кристин 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 Кристин светлая, очень тёплая память. Она была настоящим учителем с большой буквы.

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

— Это была одна из тем, к которой Кристин 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 Кристин раскрывала эти качества в работе?

— Конечно. Осознание — это способность быть в настоящем моменте, не убегая в прошлое или будущее. Кристин 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 Кристин?

— Присутствие, её способность быть с человеком — полностью, без отвлечений. Казалось бы, просто: сидишь и слушаешь. Но сколько отвлекающих факторов у нас внутри и снаружи! Кристин 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. Кристин 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 Кристин, 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. Кристин 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.

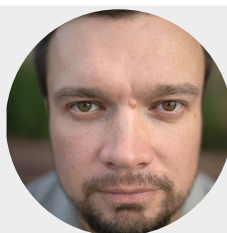
— Если бы Кристин была сейчас рядом, что бы вы ей сказали?

— 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.

Высокая цена за выбор радовать других: исследование истероидной адаптации на примере героев кино

Александр Юрьевич
ПУШКАРЕВ

Место работы: телесный психотерапевт, практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, коуч ICU; старший преподаватель в Международной академии дополнительного профессионального образования EdPro; Москва, Россия; aupushkarev@yandex.ru
ORCID: 0009-0006-7676-7867; ResearcherID: IZP-9103-2023.



Alexander Yurievich
PUSHKARYOV

Place of work: body psychotherapist, practicing psychologist in the modality of transactional analysis, ICU coach; teacher of practice at the International Academy of Additional Professional Education EdPro; Moscow, Russia; aupushkarev@yandex.ru
ORCID: 0009-0006-7676-7867; ResearcherID: IZP-9103-2023.

High Cost of Choosing to Please Others: A Study of Histrionic Adaptation Through Movie Characters

Аннотация: В фокусе внимания — исследование специфических черт личностей с истероидной адаптацией на примере мужских и женских героев фильмов. Выбор разнополюсных персонажей обусловлен тем, что зачастую представителями истероидной адаптации видят только женщин. Автор предпочел развеять этот миф и показать, что среди мужчин можно наблюдать драйверное поведение и сценарные процессы, характерные для данной личностной адаптации. С примерами и комментариями из книги Вэнна Джоинса и Иана Стюарта «Личностные адаптации» автор последовательно разбирает основные признаки: ведущий драйвер, жизненные позиции, сценарные процессы, приказания и т.д. Меткие и яркие замечания создают четкое представление о типажах персонажей даже для тех читателей, которые не смотрели указанные в материале фильмы. Поэтому данный обзор будет интересен широкому кругу лиц.

Ключевые слова: драйверы, истероидная адаптация, анализ кино, приказания, сценарные процессы.

Abstract. This paper focuses on the examination of the specific traits of individuals with Histrionic Adaptation as illustrated by male and female movie characters. The choice of characters of different genders stems from the fact that Histrionic Adaptation is often perceived exclusively as a female phenomenon. The author aims to dispel this myth and demonstrate that men also can exhibit driver behavior and script processes characteristic of this personality adaptation. Drawing on examples and commentary from Vann Joines and Ian Stewart's book *Personality Adaptations*, the author systematically analyzes key features: primary driver, life positions, script processes, injunctions, and so on. The sharp and vivid observations provide a clear understanding of these character types even for readers unfamiliar with the movies discussed. So, this review will appeal to a broad audience.

Keywords: drivers, Histrionic Adaptation, movie analysis, injunctions, script processes

РАЗБОР КИНО / ANALYSIS OF CINEMA

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ

Высокая цена за выбор радовать других: исследование истероидной адаптации на примере героев кино

После разбора в журнале шизоидной и параноидной адаптаций с их внутренними процессами и дилеммами наступила весна, а вместе с ней — желание оживить формат, добавив больше ярких красок. И лучше всех с этой задачей справляются люди с истероидной личностной адаптацией, чей ведущий драйвер и девиз — «Радуй других».

Напомню, что **личностная адаптация** — это бес-сознательная стратегия поведения человека, которая проявляется в ответ на внешние стимулы и ощущения. У каждой адаптации эти стратегии свои.

Что же характеризует людей с истероидной адаптацией?

Как правило, такие женщины (а чаще это именно женщины) и в кино, и в жизни отличаются большей теплотой, чувствительностью, радушием. Представители этой адаптации чаще всего становятся актерами, чтобы радовать и собирать восхищение. Поэтому оставалось лишь выбрать фильм с подходящим типажом. И здесь мне показалась интересной идея расширить диапазон и добавить героя-мужчину.

В итоге я остановился на героях следующих фильмов: «До встречи с тобой» (2016) и «Ноттинг-Хилл» (1999). Вы увидите, что у них будут как общие черты, так и отличия. Приятного чтения!

«До встречи с тобой»



Фото с сайта <https://chaiknet.ru/article/728/>

В центре сюжета — женщина, которую играет Эмилия Кларк. Она соглашается стать сиделкой для мужчины и оживляется своим поведением его полную сожалений жизнь.

- Давайте посмотрим на нее:
- открытое лицо, на котором почти нет морщин;
- постоянная улыбка; огромные яркие глаза и приподнятые брови;
- ее голова чуть вытянута вперед, словно тянется ближе к собеседнику; высокий голос;
- Она привлекает внимание. Она очень тёплая, яркая и живая.

«Ноттинг-Хилл»



Фото с сайта https://www.kinonews.ru/movie_1115/notting-hill

В центре сюжета — мужчина, которого играет Хью Грант. Он сталкивается с кинозвездой, и у них постепенно завязываются отношения.

Давайте посмотрим на него:

- открытое, располагающее лицо,
- милая улыбка, приподнятые брови.
- Он вызывает симпатию.

Вэнн Джоинс и Иан Стюарт в книге «Личностные адаптации» пишут: «Они знают, как надо одеться для того, чтобы понравиться. Они умеют смешивать и подбирать оттенки цветов и поэтому выглядят привлекательно независимо от того, что на них надето»¹.

¹ Стюарт, И., Джоинс, В. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя. С. 94.

РАЗБОР КИНО / ANALYSIS OF CINEMA

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ

Высокая цена за выбор радовать других: исследование истероидной адаптации на примере героев кино

«До встречи с тобой»	«Ноттинг-Хилл»
Она одевается ярко, со вкусом, уделяет большое внимание аксессуарам; в ее одежде и пространстве много чувственных элементов, создающих гармонию и позволяющих ей проявлять свою индивидуальность: красочное одеяло на кровати и теплый свет в комнате, яркая резинка для волос, игрушки и клочки бумаги в сумке — все это говорит о непосредственности Ребенка. Она очень хочет понравиться через тот образ, который создает.	Он одевается просто и со вкусом. Стиль скорее сдержанный: одежда спокойных тонов, ненавязчивая и лаконичная. Образ, который герой создает с помощью одежды, характеризуется легкостью и простотой: он не стремится оттолкнуть, а, скорее, хочет привлечь меньше внимания к себе и предоставить больше пространства другим.
Эмоции у таких людей как будто на поверхности кожи — стоит только прикоснуться. Они хорошо чувствуют происходящее. При этом повышенная чувствительность проявляется по отношению к другим, в свою же сторону реализуются предписания: «Не чувствуй» (свои чувства и потребности), «Не чувствуй гнев». Вместо того чтобы гневаться, люди с истероидной адаптацией будут грустить.	
Героиня искренне удивляется, огорчается или смеется. Она не умеет скрывать свои чувства — она ими живёт. Эта особенность позволяет ей легко заводить друзей, с которыми она охотно делится своими проблемами. Героиня чаще находится в эго-состоянии Ребенка, и это заразительно: окружающие тоже переключаются в эго-состояние Ребенка, и случается игровой контакт.	Герой не так ярко проявляет чувства, однако можно заметить, как они его захватывают. Например, в знаменитой сцене после расставания, когда он идет по улице, а вокруг сменяются времена года, несмотря на свое плохое состояние, он улыбается и кивает встречным. Когда его принимают за обслугу и велят вынести грязную посуду, он находит плюсы: «Не всем предоставляется шанс разгрести посуду кинозвезды». Когда ему говорят, что он не прав, он отвечает: «Я хочу видеть хоть какую-то перспективу!»
<i>Вэнн Джоинс и Иан Стюарт</i> пишут: «Они общительны, любят развлекать и веселить других и хотят, чтобы с ними поступали также. Они любят внимание к себе и склонны отождествлять внимание с любовью. Они, как правило, реагируют на проблемы эскалацией чувств, а не мышлением или действием»². Эти люди хотят радовать других и делают всё, чтобы им было хорошо. Детская часть личности словно не существует, пока не порадует другого.	
В начальной сцене в кафе, на скачках, во время отдыха, в общении с близкими и с мужчиной, за которым она ухаживает, а также во многих других сценах фильма можно наблюдать, насколько героиня необходимо радовать других.	Когда кинозвезда заходит в его магазин, он не продает ей книгу, а рассказывает, чем она плоха, предлагает другую и затем дарит ей еще одну книгу в подарок.
Люди с истероидной адаптацией заискивают, сверхадаптируются, подстраиваются, стремясь угодить окружающим. Имея склонность растворяться в другом человеке, они становятся зависимыми и не устанавливают нужных границ. Они переживают дилемму: «Если я буду самостоятельным, мне придется отказаться от любви и тепла». Таким образом, они чувствуют печаль и тревогу, когда не могут порадовать других, и пребывают в уверенности, что их не любят. В реальной жизни это те люди, которые выражают сочувствие (даже если это не их работа) в ответ на негативные отзывы на маркетплейсах: «Мне так жаль, что вам не повезло. Пусть вам повезёт. Хорошего дня!»	

² Там же. С. 30.

РАЗБОР КИНО / ANALYSIS OF CINEMA

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ

Высокая цена за выбор радовать других: исследование истероидной адаптации на примере героев кино

«До встречи с тобой»	«Ноттинг-Хилл»
Мы видим, как героиня берет ответственность за жизнь других, но не берет ответственность за себя, словно ее жизнь не обладает такой ценностью. Например, она ничего не говорит своему парню, который считает, что их совместный отпуск напоминает ситуацию, когда он бежит марафон, а она рядом, или что лучший подарок для нее — подвеска с его именем. «Я останусь, если я тебе нужна», — говорит она мужчине, за которым ухаживает (при этом не озвучивает своих желаний и даже не задумывается о них — ведь это менее важно). И это жизненная позиция Я- Ты+. Когда отец героини получает работу, а значит, ей можно выдохнуть и устроить свою жизнь, она думает о том, что это не очень удобно, вновь ставя во главу угла интересы других. Таким образом, реализуется сценарный процесс «После» («Я смогу уделить внимание себе после того, как другим будет хорошо», «Я буду счастлива после того, как человек рядом будет счастлив»). Когда героиня Эмили Кларк узнаёт о том, как главный герой задумал распорядиться своей жизнью, она восклицает: «Я не могу этого допустить!» Тем самым она берет на себя ответственность за другого, решая, как будет правильно. А после отстраняется и избегает его, однако не перестаёт заботиться. Когда герой засыпает, она бережно поправляет ему одеяло и садится рядом, охраняя его сон. Героиня отказывается принять тот факт, что порой она не в силах повлиять на вещи. Она уверена, что это может происходить лишь по одной причине: она недостаточно сильно старалась.	Герой не злится, когда его сосед разбрасывает вещи по дому, а спокойно и мимоходом наводит порядок. Герой не обижается, когда сосед говорит, что порывшись в его вещах, а затем надел его одежду, потому что у самого чистая закончилась. А когда сосед приходит к нему посреди ночи и спрашивает: «Ты не против поговорить?» — герой ему не отказывает. Когда героя Хью Гранта обливают соком, он думает в первую очередь о своей гостье, а не о себе, словно ходить с огромным оранжевым пятном на рубашке для него совершенно естественно. Он всё время заботится о героине Джулии Робертс: «Хотите пить? Есть?» — и бескорыстно предлагает всё, что у него есть. Когда кинозвезда пропадает из его жизни, он страдает и старается её забыть, а когда она внезапно появляется, он лишь спрашивает: «Что тебе приготовить: чай или ванну?» — и сожалеет, что не может предложить что-то ещё. То есть он готов отдать больше, чем может получить.
Авторы книги «Личностные адаптации» пишут: «Они склонны приглашать других подумать за них. Их собственные мышление и достижения часто игнорировались или обесценивались»³.	
Важно, что нам показывают среду, сформировавшую эту адаптацию, — семью героини, где все рассчитывают на неё и поддерживают её привычку радовать. Героиня продолжает жить вместе с родителями, так как человеку с истероидной адаптацией трудно выйти из треугольника «я-мама-папа».	Поведение героя скорее пассивное и ожидающее. Он говорит «я так чувствую», «мне кажется», «может быть» вместо «я знаю». Герой не обижается, когда друзья озвучивают его недостатки во время ужина. Ему легко назвать себя придурком.
Вэнн Джоинс и Иан Стюарт пишут: «Ребенок получает от родителей послания “Не расти”, “Не думай”, “Не будь значимым”, “Не будь собой” (своим полом)»⁴.	

³ Там же. С. 289.⁴ Там же. С. 82.

РАЗБОР КИНО / ANALYSIS OF CINEMA

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ

Высокая цена за выбор радовать других: исследование истероидной адаптации на примере героев кино

«До встречи с тобой»	«Ноттинг-Хилл»
Женщины с истероидной адаптацией используют такую психологическую защиту, как сексуализация, то есть ведут себя соблазнительно, даже не понимая этого. Это флирт сам по себе. Они путают свои чувства и фантазии о других с реальностью и вытесняют аргументы, которые не соответствуют чувствам. Когда их критикуют, они расстраиваются, поскольку критику своего поведения они воспринимают как критику личности, ведь их Взрослый захвачен иллюзиями Ребенка. Во время свадьбы, когда героиня сидит на коленях мужчины, к которому испытывает симпатию, и находится на расстоянии нескольких сантиметров от его лица, она просит: «Уедем хоть на край света вдвоем».	Герой Хью Гранта добр и внимателен к окружающим: в начале фильма он не сдает в полицию книжного вора, а деликатно предупреждает его о последствиях кражи. В отношениях именно женщины уходят от него. Он не позволяет себе кого-то бросить. Как он сам себя характеризует: «Я довольно уравновешенный парень», «Боюсь, не выдержу, если ты бросишь меня, в чём я абсолютно уверен». То есть он уверен, что его бросят, и всё равно входит в отношения! Он недостаточно значим, чтобы позволить себе быть собой, со своими потребностями и чувствами.
Вэнн Джоинс и Иан Стюарт в книге «Личностные адаптации» пишут: «Им нужно интегрировать свое мышление (дверь-цель) с чувствами. Это приводит к изменению их поведения (дверь-ловушка), и они более не реагируют на ситуации чрезмерным образом.<...>Защитная позиция проявилась в детстве, поскольку они получили послание, что они Окей, пока "радуют других".<...>Чтобы они изменились, им необходимо понять: они могут быть значимыми и любимыми, даже если кто-то не обращает на них внимания»⁵. Таким образом, терапевтическая задача в работе с истероидной адаптацией — давать поглаживания за мышление и достижения, чтобы они научились использовать свою компетентность и выросли (повзрослели), устранив полученное предписание «Не расти».	
Похоже, именно это и делает мужчина, в которого влюблена главная героиня: он усиливает её автономию, помогая ей выразить и прожить чувства гнева, печали и беспомощности, а значит, разграничить свои чувства и реальность; он помогает ей поверить в свою силу и поставить себя на первое место.	У фильма хэппи-энд, а значит, герою Хью Гранта незачем меняться и достигать автономии.

⁵ Там же. С. 30.**Если вы задались вопросом: что было бы, если бы герои этих фильмов начали отношения?**

Увы, отношения двух людей с ведущей истероидной адаптацией, где оба радуют другого, не были бы гармоничными и сформировали бы сильный симбиоз, оставаясь лишь красивой картинкой на фасаде.

Из каких же адаптаций в таком случае получится более крепкий союз?

Стоит вспомнить последовательность контакта Поля Вара и основные потребности, которые человек с той или иной адаптацией хочет удовлетворить в отношениях, и вы легко ответите на этот вопрос.



Розмари Нэппер, Трудни Ньютон
«Тактика. Второе издание»
Санкт-Петербург: МИР-ТА, 2024 — 280 с.

Rosemary Napper, Trudi Newton
«Tactics. Second Edition»
MIR-TA, 2024 — 280 p.

ISBN 978-5-6049571-2-7

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20255181-82>

Моим личным инсайтом стал позитивный драматический треугольник

Дарья Геннадьевна
МАМЧИЦ

Место работы: частная практика; психолог в модальности транзактный анализ; кризисный психолог, ОРКТ-специалист, автор мастер-класса о профессиональном выгорании; Россия, Санкт-Петербург.

Telegram-канал: <https://t.me/dashaodyshe>

VK-группа: <https://vk.com/dashaodyshe>

Telegram: [@Dasha_o_dyshe](https://t.me/dasha_o_dyshe)

e-mail: letterford@gmail.com

ORCID: 0009-0003-7278-3921; ResearcherID: LKK-7960-2024.



Daria Gennadievna
MAMCHITS

Place of work: private practice; psychologist in the modality of transactional analysis; crisis psychologist, SFBT-specialist, author of a master class on professional burnout; Russia, Saint-Petersburg.

Telegram-channel: <https://t.me/dashaodyshe>

VK-group: <https://vk.com/dashaodyshe>

Telegram: [@Dasha_o_dyshe](https://t.me/dasha_o_dyshe)

e-mail: letterford@gmail.com

ORCID: 0009-0003-7278-3921; ResearcherID: LKK-7960-2024.

Positive Drama Triangle As My Personal Insight

Аннотация. Рецензия практикующего психолога Дарьи Мамчиц на книгу Розмари Нэппер и Трудни Ньютон «Тактика. Второе издание». Автор рецензии делится личными впечатлениями от прочтения данной книги, которая вызывает у нее ассоциации с учебником для тренеров. Рецензент выделяет некоторые концепции, использованные в книге, обозначает сильные и слабые стороны, а также делится личным открытием, связанным с позитивным драматическим треугольником, которое возникло в результате знакомства с книгой.

Ключевые слова: транзактный анализ, рецензия, образование, концепции, драматический треугольник, стресс.

Abstract. A review by practicing psychologist Daria Mamchits of the book *Tactics. Second Edition* by Rosemary Napper and Trudi Newton. The author shares her impressions of reading the book, which reminded her of a textbook for coaches. The material lists some of the concepts used in the book, identifies the strengths and weaknesses. The author also shares a personal discovery from reading the book, related to the positive dramatic triangle.

Keywords: transactional analysis, review, education, concepts, dramatic triangle, stress.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Дарья Геннадьевна МАМЧИЦ
Рецензия на книгу Розмари Нэппер и Труды Ньютон «Тактика. Второе издание»

Большие ожидания от книги привели меня скорее к зонам моего роста, нежели к структурному пониманию.

С огромным энтузиазмом я взялась писать рецензию на данную книгу. Каково же было мое удивление, когда я начала ее читать и столкнулась с массой вопросов вместо ответов.

Это скорее учебник для тренеров, практикующих в модальности транзактный анализ. Книга имеет четкую структуру учебника, которая включает вводную часть и заключение к каждому разделу, задания для самопроверки и исследования своей техники работы. Книга уникальна не только своим взглядом на процесс обучения через призму теории транзактного анализа, но и структурой подачи информации, изобилующей таблицами, рисунками и графиками. Такая подача материала — находка для визуалов и любителей системного подхода.

В ходе чтения я отметила, что есть некий беспорядок в форматировании книги. Не все задания при выполнении интуитивно понятны: иногда я оказывалась в ступоре и не понимала, зачем в книгу добавлен тот или иной графический элемент, или что именно автор хочет, чтобы я сделала в задании. В некоторых задачах, где нужно было дать ответы напредставленные ситуации, мне не хватило вариантов ответа. У меня осталось ощущение недоделанности и неполного освоения некоторых тем.

Основная миссия книги — показать читателю, что процесс образования симметричен для всех его участников: «Учитель и ученик рассматриваются как совместно вовлеченные в обоюдный процесс творчества и сотрудничества». Книга учит читателя тому, чтобы рассматривать учащегося как равного себе, разделять с ним ответственность за процесс обучения и направлять его к автономии.

Меня очень вдохновила идея построения обучающего процесса с точки зрения транзактного анализа. Двигаясь от главы к главе, я испытывала чувство недосказанности: будто авторская мысль не была развита до такого уровня, который позволил бы понять его идею и затем реализовать её на практике. Хотелось бы видеть не только дословный перевод книги, но и больше примеров или аналогий, которые будут знакомы и актуальны для русскоязычной аудитории.

В ходе чтения появляются различные знакомые концепции, сопричастные к теории транзактного анализа, такие как «треугольник Карпмана», «двери коммуникации», циклы развития Памелы Левин и другие элементы теории ТА, через которые авторы поясняют свои идеи. Здесь я почувствовала, что мне явно не хватает связи с некоторыми аспектами теории, которые были мне знакомы до прочтения этой книги, и что есть белые пятна, которые нужно заполнить, чтобы слова

авторов стали понятны. Эта книга не предназначена для неподготовленного ума. Чтобы понять и применить её в полном объеме, необходимо быть достаточно продвинутым пользователем ТА.

На мой взгляд, удачно описана тема драйверов, которая пронизывает несколько глав книги. Особенно отозвалась идея о том, как люди с тем или иным драйвером справляются со стрессом: даны конкретные рекомендации относительно их потребностей в этот момент. Это полезно как для работы с клиентами, так и для информации в лекциях о профессиональном выгорании, которые я читаю.

Для меня очень свежей оказалась идея о психологической дистанции как способе диагностики, когда не работает контракт. Авторы наглядно показали с помощью треугольников, как выглядит дисбаланс в отношениях между разными участниками обучения, какие возможны среди них коалиции и как из них выйти.

Моим личным инсайтом стало представление позитивного драматического треугольника, а точнее — таблицы смены игровых ролей на позитивные. Нигде ранее я не встречала такую понятную, конкретную и четкую схему по выходу из игры, которую уже применила на практике с внутренним конфликтом клиентки и получила от нее положительную реакцию на сессии.

Книга меня впечатлила широтой и охватом тем. Я в который раз восхитилась разнообразием и применимостью любимого ТА подхода. Пока читала, пересмотрела свою профессиональную библиотеку в поисках ответов на собственные «не знаю», что не считаю плюсом книги, но как пользу от обновления знаний — беру.

«Тактика» — книга не для однократного прочтения. Скорее, это руководство по построению контакта со своей аудиторией, по анализу своих привычных паттернов не только в работе, но и в собственном учебном процессе. Подобные масштабные изменения требуют продолжительного взаимодействия с материалом.

Обучение как процесс сотрудничества и взаимного уважения

Анна Андреевна
ЧЕРЕДНИКОВА

Психолог, частная практика; магистр психологии (ВЕИП); автор телеграм-канала «и это... Нормально!»; Санкт-Петербург, Россия.

Сайт: <https://cherednikova.com>

Телеграм-канал: https://t.me/psychologist_cherednikova

e-mail: annasivanovamail@gmail.com

ORCIDID: 0009-0007-6602-0513; ResearcherID: MBV-2824-2025



Anna Andreevna
CHEREDNIKOVA

Psychologist, private practice; master's degree in psychology (WEIP); author of the Telegramchannel "and it's... Normal!"; St. Petersburg, Russia.

Website: <https://cherednikova.com>

Telegramchannel: https://t.me/psychologist_cherednikova

e-mail: annasivanovamail@gmail.com

ORCID ID: 0009-0007-6602-0513; ResearcherID: MBV-2824-2025

Learning as a process of cooperation and mutual respect

Аннотация. Рецензия практикующего психолога Анны Чередниковой на книгу Розмари Нэппер и Труди Ньютон «Тактика. Концепции транзактного анализа для всех тренеров, учителей и преподавателей, а также понимание стратегий обучения, основанных на сотрудничестве», в которой автор делится своими личными впечатлениями от прочтения данной книги. В материале представлено описание практической пользы книги, её структуры и особенностей оформления текста. Также автор описывает свои ощущения от прочтения, в том числе мысли и действия, к которым побуждает данная книга.

Ключевые слова: рецензия, книга, транзактный анализ, обучение, циклы силы, рабочие стили, группы.

Annotation. Review by practicing psychologist Anna Cherednikova of the book *Tactics* by Rosemary Napper and Trudy Newton. Transactional Analysis concepts for all trainers, teachers and educators, as well as an understanding of collaborative teaching strategies, in which the author shares his personal impressions of reading this book. The material provides a description of the practical use of the book, its structure and design features of the text. The author also describes his feelings from reading and the thoughts and actions that this book encourages.

Keywords: review, book, transactional analysis, training, power cycles, working styles, groups.

Книга TACTICS впервые переведена на русский язык и опубликована в России. Она посвящена практике применения транзактного анализа в образовании. Название TACTICS является аббревиатурой исчерпывающе отражает содержание данного практического пособия.

Transactional — транзактный

Analysis — анализ

Concept for all — концепции для всех

Trainers, teachers and tutors plus — тренеров, учителей, наставников, репетиторов и многих других

Insight into — понимание

Collaborative learning — совместного обучения

Strategies — стратегий

TACTICS — это диалог с читателем, который основан на глубинном понимании авторами групповых процессов, рассматриваемых через призму концепций транзактного анализа.

Навигация по книге является удобной для читателя. Всего руководство содержит 11 разделов с одинаковой структурой:

- с чем познакомит читателя раздел, для чего ему эти знания;
- вводное упражнение для саморефлексии;
- теория транзактного анализа;
- упражнения для закрепления изложенного материала;
- идеи практического применения концепции в образовательном процессе;
- источники.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Анна Андреевна ЧЕРЕДНИКОВА
Обучение как процесс сотрудничества и взаимного уважения

Схемы и таблицы прекрасно иллюстрируют и структурируют текст, а ключевые фразы и выводы, выделенные различными шрифтами, еще больше вовлекают читателя и способствуют активному усвоению материала.

Также очень понравилось, что данное пособие носит практический характер, а возможность сделать копию материала, чтобы сразу применить его в работе, является преимуществом книги.

Итак, как и кому может быть полезна эта книга?

Психологу, работающему с клиентами в индивидуальном формате, данная книга в практике вряд ли пригодится. При этом психолог в сфере обучения может использовать книгу как пособие по разработке учебной программы или плана обучающего занятия. В книге подробно изложен способ создания учебных материалов и групп на основе теории цикла Памелы Левин. В качестве примера приводится последовательность действий преподавателя в рамках одного занятия с учетом стадии развития, где стадия «Существование» — это разогрев; стадия «Действие» — это упражнение/рефлексия/обмен опытом или мозговой штурм; стадия «Мышление» — теория, концепции, модели и т.д. Авторы объясняют, как распознавать потребности учащихся на разных стадиях и как отвечать на них. В качестве ответа авторы предлагают перечень конкретных фраз-разрешений, фраз-признаний, которые могут способствовать продвижению учащихся на разных стадиях.

Для психологов, ведущих группы, полезными будут теория Берна о групповых имаго, карта группового развития, а также практические упражнения, направленные на определение потребностей и динамики группы, что в совокупности поможет лучше понимать развитие группы и уверенно проводить ее через все стадии развития.

Психологи, которые находятся в процессе обучения, могут использовать идеи книги для составления персонального плана обучения. Практические упражнения помогут прояснить стиль обучения, а также ответить на вопросы: как вы обучаетесь и как вымешаете себе научиться чему-то?

Ценными для меня в этой книге являются: простое и четкое изложение концепций транзактного анализа, ясное и емкое освещение тем эго-состояний, жизненных позиций, поглаживаний. Действительно, хочется сделать фотографию или копию почти каждой схемы, так как они содержательны и точны в формулировках.

Для меня особое место в книге занимает раздел об установлении контакта, который подчеркивает важность роли взаимоотношений в учебном процессе. В теоретической части авторы описывают основы работы Поля Вара о «дверях терапии», предлагая использовать эту модель для поддержания низкого уровня

стресса в учебной среде и создания такой атмосферы в группе, где установленный контакт будет приемлемым для всех участников.

Для эффективного установления контакта авторы предлагают 25 идей для разминок-ледоколов — упражнений, предназначенных для первой встречи группы, цель которых — разбить лед между членами группы, а также между наставником и студентами.

Для улучшения понимания себя и своих учеников авторы предлагают обратиться к идее драйверов: как их определить и как они влияют на формирование рабочего стиля и на способы избавления от стресса.

Когда я писала данную рецензию, я была невероятно вдохновлена идеями транзактного анализа об окейности каждого человека и его способности к изменениям, которыми буквально пропитана эта книга. Захотелось собрать группу или записать пусть и короткую, но учебную программу. Попробовать то, о чем так здорово пишут авторы книги, и проверить на практике: а это действительно так работает? неужели это правда так круто?

Цитата, которую я выписала и запомнила:

«Когда мы отвечаем за развитие других, мы должны давать необходимые им разрешения и признание, что они могут быть теми, кто они есть, — и ценить то, что они действуют не так, как мы».



Каждые два года Институт МИР-ТА организует фестиваль Транзактного Анализа — пространство для психологов разных модальностей, чтобы вместе погрузиться в атмосферу радости, теплоты и окейности. В 2025 году фестиваль проходил с 4 по 6 апреля. Местом встречи стало пространство FREEDOM, которое находится в самом сердце Санкт-Петербурга — в здании Опекунского совета Императорского Воспитательного дома. С разных уголков России, от Мурманска до Иркутска, приехали преподаватели и студенты, чтобы увидеться не за экраном компьютера — на лекции или семинаре, — а живую, поучиться друг у друга и почувствовать себя частью большого сообщества транзактного анализа.

Чтобы сделать сюрприз участникам фестиваля, было решено встречать гостей по-питерски — с оркестром и горячими пышками. Кажется, сюрприз удался:)



В общей сложности на фестивале было представлено 55 мастер-классов. Ведущие мастерских показали высокий уровень знаний, профессионализма и вовлеченности

в процессе подготовки. Благодарим каждого спикера и участника мастерской за вклад в развитие транзактного анализа в России! В этом году на фестиваль были приглашены иностранные гости, представители классического транзактного анализа, те, кто стоял у его истоков и раз-



вил некоторые модели транзактного анализа до самостоятельного направления:

- Лори Вайс — доктор философии, психотерапевт с более чем 50-летним опытом, специалист по Транзактному анализу (TSTA) и одна из первых сертифицированных практиков логотерапии в США;
- Харвилл Хендрикс и Хелен Хант — всемирно признанные эксперты в области отношений, доктора наук, создатели Имаго-терапии отношений и авторы бестселлеров New York Times;
- Зоран Миливоевич — всемирно известный сербский психотерапевт, эксперт в области эмоционального развития и транзактного анализа, доктор медицинских наук.



Специальным гостем был Терри Берн — писатель, переводчик, сын легендарного психиатра Эрика Берна, хранитель семейного наследия Бернов. Терри поделился своими воспоминаниями об отце: мы узнали, что Эрик Берн очень любил купаться в океане и общаться не с коллегами, а с простыми людьми.

Кто хорошо работает, тот хорошо отдыхает! Каждый день после всех мастерских для гостей фестиваля были организованы творческие мероприятия: выступление Плейбэк-театра NOTA BENE, капустник и дискотека, концерт группы AtomicCellos.



Также на фестивале было организовано детское пространство. Дети разных возрастов могли найти себе занятие по душе: поиграть в аэрохоккей, настольные игры и кинетический песок, полежать в гамаках или искупаться в бассейне с шариками. В последнем,

НАВИГАТОР ПО МИРУ ТА / NAVIGATOR IN THE WORLD OF TA

кстати, периодически можно было заметить и старших участников фестиваля. Умение играть из состояния Свободного ребенка — это ценнейший навык!



Какой же праздник без ярмарки! Книги, украшения, изделия из дерева и керамики — все это можно было приобрести на память о фестивале.



Фестиваль Транзактного анализа — это не только обучение, но и место для веселья и творчества, место для отдыха и жизни вне онлайн. Это открытость к новым идеям и подходам, а также возможность обмениваться ценными знаниями и опытом, найти что-то важное и вдохновляющее для себя. Мы надеемся, что эти три дня участники фестиваля будут вспоминать еще долгие годы!

Следующий фестиваль состоится в апреле 2027 года.

Галина Лисицина

Прошедшие события

«Синергия ценностей и профессиональная ответственность»

22-23 марта 2025 года прошла онлайн-конференция COTA по теме «Синергия ценностей и профессиональная ответственность». Цель конференции — обмен профессиональным опытом, поддержка специалистов, практикующих Транзактный анализ, поддержка коллегиального взаимодействия.

Тема этики и профессиональной ответственности, саморефлексии психолога прошла красной нитью через всю конференцию и была отражена так или иначе практически во всех докладах. Ответственность касалась разных сторон работы: это понимание пределов своей компетенции, необходимость привлекать коллег к сотрудничеству, умение распознавать собственные чувства и реакции, постоянное образование и повышение квалификации.

Первый день конференции открыл **Борис Володин** (TSTA (P) с докладом об ответственности терапевтов, связанной с необходимостью психиатрической консультации и/или лечения у психиатра.

Об этике и личностных ценностях в контексте терапевтических отношений рассказывали **Алла Голенева** (PTSTA(p) и **Майя Лутай** (СТА-Р, PTSTA-Р (ITAA), CIIP-UP (IIPA).

Людмила Шёхолм (СТА-Р, PTSTA-Р, психолог-психоаналитик) поделилась опытом в построении терапевтического альянса с клиентами с помощью ТА.

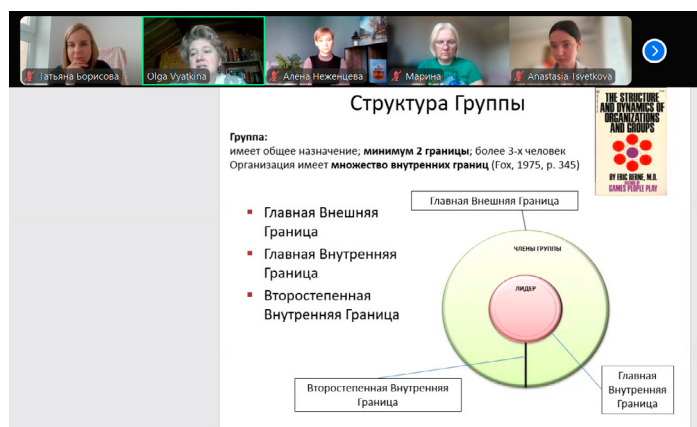
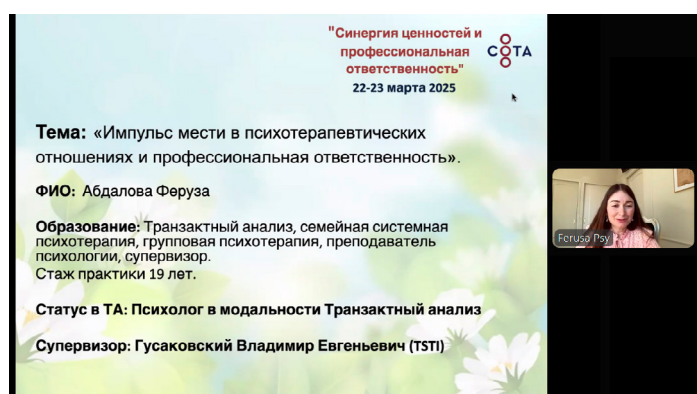
Елена Соболева (СТА-Р, TSTA-Р, делегат COTA в Совете EATA) открыла второй день докладом «3 П в работе психолога».

Татьяна Агibalова (PTSTA (p)) поделилась своим видением психотерапии и реабилитации аддиктивного клиента.

О симбиозе и привязанности при терапии характера рассказал **Максим Раздобреев** (PTSTA (P)).

Надежда Зуйкова, к.м.н., TSTA-Р, делегат COTA в EATA завершила работу конференции выступлением на тему «Терапия психосоматических расстройств — пространство ответственной интеграции подходов и методик»

Также другие докладчики выступали в параллельных линейках на протяжении двух дней. Всего в конференции приняло участие около 30 спикеров.



Полную информацию о прошедшей конференции и спикерах можно узнать на сайте COTA <https://sitaneews.ru/>

Предстоящие события

«Минеральная Летняя Школа 2025»

12-16 июня 2025 года в Кисловодске пройдет Летняя школа ТА. Участников ждут мастер-классы и экскурсии. Подробности на сайте СОТА <https://sitanews.ru/>

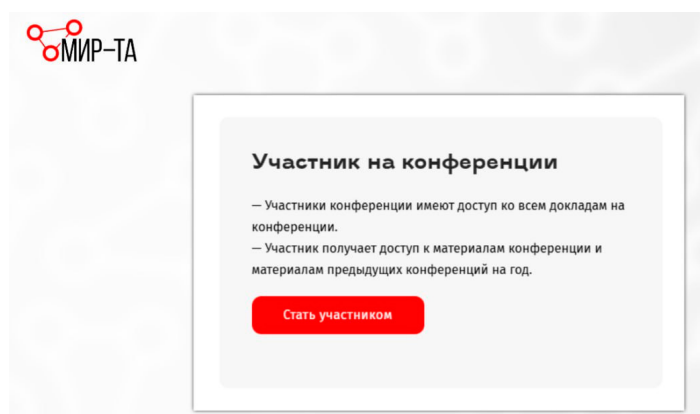
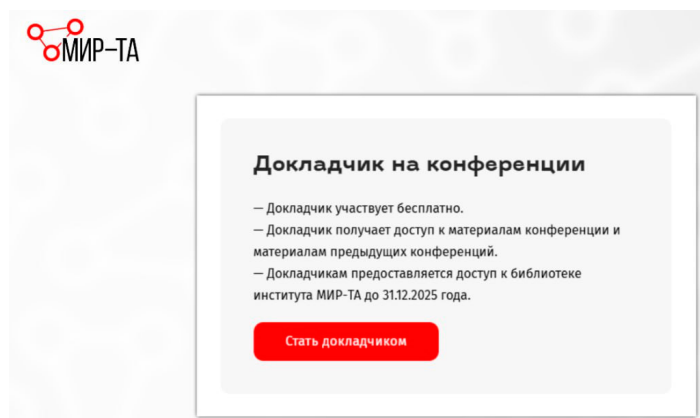
- ✓ Установить профессиональные контакты с коллегами
- ✓ Создать условия для вашего профессионального роста

Формат участия:

- В качестве Докладчика.
- В качестве Слушателя.

Это хорошая возможность заявить о себе и начать свой путь в профессиональном сообществе!

- ✓ Подробности читайте на сайте <https://mir-ta.ru/prezentatsiya-konferentsii>



28 и 29 июня 2025 года пройдет V Студенческая онлайн-конференция «Транзактный анализ в 21 веке». Конференция предоставляет уникальную возможность:

- ✓ Расширить знания о теории Транзактного Анализа
- ✓ Представить собственные исследования и разработки
- ✓ Получить поддержку в исследовательской деятельности

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный рецензируемый
научно-публицистический журнал

Пишите о науке и не только

Дорогие коллеги!

Мы рады приветствовать вас на страницах нашего журнала. И, конечно, будем с нетерпением ждать ваши статьи и материалы. Это могут быть как написанные вами научные статьи и проведённые исследования, так и реферативные материалы, с обязательными ссылками и соблюдением правил оформления научных статей.

Также вы можете написать эссе или наблюдения по вашему клиенту, предложить к обсуждению клиентский случай (с соблюдением этических норм). Мы будем ждать и ваши рассуждения на какие-то актуальные темы в сфере психологии, о проблемах профессионального ТА-сообщества в России, ваши соображения по спорным вопросам, рецензии на прочитанные статьи и книги в модальности ТА.

Все материалы необходимо подготовить по требованиям — мы обязательно пришлем их каждому заявившему тему и решившему опубликовать статью автору. Свое предложение по статье просьба выслать на адрес — if@ta-journal.ru. Все поступающие электронные тексты с научными статьями вначале попадают к главному редактору, и если они соответствуют тематике и политике журнала, а также требованиям оформления, то дальше направляется на двойное слепое рецензирование в Редакционный Совет. Публицистические материалы после главного редактора поступа-

ют в Редакционную Коллегию на правку и согласование. Мы обещаем, что в любом случае автор получает обратную связь из позиции Я — ОК, Ты — ОК. В дальнейшем мы планируем введение автоматизированной системы работы с материалами на базе Open Journal System, где каждый автор сможет сам загружать свои статьи на удобную платформу.

Предлагаем вам поучаствовать в развитии ТА-сообщества не только в рамках нашего журнала, но и через сотрудничество с коллегами со всей России. Мы хотим создать пространство, где можно узнавать полезную информацию, делиться собственными исследованиями, вести диалог на профессиональные темы. И пусть таким местом станет этот журнал.

**С уважением и надеждой
на сотрудничество,
редакция журнала
«Транзактный Анализ в России»**

