

Р
В
Д

Транзактивный Анализ в России

Периодический электронный рецензируемый
научно-публицистический
журнал



Выпуск **1** (Том **2**)
2022 год

Р
А
С

Transactional Analysis in Russia

Periodical online peer-review
research and publicist
journal

Главный редактор

Кочеткова О.В.

магистр психологии,
практикующий психолог,
обучающийся транзактному анализу,
журналист

Редакционная коллегия

Барсукова С.А.

психолог в модальности ТА
- литературный редактор Журнала

Болдин А.А.

- дизайнер Журнала

Мхитарян А.О.

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

Цыганкова Н.А.

- SMM менеджер 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 2) - год 2022

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

РЕДАКЦИЯ

**Адрес: 191036, г. Санкт-Петербург,
ул. 7-я Советская, д. 16, лит. А,
Б/Ц "Максимум", эт. 5, оф. 53**

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.

Дата выхода в свет: 05.05.2022

ISSN: 2782 - 4349

© ООО «МИР-ТА», 2022

От редакции / From editorial board

Федотов И.А. Первый выпуск за 2022 год — диалог времен и поколений. Редакционная статья.	6
--	---

Fedotov I.A. The first issue for 2022 — the dialogue of times and generations. Editorial.	6
---	---

Языком науки / Scientific point of view

Маринейро Фанья Е. Сценарий жизни в интегративном Транзактивном Анализе: возможности и ограничения подхода. Научный обзор.	8
---	---

Marinheiro Fanya E. Life scripts in the Integrative Transactional Analysis: opportunities and limitations of the approach. Review	8
---	---

«Я ОК — Ты ОК» / I'm OK — You are OK

Мхитарян А.О. Преподаватели ТА в России: кто есть кто? Интервью	24
---	----

Mkhitaryan A.O. A teachers in Russia: who is who? Interview	24
---	----

Мхитарян А.О. Татьяна Агibalова: «Я способна зажигать и мотивировать людей» Интервью	27
---	----

Mkhitaryan A.O. Tatiana Agibalova: «I am able to ignite and motivate people» Interview	27
---	----

Мхитарян А.О. Алла Бабиц: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала» Интервью	30
---	----

Mkhitaryan A.O. Alla Babich: "TA gave me a chance to move to ward me and I got my breath back" Interview	30
---	----

Мхитарян А.О. Борис Володин: «Один из моих «коньков» — обучение психологов основам психиатрических знаний» Интервью	34
---	----

Mkhitaryan A.O. Boris Volodin: "One of my speciality is teaching psychologists the basics of psychiatric knowledge" Interview	34
---	----

Мхитарян А.О. Владимир Гусаковский: «В психологию я пришел из-за приборов, которые разработал для психологических исследований» Интервью	37
---	----

Mkhitaryan A.O. Vladimir Gusakovskiy: "I came to psychology because of the devices that I created for psychological research" Interview	37
--	----

Мхитарян А.О. Алла Далит: «Мой бунтарский характер впервые столкнулся с силой, которую я не могла сдвинуть» Интервью	40
--	----

Mkhitaryan A.O. Alla Dalit: "My rebellious nature firsten countered a force that I could not budge" Interview	40
---	----

Мхитарян А.О. Надежда Зуйкова: «Ни один диагноз не должен быть приговором и не может перечеркнуть жизнь» Интервью	43
---	----

Mkhitaryan A.O. Nadezhda Zuykova: "No diagnosis should be a verdict and can not erase life" Interview	43
---	----

Мхитарян А.О. Татьяна Сизикова: «Учу говорить на двух языках: внутренней транзактно- аналитической «кухни» и на человеческом» Интервью 47	Mkhitarian A.O. Tatyana Sizikova: "I teach to speak two languages: the internal transactional- analytical kitchen and the human language" Interview 47
Мхитарян А.О. Елена Соболева: «В том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства» Интервью 52	Mkhitarian A.O. Elena Soboleva: "Feelings played a big role in my becoming a TA student" Interview 52
Мхитарян А.О. Людмила Шёхолм: «Я обучаю видеть плюсы, присоединяться к ресурсам» Интервью 56	Mkhitarian A.O. Liudmila Sjoholm: "I teach to see the pros, to connect to resources" Interview 56
Мхитарян А.О. Дмитрий Шустов: «Надеюсь понять условия хранения и воспроизведения имплицитной информации о будущем» Интервью 59	Mkhitarian A.O. Dmitry Shustov: "I hope to understand the conditions for storing and reproducing implicit information about the future" Interview 59

Перевод в области ТА

Кочеткова-Корелова О.В. Дмитрий Касьянов: «Я горжусь тем, что переведенные мною термины до сих пор остались без изменений» Интервью 62	Kochetkova-Korelova O.V. Dmitry Kasyanov: "I am proud that the terms I have translated have remained unchanged so far" Interview 62
Федотов И.А. Елена Бондарева: «На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов» Интервью 66	Fedotov I.A. Elena Bondareva: "At the exam it is important for me to convey the nuances of intonation, shades of meanings" Interview 66

Навигатор по миру ТА

Клепач А.А. Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА Обзорная статья 71	Klepach A.A. How to preparing an EATA contract for cta Clinical Practice Guidelines 71
Кочеткова-Корелова О.В. «Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?» Интервью 76	Kochetkova-Korelova O.V. Why did I choose Transactional Analysis and my principal supervisor? Interview 76
СОТА Новости 82	SOTA News 82

Отзывы на книги

Федина Н.В. Основные концепции Транзактивного Анализа даны доступным и понятным языком Дискуссия 84	Fedyna N.V. The basic concepts of Transactional Analysis are presented in an accessible and understandable way. Discussion 84
---	---

Каменских Д. А. «Термин «сценарий» здесь наделен прямым — театральным — смыслом» Дискуссия.....	85
--	----

Kamenskikh D. A. Here the term "scenario" is endowed with a direct — theatrical — meaning Discussion	85
---	----

Некрологи

Соболева Е.С. Светлой памяти Фаниты Инглиш... Биографии	87
---	----

Soboleva E.S. To the memory of Fanita English... Biography	87
--	----

Пишите о науке и не только	92
----------------------------------	----

Write about science and not only	92
--	----

РЕДАКЦИОННАЯ СТАТЬЯ

Первый выпуск за 2022 год — диалог времен и поколений

Аннотация. В статье приводится обзор наполнения журнала номер 1 за 2022 года от Главного редактора.

Ключевые слова: обзор



Илья Андреевич ФЕДОТОВ

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации; кафедра клинической психологии, кафедра психиатрии; Рязань, Россия; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCIDID: 0000-0002-2791-7180, ResearcherID: N-9456-2016

Ilya Andreevich FEDOTOV

Ryazan State Medical University; Department of Clinical Psychology; Department of Psychiatry; Ryazan, Russia; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCID ID: 0000-0002-2791-7180, Researcher ID: N-9456-2016

EDITORIAL

The first issue for 2022 — the dialogue of times and generations

Summary. The article provides an overview of the content of the journal issue number 1 for 2022 from the Editor-in-Chief.

Keywords: overview

Второй по счету и первый за 2022 год выпуск нашего журнала получился больше публицистическим. Для этого было две причины. Во-первых, научных статей было направлено немного, и все они проходили двойное рецензирование, что заняло определенное время, и не со всеми работами рецензенты успели завершить правки. По-моему мнению, это прямое свидетельство того, что мы начали поднимать довольно большой и сложный пласт задач по развитию ТА-исследований в нашей стране.

Нам еще предстоит находить хорошие качественные ТА-исследования, помогать инициировать новые проекты, развивать «культуру» рецензирования и создание традиций правильного оформления научных публикаций (со всем множеством порой довольно нудных формальностей). Эта задача непростая, но мы продолжим целенаправленное движение к ее достижению, т.к. это один из наших приоритетов — развитие качественных научных исследований в области ТА и повышение степени «доказательности» данного метода психотерапии.

Приятно также отметить, что с данного выпуска наш журнал размещается на платформе «Эко-Вектор», что позволяет нам автоматизировать многие процессы и значительно ускорит процесс выгрузки статей в наукометрические базы.

Вторая причина такого наполнения журнала — это запросы от коллег, которые поступают к нам по всем каналам обратной связи. Редакционная коллегия нашего журнала очень креативно обработала эти запросы и проделала достаточно большую организационную работу, чтобы собрать и оформить весь тот материал, что у нас вышел. А это — описание целой «исторической ветки» о переводе Транзактного Анализа в нашей стране. Несомненно, от перевода и от переводчиков очень многое зависит в продвижении зарубежной теории. Мы смогли получить сведения о первом переводчике ТА, работавшем еще во времена СССР, дополнить их [великолепным интервью Дмитрия Касьянова](#) и [очень актуальным мнением современно практикующего переводчика — Елены Бондаревой](#). Несомненно, это лишь первые наброски. Остальных важных участников этого направления мы пригласим для интервью в следующих выпусках.

Также в этом номере мы начали освещать вопросы обучения ТА. Для этого начали сбор [данных о преподавателях ТА в России, подготовили довольно красочные интервью и презентации их школ](#). Я думаю, что данная информация может стать для начинающих интересоваться ТА прекрасной «картой», чтобы выбрать себе начало пути в мире ТА. Далее этот раздел также будет наполняться.

В качестве диалога поколений мы дополнили интервью преподавателей [описаниями от студентов, которые закончили курсы обучения](#). На мой взгляд, именно в таком диалоге рождается полная картина, понимание и ясность. Также [Алена Клепач подготовила прекрасный обзор о заключении СТА-контракта](#), в котором не только достаточно подробно описаны формальные аспекты (а они точно правильные, так как статья выдержала рецензирование), но и ярко описан личный процесс автора. Возможно, ее история вдохновит вас на заключение контракта и продолжение своего профессионального пути в ТА.

Новый раздел нашего журнала — это [рецензии, где мы будем публиковать отзывы на книги, которые мы бесплатно высылаем для этой цели всем заинтересованным](#). Следите за новостями в наших социальных сетях и принимайте участие в обсуждении книг на страницах нашего журнала.

Кроме всего, у нас вышел [некролог по поводу кончины Фаниты Инглиш](#) и [актуальная подборка информации от СОТА](#). Так что можно уверенно заключить, что журнал продолжает развиваться,

а все мы — набираться ценного опыта и навыков. Желаю всем приятного чтения и приглашаю присоединиться к числу наших авторов!

От редакции:

Этот номер Илья Федотов в качестве главного редактора делал в последний раз. Теперь Илья Андреевич занимает должность Ученого секретаря Диссертационного совета в вузе по основному месту работы. Но остаётся в Редакционном совете журнала.

Почта главного редактора по-прежнему
if@ta-journal.ru

Екатерина МАРИНЬЕЙРО ФАНЬА

психолог, тренер, работающий в модальностях Транзактного Анализа, интегративной психотерапии, кандидат на сдачу экзамена на сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии, член SOTA (Санкт-Петербургская организация Транзактного Анализа), Международная школа Транзактного Анализа, neo.katarina@yandex.ru .
ORCID ID: 0000-0002-4915-7266.

Странички ВКонтакте: <https://vk.com/id12287189>,
https://vk.com/ista_psychology.

Страничка в МойМир: <https://my.mail.ru/mail/turinak/>

**Ekaterina MARINHEIRO FANYA**

psychologist, trainer working in the modalities of Transactional Analysis, integrative psychotherapy, candidate for the exam for a certified transactional analyst in the field of psychotherapy, member of SOTA (St. Petersburg Organization of Transactional Analysis), International School of Transactional Analysis, neo.katarina@yandex.ru .
ORCID ID: 0000-0002-4915-7266.

VK: <https://vk.com/id12287189>,
https://vk.com/ista_psychology.

MoiMir: <https://my.mail.ru/mail/turinak/>

Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Аннотация: В данной статье проведен анализ возможностей и ограничений работы со сценарием жизни в рамках интегративного подхода в Транзактном Анализе. Это проиллюстрировано и показано на примере практического кейса работы с клиентом.

Интегративный подход в Транзактном Анализе претендует на комплексную и глубокую проработку сценария жизни, включая уровень тела, и согласуется с последними исследованиями в нейроне, в области выстраивания контакта и взаимоотношений «терапевт — клиент».

Сценарий при таком подходе прорабатывается бережно и глубоко на четырех возможных уровнях: реакций выживания, имплицитной и эксплицитной памяти, интроектов. Исцеление сценария происходит в четырех направлениях: когнитивном, аффективном, телесном и поведенческом.

Сценарная система в качестве инструмента на практике позволяет психологам и психотерапевтам системно и на всех уровнях одновременно подойти к исцелению сценария жизни, лучше понять внутриспсихические функции сценария и начать исцелять его с самых первых встреч через отношения с клиентом.

В статье будет проведен анализ возможностей и ограничений классической модели «Замочная скважина», которая объединяет в себе все методы интегративного подхода и последовательность процесса терапии. Данный анализ будет проведен с точки зрения теории и практики. Для обхода этих ограничений в качестве варианта будет предложена адаптированная модель «Замочной скважины», которая интегрировала в себя метод брейнспоттинга для осуществления нейрологической настроенности на клиента и выстраивания рамки процессинга для исцеления травмирующего опыта.

Ключевые слова: сценарий жизни, интегративный подход, транзактный анализ, интегративный ТА, сценарная система, реакции выживания, имплицитная память, эксплицитная память, интроекты, замочная скважина, Брейнспоттинг.

REVIEW

Life scripts in the Integrative Transactional Analysis: opportunities and limitations of the approach

Abstract: This article analyzes the opportunities and limitations of working with a life scripts within the framework of an integrative approach in transactional analysis. This is illustrated and shown by the example of a practical case of working with a client. The integrative approach in transactional analysis claims to be a comprehensive and in-depth study of the life scripts, including the body level, and is consistent with the latest research in neuroscience, in the field of building contact and therapist-client relationships.

Using this approach, the script is worked through gently and deeply at four possible levels: survival reactions, implicit and explicit memory, and introjects. Script cure happens in four directions: cognitive, affective, bodily, and behavioral.

The script with this approach is carefully and deeply worked out at four possible levels: survival reactions, implicit and explicit memory, introjects. The healing of the script takes place in four directions: cognitive, affective, bodily and behavioral.

The script system as a tool in practice allows psychologists and psychotherapists in practice to approach life script healing systematically and at all the levels simultaneously, to better understand the intrapsychic functions of the script and begin to heal through the relationship from the very first meetings with a client.

The article will compare and analyze the classical «Keyhole» model, which brings together all the methods of the integrative approach and the sequence of the therapy process, and its adapted version intended to be used with the Brainspotting method, in order to show by example the limitations of the integrative approach methods when applying the classic model and how they can be overcome in practice.

Keywords: life script, integrative approach, transactional analysis, integrative TA, script system, survival reactions, implicit memory, explicit memory, introjects, keyhole model, Brainspotting.

Author: Ekaterina Marinheiro Fanha, psychologist, trainer working in the transactional analysis modality, integrative psychotherapy, qualified in the brainspotting method, candidate for the exam for certified transactional analyst in psychotherapy, member of SITA (St. Petersburg Institute For Transactional Analysis), EATA (European Association for Transactional Analysis), founder and head of the International School for Transactional Analysis.

 Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Как формировался подход к работе со сценарием жизни в интегративном подходе

Транзактный Анализ привнес много полезных и практичных концепций в психологию: модели личности, контракты, драматический треугольник, психологические игры, различие между переносом и обычными транзакциями, теории тупиков, теорию поглаживаний и потребностей в отношениях и концепцию сценария жизни.

Уже больше 60 лет Транзактный Анализ живет и развивается, подвергается проверке. За эти годы он прошел испытания клинической практикой и его эффективность была подтверждена исследованиями. Он дал рождение новым направлениям психологии, которые развиваются внутри него или самостоятельно за его пределами. Концепция сценария — одна из самых инновационных и эволюционирующих внутри Транзактного Анализа.

Эрик Берн в 1961 году в своей книге «Транзактный Анализ в психотерапии», описывая теорию Транзактного Анализа, ввел термин сценария, относя к нему бессознательные паттерны, схему, архайческое лекало. Там же он дал определение сценарию как долгосрочному бессознательному плану жизни, который возник как отклик на самые первые драмы детства, «как производные или адаптации к детским реакциям и опыту» [Цит. по: 9, с. 2].

Позже, уже в 1972 году, в труде, изданном посмертно, он определил сценарий как «жизненный план, основанный на решениях, принятых в раннем детстве, подтвержденный последующими событиями и завершающийся сделанным выбором» [Там же].

Сегодня дискутируются вопросы о различных подходах в современном Транзактном Анализе: от точки, что сценарий — это благословение, до позиции, где сценарий — это фактор, ограничивающий спонтанность, интимность, мешающий строить нам полноценные взаимоотношения с собой и окружающими.

Кто-то, как, например, Ричард Эрскин, отстаивает идеи раннего Берна, а кому-то ближе более позднее берновское определение сценария. Потому что в Транзактном Анализе в области психотерапии есть два ярко выраженных полюса: Транзактный Анализ, который представляет собой глубокий и длительный анализ, и когнитивно-поведенческий, характерный для позднего Берна и его последователей из классической школы.

Некоторые из приверженцев обоих полюсов рассматривают сценарий жизни в перспективе развития — как состоящий из досимволической

и процедурной памяти, имплицитных заключений на основе опыта и саморегулирующего паттерна, эксплицитных решений. Они совершенно по-разному расставляют акценты на то, а что же является самым значимым для исцеления сценария и нужно ли вообще его исцелять.

Особенно это ярко можно увидеть в дискуссии между Фанитой Инглиш, Ричардом Эрскином и Рези Тозиво время ТА конференции в Праге в 2010 на круглом столе [21, с. 259-262]. И здесь по признанию самих теоретиков ТА, немало важную роль играют личный сценарий и история жизни.

Исследования значимости отношений в терапии и современные достижения в нейронауке добавляют полярности в это распределение.

Нейронаука, исследования детства, психоанализ с фокусом на отношения сходятся в идее о том, что разум связан с телом, что для него важны отношения и что он функционирует как сложная система [Цит. по: 9, с. 13].

По мнению автора, разницу во взглядах условно можно определить в зависимости от фокуса рассмотрения и того, как с точки зрения полезности или вреда для человеческой личности, и того, какие компоненты сценария больше всего определяют его, а значит и требующие изменения.

Критический обзор всех методов потребует отдельной статьи. Чтобы понять, как сформировался интегративный подход в работе сценария жизни, где его место, достижения и зоны его развития, необходимо кратко представить себе картину этих методов и главные фокусы рассмотрения сценария жизни в исторической перспективе развития.

Берн и последователи классической школы ТА, такие, как Фанита Инглиш, Клод Штайнер, Эдгар Стунц и Стэнли Вуламс, писали о том, что сценарий формируется родительскими приказами и вынужденным согласием ребенка с родительскими посланиями [Там же. с. 13].

Все эти теоретики Транзактного Анализа рассматривали сценарий, по сути, как отклик и адаптацию на приказания, как противовес им, который эволюционировал из раннего протокола.

Поэтому и подход в психотерапии такого проявления сценария заключался во многократном прояснении сценария: какая драма случилась и какое решение ребенок тогда принял. Что подтверждает сценарий, использование интерпретаций. В основном это работа со Взрослой частью, на когнитивно-поведенческом уровне.



Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Мери и Боб Гулдинги [1, с. 34-36] описали другой аспект этой теории, создав список родительских запретов, которые сформировали основу раннего принятия сценарного решения. Они работали с уже сформированными воспоминаниями, доступной для осознания эксплицитной памятью, когда можно выявить конкретный родительский запрет и принятое ребенком решение исполнить этот запрет.

Терапия в этом случае фокусируется на переосмыслении клиентом ранних детских решений.

Школа Джеки Шифф, хоть и не развивается сейчас как отдельное направление, дала инструменты для анализа и работы с регрессией, с симбиозом, пассивным поведением и обесцениванием.

Уильям Корнелл [4, с. 275; 5, с. 106-110] поднял вопрос значимости сценарных протоколов во младенчестве — физиологические реакции выживания на телесном уровне сценария жизни. Это вдохновило транзактных аналитиков, побудило снова посмотреть на сценарий в фокусе развития и подняло значимость работы с ранними этапами жизни.

Его последователи определяют фокус рассмотрения сценария и стратегии работы с ним, исходя из телесно-центрированного подхода и анализа реакций выживания. Они уделяют внимание соматическим компонентам эмоционального опыта, которые являются сенсорно-моторными и висцеральными частями досимволического процесса мышления.

Некоторые эксперты, как, например, Бригитта Хеллер и Шарлота Силс [11, с. 239-241], рассматривают сценарий как проявление экзистенциальной дилеммы, которую следует оценить во всей сложности жизни здесь и сейчас и принять неопределенность нашей смерти. Они рассматривают пренебрежение, стресс и травмы, с которыми столкнулся в детстве ребенок, в контексте этой дилеммы.

Кто-то, как Хелена Харгаден [10, с. 55-56], фокусируется на бессознательном базисе сценария и рассматривает как основной инструмент для работы в фокусе отношений — перенос и контрперенос.

Кто-то, как Розмари Наппер [25, с. 258], настаивает на социальном ролевом контексте, который предопределяет наше межличностное взаимодействие и отношения.

Согласные с Марией Терезой Този и Джо Статридж [Там же. с. 262-263] рассматривают сценарий как необходимую нарративную конструкцию, которую нужно рассказать, чтобы осознать себя, сформировать свою идентичность и выстроить отношения внутри культуральной и семейной систем.

Некоторые авторы, такие как Глория Норвега [12, с. 272-273], рассматривают сценарий как неразрешенный стыд и семейные секреты, которые

передаются через поколения посредством скрытых транзакций, психологических игр, через переносы и проективные идентификации.

Некоторые эксперты, такие как Барбара Аллен и Джеймс Аллен [3, с. 72], фокусируются на стадиях развития ребенка, чтобы подобрать более эффективные лечебные планы для взрослых.

Интегративный Транзактный Анализ постарался соединить все лучшее из вышеописанных подходов: развивает раннюю теорию Берна о сценарии, идею контакта из гештальта, но иначе, чем Гулдинги смотрит на сценарий и на принципы работы с ним, использует матрицу обесценивания в «Замочной скважине» (об этом далее более подробно в статье), но совершенно иначе работает методом регрессии, разрабатывает совместно с Корнеллом системный подход в работе с ранними протоколами, использует для выстраивания настроенности на отношения перенос и контрперенос, иначе рассматривая вовлеченность терапевта и фокус его работы, больше отдавая пространства клиенту, инструменты когнитивной настроенности используют работу с нарративом, настроенность на уровень развития использует в основе достижения теории развития.

Также интегративный подход развил и привнес иные методы работы из гештальта, по контакту, настроенности и работе с конфликтующими потребностями в отношениях, отношенческого психоанализа, что позволило развить идеи раннего Берна и создать инструменты по работе с отношениями психолог-клиент. Создал целостную, комплексную и взаимосвязанную систему методов по работе со сценарием жизни.

Ричард Эрскин и его последователи продолжают развивать раннюю идею Эрика Берна об ограничивающей роли сценария, рассматривают его как мешающий спонтанности и ограничивающий гибкость, без которых ограничен выбор для решения проблем, сложно поддерживать и сохранять здоровье и выстраивать по-настоящему близкие взаимоотношения с людьми.

За тридцать лет развития теории и практики интегративного подхода определение сценария менялось. К 2010 году Ричард Эрскин остановился на следующем определении сценария жизни. «Сценарий — это сложный набор паттернов в отношениях, основанный на психологических реакциях выживания, имплицитных заключениях на основе опыта, эксплицитных решениях и/или саморегулирующих интроекциях» [9, с. 7]

Позже Эрскиным были даны и другие определения, но фокус этого определения сосредоточен на том, что его формирует сценарий жизни с точки зрения интегративного подхода, а значит определяет уровни работы с ним.



Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

За эти годы сформировалось четкое представление о роли и значении эксплицитных и имплицитных компонентов сценария.

В основе сценария лежат бессознательные паттерны отношений, которые родились из ранних детских потребностей в привязанности и сформировали протокол первичных взаимоотношений в семье.

Этот подход предполагает, что даже позитивный сценарий является ограничителем жизни человека и становится фиксацией, некоторым образом, замыканием энергии в детском или родительском состоянии.

Носит сценарий позитивный характер или нет? С одной стороны, если грозит расплата, то вряд ли его можно назвать позитивным. А как же тогда относиться к пользе, навыкам, опыту и умениям, приобретенным в процессе движения по сценарию жизни, к трудностям, преодоление которых сделали нас такими, какие мы есть, и позволили не только выжить, но и добиться определенного успеха? Ограничитель все-таки это или благословение? Дискуссия, о которой говорилось выше, до сих пор продолжается.

По мнению автора, каждый терапевт будет отвечать на этот вопрос сам, исходя из своей личной истории и сценария, своей идентичности терапевта и запросов тех клиентов, которые будут к нему приходить.

Ко мне приходят в основном клиенты с тяжелыми вариантами ПТСР, со сложными кумулятивными травмами, отягощенные пережитым насилием, физическим и/или эмоциональным, травмами отношений и с нарушениями в привязанности. Такие, как Александр, пример которого я буду разбирать дальше в статье (личная история клиента максимально замаскирована и согласована с клиентом, имя вымышленное — прим. автора).

Подобные клиенты настолько перегружены грузом травмы — умственно, эмоционально, телесно и на уровне своего поведения, что для них нахождение в сценарии равно постоянной ре-

травматизации, при которой боль и дискомфорт значительно перевешивают выгоды от сценария.

Поэтому мне нужен был подход, который одновременно позволяет широко и искусно использовать отношения «терапевт-клиент» и который показывает, как вести психотерапевтический процесс с учетом типа привязанности клиента, работает на всех четырех уровнях одновременно: на когнитивном, аффективном, телесном и поведенческом.

Именно поэтому мой выбор пал на интегративный подход как основной в моей работе, но это не означало, что я не могла использовать другие подходы и методы. В конечном счете выбор подхода делается, исходя из запроса клиента, его потребностей и контракта с ним.

Для эффективной работы важно представлять возможности и ограничения каждого подхода, каждый из них потребует отдельной статьи. По мнению автора, в настоящее время, особенно в русскоязычном Транзактном Анализе, мало открытой аналитики методов работы со сценарием жизни на практических примерах, с учетом не только возможностей, но и их ограничений.

Именно этот пробел и призвана восполнить данная статья. В ней будет всесторонне рассмотрен только интегративный подход. Надеюсь, что коллеги вдохновятся моим примером и представят аналогичный разбор методов, которыми они работают. Это позволит создать вокруг методов ТА серьезную научную дискуссию, поможет формированию нашего сообщества и будет способствовать дальнейшему развитию Транзактного Анализа. Уверена, что такая дискуссия обогатила бы каждое направление Транзактного Анализа.

Предлагаю перейти к более детальному анализу методов интегративного ТА и рассмотреть возможности и ограничения интегративного подхода по работе со сценарием. Начнем анализ с уровней и направлений работы со сценарием жизни. Это позволит выявить теоретические возможности и практические ограничения, которые можно будет использовать для развития данного подхода.

Анализ уровней и направлений работы со сценарием жизни в интегративном подходе

Исцеление каждой проблемы сценария с точки зрения интегративного подхода должно происходить с помощью отношений и в четырех измерениях: когнитивном, эмоциональном, физиологическом и поведенческом. Причем в рамках одной сессии, следуя за процессом клиента, вы можете по несколько раз

побывать в каждом измерении. Это несомненно плюс метода, так как вы индивидуально настраиваетесь на клиента и свободно следуете за его процессом.

Преимущественно акцент смещен на важность когнитивного, эмоционального и физиологического аспектов, так как изменение поведения в



этом подходе считается естественным следствием изменения в трех других сферах.

Хотя Ребекка Траутман делала попытку ввести духовное измерение [19, с. 32-33], ее идеи по-прежнему вызывают интерес, но, к сожалению, не получили еще пока достаточного развития, хотя делаются попытки создания таких моделей. Сейчас Марио Сальвадор в своих работах, когда говорит о присутствии терапевта и создании исцеляющего пузыря, говорит об этом важном измерении, на которое должен настраиваться терапевт, чтобы повышать качество своего внутреннего контакта и контакта с клиентом. [15, с. 5-10].

Также он подчеркивает важность настройки самого терапевта на этот аспект духовности и внутренней мудрости внутри себя, создавая пространство для терапевтического процесса, освобождая от предвзятости и суждений. Тогда такая же сила позволит проявиться внутренней целебной силе внутри клиента.

Возможно, это будет ближайшей зоной развития интегративного ТА из-за его интегрирующей природы. Так же, если вы работаете на глубоком уровне изменения сценария и собой, как инструментом, то невозможно избежать таких вопросов для терапевта, хотя бы на уровне размышлений о смысле нашей работы, а также при встрече с экзистенциальной дилеммой у клиентов, о которой говорилось выше.

Второй момент, который даст зону развития интегративному подходу и всему Транзактному Анализу, состоит в том, что будет увеличиваться значение разработки имплицитных методов работы, исходя из природы травм клиентов, потому что сегодня накопилось уже достаточно знаний нейронауки о том, как эти травмы образуются. В этой области хотелось бы отметить вклад в понимание травмы и того, как с ней работать, Марио Сальвадора и отметить выход его книги «За пределами «Я». [14].

С точки зрения интегративной школы Транзактного Анализа для того, чтобы эффективно изменить сценарий жизни клиента, психотерапевту рекомендуется проработать сценарий на четырех сформированных уровнях [6, с. 70-72; 21, с. 255-256]:

1. Уровень реакций выживания. Сюда относятся протоколы и палимпсесты — довербальные, эмоционально заряженные физиологические уровни выживания. Именно здесь формируются ранние паттерны отношений. При работе на этом уровне необходимо осознать телесные реакции клиента и раскрыть бессознательную эмоциональную историю клиента, заключенную в его теле.

2. Уровень заключений на основе имплицитного опыта. Здесь формируются бессознательные

процедурные карты и модели внутреннего контакта. На этом уровне задача терапевта обеспечить постоянную терапию с фокусом на отношения для исправления имплицитных заключений на основе опыта и фиксированных саморегулирующихся приспособлений (защит клиента).

3. Принятие решений на основе эксплицитного опыта. Уже сформирована речь и мышление ребенка, существует символическая и вербальная память. Память о сценарных решениях, родительских посланиях, копинг-стратегии ребенка уже доступны для осознания.

Работая на этом уровне, терапевту надо содействовать клиенту в принятии перерешений, связанных с эксплицитным опытом.

4. Уровень интроектов значимых для клиента фигур. Может продолжаться всю жизнь. Конфликты, травмы преодолеваются путем интроецирования значимых фигур. Конфликт решается путем перевода из внешней сферы во внутреннюю, чтобы сохранить отношения со значимыми другими. На этом этапе рекомендуется глубоко проработать в терапии родительские эго-состояния, чтобы избавить клиента от влияния интроектов и родительских приказаний.

Глубокая проработка сценария на этих уровнях позволяет бессознательному опыту стать осознанным, освободить клиента от фиксаций в Детском и Родительском эго-состояниях и интегрировать личность на уровне нового Взрослого — стать гибким, получить больше альтернатив для осознанного выбора и больше возможности для проявления своей спонтанности. Самое главное — это открывает возможность для построения близких эмоциональных отношений без риска повторения сценария.

Ограничения интегративного подхода лежат в области практического применения методов и пределах их возможностей, уровни работы при этом не меняются. На практическом примере это будет показано дальше. Забегая вперед, хочется сказать, что вызов идет со стороны методов, разработанных и подтвержденных в работе с серьезными травмами [23, с. 7], такими как EMDR (метод десенсибилизации и переработки движениями глаз), брейнспоттинг, SE (Somatic Experience, метод телесного проживания), EFT (Emotional Freedom Technique, техника эмоционального освобождения) и другими имплицитными методами.

По мнению автора, на практике эти методы позволяют гораздо быстрее и эффективнее справляться с травмами, чем традиционные аналитические подходы, а значит, они более эффективны на первом и втором уровнях. Поэтому видятся три



Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

пути развития: данные методы будут интегрироваться, будут создаваться свои имплицитные методы, как, например, имплицитный метод по работе с травмой ALESEIA Марио Сальвадора [22], или Транзактный Анализ в итоге будет вытеснен.

Эмоциональные и когнитивные аспекты составляют внутриспсихическое ядро сценария. Происходит бессознательная взаимосвязь между чувствами и когнитивными паттернами и установками. Чувства, которые не могут быть прожиты, или на них был получен отклик во время травмы, подавляются в момент принятия решения, из этого формируются сценарные убеждения.

Эти мучения клиента от подавления чувств глубокие и невидимые — часто не осознаются, так как были сформулированы на основе имплицитного и вытесненного эксплицитного опыта.

Здесь в Транзактном Анализе рекомендуется использовать такие терапевтические подходы как деконтаминация и деконфьюжен.

В этой части интегративный подход привнес новые возможности. Методы интегративного подхода, как и методы отношенческого ТА, позволяют делать деконфьюжен на первых встречах с клиентом. Разница в том, что в интегративном подходе более мягко и бережно по отношению к клиенту работают с переносом и контрпереносом. Так как перенос учитывают в работе, но не привносят сразу же в пространство отношений терапевт-клиент.

На когнитивном уровне необходимо способствовать перерешению клиента. И здесь интегративный терапевт использует паттерны мышления и восстановление континуума и связанности нарратива клиента. Благодаря методам интегративной психотерапии, конфронтации здесь мягче и точнее. Исцеление на когнитивном уровне означает, что человек больше не ограничен сценарными убеждениями, может принимать новые решения и действовать иначе.

Опыт показывает, что недостаточно на практике проработать сценарий только на уровне эксплицитной памяти и восстановления непрерывности и связанности нарратива, также и недостаточно избавить клиента от боли травмы насилия, она всегда будет идти рядом с травмой отношений.

Очень важно уделить внимание детской эмоциональной запутанности, внутреннему критику и интроектам значимых взрослых, с активными в теле имплицитной памятью и реакциями выживания.

Особенно это актуально для драматических сценариев. Как в случае моего клиента Александра, сценарий не позволял реализовывать его самостоятельные проекты и добиваться успеха. Его пример будет рассмотрен ниже.

Когда ребенок сталкивается с травмирующим опытом, на уровне тела он начинает защищаться, и сценарный процесс занимает место в тканях как реакция выживания. Чем меньше у ребенка возможностей для защиты в момент травмы, тем сильнее будет реакция выживания, которая сформируется со временем в устойчивый телесный симптом.

С каждым сценарным решением или сценарной реакцией связан физиологический запрет и/или ограничение, и/или блок в теле. Чем меньше ребенок или чем тяжелее травма, тем сильнее физиологическая реакция в теле [7, с. 104].

Из своего опыта работы брейнспоттинг-терапевта добавлю о четко наблюдаемых физиологических реакциях, которые проявляются в изменении физического состояния клиента во время работы: в изменениях ритма дыхания, побледнения или покраснения кожи, микродвижениях мышц, фиксации и т.д.

Цель исцеления при работе с телом — пробудить в тканях тела энергию, которая была запрещена или стала ригидной при подавлении неудовлетворенных потребностей и первичных чувств. Работа с телом может вывести на другой внутриспсихический уровень осознания или стать заключительным шагом в проработке сценарной проблемы.

Здесь хотелось бы отметить, что одного катарсиса чувств, которые многие терапевты, в том числе интегративные, считают признаком телесного и чувственного высвобождения, недостаточно для освобождения от паттерна. Важно четко понимать, какие структуры мозга мы стимулируем во время работы с клиентом, чтобы этот опыт достиг глубокого уровня осознания и позволил распустить узлу сценария навсегда. Тело не только контейнер для вытесненных чувств и опыта, но в том числе связано с определенными паттернами мышления и принятыми ранее решениями.

Самый явный и мешающий клиенту уровень, так как он затрагивает и ограничивает, социальную сферу взаимодействия, — поведенческий.

Исцеление на этом уровне означает, что человек не будет больше включен в поведение, связанное со сценарием.

При работе на этом уровне важно обращать внимание на фантазии и сны. Это зона, в которой можно проследить, как проявляется сценарий жизни, когда клиент в одиночестве, вне наблюдаемого социального поведения. Непроработанные фантазии и сны могут усиливать сценарий. Работа с ними может очень сильно продвинуть процесс проработки сценария, так как они являются теми воротами и дверями, которые бессознательное открывает для контакта.

Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Методы и инструменты интегративного Транзактного Анализа выстроены в определенную систему, поэтому целесообразно сначала разобрать

инструмент, чтобы потом по нему, как по карте, проанализировать методы интегративного подхода.

Сценарная система как системный инструмент процесса психотерапии

Весь этот комплексный и глубокий подход к рассмотрению и проработке сценария жизни нашел свое отражение в таком инструменте Транзактного Анализа, как сценарная система. Многим она также известна по своему первоначальному названию — «рэкетная система», которая была разработана Мэрилин Зальцман и Ричардом Эрскиным [8, с 76].

Дальше я буду представлять ее в поздней редакции Р. Эрскина [6, с. 115], так как она доработана с учетом более глубокого изучения того, как устроен бессознательный процесс у клиентов, учитывает потребности в отношениях и результаты фантазий.

Понять, как выглядит такая система, можно, посмотрев на рисунке 1: она построена на примере моего клиента Александра.

тренние физические ощущения, фантазии и сны, опыт и воспоминания, подтверждающие и усиливающие сценарий, подавленные потребности и вытесненные чувства.

С ее помощью выстраивается процесс придания смыслов здесь и сейчас мыслям, чувствам, поведению и ощущениям в теле. Восстанавливаются связи между когнитивным, аффективным, физиологическим и поведенческим измерениями личности, которые нарушались не столько от полученного травматического опыта, сколько от разрыва отношений со значимыми фигурами.

Сценарная система задает лечебную рамку для исцеления сценария. С помощью этого инструмента в любой момент работы можно оценить динамику изменений. Очень часто я делаю это совместно с клиентом, как это было сделано, напри-

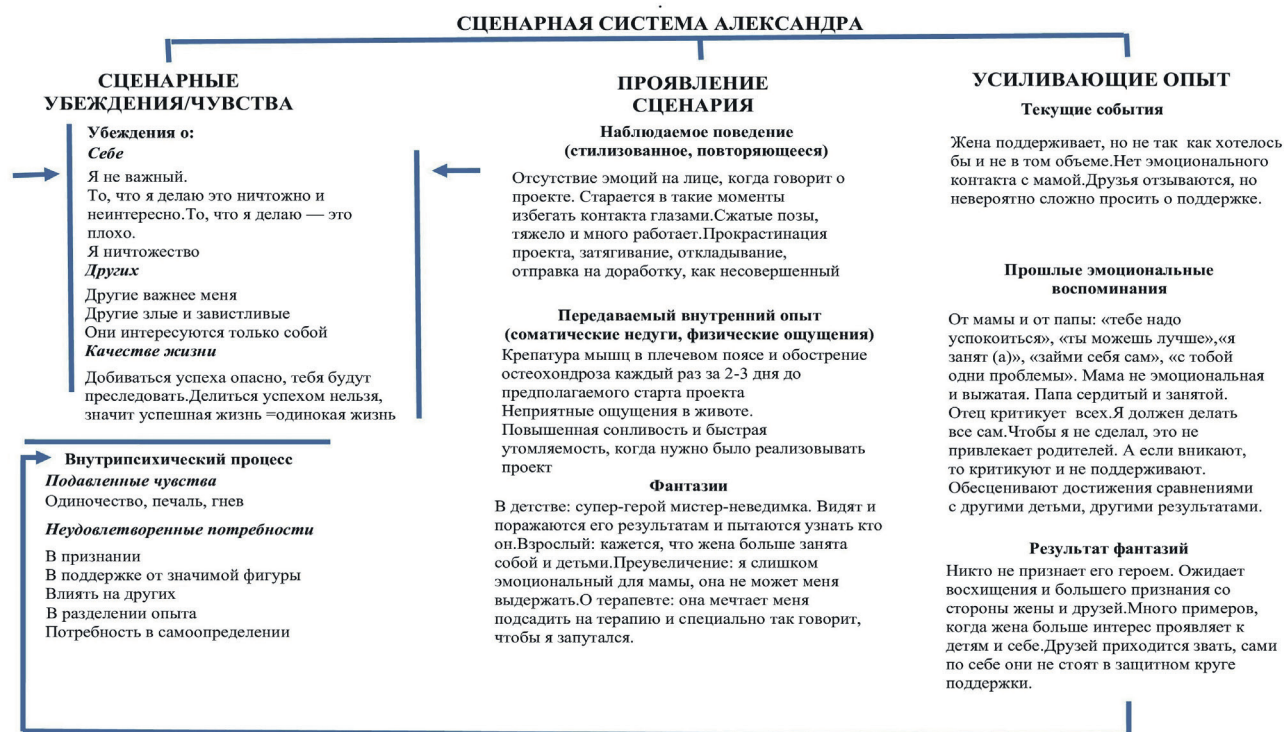


Рисунок 1 – Сценарная система Александра

Данная система представляет самого клиента и других в отношениях — и заключения, которые сделаны на различных стадиях развития. Она включает в себя наблюдаемое поведение, вну-

мер, с Александром. Это помогает отслеживать динамику, глубину изменений и степень выполнения контрактов.



Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Этот инструмент позволяет рассмотреть комплексно сценарий жизни: с точки зрения стадий развития, моделей отношений, теории привязанности, экзистенциального уровня, нейробиологии и нарративной модели. Все это позволяет лучше понять внутриспсихический и межличностный опыт и обеспечивает комплексное, последовательное исцеление сценария на любом уровне, необходимом клиенту.

Из-за того, что опыт в основном организует-ся бессознательно, сценарная система в большей своей части имплицитна. Важно немного поговорить о функциях сценарной системы, о тех защитах, которые она предоставляет человеку.

1. Она надежно защищает от соприкосновения с вытесненными чувствами и от рисков неудовлетворения значимых потребностей в отношениях.

2. Обобщает и структурирует бессознательный опыт во взаимоотношениях со значимыми другими.

3. Дает стабильность и определенный гомеостатический баланс жизни.

4. Обеспечивает прогнозируемость жизни и межличностных отношений.

Работа с ней позволяет динамично и в разрезе отслеживать, какая часть сценария активизируется в сегодняшней жизни, и какая потребность больше всего требует удовлетворения.

Для иллюстрации работы со сценарием жизниметодами интегративной психотерапии, анализа их возможностей и ограничений перейдем к рассмотрению случая моего клиента Александра.

Случай Александра: успех, прикованный к столу

Александр, молодой и успешный менеджер проектов, 35 лет, обратился к мне, так как никак не мог запустить свой новый проект, который позволил бы ему построить самостоятельный и успешный бизнес.

Изначально его запрос бы консультационным, направленным на достижение конкретной цели — запустить проект. Он столкнулся с постоянной прокрастинацией процесса и странными телесными реакциями — холодом в животе, которые он принимал за панические атаки. За 2-3 дня до начала важных этапов проекта у него происходило обострение остеохондроза, резко повышалась утомляемость и сонливость.

На когнитивном уровне Александр был клиентом высокого уровня осознанности, он четко понимал, какую последовательность действий ему следует предпринять, чтобы осуществить проект. Он был опытным и успешным проект-менеджером. Для своих работодателей он запустил десятки многомиллионных проектов. Но свой запустить не мог. Каждый день он откладывал, растягивал, усложнял и совершенствовал проект.

На эмоциональном уровне Александр блокировал чувства, не понимал их и с трудом мог найти контакт с ними. У него наблюдался высокий уровень десенсибилизации и диссоциации.

В процессе исследования его телесных симптомов выяснилось, что у него есть убеждение, что «высовываться со своими проектами опасно», что другие будут завидовать и преследовать его за успехи, а жизнь враждебна к его инициативам, и что успех его самостоятельных проектов невозможен.

В реальности его поддерживала жена, партнер, близкие друзья. Правда, не так, как он себе

представлял и не с той степенью восхищения и поддержки. Просить их об ином уровне поддержки ему казалось искусственным и трудным.

Дальнейшее исследование выявило корни проблемы в его детстве, а также историю его семьи.

Исследуя историю детства, выяснилось, что родители завидовали витальности мальчика, не поддерживали в успехе, а преследовали придирками и запретами со своей стороны любое проявление успеха или спонтанной радости у ребенка. Обесценивали результаты, критиковали или просто игнорировали его достижения.

В процессе терапии была выявлена история дедушки клиента по маминой линии, который занимал высокий пост в 1930-ые годы, и его судьба была разрушена анонимкой. Он, чтобы спасти свою семью от репрессий, покончил жизнь самоубийством. Семья после его смерти вынуждена была переехать в другой город. Началась война. Они еле выжили.

Выявленные проблемы и травмы были проработаны. Появился сдвиг в реализации проекта, появились первые заказчики, клиенты. Дальше стали происходить трудности, которые, с одной стороны, были ожидаемы, с другой, выявили определенные ограничения методов, которые не понятно было как решать на практике.

Посмотрим на примере Александра, с какими и трудностями я столкнулась как терапевт, что шло не так и какая роль в этом была у ограничений методов интегративного подхода по каждому уровню работы, описанных выше.

Анализ методов интегративного ТА на примере кейса Александра

Изначально я начала работать с Александром, используя сценарную систему метода, по схеме «Замочная скважина» в классическом варианте, как она изложена в книге «За пределами эмпатии» [2, с. 177], она изображена на рисунке 2.

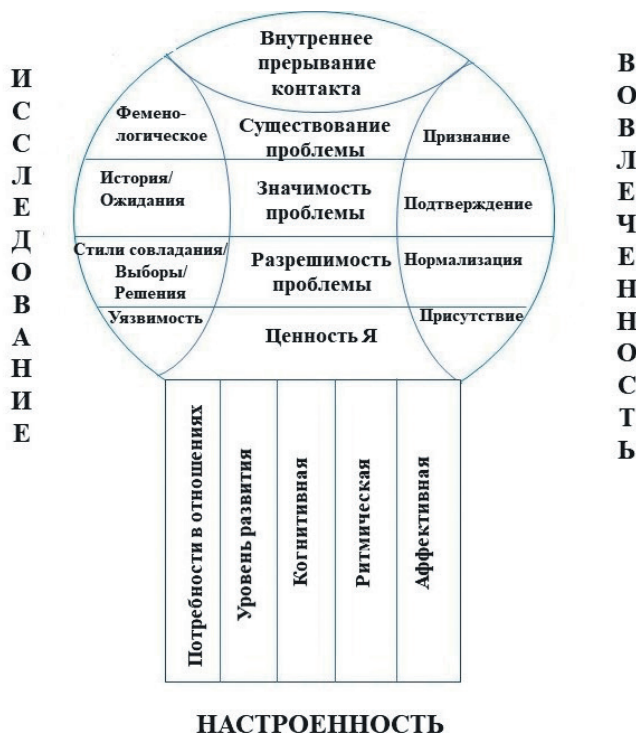


Рисунок 2 – Базовая «Замочная скважина» контакта-в-отношениях [2, с.177]

В фазе «Выборы и решения» я столкнулась с ожидаемыми трудностями, учитывая травматический опыт Александра в прошлом, его защиты должны были активизироваться. После прорыва и успеха в процессе терапии он сделал несколько важных этапов по продвижению своего проекта, но затем погрузился в апатию, и у него случилось обострение прокрастинации. Он не подготовился к важной встрече с потенциальными заказчиками, как до этого хотел, и несмотря на то, что эта встреча состоялась, и, по мнению заказчиков, была плодотворной, она прошла не так, как планировал Александр.

Выявились новые телесные реакции. Воодушевление от начала проекта и прихода клиентов съедалось апатией, желанием скрыться и все бросить, он ощущал, как успех буквально парализовал его, в том числе телесно.

С точки зрения интегративного ТА я попала в реакцию сопоставления [там же. с. 170-173]. И причиной этому может быть слишком быстрая

работа с клиентом: он получает контакт больше и быстрее, чем может переварить, с учетом прошлого опыта.

Вроде с точки зрения интегративного подхода бы все понятно: это разрыв контакта из прошлого. Мы внимательно исследуем с клиентом его феноменологический опыт того разрыва, что потом позволит подойти к конкретному болезненному воспоминанию. Сверху вниз по спирали двигаемся по замочной скважине. Или возвращаемся к первоначальному контракту, чтобы прояснить потребности клиента от терапии и отношений, и, возможно, даже перезаключить его.

Можно обсудить реакцию сопоставления с клиентом, нормализуя ее, чтобы избежать стыда, улучшить настроенность на клиента и попробовать пройти еще раз к опыту клиента, еще более медленно, используя исследования и улучшая свою вовлеченность.

Все это я проделала и не один раз, но апатия клиента до конца не исчезала, а прокрастинация то уменьшалась, то возобновлялась, то исчезала, меняла свои формы. Мы прорабатывали поднимающийся исторический материал, укрепляли наш контакт и отношения с ним. Супервизии его случая у трех супервизоров продвинули меня, но не сильно, мы работали над моим стилем и точностью интервенций.

В жизни Александра продолжали случаться похожие ситуации. Психотерапия продвигалась очень медленно, и успех был, но он был неустойчивым.

Однажды Александр совершенно точно заметил: «А вам не кажется, что мы ходим по одному и тому же кругу?».

Мы стали исследовать с ним, вокруг чего мы ходим, и какие функции у этого психотерапевтического танца.

🏠 Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

В это же время мне попадает книга Марио Сальвадора «За пределами «Я»» [14, 86-87], и, читая ее, я понимаю, что столкнулась не с реакцией сопоставления, а с сильной перегруженностью лимбической системы клиента прошлым травмирующим опытом, который тоже накапливался по кругу, и с огромным желанием его внутреннего «Я» избавиться от этого перегруза. Я не учитывала сложность его травмы и двигалась в терапии без учета определенной последовательности уровней диссоциации [16, 235].

Попробовала работать по модели адаптированной «Замочной скважины» Марио Сальвадора [15, с. 12], она представлена на рис. 3, и у меня исчезли проблемы в работе с Александром.

Мы за три сессии смогли перейти с фазы «Выборы и решения» на фазу «Полный контакт» и в течение нескольких сессий глубоко проработали травмы Александра.

Он перестал саботировать свой проект и успешно его реализовал.

В следующей части статьи приведен сравнительный анализ двух моделей «Замочная скважина» на примере работы со сценарием жизни Александра. Практическая работа с Александром будет описана ниже в той последовательности, как проводилась, чтобы наглядно продемонстрировать, что в интегративном подходе мы не идем по строгому лечебному плану и определенным уровням, а следуем за процессом клиента.

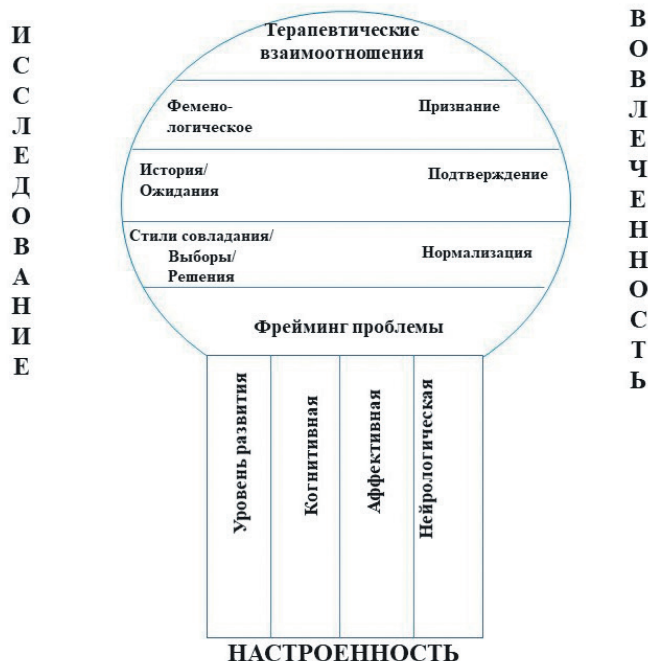


Рисунок 3 – «Замочная скважина» методов психотерапии в отношениях [15, с.12]

Классическая «Замочная скважина» vs адаптированная «Замочная скважина»

В этой адаптированной модели отношения из средства исцеления становятся необходимой безопасной рамкой для процесса, поэтому они вынесены из основы настроенности, так как стали необходимым и достаточным условием терапии. Это шире, чем просто настроенность на потребности в отношениях, что была в первоначальной модели Р.Эрскина.

Достигается это главным образом через позицию полного принятия опыта другого таким, как он есть, через построение таких интервенций, которые не подразумевают ни предвзятых представ-

лений об опыте клиента, ни осуждения, ни определений [Там же. с. 2].

Марио Сальвадор выделяет четыре цели настроенности на отношения [Там же. с. 4]:

- Создать в отношениях новые условия для безопасности и вовлеченности с другим, которые помогут отличить эти новые отношения (чье-то присутствие, доступность и безопасность) от схемы отношений, загруженных болью, разочарованием и/или травмой.

 Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

- Помочь клиенту получить доступ к более глубоким областям его внутреннего опыта и поддерживать контакт с этим.
- Сконструировать совместно терапевтическое пространство как исцеляющее пространство, в котором терапевт считается проводником, внешним эмоциональным регулятором и со-создателем терапевтической рамки, которая действует как поддержка в проживании болезненного опыта пациента. Я назову это пространство «целебным пузырем».
- Продвижение в клиенте идеи присутствия в собственном опыте. Посредством межличностной настроенности и полного принятия любого опыта мы даем возможность клиенту войти в состояние настроенности и присутствия в своем собственном опыте, помещая его в состояние осознанности и самосострадания, которые помогут ему взять на себя ответственность за свой опыт.

При таком подходе терапевту не надо исключать какие-то саботирующие терапевтический процесс части клиента, например, внутреннего критика, интроекта или Родителя в Ребенке клиента, которые включаются системой выживания. Данный подход позволяет включать конфликт в рамку работы, давать частям конфликта внимание, сострадание, понимание регулирующих функций конфликта, что позволяет клиенту проходить вглубь своего эмоционального опыта, быть в контакте с ним, используя свое Взрослое эго-состояние в контакте и со-настроенности со Взрослым терапевта.

Метод брейнспоттинга благодаря двум настроенностям: отношенческой настроенности и нейробиологической, позволяет идеально интегрироваться в модель интегративного ТА, что сложнее сделать такому методу, как EMDR, например, так как он предусматривает строгие протоколы по каждой проблеме, не предусматривая индивидуальной настроенности на клиента и его потребности, из-за этого страдает качество контакта с клиентом.

Именно брейнспоттинг с его методами, позволяющими клиенту сразу находить контакт со своим опытом на уровне лимбической системы, в сочетании с методами интегративного ТА, позволяет выстроить цепочку, обеспечивающую необходимые условия для безопасного процесса для клиента: присутствие, настроенность, исцеляющий пузырь.

Такие безопасные отношения позволяют ослабить защиты клиента, вызванные активной рабо-

той его систем выживания, связанные с его прошлым травмирующим опытом.

В случае моего клиента Александра воздействие таких сил огромное, так как в его случае была множественная кумулятивная травма отношений, травма привязанности и трансгенерационная травма. Все это проявлялось в его десенсибилизации и сильной диссоциации его частей, и представляло случай очень сложного и запутанного ПТСР. Его лимбическая система настолько была перегружена, что блокировала любое более глубокое соприкосновение с ней, что, конечно, усиливало его отчаяние и усталость в психотерапии.

Механизмы выживания были очень ценны и уникальны для Александра. Они позволяли ему опираться на них в то время, когда его внутренняя идентичность в силу травм была ему недоступна. Индивидуальные возможности настройки брейнспоттинга на проблему позволили ему сохранять свою силу, а не провалиться в эмоциональную яму, когда старые механизмы защиты теряются, а новая сила идентичности еще слаба.

Самой уязвимости для клиента избежать невозможно, но можно сделать этот процесс более доступным для контроля клиентом, менее болезненным, повышая осознание в его Взрослом. Чем больше травм у клиента и чем сильнее они переплетены, тем сложнее будет достижима фаза полного контакта, если работать по классической схеме «Замочной скважины».

Именно поэтому мой выбор пал на адаптацию модели «Замочная скважина» по М. Сальвадору. Там этот пузырь безопасности создается в самом начале и укрепляется по ходу работы. Методы его создания более ясны и понятны. Можно сказать, что работа в этой замочной скважине сильно продвигает терапевтов в овладении методом вовлеченности, раскрывая и делая доступными секреты этого метода.

Здесь можно было бы возразить, что и базовая модель требует изначальной настроенности на потребность в безопасности, и навык присутствия так же важен: чем искуснее терапевт владеет им, тем лучше этот пузырь безопасности.

Разница заключалась в том, что в адаптированном варианте присутствие, настроенность и исцеляющий пузырь позволили Александру соприкоснуться с глубинным опытом и раскрыть вытесненные воспоминания в течение нескольких сессий, а в классическом варианте потребовались бы десятки сессий долгого хождения по «Замочной скважине» вверх-вниз, пока бы подобрался «уксус отношений», а «сталагмиты» защит раство-



рились бы. Этот подход в принципе предлагает настроенность на системы выживания и включения их в процесс, а не борьбу или растворение их. Каждый шаг исследования в этом варианте погружает в опыт клиента, а не возвращает его в когнитивную часть.

Такие интервенции строятся по формулам, «которые помогают поддерживать контакт и внутреннее отношение без добавления чего-либо: «примите то, что эти слезы выражают, и слушайте, о чём они говорят», «пригласите эти ощущения предложить вам то, что оно выражает», «сосредоточьте свое внимание на этом и давайте посмотрим, что оно приносит вам или куда оно вас ведет» [Там же. с. 13].

Когда системам выживания нет нужды активизироваться на внешнюю опасность, мозг может переключить свое внимание на себя и просто слушать, с состраданием воспринимая проживание опыта таким, какое оно есть.

Что подтверждается и теорией блуждающего нерва Стивена Порджеса (Stephen Porges), которая говорит о том, что нейронные пути для поддержки и социального поведения совместно используются с нейронными путями, которые поддерживают улучшение здоровья и исцеление [Цит. по: 15, с. 3].

Поэтому вторым фокусом в настроенности становится нейробиологическая настроенность из метода брейнспоттинга. Она включает в себя ритмическую настроенность из классической модели. Данная статья не ставит своей целью рекламировать или рассказать подробно о методе брейнспоттинг.

По мнению автора статьи, данный метод не является лучшим или единственно доступным для того, чтобы настраиваться и работать на глубинных слоях лимбической системы. Он по мнению автора идеально интегрируется с интегративным подходом так, как психотерапевтический процесс не разрывается ритмами и процедурами другого типа терапии.

Например, существуют методы EMDR, SE, EFT или тот же метод ALESEIA, многие другие методы имплицитной работы.

В Транзактном Анализе в этом направлении работали Корнелл и Эрскин. Они предложили и разработали много полезных техник и методов.

Эти методы доказали свою практическую пользу. Многим клиентам они помогли в работе с типами третьего типа, но они не достаточны, по мнению автора, для эффективной проработки глубоких и сложных травм, или имеют ограничения, или действуют гораздо более медленно.

Работа по адаптированной «Замочной скважине» позволила дать моему клиенту Александру более быстрый и безопасный (с точки зрения возможных реакций сопоставления и времени работы) доступ к его непрожитому и вытесненному опыту в лимбической системе.

Прежде чем сценарий отпустил его в этой проблеме, и клиент смог запустить свой новый проект, потребовалась кропотливая работа на трех уровнях: реакциях выживания, имплицитной памяти и более глубокой проработки интроектов клиента. В этом плане брейнспоттинг позволил работать одновременно с этими проблемами с учетом индивидуального профиля травмы клиента.

В случае Александра на уровне работы с имплицитной памятью пришлось подключать брейнспоттинг, так как интегративные методы работы не позволяли пройти на лимбический уровень клиента, слишком сильна была когнитивная аналитическая часть клиента, и это важная сила, запитанная от его природной силы, которая проявилась в его реакциях выживания.

Очень важно было в работе с ним дать валидацию этой силе не только на словах, но и на деле — реальный контроль за процессом, который обеспечивает пузырь безопасности, о котором говорилось выше.

Александр — пример высокоосознанного клиента. Он все понимал и считал, что там происходит что-то не так. Он чувствовал и понимал, что его конфликт — на уровне чувств, но поскольку сознательно отрезал себя от них, в его когнитивную часть попадало только понятие конфликта, после чего автоматически запускались убеждения и паттерны мышления, которые пытались его решить когнитивно, активизируя реакции выживания. Защиты еще больше отрезали его от чувств и получалось, что он усиливал преследование себя и подтверждал сценарное убеждение о своей ничтожности.

Вся эта работа позволила на фазе полного контакта довольно быстро проработать поднявшийся травмирующий опыт Александра.

При исследовании реакций в теле ему открылись сделанные бессознательно заключения на основе имплицитной памяти, которые проявлялись в неприятных ощущениях в животе. Эти заключения клиент принимал неосознанно, исходя из опыта взаимодействия с родителями, с воспитателями в детском саду и со сверстниками в четыре-пять лет. Например, реагируя на выражение лица и физическое пренебрежение отца, когда он обращался к нему, показывая свои поделки и рисунки.

 Сценарий жизни в интегративном Транзактном Анализе: возможности и ограничения подхода

Также проблема вызвала необходимость работы с Детским эго-состоянием отца клиента, которая вывела на непрожитую драму отношений между прадедушкой и дедушкой клиента по отцовской линии. Прадедушка приковывал дедушку клиента, когда он был трехлетним ребенком, к столу на цепь, уходя на работу, чтобы в своем исследовании мира активный мальчик не повредил ценное имущество или себя.

При работе с напряжением в теле с помощью регрессии были выявлены ранние реакции выживания. Оказалось, что клиент оставался на много часов один, его часто забывали на балконе, бросали наедине в манеже, когда ему требовались контакт и игра с мамой. Мама была депрессивной, неэмоциональной и выжатой. Мальчик тянул часами ручки, пытаясь выбраться из манежа, чтобы достучаться до мамы. В ответ на его злость и грусть мама считала его усталым и пыталась накормить. В процессе работы на телесном уровне методами интегративного подхода с интегрированным брейнспоттингом удалось избавить клиента от болей в области шеи, у него стало больше сил, значительно выросла работоспособность.

Работая в контакте с выявленными потребностями в отношениях за несколько месяцев, удалось установить доверительные отношения, ослабить его, научить его соприкасаться и говорить о своих подавленных чувствах. Добавление к интегративному подходу брейнспоттинга позволило ему начать их проживать понемногу, в результате у него улучшился сон и пропали боли в животе.

В отношениях со мной у него проявилась следующая фантазия, которая проявлялась в странных микродвижениях мышц на лице и повторяющемся изменении взгляда.

При исследовании этой фантазии выяснилось, что он опасается, что я могу посадить его на терапию. И любое мое предложение о терапевтическом эксперименте он сопровождал такой телесной реакцией.

Выяснилось, что он очень опасался зависимости от терапии, и каждое предложение воспринимал как «хитрый способ заарканить его».

Когда мы стали анализировать эту фантазию, то выявилось его ощущение, что это прикует его ко мне, возникало ощущение цепи. Что совпало с историей, восстановленной через работу с интро-ектом отца клиента и историей с манежем, в котором ему приходилось проводить множество часов наедине.

Эти же фантазии усиливали его непонимание некоторых аспектов сценария при анализе, под-

тверждая тем самым, что он беспомощен и будет прикован ко мне навечно, как единственной способной разгадать это. Ему казалось, что я специально запутываю его, чтобы сделать зависимым от терапии.

В случае Александра пришлось проделать большую работу по деконфьюзии его Детского эго-состояния. Разобраться в запутанных чувствах мальчика, годами не получавшего адекватного отклика на свои чувства.

Дать признание и валидацию, исходя из контекста ситуаций. Проделать большую и глубокую регрессионную работу, чтобы убрать ранние архаические фиксации в Детском эго-состоянии. Выстроить для этого надежные и доверительные отношения, прежде всего с собой, которые позволили ему получить признание, безопасность и удовлетворить потребности в отношениях.

Работа с Детским эго-состоянием стала идти легче, когда были подключены для регрессии методы брейнспоттинга, так как подходы к регрессии в интегративном подходе включали более стимулирующие архаические структуры мозга, что вызывало риск зависимости клиента от терапевта и активизировало реакции выживания клиента, вызывая реакцию сопоставления.

Работа оказалась гораздо сложнее, чем при анализе первого поведенческого уровня проблемы. В общей сложности она заняла чуть больше года. Александр запустил проект, создал свой бизнес и пришел на длительный контракт выхода из сценария, так как захотел изменить отношения с женой, решить проблемы со здоровьем и разрешить отношения с мамой, которые тяготили его.

Ему хотелось продолжить работу по восстановлению своего автобиографического «Я». Усилить чувство целостности и непрерывность восприятия внутреннего «Я».

Анализ сценарной системы с помощью методов интегративного ТА способствует узнаванию и дополнению автобиографического «Я», прибавляя новые воспоминания, воссозданными в со-творчестве в рамках терапевтических взаимоотношений [13, с. 294].

И эта среда со-творческих взаимоотношений, о которых говорит О'Рейли Нэп, особенно важна, когда мы говорим о вкусе и удовольствии. Эту среду наша работа может принести нашим клиентам, возвращая им контакт с собой, и нам, как психотерапевтам, получающим вдохновение для дальнейшего развития своих навыков.

Заключение

В психотерапии жизненных сценариев терапевту важно понимать и проявлять уважение к неосознанным принципам организации сценария, усилиям и творческим попыткам саморегуляции, физису и силе клиента, больше доверять его внутренним целительным силам.

Сценарий как средство, чтобы справиться и приспособиться к неудачам в жизни и в значимых отношениях. Он позволяет создавать и поддерживать подобие отношений, а также сохранять надежду на восстановление требуемых отношений с когда-то потерянными в контакте значимыми фигурами. В случае выживания лучше иметь какую-то привязанность, чем чувствовать себя «сиротой».

Процесс формирования сценария в интегративном подходе — интерактивный и творческий. Он включает в себя приспособление, ассимиляцию, адаптацию в ответ на пренебрежение, не настроенность, на требования, выдвигаемые значимыми фигурами. Это индивидуальный прорыв физиса и творческой энергии человека.

На нейрофизиологическом уровне этот опыт обобщается и эмоционально заряжается. Таким образом формируются неосознанные ожидания, что подобные события могут повториться, а также убеждения, что только такая реальность и возможна.

Поэтому уже на самых первых встречах необходимо выявлять и удовлетворять потребности в отношениях, которые в результате такого прерывания контакта находятся в дефиците. Удовлетворение таких потребностей здесь и сейчас в контакте с клиентом и есть реальный практический опыт выхода из сценария, который после многих повторяющихся удовлетворений незаметно выводит клиента из него.

Добавление к интегративному подходу метода брейнспоттинга позволяет не только приспособить клиента к его паттерну привязанности, но и исцелить его.

С биологической точки зрения сценарий можно считать адаптационной реакцией на стрессы в контексте взаимоотношений с собой и с другими. Бессознательным механизмом, который позволяет обманывать себя и таким образом справляться со стрессом и одновременно получать максимум контакта и контролировать степень неудовлетворенности подавленных потребностей.

Подходы и методы интегративного Транзактного Анализа и такой инструмент, как сценарная система, настроенность на потребности в отношениях позволяют комплексно и глубоко проработать

каждую проблему сценария на всех уровнях: реакция выживания, имплицитной и эксплицитной памяти, а также на уровне влияния интроектов.

В процессе анализа были выделены не только его возможности, а и вероятные зоны развития:

1. В части работы с травмой требуется разработка своего имплицитного метода работы или интеграция существующих.

2. Несмотря на проработанность методов интегративного ТА, которые соединены в модели «Замочная скважина», существуют возможности ее развития, как, например, адаптация, которая была рассмотрена в статье.

3. Метод исследования по-прежнему избыточно когнитивный, когда требуется выйти на контакт с опытом клиента в лимбической системе.

4. Ограничения, проявляющиеся на имплицитном уровне работы и на уровне реакций выживания.

5. Так как отношения для растворения «сталагмитов» сценария настраиваются и развиваются долго и не всегда достаточны для проникновения вглубь лимбической системы, то важно учитывать достижения методов имплицитной психотерапии, которые основываются на современных достижениях нейронауки.

6. Важно восстановить целостность и связь личности во всех измерениях — когнитивном, аффективном, телесном и поведенческом, создав пространство и возможности для проявления спонтанности и близости в здоровых взаимозависимых отношениях. Есть также и духовный уровень, который может улучшить методы интегративного ТА, например, в части вовлеченности, и позволит получить больше методов работы с экзистенциальной дилеммой клиентов.

Интеграция в методы интегративного ТА и брейнспоттинга позволила быстрее преодолевать трудные этапы психотерапии, позволила экологично и быстро пройти на уровень лимбической системы и тела клиента и проработать очень сложные травмы, которые были связаны с решаемой проблемой, при том, что клиент недолго находился в терапии, с учетом его травм. Важное достоинство имплицитных методов работы в том, что они позволяют избегать рискованного для клиента самораскрытия и проводить иногда до 90 % работы внутри себя, при этом давая четкое понимание терапевту о ходе процесса и попадания интервенций, при этом катектируя и укрепляя Взрослое состояние клиента. Описание этого инструментария потребует отдельной статьи.

Список литературы:

1. Гулдинг М. Психотерапия нового решения. Теория и практика / М.Гулдинг, Б.Гулдинг; пер. В. М. Сарина. — М.: Независимая фирма «Класс», 1997. — 288 с.
2. Р. Г. Эрскин, Морсунд П. Дж., Р. Л. Траутманн За пределами эмпатии. Терапия контакта в отношениях/Киев. Интерсервис, 2018. — 408 с.
3. Allen R.J., Allen B.A. Scripts: the role of permission // Transactional Analysis Journal. — 1972. — № 2(2). — p. 72-74.
4. Cornell W. Life script theory: A critical review from a developmental perspective// Transactional Analysis Journal. — 1988. — № 18(4). — p. 270-282. doi:10.1177/036215378801800402
5. Cornell W. Whose body is it? Somatic relations in script and script protocol/In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
6. Erskine R.G. Relational patterns, therapeutic presence / R.G. Erskine. London: Karnac. — 2015. — 366 p.
7. Erskine R. G. Script cure: Behavioral, intrapsychic and physiological// Transactional Analysis Journal. — 1980. — № 10(2). — p. 102-106. doi:10.1177/036215378001000205
8. Erskine R. G., Zalcman M. J. The racket system: A model for racket analysis// Transactional Analysis Journal. — 1979. — № 9(1). — p. 51-59. doi:10.1177/036215377900900112
9. Erskine R. G. Life scripts: unconscious relational patterns and psychotherapeutic involvement / In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
10. Hargaden, H. When parting is not such sweet sorrow: «Mourning and melancholia», projective identification, and script analysis/In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
11. Hellier B., Sills Ch. Life scripts: an existential perspective/In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
12. Noriega G.I. Transgenerational scripts: the unknown knowledge /In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
13. O'Reilly-Knapp M., Erskine R. G. The script system: An unconscious organization of experience/In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
14. Salvador M.C. Beyond the Self: Healing Emotional Trauma and Brainspotting / M.C. Salvador; trans. Sharon Farley — Barcelona, Editorial Eleftheria SL — 2019. — 310 p.
15. Salvador M.C. Brainspotting, Attunement, and Presence in the Therapeutic Relationship / In Gerhard Wolfrum (Ed.). The Power of Brainspotting. An international Anthology. — Auflage, Tasanger. — 2019. — 270 p.
16. Salvador M.C. Brainspotting, Dissociation and Ego States / In Gerhard Wolfrum (Ed.). The Power of Brainspotting. An international Anthology. — Auflage, Tasanger. — 2019. — 270 p.
17. Salvador M.C. The frame as listening and accessing the deep emotional life. The lens to reach the subcortical brain// Revista de Psicoterapia. -2021. — Vol. 32, №118. — URL: <https://brainspottingaustralasiapacific.com.au/research-case-studies/>
18. Stuthridge J. Script or scripture? /In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
19. Trautmann R. L. Psychotherapy and Spirituality// Transactional Analysis Journal. — 2003. — №33(1). — p. 32-36. doi:10.1177/03621530303300105
20. Tosi, M. T. The lived and narrated script: An ongoing narrative construction/In R. G. Erskine (Ed.). Life scripts: A transactional analysis of unconscious relational patterns. — London, England: Karnac Books. — 2010. — 314 p.
21. Tosi M.T., O'Reilly-Knapp M., Napper R., English F.&Stuthridge J. Life scripts: Definition and Points of View//In R. G. Erskine (Ed.)// Transactional Analysis Journal. — 2011. — № 41(3). — p. 255-264. doi: 10.1177/036215371104100307
22. Институт ALESIS: [сайт]. URL: <https://aleces.com/metodo-aleceia/> (дата обращения: 26.12.2021).
23. Newton-Sandy Hook Community Foundation: [сайт]. URL: <http://www.nshcf.org/wp-content/uploads/2016/09/2016-NSHCF-Community-Assessment-Report.pdf>

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; Москва, Россия;
sasha.mkhitaryan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice; Moscow, Russia;
sasha.mkhitaryan@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

ИНТЕРВЬЮ

Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Аннотация: В статье приводятся интервью с десятью преподавателями, сертифицированными Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа.

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

INTERVIEW

A teachers in Russia: who is who?

Abstract: The article features interviews with ten principal trainers certified by the European Association for Transactional Analysis.

Keywords: certified teachers, EATA, superpower, totem animal, students, training

Интерес к Транзактному Анализу постоянно растет. Это подтверждается, например, тем, что в популярных книжных магазинах работы Эрика Берна не покидают раздел «Бестселлеры», а в профессиональных группах и чатах часто спрашивают рекомендации ТА-терапевтов и где и у кого учиться Транзактному Анализу

Найти «своего преподавателя» — задача не простая. Кого-то сводит счастливый случай, кто-то ищет, ошибается и снова ищет, а кто-то пока так и не нашёл.

Мы провели интервью с каждым преподавателем ТА в России, имеющим сертификацию Европейской Ассоциации Транзактного Анализа, и подготовили гайд-знакомство. Это сделано для того, чтобы будущие и настоящие студенты, прочитав о преподавателях ТА, нашли с кем-то из них что-то общее, ценное и почувствовали свой отклик из Внутреннего Ребенка. Ведь в обучении очень важно, чтобы именно ему было интересно.

Мы сделали это для того, чтобы рассказать о замечательных людях, первооткрывателях Транзактного Анализа в России. И, конечно, для того, чтобы читатели познакомились ближе, а студенты посмотрели с нового ракурса на преподавателей. Именно поэтому мы задали им вопросы, которые им ещё никто не задавал

Материал получился большим — десять подробных интервью. И мы, конечно, хотим, чтобы вы прочитали их все. А чтобы проще было начать — сделали сводную таблицу с короткими ответами на самые необычные вопросы. Далее, кликнув на имя преподавателя, вы попадете на страницу с полным текстом интервью.

Желаем приятного чтения!

	Суперсила	Девиз	Тотемное животное	Чему можно научиться
Татьяна Агибалова (PTSTA)	Может решать любые проблемы с помощью ТА	Все можно понять, все можно применить!	 Собака	Современному пониманию Транзактного Анализа и его практическому применению
Алла Бабич (PTSTA)	Обладает сильной интуицией	нет	 Кошка	Создавать поле, в котором психика начинает восстанавливаться.
Борис Володин (TSTA)	Следует принципу Я ОКей — ты ОКей	Мы с тобой одной крови.	 Собака	Многому! Один из «коньков» — обучение психологов основам психиатрических знаний.
Владимир Гусаковский (TSTA)	Может преподавать все, что угодно.	Я только учу, а высшие силы лучше знают — кому и чему предстоит научиться.	 Медведь	Основное направление — четырехлетняя программа подготовки транзактных аналитиков в области психотерапии, по стандартам EATA
Алла Далит (PTSTA)	Иницирует любые процессы	Понял — делай, но делай ответственно!	 Медведица	Пониманию, что консультирование или терапия - это больше, чем работа и лечение.
Надежда Зуйкова (PTSTA-P-EATA)	Позитивная энергетика и реалистичный оптимизм	Дорогу осилит идущий! и еще несколько	 Человек	Я могу научить тому, как выстраивать мостик от теории к практике.
Татьяна Сизикова (TSTA)	Имеет колоссальный опыт и супер-требовательна	Теория для практики! Теория обслуживает практику, а не теория ради теории.	 Черная пантера	Говорить с клиентом на его языке и понимать, что с ним происходит, практической работе в модальности ТА.

	Суперсила	Девиз	Тотемное животное	Чему можно научиться
Елена Соболева (TSTA)	Суперсила в слабости — я не знаю всего	Будь любознательным!	 Кошка	Тому, что можно сделать в психотерапевтическом пространстве без регрессии и травматических воспоминаний.
Людмила Шёхолм (PTSTA)	Умеет строить контакт	Искать и находить сокровища в себе!	 Хамелеон	Матом ругаться! Есть на лекции! :) А если серьёзно, то читайте полное интервью
Дмитрий Шустов (TSTA)	Умеет видеть чужое будущее	С уважением относиться к проверенному опыту и давать настолько новое, чтобы было интересно преподавать!	 Больше люблю собак, но вокруг одни кошки	ТА в его связи с большой психиатрией

ИНТЕРВЬЮ

Татьяна АГИБАЛОВА:

«Я способна зажигать
и мотивировать людей»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Татьяной Агибаловой о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Татьяна АГИБАЛОВА

Доктор медицинских наук, сертифицированный психиатр, психиатр-нарколог, психотерапевт, главный научный сотрудник ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ», профессор кафедры психотерапии и сексологии РМАНПО, профессор кафедры психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии ФНМО МИ ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Предварительный Обучающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области психотерапии (PTSTA), член Европейской ассоциации Транзактного Анализа (EATA).

INTERVIEW

Tatiana AGIBALOVA:

“I am able to ignite
and motivate people”

Abstract: An interview with Tatyana Agibalova, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how she chose the Transactional Analysis modality and the specifics of her teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна АГИБАЛОВА: «Я способна зажигать и мотивировать людей»

— С чего начались ваши отношения с ТА?

— Транзактным Анализом я занимаюсь со своего студенчества. Когда я училась в медицинском институте, мне повезло — психиатрию у меня преподавал Виктор Викторович Макаров. Тогда он был одним с первых, кто участвовал в издании в России книги Эрика Берна «Игры, в которые играют люди» на русском языке. И мы, будучи студентами, помогали организовывать и участвовали в первых психотерапевтических декадах, на которых, в том числе изучали ТА. Это было самое начало 90-х годов. Виктор Викторович сам изучал и преподавал ТА, так началось мое увлечение ТА, которое стало предметом моей профессиональной деятельности.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Первый учитель в ТА — Макаров Виктор Викторович. Самый большой учитель, супервизор, тренер, Шустов Дмитрий Иванович. Также мои учителя и супервизоры — Сизикова Татьяна Ильинична, Соболева Елена, Гусаковский Владимир, Мараика Хайн, Джени Макнамара, Джефф Хоппинг, Мэри Кнап, Ричард Эрскин и многие другие.

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

— Я обучаю современному пониманию Транзактного Анализа и передаю опыт его практического применения в клиническом аспекте. Круг моих практических интересов связан с болезнями зависимости, эндогенными и пограничными психическими расстройствами, интерперсональными психологическими проблемами, проблемами межличностного взаимодействия, профессионального роста, семейными проблемами. За долгое время своей работы я научилась в процессе преподавания объяснять сложные проблемы простыми понятными примерами. Стаж моей преподавательской деятельности и практической работы в ТА более 20 лет. Я преподаю программу «Транзактный Анализ в наркологии». Это расширенная программа обучения, в которой мы обучаем слушателей работе с наркологическими, психиатрическими пациентами и их родственниками.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Суперсилы нет. Мне трудно оценивать свои сильные стороны. Однако в своей преподавательской деятельности я умею увлечь слушателей на психотерапевтическую работу, в первую очередь в парадигме ТА.

— Кто ваши студенты?

— Спектр моих студентов, слушателей разнообразен: врачи, психологи, консультанты по химической зависимости, аспиранты, ординаторы, врачи соматического профиля, медицинские сестры.

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

— По имеющейся у меня обратной связи от моих слушателей больше всего они ценят высокую доступность подачи материала, большое количество практических примеров, доброжелательное отношение.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Сложностей в работе со мной студенты не испытывают.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Мой любимый драйвер звучит следующим образом: не бойтесь совершать ошибки, Ваши ошибки за Вас никто не совершит!

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— Моя любимая модель ТА — психотерапия нового решения Гулдингов.

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

— Я использую все основные школы ТА. Мне нравится ТА тем, что он развивается и появляются новые модели и концепции.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Моя зона ближайшего развития — сдать экзамены на TSTA и заниматься подготовкой слушателей к сдаче экзамена на СТА. У меня 16 человек защитили кандидатские и докторские диссертации в России. И мне очень хочется готовить специалистов к экзамену на СТА.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Не бывает каких-то знаний и навыков, которые невозможно освоить. Все можно понять, все можно освоить, все можно применить. Другими словами: «нельзя научить, но можно научиться».



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна АГИБАЛОВА: «Я способна зажигать и мотивировать людей»

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

— Мое тотемное животное — Собака.

— **Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?**

— У меня сейчас два человека планируют заключать контракт. Мы готовимся к этому.

— **Где можно у вас учиться?**

— В МИР-ТА (<https://mir-ta.ru/programma-rabota-psiologa-s-zavisimymi-klientami>) мы проводим программу с Шустовым Дмитрием Ивановичем, также у Анастасии Бородкиной в TA-discussion (<https://ta-discussion.ru/>). Также я преподаю на кафедре РУДН (<https://www.rudn.ru/>) и в Московском государственном психолого-педагогическом университете (<https://mgppu.ru/>). Я преподаю, в том числе ТА, и веду супервизионную группу в МНПЦ наркологии (<https://narcologos.ru/>). В Центре детско-юношеской аддиктологии Вероники Готлиб (<https://v-gotlib.ru>) веду супервизионную группу в модальности ТА.

ИНТЕРВЬЮ

Алла БАБИЧ:

«ТА дал мне возможность
двинуться навстречу
к себе. И я задышала»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Аллой Бабич о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Алла БАБИЧ

Предварительный тренер и супервизор Транзактного Анализа в области психотерапии PTSTA (P), преподаватель и супервизор психотерапевтов, обучающихся по стандартам EATA, Сертифицированный Транзактный Аналитик в области психотерапии (СТА (P) — EATA), кандидат психологических наук, инструктор 101 курса ТА, ведущая учебных программ по психоаналитическому консультированию, учебных программ по Транзактному Анализу, тренингов, Член Совета Санкт-Петербургской Ассоциации ТА, Член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа.

Страничка ВКонтакте: <https://vk.com/id93278564>

INTERVIEW

Alla BABICH:

“TA gave me a chance
to move toward me
and I got my breath back”

Abstract: an interview with Alla Babich, a trainer certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— После университета я пошла работать в психиатрическую больницу клиническим психологом. В то время я формировала свою профессиональную идентичность и искала свое место в профессии. Там, на базе нашей больницы, и других профессиональных площадок, проводились различные мероприятия — приезжали разные тренеры. На одном из них я встретила Татьяну Ильиничну Сизикову. Они приехали с Владимиром Гусаковским на фестиваль на юге России. И все совпало так, как должно было, видимо, совпасть.

Я тогда не сильно была заинтересована Транзактным анализом — для меня он выглядел достаточно популяристическим. Мне казалось, там нет глубины. До тех пор, пока я не услышала своего преподавателя. Я не помню, что конкретно она стала говорить, но во мне это очень откликлось, объясняло многие процессы, которые проходила лично в отношениях с близкими людьми, родителями. Я поняла, что это то, что я хочу, что искала и на что могу опереться. Я там нашла ясную структуру и смогла научиться понимать, что происходит в психике, как это связано с нашим прошлым опытом и, самое главное, как это исцелить свои травмы. Я узнала, как помогать себе и поняла, что я могу дать это другим людям. Я с увлечением и интересом училась, посещала семинары, сдавала отчеты и стала приглашать в частную практику первых клиентов. Меня очень вдохновляло то, что терапия работала и люди в терапии менялись.

В то же время я перешла работать в клинику по лечению зависимостей, где проработала 7 лет, этот опыт помог расширить свое понимание людей с различными зависимостями.

У меня появился азарт в работе: я стала набирать клиентов с разными запросами и разных диагностических категорий, вести терапевтические группы. По мере того как рос мой опыт, появлялась потребность разделять это с другими людьми в моей профессии. В то же время я защитила кандидатскую диссертацию по психологии и смогла стать преподавателем психологии в Университете, где смогла передавать свои накопленные знания и опыт работы моим студентам.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Мой основный учитель и наставник — это Сизикова Татьяна Ильинична. Мы вместе уже 21 год. И я благодарна ей за любовь к профессии, ответственность, глубину, честность, которые она взрастила во мне. И теперь я даю это моим ученикам.

Были и другие учителя. На этапе завершения подготовки к СТА мне помогал Владимир Гусаковский. Тогда он дал много поддержки и разрешений, это ослабило мое напряжение и помогло в процессе экзамена. Также Владимир Гусаковский был приглашенным тренером и проводил семинары у нас на Юге России.

У нас также были семинары с Дженни МакНамара, которая является моей профессиональной бабушкой. Иногда она приезжала одна, иногда с Кристин Листер-Форд, но были и другие зарубежные тренеры с отдельными семинарами. В то время не было онлайн формата, нужно было куда-то ехать — Москва или Спб — и не так часто мероприятия организовывались.

Дмитрий Шустов вел в нашей учебной группе терапевтическое сопровождение. Тогда все родоначальники ТА в России были очень близко к нам. Все были рядом — то в терапевтической роли, то в преподавательской, то в супервизорской... Наше сообщество было очень маленьким. Такого выбора, как сейчас, не было. Был ТА-шный костяк, вокруг которого мы крутились.

— Чему можно у вас научиться?

— Я учу коллег-психологов, психотерапевтов по Европейской программе Консультирования и Психотерапии. Программа проходит в смешанном формате, часть в оффлайн формате и часть семинаров проходит онлайн.

Концепции ТА объясняют структуру и как все устроено в психике, контракты в ТА — важная часть терапевтических отношений — дают границы и безопасность, также для исцеления важен терапевтический контакт. Поэтому мое преподавательское намерение — интегрировать все эти знания и опыт в учебный процесс.

Терапевтические отношения — это фундамент для процесса исцеления. В отношениях мы получаем травмы, и в отношениях мы исцеляемся. Исцеляющий контакт — это и про эмпатию, и про конфронтацию, и это про честность контакта. Поэтому, я этому процессу уделяю особое внимание.

В целом, своих слушателей я учу быть думающими и слышащими специалистами. Подходить к каждому человеку с позиции ОК-ОК. Также я даю возможность видеть глубину процессов клиента — понимать где защита, а где ядро конфликта, из которого появляются симптомы, с которыми человек приходит в терапию.



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Наверное, интуиция. У меня есть чувствительность, которая где-то мне помогает, а где-то мешает. Со стороны это выглядит немного как волшебство. Мне раньше мои ученики говорили: «Алла Ивановна, вы достаете свой хрустальный шар».) А это не шар. Это слышание другого через себя. Когда ты понимаешь какие-то вещи даже наперед. Конечно, это выглядит как магия. Но когда мои слушатели научаются делать так же, они осознают, что это не магия, а навыки, которые создают нашу профессиональную чувствительность, они тренируют эту мышцу. Но на первых порах это может выглядеть странно:)

— Кто ваши студенты?

— Это разные люди. Так как я работала 14 лет в Северо-Кавказском Федеральном Университете, первое время было достаточно много студентов. Когда я вела пары по консультированию и тренингу, я всё равно звучала через призму Транзактного Анализа, студенты были заинтересованы и хотели продолжить обучение в этом направлении.

Потом стали приходить люди разных возрастов и с разным профессиональным опытом. Иногда это люди старше меня, для которых психология — вторая профессия.

Что для меня важно, и то, что я ищу своих слушателях — это заинтересованность и готовность брать вызовы, с которыми они будут сталкиваться по ходу обучения. Потому что обучение — это не только про знания, это про встречу, прежде всего, с собой и трансформацию себя. И это не легкий путь. Это люди, которые готовы посвятить себя этой профессии, поэтому должна быть страсть к этому. Я считаю, что если ее нет, то не будет энергии, желания узнавать, расширяться, идти дальше. Познание здесь бесконечно. Нет финальной точки.

— Что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— Я не знаю, что ценят другие, но я могу сказать, что для меня важно. Я достаточно надежный человек, и мне важно быть ответственной в том, за что я берусь. Поэтому, я достаточно постоянна и в обучении, и в отношениях, и с клиентами. Надежность для меня очень важна — через неё я могу дать опору другим людям. Они могут по-разному себя вести. Не со всеми слушателями бывают гладкие и дружеские отношения. Иногда у нас бывают кризисы, и это хорошо и нормально, потому что

рост невозможен без кризисов. Надежность дает возможность проходить и оставаться в честности, готовности держать эту конфронтацию и разные отражения.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Наверное, я могу от них ждать, что они будут такие же, как я. Жду от них такой же энергии, силы, азарта, верности выбранному пути. Могу ждать и даже требовать этого. Понимаю, что люди разные по ресурсам, своему пути, сценарию, но мне бы хотелось иметь таких же коллег, влюблённых в свое дело.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

Думаю, Радуй и Будь сильным. Радовать — это поддерживать необходимый уровень энергии в процессе обучения, заинтересованность не только на уровне Взрослого, но и на уровне Ребенка. А драйвер Будь сильным проявляется так, что часто моя нагрузка превышает мои ресурсы. Я это понимаю потом, когда уже все сделано, и нужно время чтобы восстановиться. Тогда понимаешь, что взял больше, чем следовало.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

Самая загадочная концепция — сценарии. Сейчас я готовлюсь к экзамену, и мне интересна тема трансгенерационной передачи сценария, как травматичный опыт передается из поколения в поколение. Концепции есть, которые дают понимание, но хочется развивать эту часть теории ТА. Я хочу туда углубляться, потому что вижу, как истории родителей и пра-родителей могут влиять на то, какие мы, как себя чувствуем, что выбираем в жизни, каких партнеров выбираем, что с происходит с нашим телом — это очень широкий пласт информации, который я бы хотела исследовать.

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

— Есть такая концепция в Транзактном Анализе — «Матрица обесценивания». Сама концепция хороша и идея, которая за ней стоит классная — любая цель, которая выглядит недостижимой, связана с обесцениванием. Но концепция, которую предлагают авторы, очень коучинговая, некая инструкция. Как психотерапевт я не нашла возможности, как ее интегрировать в терапевтический процесс с клиентом.



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла БАБИЧ: «ТА дал мне возможность двинуться навстречу к себе. И я задышала»

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Я сейчас готовлюсь к экзаменам. Туда нацелено все мое внимание. Мое намерение в ближайшее время усилить эту подготовку. Планирую также продолжать работать, обучать и брать новые группы. А также планирую продолжать вносить свой вклад в наше профессиональное сообщество — СОТА. Я являюсь членом Этического Комитета, и я с коллегами работаю над тем, чтобы помогать коллегам в сообществе разрешать этические конфликты, рассматривать этические дилеммы и следовать европейским стандартам в психотерапевтической практике.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Не могу сказать, потому девиз что-то очень родительское. Сегодня у меня может быть одна идея, а завтра я услышу и прочувствую, что это должно быть по-другому. Девиз — это приверженность чему-то одному. Это не про спонтанность, не про чувствительность. Ты чему-то посвящаешь себя, отказываясь от чего в себе. Я не знаю, что будет завтра и какая я буду завтра. Мне сложно сформулировать. То, что для меня сейчас важно — распределение моих ресурсов.

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— У меня всегда были кошки. И, действительно, мне с ними легче, потому что они самостоятельные, своенравные, чувствительные. Они не будут радовать, если им это не по душе. Они очень честны в том, как себя чувствуют и как проявляются. Сейчас у меня дома живет британец — Зигмунд)

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— Сейчас двое. И буквально вчера был запрос от коллег, которые уже закончили у меня обучение и хотят тоже заключать со мной контракты по подготовке к СТА сертификации. Пока все в процессе, защитившихся еще нет. В этом году вместе с моим супервизором планируем запустить программу по подготовке к экзаменам на сертификационный уровень.

— Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— Как я уже говорила, у меня смешанный формат обучения. Я свои семинары провожу на Юге России — Ставрополь, Ростов-на-Дону, Краснодар. И есть также группы, где только онлайн формат. В настоящее время есть возможность писать мне в ВКонтакте <https://vk.com/id93278564>, чтобы узнать, когда будет набор новой группы и другие условия.

ИНТЕРВЬЮ

Борис ВОЛОДИН:**«Один из моих «коньков» — обучение психологов основам психиатрических знаний»**

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Борисом Володиным о том, как он выбрал модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Борис ВОЛОДИН

Сертифицированный, Обучающий и Супервизирующий Транзактный аналитик в области психотерапии (TSTA (P)). Доктор медицинских наук, профессор. Заведующий кафедрой клинической психологии и психотерапии в Рязанском Медицинском Университете.

INTERVIEW

Boris VOLODIN:**“One of my speciality is teaching psychologists the basics of psychiatric knowledge”**

Abstract: An interview with Boris Volodin, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the Transactional Analysis modality and the specifics of his teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Борис ВОЛОДИН: «Один из моих «коньков» — обучение психологов основам психиатрических знаний»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— В конце 80-х — начале 90-х я был очень увлечен психоанализом. Читал Фрейда и другие книги по этой теме, которые выходили в те годы. В результате я стал лучше понимать своих клиентов, их внутриличностные процессы, контрперенос и, в большей степени, перенос. Но все равно оставались большие трудности в том, как я могу использовать эти знания и понимание на практике. Именно тогда мое внимание привлекла только что изданная книга Эрика Берна об играх. Это было то, что нужно! Инструмент, который помог бы клиентам изменять свою жизнь, останавливая игры.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— В начале 90-х годов в Рязань приехала ответственная в то время за помощь в развитии ТА в Восточной Европе Изабель Креспель. Она и была моим первым учителем. Я очень многое взял от общения с ней: уважение и равенство в контакте, невероятную структурированность и видение процесса, и, я бы сказал, влюбленность в профессию. Это лишь малая толика того богатства, которым она щедро делилась. В последующем были замечательные встречи и обучение у таких мэтров ТА как Мэри Кокс, Том Фрезер, Кристин Листер-Форд, Дженни Макнамара, Моника Тунниссен, Мишель Бенуа и многие другие. Невероятную признательность я испытываю к Татьяне Сизиковой. Под ее бережным «крылышком» я сертифицировался и как СТА, и как TSTA. Уже в 2010-е годы встречи с великолепным тренером из Нидерландов Марайкой Арендсен Хайн воодушевили меня до конца пройти увлекательное путешествие к TSTA. Мой духовный учитель, без сомнения, Петрушка Кларксон, знакомство с работами которой помогло мне осознать глубокие гуманистические основы Транзактного Анализа. Моя любовь к нему обусловлена в том числе замечательным сочетанием психоаналитического и гуманистического «духа». Несомненно, большое влияние на меня оказали и встречи с Ричардом Эрскиным, Шарлоттой Силлз, Хеленой Харгаден и многими, многими другими тренерами. Мне сложно упомянуть все имена в таком коротком ответе. Встреча на семинаре с Рави Вельчем буквально пару недель назад заставила меня по-новому взглянуть на контракты с клиентами.

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

— Не хочу бы быть излишне скромным — у меня можно научиться многому! Я обучаю в рам-

ках 202 курса, с большим удовольствием провожу семинары по тревожным расстройствам, психосоматике, депрессиям, отдельным расстройствам личности, работе с психотическими клиентами. Правда, последняя тема не столь востребована, поскольку не так много терапевтов работают в этой области. Один из моих «коньков» — это обучение психологов основам психиатрических знаний. Это связано с тем, что я психиатр по базовому образованию, и интеграция психиатрии и практической психологии, в том числе, ТА — одно из моих любимейших занятий. Помимо этого я тренирую коллег для сдачи СТА и TSTA экзаменов.

— Почему решили стать преподавателем именно Транзактного Анализа?

— Помимо всего того, что я уже говорил, в ТА меня привлекает его невероятная структурированность. Тем более, я преподаю то, что умею делать лучше всего, на мой взгляд.

— В чем ваша суперсила как преподавателя?

— Здесь я буду краток. Как бы банально это не прозвучало — мое практическое следование принципу Ок-Ок. И это не только мое мнение. Об этом часто говорят в обратной связи мои студенты.

— Кто ваши студенты?

— Это прежде всего люди, имеющие базовое психологическое, клинико-психологическое и психиатрическое образование, в том числе студенты дневных факультетов. Последнее время я все больше обучаю тех, для кого психология — вторая профессия.

— Что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— По-моему, я уже отвечал на похожий вопрос. Это Ок-Ок позиция. Думаю, ещё — это мои знания и практический опыт в том, что я преподаю. Обычно я привожу немало примеров из моей практики.

— А с чем они испытывают сложности?

— Я думаю, знания, которые я имею и преподаю, могут, в чем-то бессознательно, мотивировать меня к принятию строго «учительской», я бы даже сказал, родительской позиции. Я хотел бы к тем, кого я обучаю, в большей степени относиться как к партнёрам по обучению, а не как к студентам, ученикам в прямом смысле этого слова. Надеюсь,



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Борис ВОЛОДИН: «Один из моих «коньков» — обучение психологов основам психиатрических знаний»

я верно донес свою идею. Как к ученикам-партнерам, которые не только берут, но и формируют обучающее пространство вместе с преподавателем. Наверное, это что-то близкое к тому, что сейчас называют андрогогией.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Наверное, все же драйвер «Радуй», надеюсь, конечно, что в его позитивном понимании. Ну и конечно, не без «Будь совершенным». Иногда чуть-чуть использую «Торопись».

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— Это модель поглаживаний и работы в Перенос-Контрпереносных отношениях (relational) Хелены Харгаден и Шарлотты Силлз.

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

— Как ни странно, это концепция сценария и перерешения. Хотя сам для себя, своей личной жизни использую ее довольно часто.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— В моей зоне ближайшего развития — написание книги по тревожным расстройствам. Работа с фобиями — это одна из тех сфер, где у меня максимально полно получается помогать клиентам. Планирую статью в TAJ (Transactional Analysis Journal) по моему пониманию нарциссизма и также по работе с клиентами с фобиями. В планах — статья о разнице и сходстве терапии и супервизии. Возможно, о моем пути к TSTA, чтобы помочь другим проходить это увлекательное путешествие. Очень хотел бы организовать не просто семинары, а регулярное обучение для психологов по психиатрии. Этак неделю минимум в малых группах. Очень интересная для меня тема — это «Я» (Self) и зеркало. Надеюсь, для изучающих нарциссизм понятно, что я имею в виду. Психоналитики иногда обращаются к этой теме. Я даже тест придумал, но это тема для другого разговора.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— «Мы с тобой одной крови». Это из Маугли. И из Кохута — потребность быть равным.

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

— Это собака. Замечательный символ любви и привязанности и одновременно силы и защиты.

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— На данный момент на СТА контракте у меня восемь человек. Пока защищённых нет. Но надеюсь, что в скором времени количество перейдет в качество. Есть и те, кто планирует заключить со мной TSTA контракт.

— Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— Учиться у меня можно оффлайн. Это 202-е курсы, которые я провожу в Центре практической психологии нашего Рязанского медуниверситета. Набираю студентов раз в два года. Время от времени провожу онлайн-семинары по темам, о которых я уже говорил ранее.

ИНТЕРВЬЮ

Владимир ГУСАКОВСКИЙ:

«В психологию я пришел из-за приборов, которые разработал для психологических исследований»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Владимиром Гусаковским о том, как он выбрал модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Владимир ГУСАКОВСКИЙ

Сертифицированный Транзактный Аналитик (СТА), тренер и супервизор Транзактного Анализа в области психотерапии (TSTA (p)), психотерапевт европейского реестра, кандидат физико-математических наук. Один из основателей Санкт-Петербургской организации Транзактного Анализа (СОТА), а с 2001г по 2005 г. — ее президент. С 2011 по 2015 г. вице-президент по управлению Международной транзактно-аналитической ассоциации (ИТАА). В настоящее время председатель комиссии по конференциям этой ассоциации. Ведущий тренер первых сертификационных программ по ТА в ряде городов России, Украины, Армении, Казахстана, Киргизии. Провожу учебные семинары и супервизии для специалистов и тренеров ТА. Женат, двое детей. А также заядлый путешественник и байдарочник!

INTERVIEW

Vladimir GUSAKOVSKY:

“I came to psychology because of the devices that I created for psychological research”

Abstract: an interview with Vladimir Gusakovskiy, a trainer certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Владимир ГУСАКОВСКИЙ: «В психологию я пришел из-за приборов, которые разработал для психологических исследований»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— Не скажу, что с детства мечтал стать психологом. Интересовался физикой и математикой. В 1980 году окончил Ленинградский политехнический институт по специальности «радиофизика». Работал научным сотрудником в судостроительном институте, защитил кандидатскую в области радиофизики.

В психологию пришел из-за приборов, которые я разработал для психологических исследований. 3 года работал в психологической лаборатории. За это время получил второе высшее по психологии в Ленинградском государственном университете. Дальше началась Перестройка. Рухнул «железный занавес». В Россию начали приезжать интересные люди и рассказывать такие вещи, про которые раньше можно было услышать разве лишь в университетском курсе «Критика буржуазной психологии». В том числе и про Транзактный Анализ. Но, заодно, рухнула и советская наука вместе с моей карьерой ученого.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Также не скажу, что Транзактный Анализ сразу стал моим любимым направлением. Я интересовался йогой, эзотерикой, системами оздоровления, пытался измерять биополя и бегал по горам в поисках летающих тарелок. И первый учебный курс, который я провел совместно с супругой, Татьяной Сизиковой, был про раскрытие чакр психологическими методами. Когда сейчас вспоминаю смелые эксперименты с людьми в то время, волосы дыбом на голове поднимаются. Казалось, ничего невозможного нет. Слава богу, ни с кем ничего плохого не случилось.

Первые мои учителя в транзактном анализе — Том и Дельфина Фрейзер из Америки — открыли для меня новый мир. Но, по-настоящему, путь в ТА начался, когда нас с супругой всем семейством, включая двухлетнюю дочь, пригласили приехать в Англию, чтобы учиться транзактному анализу в частном институте в Стоктоне. Стоит вспомнить, что в те времена денег у нас не хватало не только платить за обучение и поездки, но, порой, и поесть (моя часовая консультация стоила по курсу в то время — 50 пенсов). Спасибо всем учителям ТА, которые не только учили нас бесплатно, но также предоставляли кров и пропитание. Особая благодарность моему главному супервизору Мэри Кокс из Англии, которая поверила в мой успех и стала для меня гораздо большим, чем только учитель.

В 1998 г. вслед за супругой я сдал международный экзамен на звание Сертифицированного

Транзактного Аналитика (СТА), а в 2007 г. — экзамен на звание тренера и супервизора ТА (TSTA). Могу с гордостью сказать, что мы первыми в России прошли этот путь.

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

— Основное мое направление — четырехлетняя программа подготовки транзактных аналитиков в области психотерапии, разработанная по стандартам Европейской ассоциации ТА (EATA). Так же я провожу супервизии для специалистов, тренеров и супервизоров ТА в индивидуальном и групповом формате, сопровождаю контрактное обучение к международным экзаменам на звание Сертифицированного Транзактного Аналитика (СТА) и тренера и супервизора ТА (TSTA). Иногда веду отдельные семинары по различным темам современного ТА. Предпочитаю классический формат обучения — очно. Хотя в связи с пандемией приходится достаточно много работать онлайн.

— Почему решили стать преподавателем именно Транзактного Анализа?

— Так построено обучение в Транзактном Анализе. Специалисты, получившие звание Сертифицированного Транзактного Аналитика, дальше естественным образом могут продолжить свое развитие по пути становления тренерами и супервизорами ТА. Не жалею. Иногда нехотя вспоминаю времена, когда я преподавал курс общей психологии в техническом ВУЗе, где студенты искренне недоумевали — зачем им вообще эта психология!

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Ну, суперсила — это сильно сказано. Мой бывший зав. кафедрой подарил мне девиз: «Преподаватель — это не тот, кто преподает только хорошо известную ему область. Преподаватель — это тот, кто может преподать все, что угодно. Не знаешь чего-то — пойдешь, изучишь и преподавай». Преподавание стимулирует быть в курсе последних разработок в ТА. Кстати, три поколения моих предков были преподавателями ВУЗов.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Психологи, преподаватели, врачи и вообще те, кто работает с людьми. Особенно ценю тех, кто задумывается о смене профессии — у них много энтузиазма к обучению. Заранее не предскажешь, кто пойдет дальше всех — это для меня до сих пор мистика. Вообще для психолога возраст и жиз-



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Владимир ГУСАКОВСКИЙ: «В психологию я пришел из-за приборов, которые разработал для психологических исследований»

ненный опыт — это несомненный плюс. Учились у меня два человека, которые работали не с людьми, а дрессировали собак. На мой вопрос: «Зачем вам Транзактный Анализ?», отвечали: «С собаками-то у нас проблем нет, а вот с их хозяевами»... Однажды на занятие пришли два священника в рясах. «Ну, думаю, — сейчас предадут анафеме!». Послушали, посмотрели на меня внимательно и сказали: «Ты можешь!».

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

— То, что я слышу от студентов чаще всего — четкую структуру. Наверно все-таки от математика что-то осталось. Заботу и уважение — а кто ее не ценит! А также юмор. Дочка в детстве побывала на занятиях — и у меня и супруги — и спросила: «А почему у мамы на занятиях все плачут, а у тебя — смеются?». Люблю когда люди смеются! Но могут быть и серьезными, когда надо...

— А с чем они испытывают сложности?

— Очень трудно заставить меня делать что-то, чего я не хочу!

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Надеюсь, что никакой. Активно пропагандирую идею музея бывших драйверов. Соскучились — придите, посмотрите — ох, какой у меня замечательный был драйвер! А потом выйдите и плотно закройте дверь. Чтобы сидели там и не мешали!

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— ТА — настолько быстро развивающаяся область знаний, что это постоянно меняется. Недавно преподавал тему эго-состояния и насчитал 5 разных моделей, которые я включил в семинар. Традиционно люблю тему духовности в ТА и модели, связанные с этой темой. К сожалению, редко удается к ней обращаться.

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

— Постоянный вызов для меня как преподавателя — то, что в ТА все время появляются новые концепции и модели. Понятно, что поначалу они представляют сложность. Вообще, придерживаюсь идеи, что чем проще модель, тем больше шансов, что она обретет долгую жизнь в ТА.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Побороть свой трудоголизм! Всем говорю, что я пенсионер, но мало кто верит.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Я только их учу, а высшие силы лучше знают — кому и чему предстоит научиться. Почти в стиле Гиппократ. Вообще в моем представлении психология — это не просто профессия, а скорее — миссия.

— Ваше тотемное животное?

— Определенно, медведь. Люблю лес и не люблю жить в зоопарке. Люблю сладкое, но уже доктор не советует. Иногда завидую медведю, что он может спать всю зиму.

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— Даже затрудняюсь сказать точно — человек 30 на СТА контракте и около 10 на TSTA контракте. Около 10 стали СТА и четверо — TSTA, ТТА и СТА.

— Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— На данный момент у меня учебные программы очно в Москве, в Тюмени, в гибридном формате — в Калининграде и онлайн — в Бишкеке. Может быть соберется в Севастополе. К сожалению, о периодическом наборе можно говорить только в Москве. В других городах чаще это однократное мероприятие.

ИНТЕРВЬЮ

Алла ДАЛИТ:

«Мой бунтарский характер впервые столкнулся с силой, которую я не могла сдвинуть»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактивного Анализа, Аллой Далит о том, как она выбрала модальность Транзактивный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Алла ДАЛИТ

Предварительный Обучающий и Супервизирующий Транзактивный Аналитик в области психотерапии (PTSTA-P), кандидат психологических наук, доцент, руководитель программы подготовки психологов-консультантов в Транзактном анализе Института МИР-ТА. Действительный член ИТА (Международная Ассоциация Транзактивного Анализа) и EATA (Европейской Ассоциации Транзактивного Анализа).

Страница ВКонтакте: <https://vk.com/effectdalit>

INTERVIEW

Alla DALIT:

“My rebellious nature first encountered a force that I could not budge”

Abstract: An interview with Alla Dalit, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how she chose the Transactional Analysis modality and the specifics of her teaching.

Keywords: certified trainers, EATA, superpower, totem animal, students, teaching



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла ДАЛИТ: «Мой бунтарский характер впервые столкнулся с силой, которую я не могла сдвинуть»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— Я в Транзактном Анализе с 2001. Преподавать начала практически сразу, в 2002-м. К тому времени я уже успешно работала клиническим психологом и преподавала в университете. У меня была школа личностного роста, я писала статьи и вела рубрику на телевидении. Мне нравится рассказывать о психологии, поэтому я была ее популяризатором. Ко мне всегда приходили люди, которые хотели учиться.

В 90-е, когда стали приезжать первые тренеры, я посещала все, куда могла попасть. Летала в Питер, Москву. И как-то к нам привезли ТА, 101 курс. В то время я отучилась на нескольких программах, была такая звезда уже — я зарабатывала, у меня были группы, клиенты, студенты. Мне стало любопытно, что это такое. И когда пришла, увидела, что есть перспектива. Конечно, я пришла на тренера. И после этого я всегда говорю, что в начале важно не направление, а тренер.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Конечно, меня привлекла фигура Татьяны Ильиничны Сизиковой. Мне очень нравился гештальт, в котором я тогда была, но тренер там была более отстраненная. Тогда мой бунтарский характер впервые столкнулся с какой-то такой силой, которую я не могла сдвинуть. Я очень въедливая, задаю много вопросов, проверяю тренера. И я была непослушным студентом, потому что умная, практик, много знаю. И я вдруг увидела, что есть такая глубина, которая пока мне непонятна, на уровне ясновидения. Это меня привлекло. Я сказала: «Я хочу также». И ушла из гештальта.

Долгое время я училась только у неё. Потом познакомилась с Дмитрием Ивановичем Шустовым. Потом к нам приезжал Джон Левин — очень интересный, глубокий, тонкий.

Конечно, большую роль, наверное, даже большую, сыграла Дженни МакНамара. Она стала моей профессиональной бабушкой. Она меня приблизила. И через нее мне до сих пор легко и интересно учиться. Что-то происходит в контакте с ней, в ее поле. Поэтому я до сих пор думаю, что важен преподаватель.

— Чему можно у вас научиться?

— У меня можно научиться пониманию и контакту. Пониманию, что консультирование или терапия — это больше, чем работа. У меня можно получить много разрешений на собственную силу, собственный стиль, на собственную позицию. Я

люблю, когда ученики спорят со мной. Не просто бунтуют, а именно защищают свою позицию. Тогда я тоже у них учусь. Это совместный процесс, потому что, мне кажется, я тоже создаю поле, создаю место, где происходит что-то. Я не даю знания, не кладу их в человека, а создаю атмосферу, в которой происходит распаковка того, что у человека уже есть.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Я иницирую. Что-то происходит после контакта со мной. Я не приписываю это к своим достоинствам. Это что-то, что мне дано. Я как катализатор процессов: если скрыт гнойник, то он лопнет, если там есть ростки, которые должны прорасти, они прорастут, если что-то должно рухнуть, оно рухнет. Я же овен (хочешь не хочешь, но эта типология возникла раньше психологии) — я запускаю процесс, открываю, как сейчас говорят — стартапер. Поэтому огромное количество людей в Транзактном Анализе считает меня своей «матерью», которая посвятила в профессию, познакомила с методом.

— Кто ваши студенты?

— Ко мне приходят непростые, ершистые, бунтари, которые держат вызов и сами его бросают. Которые редко принимают всё на веру, им нужно докопаться и проверить. Даже если они снаружи бывают послушными, я не расслабляюсь. Я знаю, что потом что-то с ними происходит в процессе, и они перестанут такими быть. В общем, непослушные у меня ученики. Такие, которым мало того, что в книжках. Им надо ещё и ещё. И, главное, быстро! Сейчас! Все понять, везде поучиться. Поэтому мне приходится их немножко притормаживать.

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

— Мне хочется думать, что честность. Я могу быть жесткой, могу быть резкой. Но честность, всё-таки, главное. Потому что для меня важно их выучить. Мне, конечно, хочется, чтобы они меня любили, но я не строю на этом отношения. Я не хочу им понравиться. Я хочу, чтобы мне было не стыдно за них и за себя. Они же говорят потом, что они мои ученики. А мама меня научила очень трепетно относиться к своей репутации. Поэтому мне важно, что они приходят потом и говорят: «Мы там-то лучше всех ответили, лучше всех себя показали». Или, когда вдруг понимают, сколько всего



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Алла ДАЛИТ: «Мой бунтарский характер впервые столкнулся с силой, которую я не могла сдвинуть»

они знают и умеют. Я много получаю такой обратной связи.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Я быстрая. Кому-то может быть слишком быстро, нужно больше времени. Я много даю, но столько же требую взамен. Это тоже может быть сложно. С теми, кто мне ближе, возможно, ещё труднее. Конечно, я стараюсь не показывать, но с ними я могу быть весьма строга, и они могут раниться. Я становлюсь требовательнее, а по привычке, многие ждут особого отношения, снисхождения. У меня наоборот. Со мной трудно ленивым, играющим, сверх-послушным. Мне важно дело, в первую очередь.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

Наверное, Будь совершенной! Мне все кажется мало — и вот это, и вот это, и пусть они идут там еще чего-нибудь узнают, прочтут, услышат:)

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

Как это ни странно, я в ней не обучалась специально, но она мне ближе — это Интегративная модель. Новое решение, конечно, как теория больше, чем техника. Мне близки концепции Гулдингов о принятых решениях и тупиках.

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

Наверное, с когнитивно-поведенческой. Я вообще считаю, что верность направлению — это ограничение. Потому что даже в Транзактном Анализе я применяю практически всё, то, что я получила в других направлениях: и аналитическую психологию Юнга, и техники гештальта, и семейную терапию, и лечение зависимости, и тот же КПТ. У меня большой багаж знаний. И это все интегрируется с ТА, делает его объемным

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— У меня очень много супервизантов сейчас. Я готовлюсь к статусу TSTA. И в планах в ближайшие несколько лет получить его. И, конечно, то, что я делала всегда — ставить на крыло» учеников. У меня очень быстро начинают работать те, кто способен и вкладывается. Поэтому зона развития — работа с теми профессионалами, кто готов идти на сертификацию. Я считаю, что у нас должно быть

много сертифицированных терапевтов. Это моя ближайшая цель.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Я не формулировала его никогда. Я человек действия. «Понял — действуй!», — вот так. Но сначала все же понимание. А может и нет:) Но если сделал, умей объяснить.

Мне хочется сказать что-то про ответственность, потому что я это транслирую студентам. Знания — как оружие, это мощный инструмент. И мне важно не только обучить пользоваться этим инструментом, но и донести, что владение им — это большая ответственность. Не нужно влезать в судьбу человека или быть Спасателем, который обесценивает силу другого. Хочу, чтобы про моих учеников говорили, что встреча с ними изменила чью-то жизнь. Мне так часто говорят. А те, кто не готов или пришел с другими намерениями, убегают, как ошпаренные.

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— Как преподаватель, наверное, я медведица.

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— Программа подготовки запущена, там 10 человек и очень неожиданно, что моих студентов меньше половины. Это большое доверие и опять ответственность:)

— Где можно у вас учиться?

— У меня контракт с МИР-ТА, и меня часто приглашают куда-то еще. Раньше я читала небольшие курсы на разных площадках, но сейчас не соглашусь. Недавно снова отказала большой площадке, потому что это халтура, на мой взгляд — всё в записи, нет контакта со студентами. А по моему мнению, самое главное — это твой рост в отношениях с коллегами и тренером.

ИНТЕРВЬЮ

Надежда ЗУЙКОВА:

«Ни один диагноз не должен быть приговором и не может перечеркнуть жизнь»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Надеждой Зуйковой о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Надежда ЗУЙКОВА

Предварительный тренер и супервизор в области психотерапии (PTSTA-P-EATA). Психотерапевт с двадцатилетним опытом практической деятельности. Доцент кафедры Психиатрии, Психотерапии и Психосоматической Патологии Факультета Повышения Квалификации Медицинских Работников Российского Университета Дружбы Народов (РУДН). Председатель Медицинского Объединения психотерапевтов, психологов и социальных работников Москвы и Московской обл. (МОП-объединение).

INTERVIEW

Nadezhda ZUYKOVA:

“No diagnosis should be a verdict and cannot erase life”

Abstract: an interview with Nadezhda Zuykova, a trainer certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Надежда ЗУЙКОВА: «Ни один диагноз не должен быть приговором и не может перечеркнуть жизнь»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— Первая встреча с Транзактным Анализом состоялась еще в прошлом веке, в 96-м или 98-м году. Это была конференция Профессиональной Психологической Лиги, которая тогда только начинала свою деятельность. Я была участницей одного из мероприятий, проходившего в Подмосковье. В перерывах я бродила по залам и как-то заглянула в одну из комнат, где Татьяна Сизикова работала с группой. Чисто интуитивно я решила там задержаться. Что-то из ее слов запало мне в душу и привлекла ее харизма. И группа сидела такая включенная и внимательная. Я спросила разрешения присутствовать, и мне в этом не было отказано. Вот так я зашла туда во время 15-ти минутного перерыва, а осталась, получается, на всю жизнь. На тот момент, как врач, психотерапевт, психиатр, нарколог и невролог я понимала, что в моей деятельности не хватает какой-то серьезной составляющей, которая позволила бы мне лучше понимать внутренний мир пациента, его отношения с собой и с миром. Именно в этот момент я встретила с Транзактным Анализом и осознала, что именно он даст мне это понимание.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— Это учителя первой волны Транзактного Анализа — Татьяна Сизикова, Владимир Гусаковский, Дмитрий Иванович Шустов, с которым мы сейчас хорошо сотрудничаем, Елена Соболева — я могу назвать их и своими учителями, и коллегами. Себя я больше отношу к транзактным аналитикам, так сказать, второй волны.

Так же мой учитель — профессор Марк Евгеньевич Бурно — виднейший отечественный психотерапевт с мировым именем, основатель метода Терапии творческим самовыражением (ТТС) и московской школы клинической психотерапии. Я делала диссертационное исследование и защищалась под его руководством. Считаю встречу с этим необыкновенно талантливым человеком, судьбоносным даром.

В 2005 году я защитилась и стала сертифицированным транзактным аналитиком в области психотерапии (СТА-Р), преподавала на кафедре, защитилась в медицине. Так получилось, что я была приглашена в одну из первых коммерческих поликлиник в Москве и инициировала создание психологического отделения клинической психотерапии и психологии. Мне повезло, поскольку администрацией этой поликлиники мне был дан карт-бланш на развитие психологической работы.

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

— Поскольку я не разочаровалась в Транзактном Анализе, до сих пор им увлечена, вижу его эффективность, то, наверное, я смогла бы научить своих студентов или желающих стать консультантами тому, как полюбить этот метод, помочь им разобраться в нём и начать практиковать. Моя сильная часть в том, что я даю не только теорию. Теория суха. Поэтому практика прежде всего! Я могу научить тому, как выстраивать мостик от теории к практике. Да, уже сейчас я могу не скромничать (смеется).

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Моя позитивная энергетика и реалистичный оптимизм. Глубокая вера в человека, его ресурсы и способности. Человек — венец творения Божьего, и я это вижу. Я вижу и открываю эти грани в людях, независимо от диагноза. Очень важно, и это мое убеждение, которое я могу и хочу передать и медикам, и психологам-консультантам, и психотерапевтам, что ни один диагноз не должен быть приговором. Ни один диагноз не может перечеркнуть жизнь. Потому что диагноз у человека, у личности, а не наоборот. С диагнозом надо считаться, его надо учитывать, но ни в коем случае он не должен быть ярлыком или чем-то блокирующим личность. Это не приговор, не клеймо. Я так живу, и я учу своих студентов подходить именно с этой позиции. Тогда мы видим личность во всей ее глубине и многообразии и видим ее ресурс. Мы, психотерапевты, прежде всего должны сами видеть свет в конце тоннеля и помогать нашим пациентам увидеть его.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Это врачи и студенты, закончившие медицинский институт, которые приходят в клиническую ординатуру к нам на кафедру, врачи психиатры и психотерапевты, которые приходят на переподготовку, врачи разных специальностей, которые решили стать психотерапевтами, выйдя из какой-то другой медицинской специальности. Моими студентами, учениками являются не-психологи, люди, которые в достаточно зрелом возрасте увлеклись психологией и решили сменить прежнюю профессию на деятельность психолога-консультанта. Приходят также мои бывшие клиенты, которые смогли восстановить себя, встать на уверенный жизненный путь с тем, чтобы дальше, понимая, как им помогли, тоже помогать другим людям через Транзакт-



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Надежда ЗУЙКОВА: «Ни один диагноз не должен быть приговором и не может перечеркнуть жизнь»

ный Анализ. Моими учащимися могут быть люди как юные, так и зрелые. Есть студенты 50+, которые не стоят на месте, продолжают самореализовываться и используют для этого современные направления психологии и психотерапии, к которым относится Транзактный Анализ.

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

— Чаще всего звучит, что я вдохновляю, даю вдохновляющую энергетику. Видимо, моя увлеченность работой с человеком передается моим студентам. А также искренность моих убеждений, естественность, эмпатия. Мои занятия, я думаю, терапевтичны. Потому что каждый мой студент — личность, контакт с которой во многом определяет успех обучения. Пусть это не долгосрочные привязанности преподаватель-студент, но всё равно они создаются. И чем эти привязанности эффективнее, интереснее и содержательнее, тем, конечно, результат обучения лучше.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Я допускаю, что может возникнуть какая-то антипатия ко мне, к моей жизненной позиции. Может быть, кому-то покажется, что она идеализированная. Я человек верующий. Конечно, я не читаю проповеди, но иногда напоминаю о духовной жизни. О том, что зрелость и развитие невозможно без наполнения духовной жизни. Это не обязательно воцерковленность или какая-то глубокая религиозность — для меня это так, но есть люди, для которых подходит светская вера. Может быть иногда в этом плане я бываю более настойчивой, чем они хотели бы. Для меня работа психотерапевта — это искусство. Мы лечим своей личностью, наш ресурс — это личность, и чем она богаче, интереснее, разнообразнее, одухотвореннее, тем, конечно, этот ресурс целебнее.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Я думаю, они все у меня есть — и драйвер Спешу, и Будь совершенным, и Радуй других. Наверное больше всего сейчас Радуй других и Спешу. А так, я обнаруживаю в себе всего понемножку.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— Это зависит от того, с каким человеком я встречаюсь, какой запрос он формулирует и какой цели хочет добиться. Если он задает тему кон-

фликта отношений и хочет наладить отношения, будь то развод, детско-родительские отношения, семейные или служебные вопросы, то это анализ транзакций. Если человек приходит по вопросам здоровья, физического или психосоматического, то я применяю структуру личности. Например, задаю вопрос: «Вы пришли лечиться или выздороветь?». Так сразу появляется установка на взрослые решения. Если человек приходит запутавшийся, в трагичной ситуации, то концепция игр. Если человек хочет глубоко разобраться в себе, в здоровье, ситуации, жизни, судьбе то, конечно, тема сценария. Зависит от целесообразности.

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

— Концепция адаптации. Последнее время не только я говорю о том, что эту концепцию не стоит абсолютизировать и нужно ей пользоваться с большей осторожностью. Поскольку я психиатр и врач, то понимаю личность более широко и интегративно. Мне нравится идея дверей терапии, но я не поддерживаю идею о том, что теория адаптации может использоваться в диагностике и претендовать на понимание того, как личность адаптируется. Здесь не могу не сказать о своем первом и главном учителе — Марке Евгеньевиче Бурно, докторе медицинских наук, психотерапевте с мировым именем, который создал отечественный метод Терапии Творческим Самовыражением (ТТС), успешно применимом при разных нозологиях. Его определение характера — это телесно-душевное своеобразие человека. В диагностике мне ближе клиническое понимание характера, нежели теории адаптации.

Еще тема депрессии. Сейчас эта тема активно обсуждается, например, Марк Видоусон ведет семинары и исследования об эффективности Транзактного Анализа в лечении депрессии. Моя врачебная практика не совсем согласуется с этим. Как врач я не могу смотреть на депрессию только как на психологический феномен. Но также я не могу рассматривать это только как физиологические и биологические процессы. Я сторонница интеграции. Думаю, что современный век — век интеграции. Помочь личности в столь сложное время и со столь сложным устройством в рамках одной концепции невозможно. Поэтому я использую клиническую психотерапию, Транзактный Анализ, психосоматику. Сейчас занимаюсь интегративной



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Надежда ЗУЙКОВА: «Ни один диагноз не должен быть приговором и не может перечеркнуть жизнь»

медициной, продолжаю углублять знания. Нет предела для понимания личности!

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Сейчас я приглашена в несколько онлайн-проектов преподавать Транзактный Анализ и психотерапию. Сейчас мне нравится то, чем я занимаюсь — я работаю психотерапевтом в «Семейном Докторе» и одновременно курирую недавно открывшееся отделение постстрессовых расстройств и расстройств сна. Это такое замечательное отделение, где я провожу супервизии, Балентовские группы на регулярной основе. Я очень довольна, что врачи-психиатры, психотерапевты этого отделения с самого начала своей профессиональной деятельности находятся в правильном сопровождении — работают, учатся, проходят супервизии и Балентовские группы. Мне нравится быть наставником, и я думаю это моя перспектива — быть наставником. Собственное развитие — я не стою на месте, каждый раз чему-нибудь учусь. Учусь сейчас английский язык! Участвую в конференциях, исследованиях, пишу руководства. Есть чем заняться!

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— «Позитив, креатив и динамика!» — это мой девиз как человека. Но если сузиться до преподавателя, то «Дорогу осилит идущий!» и «Сквозь тернии к звездам!»

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— Мое тотемное животное — это тоже человек! Это любой человек, который с которым сейчас. Я с вами работаю — вы мой тотем. Когда с собакой гуляю — собака мой тотем.

— Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— На контракте у меня сейчас двое, защитившихся пока нет.

— Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— Врачи-медики могут учиться у меня на кафедре психиатрии, психотерапии и психосоматической патологии РУДН (<https://fnmo.rudn.ru/departament/psihiatrii-psihoterapii-i-psihosomaticheskoi-patologii/>).

Также можно учиться 202-м курсе — 4х летняя программа.

Кроме того, сейчас готовим новый проект при Высшей Школе Экономики — курс для не-психологов (1,5 года) и для психологов (1 год). Он стартует в октябре. Это очная школа практических навыков, по окончании которой будет выдаваться диплом. Это прецедент, такого раньше не было: студенты, которые успешно сдадут экзамены, получают диплом о профессиональной переподготовке «Психологическое консультирование с применением техник ТА».

ИНТЕРВЬЮ

Татьяна СИЗИКОВА:

«Учу говорить на двух языках:
внутренней транзактно-
аналитической «кухни»
и на человеческом»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Татьяной Сизиковой о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Татьяна СИЗИКОВА

Практикующий психолог-консультант международного уровня со стажем более 25 лет, преподаватель Восточно-Европейского Института Психоанализа, первый в России сертифицированный Транзактный Аналитик, тренер и супервизор Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (TSTA EATA), сертифицированный консультант Европейской Ассоциации Консультирования (EAC), психотерапевт европейского реестра (EAP).

INTERVIEW

Tatyana SIZIKOVA:

“I teach to speak two
languages: the internal
transactional-analytical kitchen
and the human language”

Abstract: An interview with Tatiana Sizikova, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how she chose the Transactional Analysis modality and the specifics of her teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна СИЗИКОВА: «Учу говорить на двух языках: внутренней транзактно-аналитической «кухни» и на человеческом»

— С чего начались Ваши «отношения» с ТА?

— Моя подготовка началась с американского миллионера Гренджера Вестерна, который захотел, чтобы ТА был «привезен» в Россию. Он был участником Великой Отечественной войны, и влюбился в русскую регулировщицу Варю. Они, наверное, несколько дней всего виделись, однако он этого не забыл. Ему было тогда 19 лет. А в 55 у него случился кризис смысла жизни. Он достиг всего, чего мог, особенно в материальном плане, — его жена миллионер, они вырастили пятерых детей, все они тоже стали миллионерами, а у него началась депрессия — потеря смысла жизни, причем серьезная, с риском суицида. Его вылечил транзактный аналитик Филиппе Гарсия, ныне здравствующий, как и мистер Гренджер, слава богу, ему уже за 90 сейчас.

И Гренджер захотел в годы Перестройки подарить этот действенный метод России. Он уже не надеялся найти Варю, но решил, что так сможет принести пользу людям. Он приехал и отправился сначала в Министерство здравоохранения в Москве, потом в Институт им. Бехтерева, у нас, в Петербурге. Понятно, что в Министерстве его никто не ждал в 90-е годы. И он случайно встречается в коридоре с моим сокурсником по университету, Дмитрием Касьяновым, теперь известным переводчиком работ по ТА, и просит Дмитрия быть переводчиком для первых тренеров ТА, которых он возжелал привезти в Россию и собрать первую группу. В её состав я и вошла. Через 9 лет я была сертифицирована в Великобритании. Этому предшествовала большая сложная подготовка, и в России, и за рубежом.

— Ваш путь в ТА? Ваши учителя?

— Это Том и Дельфина Фрейзер — первые привезенные Гренджером специалисты из Америки. Затем Изабель и Ален Креспель из Франции. Мой непосредственный руководитель — Дженни Макнамара из Великобритании. Из Голландии приезжала Моника Туниссен, за ней для проведения личностного процесса с первой группой сдающих СТА-экзамен приехала Марайка Вустен. Через год приехала Марайка Аристон Хейн. Соответственно, за все это время еще приезжали благословленные Гренджером Лес Каддис, уже покойный, и Рут МакКлендон — известные американские специалисты в области семейной терапии. И попутно еще многие-многие люди, которые давали по одному-два семинара. Но первая регулярная учебная программа, направленная на подготовку к экзамен-

нам, была организована Дженни Макнамара и Моникой Туниссен. Из нее я, собственно, и вышла.

— Чему можно у Вас научиться?

— Особенность моей учебной программы в том, что первый год связан с преподаванием навыков консультирования, для того чтобы научить студентов говорить с Клиентом на его языке и понимать, что с ним происходит, передавать ему свое понимание. Дальше на этот фундамент ложится теория Транзактного Анализа, за счет чего специалисты говорят уже не на лекционном или жаргонном профессиональном языке, а на двух языках — на языке своей внутренней транзактно-аналитической «кухни» и на человеческом языке с Клиентами. Соответственно, прежде всего, у меня можно научиться практической работе.

— В чем Ваша суперсила как преподавателя?

— Думаю, что в опыте. Мне удалось увидеть в своё время работу очень многих Мастеров и прикоснуться к разным выдающимся людям. В опыте и, наверное, в том, что мне особенно нравится — сопровождать начало работы, ставить на крыло, когда специалист делает первые шаги. Думаю, еще моя суперсила и в супертребовательности, которая, конечно, вызывает очень разные реакции и много сопротивления (смеется). Слушателям хочется большей свободы от моих требований, из чего рождается потребность в собственном становлении. Но происходит это через сопротивление. Опыт привел к тому, что я понимаю потребности обучающихся и могу выделить их сильные стороны. Причем сначала они больше слышат конфронтации, чем поддержки. Но потом, особенно переслушивая записи моей обратной связи, отмечают, что равновесие соблюдено.

— Кто Ваши студенты?

— Студенты разные по уровню. На первый курс часто приходят люди, которые еще не решили — входить в эту профессию или нет. За этот год, когда они изучают навыки консультирования, они принимают решение — действительно ли им подходит эта профессия? Потому что это серьезный труд и серьезная настройка. Но с другой стороны — это удовольствие и радость понимания, видение возможности решить трудности. Поэтому на первый год попадают как профессионалы, которым хочется пройти шлифовку, они уже уверенно используют навыки, у них есть спокойный, глубокий способ контакта с Клиентами и, одновремен-



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна СИЗИКОВА: «Учу говорить на двух языках: внутренней транзактно-аналитической «кухни» и на человеческом»

но с ними, приходят те, кто никогда этим не занимался, либо, закончив высшее учебное заведение, имеет хороший академический фундамент, но мало занимался практикой и не знает как установить контакт и продвинуть Клиента к изменению.

— Как думаете, что Ваши студенты ценят в Вас больше всего?

— Думаю, что отзывчивость к их потребностям. Наверное, индивидуальный подход. При том, что каждый учебный год заканчивается отчетом, который проверяет усвоение годовой программы. И, начиная со второго курса, это должно быть продемонстрировано на реальных Клиентах — как то, что студент изучил, он может применить. И тогда моя обратная связь даёт возможность сориентироваться — какие стороны являются сильными, а какие нуждаются в дальнейшей доработке.

— А с чем они испытывают сложности в отношении Вас?

— Сложность есть, и изрядная. Когда опыт большой, и мне виден потенциал студента, то иногда мне не хватает терпения пройти спокойно вместе со студентом все этапы, чтобы этот потенциал стал реальностью. Со студентами «медленного склада», с нормальным медленным ритмом, я могу оказаться чрезмерной в требованиях, очень быстрой в обратной связи. С годами, к сожалению, моего терпения не прибавляется (смеется). Поэтому от студентов требуется определенное упорство, вклад и, что для студентов особенно тяжело, это равенство вклада. Если студент вкладывается меньше, чем вкладываюсь я, то диалог очень обедняется. На учебе приходится решаться, рисковать, делать демонстрации в кругу, делать много упражнений. Консультант/Клиент, делать много экспериментальных практик на третьем курсе. Именно это помогает встать на крыло, начать работать и обрести уверенность в классе. И, конечно, придется пересечься со мной, иметь какое-то столкновение, но пройти его. Как в суворовском лозунге — «тяжело в учении, легко в бою». Для тех студентов, кто хотел бы более плавного, последовательного, медленного выращивания, может быть, другой подход был бы более продуктивным.

— Какой Ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Возможно, я спешу, видя потенциал и работая на него, немного опережая реальность. Последнее время стремление к совершенству и к абсолютной правильности все-таки значительно снизилось.

Выдержка от «Будь сильным!» все-таки осталась, поскольку мне пришлось готовиться, проходить мою сертификацию первой, находясь в довольно суровых условиях. Суровыми они были потому, что в России никто не знал, что такое ТА. Поэтому «быть сильной!» работает у меня по инерции. И от своих студентов я не хотела бы требовать больше, потому что все теперь есть в России. Но у меня осталось некоторая собранность и желание двигаться, иногда и лихо преодолевая препятствия.

Конечно, «Радуй других!» применяется, когда мне нужно начинающим студентам показать на что они способны и что могут. Мне нужно заметить, что в них хорошо, иначе они будут сомневаться в своих возможностях и терять уверенность.

«Будь совершенной!» сказывается в мастерстве, к которому я очень придираюсь, особенно в практических занятиях. Я никак не могу остановиться в шлифовке, поиске вариантов интервенций, улавливании тонкостей.

Поэтому, наверное, все пять видов остались. Трудно сказать. Для каждого уровня обучения какой-то один работает сильнее, чем остальные четыре. Иногда к отчету приходится спешить, потому что нужно выполнить дедлайн. Поэтому я, наверное, перестала сражаться с драйверами, я с ними сжилась.

— Какая модель ТА самая любимая Вами?

— Не ошибусь, если скажу, что классика — это вечная любовь. Конечно же, Гулдинги и принятие Нового Решения — это вторая любовь. Из более современных — это Ричард Эрскин в большей степени. Хотя, конечно, Хагаден и Силс со своей Relational Therapy дают очень много наслаждения и пищи для размышлений. Часто современные подходы являются обзором уже известных моделей, при том, что они звучат как современные, новаторские, но для меня это зачастую «перепев» того, было уже представлено и изучено. В этом плане дата выхода статьи не так сильно на меня влияет, как её содержание. Нарративное направление Марии Терезы Този для меня, скорее, дополняющее, чем самостоятельное. Конечно, критический взгляд из опыта позволяет определять, что добавлено к уже известному. Иногда представление студентов о том, что он прослушал семинар и понял эту модель, далеко от того, насколько он может работать в ее рамках, насколько может считать, что способен повторить то, что увидел у мастера. Для того чтобы постигать современные направления, очень важно иметь хорошо выстроенную базу.



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна СИЗИКОВА: «Учу говорить на двух языках: внутренней транзактно-аналитической «кухни» и на человеческом»

Иначе есть искушение решить, что знаешь практически все. А чтобы применять полученные знания, у студента внутри должно быть очень ясное представление, из каких элементов состоит мастерство и даже то, как особенности данного мастера преломляются относительно базовых знаний и базовых навыков, которые студент уже использовал со своими Клиентами.

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

— Так как мое обучение выстроено в большей степени на создании базы, и только ближе к сдаче экзамена есть специальная подготовка для СТА-экзамена по современным направлениям, то, возможно, поэтому заметно, что я не очень активно ввожу современные направления. Мне интересно обучать тому, что можно применить.

Может быть меньше всего мне нравится со-creative TA (со-творческий ТА) с Киссом Тюдором. Я считаю, что заслуга Тюдора в том, что он упомянул и обобщил то, что было известно до него, очень скрупулезно это собрал. Это, конечно, важно для специалиста по обзору — представить ценное и важное. Но его авторство я не вижу как новаторство. Для меня это не очень большая новизна.

Не все опубликованные статьи в ТА считаю Библией, по которой нужно жить мне (смеется). Скорее, у меня довольно критический взгляд. Конечно, полемика, дискуссия, разнообразие дают огромное обогащение. Но при этом очень хочется из всего богатства выделять то, что работает на практике.

— Расскажите о Вашей зоне ближайшего развития?

— Самое интересное для меня — это работа с мастерами, у которых есть многолетний опыт и практика. Зона ближайшего развития — добиться сертификации тех, кто довольно долго в это вкладывается. Это такой парадокс: очень уважаемые коллеги на первое место поставили мастерство и только на второе его подтверждение. Поэтому они не хотят писать работу СТА наскоро и могут позволить себе роскошь писать её лет десять. В это самое время мы, конечно, упускаем возможность конкурировать на равных на уровне международного сообщества, проявляясь и демонстрируя мастерство наших специалистов. Потому что зона моего ближайшего развития — продолжать вдохновлять тех, кто находится в написании своей Библии (смеется). Вдохновлять на то, чтобы она была

выпущена и отпразднована! Часто те, кто сложился как мастер, очень придирчивы к себе. Им не хочется писать что-то приблизительное. Они шлифуют и полируют свой драгоценный камень, чтобы он заиграл всеми гранями. В это время заказчик, скажем так, может не дожидаться окончательной полировки и пойти куда-нибудь дальше (смеется). Это зона моего развития. Я иногда немного устаю их вдохновлять, иногда они славно заканчивают путь с другими тренерами. Мне, конечно, очень хотелось бы увидеть заслуженный этап сертификации ещё у нескольких человек. Чтобы они были признаны на международном уровне и в России, и заняли то место, которое уже наработано, но еще не подтверждено.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Теория обслуживает практику. То есть: теория для практики, нежели чем теория ради теории.

— Если бы у Вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— Черная пантера!

— Сколько у Вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?

— Наверное, наступило время, когда я немножко сбилась со счета (смеется). Все эти годы для меня было очень важно, сколько их, и, чтобы их было много, и чтобы в Россию по моей миссии было перенесено, прижилось и развивалось то, что мне очень дорого в теории и в практике Транзактного Анализа. Наверное, два последних года я не веду подсчетов. Может быть потому, что я считаю миссию выполненной. Теперь уже количество меня волнует гораздо меньше, и, слава богу, у студентов есть выбор. И если что-то не складывается со мной, есть возможность пойти к кому-то другому. Мне уже не нужно вести единичный подсчет. На мое счастье, Вы сказали, что те, кто обучался у меня, может меня упомянуть. Значит, они как-то помнят про эти «школьные годы чудесные» и могут признать, что это были стоящие, важные годы. Они оперились, стали преподавателями, сделали свою часть и, конечно, внесли свой вклад в разнообразие: в разные стили, в разные акценты. Модальность Транзактного Анализа чрезвычайно богата, и разнообразие в ней — это то, что является и российским достижением, уже национальным. Здесь вклад не только мой, но и ближайших кол-



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Татьяна СИЗИКОВА: «Учу говорить на двух языках: внутренней транзактно-аналитической «кухни» и на человеческом»

лег, которые сейчас в нашем созвездии высшего титула. Нас пятеро в высшем титуле, и шестой человек сейчас в высшем титуле преподавателя и скоро будет в высшем титуле супервизора. То есть, нас в России скоро будет шесть. И, можно сказать, что за 20 лет — это не очень много. Но этого достаточно.

— Где можно у Вас учиться? Какая периодичность набора студентов?

— Есть программа в Восточно-Европейском Институте Психоанализа, которая успешно продолжается в Центре Транзактного Анализа Павла Пингарёва, где осуществляется переход от подготовки в режиме консультирования к подготовке в режиме психотерапии. То есть там проходит 4-й и 5-й год обучения. Бывали годы, когда мы добавляли 6-й год. Но это уже шлифовка, то есть интеграция с другими направлениями в психоанализе и в психотерапии. В Москве при частном центре Ирины Медведевой есть сертификационная программа. Сейчас там запускается пятый год обучения. В ВЕИП обучение идет по будням вечером, в Центре Транзактного Анализа — по выходным дням. В Москве только по выходным дням. И в Москве, и в Питере набор на первый очный курс ежегодный, занятия начинаются в октябре. В ВЕИП также есть дистанционные курсы: вводный и по теме личностных адаптаций, по 72 учебных часа. Они также могут быть хорошим началом и дополнением к очным курсам.

ИНТЕРВЬЮ

Елена СОБОЛЕВА:

«В том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзакционного Анализа, Еленой Соболевой о том, как она выбрала модальность Транзактивный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Елена СОБОЛЕВА

Тренер и супервизор в области психотерапии — практический психолог, СТА (Р) TSTA(P), вице-президент EATA (Европейской Ассоциации Транзактного Анализа); Ассоциированный член Международной Ассоциации Транзактного Анализа ITAA.

Член Совета СОТА, Президент СОТА (2006–2010 гг.), обладатель Серебряной медали Сертификационного Комитета (СОС) EATA, автор и тренер учебных программ по ТА, имеет публикации.

Страничка ВКонтакте: <https://vk.com/id55868480>. Электронная почта: leavelobos@yandex.ru

INTERVIEW

Elena SOBOLEVA:

“Feelings played a big role in my becoming a TA student”

Abstract: An interview with Elena Soboleva, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how she chose the Transactional Analysis modality and the specifics of her teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Елена СОБОЛЕВА: «В том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— Точка отсчета — 1989 год. Дмитрий Касьянов с Татьяной Сизиковой и Светланой Князюк проводили в Политехническом институте занятия по знакомству теорией Транзактного Анализа, волею обстоятельств и любознательности я попала в эту группу. :)

— Кого из учителей вы считаете своими путеводными звёздами?

— Мои первые учителя, конечно, Том и Дельфина Фрейзеры из Америки. Я считаю, что их стиль, опыт, знание, личное обаяние сильно повлияли на всех пионеров Транзактного Анализа в России. Потом, каждый по-своему, развивал его, дополняя полученные знания новыми и передавая его тем кому был интересен Транзактный Анализ. В начале 90-х в СПб, к этому времени Ленинград уже был переименован, Дженни МакНамара (Великобритания) и Моник Туниссенн (Нидерланды) организовали Первую Международную Программу по Транзактному Анализу. В ней участвовали звезды, лучшие представители EATA и ITAA: Изабель Криспел (Франция), Мишель Бенуа (Франция), Вильям Ламмерс (Нидерланды/Швейцария), Мерлин Зальцман (США), Петрушка Кларксон (Великобритания), Сью Фиш (Великобритания), Мэри Кокс (Великобритания), Алан Джакобс (США), Филипп Гарсия (США), позже познакомилась с Трудни Ньютон (Великобритания), Розмари Неппер (Великобритания), Анитой Маунтин (Великобритания) и Крис Дэвидсоном (Великобритания). С особой теплотой хочу вспомнить моих Основных супервизоров М. Кокс (Mary Cox) из Великобритании, она сопровождала меня к СТА экзамену, который состоялся в 2000 году и Трудни Ньютон (Trudi Newton), тоже из Великобритании, её опыт, педагогический талант, способствовали сдаче экзамена на TSTA в 2012. Общение с моими Супервизорами, их человеческие качества, профессиональный стиль оказали огромное влияние на формирование моей ТА-идентичности.

— Чему у вас можно научиться?

— Сложный вопрос, мне тоже интересно, что возьмет человек, который будет учиться у меня. Говорят, что «научить другого нельзя, можно только предложить то, что знаешь, а учиться человек сам». Обучение — вопрос личного предпочтения и выбора.)

Давайте расскажу о том, что мне нравится в ТА. Мой интересны внутриспсихические процессы, влияющие на поведение человека. Вопрос, кото-

рый меня занимает — возможно ли излечить негативные части сценария клиента опираясь на терапевтические отношения, без использования привычных регрессивных техник? Метод, который мне близок-Со-творческий Транзактный Анализ, в котором, по словам авторов Г. Саммерс и К.Тюдора, они использовали классический Транзактный Анализ Э.Берна, обновив представление о некоторых известных моделях, в соответствии с современными представлениями о формировании сценария. Мне нравится, что особенностью подхода является фокусна «здесь и сейчас». Авторы расширили представление о терапевтической цели. Берна считал, что для выхода из сценария клиент должен достичь автономии, авторы Со-творческого ТА подчеркивают значимость терапевтических отношений, определяя хомономию (Homonomy) — как основную цель. В этом случае фокус внимания смещается с одной личности на пространство между клиентом и терапевтом. Важным фокусом исследования становится также окружение, социум, его влияние на формирование сценария, на убеждения и чувства, которые мы впитываем с детства и по настоящее время. Ценно, что Со-творческий Транзактный Анализ используется во всех областях применения ТА -для терапии пар и групп.

— Почему решили стать преподавателем именно Транзактного Анализа?

— Думаю, в том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства и счастливый случай. Однажды, когда моя жизнь дала крен, я встретила человека, который мне сказал: «Знаешь, твои трудности вполне решаются методом Транзактного Анализа. У нас есть группа в Политехе, приезжай к нам». Конечно, тогда я не думала о СТА, экзаменах, а уж тем более о преподавании. Мне было интересно применить новые знания лично к себе. Идея о сертификации пришла гораздо позже, в 1995 году. Мне повезло с теми, у кого мне посчастливилось учиться и моими супервизорами! Мне нравится принцип «брать и давать». Я получила знания, заботу и поддержку, которыми хотелось поделиться

— В чем ваша суперсила как преподавателя?

— Банальный ответ — в моей слабости. В том, что я не беру на себя роль человека, знающего ответы на все вопросы.

— Кто ваши студенты?

— Я не думаю, что они чем-то отличаются от студентов МИР-ТА или любой другой группы, но



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Елена СОБОЛЕВА: «В том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства»

я их считаю уникальными:) Они живут в разных странах, иногда говорят на иностранных языках, их объединяет увлеченность методом Транзактного Анализа, интерес к многообразию в теории и практике ТА, чтению дополнительной литературы и другими направлениям психологии, они находятся в поиске своей профессиональной идентичности. Горжусь, что в прошлом году 5 моих студентов успешно сдали экзамен и получили статус СТА.

— Что ваши студенты ценят в вас больше всего?

— Надо бы у них спросить.:) Иногда я слышала, что у меня хорошее чувство юмора, что у меня есть свои ценности, которых я придерживаюсь, пожалуй, то, что довольно сложные теоретические вопросы могу преподнести достаточно просто.

— А с чем они испытывают сложности?

— Может быть, иногда, я тороплюсь, передвигаясь от одного понятия к другому и привношу много материала в объяснении. Может быть в том, что побуждаю к высоким стандартам. :)

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Знаете, Петрушка Кларксон написала прекрасную статью о позитивной стороне драйверов. Она рассматривала все пять драйверов, как естественные проявления человеческих устремлений. Ведь и правда — это естественно быть доброжелательной по отношению к другому человеку или стремиться к высоким стандартам. В разные моменты я могу проявлять все пять... Кажется, я уже их обозначила в предыдущем ответе.

Часто получаю обратную связь о комфортной атмосфере в группе. Мне нравятся высокие стандарты!

Случается, увлекаясь, могу не заметить, как затято тело, от того, что сдерживаю чувства, что к концу дня может привести к головной боли и усталости... Продолжаю развивать осознанность и эмоциональную грамотность. :)

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— О, их много, но, пожалуй, самая любимая — Интегрирующий Взрослый.

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

— Для меня сложность возникает тогда, когда поведением (функциональной моделью) описыва-

ют внутренний процесс. Но теории и модели ТА создаются разными людьми, с уникальным опытом и референтной системой... Транзактный Анализ мне напоминает лоскутное одеяло, состоящее из разноцветных кусочков — теорий и моделей, сшитые вместе, они создают пространство выбора.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— В период пандемии у меня появилась идея создать проект, чтобы поддержать коллег, принадлежащих русскоязычному ТА-сообществу. Проект был назван «Круглый стол», хотя в формате онлайн это название весьма забавное. Более подходящее — «Прямоугольный экран»). Идею поддержал Совет СОТА, и вот уже состоялось 14 Круглых Столов. Ведущие — специалисты из разных стран, включая РФ. Это общедоступные мероприятия, они проходят один раз в месяц. Плата за участие — добровольное пожертвование. Цель — возможность пообщаться, познакомиться со специалистами и новыми направлениями в Транзактном Анализе. Мне нравится этот проект, хочется, чтобы он продолжался долго.

Для меня имеет большое значение общественная роль. В данный момент я занимаю позицию вице-президента ЕАТА. Это моя зона развития, challenge (вызов) для меня — участвовать в заседании комитета, где все участники говорят на английском и еще с разным акцентом:).

В связи с тем, что есть ограничения из-за ковида, к сожалению, не смогла выехать ни на одно заседание Исполнительного Комитета, чтобы принять участие в заседаниях и повидаться с коллегами. Это, конечно, грустно. Надеюсь, на скорый переход заболевания от пандемии к эндемии.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Заготовки нет) Что-нибудь в духе «Будь любознательным»... А вот, с благодарностью вспоминаю слова моего отца — «Знание за плечами не носить». Подойдет?

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— Никогда не думала. Может быть, кошка? Кошка...)

— Сколько у вас сейчас студентов на контакте и сколько уже защитились?



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Елена СОБОЛЕВА: «В том, что я стала обучаться ТА, большую роль сыграли чувства»

— Надо посчитать! Активно пишут 7-8 человек, в ближайшее время 2 кандидата отправят письменную часть СТА на проверку, еще есть 5 PTSTA ...Я уже упомянула, что прошедший год был урожайным — 5 студентов сдали экзамен СТА и 4 или 5 человек, прошли TA Endorsement Workshop (TEW) с моей супервизорской поддержкой. Кандидаты — представители из разных стран, мне нравится работать с людьми из разных культур. Жду не дожусь, когда мои кандидаты сдадут TSTA экзамен:). К сожалению, сейчас в EATA процесс усложнился из-за пандемии.

— Где можно у вас учиться?

— У меня есть страничка в ВКонтakte <https://vk.com/id55868480> в ней описана программа обучения.

ИНТЕРВЬЮ

Людмила ШЁХОЛМ:

«Я обучаю видеть плюсы,
присоединяться к ресурсам»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Людмилой Шёхолм о том, как она выбрала модальность Транзактный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Людмила ШЁХОЛМ

Психолог-психоаналитик, Сертифицированный Транзактный Аналитик (СТА) в области Психотерапии, Предварительный Преподаватель и Супервизор (PTSTA) в области Психотерапии, Член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (EATA) и Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (СОТА). Инструктор 101 курса, ведущая авторской учебной программы по Транзактному Анализу для получения сертификации в EATA. Преподаватель Института Практической Психологии ИМАТОН. Лауреат XX Национального Конкурса «Золотая Психея» по итогам 2018 года в номинации «Мастер-класс года для психологов». Стаж работы в российских образовательных учреждениях с 1979 года, ведет терапевтические группы по изменению сценария жизни, а также семейное и индивидуальное консультирование более 25 лет. Страница ВКонтакте: <https://vk.com/sjoholm>

INTERVIEW

Liudmila SJOHOLM:

“I teach to see the pros,
to connect to resources”

Abstract: An interview with Liudmila Sjöholm, a teacher certified by the European Association of Transactional Analysis, about how she chose the Transactional Analysis modality and the peculiarities of her teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Людмила ШЕХОЛМ: «Я обучаю видеть плюсы, присоединяться к ресурсам»

— С чего начались ваши отношения с ТА:

— Когда я училась в Институте психоанализа (ВЕИП), наш ректор, Решетников Михаил Михайлович, приглашал преподавателей разных направлений — юнгианский анализ, лакановский анализ, а также Транзактный Анализ. 17-го марта 2000 года Татьяна Ильинична Сизикова начала преподавать нам 101 курс. За моими плечами к тому моменту были 4 года обучения на психоаналитика. Вот так я познакомилась с Транзактным Анализом. Мне этот метод понравился тем, что отношения между терапевтом и клиентом начинаются с построения взаимоотношений через контакт.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя:

— К нам приезжало очень много мастеров: Дженни МакНамара, Кристен Листер-Форд, Анита Маунтин, ее муж Крис Дэвидсон, Изабель Криспель — ведущие преподаватели, в основном из Англии. Так же я училась у Стивена Карпмана. До сих пор прохожу семинары в Интегративном подходе у Ричарда Эрскина. Также я обучалась в Школе Перерешения у Тони Вайта. Обучаюсь нарративному ТА у Марии Терезы Този. У Кристин Шевалье и Сабины Блюмштейн, Розмари Наппер продолжаю повышать свою компетенцию в преподавании и супервизировании для получения статуса TSTA. Я принимаю активное участие на всех конференциях, которые проводит EATA и Международная Ассоциация (IITA), начиная с 2007 года.

В данный момент времени моим супервизором является Владимир Александрович Гусаковский TSTA (P).

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

— Каждый из нас имеет свою авторскую программу. Я начинаю с 101 курса, чтобы познакомить людей с тем, что вообще такое Транзактный Анализ. Я считаю, что это хорошая идея Э. Берна — за 12 часов познакомиться с классикой ТА и выбрать — буду ли я использовать это как метод для консультирования людей в Организации, Образовании, Консультировании, Психотерапии. Я провожу этот курс очно или в Zoom, и при этом моим предпочтением является очное образование.

Те, кто решают учиться, приходят на 202 курс — это 4 года обучения. Мы встречаемся за год 8 раз по 12 часов — с сентября по май, раз в месяц. Эта программа создана в соответствии со стандартами обучения и требованиями EATA (Европейская Ассоциация Транзактного Анализа) к обучению психотерапевтических консультантов. 300 часов

обучения теории и практики. Такое количество часов профессионального образования и развития необходимо, чтобы обеспечить тренируемому приобретение широкого практического опыта и глубоких теоретических знаний.

Программа предоставляет возможности для последовательного и углубленного освоения знаний и навыков, необходимых для психотерапевтического консультирования специалистам, имеющим дипломы в помогающих профессиях, таких как психологи, врачи, учителя и преподаватели, а также социальные работники и все те, кто имеет взаимодействие и взаимоотношения с людьми.

Основной целью обучающей программы является подготовка слушателей к профессиональной сертификации и аккредитации в российских и европейских психотерапевтических сообществах.

В течение первого года обучения каждый участник программы должен начать практику с индивидуальными клиентами.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Моя сильная сторона — контакт. Я умею его строить. Я заинтересована в людях, люблю общаться. Очень люблю со всеми строить позитивные взаимоотношения.

— Кто ваши студенты?

— Это психологи, которые хотят обучиться методу ТА, практиковать, которые хотят помогать другим людям, проводить их через сценарии жизни, улучшать свою жизнь, а именно — как стать хозяином своей жизни и получать от этого удовольствие. Мои студенты обучаются видеть сильные стороны человека. У меня есть такая метафора: для меня Транзактный Анализ — это поиск и нахождение сокровищ в себе. И тогда мои студенты — это люди, которые любят алмазы и бриллианты. Это золотоискатели! И они готовы заниматься этим и находить их в сценариях жизни людей.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Все драйверы присутствуют. И при прохождении своей личной терапии, начинаешь применять их осознанно. Иногда мне нужно Быть сильной — я сижу с клиентом и мне нужно его слушать. И тогда мне нужно задвинуть свои чувства и потребности и быть с ним. Это значит дать не собственническое тепло, а то, что нужно клиенту. Иногда мне нужно Быть Совершенной, иногда нужно Радовать другого и Радоваться самой —



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Людмила ШЁХОЛМ: «Я обучаю видеть плюсы, присоединяться к ресурсам»

что я достаточно хороший преподаватель, почему нет?:) Иногда Стараться-пытаться. Драйвер — это как энергия. И спустя много лет в терапии они становятся полезным багажом. Просто нужно применять это осознанно — я осознаю, что я делаю. Есть ошибки, всякое бывает. Я всегда говорю: «Позвольте мне быть самой собой, даже если я что-то делаю не так».

— Какая модель или концепция ТА ваша самая любимая?

— Поглаживания — самая моя любимая моя концепция! На втором месте контракты, Эго-состояния. Нравятся игры и сценарии. Мне по душе классический ТА. Сейчас влюбилась в нарративный ТА, со-творческий и интегративный.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Моя зона развития — усовершенствоваться в нарративном ТА. Мне понравился этот метод тем, как Фанита Инглиш дала определение сценарию (1988 г.). Сценарий — это нормальный творческий процесс, на который могут повлиять прежние выводы, сделанные с целью выживания. Без сценария человек стал бы психотиком. Эписценарий. В том смысле, что дети вообще до 6-ти лет структурированы. Нам не нужно искать в детстве патологию, а искать силу — как человек выживал, как он творил и как он нашел успокоение. Есть 3 мотиватора — выживание, творчество и покой. Поэтому буду работать больше в этом направлении, нарративном. Нарратив — это повествование: как клиент рассказывает о себе, о людях, о ситуации. Это мои зоны роста, и мне это очень нравится.

Ну и, конечно, дальше обучаться и сдавать на TSTA. Это такой серьезный шаг. Я люблю заниматься терапией. У меня есть терапевтические группы, клиенты. Мне нравится заниматься ростом людей. Я буду продолжать ТА. В саквояже терапевта должно быть очень много методов, в зависимости от того, с каким запросом пришел клиент.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Как я уже сказала, ТА — это поиск и нахождение сокровищ в себе. Это основной мой девиз, наверное. Искать себя и быть уверенным в себе!

— Если бы у вас было (а может быть есть) ваше тотемное животное — кто это, опишите его?

— Хамелеон. Считается, что хамелеон меняет цвета. На самом деле, хамелеон, попадая в среду, подстраивается под неё. То есть среда меняет хамелеона, а это центральная часть взаимоотношений! Есть такие авторы — Саммерс и Тюдор, в со-творческом ТА, они утверждают: «Я меняю тебя, ты меняешь меня. Мы оба обучаемся и обогащаемся друг у друга». Человек никогда не был один и ему всегда нужен другой. Я об этом сейчас очень много размышляю.

— Где можно у вас учиться?

— Информацию о программах и курсах можно узнать в [моем телеграмм канале](#):

ЛЮДМИЛА ШЁХОЛМ ОБУЧЕНИЕ ТА.

<https://t.me/LiudmilaSjoholm>

А также вы можете меня найти ВКонтакте: <https://vk.com/sjoholm>

ИНТЕРВЬЮ

Дмитрий ШУСТОВ:

«Надеюсь понять условия хранения и воспроизведения имплицитной информации о будущем»

Аннотация: Интервью с преподавателем, сертифицированным Европейской Ассоциацией Транзактного Анализа, Дмитрием Шустовым о том, как он выбрал модальность Транзактивный Анализ и об особенностях своего преподавания.

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



СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

Дмитрий ШУСТОВ

Доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии Рязанского госмедуниверситета МЗ РФ, сертифицированный психотерапевт, психиатр, психиатр-нарколог, сертифицированный Супервизирующий и Обучающий транзактивный аналитик в области психотерапии TSTA(P), член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (EATA), член Президиума Российского Общества Психиатров, эксперт Российской Академии Наук.

INTERVIEW

Dmitry SHUSTOV:

"I hope to understand the conditions for storing and reproducing implicit information about the future"

Abstract: an interview with Dmitry Shustov, a trainer certified by the European Association of Transactional Analysis, about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

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



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Дмитрий ШУСТОВ: «Надеюсь понять условия хранения и воспроизведения имплицитной информации о будущем»

— С чего начались ваши отношения с ТА и кто ваши учителя?

— Как психотерапевт и преподаватель я состоялся в психиатрической больнице, а именно — в клинике Рязанского медицинского института имени академика И. П. Павлова, благодаря заботе моего первого Учителя — профессора Виктора Григорьевича, от которого я получил технику «мягкого императива», а затем и кафедру психиатрии.

С профессиональным Транзактным Анализом меня познакомила Николь Дюамель из Бельгии, а затем вложила душу сама Изабелл Креспелл из Франции. Она научила меня следовать контракту, понимать отличие процесса психотерапии от содержания (она любила спрашивать: «Что ты хотел сказать, когда сказал это?»), чувствовать и понимать двойные транзакции и продвинула мою технику «мягкого императива» до степени «железной руки в бархатной перчатке». Поскольку «слова нужны, чтобы скрывать мысли», Изабелл научила меня записывать слова за клиентами и студентами и конфронтировать пассивности, опираясь на эти точные записи. Изабелл впервые показала мне «эмоциональную работу» в непосредственном телесном контакте с клиентом, виртуозную супервизорскую технику, дала множество разрешений и одно из главных — преодолеть внутреннюю амбивалентность и обрести уверенность.

Мне очень хотелось, чтобы Изабелл была моим спонсором для подготовки СТА, но мне не хватило настойчивости, а ей смелости принять меня с моим убогим английским. Напротив, моему будущему спонсору и любящему другу Дженни Мак-Намаре, как носительнице английского языка, не составило труда понять, что я хочу, а как пра-пра-правнучке женщины, сожженной за колдовство в Нью-Йорке (а там сожгли, согласно летописи, около 10 000 женщин), хватило интуиции увидеть мои способности обучаться и жить в Англии, только на 20 процентов опираясь на вербальное общение. Дженни — мастер интуитивного подхода и подхода терапии во взаимоотношениях сумела вовлечь меня в терапию (спасибо Джефу Хоппину!) и, вопреки моим пассивно-агрессивным штучкам, довести до экзамена СТА, а затем и TSTA!

Я бесконечно благодарен Дженни, в том числе и за гостеприимство, и возможность участвовать в ее тренингах и супервизиях, деловых совещаниях и поездках по стране. Десятилетнее ученичество с Дженни позволило мне не только вырасти профессионально (я получил разрешение, а в ТА — разрешение это как лицензия, на психотерапию с тяжелыми депрессивными и психотическими кли-

ентами), но также заимствовать структуру профессиональной деятельности в рамках негосударственного учреждения, поскольку Дженни имела собственный психотерапевтический центр, который вскоре развился в Северную Гильдию Психотерапевтов Великобритании под эгидой Национального Совета по Психотерапии (UKCP).

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

— Надеюсь, что могу научить ТА в его связи с большой психиатрией. Обучаю клиническому ТА (ТА через призму клинических описаний психических расстройств, работе с суицидальными клиентами и зависимыми клиентами (и особенно с зависимыми и созависимыми от алкоголя).

— Почему решили стать преподавателем именно Транзактного Анализа?

— Я преподаю в первую очередь психиатрию, наркологию и психотерапию.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Возможно, в умении увидеть чужое будущее.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Совершенно разные люди: больше психологи, врачи-психотерапевты. До сих пор не понял, что их объединяет вокруг меня. Но я всех очень люблю, и многие любят, я надеюсь, меня.

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

— Возможность сделать хороший перенос.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Мне сложно подражать.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Будь Первым, к сожалению. Потом — Угодь Другим.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— Что касается школ: Классический ТА, нарративный ТА, отчасти психоаналитический ТА. Что касается концепций: Разрешение, Игры и сценарии, Эпикрипт



Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Дмитрий ШУСТОВ: «Надеюсь понять условия хранения и воспроизведения имплицитной информации о будущем»

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

— Пассивность, Система рэкета, Выборы

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

— Нейрокогнитивная психология и Проспективное мышление («Память Будущего»): я надеюсь понять условия хранения и воспроизведения имплицитной информации о будущем — как мозг хранит информацию о сценарии и почему делает ее малодоступной

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

— С уважением относиться к проверенному опыту и давать настолько новое, чтобы было интересно это новое преподавать

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

— Вокруг меня много представителей кошачьих, хотя всегда любил собак

— **Сколько у вас сейчас студентов на контракте и сколько уже защитились?**

— Немного

— **Где можно у вас учиться? Какая периодичность набора студентов?**

— Сейчас мое преподавание ТА сосредоточено в институте МИР-ТА. Отдельные тренинги. Супервизионные группы и международная супервизионная группа с Изабелл Креспелл проходят через организацию Насти Бородкиной «ТА-discussion».



Трудности перевода

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член SOTA и EATA; Москва, Россия; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

Rambler Group of Companies; private psychological practice (self-employed); member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

ИНТЕРВЬЮ

Дмитрий КАСЬЯНОВ:

«Я горжусь тем, что переведенные мною термины до сих пор остались без изменений»

Аннотация: Д. Д. Касьянов в интервью делится воспоминаниями о первых переводах книг Эрика Берна и их первых изданиях. В статье рассматриваются правильные и неправильные с точки зрения переводчика термины, которые используются в некоторых современных изданиях. Дается разъяснение основным терминам ТА.

Ключевые слова: Клод Стайнер, Транзактивный Анализ, обесценивание, игнорирование, эго-состояния

INTERVIEW

Dmitry KASYANOV:

“I am proud that the terms I have translated have remained unchanged so far”

Annotation: D. D. Kasyanov in an interview shares his memories of the first translations of Eric Berne's books and their first editions. The article discusses the correct and incorrect terms from the translator's point of view, which are used in some modern publications. An explanation is given of the main terms of TA.

Keywords: Claude Steiner, Transactional Analysis, devaluation, ignorance, ego states

Как для многих из поколения 60-х-70-х иностранное кино связано с голосом переводчика Леонида Володарского, так и для знатоков Транзактивного Анализа «голос» ТА ассоциируется с Дмитрием Касьяновым. Ведь именно он в 90-х напечатал на русском языке «Библию ТА» — «Современный Транзактивный Анализ». Причем напечатал в буквальном смысле — на печатной машинке.

— Дмитрий, как случилось, что вы стали первым, кто перевел книги ТА на русский язык?

— Мой первый учитель — Ростик Макушенко (интервью с ним читайте в № 1 — ред.) — «нарыл» Транзактивный Анализ и гештальт. Мы, как «средневековые монахи», переводили слайды немногих имеющихся в библиотеке книг Берна и Перлса. Потом он предложил: «Ты вроде интересуешься ТА, так закончи психфак». Ну, я и закончил. Потом он спросил: «А слабо перевести «программный продукт» — книгу «Современный ТА»?». Ну, я и перевел. Разумеется, с разрешения авторов.

Текст я набивал на настоящей механической машинке. Каждую переведенную главу отдавал



Трудности перевода

Дмитрий КАСЬЯНОВ: «Я горжусь тем, что переведенные мною термины до сих пор остались без изменений»

профессиональной машинистке, которая печатала девять экземпляров. Других вариантов в 1991 году не было. И потом раздавал этот самиздат коллегам. Позже с ними же мы создали первый в России Санкт-Петербургский Институт Транзактного Анализа (СИТА). Я сам ходил его регистрировать. Мы были первыми в стране, кто начал систематическое обучение ТА.

Но потом наступила эпоха зарабатывания «бабок», и в 1992 я ушел в бизнес. Вернулся в ТА в 2003 году благодаря Джули Хей. Она поразила меня моделью «Рабочие стили». Джули «переработала» концепцию драйверов гениального Таиби Кейлера и тем самым сняла с нее оттенок психопатологии, сделав эффективной моделью для изменений.

— Сейчас вы возглавляете собственное издательство «Метанойя». Это уже не печатная машинка из 90-х, другие масштабы?

— Да, сейчас я опять вернулся в восхитительный дух ТА — дух 80-90-х, но уже в качестве издателя. В те годы благодаря этому духу можно было сделать «прорыв» в своем сценарии. А сейчас я занимаюсь тем, что сею доброе и полезное для тех, кто хочет измениться «по-настоящему», стать тем, кем ему предназначено. «Современный ТА» в 1996 году сделал свое дело — способствовал формированию понятийного аппарата этого направления психологии. Да и вообще развитию «культуры ТА» в России. Спасибо всем, кто тогда помог мне «выпустить в свет» эту книгу, — С.В. Князюк, В.Ю. Большакову, С.Г. Горному, В.А. Лопоте, Т.И. Сизиковой. Затем было второе издание в 2012 году. Оно дополнено и переработано авторами.

— Выходит, вы стояли в самом начале пути Транзактного Анализа в России. С какими трудностями перевода пришлось столкнуться?

— Я бы это все назвал особенностями национального восприятия ТА. Я изучаю ТА с 1988 года и продолжаю изучать. И вижу, насколько это глубинная психология. Берн говорил, что ТА — это продвинутый психоанализ. Вроде бы простые кружочки. Но они дают очень мощное понимание человека. И все это время сталкиваюсь с тем, как ошибочно трактуются некоторые понятия. Когда

мы говорим о науке, о психологии, то мы непременно сталкиваемся с такой базовой вещью, как понятийный аппарат, словарь. У Транзактного Анализа есть свой язык. И термины ТА нужно правильно применять. Одна из моих миссий заключается в том, чтобы коллеги по Транзактному Анализу говорили на одном языке и, даже будучи трижды сертифицированы, применяли общепринятый словарь. Именно единая терминология цементирует науку. Я горжусь тем, что термины, которые я перевел когда-то и ввел их в 1992 году в употребление, до сих пор остались неизменными, и коллеги используют их в своей работе и обучении. Но, увы, книги о ТА издают и в России, и других странах на русском языке разные издательства. И переводят термины «кто в лес, кто по дрова». К сожалению, я сталкиваюсь с тем, что о ТА пишут бред. И тут не всегда вина переводчиков, хотя и не без этого. Но и редакторов, работающих с текстами.

— С какими неправильными переводами вам приходилось сталкиваться?

—Я заметил, что идет много искажений и досадных ошибок. Начнем с того, как называют сам ТА. До сих пор я встречаю у маститых коллег произношение и написание «Трансактный анализ», «Трансакционный анализ», «Транзакционный анализ». Почему я против таких вариантов? Потому что «транзактный» пришло из финансовой сферы. «Транзакция» — это банковский перевод. Я настаиваю на слове «транзактный». Потому что в ТА мы думаем. Мы «энергизируем» Взросло-го. Вот наша сила! А трансами мы не занимаемся. Для этого есть трансперсональная психология, например.

— Немало путаницы я встречала в интернете с названиями эго-состояний. Здесь же тоже существуют «канонические» названия?

— И не говорите! Не только в старых изданиях, но и в современных иногда встречаю русифицированную модель РАС (на английском: Parent-Adult-Child) в виде Ро-В-Ре. Хотя официально принято написание «кружочков»: Р, В и Д. Мы так обозначаем эго-состояния в диаграммах, но в тексте говорим «Ребенок». А как только ни называют составляющие функциональной модели. Например, «Природный или Кормящий Родитель». Что за



Дмитрий КАСЬЯНОВ

Профессиональный переводчик
Профессиональный психолог
Директор издательства «Метанойя»
<http://metanoia2013.blogspot.com/?m=1>, блогер.
Для связи: post@bct.ru
Страничка ВКонтакте:
<https://vk.com/id174250654>



Трудности перевода

Дмитрий КАСЬЯНОВ: «Я горжусь тем, что переведенные мною термины до сих пор остались без изменений»

ахинея? На самом деле это Воспитывающий, или Заботливый Родитель. А что делают с Ребенком? Natural Child — Естественный Ребенок. А его некоторые редакторы называют «Природный Ребенок». Или встретил как-то термин «Приспособившийся Ребенок». Но это неправильно. Правильно: Адаптивный. Вместо Бунтующий встречаем «Мятежный Ребенок». Или видел даже «Игривый партизан». И смех, и грех. Но если мы хотим сделать из ТА серьезно воспринимаемое в сообществе психологов направление, то мы должны сами в первую очередь выработать требования к корректному тиражированию терминов внутри сообщества ТА.

— Есть путаница и с термином «обесценивание». В вашей книге этого слова нет.

— Не сосем так. В словаре к книге «Современный ТА» он указан в качестве альтернативного варианта перевода. Обесценивание — неплохой термин. Но он не корректен во всех случаях. Если мы возьмем матрицу игнорирования, то в 80 процентах уместно именно слово «игнорирование». Когда я обесцениваю чьи-то слова — это одно. Но когда я «обесцениваю» решение проблем или собственные силы — звучит как бред. Я игнорирую решение проблем. Я игнорирую возможности. Чтобы обесценить, их нужно сначала увидеть. Но подчас человек не видит решения. Поэтому «игнорирует» — более корректная формулировка.

— В ваших книгах я встречаю написание фамилии одного из зубров ТА как Клод Стайнер. Во многих книгах его пишут через «Ш». Как правильно?

— Правильно Стайнер. Хотя мы всегда были ближе к немецкой культуре. Отсюда и тяга назвать его Штайнером. Но с ним вышел еще один казус. Именно он в свое время ввел термин «Родитель — Свин». И от него пошло это название. Для меня это слово неприятно. Но давайте посмотрим, что Клод на самом деле имеет в виду. Я долго изучал цитаты из книги Стайнера о сценариях, разбирался, откуда появился этот Свин. На самом деле по функциональной модели Родитель состоит из двух Эго-состояний: из Воспитывающего (или Заботливого) Родителя и из Контролирующего Родителя. Так вот Стайнер имел в виду КР — Большого Свина. Но чтобы это понять, нужно понять и то, что книга вышла в 1974 году в Соединенных Штатах. Это старая книга. Тогда была эпоха детей-цветов, хиппи, марихуаны, Анджелы Дэвис. И Клод Стайнер занимал не последнее место в этой реальности — он прим-

кнул к движению радикальной психиатрии, отрицающей все и вся. Надо еще знать и то, что у него были проблемы в семье, в первую очередь с матерью. И я понял, что он имел в виду. Тогда написание КР как Свина было, с точки зрения того Клода Стайнера 1974 года, оправдано. Сейчас этот термин неактуален. Но его продолжают тиражировать современные издательства. А к этим книгам пишут предисловия наши уважаемые сертифицированные коллеги. И тем самым поддерживают ошибку. Того термина Родителя-Свина уже нет, это Контролирующий Родитель. И у вас есть КР, и у меня есть. Но зачем его Свиной называть?

— Выходит, нужно смотреть при переводе не только на дословный смысл, но и на исторический контекст?

— Джулия Хей в книге «ТА для тренеров» объясняет так: на выбор материала влияет наша собственная система ценностей. Моя цель — расширить ТА. ТА для меня больше, чем схема. Это даже больше, чем философия. Поэтому я из 100 вариантов перевода одного слова с английского выбираю наиболее подходящий по контексту и по ценности. Почему, например, я выбрал термин «Воспитывающий Родитель» (раньше его чаще называли Заботливый)? Почему я настаиваю на нем? Потому что забота — лишь часть Родителя. Когда маленький ребенок, то да, ему нужна забота. А потом он растет, и одной заботы ему мало. По семантике Воспитывающий обладает гораздо большим функционалом, чем просто Заботливый.

Контролирующий имеет варианты в переводе: карающий, критикующий, руководящий. Но я выбрал именно Контролирующий. Основная функция КР — это контроль. Хотя в современном толерантном западном обществе вы можете встретить уже более мягкий вариант «Структурирующий Родитель». А в более ранних работах вы будете встречаться с авторами, которые привыкли к термину Критикующий Родитель.

Но опять же Контролирующий Родитель куда шире и больше. Он нам нужен обязательно. Без КР жить невозможно. Вы встаете и чистите зубы, переходите улицу на зеленый свет. Это ваш КР. Сколько детей гибнет на дорогах, потому что у них не было КР и нет информации о том, как правильно жить в мире.

Нам обязательно при переводе нужно ориентироваться на контекст и время. Приведу еще один пример. Читаю как-то у Стайнера цитату: «Люди рождаются принцессами и принцами, пока родители не делают из них лягушек». Я 35 лет изу-



Трудности перевода

Дмитрий КАСЬЯНОВ: «Я горжусь тем, что переведенные мною термины до сих пор остались без изменений»

чаю ТА, и такого быть не может. Есть, конечно, родительское программирование. Но не надо преувеличивать его роль. И вдруг потом нахожу цитату Берна. «Мы рождаемся принцессами и принцами, пока процесс цивилизации не делает нас лягушками». Вот! Это правильно. Потому что здесь и школа, и родители, и воспитание, и детский садик, и культурная среда, и прочее. Я привел этот пример для понимания, что Клод рос, менялся. И нужно обязательно это учитывать при издании книг и переводе статей и литературы.

— Есть в интернете разное написание и жизненных позиций. Я встречала «Я хороший, ты хороший», хотя нас учат «Я окей, ты окей». Как правильно?

— Название газеты «Вашингтон Пост» никто не переводит как вашингтонская почта. И термины не переводятся. Я окей — ты окей. В этом соль ТА. Использовать термины, не унижая свой родной русский язык и не приукрашивая английский. Он самодостаточен. В свое время Макаровы Галина и Виктор в книге о Восточной версии ТА выбрали термин «благополучен». Не знаю, как для вас, а для меня это слово больше связано с достатком. Я благополучен, состоялся, а вы нищebroды. Ну бог с ним — перевели как перевели. Но что они пишут: «Каждая позиция благополучия подразумевает внутреннюю свободу, активность, результативность и оптимизм». То есть если у меня есть машина и миллион — как я понимаю своим мышлением, — то тогда я свободен и активен. А если я неблагополучен, то это пассивность. Тогда пессимизм. Не согласен. Потому я настаиваю на использовании термина «Я - Окей, ты Окей», который используется, в частности, в книге «Современный ТА», втором издании. Но русский народ любит добавлять что-то свое.

Например, слово «горевание» — тоже исходит из дурацкого перевода Кюблер Росс. Что за горевание? Нет такого слова в русском языке! Есть существительное «горе» и глагол «горевать». Что русские люди делают в горе? Они оплакивают кого-то или что-то. Но кто-то перевел неправильно — и пошло-поехало. И так со многими терминами, в том числе в ТА. Нет, чтобы прочитать учебник «Современный ТА» и дальше идти вперед. Но нужно непременно свое вставить. Был как-то перевод «Сценариев жизни» Стайнера от уважаемого издательства. Там и вовсе: «Ты душевно здоровый, я — душевно здоровый». У меня нет слов. Это «высший пилотаж» вообще. А в скобках идет: «Я в порядке, ты в порядке». Если человек со статусом СТА

или TSTA не знает таких вещей или неправильно использует треугольник Карпмана, то я могу только порекомендовать: иди учи матчасть, читай правительные книги, бери супервизии.

— Дмитрий, но вы и сами небезгрешны, наверное? Есть ошибки, которые вы нашли сами у себя?

— Конечно. Когда я готовил к публикации на русском в 1992 году «Современный ТА», ничего не было: ни словарей по психологии, ни компьютеров, ни Google в том виде, в котором он есть сейчас. Я увидел выражение на английском «Экономика поглаживаний». И думаю: что такое еще Клод Стайнер придумал? Написал «экономика поглаживания». Какось, не понял тогда, в чем смысл. Но исправил ошибку во втором издании. Почему именно «Экономика поглаживаний»? Потому что это целый механизм распределения поглаживаний — как давать, как принимать, как отказываться. Это целая экономическая система!



Трудности перевода

Илья Андреевич ФЕДОТОВ

ФГБОУ ВО «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации; кафедра клинической психологии, кафедра психиатрии; Рязань, Россия; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCIDID: 0000-0002-2791-7180, ResearcherID: N-9456-2016

Ilya Andreevich FEDOTOV

Ryazan State Medical University; Department of Clinical Psychology; Department of Psychiatry; Ryazan, Russia; ilyafdtv@yandex.ru, SPIN: 4004-413, ORCID ID: 0000-0002-2791-7180, Researcher ID: N-9456-2016

ИНТЕРВЬЮ

Елена БОНДАРЕВА:

«На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов»

Аннотация: Интервью с переводчиком-синхронистом Еленой Бондаревой о специфике работы на конференциях, экзаменах в офлайн и онлайн-режиме. Об истории терминологии Транзактивного Анализа в России.

Ключевые слова: глоссарий, Транзактивный Анализ, онлайн-экзамен, терминология, перевод

INTERVIEW

Elena BONDAREVA:

“At the exam it is important for me to convey the nuances of intonation, shades of meanings”

Abstract: Interview with simultaneous interpreter Elena Bondareva about the specifics of working at conferences, exams offline and online. And about the history of Transactional Analysis terminology in Russia.

Keywords: Transactional Analysis, Russia, online-exam, terminology, translation

На международных конференциях, вебинарах, воркшопах, экзаменах часто именно ее голосом «разговаривают» иностранные коллеги, наши спикеры и студенты. За кадром ее называют «голосом ТА в России». С какими трудностями столкнулась Елена Бондарева в начале своей карьеры переводчика области Транзактивного Анализа?

— Вы активный участник всех наших процессов и ваша точка зрения тоже может быть интересна нашим читателям.

— Я действительно начинала переводить ТА где-то более 15 лет назад уже. И помню одни из

первых групп. Может быть, об этом важно сказать. Мне кажется, еще важно упомянуть, что я переводила Карпмана. «Виды силы», если я правильно помню.

— Наверное, вы были на всех основных мероприятиях.

— Да, на многих. Конечно, самый первый переводчик в ТА — это Дима Касьянов. Это он легендарная личность. У него нужно брать отдельное интервью. Но он делал письменные переводы. И ему, кстати, принадлежит первый русско-английский справочник по терминологии ТА. Когда я училась переводить, я опиралась на него.



Трудности перевода

Елена БОНДАРЕВА: «На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов»

— Да, про Дмитрия Касьянова мы знаем (прочитать его интервью можно в этом же номере — Ред.). В целом, как вы считаете, есть ли устоявшаяся терминология в русскоязычном ТА? Или все-таки, если брать переводы книг Берна, то разные издательства несколько по-разному переводят термины. На что бы вы предложили нашим читателям ориентироваться при переводах? Что брать за основу?

— Устоявшаяся терминология, конечно, есть. Она прописана в чудесном, на мой взгляд, учебнике «ТА today» в замечательном переводе Димы Касьянова. Это грамотный перевод человека, который «в теме». К сожалению, очень многие издательства, которые публиковали книги по ТА, не знакомы ни с темой, ни с терминологией. Они брали просто переводчиков, не имеющих этого знакомства, не имеющих специализации. Перед ними даже не стояла такая задача. Поэтому, к сожалению, многие ранние переводы, в опубликованных книгах содержат с точки зрения ТА ошибки и неточности. А там, где переводы делали те, кто знаком с Транзактным Анализом, ориентировались на глоссарий Дмитрия Касьянова. И я в том числе.

Если говорить о терминологии, которая принята именно в среде ТА-шных переводчиков и в среде ТА-специалистов, то я не думаю, что сейчас есть много разночтений и разногласий. Мне пришел на ум пример с матрицей игнорирования. На английском это звучит как *discounting*, которое обозначает «обесценивание» и которое у нас традиционно на русский язык переводится то как «игнорирование», то как «обесценивание». Вот здесь иногда бывают расхождения. Во всех остальных случаях для меня, например, нет сложностей выбора между разными вариантами в многозначных словах. Мне кажется, это вопрос ознакомления с устоявшимися терминами.

— Спасибо. В целом, как вы считаете, есть ли какая-то специфика при переводе ТА-литературы и ТА-бесед по сравнению, скажем, с переводом психологических или медицинских текстов?

— Мне кажется, в ТА как нигде важна точность и понимание специфики перевода в «здесь и сейчас» или сослагательных наклонениях, потому что

где-то это может быть всего лишь переводная фраза, для которой изменение смысла в разных контекстах, не имеет значения, но с точки зрения Транзактного Анализа, когда мы говорим о мышлении Взрослом или мышлении Детском, это будет иметь значение. Но это чувствует переводчик, который понимает специфику ТА и разницу между Эго-состояниями. В таких моментах очень важна ювелирная точность и подстройка в переводе глаголов, когда описываются действия. Мне кажется, это в принципе важно в рамках переводов психологических текстов, но в ТА особенно. Но это, опять же, вопрос знания предмета и терминологии. Невозможно перевести то, чего не понимаешь. Все же, чтобы перевести мысль, ее нужно понимать.



Елена
БОНДАРЕВА

Переводчик-синхронист
Страничка ВКонтакте:
<https://vk.com/elena.bondareva2013>

— Ок. Мы логично переходим к самому сложному виду перевода — синхронный перевод во время экзамена. Как говорят нейрофизиологи, в этом процессе мозг максимально активен, если опираться на данные МРТ. Нет другой схожей активности. Когда вы переводите экзамены, онлайн-семинары, очные семинары, долго ли вы готовитесь? И в чем именно заключается подготовка?

— Сейчас в рамках подготовки я могу ознакомиться с материалами спикера. На этом все. Если мне нужно перевести какую-то презентацию в онлайн-формате, то, конечно, желательно видеть ее заранее. Так же обстоят дела с материалами кандидата, выходящего на экзамен. Это очень важно, потому что могут встречаться названия, термины, имена — какие-то специфические вещи, которых я не знаю. Но, в целом, если ты не готов к синхронному переводу, то как-то специально подготовиться нельзя. Это же касается устного перевода. Это приобретенный навык — результат многолетней практики и тренировки вкупе со знанием языка и предмета. Ни одна неделя, ни три не помогут подготовиться. Может быть, за три недели можно что-то успеть, если навык есть, но он подзабыт. А так — нет, конечно.

— Вы знакомитесь предварительно с кандидатом, которому помогаете с переводом в рамках экзамена? Вы пытаетесь провести какую-то диагностику, чтобы различать его Эго-состояния и попытаться из своих таких же Эго-состояний давать переводы?



Трудности перевода

Елена БОНДАРЕВА: «На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов»

— Понимаете, я очень эмпатична и чувствительна, и я практикующий психолог. Поэтому заранее я не знакомлюсь. Конечно, нам важно как-то друг друга почувствовать, договориться. Я знакомлюсь с материалами кандидата. Но у меня нет когнитивного процесса, когда я думаю: «Вот он преимущественно из Взрослого говорит. А вот здесь мне надо вот так подстроиться». И потом, Транзактный Анализ — это такая модальность, где кандидаты очень много находятся во Взрослом и, будем надеяться, сдают экзамены из этого Эго-состояния. Поэтому мне важно на самом экзамене передать нюансы интонации, оттенки смыслов. Но это происходит, просто потому что я чувствую человека, а не потому, что я заранее провожу его диагностику. Я не оцениваю, нет.

— **Кстати, если мы перейдем к разговору про невербальный канал общения, то с переходом в онлайн этот канал общения, как минимум, сократился. Даже проводились исследования, которые сравнивали, как лучше помогает психолог: когда люди сидят в одном кабинете офлайн, но в маске, и она скрывает лицевую экспрессию эмоций, или, когда они сидят в экранах телевизора, но видно лишь часть тела. Не видно очень многое из того, что касается движений. Вы как-то ощущаете другую специфику переводов онлайн-экзаменов? Почувствовали, что эмоциональный канал другой и что нужно по-другому к нему подходить?**

— Конечно, это иначе, когда ты переводишь офлайн и взаимодействуешь с человеком, потому что я чаще всего сопровождаю очные семинары. Когда приезжает тренер, я вместе с ним хожу на обеды, кофе-брейки. Я его действительно вижу и чувствую его телесно. Он тоже на меня настраивается. И мы работаем в тандеме, в такой соединенности, которая идет действительно вне слов. И, конечно, в онлайн с этим труднее. Хотя я много очень беру из аудиального канала. Я могу закрыть глаза и лучше настроиться на человека по голосу и интонации, по ощущению, нежели чем я буду за ним наблюдать. Если анализировать, откуда я считываю больше информации, то из ощущений и через аудиоканал. Хотя, безусловно, видеть человека, его мимику мне тоже важно. Онлайн-общение обеднено даже в смысле человеческих встреч, образующейся привязанности, симпатии, ощущении настроенности друг на друга, потому что в случае, когда мы выходим на семинар и 3 дня работаем вместе, действительно, формируется един-

ство, и я уже становлюсь незаметной. Считается, что высший пилотаж для переводчика-синхрониста или для устного переводчика — это чтобы о нем забыли и не замечали, что он есть, чтобы была иллюзия прямого общения. И у меня так случилось очень часто, когда мы общались напрямую в офлайн-формате. Конечно, в онлайн это труднее и сложнее, но все равно удается. Насколько могу по интонации понять, настолько передаю и весь невербальный посыл тоже.

— **Ок. Скажите, пожалуйста, вы волнуетесь за кандидатов? У вас было когда-то желание на экзамене перевести более правильно, чем сказал кандидат? Как-то сгладить его какие-то неточности.**

— Я, конечно, волнуюсь. Все равно включается эмпатическое присоединение. Даже если речь не идет об экзамене, задача переводчика — донести мысль, нежели буквально перевести то, что сказал человек. Конечно, мы редактируем оговорки, стилистические неточности. Это наша обязанность — сложить все в красивую, правильную, точную речь. Когда идет экзамен, конечно, я стараюсь максимально точно переводить, но чисто стилистически стараюсь не менять содержание. Это просто навык. Хотя, безусловно, я помню, что я не должна и не имею права ничего добавлять. Но по чуть-чуть, конечно, помогаешь.

— **Это человеческие отношения. Никуда мы от них не можем до конца уйти.**

— На самом деле это естественным образом получается, потому что мы вместе работаем над языком, над посылом, над смыслом фразы. Мы все равно работаем над тем, чтобы точнее его выразить.

— **Елена, если окинуть взглядом ваш большой опыт, какие наиболее курьезные и наиболее драматические ситуации были при переводе экзаменов? Что там может случиться?**

— Курьезные... Но сказать, чтобы были прям совсем курьезные случаи — мне не вспомнить, если честно. Когда я только начинала переводить экзамены, был случай, где неточность была в транскрипте. Было неправильно переведено слово, и создавалось ощущение, что терапевт дал другую транзакцию, не соответствующую ситуации. Нужно было время, чтобы разобраться. И мне как переводчику пришлось вмешаться и сказать, что здесь просто не совсем правильный перевод,



Трудности перевода

Елена БОНДАРЕВА: «На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов»

и все успокоились. Это помогло кандидату, потому что иначе это выглядело бы как ошибка с ее стороны. Какие-то такие моменты бывают.

— Вы сказали, что переводите уже 15 лет и вы практикующий психолог. Как эти две ваши профессии сочетаются? И что опыт переводов дает вам в плане личностного и профессионального роста?

— По первому образованию я филолог и переводчик, преподаватель языка. Где-то первые 10 лет я занималась именно переводами, языком и сопутствующей деятельностью. Мне просто повезло — я попала в ТА. На личную терапию я попала к Полагину Александру Владимировичу. Это был мой первый ТА-терапевт и первый учитель ТА. Потом это были группы личностного роста вместе с ним и курсы по подготовке к родам, по воспитанию детей. Он делал шикарную совместную программу с Гусаковским. Если бы я на нее не попала, детство моего ребенка было бы абсолютно другим. И я тогда благодаря ему прониклась Транзактным Анализом. И он же был тем человеком, который предложил мне переводить.

В Питере был один из первых длительных проектов «ТА в бизнесе», который длился 4 года. Приглашали Коре Кристенсена. Я его переводила. И это было начало моей переводческой карьеры уже в ТА. После этого стала переводить семинары по психологии и Транзактному Анализу. Что-то другое мне стало попросту неинтересно. Постепенно я ушла из лингвистики. 10 лет я занималась психологией для себя, из любви к искусству. И в переломном возрасте — в 33 года — я уже ушла в нее окончательно. Семинары я продолжаю переводить, но последние годы больше из интереса. Это большой профессиональный и личный ресурс, толчок. Было много ситуаций, когда в жизни был кризисный момент, а работа на семинаре или терапевтическом марафоне помогала. Выходишь оттуда отогретая, потеплевшая, с правильно расставленными приоритетами. Ноги на земле, сердце теплое, на душе хорошо. Я считаю, что это магия ТА. Я его очень люблю.

— Вы сказали про любовь. Что вы переводами выражаете свою любовь к ТА, отдаете ТА то, что оно вам в свое время дало. Это очень интересно.

— Можно, наверное, и так сказать, да.

— Очень красивый образ сложился. Я все-таки вернусь к широким вопросам. Я

вспоминаю себя, когда был молодым и интересовался Транзактным Анализом. Я прочитал русскоязычные книги, и у меня возникло такое приятное ощущение, что я все знаю, потому что все прочитал — везде примерно одно и то же. И мне показалось, что я уже всего достиг в плане обучения, по крайней мере. А потом я открыл для себя интернет и англоязычные источники. И когда я стал переводить, оказалось, что я ничего не знаю. И все мои новшества, как оказалось, уже были придуманы много лет назад. В Транзактном Анализе на русский язык переведено процентов 30 того, что есть на английском языке. Как по вашим ощущениям, по вашему опыту, за последнее время насколько расширилось наше русскоязычное информационное пространство? Насколько оно стало ближе к англоязычному? Насколько сейчас наши психологи, обучающиеся в Транзактном Анализе, могут интегрироваться в англоязычную среду? Читать на английском, писать. Что-то меняется? Или эта проблема так и остается?

— Я считаю, что пространство очень сильно продвинулось. Профессиональный уровень значительно вырос. Бывает, что я перевожу для студентов 1 года обучения что-то, и они так свободно владеют концепциями, которые раньше использовали люди, продвинутые в ТА и давно работающие. Информация стала доступна. Люди стали начитаннее. Конечно, разница есть. 15 лет назад эти знания по крупицам на получали на семинарах. И можно было на пальцах сосчитать — все друг друга знали — людей, которые владеют вот этим блоком знаний. Сейчас такое ощущение, что количество этой аудитории и качество подготовки настолько выросли, что очень многие на 1-2 году обучения уже владеют всем этим, свободно пользуются.

Насчет того, насколько люди, владея языком, способны осваивать профессиональную англоязычную литературу по ТА. Мне кажется, это во многом вопрос возраста, поколения и уровня подготовки. Кому повезло владеть языком, те, конечно, читают англоязычные источники. Кто нет, те вынуждены искать способы: кто-то сам для себя переводит. Кто-то собирает материалы. Где-то что-то публикуется, кто-то слушает семинары.

У меня-то искаженное представление, не такое, как у всех, потому что меня как раз зовут туда, где надо перевести иностранного тренера. Поэтому у меня ощущение, что поток информации огро-



Трудности перевода

Елена БОНДАРЕВА: «На экзамене мне важно передать нюансы интонации, оттенки смыслов»

мен, просто потому что я все время ее перевожу — новую, интересную и от лучших тренеров. Стивен Карпман, Клод Штайнер, Коррел, Анеда Граф. Очень много людей. Робинсоны. Это люди, которые остаются в тебе как учителя. И у меня ощущение большого богатства, которое струится сюда к нам в русскоязычное пространство. Но я понимаю, что в этом смысле у меня привилегия.

— Вы видите мир немножко с иностранной стороны. Вы видите всех, кто приходит, и чувствуете больше, чем многие, кто в этом просто периодически участвуют. А вот если чуть вперед посмотреть, как вы думаете, какое будущее у ТА в России? На что нужно ориентироваться тем, кто принимает решение учиться или сдавать экзамены? Какие пожелания вы можете дать?

— Если психология как таковая будет развиваться и дальше, то я думаю, что у ТА очень хорошие перспективы, потому что это структурированная модальность, которая много говорит о том, что в голове. У нас рациональные люди, которые хотят опираться на структуру, взрослое понимание, иметь ориентиры в виде терминов, концепций, понятий. Интуитивные виды работы, мне кажется, меньше шансов имеют на то, чтобы быть принятыми. Пока что.

Мне кажется, что ТА предлагает прекрасные концепции, разработанную понятную структуру. И самое главное — это знание, которое само по себе меняет тебя. Это не просто знание, которое потом надо осваивать, чтобы оно присваивалось. Это знание, которое уже само по себе является терапевтическим в момент передачи. Я бы этого очень хотела, чтобы это знание было принято как можно большим количеством людей. Мне кажется, оно здоровое, целительное, человеческое.

— Спасибо за вдохновляющие, откровенные ответы.

Елена Андреевна КЛЕПАЧ

Частная практика, Москва, Россия; aaagrikova@gmail.com, SPIN-код автора: 7458-3702, ORCID ID: 0000-0002-5342-6254

Elena Andreevna KLEPACH

Private practice, Moscow, Russia; aaagrikova@gmail.com, Author's SPIN code: 7458-3702, orcid ID: 0000-0002-5342-6254

ОБЗОРНАЯ СТАТЬЯ

Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА

Аннотация: В статье описан опыт автора по заключению контракта под эгидой Европейской Ассоциации Транзактного Анализа для подготовки к сдаче экзамена на звание Сертифицированного Транзактного Аналитика

Ключевые слова: контракт, СТА, EATA

CLINICAL PRACTICE GUIDELINES

Personal experience: how to contract with EATA for certification (СТА)

Abstract: The article describes the author's experience in concluding a contract under the auspices of the European Association for Transactional Analysis to prepare for the exam for the title of Certified Transactional Analyst

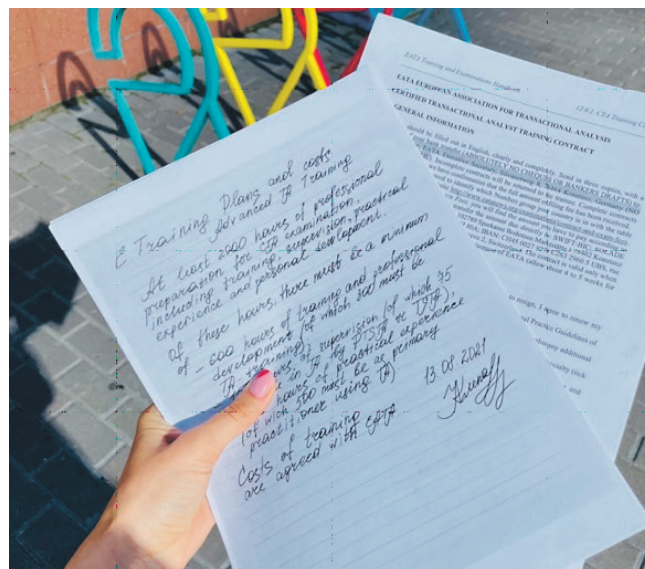
Keywords: contract, СТА, EATA

За последние годы в русскоязычном пространстве всё чаще стала появляться структурированная информация. Однако, алгоритм действий не всегда еще ясен и очевиден. Я разобралась в том, как начать подготовку к сертификации, заключила контракт и теперь делюсь как это сделать.

В первом выпуске журнала «Транзактный анализ в России» было представлено интервью с Голеньевой Аллой Петровной о пути от контракта до сдачи экзамена на статус СТА. Знакомство с личным опытом того, кто прошел уже желаемый для нас путь, снижает тревожность: помогает развеять туман неясности, посмотреть на ситуацию глазами этого человека, соприкоснуться с его чувствами. И как было бы здорово, если бы мы имели такого проводника на всем пути: от решения стать транзактным аналитиком и до присвоения почетного статуса, а может быть и дольше! Это как в школе или в университете, когда ты видишь старших ребят, и тебе понятен путь, «старшки» могут подсказа-

зять где важно ловить каждое слово, где можно чуть-чуть расслабиться.

Идея такого пространства лежит в основе данного журнала, поэтому разрешите поделиться своим опытом. Привет, меня зовут Алёна Клепач, я





Навигатор по миру ТА

Е. А. КЛЕПАЧ. Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА

кандидат в транзактные аналитики (тот, кто имеет утвержденный контракт EATA на подготовку к сертификационным экзаменам на звание транзактного аналитика — СТА), и я поделюсь с вами своим видением процесса заключения контракта СТА в нынешних условиях.

Почему я вообще решилась сертифицироваться?

- 1. Потребность в безопасности.** Более 10 лет на полках пылится законопроект «О психологической помощи». Одна из его целей — регламентировать нормативно-правовые аспекты оказания психологической помощи. «Пылится» — не лучшее слово, потому что работу над проектом время от времени возобновляют, поднимая волну бурного обсуждения в профессиональных сообществах. Какой будет итог и кто будет иметь право на консультирование — сложно сказать. Однако я предпочитаю подстелить соломку, и помимо образования магистра Психологии получить еще и европейскую сертификацию.
Познакомиться с законопроектом можно [на сайте Консультант Плюс](#).
- 2. Гарантии профессионализма для клиентов.** Все, с кем я беседовала о сертификации, пройдя ее, отмечают изменения в восприятии теоретического материала: говорят, что написание письменной части экзамена продвигает в работе с клиентом, и по-хорошему, со всеми клиентами проводить бы такой анализ; что описывая свой профессиональный путь и теоретическую часть, начинаешь воспринимать полученные знания более глубоко, они становятся еще более присвоенными, интегрированными в работу. Я ожидаю, что письменная часть работы за счет более глубокой рефлексии позволит мне создать более четкую структуру теории и знаний для собственного использования.
- 3. Возможность работать с русскоязычным сообществом в Европе.** Пандемия открыла большие возможности работы онлайн. К нам могут обращаться клиенты из разных стран. Наличие сертификации в дополнение к чеку об оказании услуг позволяет клиентам получить выплаты от работодателя или государства.

Уверена, что помимо указанных мной причин можно найти еще много других: сообщество, статус, признание и т.д. Важнее всего — что именно вас мотивирует, поддерживает и помогает двигаться вперед.

Итак, процесс сертификации, если коротко, можно разделить на два глобальных блока:

1. Набор часов, включая прохождение 202 курса.
2. Сам подписанный контракт.

Давайте сразу разграничим: я не пишу о том, как стать транзактным аналитиком, как стать специалистом в своей сфере. Моя цель заключается в другом: перечислить механику действий для подписания контракта. И всё. Я верю в окейную позицию каждого, кто читает данный текст, верю в этические составляющие, поэтому оставим за скобками важность и ценность приобретения соответствующего опыта, знаний, навыков. Вероятно, для вас, как и для меня, важнее качество работы с клиентом, а не звание. Но качеству мы все учимся на 202 курсах, у своих Учителей. И здесь я вам доверяю, поэтому дальше описываю возможные варианты действий.

Сценариев, с чего вы начнете свой путь к подписанию контракта — несколько. Как мы с вами знаем, в любом сценарии есть свои выгоды, есть своя «расплата». Мне кажется, что проще сначала наработать часы для защиты. Это позволит вам набраться опыта, понять свою истинную мотивацию, получить подкрепление и обратную связь от клиентов, супервизора, коллег. Собрав всё это в шкатулку своей уверенности, идти подписывать контракт. Это мой сценарий, который я выбрала для себя. Но, возможно, кому-то из вас будет спокойнее сначала подписать контракт с конкретным Супервизором, а уже в течение выполнения контракта — накапливать опыт и знания.

Сколько нужно часов для экзамена на СТА?

Согласно «EATA Training and Examinations Handbook, Section 7, Overview of CTA examination» ([раздел 7.2.2 Обзор требований](#)):

- Супервизий — 150 часов,
- Обучения — 600 часов,
- Работы с Клиентами — 750 часов,
- Дополнительных часов профессионального развития — 500 часов.



Навигатор по миру ТА

Е. А. КЛЕПАЧ. Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА

По всем параметрам есть уточнение — только часть из этих часов должны быть в парадигме ТА, остальные — могут быть в других направлениях.

Часы супервизий — минимум 75 у TSTA или PTSTA, 40 из них с основным руководителем (по контракту).

Обучение — минимум 300 по ТА (большая часть закрывается за счет 202 курса).

Клиенты — минимум 500 из них ТА — психотерапия, если вы сдаете экзамен на СТА (р). То есть большая часть работы с клиентами должна быть в том направлении, по которому сдаете экзамен (образование, консультирование, терапия, бизнес).

Я консультирую с 2017 года, но первые 3 года это была не основная моя деятельность. Полноценно практикой я занялась весной 2020 года. С этого времени (и на момент написания статьи — декабрь 2021 года) у меня набралось больше 500 часов клиентской практики.

Что такое «дополнительные часы профессионального развития»?

Согласно тому же «EATA Training and Examinations Handbook, Section 7, Overview of CTA examination» ([раздел 7.2.3.6 Additional professional development hours](#)): «их содержание определяется региональной или национальной организацией, которая может делегировать эту ответственность Главному супервизору» (вашему наставнику, с которым вы подписываете контракт). Они могут включать, например, дополнительное обучение; личную психотерапию и др. Интересно, что в EATA Handbook отдельно отмечено, что не существует предписанного количества часов личной терапии/развития.

Однако рекомендуется проходить персональную терапию в течение периода обучения, чтобы испытать применение Транзактного Анализа и убедиться, что стажер может применять ТА, в основном, без сценария и без вредного поведения. Это критерий допуска к экзамену (пункт 7.2.3.7). Национальные организации могут так же регламентировать этот показатель. Так, COTA определяет минимальное количество личной терапии — 50 часов (к слову, один год — это 54 недели, так что даже с учетом отпусков и новогодних праздников вполне достижимый показатель).

Как будут проверять наличие часов?

Пока мой ответ на это: по-разному. Единой формы отчета, учета всех часов не существует. Данный процесс отводится на откуп Главному Су-

первизору, с которым подписан контракт. Именно его подпись и рекомендательное письмо гарантируют выполнение данных требований. Без данного письма кандидат не допускается к экзамену.

Однако сертификаты с обучения, конференций вам всё же пригодятся. Некоторые супервизоры дают распечатанный документ со своей подписью о количестве часов супервизий. Форма такого документа — произвольная.

Как подготовиться и подстраховаться?

Всё, что описано выше: нужное количество часов, сертификаты обучения и т.д. — это всё обязательная часть к подписанию контракта. Вы можете всё это сделать уже после подписания контракта, но вам это всё понадобится перед самым экзаменом. Вышеперечисленные параметры свидетельствуют, что вы уже готовы к нему. Однако, чтобы этот путь был комфортнее и спокойнее, мое предложение к вам — готовиться заранее и регулярно вести подсчет часов.

Это помогает увидеть, как растет ваша практика. Это всё та же обратная связь самому себе — сколько сделано уже, где вы на пути к поставленной цели.

Мне понадобилось полдня, чтобы внести данные за несколько месяцев работы в документ по всем группам часов. И теперь я делаю это регулярно — 1 час в неделю, чтобы не запускать процесс.

Как это сделать удобно?

Вот здесь я поделюсь своей разработкой: [Шаблон для учета часов СТА](#).

ТА учет часов							
Файл Правка Вид Вставка Формат Данные Инструменты Расширения Справка							
100% р. % 0.00 123 По умолча... 10 B I S A							
	A	B	C	D	E	F	G
1		Нужное количество часов	Нужно еще	Всего	До 2020	2020	2021
2	Личная терапия	500	313	187	74	55	58
3	Супервизия	150	13	137	7	30	100
4	Обучение	600	314	286	30	66	190
5	Клиенты	750	101,5	648,5	26	120	488,5
6							

Пожалуйста, не вносите в этот шаблон изменений, а просто скопируйте его себе на гугл-диск или скачайте на компьютер, чтобы вносить личные данные.

В файле уже настроен автоматический учёт времени таким образом, что вам нужно внести только данные на листы (Супервизия, Обучение, Клиенты, Личная терапия), и программа автомати-



Навигатор по миру ТА

Е. А. КЛЕПАЧ. Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА

чески посчитает, сколько необходимо еще часов для сдачи экзамена.

Пользуйтесь в свое удовольствие, учитывайте все часы и снижайте свою тревожность: маленькими шагами можно преодолеть даже самую высокую гору.

Как и с кем подписать контракт на сдачу экзамена?**Что важно знать?**

1. Без подписанного контракта с Супервизором вы не сможете сдать экзамен;
2. Экзамен можно сдать самое быстрое — через год после подписания контракта;
3. Контракт подписывается на 5 лет.

Что происходит после того, как истекли эти 5 лет? Ровным счетом — ничего сверхъестественного. Да, некоторые супервизоры не продлевают контракт, но это единицы, и вы всегда можете поменять супервизора, а как следствие — писать хоть 10 лет свою работу для СТА. Но зачем, если это можно сделать в комфортном для себя темпе?

С кем подписать контракт? Как выбрать супервизора?

Предлагаю вам несколько стратегий:

1) Подписать с тем преподавателем, у кого вы учитесь на 202 курсе.

Плюсы: вы его уже знаете, он вас знает, скорее всего у вас налажен контакт, вы хорошо понимаете друг друга.

Минусы: вероятно, в вашем арсенале инструментов, интроектов будут копии только этой персоны. У Главного Супервизора мы так же продолжаем учиться, когда пишем работу: мы обсуждаем какие-то теоретические блоки, стратегию работы и др.

2) «Посмотреть всех».

Можно обратиться к списку [тренеров СОТА](#), а дальше — погуглить видео со встреч, обучения; к кому-то сходить лично на открытое обучение, к кому-то попасть на супервизию, поспрашивать у коллег отзывы по работе с данными специалистами.

Благодаря современной реальности тренеры всё чаще проявляются в онлайн-пространстве: проводят вебинары, мастер-классы, супервизии, прямые эфиры. Для нас с вами это возможность выбрать специалиста, присмотреться к нему.

Почему имеет смысл обращаться не только к российским специалистам, но и к зарубежным?

1. Ограниченность выбора. Главная причина — это небольшое количество тех, кто может подписать контракт, кто имеет подходящий для этого статус (об этом ниже). Если же мы смотрим супервизоров на всей территории СНГ и Европы, то выбор больше. Если вы свободно владеете английским, немецким, французским и другими языками, то вы можете выбрать супервизора из любой ассоциации Транзактного Анализа (только в одной Европе их 27).

Мой личный выбор ограничивался странами СНГ, так как для меня важна возможность говорить на одном языке, иметь схожий культурный код.

2. Расширение возможных сценариев. Когда вы работаете с супервизором из другой страны, есть вероятность, что он вам подсветит больше важных деталей. Как минимум за счет того, что ваш ежедневный контекст различен. Приведу пример: у меня есть клиент, который часто затрагивает тему влияния на него политических событий в стране. Безусловно, я сохраняла рамку психологического консультирования. Однако, я сама так или иначе нахожусь под действием этих же событий, будучи в одном контекстном поле, и, вероятно, не заметила некоторых деталей. Для меня стал важным дополнением и инсайтом тот взгляд, тот вопрос, который привнес в работу мой Супервизор, гражданин и житель другой страны. Просто за счет иного отношения к контексту реальности.



Навигатор по миру ТА

Е. А. КЛЕПАЧ. Как заключить контракт EATA на сертификацию СТА

Что важно при выборе супервизора?

— Статус: обучающий и контролирующий Транзактный аналитик (TSTA); Временный TSTA, СТА-тренер.

— Чтобы выбранный специалист имел статус в вашем направлении (психотерапия, консультирование, образование или организация);

— Чтобы выбранный специалист являлся членом EATA;

— Ну, и, конечно, как в той шутке: «Как я пойму, что правильно выбрал супервизора?» — «В какой-то момент тебе захочется его убить». Это про то, что самое главное в выборе супервизора, чтобы вам было с ним комфортно. Благодаря каким критериями вы выбираете для себя других специалистов? Какие ценности вам важны в работе с людьми? Эти вопросы так же уместны и по отношению к выбору Главного супервизора.

Именно Главный Супервизор — это человек, к которому вы можете прийти с вопросами о том, как вам сертифицироваться; с ним вы можете обсудить ваше недопонимание из Этического кодекса или Hand Book. Главный супервизор — это своего рода Рубеус Хагрид: вроде бы и близкий, надежный друг, но в то же время он — преподаватель.

Чтобы не делать рекламы, я сохраню в тайне фамилию своего супервизора, но скажу открыто, что, делая выбор, я изучила личную страницу в соцсетях, чтобы понять схожи ли наши взгляды, близка ли мне позиция человека в основных взглядах; я изучала каков процент защитившихся у данного супервизора, спрашивала, как будет продолжаться взаимодействие, если не получится защититься с первого раза. Для меня было важно, чтобы у моего Главного Супервизора уже был положительный опыт в данном ключе.

И здесь я сделаю еще одну ремарку: я пишу именно про «Главного супервизора», потому как при согласовании и договоренности, вы можете работать с несколькими супервизорами параллельно, но готовить к экзамену будет только один.

Как технически подписывается контракт?

1. Распечатывается контракт, вносятся ваши данные (стажера) и данные супервизора. Если вы находитесь в разных городах, то можно это сделать в электронном виде.

2. Вы оплачиваете 17 евро за контракт на СТА (п) по реквизитам (EATA в Германии), указанным в контракте с темой платежа: CONTRACT СТА (р) NameSurname.

3. Чек с оплатой тоже распечатываете.

4. Страницу от руки, где подтверждаете, что готовы получить все часы обучения.

5. Все собранные документы в 3х экземплярах отправляете почтой в EATA.

Дальше вы ждете письма от EATA о подтверждении вашего контракта.

Всё! Вы на финишной прямой — осталось только написать работу и сдать экзамен. Но об этом я расскажу вам в следующий раз.

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член SOTA и EATA; Москва, Россия; ok810@yandex.ru, ORCIDID: 0000-0001-5059-3455

**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

Rambler Group of Companies; private psychological practice (self-employed); member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

ИНТЕРВЬЮ

Почему я выбрал Транзактивный Анализ и своего тренера?

Аннотация. В статье трое выпускников 202-го курса Транзактивного Анализа рассказывают о своем опыте. Почему эти психологи выбрали Транзактивный Анализ? Какую роль сыграли в их выборе модальности тренеры? И что советуют новичкам те, кто окончил 202 курс?

Ключевые слова: обучение, ТА 202, Транзактивный Анализ, тренер, перерешения

INTERVIEW

Why did I choose Transactional Analysis and my principal supervisor?

Abstract: In this article, three Transactional Analysis 202 graduates talk about their experiences. Why did these psychologists choose Transactional Analysis? What role did the trainers play in their choice of modality? And what is the advice for newcomers who have completed the 202?

Keywords: training, TA 202, Transactional Analysis, coach, rededication

Екатерина БЕСХИЖКО:

«Я просто и по-детски захотела
быть «как она», то есть
транзактивным аналитиком»

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— Когда я решила профессионально заниматься психологией и получать высшее образование в этой области, я устроилась администратором в

психологический центр, чтобы поближе и отчасти изнутри познакомиться с работой психолога. Я много взаимодействовала с клиентами психологов и самими психологами. Среди прочих специалистов в центре работала Лариса Вадимовна Крю-



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактный Анализ и своего тренера?»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

**Магистр психологии,
клинический психолог,
Москва.****e-mail:****ebeskhizhko@gmail.com****Страничка ВКонтакте:****<https://vk.com/ebeskhizhko>**

кова (сейчас — Винникова). Она тогда заканчивала обучение у Дмитрия Ивановича Шустова и Дины Александровны Кононовой. Она лично отличалась от других специалистов своей глубиной и структурностью, ее клиенты крайне редко отменяли сессии и вообще их, клиентов, было много. Я просто и по-детски захотела быть «как она», то есть транзактным аналитиком.

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

— Так сложилось, что 101 курс я проходила в наркологической программе, а учиться планировала на стандартном 202 курсе. Обе программы были под руководством профессора, TSTA, Д. И. Шустова. Но в них были разные вторые преподаватели. В наркологической программе — глубокая и с уникальным опытом в лечении зависимых доктор медицинских наук Татьяна Васильевна Агibalова, а в психотерапевтической — активная и увлекающая в мир психотерапии Дина Александровна Кононова. Мне нужно было выбирать. И я сделала выбор: продать машину и пойти учиться в обе программы. И никогда в жизни я не пожалела об этом. Четыре года я училась 4 выходных из 8. Параллельно работая организатором другого 202 курса — под руководством непревзойденной Татьяны Ильиничны Сизиковой. Все эти люди так или иначе стали моими наставниками в мире Транзактного Анализа.

Первый год обучения был очень трудным для меня эмоционально — поднималось много болезненного материала. Спасали индивидуальная терапия и групповой процесс в рамках обучения. И еще поддержка родственников, которые брали на себя моего реального ребенка, чтобы я могла побыть наедине со своим внутренним.

— Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Я выбрала своего тренера по его «плодам» — то есть по его ученикам. Я не знала на тот момент Дмитрия Ивановича совсем, но я знала, как работают его ученики, и захотела работать так же. Мне очень радостно, что у меня это получилось.

У Дмитрия Ивановича невероятный кругозор: на занятиях он часто приводит примеры из биографии известных людей, литературных произведений. Я не учусь уже три года, но на каждую супервизионную группу иду как на праздник — с радостью и волнением.

Личность моего тренера во многом повлияла на мой профессиональный стиль, на качество моей работы. Я знаю, что мой Учитель доволен моим профессиональным развитием, и сейчас я готовлюсь к подписанию контракта на подготовку к СТА.

Мне радостно, что встреча Учителя и Ученика состоялась в моей жизни. И это дает мне надежду в будущем тоже встретить своих учеников и передать им те знания, которые я когда-то получила и прожила уже в собственной терапевтической практике.

— Как у вас проявилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Групповая динамика была яркой: одна группа распалась, а вторая саботировала групповую терапию так, что терапевт отказался с нами работать. Это сделало меня более устойчивой и еще более приверженной своей цели — пришлось менять группу и спланировать без групповой терапии со второй. Моя личная динамика была тоже впечатляющей — я прожила развод. Это грустное событие имело и положительный эффект — у меня не было много времени на раздумья перед началом собственной практики. Мои тренеры поддерживали меня в этом, и после окончания первого курса я начала практиковать под супервизией. Первый клиент не вернулся после первой сессии, вторая клиентка «продержалась» десять. Да, конечно, я грустила по этому поводу, однако всегда помнила, что «дорогу осилит идущий», брала супервизии и шла дальше. И это было такое замечательное время!

И еще очень важный момент: МИР-ТА подарил мне двух близких друзей — Анастасию Бородину и Айрапета Айрапетяна. Они для меня больше, чем коллеги.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактный Анализ и своего тренера?»

— Мой групповой терапевт был настолько аутентичным и без «Радуй других», что я тогда еще выбрала его своим личным терапевтом, но не было финансовых возможностей. Но как только моя практика стала приносить стабильный доход, я написала ему. Он написал, что будет рад начать работу со мной. Я до сих пор нахожусь в регулярной еженедельной терапии, и считаю это важным фактором моей профессиональной устойчивости.

Мои тренеры очень повлияли на начало и развитие моей практики. Все трое всегда поддерживали меня, давали много поглаживаний, были щедры на супервизии. Это дало мне возможность заложить прекрасный фундамент моей профессиональной идентичности — я верю в себя как специалиста.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Со множеством. Одно из главных в том, что я могу быть счастливой в профессии, которая приносит мне хороший доход. Профессия, которую я люблю, а она отвечает мне взаимностью.

Да, конечно, я планирую сдавать экзамен под руководством моего тренера Д. И. Шустова и меч-

таю в будущем стать супервизором. А пока я терапевт начинающих психологов.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— В практике я ежедневно применяю ТА. Пять дней в неделю я прихожу в свой уютный кабинет и работаю с людьми индивидуально и в группах, меняя их жизнь к лучшему с помощью ТА. И это так вдохновляет меня!

Скажу честно, я не стремлюсь пропитывать психологией всю свою жизнь. Я не говорю на профессиональном языке дома и не «лечу» близких. Однако есть один важный момент: моя дочь решила стать психологом, а все мои подруги проходят терапию. Думаю, это не случайно.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— Найдите тренера, который будет подходить именно вам. Поступайте, пробуйте, применяйте! Бойтесь и действуйте! Исследуйте и делайте собственные выводы. Не экономьте на терапии и супервизиях — это лучшая инвестиция в ваш профессионализм.

Анна КИРПАЛЬ:

«Алла сказала мне: «Пойдём в Транзактный Анализ. Нам такие, как ты, нужны»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»

**Кандидат психологических наук.****Психолог-консультант.****Специалист****в области****индивидуального****и семейного****консультирования,****член COTA и EATA.****Страничка ВКонтакте:**<https://vk.com/id8264861>

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— О, ТА сам меня выбрал! Я попала в «Мой Мир» благодаря Алле Евгеньевне Далит, с которой мы защищали диссертацию в далеком 2009 году и принадлежали к одному ученому совету. И однажды коллега, замечательный преподаватель и талантливый терапевт сделала мне предложение, от которого я не смогла отказаться. Она сказала мне: «Пойдём в Транзактный Анализ. Нам такие, как ты, нужны». Алле понравились мои организаторские способности, о которых я на тот момент даже не подозревала. Но её проницательный взгляд их заметил. Перед этим я говорила, что хочу начать практическую работу, поми-



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактный Анализ и своего тренера?»

мо преподавательской, в которой я уже вовсю развивалась. И её слова тогда навсегда изменили мою жизнь. Я думала на тот момент: что же это за нестандартное такое название «транзактный анализ», и почему я никогда не слышала про такой вид анализа, звучит это все для меня достаточно непонятно и тревожно. Но волшебная фраза, что такие, как я, нужны, очень благотворно повлияла на мой выбор. Мне предстояло выяснить два вопроса: первый — кто я и какие во мне ещё есть качества, кроме организационных способностей. И второе — что такое Транзактный Анализ.

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали? Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Первые мои попытки пойти на обучение были достаточно волнительным для меня и тревожными. Я скептически отнеслась к тому факту, что не сама Алла будет меня обучать. Но Алла предложила мне преподавателя, в котором была уверена, как в себе. Этим преподавателем оказалась Алла Ивановна Бабиц. Я тонула в тревоге, подозрениях, обесценивании. Дело в том, что до обучения в этой программе я имела достаточно ранивший меня опыт взаимодействия в группах, где мне буквально приходилось выживать. Конечно же, вы понимаете, что это напрямую связано с моим ранним детским опытом взаимодействия в семье. Но мой великолепный преподаватель, у которой на тот момент мы были второй группой на заре её практики, великолепно справлялась с самыми сложными групповыми процессами. Как я сейчас это понимаю и осознаю, мы были достаточно сложной группой с мощными и динамично протекающими процессами.

— Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Группа, как я сказала, у нас была непростая, с очень ярко выраженной групповой динамикой. Я уже, конечно, не помню, было ли давление каких-либо внешних сил на групповую структуру, скорее всего нет — Алла Бабиц всегда умела позаботиться о границах. А вот внутренний групповой процесс с его богатством переносов и штормов был настолько сложным и интенсивным, с моей точки зрения, что лёг в основу моих компетенций работы с группами. Любой групповой процесс — будь то обучающая форма или групповая терапия — невозможно переоценить. Групповая рабо-

та способствует обнаружению сценария и выходу из него.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

— В начале пути и сейчас на протяжении долгого времени я с восхищением любуюсь работой своего тренера и супервизора. Конфликтов было много, было достаточно большое количество и глубоких тяжёлых процессов: конкуренция, обесценивание, борьба за родительскую фигуру. Всего уже и не перечислить. Иногда она казалась мне волшебницей. Я думала, что Алла такая одна, и я никогда не стану даже чуть похожей. Но меня продвигали вперед её щедрость в передаче опыта, особенность подбора конфронтации именно в нужный момент и в конкретной ситуации, её глубочайшая мудрость, которая открывала двери даже там, где их обязательно закрыли бы другие. Все это отделяло её от идеального родительского образа и делало меня автономной и уникальной.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Пожалуй, тему перерешения и прохождения моих личных тупиков я оставляю за кадром данного повествования, а вот на ответ по поводу планов по сдаче экзамена с удовольствием отвечу. Я нахожусь на контракте. Написала первую часть работы, и для меня это, прямо скажем, непростой внутренний процесс. Я иду, а продвигаться мне помогает собственная внутренняя движущая сила и мощная поддержка Аллы Бабиц. В жизни, в становлении, в обучении, в любых процессах инициации и достижений важна подходящая надёжная поддержка. Если мы её отвергаем, не умеем брать, обесцениваем или ждём и не дождаемся, нам будет крайне трудно продвигаться в любых направлениях. Очень важно, на мой взгляд, научиться запрашивать и принимать поддержку, отличая нужную от не желанной.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— Я практикующий специалист в Транзактном Анализе достаточно продолжительное время. Имею хороший опыт индивидуальной и групповой терапии, в том числе в обучающих группах Транзактного Анализа у старших коллег под супервизией.

Моя жизнь пропитана этим методом. В преподавательской деятельности он лёг в основу обучения. Мои студенты часто указывают мне на отличие моего



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактный Анализ и своего тренера?»

подхода в преподавании от похода других специалистов. Хочу я этого или нет, но дома мои дети тоже с лёгкостью понимают мой язык. И уже делают выбор в пользу экологичного общения со сверстниками. После того как я окончила обучение, я расширяю свои знания в психоанализе и в гештальт-терапии. Не перестаю учиться. Но чтобы я ни изучала, дополняя и обогащая свои познания, Транзактный Анализ навсегда останется для меня основой основ.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— За долгие годы моей практической и теоретической работы я «соблазнила» на обучение по программе Транзактного Анализа много людей. Вот мои аргументы. Вы приобретёте достойное к себе отношение — сначала от преподавателя, от сообщества, а впоследствии от себя. Познакомитесь

с самим собой, расширяя границы осознания изо дня в день. Больше никогда и никому, даже себе, не будете давать в обиду самого главного в жизни человека — вас. Увидите, кто такие настоящие профессионалы своего дела, и обязательно встанете в их ряды при условии собственного сильного желания и приложенных к нему терпения и труда. Сможете в безопасных условиях прожить боль, страх, стыд, вину, которые меняли траекторию жизни и сужали фильтры ваших возможностей. Бережные изменения собственной личности, заботливое к себе отношение позволит узнать, как устроен мир клиента, как терпеливо оставаться и продвигаться с клиентом в его непростом пути. Программа устроена таким образом, что вы сможете побывать во всех ролях, увидев и почувствовав множество процессов, как собственных, так и групповых.

Денис НАУМОВ:**«Мое главное перерешение — я ушел из найма в частную практику»**

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



**Клинический психолог,
член Европейской
ассоциации**

Транзактного Анализа.

202-й курс —

2018-2021 годы.

Сайт: naumovpsy.ru

Телеграм: [@levingrauz](https://t.me/levingrauz)

E-mail: levingrauz@gmail.com

— Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

— После окончания РГГУ несколько лет искал «свой» психотерапевтический подход. Несколько месяцев поучился КПТ, потом год психоаналитической психотерапии. Ничего не зацепило, «не легло». Не хватало структуры, ясности и глубины одновременно. Даже пошел учиться по программе «Основы консультирования», чтобы послушать

о разных подходах заново. Но быстро понял, что это обучение я уже перерос.

На момент поисков я работал в наркологической клинике и мечтал когда-нибудь открыть свой частный кабинет. Несколько лет проблема была именно в том, что ни один из опробованных мною подходов я не переживал как «свой».

— Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

— Однажды на YouTube по запросу «терапия пар» наткнулся на видео моего будущего тренера Людмилы Шёхолм. По окончании полуторачасового ролика с удивлением обнаружил, что мне понятны все терапевтические шаги с парой в кабинете психолога на ближайшие 10 встреч. «Как классно и четко», — подумал я. А на следующей день встретил этого лектора на психологической конференции! Был удивлён и впечатлен. Мне понравился мастер-класс, захотел у нее учиться. Потом прошел 101-й курс и начал свою большую дорогу в ТА.



Навигатор по миру ТА

О. В. КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА «Почему я выбрал Транзактный Анализ и своего тренера?»

Здесь нашел четкий терапевтический план, понятную мне и доступную клиентам теорию личности, а также необходимую глубину в работе с бессознательным и прошлым, которую искал.

Я и раньше слышал про Транзактный Анализ, но из книг он казался мне слишком поверхностным, что ли. А когда я столкнулся с его настоящими представителями, я все переоценил и влюбился. Так что мне даже выбирать не пришлось.

Обучающий процесс был не сравним с моими прошлыми обучениями. Он был очень живой, яркий, терапевтический сам по себе.

— Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

— Мой тренер была первая, кого я узнал из ТА. И я выбрал ТА благодаря ей. Я пошел на личность и харизму тренера. Ее увлеченность позволила мне разглядеть, что все нужное мне, есть в ТА.

В конце первого года обучения я посетил занятия других тренеров, какое-то время еще выбирал. Но остановился на первоначальной кандидатуре.

— Как у вас проявилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

— Групповая динамика была живая. Мы и бунтовали, и нападали, и сближались, и росли. В общем, все, как и должно было быть. Все это время рос профессионализм группы, и я рос вместе с ней. Я полноценно запустил частную практику. Первые три года совмещал с работой в клинике. На четвертом году обучения я ушел из клиники и стал работать только с частными клиентами, на себя.

Росла собственная вера в мой профессионализм. Стал брать супервизии — выросло число клиентов. Пошел на индивидуальную и групповую терапию к психологу в статусе СТА. Личная динамика, кроме роста профессионализма, заключилась также в том, что я сам проживал каждую тему обучения. И потери, и отношения в паре, и все типологии личности примерял на себя и своих клиентов. Теоретический материал становился понятнее.

— Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

— Тренер вдохновляла нас, конфронтировала нашей пассивности. И мы были достаточно требовательной группой: спасибо тренеру, что слышала нас и откликалась нашим запросам. Это особенно нравилось, потому что процесс был очень живой. В рамках и границах, но с большим пространством

для спонтанности. Благодаря групповому терапевту первый раз поучаствовал в групповой терапии. Она приходила раз в несколько занятий, и это позволяло нам не нести лишнего с собой от модуля к модулю.

— С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

— Красивый вопрос про перерешения! Я ушел из найма и вышел в частную практику. Значительно поднял цену консультации. Вошел в сообщество коллег. Главное перерешение — что в моих руках надежный инструмент, который изменил мою жизнь и повлияет на жизнь обратившихся ко мне людей. Решение, что буду сдавать экзамен на СТА, уже принял. К подписанию контракта еще присматриваюсь. Хочется внутренне dozреть.

— В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

— ТА стал моим основным инструментом в работе. В личной жизни и отношениях часто тоже рассматриваю ситуации через призму ТА. И мое исследование себя самого периодически проходит под этим углом.

— Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

— Быть смелыми и открытыми новому. Кому-то этот подход станет самым близким и понятным, как стал мне. Рекомендация — посетить сперва несколько общих конференций, посмотреть как можно больше мастер-классов, познакомиться с большим количеством специалистов. И при выборе тренера слушать внутренний голос больше, чем чьи-либо советы. Рекомендую заранее обеспокоиться финансами на обучение. Оно достаточно дорогое, и при этом вы навряд ли найдете более выгодное вложение в себя.

Рекомендую еще посещать мастер-классы всех топов ТА, пока у нас есть такая возможность — возможность учиться в первых инстанциях, так скажем.

Активно знакомиться со всеми однокурсниками и студентами других тренеров и направлений. Эти знакомства часто приводят к общим проектам в будущем. Да и вообще, миссия двигать ТА в мире потом переляжет на наши плечи)

**Хотите поделиться историей
своего обучения на 202-м курсе?
Пишите нам по адресу:
if@ta-journal.ru**

СОТА. НОВОСТИ

Положение о благотворительном комитете

Аннотация: В 2021 году Советом СОТА был создан благотворительный комитет в составе трех человек: Надежда Зуйкова, Инна Кочурова и Виктория Трофимова — и принято положение о нем. Публикуем его текст.

Ключевые слова: финансовая поддержка, контракт, экзамен СТА, экзамен ТСТА

СОТА. NEWS

Regulations on the charitable committee

Abstract: In 2021, the SOTA Council created a charitable committee consisting of three people: Nadezhda Zuykova, Inna Kochurova and Victoria Trofimova, and adopted a regulation on it. We publish the text.

Keywords: financial support, contract, STA exam, TSTA exam

1. Основные положения

1.1 Статус комитета

Комитет избирается советом СОТА в количестве 3-4 человек в статусе не ниже Продвинутого ТА - практика сроком на 5 лет с возможностью пролонгации полномочий еще на один срок.

В случае необходимости могут быть кооптированы новые члены.

1.2. Членами комитета могут быть специалисты, которые являются членами СОТА более 1 года и имеют 2 рекомендатель.

1.3 Комитет проводит политику помощи и финансовой поддержки членов организации

2. Задачи комитета

2.1 Финансово поддерживать коллег, находящихся на контракте для сдачи экзамена СТА или ТСТА

2.2 Создать благотворительный фонд из донатов за оплату круглых столов, проведенных СОТА семинаров, конференций и благотворительных пожертвованиях и членских взносов СОТА.

2.3 Работать над изысканием новых возможностей и идей для увеличения фонда

3. Полномочия и функции комитета

3.1. Информировать членов СОТА о возможностях получения финансовой помощи

3.2. Рассматривать заявления о выделении материальной помощи для оплаты необходимого обучения, супервизий, переводов письменной работы или устной защиты и в некоторых случаях терапии, транспортных расходов к месту проведения семинара или экзамена.

3.3. Устанавливать размер материальной помощи 10000 рублей.

3.4 Материальную помощь можно получить 1 раз в год единожды, в случае, если соискатель не запросил и не получил стипендию ЕАТА.

3.5.Рассматривается в течении 1 года три заявки на материальную помощь.

3.6. Сроки подачи заявки на текущий год до 15 ноября.

Время рассмотрения и выделения помощи — 1 месяц. Перечисление денег производится на карту соискателя по реквизитам, указанным в заявлении, которое посылается в электронном виде в свободной форме с приложением копии контракта для сдачи сертификационного экзамена на адрес — innesa_gold64@mail.ru

СОБЫТИЯ

26-27 марта прошла онлайн-конференция «Разрешение, Защита, Сила — ответ вызовам современности».

Добро пожаловать в Летнюю Школу Транзактивного Анализа в самом солнечном городе России

АНАПА!

С 18 по 20 августа 2022 года

пройдет Летняя Школа Транзактивного Анализа

«Я и другой. Пространство взаимоотношений»,

в которой мы приглашаем Вас принять участие

**Наслаждайтесь гостеприимством южного моря вместе с отличной
возможностью обмена опытом и приобретения новых знаний!**

В программе летней школы Вас ожидают:

- спикеры по транзактивному анализу;
- мастер-классы;
- интервизии и супервизии;
- море общения!

Список спикеров находится в процессе составления,
и мы ждём, что Вы станете одним из них!

Летняя школа транзактивного анализа будет полезна и интересна:

- ТА психотерапевтам;
- организационным консультантам в методе ТА;
- тем, кто в обучении в методе ТА;
- тем, кто хочет познакомиться с транзактивным анализом;
- тем, кто находится в выборе метода работы;
- студентам и интересующимся.

Мы приглашаем наших коллег и всех интересующихся транзактивным анализом
принять участие в этом событии в качестве гостей и спикеров!

Программа летней школы и расписание находится в процессе составления.

Гибкие цены за участие.

С 18 по 20 августа - вас ждут три дня пользы, знаний и теплого общения!

Оплата до 30.05 - **12 000** руб.

Оплата до 01.07 - **14 000** руб.

Отправить заявку на участие можно
заполнив форму на сайте –
мы свяжемся с вами для уточнения
подробностей и вопросов оплаты.

<https://clhappy.ru/meandtheother>

Организаторы

Организацию летней школы проводит центр психологического и эмоционального здоровья "Клиника Счастья"

под кураторством Людмилы Юрьевны Шёхолм (СТА-Р, PTSTA-Р) и при информационной поддержке Санкт-Петербургской Организации Транзактивного Анализа.

КЛИНИКА
СЧАСТЬЯ

LIFETA
MASTERY

СОТА

Санкт-Петербургская
Организация
Транзактивного Анализа

Людмила Шёхолм

Сертифицированный транзактивный аналитик. Психолог-психоаналитик, имеет сертификаты
Европейской ассоциации транзактивного анализа с правом заниматься психотерапией (СТА-Р),
вести преподавательскую и супервизорскую деятельность (PTSTA-Р)
под информационной поддержкой СОТА (Санкт-Петербургская Организация Транзактивного Анализа)

Клиника Счастья
8-800-201-01-25
okpsihiolog@yandex.ru
Анапа, ул. Толстого, 130, к.1, пом. 125-126

Диана Миракян
главный врач «Клиника Счастья»,
психиатр, психотерапевт
тел. для связи: +7 918 238-23-97

Наталья Согонова
директор «Клиника Счастья»
тел. для связи: +7 918 066-49-72

Инна Кочурова
Президент СОТА, продвинутый ТА-практик,
Россия, Санкт-Петербург

Наталья Валерьевна ФЕДЫНА

Частная практика; клинический психолог, психолог в модальности транзактивный анализ; Россия; nvfedyna@rambler.ru, ORCIDID: 0000-0003-0808-685X.

Natalia Valerievna FEDYNA

clinical psychologist, psychologist in the Transactional Analysis modality; Russia; nvfedyna@rambler.ru, ORCID ID: 0000-0003-0808-685X.

ДИСКУССИЯ

Основные концепции Транзактивного Анализа даны доступным и понятным языком

Аннотация: Рецензия на книгу Лиуве Кумпанс «Это Я! Стань самим собой с помощью транзактивного анализа!». Автор считает сильной стороной книги ясный и доступный стиль подачи, задания.

Ключевые слова: экзамен, задания, личность

DISCUSSION

The basic concepts of Transactional Analysis are presented in an accessible and understandable way

Abstract: Review of the book by Liuwe Kumpans "It's Me! Become yourself with Transactional Analysis!" The author considers the strength of the book to be a clear and accessible style of presentation and assignments.

Keywords: exam, tasks, personality

Книга Лиуве Кумпанс «Это Я! Стань самим собой с помощью Транзактивного Анализа!» (Book review — Liuwe Kumpans "It's Me! Become yourself with transactional analysis!") привлекает к себе уже самим названием. Понять себя и стать самим собой — один из наиболее частых запросов к психологу в наше время. И хорошее начало пути к пониманию себя может быть положено с помощью этой книги, построенной в форме театральной постановки с актами, масками и даже музыкальными композициями.

Автор описал основные концепции Транзактивного Анализа доступным и понятным языком, которые в итоге складываются в единую картину через очень точно показанные взаимосвязи между ними.



Для пояснения понятий используются примеры из практики, поэтому, читая книгу, вы обнаруживаете и раскрываете для себя важные составляющие своей личности. О чем-то можно просто задуматься, а что-то даже и поменять. И помогают в этом читателю задания, которые автор предлагает выполнить после объяснения понятия. Здесь есть много ценных вопросов, которые обязательно стоит задавать себе, к которым стоит возвращаться, например, про поглаживания, постепенно встраивая эти вопросы и ответы на них в свою жизнь.

Я бы рекомендовала читателю выполнять задания вдумчиво и не спеша, делать паузу после выполнения хотя бы на 10-15 минут и только потом продолжать читать.



Отзывы на книги

Основные концепции Транзактивного Анализа даны доступным и понятным языком

Были моменты, когда мне, как специалисту, работающему в модальности Транзактивный Анализ, хотелось поспорить с автором. Были моменты, над которыми стоит еще подумать. И это говорит о том, что книга будет интересна коллегам-психологам. Так сложилось, что я читала ее перед экзаменом по окончании курса по Транзактивному Анализу, и она стала прекрасным практическим обобщением полученных знаний, как некое резюме с дополнениями, пояснениями, примерами и заданиями.

Отличное завершение книги звучит как «Источники вдохновения», где представлены рекомендации, которые больше воспринимаются как возможности для более глубоко изучения как отдельных концепций, так и всего направления в целом. Многое из предложенного я взяла себе на заметку.

Прекрасная книга для широкого круга читателей, которые ищут ответы на два вопроса: «Кто такой «Я»?» и «Что такое Транзактивный Анализ?».

Дмитрий Александрович КАМЕНСКИХ

практикующий психолог, студент МИР–ТА. В ТА с 2021г.

Dmitry Alexandrovich KAMENSKIKH

practicing psychologist, student of MIR-TA. In TA since 2021.

«Термин «сценарий» здесь наделен прямым — театральным — смыслом»

Аннотация: Рецензия на книгу Лиув Кумпанс «Это Я! Стань самим собой с помощью транзактивного анализа!». Автор обращает внимание на оригинальность подачи материала и расширение терминологии за счет музыкальных и театральных терминов. Книга напомнила автору 101-ый курс ТА.

Ключевые слова: сценарий, театральная постановка, терминология

Book review - Liuve Kumpans "It's Me! Become yourself with transactional analysis!"

Abstract: Review of the book by Liuwe Kumpans "It's Me! Become yourself with Transactional Analysis!" The author draws attention to the originality of the presentation of the material and the expansion of terminology through musical and theatrical terms. The book reminded the author of the 101st course of TA.

Keywords: script, theatrical production, terminology

Журнал «Транзактивный анализ в России» любезно предоставил мне для прочтения и написания рецензии книгу Лиув Кумпанса «Это Я» в переводе с английского Дмитрия Касьянова, за что я очень благодарен.

21x14,5x1см. Её вес составляет не более 250 г. Книгу удобно брать с собой. Она не займет много места и не сделает сумку заметно тяжелее, но с учетом того, что обложка мягкая, надо быть осторожным, чтобы её не помять.

Немного о физических свойствах книги

Она имеет достаточно крепкий клеевой корешок, мягкую обложку и небольшие размеры

О содержании

Автор не произвел революции, написав эту книгу, скорее он подвёл под общий знаменатель все те знания и опыт, которые смог накопить за



Отзывы на книги

Термин «сценарий» здесь наделен прямым — театральным — смыслом

время своей профессиональной деятельности. Хочу отметить, что книга написана доступным языком, хоть в ней и присутствует вся основная терминология ТА. В конце книги есть словарь терминов, который поможет обычному читателю, не связанному профессионально с ТА, разобраться и понять, о чем речь.

При написании книги слово «сценарий» Луиве Купманс использовал не только в привычном формате для психологов, изучающих и использующих в своей работе модель ТА, но и наделил его прямым смыслом, представив свое произведение как **театральную постановку**, в которой есть пролог, акты и эпилог, который как раз связаны со сценарием. Лично для меня показалось неожиданным ещё и то, что читая книги по ТА, можно расширить свой словарный запас такими словами как «интермеццо» (это небольшая музыкальная пьеса, исполняемая между номерами оперы). Вот так, не совсем стандартно, автор подошел к оформлению содержания своих трудов.

Трудно себе представить театральное представление без музыки и песен, и это произведение не стало исключением. **У книги есть свой плейлист.** Автор перевода **Дмитрий Касьянов внёс свою, на мой взгляд, значимую лепту**, и к каждой главе подобрал песню, которая как бы готовит читателя к её прочтению. Текст песни — это метафора к основному смыслу следующей за ней главы, что еще упрощает чтение и понимание описанного.

Вывод

Когда книга впервые попала ко мне в руки, я бегло пролистал её и немного расстроился, потому что понял, что здесь, скорее всего, я не найду для себя ничего принципиально нового. В целом, труд Луиве напомнил мне 101-ый курс, только в ещё более доступном варианте изложения. Однако при прочтении, во-первых, я понял, что повторить когда-то пройденное никогда не бывает лишним, а во-вторых, я таки нашел для себя части непознанного.

Книга действительно подойдет широкому кругу читателей. Ими могут быть как люди, просто интересующиеся психологией и саморазвитием, так и уже состоявшиеся психологи, использующие в работе модель ТА. Кому я бы точно рекомендовал её к прочтению, так это тем, кто уже знает, что та-



**ДМИТРИЙ
КАМЕНСКИХ**

Практикующий психолог

кое ТА, но по какой-то причине ещё не изучили суть этого подхода. Им однозначно стоит начать это делать именно с, не побоюсь этого слова, — данного произведения.

Елена Сергеевна СОБОЛЕВА

Практический психолог, СТА (Р), TSTA (Р), Делегат от России в EATA, вице-президент EATA (Санкт-Петербург)

Elena Sergeevna SOBOLEVA

Practical psychologist, STA (P), TSTA (P), Delegate from Russia to EATA, Vice-President of EATA (St. Petersburg)

БИОГРАФИИ

Светлой памяти Фаниты Инглиш...

Аннотация: Воспоминания Елены Соболевой о Фаните Инглиш и ее вкладе в развитие Транзактивного Анализа.

Ключевые слова: психоанализ, Эрик Берн, сценарная матрица, эго-состояния, «горячая картошка»

BIOGRAPHY

To the memory of Fanita English...

Abstract: Elena Soboleva's recollections of Fanita English and her contribution to the development of Transactional Analysis.

Keywords: psychoanalysis, Eric Berne, script matrix, ego states, hot potato



Фанита Инглиш, ее статьи, книги и личный жизненный путь — это целая эпоха в Транзактивном Анализе.

Она родилась в Румынии, в городе Гальц. Ее родители несколько раз меняли место жительства. Так из Румынии она попала в Турцию, где прошло ее детство. Позже она переезжает в Париж, с головой погружаясь в изучение психологии в Институте Психологии и Педагогики. Получает диплом психолога университета Сорбонны.

Психоанализ был новой теорией в области психологии, поэтому Фанита Инглиш продолжила образование в Парижском Институте Психоанализа. Во время войны семья эмигрировала в США, где она продолжила обучение, получив степень магистра социальной работы. Однако, в 1964 году, по словам Фаниты Инглиш, произошла судьбоносная встреча с Э. Берном, которая «изменила личную и профессиональную жизнь» (*Ф. Инглиш «Самореализация на протяжении всей жизни»). Новая теория, представленная Э. Берном, произвела сильное впечатление своей ясностью и практичностью. С этого времени Фанита Инглиш становится ученицей и последовательницей Э. Берна.

На протяжении долгих лет она развивала теорию и практику Транзактивного Анализа. Она автор многочисленных статей и книг. Ее вклад был отмечен присуждением в 1978 и 1997 высшей научной премии в мире ТА EBMA (Eric Berne Memorial Award). Она создала оригинальные модели сце-

нарной матрицы и эго-состояний, в которых отразила свой взгляд на сценарный процесс.

Фанита Инглиш много сделала для распространения ТА. Она была одной из первых, кто привез ТА в Европу. Интересно, что она рассматривала сценарий как потребность в структуре и сделала предположение, что сценарий может содержать и позитивные элементы. Биографическая книга «Самореализация на протяжении всей жизни» является прекрасным подтверждением ее теоретических взглядов.

В 2020 году в 104 годовщину Фанита Инглиш стала лауреатом Life time Achievement Award, созданным в ее честь. Возможно, кто-то из вас был участником этого события. Тогда вы, наверно, помните ее приветственное слово перед многочисленными участниками на конференции в ZOOM. Это было восхитительное послание, содержащее разрешение быть активным, заинтересованным, любознательным в любом возрасте...

В моей памяти хранятся несколько воспоминаний о встречах с Ф. Инглиш. Самое яркое — ее выступление на конференции EATA, где по техническим причинам прекратилась трансляция синхронного перевода. Было удивительно наблюдать, как Фанита Инглиш творчески справилась с этим обстоятельством, объединив аудиторию в три языковые группы и последовательно взаимодействуя с участниками каждой группы на их родном языке. Через несколько минут зал аплодировал стоя!

Транзактивный Анализ в России

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 проведенные 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 сообщения по спорным вопросам, рецензии на прочитанные статьи и книги в модальности ТА.

Все материалы необходимо подготовить по требованиям (они расположены на сайте — <http://ta-journal.ru/TAR/about/submissions>) и 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 поступают в Ре-

дакционную 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
«Транзактивный Анализ в России»**