

Р
В
Д

Транзактивный Анализ в России

Периодический электронный рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск **2** (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 2 (Том 2) - год 2022

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

РЕДАКЦИЯ

**Адрес: 191036, Санкт-Петербург,
Невский проспект, д. 128, лит А. , оф. 623.
Вход со 2-й Советской**

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: 23.12.2022

ISSN: 2782 - 4349

© ООО «МИР-ТА», 2022

От редакции / From editorial board

Кочеткова-Корелова О.В. Второй выпуск за 2022 год – колонка редактора. Сегодня мы создаем устойчивость мира своими руками Редакционная статья.....	Kochetkova-Korelova O.V. The second release for 2022 is the editor column. Today we create the sustainability of the world with our own hands Editorial.....
6	6

Языком науки / Scientific point of view

Гилек Ю.Н. Обзор возможностей по работе с тревогой в рамках транзактно-аналитического подхода на примере анализа психотерапевтического случая Клинический случай	Gilek Y.N. An overview of options on working with anxiety within the framework of the Transactional Analysis based on a case study Case report
8	8
Додонова И.В. Изменения в личности женщины после рождения ребенка Научный обзор	Dodonova I.V. Changes in a woman identity after childbirth Scientific review
13	13
Расулова В. В. Обсессивно-компульсивная динамика расстройств пищевого поведения. Транзактно-аналитический взгляд Научный обзор	Rasulova V.V. Obsessive-compulsive dynamics of eating disorders. Transactional-analytical approach Scientific review
24	24
Мхитарян А.О. Обзор исследования о чувствах Научный обзор	Mkhitaryan A.O. Emotions study review Scientific review
32	32
Мхитарян А.О. Исследование 8-ми потребностей в отношениях Ричарда Эрскина Научный обзор	Mkhitaryan A.O. Research of Richard Erskine's 8 Relational Needs Scientific review
34	34
Мхитарян А.О. «Выгорание – типичные системы рэкета у специалистов помогающих профессий». Обзор статьи Петрушки Кларксон Научный обзор	Mkhitaryan A.O. "Burnout: typical racket systems of professional helpers". Review of the article by Petrushka Clarkson Scientific review
36	36

«Я ОК — Ты ОК» / I'm OK — You are OK

Мхитарян А.О. Конспект подкаста Фаниты Инглиш Интервью	Mkhitaryan A.O. Notes from podcast with Fanita English Interview
40	40

Мхитарян А.О. Конспект подкаста с Адриенн Ли Интервью	42
---	----

Mkhitaryan A.O. Notes from podcast with Adrienne Lee Interview	42
--	----

Кочеткова-Корелова О.В., Мхитарян А.О. Преподаватели ТА в мире и России: кто есть кто? Интервью с Владимиром Есауловым и Галиной Макаровой	45
--	----

Kochetkova-Korelova O.V., Mkhitaryan A.O. A teachers of TA in the World and in Russia: Who is Who? Interview with Vladimir Esaulov and Galina Makarova	45
--	----

Барсукова С. А. Ирина Пингарева: «С помощью телесных техник мы можем пройти по короткому пути в проживание травмы» Интервью	54
---	----

Barsukova S.A. Irina Pingareva: "Using body techniques, we can take a shortcut to process trauma" Interview	54
--	----

История ТА

Кочеткова-Корелова О.В. Первый «советский» перевод Берна Интервью	57
---	----

Kochetkova-Korelova O.V. Berne's first translation in soviet Russia Interview	57
---	----

Навигатор по миру ТА

Мхитарян А.О. ЕАТА обновила Руководство по сдаче сертификационного экзамена СТА Новости	59
--	----

Mkhitaryan A.O. EATA updated the CTA Certification Exam Handbook News	59
--	----

Ариф Э.М. Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире» Материалы конференции	62
--	----

Arif E.M. Abstracts of the SOTA Scientific and Practical conference "Stability and integrity of identity as a resource for preserving relationships in a changing world" Conference materials	62
--	----

Кочеткова-Корелова О.В. «Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?» Интервью с выпускниками 202-го курса ТА	69
--	----

Kochetkova-Korelova O.V. "How did I choose Transactional Analysis and find my trainer?" Interview with graduates of 202-nd course TA	69
--	----

Барсукова С.А., Кочеткова-Корелова О.В. Принят профессиональный стандарт психолога-консультанта: что для нас нового? Комментарии Виктора Макарова, Марии Коршиковой и Этического комитета СОТА Дискуссия	78
--	----

Barsukova S.A., Kochetkova-Korelova O.V. The professional standard of the consulting psychologist was approved: what's new for us? Comments by Victor Makarov, Maria Korshikova and the SOTA Ethics Committee Discussion	78
--	----

СОТА. Новости	84
---------------------	----

SOTA. News	84
------------------	----

Отзывы на книги

Митшиманорская Я.О. Рельсы развития Транзактного анализа в организационном и индивидуальном направлении Рецензия	85	Mitshimanorskaya Ya.O. Ways of Development of Transactional Analysis in both organizational and individual areas Book Review	85
Фазетинова А.А. Что такое «Сад ТА» и модель «Звезда»? Рецензия	87	Fazetinova A.A. "What is the "Garden of TA" and the "Star" model?" Book Review	87
Пишите о науке и не только	88	Write about science and not only	88

Сегодня мы создаем устойчивость мира своими руками

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала. В статье также приводится обзор наполнения номера 3.

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы



Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член COTA 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

EDITORIAL

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj2022226-7>

Today we create the sustainability of the world with our own hands

Abstract: Introductory speech from the editor-in-chief of the magazine. The article also provides an overview of the filling of number 3.

Keywords: review, the journal, articles, authors

Этот номер журнала «Транзактивный Анализ в России» стал настоящей метафорой происходящего в 2022 году вокруг и с нами самими. Нашей команде и многим из тех, кто принимал участие в создании номера 3, приходилось быстро менять планы; справляться с сильными чувствами; порой вытаскивать себя «за волосы», как барон Мюнхгаузен, из болота тревоги и бессилия; замечать то, как нами пытается ру-

лить сценарий, и удерживаться в «здесь и сейчас»; опираться на коллег; поддерживать не только клиентов в сложных обстоятельствах, но и самих себя и друг друга.

И в итоге наша редколлегия, авторы, рецензенты, спикеры сумели создать продукт, о котором я смело могу сказать: это сильно, ярко и энергетически заряжено. И это все про жизнь. Мы сегодня как будто сами создаем устойчивость во внешнем

мире и внутри себя с помощью нашего транзактного комьюнити, наших собственных знаний и знаний коллег.

В этом номере у нас насыщенный научный блок: три авторские статьи. [Юлия Гилек](#) рассказывает о техниках работы с тревогой в модальности ТА на примере клиентского кейса. [Ирина Додонova](#) исследует феномен женской идентичности после родов через призму ТА. [Виктория Расулова](#) делится транзактно-аналитическим взглядом на расстройства пищевого поведения в контексте моделей эмоциональной грамотности К. Штайнера и обсессивно-компульсивной динамики личности А. Головань.

Наш обозреватель Саша Мхитарян подготовил несколько обзоров из зарубежных журналов по ТА. Это [описание первого опубликованного эмпирического исследования потребностей в отношениях](#) (Р. Эрскин), проведенного учеными из Словении в 2020 году. Второй обзор рассказывает об [исследовании 27 отдельных разновидностей чувств](#) (исследование института Беркли). Третий обзор посвящен статье Петрушки Кларксон «[Выгорание – типичные системы рэкеты у специалистов помогающих профессий](#)».

Также мы продолжаем рассказывать в журнале о преподавателях Транзактного анализа. В этом номере мы предлагаем интервью [Галины Макаровой](#) и [Владимира Есаулова](#). [Ирина Пингарева](#) делится опытом интеграции телесных практик и ТА. [Четыре выпускника 202 курса ТА](#) рассказывают о своем выборе преподавателей и о том, как ТА изменил их жизнь.

Отдельно хочется отметить два материала. Это конспекты эпизодов подкастов «Три человека в твоей голове», где ведущие беседуют с двумя зубрами ТА. [Интервью с Фанитой Инглиш](#) было записано в июне 2021 года, в нем она рассказала о том, как пришла в ТА и о своей роли в нем. [Второе интервью в том же подкасте – с Адриенн Ли](#), где она делится своим опытом взаимодействия с процессом в групповой терапии.

В декабре Европейская Ассоциация Транзактного Анализа обновила требования к сдаче экзамена на получение статуса СТА. Мы подготовили [русскоязычное описание Руководства](#), которое выложено на сайте ЕАТА на английском языке и доступно для скачивания.

Также в номере предлагается [разговор о новом профессиональном стандарте психолога-консультанта](#). Как это скажется на сфере психологической практики?

Для тех, кто участвовал в научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире» или хотел принять

участие, но не смог, одна из участниц мероприятия, [Эльвира Ариф](#), подробно представила тезисы всех докладов.

В номере есть также [две рецензии на книгу Гюнтера Мора «Индивидуальный и организационный ТА в XXI веке»](#) и воспоминания вдовы первого советского переводчика Э. Берна – [Абрама Ильича Фета](#).

Мы с коллегами с радостью отмечаем, что редакционный портфель заявок, предложений, идей от наших нынешних и потенциальных авторов растет. Уже есть несколько статей в номер 4. И мы приглашаем всех коллег по ТА, чей язык общения и работы – русский, к сотрудничеству. Ждем ваших уникальных статей, обзоров исследований, тем для публикаций. Мы подскажем и поможем. А с условиями оформления публикаций можно ознакомиться в конце номера.

Почта журнала if@ta-journal.ru

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Москва, Россия; ugilek@mail.ru
SPIN 9131-5887, ORCID ID 0000-0001-6986-4788,
Researcher ID G0H-1337-2022.

**Yulia Nikolaevna GILEK**

Moscow, Russia; ugilek@mail.ru
SPIN 9131-5887, ORCID ID 0000-0001-6986-4788,
Researcher ID G0H-1337-2022.

КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj2022228-12>

Обзор возможностей по работе с тревогой в рамках транзактно-аналитического подхода на примере анализа психотерапевтического случая

Аннотация: В данной статье исследован практический кейс психотерапии клиента с тревогой. Представлен обзор различных инструментов и методов, проведен анализ работы, выделены преимущества и недостатки различных методов работы. Сделан вывод о том, что возможна работа с тревожными клиентами в транзактно-аналитическом подходе. Психотерапия должна включать в себя структурный и функциональный анализы, распутывание чувств Ребенка, дорасщепление опор Взрослого, развитие внутренней опеки, обучение новым безопасным способам поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Ключевые слова: тревога, тревожное расстройство, психотерапия тревоги, транзактный анализ, травмирующий опыт, детское эго-состояние, наращивание психологических опор.

An overview of options on working with anxiety within the framework of the Transactional Analysis based on a case study

Annotation: This article examines the practical case of psychotherapy of a client with anxiety. It presents an overview of various tools and methods, an analysis of the work, with advantages and disadvantages of various work methods highlighted. It is concluded that it is possible to work with anxious clients in a transactional-analytical approach. Psychotherapy should include structural and functional analysis, deconfusion of the Child's feelings, building up the Adult's support, development of inner care, training in new safe ways of behaving in situations that cause anxiety.

Key words: anxiety, anxiety disorder, psychotherapy of anxiety, transactional analysis, traumatic experience, childhood ego-state, building up psychological supports.

Введение

Проблема и задачи работы с тревогой в психологическом консультировании и психотерапии не теряет своей актуальности. Термин «тревога» происходит от латинского «angusto» (сужение). В состоянии тревоги у человека возникают специфические ощущения, классифицируемые как слабость, напряжение, нервное возбуждение, учащение дыхания и сердцебиения. Человек может также отмечать нарушение пищевого поведения, сна, либидо, отношений.

Природа тревоги объясняется рядом направлений психологии и психотерапии, начиная от психоаналитического направления и заканчивая нейропсихологическим. Зигмундом Фрейдом тревога была выделена как основная проблема в сфере эмоциональных и поведенческих нарушений личности, вследствие чего в психоаналитическом направлении психотерапии тревога представляется как фундаментальное свойство невроза (Фрейд, 1926). В других направлениях психотерапии произошло смещение акцента в исследовании тревоги с негативного на позитивное. Например, Г. С. Салливан выделял обучающее воздействие, которое оказывает тревога на ребенка (Салливан, 1999). Маурер О. Хобарт говорил о способности тревоги вносить в психологическую ситуацию будущее, т.е. о конструктивной роли тревоги в развитии лично-

сти. Кроме того, нейропсихологи и когнитивные психологи обращают внимание на тот факт, что тревога связана не с патологией, а с самой природой функционирования человека, как биологического вида (цит. Лихи, 2017). Таким образом, тревога и тревожные расстройства многогранно представлены в психологических исследованиях, психотерапевтических интервенциях в виду распространенности и клинической значимости этих проблем.

В рамках данной статьи предлагается рассмотреть транзактно-аналитический подход в психотерапии тревоги. Под транзактно-аналитическим подходом понимаются методы психотерапии, основывающиеся на концепции трех эго-состояний личности. В качестве основополагающего принципа транзактно-аналитического подхода выступает идея, что каждый человек может думать, принимать решения и менять свое поведение.

Транзактно-аналитическими авторами уже были представлены исследования возможностей ТА-подхода для психотерапии тревожных клиентов, так: Эрскин Р. (2001) изучал способы разрешения переноса в терапии навязчивых идей; Виддусон М. (2014; 2016) выделил «порочные циклы» как способы избегания тревоги и механизм терапии «порочных циклов»; Джентиле Б. (2016) предложил метод парадоксальных альянсов в качестве

эффективного вмешательства, которое можно использовать в ТА-терапии тревоги.

Логика данной статьи построена следующим образом: рассмотрен практический кейс по работе с тревогой, затем предложены рекомендации для дальнейшей работы методами Транзактного анализа.

Историческая информация о клиенте:

Клиентка, 35 лет, женщина, разведена, 2-е детей. Работает бухгалтером. Ее родители также разведены. По словам клиентки, свой развод она переживала менее тяжело, чем развод родителей. С бывшим мужем отношения ровные. У него новая семья, у клиентки есть отношения с мужчиной 48 лет, встречаются три месяца, в брак вступать пока не собираются.

Причина обращения: бессонница; какие-то нечеткие тревожные мысли; страх за будущее детей; страх, что этот мужчина окажется «не тем, кто мне нужен».

Организация психологического консультирования и психотерапии: До момента исследования кейса проведено 10 встреч, один раз в две недели. Первая сессия была инициирована клиенткой после ночной «чесотки», невозможности заснуть, постоянных навязчивых мыслей: «кручу мысли в голове», перед засыпанием были перидические нервные подергивания конечностей.

Первичное контрактирование с психологом: уменьшение симптомов тревоги.

Поведение клиентки на консультациях: предварительно установлена личностная адаптация клиентки – «Творческий мечтатель» (по классификации Стюарта, Джойнса). Данное предварительное заключение сделано, поскольку в контакте клиентка опирается на идеи, в поведении в сложные моменты демонстрирует «уход в себя». Ее «открытая дверь» – избегающая пассивность: клиентка много читает, разбирается в литературе по личностному развитию. Когда волнуется, ее речь становится путанной, замечены нервные движения, паузы, проявляется приказание (предписание) «Не думай». Эмоции проявляются клиенткой при обсуждении тем, связанных с детством, родителями, прошлого негативного опыта отношений.

Процесс работы на первых встречах: Следующие пять встреч психотерапевтического характера включали в себя техники: «горячий стул» с родителями (гештальт-терапия), техника телесно-ориентированной терапии (безопасное пространство), методика эриксоновского гипноза «Путешествие в приятное воспоминание», беседа с элементами психодрамы с погружением в дет-

ский опыт и перепроживанием его. Выбор методов обусловлен имеющимися на тот момент знаниями и навыками психотерапевтического инструментария.

Анализ проведенной работы: в результате первых встреч исследовательского характера у психолога и клиентки сформировались первичные доверительные отношения, клиентка охотно шла в упражнения, особенно обучающего характера по самостоятельной коррекции тревоги в текущем моменте. Также следует отметить, что психологу недостаточно было полученных данных для работы с глубокими причинами тревожной организации личности, поскольку не были применены техники укрепления имеющихся опор (Взрослое эго-состояние личности). Например, М. Виддоусон (2014) рекомендует начинать с уровня симптомов, уменьшать и десенсибилизировать аффект, увеличивать толерантность к нему (конкретные техники будут представлены ниже).

В процессе реализации техники «горячий стул» клиентка продемонстрировала феномен регресса, т.е. погрузилась в свой детский опыт, ощутила его как травматическое событие, т.е. произошла «ретравматизация». Полностью вывести из этого состояния клиентку психологу не удалось. В последующие после сессии дни тревога усилилась, состояние опасности ощущалось клиенткой очень сильно. На следующей встрече телесно-ориентированные техники и эриксоновский гипноз частично скорректировали психо-эмоциональное состояние клиентки. Работу с травмирующим опытом продолжили через одну сессию.

Клиентский запрос из работы с тревогой перешел в формат работы с проживанием детской ситуации, когда родители не забрали клиентку из садика вечером, и она вынуждена была ночевать со сторожем. Четыре последующие сессии были посвящены проработке переживаний этого травмирующего события, обиды на родителей и ассоциативной связи прошлых событий с текущими ощущениями клиенткой страха «предательства» в различных ситуациях ее жизни. Перед шестой встречей клиентка позвонила за сутки и отменила последующие сессии с формулированием следующей причины разрыва психотерапевтического контракта: «Больше не актуально, спасибо». На заключительную сессию клиентка не согласилась.

Возможность применения методов и процедур транзактно-аналитического подхода в работе с клиентами с тревогой. Ниже представлена в виде рекомендаций информация, полученная в ходе обучения у практикующих психотерапевтов в подходе «Транзактный анализ» (Е. Б. Станковская, курс «Мультипрофильное кон-

сультирование», НИУ ВШЭ; Е. С. Лазаренко, РТСТА (Р), 202 курс по ТА).

С тревожными клиентами необходимо установить прочный контакт, ранее, чем установлено доверие, нельзя погружаться в травмирующие ситуации. На первой сессии необходимо собрать полный анамнез жизни клиента, а также пояснить особенности своей работы, выяснить был ли клиент ранее у психолога. Проверить реалистична ли опасность или это тревога предвосхищения – «Был ли опыт?». Необходимо осуществить сбор информации по тревожащей ситуации (вопросы: «Как давно появилась тревога (страх)?», «Что помогало справляться ранее?», «Опишите последний эпизод?», «Чего сейчас опасаетесь?», «В какой момент появляется страх?»). Это не только даст терапевту представление о проблеме, типе личности клиента, но также это выступит способом корегуляции, так как клиенту легче вспомнить тревожащую ситуацию с заинтересованным и прочным терапевтом (Станковская, 2020).

Далее на первой же сессии необходимо заключить терапевтический контракт, начиная с вопроса: «Что было бы хорошим результатом нашей встречи?». Примером первичного терапевтического контракта может быть: «Уменьшить ощущение тревоги», «Научиться справляться с симптомами тревоги». Или это может быть исследовательски контракт: «Разобраться с причинами тревоги».

Далее необходимо осуществить интервенции по подтверждению нормальности испытывать чувство страха, принимать его: «Да, у вас есть страх, тревога, есть вероятность, что все в будущем сложится как-то не так, как хочется». Также необходимо предоставить клиенту информацию о тревоге предвосхищения, особенно, если клиент может хорошо работать с теорией, идеями и размышлениями. Например, такие замечания, как: «Давайте заметим, что сейчас мы в безопасности» и последующие размышления о возможно неверном восприятии стимулов реальности создадут основу для будущих осознаний реального жизненного опыта и потенциальной ситуации угрозы, а также поддерживают эго-состояние Ребенка Заботливым Родителем и ослабляют тревожную симптоматику. Также на этом этапе можно использовать упражнение «Что происходит со мной, когда я чувствую страх?» (описать телесные ощущения, мысли в голове, внутренние диалоги, монологи). Если наблюдается состояние сильного аффекта, клиенту предлагаются дыхательные техники «Дыхание по квадрату», «Выдох длиннее вдоха» и т.д., которые, кроме ощущения телесного покоя, развивают возможности клиента для саморегуляции тревоги в будущем и будут способствовать укреп-

лению Взрослого эго-состояния. Совместное проживание вместе с клиентом тревожных, фобических реакций вернет ему ощущение безопасности на это время и будет развивать его Заботливого Родителя. Это может осуществляться путем следующих терапевтических интервенций: «Если кто-то может вынести это со мной, значит это точно выносимо. Значит я когда-нибудь смогу вынести это сам». Таким образом, данный этап психотерапии направлен на поддержку эго-состояния Ребенка, создание основы для эго-состояния Нового Опекающего родителя и укрепление эго-состояния Взрослого.

Работа с дорастиванием опор посвящена развитию ресурсов эго-состояния Интегрированный Взрослый (сочетание позитивных качеств Ребенка и Родителя), а также распутыванию чувств эго-состояния Ребенка. Здесь можно использовать упражнение на двойную осознанность (одновременное осознание реальности через опоры на сенсорные каналы и осознание ранее выбираемых способов реагирования). Необходимо поддерживать первые Взрослые реакции клиента на реальность.. Поскольку задача Взрослого – тестировать реальность (Е. Б. Станковская, 2020), то хорошим перерешением для клиентки будет: «Я могу видеть то, что происходит, могу выбирать способы реагирования, я доверяю себе». Также на этих этапах может применяться Систематическое эмпирическое опровержение (М.Видоусон, 2014), когда Ребенку показывается, что выход за рамки сценария тоже безопасен. За каждый выход клиента за пределы сценария терапевт должен давать клиенту поглаживание.

Сценарный анализ. После укрепления Взрослого, дорастивания опор на Родителя можно исследовать более глубоко аспекты тревожности клиента. В представленном выше кейсе у клиентки выявлены нечеткие страхи (страх за будущее детей и за свое совместное будущее с мужчиной), следовательно, можно было бы предположить, что у нее потерянно общее чувство безопасности, так как некий четко очерченный «определенный страх дает безопасность в других жизненных сферах» (Станковская Е.Б, 2020). В работе с такой клиенткой можно аккуратно исследовать общую картину защищенности и сценарную матрицу клиентки путем задавания следующих вопросов: «Расскажите о ваших представлениях о мире, себе и других», «Как вы узнали, что мир опасен?», «Вам это говорили или это ваш собственный опыт?». В данном терапевтическом случае актуальна будет попытка терапевта разделить интроекты (встроенный заимствованный опыт), ранние решения (принятые человеком решения до того, как он начал говорить), контаминации Взрослого Родителем или

Ребенком (засорение взрослого эго-состояния родительскими предубеждениями или детскими иллюзиями), а также двойные контаминации.

На первой и всех последующих консультациях терапевту следует давать клиенту поглаживания и поддерживать за те способы, которые он ранее выбирал, чтобы помочь себе справляться с симптомами тревоги, даже если эти способы включали в себя определенное навязчивое поведение, поскольку оно помогало клиенту, давало ему опоры («Психотерапия навязчивых мыслей», Р.Эрскин). Согласно Эрскину Р., терапевту не следует отбирать то, что ранее поддерживало клиента, а следует «дорастивать» текущий репертуар способов взаимодействия с реальностью. Сочетая поддерживаемые ранее способы с новыми, можно создавать у клиента необходимую мотивацию к будущим изменениям.

Экспозиция и принятие вместо избегания. Также можно применять техники по работе с избеганием клиентом своих симптомов страха и тревоги, например, технику Парадоксального альянса (М.Видоусон, 2014), направленную на создание союза между симптомами тревоги и сомнением в том, что эти симптомы не управляемы. Данная техника включает в себя информирование клиента о том, что не следует уходить от тревоги в «Порочные круги», исследовать ключевые аспекты порочных кругов, где клиент подменяет реальность детским опытом, а затем запрещает себе чувствовать тревогу. Также для решения проблем с избеганием страха и тревоги следует применять техники деконфузии (идентификация, разрешение и выражение подавляемых чувств).

Вследствие большого количества задач, терапия тревоги в этом случае может быть очень длительна, от полугода регулярных еженедельных встреч, так как терапевту необходимо будет ослабить симптомы, укрепить опоры. Далее следует выяснить феноменологию клиента (Р.Эрскин), его картину мира, провести деконтоминацию (освобождение от засорений Взрослого), распутать чувства эго-состояния Ребенка и принять новые решения по регуляции. Также необходимо добиться, чтобы клиент показал заинтересованность в самостоятельном курировании симптомов, т.е. заключить соответствующий контракт.

Вывод

Несмотря на то, что работа с данной клиенткой закончилась и представленные рекомендации не были применены в рамках дальнейшей с ней работы, разбор представленного кейса показал, что последовательность работы с тревожными состояниями личности включает в себя все основ-

ные этапы психотерапевтического, с точки зрения транзактно-аналитического подхода: структурный и функциональный анализ, укрепление конкретных эго-состояний, анализ транзакций, феноменологии клиента, его сценария. Последовательность работы терапевта включает в себя следующие этапы:

- 1) Ослабление симптомов в текущем моменте;
- 2) Укрепление эго-состояния Взрослого;
- 3) Исследование феноменологии индивидуального сценария;
- 4) Заключение контракта на изменение: «Я буду самостоятельно регулировать свои тревожные состояния в будущем»;
- 5) Распутывание чувств эго-состояния Ребенка и проживание совместно с клиентом его симптомов из прошлого;
- 6) Разработка и фиксирование способов безопасного взаимодействия с реальностью;
- 7) Обучение новому поведению и закрепление его поглаживаниями в текущем моменте.

Список литературы

1. Erskine R. G. (2001) Psychological Function, Relational Needs, and Transference Resolution: Psychotherapy of an Obsession// Transactional Analysis Journal 31:4, 220-226. <https://doi.org/10.1177/036215370103100403>.
2. Freud S. Hemmung, Symptom und Angst. In: Leipzig, Wien, Zurich, Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1926.
3. Gentelet B. & Widdowson M. (2016) Paradoxical Alliances in Transactional Analysis Psychotherapy for Anxiety, Transactional Analysis Journal, 46:3, 182-195, DOI: 10.1177/036 2153716650657.
4. Widdowson M. (2014) Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Two New Theoretical Concepts and One Mechanism of Change in the Psychotherapy of Depression and Anxiety// Transactional Analysis Journal 2014, Vol. 44(3) 194-207
5. Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. – СПб: Питер, 2017, – 450 с.
6. Г. С. Салливан Интерперсональная теория психиатрии. – М., 1999.
7. Е. Б. Станковская Лекции по дисциплине «Мультипрофильное консультирование». – М.: НИУ ВШЭ, 2020.

Изменения в личности женщины после рождения ребенка

Аннотация: В данной статье рассмотрены изменения в личности женщины, которые происходят с ней после рождения ребенка. Объектом исследования выступает идентичность – как часть личности, в которой происходят изменения, и в частности – идентичность матери как область идентичности, строящаяся вокруг способности женщины быть матерью. Предметом исследования является взаимосвязь статуса идентичности матери и ее удовлетворенности материнством. Мы рассмотрим основные механизмы формирования идентичности с точки зрения Транзактивного анализа, а также научные исследования этой темы, проведенные на данный момент, и построим теоретическую модель идентичности матери. Данная статья написана по материалам магистерской работы.

Ключевые слова: идентичность, материнство, личность, удовлетворенность материнством, кризис идентичности, Транзактивный анализ

Ирина Викторовна ДОДОНОВА

Практикующий психолог в модальности Транзактивный анализ, коуч, автор терапевтических сказок «Добросказки», магистрант программы «Консультативная психология» Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; Москва, Россия, stiplina@me.com
ORCID ID 0000-0001-8288-373X,
Researcher ID GNP-1665-2022, SPIN 6597-8425



Irina Viktorovna DODONOVA

Practicing TA-psychologist, coach, author of therapeutic fairy-tales «Dobroskazki», Master's student of the Counseling Psychology program at the National Research University Higher School of Economics;
Moscow, Russia, stiplina@me.com
ORCID ID 0000-0001-8288-373X,
Researcher ID GNP-1665-2022, SPIN 6597-8425

Changes in a woman's identity after childbirth

Abstract: This article examines the changes in a woman's personality that happen to her after the birth of a child. The object of the research is an identity as a part of personality, which undergoes changes, and in particular maternal identity, which is built around a woman's ability to be a mother. The subject of the research is the relationship between the mother's identity status and her satisfaction with motherhood. We will look at the basic mechanisms of identity formation in terms of Transactional Analysis, and at the research on this topic done so far, and build a theoretical model of maternal identity. This article is based on the materials of master's thesis.

Key words: identity, motherhood, personality, satisfaction with motherhood, identity crisis, Transactional Analysis

Откуда взялась идея о том, что в личности женщины что-то происходит

Интерес, в том числе научный, происходит от нашей собственной вовлеченности в какую-либо тему. Поэтому здесь, в предисловии, я расскажу свою историю и позволю себе сделать небольшой шаг в сторону от научного изложения материала. У меня трое детей, и мой материнский стаж составляет уже 9 лет. За время собственного нескончаемого декрета и из разговоров с многими мамами – подругами, знакомыми, клиентками, я точно знала, что с рождением ребенка что-то внутри женщины меняется. И я долго не могла подобрать слова, которые бы описывали то, что я чувствовала, пока однажды Д. Кэмпбелл (автор «Тысячеликого героя», написанного в 1949 г.) и В. Пропп (автор «Морфологии волшебной сказки», 1928 г.) не натолкнули меня на мысль, которая легла в основу моего исследования и этой статьи. В их работах я увидела, что и мономиф, и народные сказки чаще всего предназначались мужчинам, являясь своего рода инструкцией к взрослению. Я задалась вопросом – а что же с женщинами? Традиционно женщина выросла через рождение и воспитание ребенка, им не требовалась столь подробная инструкция, так как казалось, что знание о том, как взрослеть, заложено в них природой. Получается, что кэмпбелловский «путь героя» для женщины начинается с рождения ребенка. Это было очень похоже на то, что я проживала в своем материнстве, на то, о чем рассказывали другие женщины, ставшие мамами. Это сравнение очень хорошо объясняет, почему некоторые женщины чувствуют себя в материнстве подавленными и несчастными, а другие воспринимают свое материнство как легкое и радостное. Те женщины, кто последовал за мной и прошел свой «путь героя», в награду обрели удовлетворенность в материнстве и радость от общения с детьми, отказавшиеся же от зова или застрявшие «в пути», описывают свое материнство негативными эпитетами вплоть до послеродовой депрессии. Кроме того, Памела Левин в «Циклах силы» (6, с. 66, 89) указывает на то, что после рождения ребенка женщина вместе со своим ребенком вновь проживает стадии развития, как будто рождение ребенка (как принятие на себя новой роли, ранее неизвестной) активизирует «спящие», не имевшие повода для проявления себя до этого, трансгенерационные программы, связанные с родительской ролью. Проживая все циклы вновь, женщина имеет возможность добрать силу каждого из них, если это не удалось сделать в момент проживания этой стадии в своем естественном возрасте.

Таким образом, идея о том, что рождение ребенка влияет на состояние личности женщины, в том или ином виде уже озвучивалась, однако, не получила достаточной разработки. Мне стало любопытно изучить эту тему, как она представлена в науке, чтобы получить рабочие инструменты для помощи женщинам, чувствующим себя неудовлетворенно в роли матери. На этом моя личная история в изучении этой темы заканчивается и далее я буду следовать классической традиции в написании научных работ, а именно использовать «мы», говоря от лица автора этой статьи.

Актуальность

Впервые интерес к материнству со стороны психологии как науки возник после работ Фрейда и его последователей, рассматривающих отношения с матерью как среду для развития и становления личности ребенка. И именно с этой точки зрения пишется большинство работ, касающихся младенцев и их мам – какой нужно быть маме, чтобы удовлетворить потребности своего ребенка. Что при этом происходит с самой женщиной, как влияет на нее рождение ребенка, в психологии в целом как в науке, так и в рамках Транзактного анализа, исследовано очень мало. Изучая эту тему, нам приходилось опираться на те небольшие наработки, созданные в рамках различных подходов, переводя их на язык Транзактного анализа, чтобы терапевты транзактно-аналитической модальности имели инструменты для работы с клиентками-матерями.

В 2017 г. Эмма Хайнес (Emma Haynes) подчеркивала необходимость и важность изучения темы подавленного состояния матерей (16), связанного с рождением ребенка, отметив, что собственные чувства женщины относительно ее детства и тех переживаний, с которыми она сталкивалась в довербальный период в отношениях с собственной матерью, часто «переносятся» на ее отношения с собственным ребенком и во многом определяют стиль взаимодействия со своим ребенком. Работа с психологом в этот момент помогает женщине создать атмосферу безусловного принятия, закрыть потребности, не закрытые в собственном детстве, после чего женщина может качественно заботиться о своем младенце и наслаждаться своим материнством, не испытывая ни рзкетных чувств, ни подавленного состояния. Однако, в рамках статьи Хайнес была лишь обозначена необходимость изучения феноменов, связанных с материнством, но само исследование еще не завершено.

И в этом кроется главная сложность – недостаточная разработанность темы не только в рамках Транзактного анализа, но и психологии в це-

лом ставит нас в позицию наблюдателя, который пока только наблюдает процессы в личности женщины после рождения ребенка, отмечая феномены, которые нам предстоит описать, используя ту или иную модель личности или, возможно, комбинируя их, чтобы наиболее точно дать определение тому, что мы видим в реальности. Довольно часто в рамках этой статьи мы будем обращаться к кросс-модальным исследованиям, используя не только язык Транзактного анализа, поскольку фактически являемся первопроходцами в данной теме.

Опорой для данного исследования в области Транзактного анализа стали работы Э. Берна, дополненные Й. Стюартом и В. Джойнсом, а также модель Интегрирующего Взрослого, описанная К. Тюдор (Keith Tudor) и Л. Купманс (Lieuwe Koopmans), теория «функциональной беглости» Сюзанны Темпл (Susannah Temple), а в теме материнства – работы Г. Г. Филипповой (ректора Института перинатальной и репродуктивной психологии в Москве, автора книги «Психология материнства»), Н. Н. Васягиной (зав.кафедрой психологии образования Института психологии Уральского государственного педагогического университета в г. Екатеринбург, автор книги «Внутриличностные детерминанты самосознания матери»), а также работы Наташи Мофнер (Natasha S. Mauthner), профессора Ньюкаслского университета, автора книги «The darkest days of my life: stories of postpartum depression» и Полы Николсон (Paula Nicolson), профессора университета Ройял Холлоуэй (Royal Holloway) в Лондоне, автора книги «Postnatal Depression: Facing the paradox of Loss, Happiness and Motherhood», изучавших феномен «послеродовой депрессии» с точки зрения психологии.

В рамках данной статьи мы рассмотрим уже имеющиеся исследования по теме материнства и построим теоретическую модель личности женщины после рождения ребенка.

Структура личности. Идентичность.

Когда мы говорим, что в личности женщины после рождения ребенка происходят какие-то изменения, нам важно определить, о какой именно части личности идет речь.

Личность мы рассматриваем как связующее звено между миром и индивидуумом, обладающее «Я» и вступающее в отношение к себе и окружающему миру в целом и наполняющими его субъектами и объектами по отдельности. Личность объединяет в себе тело, психику, дух и деятельность (10, с. 365)

Наш интерес – «Я» женщины. В науке есть представление о том, что «Я» разделено на две части: часть, «освещенную сознанием» – то, что может быть осознанно и вербализовано, называют «Я-концепцией» и часть непознанную, существование которой часто не осознается – «Я неизвестное» (10, с. 380).

«Я-концепцию» – образ себя, можно соотносить с идентичностью, которая формируется с помощью механизмов самопознания (результатом которого будет самосознание личности) и самоопределения.

В науке нет общепринятого определения идентичности. Идентичность в социальной психологии определяется через принадлежность к какой-либо социальной группе. На ней мы не будем подробно останавливаться, так как наш интерес составляет психология личности и ее взгляд на идентичность.

Среди мэтров психологии личности, работавших с понятием идентичность, однозначно первым стоит имя Эрика Эриксона. Он описывал идентичность как чувство себя и своей целостности в пространственно-временном континууме, особо подчеркивая связь Я-идентичности и Мы-идентичности. «Идентичность индивида основывается на двух одновременных наблюдениях: на ощущении тождества самому себе и непрерывности своего существования во времени и пространстве и на осознании того факта, что твои тождество и непрерывность признаются окружающими» (16, с. 58).

Идентичность может формироваться вокруг «событий в жизни человека» (8, с. 90), из чего мы можем предположить, что часть идентичности женщины формируется вокруг ее способности быть матерью и вокруг рождения ребенка.

Кроме того, идентичность имеет психосоциальную природу, являясь продуктом рефлексии индивидуума и той среды (того социума), в котором этот индивид развивается (19, с. 131). Источником для формирования идентичности с такой точки зрения будет не только личный опыт индивидуума, но и общество – фильмы, литература, обычаи, стереотипы общества, мифы и тд. (19, с.132). Кроме того, именно общество инициирует запрос на формирование индивидуальной идентичности (история помнит времена, когда актуальной была только групповая идентичность), на самоактуализацию и самореализацию. Это подчеркивает наличие в идентичности культурального интроекта.

Понятие идентичности как таковой в Транзактном анализе не описано. Представления о себе анализируются и складываются в Взрослом на основании детского опыта и родительских ин-

троектов (в том числе – культурального интроекта), таким образом идентичность объединяет все эго-состояния и является таким образованием психики, которое складывается под влиянием эго-состояний, но находится вне их пределов.

Как формируется идентичность? Для рассмотрения этого процесса обратимся к работам Джеймса Марсиа (21, с.161), создавшего статусную модель идентичности. Марсиа выделял четыре состояния (статуса) идентичности:

- достигнутая идентичность,
- преждевременная идентичность,
- диффузная идентичность,
- мораторий

Статус «мораторий» (*moratorium*) присваивается человеку, находящемуся в кризисе идентичности (21, с. 161). С точки зрения ТА, это может быть описано как время, когда личность не может с помощью Взрослого эго-состояния описать себя, интегрировать противоречия между внутренним самоощущением и внешними обстоятельствами, и это причиняет ей страдания. Кризис идентичности провоцируется значительными изменениями внешних обстоятельств, например, такими, как рождение ребенка, и следующими за ним переменами: уменьшением социальных контактов женщины, ограничением ее мобильности, изменениями в ее внешности и теле, освоением новой для себя роли матери, нахождением языка взаимодействия с младенцем, изменением взаимоотношений с партнером и т. д.

Противоречий, возникающих в этот период у женщины, много. Например: «Мне нравится мой ребенок, но я испытываю злость, потому что не понимаю, как успокоить его, когда он плачет» или «Я вынуждена весь день посвящать заботе о младенце, а мне так хочется вместе с подружками пойти повеселиться в клубе», или «Родители интересуются теперь только моим ребенком, я как будто перестала быть интересной для них – обслуга для младенца. А я, между прочим, их дочь!». Или возникают противоречия между социальными ролями женщины: профессионал, жена, дочь, мать – кто она теперь и чему отдать предпочтение? Таких противоречий может быть много, особенно если в подростковом возрасте кризис идентичности не был пройден или пройден частично. Тогда в кризис, вызванный рождением ребенка, женщине придется решать и те задачи, которые не были решены в подростковом возрасте, что может удлинить или усложнить для нее прохождение кризиса. Большое количество противоречий и дефицит ресурсов для их разрешения может спровоцировать депрессивное, подавленное состояние у жен-

щины, чувства грусти, одиночества, которое часто называют «послеродовой депрессией».

Статус «диффузной идентичности» (*identity diffusion*) имеют чаще всего молодые люди, которые или не вступали в этап кризиса идентичности, или не смогли его пройти. У них нет отрефлексированных представлений о себе, своих ценностях и целях, их система убеждений и взглядов является скорее перенятой от Значимых Других (21, с. 161). То есть это представления о себе, не становившиеся предметом Взрослой рефлексии и не сформулированные в виде истории о себе. На языке Транзактного анализа речь идет о многочисленных двойных контаминациях и дефиците Взрослого (12, с. 83), таким образом, диффузная идентичность в значительной степени базируется на жизненном сценарии человека. Примером таких двойных контаминаций после рождения ребенка могут выступать предрассудки из Родительской части вроде «Хорошая мама всегда счастлива со своим ребенком» и иллюзии из Детской части – «Мне никогда не стать хорошей мамой». Эти убеждения не подвергаются критическому осмыслению со стороны Взрослого женщины и подтверждают экзистенциальную позицию женщины (Я не Окей), на которой может базироваться сценарий.

Статус «преждевременной идентичности» (*foreclosure*) характерен для людей, которые так же, как и люди с достигнутой идентичностью, имеют определенное понимание себя, своих целей и ценностей, чаще всего обусловленных родительскими интроектами, так как они не прошли через кризис идентичности (21, с. 161). На языке Транзактного анализа мы можем сказать, что преждевременная идентичность – это вариант контаминированных Родительским эго-состоянием (12, с. 82) представлений о себе (например, примером таких контаминаций может быть убеждение «Любящая мама сама занимается со своим ребенком, а не «сдает» его няне», в результате которого женщина не может прибегнуть к помощи нанятых специалистов по уходу за ребенком и оставаться при этом «хорошей» для самой себя, но может, допустим, пользоваться помощью родственников – бабушек, к примеру). То есть мы видим, что на фоне Взрослой информации (пользоваться помощью по уходу за ребенком можно) личность в значительной степени ошибочно, без осознания этого, определяет себя заимствованным у родительских фигур образом («Но нанять няню я не могу, так как я любящая мама». И если родственники отказывают женщине в помощи, она оказывается в затруднительном положении).

Статус «достигнутой идентичности» (*identity achievement*) имеют люди, которые прошли через

этап кризиса идентичности и через саморефлексию сформулировали собственную Я-концепцию, свои аутентичные цели и ценности (21, с. 161). На языке Транзактного анализа речь идёт о реализации автономии личности, когда ей удалось вернуть исполнительную власть во Взрослое эго-состояние и составить аутентичные и достаточно согласованные представления о себе. Это идентичность, которая в меньшей степени базируется на жизненном сценарии (12, с. 132), но является добровольно выбранной. Нам кажется, что статус «достигнутая идентичность» во многом схож с понятием «Интегрирующего Взрослого», описываемого Льеве Купманс (Lieuwe Koopmans) (18) – то есть это Взрослый, обладающий зрелыми стратегиями решения проблем на разных уровнях и осознающий свой возможные контаминации Родителем и Ребенком.

статус диффузной каждый раз в момент прохождения кризиса идентичности (2, с. 90).

Преждевременная идентичность может сопровождать человека на протяжении всей жизни, притом, что кризис идентичности, по мнению авторов, является неотъемлемым элементом жизни человека, характеризующийся «возникновением противоречия между отдельными элементами идентичности или между элементами идентичности и элементами внешней среды» (2, с. 90).

Однако, способом совладания с кризисом идентичности может стать отрицание его наличия и, как следствие, – его «непрохождение», в этом случае человек не самоопределяется, и его идентичность продолжает иметь статус «преждевременной». Такое игнорирование может привести к накоплению нерешаемых противоречий, которые могут в будущем набрать «критическую мас-

Эго-состояния и модель функциональной беглости

Модель Интегрирующего Взрослого

показывающая переход Эго-Состояний

Модель функциональной беглости

демонстрирующая паттерны поведения в обществе

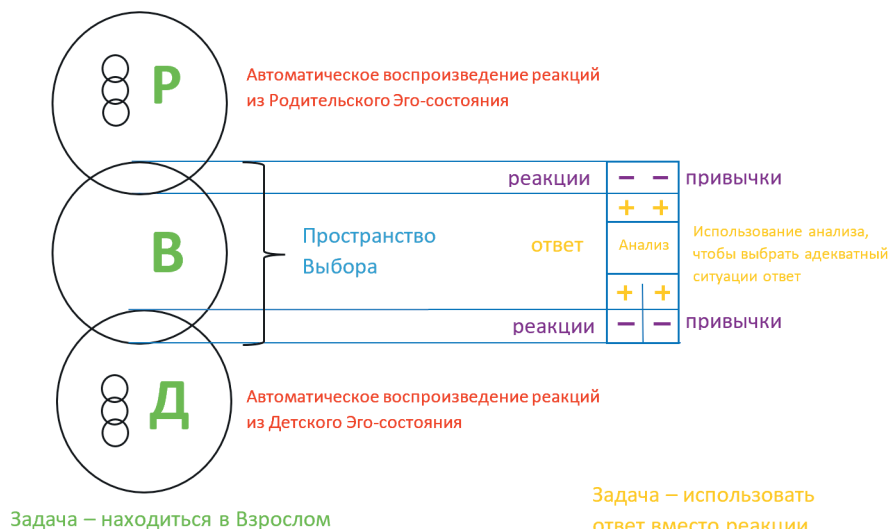


Рис. 1. Модель эго-состояния Интегрирующий Взрослый, реализующий модель «функциональной беглости» (18)

Н. В. Антонова и В. В. Белоусова на основе идей Марсиа описывают динамику идентичности, в котором «первичная» идентичность имеет статус «диффузной», формирующейся посредством идентификации со значимыми другими (родительскими фигурами). Исследователи полагают, что уже к трем годам ребенок от диффузной идентичности переходит к преждевременной, формирующейся через интериоризацию мнений окружающих о себе, однако, идентичность будет приобретать

су», и ее сложно будет отрицать, что в свою очередь, по мнению исследователей, может привести к депрессии. Как еще один способ совладания с кризисом идентичности выделяется уход от противоречий (отказ от внешней среды, создавшей противоречия).

Наиболее конструктивным способом совладания с ситуацией кризиса идентичности является механизм самоопределения, «при котором, наряду с негативными эмоциями, сопровождающими отказ от прежних элементов идентичности, возникает другая эмоциональная динамика: индивид может переживать моменты эмоционально-

го подъема, связанного с творческими поисками себя, своих целей, ценностей. Такой вариант течения кризиса идентичности ... приводит к формированию новых единиц идентичности» (2, с.91). В процессе кризиса идентичности, вызванного рождением ребенка, с помощью самоопределения (то есть принятия решений относительно себя, своих качеств, ценностей и целей) женщина через решение встающих перед ней проблем в материнстве подвергает сомнению и анализу все накопленные (в том числе – перенятые от Других Значимых) знания о себе, о роли матери, о том, как взаимодействовать с ребенком и создает новое знание о себе как о матери, таким образом создавая свою идентичность матери.

Таким образом, идентичность получает статус достигнутой в том случае, если женщина избирает способ совладания с кризисом механизм самоопределения, при этом остается открытой системой – то есть готовой к новым кризисам и принятию новых идей о самой себе. Однако, стоит заметить, что авторы не обозначают, означает ли достигнутая идентичность разрешение всех противоречий, которые возникают внутри личности или между личностью и средой (обстоятельствами). Мы полагаем, что достигнутая идентичность включает в себя разрешение основных противоречий (ключевых для личности в данный момент времени) и позволяет удерживать нерешенными второстепенные противоречия при намерении разрешить их (11, с. 25). Важно отметить, что ключевые противоречия индивидуальны и для разных женщин будут разными. Кому-то важно будет решить противоречия между профессиональной реализацией и заботой о ребенке («кто я сейчас больше – мама или профессионал?»), для других – «могу ли я быть не такой матерью, какой была моя мать, если у меня нет другого примера для подражания?», у третьих основным противоречием может быть балансирование между ролями матери и жены.

Каково влияние идентичности на личность? Как говорил Э. Эриксон «то, что я назвал «эго-идентичностью», имеет отношение не просто к самому факту существования; это как бы качество существования, придаваемое ему этим «эго» (16, с. 59). Иными словами, от свойств идентичности человека зависит качество его жизни.

То есть, достигнутая идентичность повышает удовлетворенность жизнью, а любая другая (диффузная, преждевременная или мораторий – период кризиса идентичности) – снижает её (то есть отрицательно влияет на качество жизни человека).

Резюмируя: при рассмотрении изменений в личности женщины после рождения ребенка фо-

кус нашего внимания обращается к идентичности, которую мы определяем как *вербализуемое и осознаваемое, оформленное в виде нарратива представление о себе в пространственно-временном континууме, которое человек принимает в отношении себя, возникающее в результате взаимодействия между общественными нормами и личностными характеристиками, усилиями по самоопределению, различными событиями в его жизни.*

Идентичность обладает разным статусом (диффузная, преждевременная, мораторий, достигнутая), который влияет на качество жизни человека.

Достигнутая идентичность обладает схожими характеристиками с Интегрирующим Взрослым, описанным Льеве Купмансом (18). Если говорить об Интегрирующем Взрослом в контексте женщины, ставшей матерью, то это состояние позволяет женщине видеть, когда она поступает как ее мать (то есть видеть паттерны поведения из Родителя – например, первая реакция на просьбу ребенка дать сладкое – «только после еды» – как это делала ее мама), а когда она делает что-то, что хотела, чтобы сделали для нее в детстве (например, разрешает есть столько сладкого, сколько хочется, потому что ей в детстве не разрешали есть сладкое) – видит, когда ею движут эмоции ее Внутреннего Ребенка, при этом остается в пространстве выбора – как я хочу поступить, будучи взрослой и опираясь на актуальную ситуацию, при этом осознавая, откуда идут внутренние позывы поступить так или иначе.

Идентичность матери

Э. Эриксон и Дж. Марсиа, исследуя идентичность, указывали, что у мужчин и женщин имеются различия в процессе формирования идентичности (21, с. 178). Согласно идеям Эриксона, женская идентичность может быть оформлена только после замужества и рождения ребенка. Идентичность женщин исторически формировалась вокруг их способности быть матерью (15, с. 58).

Эмансипация XX в и начала XXI в привела к тому, что старые схемы потеряли свою актуальность – с одной стороны, с другой – новые не отвечают всем особенностям женщин. «Мужчина, всем обязанный самому себе, «даровав» женщинам относительную эмансипацию, мог предложить им в качестве образца для подражания лишь собственный, придуманный им самим образ жизни» (16, с. 277). Таким образом, предлагаемые современным обществом представления о течении индивидуальной жизни в большей мере отвечают «бездетному типу» жизненного пути (мужского или добрачного у женщин), и в этой парадигме

перед каждой женщиной, решившей иметь детей, рано или поздно встанут противоречия «карьера – материнство» и «сексуальность-материнство».

Материнство составляет одну из сфер, формирующих женскую идентичность наряду с телесностью, сексуальностью, партнерством и профессиональной деятельностью (5, с. 217), однако «распаковывается» эта сфера в полной мере в идентичности уже после рождения ребенка. Логичным представляется то, что после рождения ребенка почти вся идентичность женщины определяется ее материнством, так как существенно меняется ее образ жизни, «женщина практически все время проводит с ним (ребенком – прим. автора), в значительной степени ограничивая личные интересы» (9, с. 156-168). Мы выделяем внутри идентичности женщины теоретический конструкт – «идентичность матери», понимая при этом, что это лишь термин, введенный нами для удобства обозначения исследуемого феномена.

Что же такое «идентичность матери»? Под «идентичностью матери» мы будем иметь в виду представления женщины о себе, представленные в виде нарратива (то есть вербализируемые и осознаваемые) появившиеся в результате рефлексии относительно образа собственной матери, переживаний собственного детского опыта, актуальных в обществе представлений о материнстве, а также собственного переживания женщиной своего материнства.

Говоря языком Транзактного анализа, идентичность матери женщины – это осознанные Интегрирующим Взрослым женщины ее представления о материнстве, складывающиеся на основе ее собственного опыта общения с матерью (как Родительский интроект, так и собственные переживания Внутреннего Ребенка женщины), а также общественных представлений (Культуральный Родитель) и опыт общения с собственным младенцем.

Представления о себе как о матери, которые сложились у нее до рождения собственного ребенка – образ «идеальная Я-мать», формирующийся на основе интроектов, культурального и родительского, а также собственных идей женщины о том, «какой должна быть мать, какие функции в себе заключать, что должна давать ребенку, в чем заключается ее важнейшая материнская роль» (1, с. 32) в дальнейшем корректируется (или вступает в неразрешимое противоречие) с образом «реальная Я-мать», который формируется под влиянием непосредственного взаимодействия женщины с собственным ребенком и рефлексии женщиной опыта этих отношений (1, с.34).

Разрешение противоречий внутри материнской идентичности (противоречие между «иде-

альная Я-мать» и «реальная Я-мать») зависит напрямую от степени психологической личностной зрелости женщины (1, с. 34). Говоря языком Дж. Марсиа – от статуса идентичности, а именно статусы идентичности, кроме достигнутой, затрудняют «распаковку» материнской части внутри идентичности женщины. Иными словами, именно развитие и укрепление Интегрирующего Взрослого внутри личности женщины способствуют разрешению противоречия между идеализированными представлениям о материнстве и ее реальным опытом, которое в дальнейшем влияет на ее удовлетворенность материнством.

Ключевым в понимании женщиной своей материнской идентичности может стать ее собственный материнский стаж (4, с.68-77). То есть чем больше стаж материнства женщины, тем больше может быть у нее развито самопознание (т.е. рефлексия образа себя как матери), тем больше у женщины возможностей увидеть и разрешить противоречия между «идеализированными» представлениями о себе как о матери («идеальная Я-мать») и тем, какой матерью женщина является на самом деле в взаимодействии со своим ребенком.

Часто значительное несовпадение представлений о том, каким будет материнство (образ «идеальная Я-мать»), и то, каким оно становится в реальности («реальная Я-мать»), приводит к развитию послеродовой депрессии у женщин (16, с. 155) – тут мы рассматриваем депрессию не как медицинский диагноз, а самоощущение женщиной подавленности, тяжелого эмоционального состояния опустошения и потери смысла жизни. Разрыв между «идеальная Я-мать» и «реальная Я-мать» сопровождается отсутствием возможности выражать свои чувства по поводу взаимоотношений с ребенком, особенно если это негативные аспекты материнства, потому что это не вписывается в образ «идеальная Я-мать» (20, с. 155). «Идеальная Я-мать» женщины по большей части состоит из родительских и культуральных интроектов, часто являя собой Критикующего Родителя и Наставляющего. Несовпадение реальности и ожиданий от материнства провоцируют негативные чувства в Ребенке женщины, но проявлять эти негативные эмоции запрещено Родительской частью, именно поэтому мы говорим о том, что несовпадение «идеальная Я-мать» и «реальная Я-мать» вызывает подавленные или депрессивные состояния, в том числе из-за невозможности открыто выражать негативные эмоции.

Говоря о противоречиях между идеализированным образом себя и реальным, нельзя не упомянуть о потерях, связанных с рождением ребенка. Пола Нильсон в своем исследовании (22, с. 162)

выделила потери, с которыми чаще всего сталкиваются матери после рождения ребенка – потеря времени, автономии, часто – ощущения собственной внешней привлекательности и сексуальности, профессиональной реализации. Современное общество не слишком поощряет женщин говорить о своих потерях в материнстве – потому что они могут быть несовместимы с подразумеваемым образом счастливой матери, радующейся появлению у нее ребенка, это может не соответствовать внутреннему образу себя как матери, не находить понимания и поддержки в семье и среди близких. И именно это отрицание потерь, которые субъективно ощущаются, при внутреннем запрете на признание их, также ведет к субъективному ощущению состояния «послеродовой депрессии», отмечаемой респондентами.

Сразу после рождения ребенка женщина оказывается в совершенно новой для себя роли, в новых обстоятельствах, которые очень дуальны. С одной стороны, радость от рождения ребенка – приобретение материнства, с другой, ряд лишений и потерь, с которыми сталкивается женщина после рождения ребенка – потери материнства: профессиональная реализация отходит на второй план, социальная изоляция от прежнего круга общения, попадание в зависимое положение (от распорядка жизни ребенка, финансовая зависимость от супруга, давление авторитета собственной матери на женщину и много других факторов). При этом есть общественный культ «хорошей матери», которая счастлива заниматься своим младенцем в режиме 24/7, и в этом культе полностью игнорируются трудности, с которыми может столкнуться женщина и те негативные ощущения, эмоции, которые могут появляться в результате ухода за младенцем. Разговор о них социально не одобряем – и это входит в идентичность матери как часть влияния общества в виде Культурального Родителя. При этом есть общественный культ «самореализованности», в котором делается акцент на профессиональную реализацию. Двойственные послания Культурального Родителя ощущаются Внутренним Ребенком женщины как предательство: с одной стороны, «будь идеальной матерью, посвяти себя ребенку», с другой – «развивайся, реализуй свой потенциал как профессионала». И тут молодая мама испытывает очередное противоречие и давление, так как ее профессиональная реализация, согласно исследованиям, во время ухода за ребенком отходит на второй план. Кроме того, давление Внутреннего Родителя, который запрещает признавать потери, которые объективно появляются у женщины в связи с рождением ребенка, создает субъективное ощущение подавленности.

Анализ литературы позволяет сделать предположение, что формирование женщиной достигнутой материнской идентичности (или, говоря языком ТА, – Интегрирующего Взрослого, способного сформировать зрелые представления о себе) связано с возможностями признания и интеграции потерь, которые несёт для женщины рождение ребенка, разрешения противоречий между «идеальная Я-мать» – «реальная Я-мать», а также противоречий между материнской идентичностью и другими аспектами женской идентичности.

Источники формирования идентичности матери

Согласно исследованиям отечественной психологии, идентичность матери начинает формироваться в детстве, но оформляется и реализуется в идентичности женщины только с начала беременности или еще позже – уже после рождения ребенка.

Девочка наблюдает за тем, как ведет себя мама, впитывая ее образ, манеру поведения, стиль обращения с ребенком. Именно образ собственной матери (или замещающих ее женщин) является первым источником формирования идентичности матери (то есть интроект парентальной фигуры, заботящейся о ребенке). По мере взросления этот образ подвергается критическому осмыслению – девочка может соотносить поведение собственной матери с собственными переживаниями относительно этого поведения, делая осознанные или неосознанные выводы о том, как она будет или не будет поступать, когда сама станет матерью. Исходя из этого, можем выделить второй источник идентичности матери – собственный детский опыт женщины (хранящийся в Внутреннем Ребенке женщины – на всех уровнях от Соматического Ребенка Д0 до Д2).

Третий важный источник развития идентичности, который вместе с детским опытом и образом собственной матери формирует то самое «идеальное Я-мать», – социум и культура. Разная культура и время диктуют собственные образы идеальной матери. Общественные представления о том, какой должна быть мать, формируют культуральный интроект – Культуральный Родитель, который раскрывается через социальную принадлежность к той или иной группе матерей. Социальная группа матерей, с которыми контактирует женщина (лично или виртуально – через социальные сети, экраны ТВ и прочие медиа), может быть источником противоречий с существующими в ней родительскими интроектами и собственным детским опытом, а может быть источником подтверждения ее

представлений о том, какой должна быть мать и какой она сама является матерью.

За счет того, что актуальное общество во многом «диджитализировано», женщина может контактировать и сравнивать себя не только с теми матерями, которых она видит каждый день, но и с «виртуальными» мамами, которые существуют где-то на просторах социальных сетей и демонстрируют только какие-то определенные стороны своего материнства и своей жизни. Такая избирательная трансляция создает искаженное представление о том, как на самом деле проходит материнство современной матери, с какими противоречиями она сталкивается в нем и как она обходится с ними. Подчеркнем, что зачастую это усиливает давление культурального интроекта «идеальной Я-мать» на «реальную Я-мать» и может стать источником депрессивных переживаний женщины.

На усиление части «реальная Я-мать» работает опыт взаимодействия женщины со своим ребенком, в частности, в терминах В. А. Петровского, «отраженная субъектность» ребенка в матери. По сути, только ребенок может быть экспертом в том, какой матерью является женщина, так как это их уникальные взаимоотношения мать-дитя. Общество, родители, другие люди могут смотреть на эти отношения, но они не могут быть внутри них, они не являются субъектами этих отношений, следовательно – любая внешняя оценка этих отношений не более, чем умозаключение или мнение, но никак не объективная реальность.

Реальный опыт взаимодействия женщины со своим ребенком является источником поглаживаний и самопоглаживаний. Обратная связь от ребенка помогает женщине калибровать свое поведение и свои представления о том, какой должна быть мать, и быть более устойчивой к родительским и культуральным интроектам внутри женщины. Здесь будет уместен личный пример.

Я помню, как перед рождением первого ребенка я была абсолютно убеждена, что младенец должен спать в своей кроватке, и у меня будет именно так. Однако с того момента, как я впервые встретила глазами со своей старшей дочкой, я более не могла даже помыслить о том, чтобы отложить ее от себя в отдельную кровать. Ее и мой спокойный сон рядом друг с другом (положительная обратная связь) дали мне внутреннее знание о том, что именно так правильно для меня, вне зависимости от того, что транслируют мне общество и значимые для меня люди (родители и старшие сестры, имеющие опыт обращения со своими детьми). Отраженная субъектность ребенка – спокойного и улыбающегося младенца – стала внутренней опорой для дальнейших «эксперимен-

тов» и уходов от того родительского поведения, которое было усвоено мною в детстве. Это стало опорой в формировании моей собственной идентичности матери.

Опыт работы с клиентками-матерями и мой собственный опыт дают основание полагать, что именно обратная связь от ребенка на действия женщины могут побудить ее к ревизии собственных представлений о материнстве в целом и о себе как о матери, что запустит процесс самоопределения и как следствие – изменения статуса идентичности матери и женщины.

Таким образом, мы подходим к последнему источнику идентичности матери, самому важному элементу для обретения открытой достигнутой идентичности – эго-состояния Интегрирующего Взрослого (12, с. 60), в котором через рефлекссию собственного опыта материнства и того, что получает женщина в качестве интроектов от общества и парентальных фигур, формируется собственная идентичность матери и приводит женщину в гармонию с другими сферами ее идентичности. Благодаря Взрослому внутри женщина может отделить предрассудки интроектов (например, «Вечно я сюсюкаюсь с детьми, надо быть тверже»), иллюзии («Я недостаточно хорошая мать, потому что не все время рада своему ребенку») от собственных представлений о том, какой матерью являюсь я.

Если резюмировать все вышесказанное, у идентичности матери несколько источников: образ собственной матери (родительский интроект), общественный образ идеальной матери (культуральный интроект), собственный детский опыт, собственный опыт взаимодействия со своим ребенком (отраженная субъектность ребенка в матери), Взрослое эго-состояние женщины.

Идентичность проявляется в динамике состояний – от диффузной до достигнутой. Порядок формирования идентичности, описанный Марсиа, можно экстраполировать и на формирование специфической материнской идентичности. И тогда рождение ребенка можно рассматривать как предиктор наступления кризиса идентичности.

Мы полагаем, что открытая достигнутая идентичность дает субъективное ощущение удовлетворенности жизнью. Для ее достижения женщине необходимо пройти через кризис идентичности, запускаемый изменением обстоятельств жизни женщины в связи с рождением ребенка. В самом начале материнства, не имея опыта взаимодействия с ребенком, или имея, но маленький, женщина опирается на идентичность «идеальная Я-мать» (складывающаяся из интроектов). По мере накопления опыта взаимодействия с ребенком, все более проявляется идентичность «реальная Я-мать», которая

вступает в противоречие с «идеальной Я-матерью» или нет. Женщина может выбрать разные стратегии совладания с накапливающимися противоречиями – отрицание их наличия, уход от обстоятельств, решение противоречий. Последнее становится возможным, когда женщина погружается (осознанно или неосознанно) в процесс самоопределения, рефлексии того опыта, что она имеет, тех интроектов, которые она получила в детстве и продолжает получать уже после рождения ребенка по мере его взросления. В процессе самоопределения ей предстоит увидеть и признать потери, с которыми она сталкивается после рождения ребенка (от потери безопасности бездетной жизни, времени, здоровья до потерь в сфере телесности и сексуальности), признать и негативные, и позитивные аспекты материнства, и суметь выдерживать некоторые противоречия в этой сфере неразрешенными некоторое время (например, вопрос зависимости матери от распорядка жизни ребенка уходит сам собой по мере его взросления).

Другими словами, достигнутая идентичность во многом означает развитие Интегрирующего Взрослого, деконтаминацию Взрослого от иллюзий и предрассудков, обучение эффективным стратегиям совладания с парентальными и культуральными интроектами и самоактуализации (модель «функциональной беглости» Сюзанны Темпл) в сфере материнства.

Почему нам важно говорить о том, что происходит с личностью женщины после рождения ребенка? К возрасту 3-х лет ребенка, когда по законодательству РФ за женщиной в отпуске по уходу за ребенком более не закрепляется рабочее место, перед женщиной встает задача возвращения в профессиональную деятельность и новую интеграцию своей идентичности, а именно – решение противоречий между частями своей идентичности, отвечающими за материнство и профессиональную деятельность. Женщина, которая прошла кризис идентичности, запущенный рождением ребенка, и приобрела статус достигнутой идентичности, справится с этим новым вызовом гораздо проще и спокойнее, так как будет опираться на собственную идентичность (как понимание себя, определение своих границ и ценностей и т.д.). Отсутствие неразрешимых противоречий внутри идентичности (и личности) способствует чувству удовлетворенности от материнства и внутренней гармонии, что в свою очередь создает тот самый уровень психоэмоционального благополучия, к которому стремится человек.

Представляется важным отметить, что кроме статуса идентичности, на удовлетворенность материнством могут влиять и другие факторы, на-

пример, характер взаимоотношений женщины с супругом, финансовое благополучие семьи, наличие помощи и поддержки со стороны супруга, родственников, друзей и т.д. Однако в рамках этой статьи мы делаем акцент именно на внутреннем мире женщины и взаимосвязи статуса идентичности и удовлетворенностью материнством.

В данной статье мы описываем теоретическую модель формирования идентичности матери. Ее связь с удовлетворенностью материнством требует эмпирического подтверждения, работа над которым уже ведется. Однако само описание механизмов формирования идентичности и ее влияния на удовлетворенность уже сейчас может быть подспорьем в работе с частными случаями.

Список литературы

1. М. А. Андрияничева Психологическая готовность современных женщин к принятию материнской идентичности //Социализация в глобальном мире: вызовы современности. – 2021. – С. 30-37.
2. Н. В. Антонова, В. В. Белоусова Самоопределение как механизм развития идентичности //Педагогика и психология образования. – 2011. – №. 2. – С. 79-92.
3. Берн Э. Транзактный анализ в психотерапии. М, 2015
4. Н. Н. Васягина Внутриличностные детерминанты самосознания матери. – 2008.
5. А. К. Колесова, А. Л. Колб Материнство и проблемы самоидентичности женщины. Историко-педагогический аспект // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – №. 4. – С. 217-217.
6. Левин П. Циклы силы. СПб, 2019
7. Т. В. Леус Представление женщины о себе как о матери до и после родов. – 2001.
8. Е. К. Маслова Идентичность личности в контексте междисциплинарной интеграции // Гуманитарий Юга России. – 2019. – Т.8. – №.1. – С.87-94.
9. А. В. Саночкина Связь субъективной оценки самореализации женщин и отношения к разным сторонам действительности в периоде отпуска по уходу за ребенком. – 2018.
10. Е. Б. Старовойтенко Персонология. Жизнь личности в культуре. – 2015.
11. Е. Б. Старовойтенко, В. А. Кольцова, Е. В. Максимова Неразрешенные противоречия личности в жизненном движении к зрелости //Психологический журнал. – 2019. – Т. 40. – №. 4. – С. 15-31.

12. Стюарт И., Джоинс В. Современный транзактный анализ. СПб, 2021.
13. А. Ш. Тхостов, Е. И. Рассказова Идентичность как психологический конструкт: возможности и ограничения междисциплинарного подхода // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – № 26.
14. Г. Г. Филиппова Психология материнства. – 2002.
15. Н. П. Хозяева Идентичность женщины в современном мире //Сборники конференций НИЦ Социосфера. – 2015. – №. 25. – С. 56-63.
16. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис/ Эрик Эриксон; [Пер. с англ.] //Москва: Флинта. – 2006.
17. Haynes E. Listening to the Voices of Women Suffering Perinatal Psychological Distress, Transactional Analysis Journal, 2017, 47:2, p 126-137, DOI: 10.1177/0362153717691977
18. Koopmans L. From Ego states to Functional Fluency, 2009. Режим доступа: URL: <https://functionalfuency.com/uploads/files/news/article-from-ego-states-to-functional-fluency-lieuwe-koopmans.pdf>
19. Layder D. Social and personal identity: Understanding yourself. – Sage, 2004.
20. Mauthner N. S. « Feeling low and feeling really bad about feeling low»: Women's experiences of motherhood and postpartum depression // Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. – 1999. – Т. 40. – №. 2. – С. 143.
21. Marcia J. E. et al. Identity in adolescence // Handbook of adolescent psychology. – 1980. – Т. 9. – №. 11. – С. 159-187.
22. Nicolson P. Loss, happiness and postpartum depression: The ultimate paradox //Canadian Psychology/Psychologie Canadienne. – 1999. – Т. 40. – №. 2. – С. 162.
23. Temple S. Functional Fluency for educational Transactional Analysis. TAJ vol 29 n.3 1999
24. Tudor K. The neopsyche: the integrating Adult ego state in Ego states onder redactie van Sills & H. Hargarden (Eds), 2003

Обсессивно-компульсивная динамика расстройств пищевого поведения

Транзактно-аналитический взгляд

(данная публикация является частью магистерской диссертации с выходными данными)

Аннотация: В статье представлены результаты теоретического соотнесения транзактно-аналитических моделей эмоциональной грамотности К. Штайнера, обсессивно-компульсивной динамики личности А. Головань и механизмов формирования расстройств пищевого поведения. Также описаны результаты эмпирического исследования взаимосвязей между выраженностью обсессивно-компульсивной динамики личности и наличием РПП. Обсессивно-компульсивная динамика операционализирована через показатели уровня выраженности тревоги, алекситимии и эмо-

циональной грамотности. Представлены результаты корреляционного анализа взаимосвязей между показателями алекситимии по Торонтской шкале TAS-20, выражающей дефицит когнитивной переработки и регуляции эмоций, и показателями уровня эмоциональной грамотности по Шкале эмоциональной осведомленности К. Штайнера.

Ключевые слова: расстройство пищевого поведения, алекситимия, тревога, обсессивно-компульсивная динамика личности, эмоциональная грамотность.

Виктория Вячеславовна РАСУЛОВА

частнопрактикующий клинический психолог, коуч, кандидат на звание сертифицированного транзактного аналитика в области психотерапии, Россия, Москва, victoria.rasulova@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-6802-3012



Victoria Vyacheslavovna RASULOVA

private practice clinical psychologist, coach, candidate for the title of certified transactional analyst in the field of psychotherapy, Russia, Moscow, i@rasulova-psy.ru, ORCID ID: 0000-0001-6802-3012

SCIENTIFIC REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222224-31>

Obsessive-compulsive dynamics of eating disorders

Transactional-analytical approach

Abstract: The article presents the results of a theoretical correlation of transactional-analytical models of emotional literacy by K. Steiner, obsessive-compulsive personality dynamics by A. Golovan and the mechanisms of formation of eating disorders. The results of an empirical study of the relationship between the severity of obsessive-compulsive personality dynamics and the presence of eating disorders are also described. Obsessive-compulsive dynamics is operationalized through indicators of the level of anxiety, alexithymia

and emotional literacy. The results of a correlation analysis of the relationship between indicators of alexithymia according to the Toronto TAS-20 scale, which expresses a deficit in cognitive processing and regulation of emotions, and indicators of the level of emotional literacy according to the C. Steiner Emotional Awareness Scale, are presented.

Keywords: eating disorder, alexithymia, anxiety, obsessive-compulsive personality dynamics, emotional literacy.

Актуальность:

В настоящее время в психологии нет единой теории, объясняющей механизмы формирования и поддержания расстройств пищевого поведения (РПП). В современной клинической психологии и психиатрии подчёркивается, что в основе РПП, в большинстве случаев, лежит обсессивно-компульсивная динамика. Такие данные мы видим, к примеру, в диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам 5-го издания (DSM – V). Однако, эта точка зрения до сих пор не нашла подробного раскрытия в Транзактном анализе. Вместе с тем, в Транзактном анализе имеется теоретическое представление о соотношении обсессивно-компульсивных тревожных расстройств с крайне низким уровнем эмоциональной грамотности: оцепенение или бесчувственность по Клоду Штайнеру (Steiner, 2016) и одновременно высоким уровнем выраженности симптомов тревоги, которая, однако, может не осознаваться личностью (Головань, 2020) (рисунок 1).

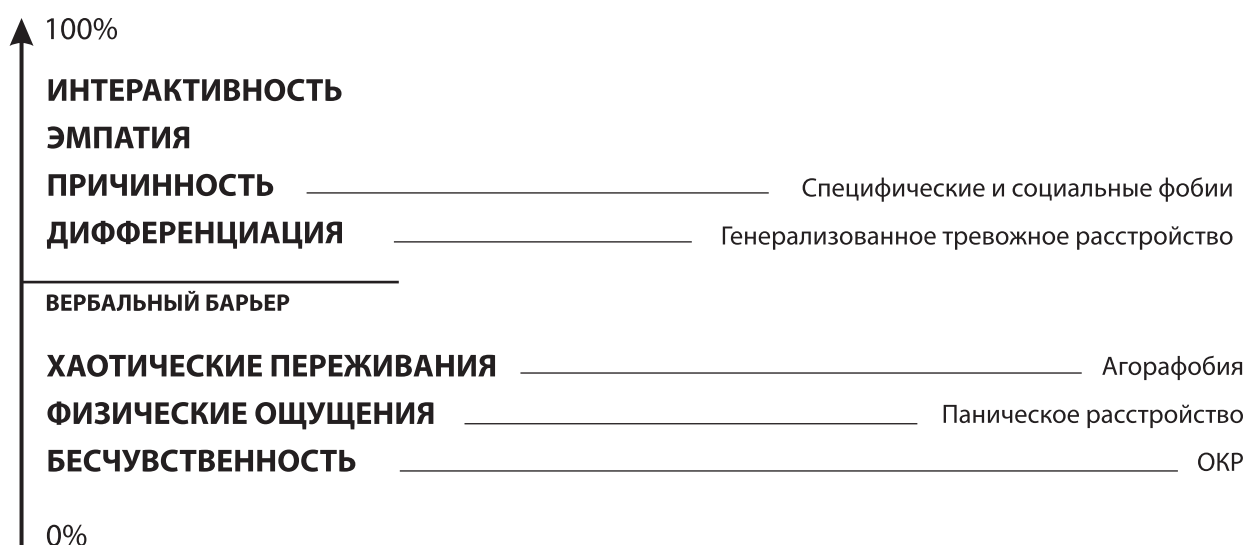


Рисунок 1. Соотнесение тревожных расстройств и уровней эмоциональной грамотности.

На данном рисунке наглядно представлено то, каким образом предварительный и обучающий тренер Транзактного анализа в области психотерапии (PTSTA (р)) Анна Головань в материалах семинара «ОКР и тревожные расстройства» (2020) соотносит тревожные расстройства со Шкалой эмоциональной грамотности Клода Штайнера (Steiner, 2016). А. Головань объясняет связь уровней развития эмоциональной грамотности с тревожными расстройствами личности следующим образом:

1. Оцепенение/бесчувственность. Человек не способен распознать, что происходит внутри него. К этой шкале Головань относит обсессивно-компульсивные расстройства личности, так как «при наличии ОКР люди не распознают тревогу; есть только мысли. Люди не понимают, что мысли являются откликом на те чувства, которые человек с наличием ОКР не распознает» (Головань, 2020).
2. Физические ощущения. К этой шкале относятся панические атаки. Выделяется ощущение тревоги как физического симптома, например: учащенное сердцебиение, учащенное дыхание, головокружение. «Симптом появляется, когда сознание человека расслабляется, и тревога прорывается через привычные психологические защиты личности» (Головань, 2020).
3. Хаотические переживания. Агорафобия относится к хаотическим переживаниям. При таком уровне эмоциональной грамотности человек четко понимает, что эти переживания не являются телесными реакциями, он понимает, что это чувства, но не знает как совладать с этими чувствами.
4. Дифференциация. Человек осознает свою тревогу и может ее описать. С данным уровнем эмоциональной грамотности соотносится генерализованное тревожное расстройство.
5. Причинность. Специфические фобии находятся на этом уровне. Такие тревоги являются самыми зрелыми, поскольку тут наличествует объект, и предполагается наличие травмы, связанной с этим объектом. А. Головань поместила социальную фобию также на уровень причинности. У людей с социальной фобией есть страх перед определенными событиями или предметами. Они четко знают, чего они боятся и чего опасаются, если будут подвергнуты критике или осуждению.
6. Эмпатия. Тревожные расстройства с данным уровнем эмоциональной грамотности не соотнесены.

7. Взаимодействие. Тревожные расстройства с данным уровнем эмоциональной грамотности не соотнесены.

Таким образом, мы видим, что некоторые специалисты Транзактного анализа понимают ОКР как высокий, но не осознаваемый уровень тревоги личности, обусловленный дефицитом контакта человека с чувствами, а также как нарушенную связь между мышлением и сферой чувств: «Люди с ОКР не вербализуют то, что происходит внутри них, у них нет контакта с чувствами, и их мышление не связано с чувствами напрямую, а это является попыткой структурировать и себя и окружение, поэтому они много рационализируют. Их когниции оторваны от чувств. Таким клиентам важно присвоить эти чувства, присвоить диссоциированные чувства и потом их осознать» (Головань, 2020).

Опираясь на ранее представленные результаты исследований того, что РПП ассоциировано с высоким уровнем выраженности алекситимии (1), и делая предположение, что высокий уровень алекситимии является, по сути, низким уровнем эмоциональной грамотности (шкала К. Штайнера), в данном исследовании мы провели корреляционный анализ для проверки этого предположения.

Исходя из того, что люди с РПП имеют обсессивно-компульсивную динамику личности, мы предположили, что наличие РПП будет ассоциировано с высоким уровнем выраженности тревоги, высоким уровнем алекситимии и низким уровнем эмоциональной грамотности. Однако, мы также предположили вероятность того, что люди с низким уровнем эмоциональной грамотности не покажут статистически достоверное наличие высокого уровня тревоги.

Цели исследования:

Провести эмпирическое исследование взаимосвязи выраженности обсессивно-компульсивной динамики и РПП. Обсессивно-компульсивная динамика операционализирована через показатели уровня тревоги, алекситимии, эмоциональной грамотности.

Задачи:

- определить эмпирические методики, позволяющие исследовать выраженность обсессивно-компульсивной динамики и РПП;
- осуществить эмпирическое исследование взаимосвязи тревоги и РПП;
- проанализировать полученные результаты и сделать выводы о взаимосвязи тревоги и РПП;
- внести вклад в проверку конструктивной валидности транзактно-аналитической методики «Шкала эмоциональной осведомленности» (К. Штайнер).

Материалы и методы: В исследовании приняли участие 108 добровольцев (101 женщина (93,5%) и 7 мужчин (6,5%)) в возрасте от 18 до 44 лет (М возраст = 27,4; SD возраст = 6,9). Несмотря на то, что в настоящее время количество мужчин, сталкивающихся с РПП возрастает, данная проблема исторически гораздо шире представлена среди женщин.

Опросники были размещены в сети интернет и распространялись через социальные сети. Согласно самодиагностике, среди всех респондентов 60 человек считают, что у них есть какое либо расстройство/нарушение пищевого поведения, 16 человек затрудняются ответить и 32 человека считают, что у них нет какого либо расстройства или нарушения пищевого поведения.

Методики исследования:

1) Голландский опросник пищевого поведения (DEBQ) – методика для выявления ограничительного, эмоциогенного и экстернального пищевого поведения. Достоинством данной методики является то, что она дает возможность достаточно просто произвести качественную и количественную оценку не только наличия расстройства пищевого поведения, но и определение специфики данного расстройства. Минусом методики является то, что она не адаптирована в России. (10)

2) Торонтская шкала алекситимии TAS-20 – методика для определения уровня алекситимии, то есть дефицита когнитивной переработки и регуляции эмоций. Цель – определить общий балл по шкале алекситимии, а так же баллы по субшкалам «трудности идентификации чувств», «трудности с описанием чувств», «внешне-ориентированное мышление». К ее плюсам относится конвергентная и дискриминантная валидность, к минусам – необходимость проводить дополнительные исследования валидности субшкал. (5)

3) Госпитальная Шкала Тревоги и Депрессии (HADS) – так как мы рассматриваем не обсессивно-компульсивное расстройство, а тревожную обсессивно-компульсивную динамику – одним из критериев для оценки будет тревожность. По результатам методики уровни тревоги и депрессии оцениваются независимо друг от друга следующими результатами: нет тревоги/депрессии, субклинически выраженная тревога/депрессия, клинически выраженная тревога/депрессия. Данная методика валидна. Ее плюсами являются: простота в применении и в обработке полученных данных. (3)

4) Тест для определения личностных адаптаций Джойнса и Стюарта – методика, направленная на определение ведущих адаптаций личности. Личностные адаптации – достаточно устойчивые паттерны поведения, реакций, мыслей и чувств, которые человек демонстрирует в ситуации стресса, а также которые использует для взаимодействия с собой, другими и окружающим миром. Нами был использован третий вариант опросника, представленный авторами данной концепции. К плюсам данной методики относится ее информативность и подтвержденная факторным анализом показательность. К минусам данной методики относится отсутствие исследования для проверки внешней валидности. (6)

5) Шкала эмоциональной осведомленности Штайнера. Данный инструмент широко используется практикующими специалистами, однако не проходил, насколько нам известно, апробацию на русскоязычной выборке. Для проверки конструктивной валидности мы решили сопоставить данные по «Шкале эмоциональной осведомленности» с результатами близкой по содержанию и валидизированной в России методики для определения уровня алекситимии TAS-20. Методика включает 36 вопросов, по 6 к каждой из 6 субшкал: оцепенение, физический симптом, хаотические переживания, дифференцирование чувств, эмпатия и взаимодействие. Плюсы данной методики – простота в применении и наглядность результатов, а так же достаточно подробное определение уровня эмоциональной грамотности, включающий в себя 6 субшкал. (9)

Далее выборка была разделена на 3 группы на основании результатов методики «Голландский опросник пищевого поведения»: в первую группу «нет РПП» вошло 28 респондентов, не показавших наличие отклонений в пищевом поведении. Во вторую группу «тенденция к РПП» вошло 40 респондентов, результаты которых показали превышения по одной или двум шкалам нарушений пищевого поведения из трех. В третью группу «имеется РПП» вошли 40 респондентов, результаты которых показали превышения по всем трем шкалам нарушений пищевого поведения. Обработка статистических данных произведена с помощью критериев Колмогорова-Смирнова, Краскела-Уоллеса, Манна-Уитни, критерия Спирмена.

Результаты и их обсуждение:

Нами были получены следующие результаты:

Гипотеза № 1. У людей с РПП наблюдается значимо более высокие показатели по шкале алекситимии, чем у людей без РПП.

Вывод по гипотезе №1: у людей с РПП уровень алекситимии значимо выше, чем у людей без РПП. Уровень значимости различий равен 0,025 ($< 0,05$, различия значимы).

Таблица 1. Сравнение средних рангов по критерию Краскела-Уоллеса для двух по групп критерию «алекситимия».

РПП		N	Средний ранг	Сумма рангов
Алекситимия	нет РПП	28	28,09	786,50
	есть РПП	40	38,99	1559,50
	Всего	68		

Мы действительно обнаружили различия в выраженности алекситимии у людей с РПП по сравнению с людьми без РПП. Однако мы не обнаружили различий в уровне тревоги между людьми с РПП и без РПП. Так же, нами не было обнаружено взаимного влияния этих факторов на наличие/отсутствие РПП.

При обсессивно-компульсивной динамике люди испытывают трудности в сфере мышления (навязчивости) и поведения (компульсивность), тогда как сфера чувств является «исключенной», то есть трудно рефлекслируемой и описываемой. Если мы обратим внимание на вопросы для определения уровня тре-

воги в используемой нами госпитальной шкале тревоги и депрессии – мы видим всего лишь 2 вопроса, которые диагностируют проявления тревоги в поведении и мыслях, тогда как все остальные направлены на исследование сферы чувств. Соответственно, данная методика, пройденная человеком с высоким баллом по шкале алекситимии, вероятно, может не показать значимой выраженности тревоги, ввиду трудностей в возможности определять свои чувства. Так как нами были обнаружены различия в уровне алекситимии среди людей имеющих и не имеющих РПП – это косвенно может указывать на то, что люди с РПП могут показывать недостоверные результаты в уровне тревоги по шкале HADS. Данная гипотеза требует дальнейшего уточнения. А так же, очевидно, не хватает валидного инструмента для определения обсессивно-компульсивной динамики личности.

Так же мы можем предполагать, что неразвитая способность к символизации опыта, в том числе тревожного аффекта, вероятно является одним из факторов развития РПП, так как аффект без символизации становится телесным симптомом.

Гипотеза № 2. У людей с РПП наблюдается значимо более высокие показатели выраженности тревоги, чем у людей без РПП.

Вывод по гипотезе №2: Нет статистически значимых различий в уровне тревоги у людей с РПП, без РПП и с тенденцией к РПП. Между двумя группами: людей с РПП и людей без РПП также не выявлены значимые различия в уровне тревоги.

Таблица 2. Сравнение средних рангов депрессии для трех групп с помощью критерия Краскела-Уоллиса.

РПП		N	Средний ранг
Депрессия	Нет РПП	28	46,43
	Есть РПП	40	64,89
	Тенденция к РПП	40	49,76
	Всего	108	

Однако существуют значимые различия (уровень значимости различий равен 0,027) в уровне депрессии между группами людей, у которых есть и нет РПП. Также существуют значимые различия между группами людей, у которых есть РПП, есть тенденция к РПП и нет РПП. У людей с РПП уровень выраженности депрессии значимо выше.

Гипотеза № 3: Существует взаимосвязь между показателями алекситимии и показателями уровня эмоциональной грамотности.

Нами был произведен корреляционный анализ между следующими показателями:

А) баллы по субшкале «трудность в идентификации чувств» или «ТИЧ» с баллами по субшкалам «оцененение» и «физический симптом». Полученные данные представлено в таблице 3.

Мы обнаруживаем положительную корреляцию между показателями субшкалы «трудности идентификации чувств» TAS – 20 с субшкалой «физические симптомы» в методике К. Штайнера «Эмоциональная грамотность». Результаты представлены в таблице 3. Сила связи средняя (0,497). Корреляция значима на уровне 0,01.

Таким образом, мы можем предполагать, что люди, сталкивающиеся с трудностями в понимании своих чувств и показывающие соответственно высокий балл по данной субшкале, будут более склонны к соматизации и «телесному» проживанию чувств как физических симптомов, к примеру, тревоги или депрессии как тяжести в груди.

Б) баллы по субшкале «трудность в описании чувств» или «ТОЧ» с баллами по субшкалам «хаотические переживания» и «дифференцирование чувств». Полученные данные представлены в таблице 4.

Таблица 3. Результаты корреляционного анализа для критериев «трудности идентификации чувств» с оценением и физический симптом.

			ТИЧ	Оцененение	Физический симптом
о Спирмена	Трудности идентификации чувств	Коэффициент корреляции	,000	,077	,497**
		Знач. (двухсторонняя)		,430	,000
		N	08	108	108
	Оцененение	Коэффициент корреляции	077	1,000	-,033
		Знач. (двухсторонняя)	430		,731
		N	08	108	108
	Физический симптом	Коэффициент корреляции	497**	-,033	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	000	,731	
		N	08	108	108

Таблица 4. Результаты корреляционного анализа для ТОЧ с хаотические переживания и дифференцирование чувств.

			ТОЧ	Хаотические пережив	Диф. чувств
о Спирмена	Трудность в описании чувств	Коэффициент корреляции	,000	0,664**	-0,268**
		Знач. (двухсторонняя)		0,000	005
		N	08	108	08
	Хаотические переживания	Коэффициент корреляции	0,664**	1,000	-0,101
		Знач. (двухсторонняя)	000		0,298
		N	108	108	108
	Диф. чувств	Коэффициент корреляции	-0,268**	-,101	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	005	,298	
		N	108	108	108

В результате корреляционного анализа мы обнаруживаем:

1) положительную корреляцию между показателями субшкалы «трудности описания чувств» и субшкалы «хаотические переживания». Сила связи средняя (0,664). Корреляция значима на уровне 0,01.

2) отрицательную корреляцию между показателями субшкалы «трудности описания чувств» и субшкалы «дифференцирование чувств». Сила связи слабая (0,268). Корреляция значима на уровне 0,01.

Таким образом, мы можем предположить, что люди, которым трудно определить какую именно эмоцию они чувствуют, могут ощущать эмоции «как более высокий уровень энергии, который нельзя понять и выразить словами». (Steiner, 2016) Клод Штайнер проводит «лингвистическую линию» между хаоти-

ческими переживаниями и «дифференцированием чувств», что так же косвенно подтверждает данный корреляционный анализ. Мы видим, что чем лучше человек умеет отделять одно чувство от другого, тем меньше у него будет трудностей в описании своих чувств словами.

В) баллы по субшкале «внешне-ориентированное мышление» с баллами по субшкалам «эмпатия» и «взаимодействие». Мы обнаруживаем слабую (-0,220) отрицательную корреляцию между показателями субшкалы «внешне-ориентированное мышление» TAS-20 с субшкалой «взаимодействие» в методике К. Штайнера «эмоциональная грамотность». Корреляция значима на уровне 0,05.

Вывод по гипотезе №3. Существует взаимосвязь между показателями алекситимии и показателями уровня эмоциональной грамотности. Чем выше уровень алекситимии, тем ниже уровень эмоциональной грамотности.

Вместе с тем, несмотря на то, что:

- методика для выявления уровня алекситимии TAS-20 и методика для определения эмоциональной грамотности Штайнера показывают взаимосвязь;

- мы находим значимые различия в выраженности таких уровней эмоциональной грамотности, как «физический симптом» и «хаотические переживания» у людей с РПП и людей без РПП;

- мы не обнаруживаем значимых различий в таком уровне эмоциональной грамотности, как «оцепенение» у людей с РПП и людей без РПП.

На наш взгляд **ограничением** как данной методики (определения уровня эмоциональной грамотности), так и нашего исследования, является трудность самодиагностики оцепенения как «отсутствия чувствования» при помощи тестовой методики. Трудно самодиагностикой описать то, чего не чувствуешь и не знаешь, что можешь чувствовать. Для сбора данных, полнее отображающих реальность, необходим так же феноменологический подход и, вероятно, полуструктурированное интервью

Гипотеза №4. Среди людей с РПП будет значимо больше людей с обсессивно-компульсивной адаптацией личности, чем среди людей, не имеющих РПП.

Вывод по гипотезе №4: Среди людей с РПП значимо больше выражены пассивно-агрессивная и параноидная адаптация, чем у людей без РПП. Большая выраженность обсессивно-компульсивной адаптации среди людей с РПП не значима. Данные приведены в таблице 5.

Таблица 5. Уровень значимости сравнения средних рангов двух групп с помощью критерия Манна-Уитни.

	ОКР адаптация	Параноидная	Пассивно – агрессивная	Анти-социальная	Шизоидная	Истероидная
U Манна-Уитни	418,000	394,000	357,500	438,000	451,000	485,500
W Вилкоксона	824,000	800,000	763,500	844,000	857,000	891,500
Z	-1,780	-2,096	2,546	-1,535	-1,369	-,938
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	075	,036	0,011	125	171	348

Данные различия в выраженности пассивно-агрессивной и параноидной адаптаций у людей с РПП и у людей без РПП, в то время, как различия в обсессивно-компульсивной адаптации не достигли уровня статистической значимости, вероятно, показывают, что концепция личностных адаптаций (Стюарт, Джойнс, 1996) описывает паттерны мыслей, чувств и поведения людей без клинических отклонений от нормы, а не указывает на какие-либо ассоциированные клинические расстройства, т.е. человек может иметь тревожное расстройство личности, не имея при этом обсессивно-компульсивной адаптации.

Гипотеза №5. Существует влияние алекситимии, тревоги и депрессии на наличие РПП (эмоциогенного, ограничительного и экстернального).

Для анализа данных и проверки гипотезы №5 нами была применена линейная регрессия с пошаговым включением. Для определения вкладов в наличие/отсутствие РПП и тенденции к РПП мы обрати-

лись к данным, показывающим количественную выраженность признаков ограничительного, эмоционального и экстернального типов пищевого поведения.

Вывод по гипотезе № 5: Значимый вклад тревоги и алекситимии ни в один из типов нарушений пищевого поведения не обнаружен.

Существует влияние депрессии и алекситимии на эмоциональный тип пищевого поведения и алекситимии – на экстернальный тип пищевого поведения. Исходя из чего, мы делаем предположение для будущих исследований, что депрессия может быть как первичной, так и вторичной по отношению к эмоциональным расстройствам пищевого поведения и может «быть связанной с диетой или тенденцией к крайне негативной самооценке при отсутствии навыков эмоциональной регуляции и самоподдержки» (Расулова, 2021).

Заключение:

Помимо эмпирического исследования взаимосвязи тревоги, депрессии, алекситимии и РПП, нами был внесен вклад в проверку конструктивной валидности транзактно-аналитической методики «Шкала эмоциональной осведомленности» (К. Штайнер). Вместе с тем, мы считаем, что такая задача, как определение эмпирических методик, позволяющих исследовать выраженность обсессивно-компульсивной динамики и РПП, была решена не полностью и требует дальнейшего поиска решения.

Рекомендации для специалистов, применяющих Транзактный анализ при психотерапии расстройств пищевого поведения: так как люди с РПП чаще встречаются с трудностями в понимании (идентификации) чувств вообще как чувств, мы рекомендуем специалистам, работающим с РПП, больше внимания уделять телесным ощущениям клиентов и обучению их различению чувств от телесных переживаний. Снижение уровня алекситимии и повышение эмоциональной грамотности – важные мишени при работе с эмоциональным и экстернальным типами пищевого поведения. Мы считаем, что после того, как человек приобретает способность осознавать свои эмоции, возможно ощущение усиления тревожности, на что психотерапевту следует обращать внимание. Также, мы рекомендуем учитывать вероятность повышенного уровня депрессивности при терапии нарушений питания, особенно эмоционального типа.

Литература:

1. М. А. Берковская, А. А. Тарасенко, В. В. Фадеев, О. Ю. Гурова Алекситимия и ее связь с расстройствами пищевого поведения и ожирением. Проблемы Эндокринологии. 2020; 66(2): 42-48. [Электронный ресурс]: <https://doi.org/10.14341/probl12416> (дата обращения 01.10.2022).
2. Головань А. Материалы семинара «ОКР и тревожные расстройства», Москва, 2020.
3. Госпитальная шкала тревоги депрессии. Тесты. [Электронный ресурс]: <https://mozok.ua/ru/anxietydisorder/testy/item/2711-gospitalnaya-shkala-trevogi-i-depressii-HADS>, (дата обращения 01.10.2022).
4. В. В. Расулова Расстройства пищевого поведения, транзактно-аналитический подход. [текст магистерской диссертации]. – Москва: ВШЭ, 2021 – 81 с.
5. Е. Г. Старостина, Тэйлор Г. Д., Л. К. Квилти, А. Е. Бобров, Е. Н. Мошняга, Н. В. Пузырева, М. А. Боброва, М. Г. Ивашкина, М. Н. Кривчикова, Е. П. Шаврикова, Бэгби Р. М., Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных. Социальная и клиническая психиатрия. 2010; [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/torontskaya-shkala-aleksitimii-20-punktov-validizatsiya-russkoyazychnoy-versii-na-vyborke-terapevticheskikh-bolnyh>, (дата обращения 01.10.2022).
6. Стюарт Я., Джойнс В., Современный Транзактный анализ. – СПб.: Социально-психологический центр, 1996 – 330 с.
7. American Psychological Association [Электронный ресурс]: <https://www.apa.org/topics/eating-disorders>, (дата общения 15.08.22).
8. Diagnostic and statistical manual of mental disorders, fifth edition. New School Library, 2013
9. Steiner Claude, Emotional Literacy; Intelligence with a Heart, 2003, 192 p.
10. Tatjana van Strien M.Sc., Jan E. R. Frijters Ph.D., Gerard P. A. Bergers M.Sc., Professor Peter B. Defares Ph.D. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. 1986. [Электронный ресурс]: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/1098-108X%28198602%295%3A2%3C295%3A%3AAID-EAT2260050209%3E3.0.CO%3B2-T>, (дата обращения 01.10.2022).

Обзор исследования о чувствах

Аннотация: Обзор первого эмпирического исследования чувств.

Ключевые слова: чувства, эмоции, исследование

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

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

SCIENTIFIC REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222232-33>

Emotions study review

Abstract: review of empirical research of human emotions.

Keywords: feelings, emotions, study

Это исследование провели Алан С. Коуэн и Дачер Кельтнер, Лаборатория социального взаимодействия Беркли, факультет психологии. Статья была опубликована в Сборнике трудов Национальной академии наук США (PNAS). Том 114 | № 38.

Используя статистические методы, ученые определили **27 отдельных разновидностей чувств** или эмоциональных опытов (emotional experience), известных человеку.

В исследовании приняли участие 853 американца (403 женщины, 450 мужчин; средний возраст 36 лет).

Им показали 2185 эмоционально заряженных коротких видео, на которые нужно было дать реакцию: выбирая из списка или, для статистической точности, самостоятельно описывая чувства и эмоции, вызванные видео.

Вообще, проблема исследования чувств и эмоций заключается в том, что это субъективный опыт, который люди описывают при помощи языка. Они представляют свои переживания в семантическом пространстве, которое включает тысячи терминов, поэтому их достаточно сложно уложить в одну концепцию.

Существует несколько подходов:

– Один из них предполагает, что в основе всех аффективных переживаний – от общего настроения до конкретных эмоций, лежат 2 измерения – валентность и возбуждение.

– Второй предполагает существование конкретных категорий – кластеров состояний. Например, «гнев» может содержать и раздражение, и фрустрацию, и ярость (этот подход используется в ТА).

Но это **теоретические подходы**, а эмпирических исследований того, как эмоциональные переживания организованы в семантическом пространстве, было немного, и те не смогли открыто ответить на многие вопросы.

Данное исследование – **математически обоснованная концептуальная схема и эмпирический подход** к описанию многообразия эмоциональных опытов. Оно описывает все эмоциональные переживания, полученные в ответ на самый широкий спектр психологически значимых ситуаций (путем демонстрации эмоционально заряженных видеоклипов) и дает ответы на следующие вопросы:

– **Сколько существует достоверных разновидностей эмоций?** Ученым удалось выявить 27 отдельных эмоциональных опытов.

– **Является ли эмоциональный опыт более понятным в терминах категорий или в терминах аффективных измерений (валентность и напряжение)?** Людям проще описывать свой опыт через категории, чем через аффективные измерения.

– Являются ли границы между категориями эмоций дискретными скачками или плавным переходами в переживании эмоций? Категории получились резко обособленными, хотя между некоторыми есть плавные переходы по типу градиента.

Итак, 27 обособленных эмоциональных опытов (emotional experience), выявленных в ходе исследования:

- **Восхищение** (чувство впечатленности, гордости, изумления)
- **Обожание** (любовь, счастье)
- **Эстетическое удовольствие** (благоговение, спокойствие, удивление)
- **Умиление** (смех, юмор)
- **Гнев** (гневное отвращение, кипение от злости)
- **Тревога** (страх, нервозность)
- **Благоговение** (изумление, чувство восторга)
- **Неловкость** (смущение, неловкость)
- **Скука** (раздражение, интерес)
- **Спокойствие** (умиротворенность, безмятежность)
- **Смущение** (любопытство, заинтересованное замешательство)
- **Желание** (голод, насыщение голода)
- **Отвращение** (чувство отвращения, крайнее отвращение)
- **Эмпатическая боль** (боль, шок)
- **Вовлеченность** (интерес, изумление, чувство заинтригованности)
- **Возбуждение** (прилив адреналина, благоговение)
- **Страх** (чувство страха, крайний страх)
- **Ужас** (шок, сильное чувство страха)
- **Интерес** (изумление, чувство заинтригованности)
- **Радость** (счастье, крайнее счастье)
- **Ностальгия** (скука, воспоминания)
- **Облегчение** (глубокое облегчение, чувство, что удалось спастись)
- **Романтика** (любовь, романтическая любовь)
- **Печаль** (крайняя печаль, сочувствие)
- **Удовлетворение** (чувство впечатленности, потрясенного удивления)
- **Сексуальное желание** (сексуальное возбуждение, чувство возбуждения)
- **Удивление** (шок, изумление)

Ссылка на исследование <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.1702247114#sec-1>

Исследование 8-ми потребностей в отношениях Ричарда Эрскина

Аннотация: Первое опубликованное эмпирическое исследование потребностей в отношениях (Р. Эрскин), проведенное учеными из Словении в 2020 году.

Ключевые слова: эмпирическое исследование, потребности, потребности в отношениях, отношения, интегративная психотерапия.

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

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

SCIENTIFIC REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222234-35>

Research of Richard Erskine's 8 Relational Needs

Annotation: The first published empirical study of relational needs (R. Erskine), conducted by Slovenian scientists in 2020.

Key words: empirical study, needs, relational needs, relationships, integrative psychotherapy

Летом 2020 года исследователи из Словении – Грегор Жвельц, Каролина Йованоска и Маша Жвельц, опубликовали статью, целью которой было показать новую шкалу измерения потребностей в отношениях.

За основу они взяли известные 8 потребностей в отношениях Ричарда Эрскина:

1. потребность в безопасности и надежности;
2. потребность в признании;
3. потребность в принятии от надежной стабильной родительской фигуры;
4. потребность в разделении опыта;
5. потребность в самоопределении;
6. потребность во влиянии на других;

7. потребность в инициативе от другого;
8. потребность выражать любовь и проверили их на надежность и валидность.
Как проверяли:

Этап 1: на основании этих 8 потребностей они разработали 269 пунктов, описывающих эти потребности.

Примеры этих пунктов:

«У меня есть сильный, надежный человек, который может меня защитить, и я могу на него положиться»

«Я знаю людей с похожими интересами»

«Другие люди иногда делают что-то для меня, что меня приятно удивляет»

«С важными для меня людьми мне не нужно притворяться» и так далее.

И затем эти пункты оценили **5 экспертов**, а за ними **221 респондент**.

Используя для анализа метод главных компонент они обнаружили

5 главных компонент, связанных с 5-ю потребностями:

1. Потребность в поддержке и защите от надежной фигуры;
2. Потребность во влиянии;
3. Потребность в разделении опыта;
4. Потребность в аутентичности;
5. Потребность в инициативе от другого.

Потребность в Аутентичности Эрскин не обозначал. У него идет речь о потребности в Самоопределении, но в ходе исследования она была отражена в другом измерении, поэтому исследователи проанализировали результаты и дали ей другое название – потребность в Аутентичности.

Этап 2: 255 респондентов заполнили опросники самонаблюдения для проверки надёжности этой шкалы.

Интересно-1: В ходе этого исследования подтвердилось, что есть значительная связь между удовлетворением потребностей в отношениях и стилями привязанности. Безопасный стиль привязанности связан с большей удовлетворенностью всех измерений шкалы. Удовлетворенность будет положительно связана с безопасным стилем привязанности и отрицательно – с небезопасным стилем привязанности.

Интересно-2: Потребности в аутентичности, влиянии и разделении опыта получили самые высокие корреляции с самосостраданием. То есть для удовлетворения этих потребностей крайне важно проактивное поведение самого человека. Это означает, что сам человек должен быть готов быть аутентичным с другим человеком, проявлять инициативу и быть готовым разделить свой мир с другим человеком.

Итого, второй этап исследования показал, что шкала удовлетворения потребностей в отношениях имеет адекватную внутреннюю валидность, надежность и конвергентную валидность с показа-

телями стилей привязанности, самосострадания, удовлетворенности жизнью и благополучием.

Этап 3: Подтверждающий факторный анализ на выборке 354 человека.

Общие выводы:

Это исследование является **первым эмпирическим исследованием потребностей в отношениях Р. Эрскина**, которые широко используются в интегративной психотерапии и ТА.

В ходе исследования эмпирически **подтвердились 4 исходных потребности, описанных Р. Эрскиным, из 8:**

- Потребность в поддержке и защите от надежной фигуры;
- Потребность во влиянии;
- Потребность в разделении опыта;
- Потребность в инициативе от другого.

И было обнаружено новое измерение:

Потребность в аутентичности, которое включает в себя набор компонентов из описанных Эрскиным потребностей в безопасности, признании и самоопределении.

Итак, эта шкала имеет адекватную внешнюю и внутреннюю валидность и надежность и может использоваться в работе.

Выгорание – типичные системы рэкета у специалистов помогающих профессий

Обзор статьи Петрушки Кларксон

Аннотация: обзор статьи Петрушки Кларксон о выгорании у специалистов помогающих профессий

Ключевые слова: статья, обзор статьи, рэкет, рэкетная система, выгорание, помогающая профессия, сценарий жизни

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

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

Burnout: typical racket systems of professional helpers

Review of the article by Petrushka Clarkson

Abstract: review of Petrushka Clarkson's article on burnout in the helping professions

Keywords: article, article review, racket, racket system, burnout, helping professions, life script

В 1975-м году исследователи классифицировали типы личности, наиболее подверженные профессиональному выгоранию (Фрейденбергер):

- 1) Преданный тип личности
- 2) Чрезмерно ответственный тип личности (в ущерб личной жизни)

- 3) Авторитарный тип личности.

Эта классификация полезна для понимания потенциальной опасности выгорания, а концепции ТА – рэкетная система (Erskine & Zalcman, 1979) и жизненных позиций (Ernst, OK Corral) хорошо ее дополняют.

СООТНОШЕНИЕ ТИПОЛОГИИ ФРЕЙДЕНБЕРГА И ЖИЗНЕННЫХ ПОЗИЦИЙ ОК КОРАЛЛ

Я не ОК – Ты ОК Преданный (сверхадаптивный)	Я ОК – Ты ОК
Я не ОК – Ты не ОК Чрезмерно-ответственный	Я ОК – Ты не ОК Авторитарный

На рисунке выше показано, как жизненные позиции из ТА соотносятся с этой классификацией.

Также, на основании клинического опыта Петрушкой Кларксон были выделены 3 отдельные

речетные системы, описывающие сценарный паттерн каждого типа.

Понимание этих процессов и паттернов призвано помочь специалистам избежать выгорания, при этом сохранив свою уникальность.

Пример и сценарная система преданного типа личности

СИСТЕМА РЭКЕТА ПРЕДАННОГО (СВЕРХАДАПТИВНОГО) ТИПА ЛИЧНОСТИ

Сценарные убеждения

О себе

Я ОК только тогда, когда помогаю другим.
Я должна больше стараться.
Я никчемная

О других

Другие ОК (достойные), лучше и более важны чем я

О качестве жизни:

Я живу только по милости божьей

Вытесненные чувства:

Печаль, утрата

Речетные проявления

Преданность и ответственность

Предпочитаемый стиль в работе: Эмпатичный

Внутренние отмечаемые переживания: беспокойство, затем вина

Преобладает Эго Состояние Ребенка

Фантазия: в конце концов меня полюбят и оценят

Сказочный герой: Миссис Поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой («Дети Воды» Ч.Кингсли)

Подкрепляющие воспоминания

Социальный уровень: Спасатель

Психологический уровень: Жертва

Жизненный уровень: Преследователь

(Симбиоз второго порядка с фигурой, заботящейся и воспитывающей в раннем детстве)

Поддерживающая игра: В конце они поймут, как им повезло, что они встретили меня

Салли постоянно работает над собой, чтобы соответствовать растущим требованиям, предъявляемым к ней. Она не оспаривает и не протестует против требований клиентов и/или работодателя. Из-за своей **базовой системы убеждений** она глубоко верит, что социальный

работник не может сказать «нет». В её картине – другие люди (и их нужды и требования) достойны внимания (ОК), тогда как ее собственные потребности (физиологические, потребность в защите, потребность жить счастливо и без чувства вины и т.д.), совершенно не важны (я не ОК).

Она стремится заслужить свою ОКейность служением другим – **«Я ОК, только если могу помочь вам»».**

Когда действия этой личности не приносят успеха, она начинает работать ещё усерднее. Несмотря на то, что экономическая эффективность от этого снижается, она продолжает верить, что, работая дольше, с большей самоотдачей и интенсивностью, она сможет добиться реальных изменений в потоке предъявляемых к ней требований. В реальности: *чем тяжелее она работает, тем больше она разочаровывается, тем более стержневой и циничной становится и, конечно же, тем менее эффективна в том, чего на самом деле хочет достичь.*

Этот порочный круг усугубляет чувство вины и никчемности и истощает ее.

Повторяющаяся мотивационная динамика – **идентификация с жертвой**: девочкой, подвергшейся насилию, избитой женой, безработным мужем, попавшим в ловушку бедности, или человеком, страдающим от физического недостатка.

Забывая о пострадавшем Ребенке в других, она тем самым ищет утешения для пострадавшего Ребенка в себе.

Иногда представители этого типа личности могут пытаться быть для других теми понимающими, великодушными родителями, которых у них никогда не было. Бессознательно они надеются, что если они будут делать это достаточно долго и хорошо, то благодарный клиент ответит им тем же. В крайнем случае, клиент может продемонстрировать свою любовь или восхищение, которые специалист хотел получить в детстве от своих родителей.

У таких людей **подавленные чувства** – это боль и печаль утраты, которые проявляются в их неспособности устанавливать взаимовыгодные, безопасные, интересные и насыщающие отношения с другими людьми надолго.

Сказка, которая отражает динамику, характерную для таких преданных и целеустремленных людей, – это **«Дети воды» Чарльза Кингсли**, персонаж – Миссис «Поступай с другими так, как хочешь чтобы поступали с тобой».

Пример и сценарная система чрезмерно-ответственного типа личности.

СИСТЕМА РЭКЕТА ЧРЕЗМЕРНО-ОТВЕТСТВЕННОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

Сценарные убеждения

О себе

Я не ОК. Я одинокий, меня невозможно полюбить.
Я несчастный и нуждающийся.
Бессильный

О других

Другие тоже не ОК

О качестве жизни:

Большой любви нет у человека, чем отдать жизнь свою

Вытесненные чувства:

Отчаяние

Рэкетные проявления

Чрезмерная преданность делу, неудовлетворенность в жизни

Предпочитаемый стиль в работе: терапия основанная на реальности «здесь и сейчас»

Внутренние отмечаемые переживания: фрустрация, затем бессилие

Чередуются Эго-Состояния Родителя и Ребенка

Фантазия: Я/мы выживем. (Только я и ты, детка, против целого мира)

Сказочный герой: Тидвик - лось с большим сердцем

Подкрепляющие воспоминания

Социальный уровень: Жертва

Психологический уровень: Спасатель

Жизненный уровень: Преследователь

(Симбиоз второго порядка с фигурой, заботящейся и воспитывающей в раннем детстве)

Поддерживающая игра: Трудовой

отпуск. Смотри, как я стараюсь.

Я просто пытаюсь вам помочь

Если коротко: никакой личной жизни, только работа. Для этого типа личности она – единственный источник энергии. Профессиональная и личная жизнь слились до такой степени, что между ними больше нет границы. Это позиция: «Я не в порядке, ты не в порядке» (депрессивная). Такие люди часто могут быть увлечены работой в детском доме, бесплатной клинике, кризисном центре или увлекаться какой-то конкретной идеологией, например, Транзактным анализом.

Фрейденобергер (1975) писал об этом типе личности так: *«Рабочая атмосфера и удовлетворение от неё могут быть настолько соблазнительными, что человек начинает проводить там даже своё свободное время. Для меня эта чрезмерная вовлеченность – тревожный звонок, указывающий на то, что сотрудник перестал пытаться найти внешние занятия и отношения».*

Пример: Джон считает, что служение другим является смыслом жизни. Он не ценит себя и не верит в то, что его клиенты в конечном счете станут независимыми и автономными, поэтому тема самостоятельности и сепарации постоянно избегается в работе с ними.

Мотивация заключается в том, что, разделяя страдания, несчастье и нужду своих клиентов, они вызывают в себе чувство близости, семьи и принадлежности.

Они могут фантазировать, что, объединив своё личное и профессиональное «Я», они навсегда обретут дом и никогда не будут одиноки. Так и происходит, поскольку способность клиента к неза-

висимости из-за этой установки обесценивается, и такие помогающие специалисты оказываются «дома» с людьми, у которых попросту нет других вариантов дружбы. Если же клиенты выздоравливают, то работник может почувствовать себя брошенным, бояться потерять работу, статус и смысл существования.

Подавленное чувство – это отчаяние: мир безнадёжен, и единственное, на что можно надеяться, так это на то, чтобы разделить страдания друг друга. На помощь и изменения могут рассчитывать только особые люди, обладающие властью и контролирующими ресурсы (например, руководство или правительство). И специалист, и клиент воспринимаются как бессильные.

Авторитарный тип личности

СИСТЕМА РЭКЕТА АВТОРИТАРНОГО ТИПА ЛИЧНОСТИ

Сценарные убеждения

О себе

Я в порядке. Я всё сделаю правильно. Я спасу положение

О других

Другие не в порядке, они не адекватные, глупые и нуждаются в постоянном контроле

О качестве жизни:

Не можешь - не берись. Слабакам тут не место

Вытесненные чувства:

Ужас, страх

Рэкетные проявления

Авторитарность

Предпочитаемый стиль в работе: конфронтация и подтверждение

Внутренние отмечаемые переживания: раздражение, самоуверенность

Преобладает Эго-Состояния Родителя

Фантазия: Вы все увидите, что я прав

Сказочный герой: Волшебник страны Оз

Подкрепляющие воспоминания

Социальный уровень: Преследователь

Психологический уровень: Спасатель

Жизненный уровень: Жертва

Поддерживающая игра:

Я же говорил.

Поймался сукин сын.

Изъян

«Никто не может работать так хорошо, как я!», – поэтому этот человек вынужден постоянно контролировать ситуацию. В его голове живет идея, что **только он может сделать все правильно**, и поэтому ему необходимо контролировать бюджет, работу, систему убеждений, желательна даже личную жизнь всех, кто имеет отношение к проекту или учреждению. Такие люди полагают, что с другими, **по большому счету, не все в порядке:** им не хватает ума, образования, способностей, силы воли и т.д., чтобы жить адекватно. Правительство и общество также воспринимаются как «не ОК». Качество жизни было бы намного лучше, «если бы я управлял компанией, страной, миром».

Преобладающим Эго-состоянием этого человека, как правило, является интроецированный, часто доминирующий, **Родитель, с которым Ребенок заключил сговор**. В юности такой человек мог считать себя агрессором, полагая, что, приняв родительский взгляд на реальность, он

сможет постоянно контролировать жизнь других людей. Решение для выживания звучит как **«Старайся изо всех сил»** и поддерживает неустойчивое ощущение «со мной все в порядке».

Фантазия этого типа личности такова: «Если бы мир слушался меня и подчинялся моим указаниям, все были бы счастливы. Но пока этого не произошло – все вокруг виноваты». Подавленное чувство – **ужас, страх** от того, что никто не знает ответов. Неважно, насколько доминирующей или властной является родительская фигура, этому типу удается создать лишь **внушительного Волшебника страны Оз**, за которым скрывается испуганный, неадекватный человек. «Волшебник оказывается маленьким, старым, лысым человеком, который сам признает, что он мошенник».

Оригинал статьи был опубликован в Transactional Analysis Journal том 22 #3 июль 1992 года.

ИНТЕРВЬЮ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222240-41>

Конспект подкаста с Фанитой Инглиш

Аннотация: конспект подкаста с преподавателем ТА**Ключевые слова:** преподаватель, Транзактный анализ, интервью, подкаст**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

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222240-41>

Notes from podcast with Fanita English

Abstract: notes from podcast with Fanita English**Keywords:** teacher, transactional analysis, interview, podcast

Это эпизод подкаста «Три человека в твоей голове» ("Three people in your head"), опубликованный в июне 2021 года, в котором его авторы – Джон Флеминг и Мэтт Тейлор – беседуют с Фанитой Инглиш. На момент записи Фанита (ныне покойная) была преподавателем, вела супервизии и работала как транзактный аналитик в области психотерапии. Ею написан ряд книг, она вела группы и была старейшиной ТА. В 2020 году Фанита Инглиш получила награду ИТАА (Международной Ассоциации Транзактного Анализа) за пожизненные достижения в возрасте 104 лет! (18 января 2022г Фанита ушла из жизни). В этом подкасте еще при жизни Фанита рассказала о том, как познакомилась с ТА, о своем опыте работы в ТА в сравнении с психоанализом, а также некоторыми мыслями о теории Трех мотиваторов (драйверов) автором которой она является.

– Фанита, вы могли бы представиться нашим слушателям и немного рассказать о своей роли в сообществе ТА.

– Хорошо. Меня зовут Фанита Инглиш, и я в ТА с 1964 года. И сейчас я получила от коллегии ТА



сертификат Фаниты Инглиш, который был подарен мне за осмысленную жизнь или что-то в этом роде. Я довольно активно руководила группами ТА в США и в Европе, также в Германии, во Франции, в Италии и так далее.

– Как все началось для вас в ТА?

– Я прочитала книгу Эрика Берна «ТА в психотерапии» и была очарована ею. В то время я была психоаналитиком, причем очень разочарована своей работой в психоанализе. Но прочитав «ТА в психотерапии», я очаровалась и посетила семинар Дэвида Купфера. Он стал моим наставником. Это были ранние дни в ТА, примерно 1964 год. Затем я проводила семинары в США, Германии, Франции, Италии и других местах.

– Значит, вы были пионером ТА в Европе?

– Да, да. Я привезла ТА в Германию, внесла вклад в ТА во Франции, в Англии. Ой, нет, не в Англии – в Италии. Англия не смогла себе позволить меня. Им было проще нанять англоговорящих людей из Америки, а не переплачивать мне за то, что я говорю на 4-х языках.

– Что привлекло вас в ТА?

– Сначала меня привлекла книга Эрика Берна «ТА в психотерапии». Затем я увидела, что можно достигать реальных результатов, в отличие от психоанализа, который тянулся вечность.

– Вы работали в основном с группами или индивидуально?

– В основном с группами. Иногда индивидуально, но в основном с группами. Я нахожу их очень эффективными, потому что люди слышат друг друга. Затем я могу дать интервенцию одному человеку, а она может оказаться интересной или подходящей для другого.

– Какие теории ТА оказали наибольшее влияние на вашу работу?

– Классическая модель Эрика Берна.

– Я очень хочу расспросить вас об одной из моих любимых теорий в ТА – это ваша теория о трех мотиваторах.

– Мотиваторы? О, три теории... да. Это основные мотиваторы нашего бессознательного. Мне они видятся как три нимфы или богини, как угодно. Я называю их Сёрвия, Пассия и Трансия. У них были и другие имена, я как-то даже диснеевские имена для них придумала, но остановилась на этих.

Survia (выживание) – это физические потребности. Это то, что побуждает нас заботиться о физическом существовании. Survia может влиять на нас, когда мы делаем выбор в еде, месте проживания, телесном комфорте.

Passia (страсть) – это то, что придает смысл нашей жизни. Это может быть тема, или человек, или не-человек. Берна считал, что это секс, но речь идет

не только об этом. Это любая идея или концепция, которая вызывает нашу страсть. Например, мадам Кюри была увлечена своей работой с радием, и она была готова расстаться с жизнью, потому что из-за её работы у неё случился рак, но продолжала работать с радиацией.

Transcia (трансцендентность) – все, что находится за пределами повседневной жизни. Например, потребность во сне, или потребность в релаксации, или в духовности – все, что заставляет нас выйти за пределы реальности.

– Как эти три мотиватора повлияли на вашу жизнь и вашу жизнестойкость?

– Очень хороший вопрос. На самом деле, когда я познакомилась с ТА, мне уже было очень скучно жить. Мне было 54 года, я прекрасно зарабатывала, но я не получала удовольствия от работы. Мне было очень скучно слушать повторяющиеся жалобы клиентов, которые на самом деле хотели только поглаживаний и сочувствия к своим страданиям, которые были просто смехотворными. Психоанализ не вызывал во мне никакой страсти, но Транзактный анализ стал ею. Моя работа стала увлекательной, мне нравилось начинать работу с контракта – с выяснения того, над чем мы хотим работать и что мы хотим решить, а не просто сидеть и жаловаться. ТА стал очень важным для моей Passia, а мне тогда уже было немало лет. Я стала получать огромное удовольствие от работы вплоть до 2010 года, когда со мной произошел несчастный случай, приковавший меня к инвалидному креслу. Но даже тогда я продолжила работать уже из инвалидного кресла, а потом случился COVID, и это тоже пришлось прекратить. Так что сейчас я стараюсь проводить больше времени в Transia – поспать, расслабиться.

– Считаете ли вы, что ваша страсть к ТА, к помощи людям позволила вам стать долгожительницей?

– Да, это поддерживало меня, и это помогло мне жить долго и больше наслаждаться. Я не отметаю другую жизнь, например, мою прекрасную дочь, но просто сосредоточиться на моей дочери было бы недостаточно для меня, и стало бы настоящей пыткой для нее. ТА и моя работа в нем стали поворотным пунктом моей жизни.

В какой-то момент можно найти идею или какой-то способ работать / быть / любить / учить или делать то, что вы делаете, который придаст дополнительный смысл повседневной жизни. Я думаю, что психологически это способствует более долгой жизни

Конспект подкаста с Адриенн Ли

Аннотация: конспект подкаста с преподавателем ТА

Ключевые слова: преподаватель, Транзактный анализ, интервью, подкаст

**Александра Оганезовна
МХИТАРЯН**

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

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222242-44>

Notes from podcast with Adrienne Lee

Abstract: notes from podcast with Adrienne Lee

Keywords: teacher, transactional analysis, interview, podcast

В этом эпизоде авторы подкаста – Джон Флеминг и Мэтт Тэйлор – обсуждают опыт Адриенн как психотерапевта, в частности Адриенн делится своими мыслями и опытом в процессуальной психотерапии и процессуальной групповой психотерапии.

– Чем ТА отличается от других подходов в психотерапии?

– ТА является особенным как минимум в двух аспектах:

1. У него есть четкая и ясная структура того, как следует воспринимать человека, его отношения с другими людьми и жизненные решения, которые он принимает. Поскольку Эрик Берн был убежден, что все должно излагаться на языке 6-летнего ребенка, то и мы должны уметь общаться на простом языке, исходя из позиции «со мной все в порядке и с тобой все в порядке». Схемы в ТА очень доступны и просты, и они лежат в основе всего, что мы делаем. Мы, как Транзактные Аналитики, понимаем эти схемы, мы знаем, что мы делаем, мы можем говорить о том, что мы

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Адриенн ЛИ

преподающий и супервизирующий транзактный аналитик в области психотерапии. Она автор статей, спикер, директор и главный тренер Института Берна (The Berne Institute).

делаем, мы можем выбирать, что мы делаем. И у нас есть осознание того, что происходит в данный момент, которым мы можем поделиться с клиентом и, следовательно, способствовать изменениям. Таким образом, ТА ориентирован на изменения и связан с тем, что мы осознаем и можем вывести наши бессознательные процессы в наше предсознательное, затем в наше сознание, что будет помогать меняться.

2. Другая особенность ТА заключается в том, что он эклектичен. С самого начала ТА включал в себя другие модальности. Боб и Мэри Гулдинг работали с Фрицем Перлзом, и они принесли теорию гештальта. Другие специалисты работали в разных областях, будь то работа с телом, или психоанализ, или духовная практика, и они привнесли эти теории и способы работы в теорию и способ работы ТА. Покуда мы возвращаемся к тем первичным моделям состояний эго, или сценариям, или играм, или чему бы то ни было, мы можем найти в них смысл и включить их в ТА. Поэтому я, например, не знаю, как включить ТА в интегративную терапию, он уже является интегративным.

– Что именно в ТА заставляет вас вкладывать в него столько сил? (Адриенн занимается ТА более 50 лет, – Ред.)

– Это важный вопрос, и я думаю, что честный ответ заключается в том, что он простой. И при этом глубокий. Это один из тех подходов к жизни, в котором есть и глубокий смысл, и огромная глубина, и очень простая и доступная модель для понимания и применения. Мне нравятся простые вещи. Я согласна с Берном, что если вы не можете сказать что-то просто, то, вероятно, это и не стоит того, чтобы говорить.

Что происходит с ТА – мы делаем его слишком сложным, мы теряем одно из его великих достоинств – *простоту*.

Вот почему мой способ преподавания заключается в том, что я иногда беру очень длинные и сложные научные статьи или концепции и укладываю их на одну сторону листа А4. Превращаю их в модель, или картинку, или диаграмму, чтобы их можно было сразу увидеть или использовать.

Одно из правил Эрика Берна:

Для каждой теории, которую вы разрабатываете, у вас должна быть схема.

Если нет диаграммы, то это не ТА.

– Одна из самых удивительных сторон ТА-терапии – это то, что вы действительно понима-

ете, что человек изменился благодаря ТА-терапии. Не могли бы вы рассказать об этом немного больше, потому что я думаю, что люди иногда не замечают тех глубоких изменений, которые могут произойти в жизни человека благодаря ТА-терапии.

– Я думаю, нам нужно вернуться к некоторым основным постулатам ТА и базовым принципам. ТА во многом основан на том, что люди могут делать выбор и могут меняться.

Есть эта история о парне, у которому попала заноза в ногу, и у него началось воспаление, заражение крови, высокая температура, заболела спина и так далее. Со всеми этими проблемами он идет к врачу, а Эрик Берн говорит: «Наша работа не в том, чтобы бороться со всеми этими сложными симптомами, наша работа – вытащить занозу».

Как происходят изменения в разных школах ТА:

Классический ТА: вы можете измениться, когда есть больше осознанности, потому что больше осознанности приносит больше выбора.

Перерешение: изменение происходит, когда мы определяем те решения, которые мы приняли для выживания в раннем детстве, пересматриваем их и смотрим, работают ли они до сих пор. Если нет, мы принимаем новое решение.

Реляционный ТА: есть что-то, чего не хватало в ранних отношениях, что до сих пор мешает. Изменения произойдут тогда, когда здесь и сейчас мы сможем установить какой-то контакт друг с другом, мы сможем создать что-то в пространстве, что станет новыми отношениями.

И так далее. Существуют разные способы, которыми в ТА происходят глубокие изменения в личности.

Когда я думаю о клиентах, о многих-многих клиентах, с которыми я работала на протяжении многих лет, и о том, какие порой ужасные судьбы, жестокое обращение, или нарушения были у них.. но их готовность к изменениям и к работе над этим, чтобы иметь возможность жить достойно, радостно, всегда очень поддерживала меня в моей работе. И я сказала себе: «Если это не работает – я перестану этим заниматься». Я верю, что люди могут меняться. Но я думаю, что изменение – это не значит стать кем-то другим, не значит принять новое решение или что-то в этом роде. Я думаю, изменение – это глубокое принятие себя таким, какой ты есть.

– ТА и групповая терапия

– Именно групповая работа привела меня в ТА.

ТА изначально был групповой терапией. Позднее появилась тенденция к более индивидуаль-

ной работе. Я думаю, что это была тенденция возврата к психоанализу и 50-минутным сессиям один на один.

Я помню, как в одно время я была одним из членов комитета по ТА, и нам приходилось настаивать на том, чтобы хотя бы одна из трех записей, которые терапевты приносили на экзамен, была индивидуальной. А теперь нужно настаивать на том, чтобы хотя бы одна запись была групповой.

Я по-прежнему считаю, что групповая работа – это самый мощный способ использовать Транзактный анализ. Я решительно выступаю за возвращение к парадигме групповой работы. Потому что когда мы в группе, мы больше, чем то, что мы есть. Мы становимся частью группового процесса. И если присмотреться к этому групповому процессу – в нем есть жизнь. Он может быть более исцеляющим, более мощным, чем-то таким, чего нельзя достичь в терапии один на один. Происходит следующее: один человек в группе готов открыть дверь в свою боль или глубинное Я, или воспоминание, и он постепенно открывает эту дверь. Другие люди тоже проходят за ним через эту дверь и касаются этого пространства в себе. И тогда открываются другие двери. Это процесс вовлечения и встречи с другим человеком, а также весь групповой процесс, делает возможным различное исцеление и позволяет возникнуть Физису (жизненной энергии), причем не только индивидуальному, но и групповому. Вот почему я думаю, что сейчас так важно сосредоточиться на группах и на большем сообществе. Это одна из причин, почему я сейчас продвигаю равенство, связь, а не автономию. Я думаю, что именно наша взаимосвязь и то, как мы являемся частью большей группы, приведет нас на планете к чему-то большему, чем просто борьба за свое индивидуальное выживание.

Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Аннотация: В статье приводятся интервью с преподавателями Транзактного анализа.

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

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

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222245-53>

A teachers in Russia: Who is Who?

Abstract: The article features interviews with ten principal trainers of Transactional Analysis.

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

Мы продолжаем рассказывать о преподавателях Транзактного анализа в России. В номере 2 мы представили 10 преподавателей, сертифицированных EATA. Но Транзактному анализу в России учат не только они.

Наши интервью помогают всем желающим продвинуться в ТА и найти именно «своего учителя». Мы подготовили гайд-знакомство: это сделано для того, чтобы будущие и настоящие студенты, узнав личные истории преподавателей, их путь прихода в Транзактивный анализ, нашли с кем-то из них что-то общее, ценное и почувствовали свой отклик из Внутреннего Ребенка. Ведь в обучении его интерес очень важен. Мы продолжаем рассказывать о замечательных людях, первооткрывателях ТА в России. Мы задали преподавателям вопросы, которые им ещё никто не задавал.

Желаем приятного и полезного чтения!

ИНТЕРВЬЮ

Владимир ЕСАУЛОВ:

«Стараюсь заинтересовать слушателей чем-то необычным, «вкусненьким»

Аннотация: Интервью с преподавателем, врачом-психиатром, психотерапевтом, сексопатологом, клиническим психологом, коучем, обладателем Европейского сертификата психотерапевта. НЛП-мастером, тренером НЛП, эриксоновским терапевтом, арт-терапевтом, соавтором ИКС-терапии, включающей разные модальности и ТА. о том, как он выбрал для работы модальность Транзактный анализ и об особенностях своего преподавания.

Ключевые слова: сертифицированный психотерапевт, психиатр, психосоматика, НЛП, преподаватели, Транзактный анализ, суперсила, тотемное животное, студенты, обучение

**Александра Оганезовна
МХИТАРЯН**

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

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

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



**Olga Vladimirovna
KUCHETKOVA-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

INTERVIEW

Vladimir ESAULOV:

"I am trying to interest my listeners in something unusual, "yummy"

Abstract: an interview with Vladimir Esaulov, a psychiatrist, psychotherapist, sex therapist, clinical psychologist, coach. The holder of the European certificate of psychotherapist. A NLP master, NLP trainer, Ericksonian therapist, art therapist, co-author of ICS therapy, including different modalities and TA about how he chose the Transactional Analysis modality for his work and about the peculiarities of his teaching.

Keywords: certified psychotherapist, psychiatrist, psychosomatics, NLP, teachers, transactional analysis, superpower, totem animal, students, teaching

**– С чего начались
ваши отношения с ТА?**

– Первое знакомство с Транзактным анализом случилось в 1982 году, когда после окончания медицинского института я начал работать врачом-психиатром в Клинике Неврозов. Один из психологов клиники дал мне почитать на неделю «самиздат» перевода книги Эрика Берна. Тогда это была еле различимая машинописная распечатка на папиросной бумаге, которая переходила от одного психолога или молодого врача к другому. Было интересно и не похоже на то, что я читал до этого. Правда, возник вопрос: «Неужели же все так жестко прописано и предопределено в нашей судьбе?». Какое-то время ходил под впечатлением от прочитанного, хотелось читать этого автора еще, но печатных книг Э. Берна в тот момент еще не было.

Постепенно я несколько охладел к Транзактному анализу. До середины девяностых мой интерес к ТА носил фрагментарный характер. Я читал те статьи и книги, которые мне попадались, скорее случайно.

После четырехлетнего обучения навыкам гештальт-терапии в Московском гештальт-институте у Елены Калитиевской и Валентины Ильичевой, различных программ обучения по арт-терапии, НЛП, гипнозу, экзистенциальной терапии у меня так и не было ощущения того, что я нашел целиком «мой метод». Было интересно многое – я был прямо не насыщен в учебе. Инте-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»**Владимир ЕСАУЛОВ**

Врач-психиатр, психотерапевт, сексопатолог, клинический психолог, коуч. Обладатель Европейского сертификата психотерапевта. НЛП-мастер, тренер НЛП, эриксоновский терапевт, арт-терапевт.

Преподаватель Института Психотерапии и Клинической Психологии (Москва). Ассистент кафедры психотерапии РНИМУ им. Пирогова. Руководитель Центра Современных Психотехнологий (Москва).

Автор более 120 научных публикаций в области психосоматики, терапии зависимых и пограничных психических расстройств, репродуктивной психологии.

Является автором (совместно с М. Г. Ивашкиной) нового терапевтического метода – Интегративной креативно-структурной терапии (ИКС-терапии). В данном методе используются комбинация техник и приемов из аналитической терапии К. Юнга, идей Э. Эриксона, элементов трансперсонального подхода Ст. Грофа, гештальт-терапии, психодрамы, арт-терапии, системного семейного подхода В. Сатир, эриксоновских суггестивных приемов, с активным включением в терапию идей и техник современного Транзактного анализа.

ресно было смешивать разные направления. Хотелось освоения все новых и новых методов, техник... Начал обучаться клинической психологии. В это время я работал заведующим отделением пограничных расстройств в одной из московских психиатрических больниц. Казалось, что обилие техник позволит мне стать еще более успешным как психотерапевту.

Но все чаще я стал думать о выборе основной, «стержневой» модели психотерапии, и все больше вновь вспоминал о Транзактном анализе. Несколько раз перечитывал книги по ТА Эрика Берна, но каждый раз словно оставалось «послевкусие» – здорово, красиво написано, но что же конкретно с этим всем делать?

В 1998 году стал членом Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (тогда она называлась СИТА), и с удовольствием несколько лет ездил на семинары СИТА с приглашенными зарубежными тренерами ТА.

В 1999 году прошел «101 курс» ТА у Дж. МакНамары и укрепился в желании пройти полноценное обучение именно по Транзактному анализу.

**– Ваш путь в ТА,
ваши учителя?**

– Серьезно и систематически обучаться Транзактному анализу я начал с 1999 года на семинарах по ТА на кафедре психотерапии РМАПО под руководством проф. Виктора Макарова. До сих пор помню ощущение колоссальной

энергии, исходящей от него, которое я почувствовал при знакомстве. Харизматичность, лидерские качества, ориентация на успех этого человека, а также буквально заражающая вера в возможности Транзактного анализа были очень впечатляющими. Я благодарен В. Макарову за его интересные семинары и тренинги по сценарному анализу и несколько лет сотрудничества в начале двухтысячных.

Основное становление меня, как транзактного аналитика, произошло при обучении в трехлетней российско-английской программе под руководством Джени МакНамара, и группе английских тренеров, супервизоров и терапевтов, сопровождающих эту программу. Я получил в этом длительном курсе некий эталон работы, высокие стандарты, которым стараюсь соответствовать и по настоящее время.

Конечно же, с неизменной благодарностью вспоминаю Татьяну Сизикову, у которой обучался в программе по консультативному Транзактному анализу в 2002-2005 годах. Четкость, индивидуальный подход и профессионализм Татьяны были впечатляющими.

Благодарен и очень ценю деликатную и результативную работу питерского ТА-терапевта Владимира Гусаковского, у которого я проходил личную терапию.

В 2004 году я повторно прошел «101 курс» и ряд интересных семинаров по ТА у Дмитрия Шустова. В это время я уже совмещал работу врача-психотерапевта с активной преподавательской деятельностью на кафедре. Вел индивидуальную и групповую терапию, начал проводить семейные приемы. Получаемые при обучении в английской программе по ТА навыки позволили сделать Транзактный анализ одним из основных методов моей психотерапевтической работы.

Необыкновенно яркое впечатление осталось после семинара с ТА-легендой Стивеном Карпманом. Поражался его активности, ясности ума, и все гадал – откуда столько молодой, брызжащей энергии в столь преклонном возрасте?

И, пожалуй, очень интересными и полезными для моей практики и преподавания оказались московские семинары Вильяма Ламмерса по основным и дополнительным стратегиям адаптации. С удовольствием учился и на его семинарах по Транзактному анализу, и на предложенном им методе «логосинтез», и на годовой швейцарской программе по коучингу, где обильно использовался Транзактный анализ.

Тематические семинары-тренинги зарубежных ТА-тренеров вне больших обучающих программ

также позволили мне совершенствовать навыки владения ТА. Наиболее запоминающимися и полезными были тренинги Дж. Парр, Джулии Хей, Кристин Листер-Форд.

Несмотря на достаточно плотное обучение по Транзактному анализу у зарубежных и отечественных ТА-преподавателей, я не являюсь тренером ТА, сертифицированным именно ЕАТА/МАТА. Полагаю, что для практической работы в ТА мне вполне достаточно Европейского Сертификата Психотерапевта в мультимодальном подходе и членства в Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАП), а также официальной работы преподавателем на кафедре психотерапии и многочисленных обучений в различных учебных учреждениях, подтвержденных государственными сертификатами психиатра, психотерапевта, сексопатолога, педагога, клинического психолога.

Около 20 лет я преподаю Транзактный анализ в Институте психотерапии и клинической психологии, а также на кафедре психотерапии в РНИМУ им. Пирогова.

– Чему можно у вас научиться?

– В первую очередь – «заразиться» интересом к Транзактному анализу. Получить практические навыки ведения сессий с использованием ТА в интегративном подходе. Научиться применять эти навыки в области консультирования психосоматических и невротических расстройств, на семейных приемах, на сессиях коучинга.

Думаю, что особенностью моего обучения теории и навыкам современного ТА можно считать показ и закрепление применения широчайшей комбинации различных психотерапевтических методов с главным, стержневым – Транзактным анализом. Основой такого подхода я считаю опору на собственный полимодальный опыт работы психотерапевтом, психологом, семейным терапевтом, сексопатологом, наркологом, коучем, полученный при многолетней практической работе.

– В чем ваша суперсила, как преподавателя?

– Суперсила – звучит уж как-то совсем «по-волшебному». Полагаю, что моя сильная сторона – в умении четко, доходчиво и просто рассказать о сложных вещах: такие отзывы я слышал от многих моих студентов. В качестве навыков преподавания к этому можно добавить, пожалуй, еще интуицию и умение вдохновлять и создавать атмосферу неформального общения в аудитории.

– Кто ваши студенты?

– Это зачастую очень разные люди. Они различаются и по возрасту, и по профессии, да и по интересам в зависимости от того места, где я преподаю те или иные предметы. Ими могут быть и студенты-медики или психологи, врачи, педагоги, юристы, домохозяйки...

Например, в РНИМУ (бывший 2-й мед.университет) – это студенты 4-5 курса психологического факультета или магистры, которым я преподаю консультирование и сексопатологию, психосоматику и психотерапию, или слушатели постарше возрастом, среди которых психологи и психотерапевты, учащиеся на курсах по различной переподготовке.

В Институте психотерапии и клинической психологии это люди самых разных специальностей, которые хотят лучше понять себя и других, повысить профессиональные навыки или обучиться новой специальности психолога и освоить навыки взаимодействия. Среди них много тех, кто уже имеет одно-два высших образования, и они настроены на продолжение личностного роста и развития.

И мне очень приятно и интересно работать на занятиях с теми, кто выбрал меня как преподавателя. Я ценю, что могу поделиться с ними своими знаниями, навыками и практическим профессиональным опытом врача-психотерапевта, сексопатолога, семейного терапевта, психолога, арт-терапевта, коуча. Не скрою, что здесь чуточку присутствует и этакое удовлетворенное профессиональное честолюбие от того, что мои знания, опыт, навыки востребованы и могут быть многим полезны.

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

– Предполагаю, что ценят меня за ясность изложения материала, хорошее структурирование, юмор и иронию, партнерскую позицию, рассказ о материале и разборы с опорой на опыт, творчество, возможность сделать сессии неожиданными, разрешение следовать не жестким схемам, а соответственно своей индивидуальности.

– А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

– Иногда в преподавании излишне «заносит» в преподавательский перфекционизм, что, впрочем, бывает не так уж и часто.

В качестве потенциальной сложности допускаю, что ценимое мной состояние «потока», когда ты на вдохновении и подъеме «зажигаешь интересом» к теме, также может подойти не всем. И в обучении приходится подбирать сбалансированный

подход как с использованием теории, схем, структуры, так и креативных показов.

– Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

– Активнее всего работает амбициозный «Будь лучшим», иногда переходя в «Старайся» + «Будь лучшим» + «Радуй» для других, то есть стремлюсь заинтересовать слушателей чем-то необычным, «вкусненьким», не как у других преподавателей.

– Какая модель ТА ваша самая любимая?

– Самая любимая – это, конечно же, основополагающая Модель Автономии, где существует триединый взгляд на возможности благополучного изменения жизни за счет повышения ясности, использования гибкости, креативности, расширения имеющихся выборов и использования интимности, близости в контактах с другими и собой. Мне особенно в этой модели нравится пункт про креативность, творчество, возможность подбирать нестандартные варианты решений.

Мне не очень нравится работать в какой-то одной технической модели. Нередко бывает так, что в определенный период времени использую больше элементы одного подхода, ну а затем, когда он «немного приестся», смещаю акцент на другой. Неизменно то, что я предпочитаю комплексный подход – например, сочетание ТА и РЭПТ Альберта Эллиса, или арт-техник, гипноза и Транзактного анализа, или иных комбинаций.

Одной из наиболее частых и излюбленных моделей и в преподавании, и на практике является модель адаптации, которую я ценю за экспресс-анализ состояния клиентов и пациентов на сессиях, и возможность быстро найти к ним индивидуальный подход.

Часто использую раскладки по рэкетной модели, позволяющей построить стратегию коррекции проблемных состояний.

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

– В работе нечасто использую «Матрицу игнорирования». Легко ее преподаю, но на практике она как-то мне «не заходит».

– Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

– Надеюсь на скорое завершение уже начатой книги по арт-терапии тревожно-фобических расстройств, а также пособия по терапии психосоматических расстройств. Еще – «довести до ума» уже сделанный комплект ассоциативных карт. Расши-

рить уже имеющиеся программы по коучингу, метафорическим ассоциативным картам, пищевым расстройствам, сексологии и семейной терапии.

А еще хочется поучиться чему-то новому. Так много всего хочется! Планов – громадье, надо чуть умерить свои аппетиты.

– Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

– Если ты можешь сделать это, сделай это хорошо.

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

– По гороскопу (по году рождения) я собака. Но мне очень нравятся кошки. У меня дома сейчас живут кот и кошка, которых я обожаю. Такие разные по характеру! Кошка очень ласкова, мила, покладиста, игрива. Кот же ведет себя как хозяин всех и всего в доме. Любит все контролировать, следует за всеми по пятам. Обычно он ласковый, но когда что-то бывает не по его – ворчит, «строит» всех домашних. Очень забавный. Полагаю, что именно кошку могу назвать моим тотемным животным.

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

– Студентов на стандартном спонсорском контракте у меня нет. Естественно, что нет и защитившихся по стандартам EATA/MATA. Есть студенты, которые пишут дипломы с включением ТА-подхода в тех институтах, где я преподаю.

– Где можно у вас учиться?

– Непосредственно долгосрочную программу по Транзактному анализу я веду в Институте психотерапии и клинической психологии (www.psyinst.moscow), в котором работаю с 1998 года. На курсе по ТА есть два крупных блока. На первом проводятся занятия по базовым основам метода. Второй блок посвящен специализированным модулям с акцентом на клиническое применение метода Транзактного анализа (работа с зависимыми, психосоматическими, невротическими и эндогенными расстройствами), а также на коррекцию семейно-сексуальных дисфункций.

Помимо этого, обучаться различным премудростям психотерапии и практическим навыкам консультирования и терапии у меня можно на кафедре психотерапии РНИМУ им.Пирогова. Там я преподаю различные направления и техники психотерапии для студентов 4-5 курсов, магистров и проходящих профессиональную переподготовку

врачей и психологов. В комплексе с другими методами на кафедре психотерапии я преподаю и Транзактный анализ.

Ряд тематических семинаров и тренингов по Транзактному анализу я веду в своем Центре современных психотехнологий. Обычно это занятия по сказкотерапии, терапии различных проблем в семейно-сексуальной сфере, и комбинации ТА с арт-техниками, гештальт-терапией, нейролингвистикой.

Мой электронный адрес:
v-esaulov@yandex.ru

ИНТЕРВЬЮ

Галина МАКАРОВА:

«Профессиональным Игрокам со мной сложно»

Аннотация: Интервью с преподавателем, кандидатом психологических наук, сертифицированным психотерапевтом (ЕАР и ITAA), соавтором метода полимодальной психотерапии «Транзактный анализ – Восточная версия» о том, как она выбрала модальность Транзактный анализ и об особенностях своего преподавания.

Ключевые слова: сертифицированный психотерапевт, преподаватели, ITAA, Транзактный анализ, восточная версия, суперсила, тотемное животное, студенты, обучение

**Александра Оганезовна
МХИТАРЯН**

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

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член СОТА и ЕАТА;
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

INTERVIEW

Galina MAKAROVA:

“Professional Game-Players
have a hard time with me”

Abstract: an interview with Galina Makarova, a candidate of psychological sciences, a certified Psychotherapist European Association for Psychotherapy (EAP Russia), a certified psychotherapist by the International Transactional Analysis Association (ITAA), co-author of the method of multimodal psychotherapy «Transactional Analysis – Eastern Version» about how he chose the modality of Transactional Analysis and the particularities of his teaching.

Keywords: certified psychotherapist, teachers, ITAA, EAP Russia, transactional analysis, eastern version, superpower, totem animal, students, teaching

– С чего начались ваши отношения с ТА?

– С книги Эрика Берна «Hello», которую цитировал мне будущий муж, ухаживая в далекие 70-е. С первых подпольных ТА-терапевтических групп в начале 80-х, с терапевтических декадников в 90-е.

– Ваш путь в ТА, ваши учителя?

– В 1990 году была создана БАТА (Всесоюзная ассоциация ТА), где родился микс ТА и русской школы клинической психологии. Моим первым учителем был и есть Макаров Виктор Викторович (профессор, д.м.н., президент ОППЛ).

Свой 101 курс я прошла в 1999 году у Jennie McNamara (ITAA). Также училась на трехлетней программе ЕАТА и ОППЛ с 1999 по 2002 год у Джени МакНамара, Лиз Булмер, Татьяны Сизиковой. Прошла трехлетнюю программу «Транзактный анализ в бизнесе» с 2005 по 2008 у Коре Кристиансен.

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

– В «Первом университете профессора Макарова» я веду курсы повышения квалификации: базовый и продвинутый ТА-BB «Сценарий персонального будущего». Также провожу онлайн-курсы «10 шагов к себе, своему персональному будущему», «Ассертивность – магия общения», «МАК «Сексуальные сценарии». Веду регулярные супервизионные и терапевтиче-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»**Галина МАКАРОВА**

Психолог, психотерапевт (не медицинская психотерапия), кандидат психологических наук (1998 г.). Стаж более 30 лет. Соавтор метода полимодальной психотерапии «Транзактный анализ – Восточная версия». Действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги (ОППЛ) с 1997 г., руководитель модальности в Лиге «Транзактный анализ – Восточная версия» (ТА-BB) и аккредитации специалистов в ТА-BB в Национальной Саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов».

Внесена в единый реестр профессиональных психотерапевтов Европы (Европейский Сертификат Психотерапевта, 2000 г.) и мира (2010). Награждена почетным европейским сертификатом консультанта (№14, 2002). Сертификат психотерапевта в Транзактном анализе (ITAA №2048, 2014).

Преподаватель, автор и ведущая тренингов и онлайн-обучающих курсов. Ведет частную практику. Пишет книги по Транзактному анализу в соавторстве с В. В. Макаровым. Среди них есть бестселлеры, которые пережили 4 издания, такие как: «Новая женщина, играющая и выигрывающая»; «Игры, в которые играют в России»; «Сценарии персонального будущего». Соавтор метафорических карт «Сексуальные сценарии».

ские группы. Обучаю и сопровождаю как адвайзер коллег, желающих стать обучающими личными терапевтами.

– Почему решили стать преподавателем именно Транзактного анализа?

– ТА привлекает структурой и глубиной, позитивным гуманистическим мировоззрением и философией. А главное, что отличает ТА от других школ и модальностей, – кроме теории здесь есть обширный практикум и готовность к интеграции новых современных знаний с классической Берновской школой. Философия ТА актуальна, особенно в настоящий момент, когда востребованы мир без конфликтов, игр, лжи, позиция «благополучен Ты/ благополучен Я», «win/win».

– В чем ваша суперсила как преподавателя?

– Щедро делюсь знаниями и умениями.

– Кто ваши студенты? Опишите их.

– Большая часть – это молодые коллеги, пришедшие после вузов и начинающие частную практику. Контракты на супервизию и адвайзинг я имею с уже практикующими коллегами со стажем, бывшими учениками. Курсы веду как для клиентов, так и для учеников, которые после завершения проводят их самостоятельно. Мой контингент – люди в возрасте от 25 до 60 лет.

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

– Профессионализм, практический опыт, нестандартное предъявление материала – мне самой должно быть интересно, поэтому повторений не бывает, даже стандартных университетских лекций.

– А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

– Я не спасаю Бедняжек и Саботажников, не Играю в игры, не поддерживаю Драму. Профессиональным Игрокам со мной сложно.

– Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

– Отслеживаю уровень стресса, когда работаю, возвращаясь в окейность, не застревая в драйверном поведении. Рабочий стиль, наверное, – микс, доброжелательный перфекционизм. Люблю, когда у студентов глаза горят и расширяется профессиональное видение процесса терапии.

– Какая модель ТА ваша самая любимая?

– Транзактный анализ – восточная версия. Это адаптированная к отечественной ментальности и культуре классическая школа ТА.

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

– Телесно-ориентированная и Духовная – мало знаю, не видела в практике работу специалистов.

– Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

– Хочу развивать курсы по ассертивности. Еще в 90-е годы я вела женские тренинги ассертивности: помогала женщинам уверенно настаивать на своем, сохраняя +/+. Потом перестала. Сейчас понимаю, что говорить о благополучии и окейности многие научились, однако не умеют реализовать это в практике, навыков нет. Поэтому следующий год – тренинги ассертивности.

– Ваше кредо/motto/девиз как преподавателя?

– Привить философию ТА. Творить и расширять территорию благополучия.

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

– Собака. Всегда были и есть собаки, они члены семьи.

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

Сейчас договоров на обучение в программах, где я преподаю, 70-80, но курсы начались в октябре/ноябре, еще идет добор. Сколько за 30 лет практики закончили образование, защитили диссертации, получили повышение квалификации, Сертификаты Лиги, Аккредитацию специалистов в ТА-BB? Трудно подсчитать, много.

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

– ТА-BB в Первом университете профессора Макарова (<https://firstpsy.ru>), набор раз в год в ноябре. Также на образовательных программах Профессиональной психотерапевтической лиги (например, сейчас идет набор Комитета обучающей личной терапии, где я читаю лекции), ее сайт: <https://oppl.ru>. На моих курсах ассертивности. Можно проходить еженедельные группы по супервизии и адвайзингу для коллег.

Ирина ПИНГАРЕВА:

«С помощью телесных техник мы можем пройти по короткому пути в проживание травмы»

Аннотация: Интервью с Ириной Пингаревой, психоаналитиком, Сертифицированным Транзактивным аналитиком европейского реестра СТА-P-EATA, телесно-ориентированным терапевтом, преподавателем МИР-ТА, автором тренингов и семинаров – об особенностях работы с телом в рамках Транзактного анализа.

Ключевые слова: телесно-ориентированная терапия, Транзактивный анализ, обучение, травма

**Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА**

Место работы: психолог, частная практика; преподаватель практики, Академия международного образования Edpro; член COTA и EATA; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_sveta@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0552-309X; Researcher ID: HGD-5974-2022

**Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA**

Place of work: psychologist, private practice; teacher of practice, Academy of International Education Edpro; Rostov-on-Don; barsukova_sveta@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0552-309 X; Researcher ID: HDD-5974-2022

Irina PINGAREVA:

“Using body techniques, we can take a shortcut to process trauma”

Abstract: An interview with Irina Pingareva, a psychoanalyst, a Certified Transactional analyst of the European registry CTA-P-EATA, a body-oriented therapist, a teacher of the WORLD, the author of trainings and seminars, about the features of working with the body in the framework of Transactional Analysis.

Keywords: body-oriented therapy, transactional analysis, training, trauma

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Ирина ПИНГАРЕВА: «С помощью телесных техник мы можем пройти по короткому пути в проживание травмы»

– Расскажите немного о себе и своём пути в психологии. Что было сначала: ТА или телесные техники? Как совмещаете техники в своей работе?

– В 1999 г. родилась вторая дочь, а старшей было 10 лет на тот момент. И когда младшей было 3 месяца, я обратила внимание, что старшая стала плохо учиться. Она была в 5-м классе, мы переехали в Петербург из Москвы. И как-то это случайно мы узнали, потому что она даже не говорила об этом. Я забеспокоилась. Хорошо, что к тому моменту я уже понимала, что есть психологи, которые могут что-то объяснить. Я обратилась к Татьяне Баязитовой. Она выделала два важных момента:

1. Разделить ребенка и поведение. Любить ребенка можно безусловно, а поведение, которое вызывает вопросы, можно поправить.
2. Уделить внимание ребенку, который 10 лет был единственным в семье, а тут она этого статуса лишилась и через проблемы с учебой стала привлекать внимание.

И я нашла возможности, когда мы смогли проводить время вместе: читать сказки, обниматься перед сном. И сложности с учебой выровнялись. Я была удивлена и радовалась тому, как психолог смогла словно переключить выключатель, и все потекло в другую сторону.

Я давно к тому времени уже хотела учиться, потому что я была, правда недолго, школьным учителем. Я нашла Институт Психоанализа в Санкт-Петербурге и пошла учиться туда. Это было очень удобно – младшей был годик, лекции шли по вечерам 2 раза в неделю.

Начала я практику в психоанализе. И это был неудачный опыт, хотя тогда казалось, что совсем наоборот. Мне было тяжело и скучновато в этом

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Ирина ПИНГАРЕВА

Психоаналитик, Сертифицированный Транзактный аналитик европейского реестра СТА-Р-EATA, телесно-ориентированный терапевт, преподаватель МИР-ТА, автор тренингов и семинаров

методе, потому что я не очень понимала, что делать. И сразу по окончании ВЕИП в 2003 г. я отправилась учиться к Татьяне Сизиковой. Вот тут я влюбилась – влюбилась в три кружочка, потому что это схема объяснила все, что мне было непонятно после 3 лет обучения в психоанализе. Все стало на свои места. Я решила, что я обязательно туда пойду.

И дальше начался длительный – 11 летний – путь обучения, где мы изучали основы, обучались супервизии, преподаванию, всему-всему.

Где-то спустя 2 года после начала работы в рамках Транзактного анализа мне стало не хватать ориентации на тело. Я поняла, что без телесных знаний мне будет очень сложно двигаться дальше. Я самостоятельно получала очень много знаний. Плюс мне помогла моя многолетняя терапевтическая группа у Мараики А. Хейн, где я была клиентом. Она приезжала к нам из Голландии, и до сих пор курирует нас, проводит супервизии онлайн. И она показала, что есть множество упражнений, телесных практик и дала разрешение их использовать. На своем примере продемонстрировала, как их можно включать в групповую работу. С этого момента началась еще одна моя любовная история – уже к телу. Я очень много читала, изучала. Само собой – Райха, Лоуэна и др.

Самый вкусный момент, что закрепить свои знания – это обучение у Андрея Минченкова в Москве, «Структурная психосоматика». Андрей дает еще много массажных техник, чтобы работать с блоками, эмоционально разгружаться и т.д. Он очень хороший психолог, поэтому, естественно, мы понимали, о чем он говорит, про что и куда это. Стало ясно, что можно даже без осознания вытаскивать какие-то вещи, которые залежами хранятся в теле.

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Ирина ПИНГАРЕВА: «С помощью телесных техник мы можем пройти по короткому пути в проживание травмы»

– Расскажите подробнее о телесных техниках в ТА. В каких случаях уместна работа с телом? Как контрактировать это с клиентом? Что делать, если нужно больше времени на сессии на работу с телом?

– Работа с телом уместна в любом варианте, если согласны терапевт и клиент и если есть основания для работы массажными техниками или чтобы сделать упражнения. С помощью телесных техник мы можем быстрее пройти по короткому пути в проживание травмы, например, и высвободить энергию. Мне кажется, что здесь, прежде всего, важна компетентность психолога, чтобы он понимал, что он сейчас будет предпринимать, как это делать технически, для чего это делается. И, естественно, необходима мотивация клиента. Это контрактируется так, что прикосновение к телу не будет ни насилием, ни соблазнением. Это важно проговорить из Взрослого во Взрослого и заключить контракт на прикосновение.

В контракте проговаривается, для чего используются телесные техники, какой результат будет достигнут. Обычно работа с телом занимает 1,5-2 сессии. В таком формате есть возможность и работы с сопротивлением, и для закрытия процессов. Главное – не спешить никуда. Начать, сделать, завершить. На следующей сессии необходимо к этому вернуться, уточнить, какие мысли были в процессе, какие чувства, что сейчас в сухом остатке, какие трансформации произошли. Эту работу мы обязательно обсуждаем в течение 1-2 последующих сессий, потому что это не так что «сделал и пошел». Это оказывает влияние на изменения человека.

– Какие есть риски?

– Мы смотрим, не болен ли человек. Он должен быть в достаточно здоровом состоянии. Если клиент проживает тупик приказа «Не живи», мы выбираем щадящие техники. Не надо делать шоковых вещей, потому что ему и так сейчас сложно. Работа в большей степени должна быть направлена на поддержку и ресурс, проживание чувств, успокоение. Мы обращаемся к Внутреннему Ребенку и делаем это достаточно бережно.

– На что важно обращать внимание при телесной терапии?

– Когда мы работаем с телом, мы обязательно обращаем внимание на телесные реакции: покраснение, набухание, на само тело. Мы отслеживаем дыхание. Человек может дышать очень неровно, напряженно, а потом выдохнуть и расслабиться. Вообще за дыханием следим всегда. Один из главных фокусов при телесно-ориентированных ин-

тервенциях или словесных – дыхание. Если человек выдыхает, мы попали. Если у человека идут чувства, мы попали.

Так же мы обращаем внимание на сопротивление, на проявления пассивной агрессии и на сверхадаптацию, потому что иногда кажется, что все так классно и гладко идет, а тело сигнализирует про другое. И, конечно же, отслеживаем невербальные сигналы. Безусловно, мы смотрим на испарину, мурашки, холод, нечувствительность каких-то отдельных участков тела. Это все важно.

– Куда может рекомендовать пойти учиться тем, кому эта тема интересна?

– Идите туда, где вам интересно. Я особо нигде не училась телесно-ориентированной терапии. В основном это были книги, самообразование. А Андрей Минченков – это уже была вишенка на торте. Он собрал все мои знания воедино. Его обучение – это прекрасная компиляция техник: и знахарских, и даже шаманских, и пояса Райха, китайская медицина. Он знает все точки и меридианы в теле. Может надавить куда надо и все заработает. У него богатейшая история. И если психологи хотят помогать своим клиентам, я бы направила к нему. Те, кто с ним обучаются, могут оставаться дальше в супервизионных группах. Я туда не ходила, мне было достаточно того, что он мне дал.

А так – выбирайте для себя то, что вам отзывается.

Первый «советский» перевод Берна

Аннотация. В статье рассказывается о первых переводах книг Эрика Берна в СССР и роли в этом математика, философа и публициста Абрама Ильича Фета. Приведены воспоминания его жены Людмилы Павловны.

Ключевые слова: Эрик Берн, самиздат, психоанализ, НЛП

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член СОТА и ЕАТА;
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

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222257-58>

Berne's first translation in soviet Russia

Abstract: The article tells about the first translations of Eric Berne's books in the USSR and the role of the mathematician, philosopher and publicist Abram Ilyich Fet in this. There are a memoirs of his wife Lyudmila Pavlovna.

Keywords: Eric Berne, self-publishing, psychoanalysis, NLP

Советский и российский математик, философ и публицист Абрам Ильич Фет, судя по всему, был первым, кто открыл для россиян Эрика Берна. Это было в начале 1970-х годов. Тогда литературы по психологии (и психоанализу, в частности) на русском языке почти не было. О том, как ТА попал в СССР, мы поговорили с женой Фета – Людмилой Павловной.

– Я могу рассказать о переводах Абрама Ильича, которые лишь частично соприкасаются с ТА, поскольку даже в области психологии его переводы затрагивают гораздо больший диапазон. Абрам Ильич был, по-видимому, первым, кто открыл российским читателям Эрика Берна. Это было в начале 70-х годов, когда литературы по психоанализу на русском языке практически не было. Книгу "Games People Play" он увидел в Москве, на полке у жены А. В. Гладкого (Алексей Всеволодович Гладкий, профессор математики и доктор физико-математических наук, сыграл огромную роль в становлении компьютерной лингвистики в на-

шей стране – **Ред.**). Она у них только что появилась, и они её ещё не читали. Абрам Ильич взял книгу посмотреть. Прочитав, сказал, что это значительное явление в психотерапии, и сразу взялся её переводить, а Гладкий вызвался редактировать. Просветительская миссия была в крови у обоих. С 1972 года перевод этот уже активно ходил в самиздате. Мне помнится из разговора с Гладким, что привезли они эту книгу из Прибалтики, но в этом я не вполне уверена.

«Игры...» произвели огромное впечатление на Бориса Юрьевича Найдорфа, он же Бенцион Израилевич Сапожников (известный физик-теоретик и диссидент – **Ред.**). Он интересовался психологией, вокруг него были молодые энтузиасты, и они стали применять методы Берна на практике. А. И. потом стал разыскивать другие книги Берна. После чего перевёл ещё две из них: «Введение в психоанализ для непосвящённых» и «Секс в человеческой любви». Найдорф и его соратники разыскивали также и другие книги по психологии – не

только по ТА. В результате Абрам Ильич перевёл всё то, что есть на его сайте. Все они ходили в самиздате. В 1996 году Найдорф эмигрировал в Израиль, где вскоре умер.

В 1991 году книга «Введение в психоанализ для непосвящённых» была издана в Санкт-Петербурге Издательством Международного фонда истории науки в серии «Классики науки XX века». Переводчик воспользовался псевдонимом «А.И.Фёдоров», сохраняющим его инициалы, и в дальнейшем все его переводы издавались под этим именем. Переиздана книга в 2016 или 2017 году издательством «Эксмо». В этом же издательстве впервые вышел перевод «Секса в человеческой любви».

В 1993 или 1994 году по инициативе психотерапевта Виктора Викторовича Макарова «Игры...» были изданы «Фондом ментального здоровья» в Красноярске. Кажется, это он говорил, что учился по самиздатскому экземпляру этой книги.

Добавлю, что в 1990 году в Москве был семинар Дж. Гриндера по НЛП. Абрам Ильич присутствовал на этом семинаре, после чего в Новосибирск приехал один из учеников Гриндера, участвовавших в семинаре, – Ричард Коннер. Он остался в Новосибирске и проводил у нас домашний семинар по НЛП – не потому, что кто-то из нас нуждался в психотерапии, а потому что А.И. хотел знать, что в этом направлении происходит в мире. Но это уже другая песня – про Ричарда и НЛП.

Что касается переводов Фета по психологии, то почти все их можно найти на его персональном сайте <http://aifet.ru/> и сайте Открытого электронного архива Сибирского отделения РАН

ЕАТА обновила Руководство по сдаче сертификационного экзамена СТА

Аннотация: Обзор изменений в Руководстве по сдаче сертификационного экзамена СТА

Ключевые слова: экзамен, сертификация, Транзактный анализ, ЕАТА, руководство

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

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

EATA updated the CTA Certification Exam Handbook

Abstract: Review of changes in the CTA Certification Exam Handbook

Keywords: exam, certification, Transactional Analysis, EATA, handbook

В декабре Европейская Ассоциация Транзактного Анализа обновила требования к сдаче экзамена на получение статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика. Новая версия Руководства выложена на сайте Ассоциации на английском языке и доступна для скачивания.

Изменения коснулись и письменного экзамена, и устного.

Изменения в основных требованиях к письменному экзамену (секция 8)

1. Анонимность: в правилах добавилось, что ответственность за получение разрешения на использование описанного случая для письменного экзамена лежит как на кандидате, так и на его основном супервизоре.
2. Объем текста письменного экзамена на другом языке – 26000 знаков. Английский и Немецкий без изменений – 24000, французский и итальянский – 26500.

Преимущественно изменения коснулись устного экзамена в формате онлайн. В связи с исключительными обстоятельствами, вызванными пандемией COVID-19, EATA предлагает возможность сдавать экзамен в онлайн формате. Онлайн экзамены проводятся в соответствии с процедурами очных экзаменов, но с соответствующими корректировками.

В Руководстве добавилась секция 9А, которая дополняет каждый пункт секции 9, поясняя, какие особенности применимы к онлайн экзамену.

Обзор требований, условий и корректировок к онлайн экзамену:

9.1.а Общие и технические требования для сдачи экзамена онлайн:

Кандидату необходимо обеспечить тишину и отсутствие помех в помещении. Экзаменаторы должны иметь возможность видеть помещение: использование цифровых фонов не допускается.

Необходимо выполнить следующие технические требования:

- Надежное и стабильное подключение к Интернету, работающие камера и микрофон. Важно, чтобы каждый заранее ознакомился с тем, как пользоваться программой и получил любую необходимую техническую поддержку, чтобы на экзамене не возникало сложностей. Важно обеспечить хорошее освещение, чтобы лица были хорошо видны.
- Кандидат должен обеспечить себе доступ к Zoom или другой платформе, выбранной ЕАТА для проведения онлайн экзамена. Рекомендуется использовать режим «Галерея» в программе Zoom. Все, то есть кандидаты, экзаменаторы и наблюдатели, должны быть с включенными камерами, чтобы участники могли хорошо видеть друг друга. Предпочтительнее использовать наушники, так как они сводят фоновый шум к минимуму. Во время прослушивания записи микрофоны участников должны быть выключены, чтобы обеспечить наилучшее качество звука.
- Использование личных чатов во время экзамена не допускается.
- Любая техническая сложность, которая не решается в течение 10 минут, будет считаться не сданным экзаменом. Экзамен в этом случае может быть повторно сдан позднее без дополнительной оплаты. СоС предоставит одного человека для технической поддержки, который будет доступен в течение всего экзаменационного процесса.
- Физическое нахождение в помещении экзаменуемого людей во время экзамена продолжительностью более 10 минут (например, техподдержка или входение в помещение человека, не участвующего в экзамене) – является нарушением, и экзамен так же будет считаться не сданным.
- Кандидаты должны предоставить письменное разрешение на воспроизведение представленных видео-записей.
- Кандидаты должны убедиться, что записывающие устройства, использованные для записи сессий, достаточно хорошего качества для того, чтобы записи могли быть услышаны экзаменационной комиссией в режиме онлайн. Важно быть знакомым с технологией обмена аудиозаписями в Zoom. Необходимо заранее потренироваться, чтобы кандидаты хорошо знали, как это делается. Если запись не будет слышна должным образом, то экзамен может закончиться решением «не сдан».
- Кандидаты должны быть готовы в любой момент загрузить все документы, которые обычно приносятся на экзамен в бумажном виде, в облачную папку, предварительно назначенную руководителем онлайнэкзамена.
- Если экзамен проходит под наблюдением, наблюдателю рекомендуется представить себя комиссии, после чего кандидат решает, хочет ли он\она видеть наблюдателя или нет. Если нет, то наблюдатель выключает свою камеру и микрофон (должен быть пустой квадрат без фото наблюдателя) на время экзамена, так же, как если бы он сидел вне зоны видимости на очном экзамене и не вмешивался. Следует использовать функцию размещения наблюдателя по одну сторону экрана. Должно быть ясно, что он\она не является частью экзаменационной комиссии. Наблюдатель должен быть четко идентифицирован как таковой и легко отличим от экзаменационной комиссии.
- Все кандидаты должны заранее позаботиться о том, чтобы записать свои экзамены на личное устройство, в случае если эти записи должны будут использоваться для апелляции. Экзаменаторам не разрешается записывать экзамен..
- Координатор процесса может быть вызван в режиме онлайн. Председатель комиссии несет ответственность и предоставляет контактную информацию для вызова координатора процесса, который сможет войти в конкретную экзаменационную аудиторию, если его вызовут.
- Кандидатам рекомендуется иметь помощников до и после экзамена, которые будут находиться рядом во время экзамена. Ни при каких обстоятельствах помощники не могут находиться в одной комнате с экзаменуемым во время экзамена. Прежде чем сдавать официальный экзамен, кандидатам рекомендуется потренироваться на пробных экзаменах-репетициях в онлайн формате.

9.1.1a Основной язык (английский)

Кандидат несет ответственность за то, чтобы переводчик имел всю необходимую информацию: время встреч и связи Zoom. Кандидат также несет ответственность за то, чтобы координаторы экзамена знали имя его переводчика и привлекали его к участию во встречах до и после экзаменов. Координатор экзамена проинформирует кандидатов и их переводчиков, а также экзаменаторов о том, каким образом должен переводиться экзамен, как описано в Руководстве. Эти принципы применимы как к онлайн экзаменам, так и к очным.

9.2.1а Инструктаж кандидатов:

За день до экзаменов в режиме онлайн будет проведен инструктаж кандидатов в соответствии с процедурой проведения инструктажа на очном экзамене.

Кандидат должен загрузить все документы для устного экзамена в закрепленную за ним/ней облачную папку за неделю до даты экзамена.

9.2.3.2 Что взять с собой на устный экзамен:

Кандидат должен загрузить расшифровки трех записей и соответствующие вспомогательные материалы в облачную папку, назначенную ему/ей руководителем онлайн экзамена. Расшифровки должны быть в формате PDF.

Записи кандидатов будут воспроизводиться через платформу Zoom или другую платформу, выбранную ЕАТА, и должны быть слышны всем экзаменаторам. Кандидат несет ответственность за защиту анонимности клиента на записи.

9.3.3а Рекомендации для экзаменаторов

Процедура онлайн экзамена требует больше времени. Это значит, что устный экзамен СТА онлайн может длиться до одного часа и тридцати минут, с переводом – до двух часов.

9.4 Обязанности председателя

Председатель также должен проявлять инициативу в решении любых технических проблем.

- Техническая помощь будет доступна, но существует также обстоятельства жизни со многими зависимыми переменными. В случае технического сбоя председатель вызывает координатора процесса.
- Координатор процесса вызывает куратора онлайн экзамена, который должен решить, можно ли продолжать экзамен.
- Если один экзаменатор теряет соединение с Интернетом и не может вернуться к связи, комиссия может принять решение о продолжении экзамена с тремя экзаменаторами. Если более одного экзаменатора теряют связь с Интернетом и не могут вернуться к экзамену в течение десяти минут, то объявляется, что экзамена нет, так как минимальное количество экзаменаторов – три.
- Если экзамен не может быть завершен из-за технических проблем, объявляется «не сдан».

9.8.3а Рекомендации для переводчиков

Переводчики на онлайн экзаменах должны иметь опыт онлайн перевода. Настоятельно рекомендуется, чтобы переводчики приняли участие в

тренировочном экзамене перед реальным экзаменом.

Перевод должен быть последовательным, а не синхронным. Комиссия должна слышать оба языка.

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

Эльвира Маратовна АРИФ

практикующий психолог в модальности Транзактивный анализ, член Санкт-Петербургской Организации Транзактивного Анализа (СОТА), регулярный член Европейской ассоциации Транзактивного Анализа (ЕАТА), Россия, Москва. Email: elvira.arif@yandex.ru ORCID: 0000-0002-1512-5338 ResearcherID: K-6045-2015



Elvira Maratovna ARIF

is a practicing psychologist in the transactional analysis modality, a member of the St. Petersburg Transactional Analysis Organization (SOTA), a regular member of the European Transactional Analysis Association (EATA), Russia, Moscow. Email: elvira.arif@yandex.ru ORCID: 0000-0002-1512-5338 ResearcherID: K-6045-2015

CONFERENCE MATERIALS

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222262-68>

Abstracts of the SOTA Scientific and Practical conference “Stability and integrity of identity as a resource for preserving relationships in a changing world”

Начало 2020-х ознаменовалось изменениями в разных сферах жизни людей на глобальном и локальном уровнях. Российская перемена февраля 2022 года поставила под сомнение отношения, которые удалось сохранить в локдаун. Речь как о социальных, личных, так и терапевтических контактах. В сложившейся ситуации кризиса психологи в своей профессиональной деятельности стол-

кнулись с новыми вызовами. В такие исторические моменты вырастает значимость профессионального сообщества, особенно в институционализированной их форме. В 2022 году такой структурой в среде ТА-психологов стала Санкт-Петербургская Организация Транзактивного Анализа (СОТА), в рамках деятельности которой была организована серия мероприятий.

В начале марта под наставничеством **Надежды Зуйковой** (врач, психолог, РТСТА (р), г. Москва) прошло обучение дебрифингу – одному из протоколов помощи при чрезвычайных ситуациях. 26-27 марта состоялась научно-практическая онлайн-конференция «Разрешение, Защита, Сила: ответ вызовам современности», доклады которой находятся в свободном доступе на сайте СОТА. В фокусе внимания докладчиков оказались способы работы модели «ЗР», опыт взаимодействия с находящимися в трудной, кризисной ситуации или имеющими личностные особенности клиентами, их эмоциями и процессами. Отдельно стоит выделить выступления о практиках самопомощи и техниках самоподдержки, которые психолог может выбрать для себя или предложить клиенту.

В завершении года, 19-20 ноября, была организована научно-практическая онлайн-конференция «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»¹. Темы выступлений докладчиков можно разделить на три направлений: эго-состояние Родителя в кризисной ситуации и инструменты работы с ним, работа с отдельными группами клиентов и симптомами, устойчивость терапевта.

В рамках работы конференции были предложены концепции, главная роль в которых отводится Родителю. Так, к Культуральному Родителю в своем докладе обращается Сергей Куликов (врач, клинический психолог, г. Рязань), отталкиваясь от трактовки текстов статей М. Шебека, П. Фонда, П. Дрего. Докладчик рассуждает о тоталитарных объектах, которые встраиваются в психику и приводят к расщеплению психического, о травме, которая передается из поколения в поколение. Такой Культуральный Родитель не зависит от личностных структур, и культура сама берет на себя психоаналитическую функцию. Одновременно с этим расщепление – универсальный необходимый механизм защиты, а разрушительным стереотипам, по мнению автора, можно противостоять и исцелить культуру. Психологу в этих условиях приходится выдерживать ожесточение клиентов. Сергей на примере своей работы с группой подчеркивает, что оставаться в контакте важно и для клиента, и для терапевта, который будучи в Родительской фигуре дает столько, сколько может. Психолог в самотрансценденции способен выйти

через опыт работы с клиентом за пределы себя, к смыслу, совместному бытию с людьми, формирующему мир. Терапевт тем самым помогает клиенту сделать жизнь лучше, потому что жизнь этого достойна. Подводя итог, Сергей подчеркивает, что понимание и контакт в настоящее время предполагают героизм, который специалист может требовать только от себя.

Несколько иной взгляд на Культурального Родителя предлагает **Екатерина Легостаева** (психолог, кандидат психологических наук, г. Екатеринбург), рассматривая его в диалоге с Родителем-Свином. Докладчица говорит о том, что в современных условиях конфликты на уровне Культурального Родителя неизбежны. На примере двух кейсов: саморефлексии и опыте работы с клиентом, она описывает роль Родителя-Свина в осмыслении позиции психолога в условиях кризиса. Выступление начинается с тезиса о том, что Родитель-Свин силен над теми, над кем имеет власть, и это может быть страшно. Рассказывая об опыте саморефлексии, Екатерина показывает, как важно психологу уметь проживать свои тяжелые чувства, переживания и идти в этом процессе до выработки удовлетворяющей позиции. Стоит учитывать, что любое решение, выбор – часть Культурального Родителя, трансгенерационной травмы, приказаний «Не живи», «Не делай», «Не думай». По мнению Екатерины необходимо сохранять связь и потом, когда появится ясность, разбираться. Для этого целесообразно обратиться к Культуральному Родителю, той части своей родовой системы, которая может интегрировать противоположные силы и дать новые опоры.

Анализ кейса с клиентом приводит докладчицу к теме расщепления психолога, позиция которого расходится с клиентской, ему приходится одновременно и терапевтировать, и выдерживать нападки на свою систему ценностей. В случае, если противоречие непреодолимо во внутриспсихической реальности автор видит в разрешении не брать клиентов. Таким образом, выстраиванию конструктивного диалога помогают обнаружение активации своего Родителя-Свина и обращение к защите Культурального Родителя.

Внутренний Родитель, в частности, фигура Отца, оказывается центральной темой выступления **Елены Марчевской** (психолог, г. Москва). Кризис приводит к усилению жизненного сценария и актуализации потребности в структуре. Фигура Отца связана с законом, структурой, связью с внешним миром и социумом. Ее плюсы – забота и защита, минусы – подчинение внешним требованиям вплоть до исчезновения личности. Последствием кризиса становится тревога, из-за нее

¹ Председатель оргкомитета: Ермилова Марина (психолог, кандидат в СТА(Р); г. Москва). Ведущие конференции: Кочурова Инна (врач, психолог, продвинутый ТА-практик, г. Санкт-Петербург) Кравцова Алевтина (психолог, СТА(Р); г. Санкт-Петербург), Трофимова Виктория (психолог, врач; г. Санкт-Петербург). Техническое сопровождение: Амина Алиева (психолог, г. Москва), Илья Граков (психолог, г. Краснодар)

происходит регресс, через него – поиск внешней Отцовской фигуры в лице разного рода экспертов и авторитетов. Построенная таким образом внутренняя структура не удовлетворяет, и поиск внешней фигуры повторяется. Елена обращает внимание на российский контекст. В рамках советского отцовства стоит вести речь о фигуре Отсутствующего отца, травме, которая требует разрешения, но не получает его, так как потеря не проработана, горе не пережито. Докладчица видит выход в сепарации, которая заключается в признании отсутствия, отгоревывании и принятии. После этого клиент в работе с психологом создаст внутреннего Отца, реагирующего на потребности, поддерживающего и развивающего. При этом важно учитывать переживания, чувства внутреннего Родителя и давать ему поддержку, тем самым высвобождая энергию для Ребенка и Взрослого. Это в свою очередь приведет к осознанию рисков, принятию адекватных ситуации решений и даст возможность выносить неопределенность. Проживая сложности этого мира, заключает доклад Елена, мы движемся к возрождению, для которого необходимо творческое начало Ребенка.

Работа с эго-состоянием Родителя приводит психолога к переосознанию уровня ответственности, своих ценностей и признанию потерь. Рефлексия, внимание к своим внутренним процессам, работа с ними, взаимодействие с клиентами, сообществом позволяют выстраивать новые опоры. Они, в свою очередь, делают возможным принятие изменений в себе, клиентах, профессиональном сообществе. Позволяют выдержать неопределенность прошлого, настоящего, будущего. Дают разрешение оставаться в контакте и выходить из него.

На конференции были представлены доклады, в которых психологи рассказывают об опыте сохранения взаимоотношений с клиентом. В фокусе внимания одних оказывается реакция клиентов на кризисную ситуацию и работа с ней. Другие концентрируются на специфике определенной группы клиентов. Реакции клиентов были рассмотрены на примере панических атак, гнева и пищевых нарушений.

Исчерпывающий доклад о панической атаке был представлен **Борисом Володиным** (психотерапевт, психиатр, доктор медицинских наук, профессор, TSTA (P), г. Рязань). В выступлении автор дает определение панической атаки, делая акцент на внезапности и описывает десять симптомов ее проявления. Далее речь идет о концептуальных основаниях изучения панической атаки, заложенных З. Фрейдом и Д. Клейном, в рамках которых были выделены два состояния: паническое

расстройство и приступ паники (паническая атака). Основное внимание в докладе сосредоточено на паническом расстройстве. Оно рассматривается с точки зрения теории нарушения привязанности. Борис выделяет четыре направления работы в терапии панического расстройства: успокоить Ребенка, усилить Взрослого, распутать чувства Ребенка, помочь научиться справляться самостоятельно. Представив работу предложенной схемы на примере двух своих кейсов, автор делает акцент на значимости интроективного переноса для понимания психологом происходящего. Подытоживает доклад памятка для самопомощи клиентам. Как только они узнают о том, что у них панические атаки (даже, если не совсем верят в это), атаки видоизменяются, чаще всего становясь менее интенсивными.

Затронутая в докладе Бориса Володина тема гнева разворачивается в выступлении **Марины Соковниной** (психолог, кандидат в СТА (Е), г. Санкт-Петербург) и **Ирины Андрейченко** (педагог-психолог, г. Лейпциг, Германия). За основу своей презентации они берут теорию трехмерного ОК, выдвигая на первый план коммуникативную функцию гнева. Их доклад отвечает на вопрос: что можно сделать, чтобы уменьшить количество агрессии и гнева? Основной проблемой кризисной ситуации выступающие назвали нападение на идентичность и трудности с принадлежностью к группе. Сам кризис и эти его аспекты приводят клиента к необходимости обратиться к клубку своих сложных и тяжелых чувств. Марина и Ирина анализируют гнев с разных точек зрения. На уровне культуры проявление гнева оказывается негативно маркированным и исторически изменчивым. В настоящем можно говорить о публичном культивировании гнева в России. В этих условиях фоновый невыраженный гнев, которого накопилось много, соединяясь с переживаниями кризисных эмоций, приводит клиента к фрустрации. Потребность выразить гнев сталкивается с внутриспсихическими преградами, сформированными в раннем возрасте. Именно с ними происходит работа. Поэтому так важно трехмерное ОК, клиент научается выражать свой гнев адекватным образом, не разрушая себя, других и мир.

Об адекватных формах заботы в стрессовой ситуации шла речь и в докладе **Дины Кононовой** (врач-психотерапевт, TSTA-P, г. Москва). По ее мнению, кризис приводит к дефициту энергии, ресурсов, с последующим истощением. Обращаясь к сценарию жизни, Дина отмечает, что его составной частью являются копинг-стратегии. Они рассмотрены с опорой на работу Р. Лазарус, С. Фолкман, которые выделяют восемь копинг-стратегий. В свою очередь Э. Хайм разделяет их на адаптив-

ные, относительно адаптивные и неадаптивные. Дезадаптивная копинг-стратегия представлена в докладе на примере нарушений пищевого поведения. Автор уделяет внимание особенностям поведения людей с расстройствами пищевого поведения. Во второй части выступления докладчица предложила участникам сделать упражнение для выявления и обсуждения своих копинг-стратегий. На последнем слайде были представлены ключевые моменты помощи клиентам с расстройствами пищевого поведения в условиях стресса и меняющихся условий жизни. Большую часть из них можно применять в работе с любыми формами дезадаптивных копинг-стратегий.

Продуктивным в работе оказывается и внимание к специфике группы, к которой принадлежит клиент. На конференции были рассмотрены группы с разными основаниями: клиенты, переехавшие и проживающие за границей, имеющие пассивно-агрессивную структуру личности и родовую травму.

Алла Далит (кандидат психологических наук, доцент, РТСТА (Р), г. Москва) в своем докладе поделилась опытом работы с клиентами, проживающими за границей. Современный кризис, по мнению выступающей, имеет особенность – он разворачивается в самых разных плоскостях одновременно, лишая стабильности. Изменения актуализировали сценарные процессы, особое место в котором автор отводит контакту с Родительской фигурой. Она является источником опыта, моделей проживания кризисов. Речь в докладе шла как о людях, которые переехали в 2022 году, так и о тех, кто проживает в другой стране несколько лет. Для клиентов обеих групп Родительская фигура не может быть опорой, так как возникают проблемы с идентификацией и самоопределением.

Далее в докладе Алла говорит о том, как это сказывается на терапии, иллюстрируя тезисы примерами из своей работы и кейсов супервизантов. В самой сложной позиции оказываются клиенты, у которых нарушено доверие к миру, внутренний интроект родителя небезопасен, были проблемы в контакте с реальным отцом. Работа с клиентом в таком случае предполагает изменение контракта, переход с одной стадии терапевтического плана на другую, сокращение стадии терапевтического плана. Завершил выступление тезис о необходимости новых стратегий, нового моделирования, в рамках которых можно по-новому защищаться и заботиться.

В своем докладе **Дмитрий Ломыкин** (практикующий психолог в модальности ТА, г. Иркутск) сосредоточился на формировании структуры пассивно-агрессивной личности. Ссылаясь

на работу Ф. Б. Вайта 1984 года «Passive-aggressive personality» и теорию пассивности Шиффов, выступающий развернул детальное и структурированное описание. В него входил девиз сценария, цель пассивного поведения, особенности людей с пассивно-агрессивной структурой личности, структура их семьи, опыт контакта с матерью. Отдельно Дмитрий останавливается на взрослении, захватывая возрастные периоды 3-7 лет и 7-13 лет. Их анализ приводит автора к сценарному решению и сценарной матрице клиента. При ее рассмотрении докладчик заостряет внимание на пассивности. Также в презентации предоставлено место играм пассивно-агрессивных клиентов, их позициям в играх и основным рэкетным чувствам. В завершении были представлены кейсы, на примере которых было показано совпадение сценарных матриц пассивно-агрессивных клиентов. Особый интерес слушателей вызвала тема поглаживаний: условия, при которых их давать, за что и в какой форме так, чтобы это шло на укрепление активности пассивно-агрессивных клиентов.

Клиенты, пережившие опыт родовой травмы, стали центральной темой доклада **Рахимы Куандыковой** (кандидат психологических наук, СТАР-EATA, РТСТА-р-EATA, г. Алматы, Казахстан). В начале выступления она обращается к опроснику Э. Берна и показывает в нем вопросы связанные с родовым и рододовым воздействием. Эти же вопросы были адресованы слушателям доклада с тем, чтобы они могли обнаружить следы зачатия, беременности и родов в своей истории. О способах исследовать травму в родах и валидности воспоминаний о рождении докладчица рассказала с опорой на научные публикации. Далее, опираясь на тезис А. Hunter и Sh. Ward, что сценарий рождения становится сценарием жизни, Рахима представила кейс своей клиентки. Особое внимание в нем было уделено раннему решению и работе с ним. Также автор обращается к серии понятий, которые ввел W. Emerson, описывая последствия травм в родах. Вторая часть доклада посвящена влиянию травмы в родах на становление структуры личности. Ее Рахима рассматривает, обращаясь к модели формирования Детского ЭС, авторами которой стали Н. Hargaden и Ch. Sills. Подытожила свой доклад выступающая тезисом: если во взрослом возрасте наступает реакция сходная с родами, она может запустить, возродить в сознании или рести мулировать травму.

Как следует из материалов конференции, клиенты психологов – люди, у которых актуализированы в той или иной мере внутриспсихические процессы. В психике клиента в зависимости от продолжительности взаимодействия со специалистом сосуществуют две части. Одна – тяже-

лые переживания, сложный опыт, травма, трудности контакта, с которыми они не справлялись или справлялись с трудом. Другая включает в себя перепроживание, реинтерпретацию опыта, работу с травмой, поддерживающий контакт и понимание, что можно справляться. Как мы видим в условиях кризиса, та часть, которую клиент выносит в терапию, реагирует острее. Реакция на внешний кризис запускает в ней процессы, на осознание, принятие и проработку которых не хватало ресурсов психики. Это проявляется в форме реагирования на кризис, и тогда речь идет о проработке с психологом конкретных симптомов: гнева, панической атаки, дезадаптивной копинг-стратегии. В свою очередь, обращение к группе позволяет психологу выделить и целенаправленно проработать общие для клиентов последствия кризиса и в то же время сохранить чувствительность к личной истории.

Кризисные времена требуют конкретных техник. На конференции было проведено три мастер-класса. Продуктивность работы с клиентом в игре продемонстрировала **Наталья Вяземская** (психолог, сертифицированный игропрактик, г. Санкт-Петербург). Спикер подчеркивала в своем докладе важность внимания к себе и внутренним процессам, в частности определению стресса и дистресса. Одной из форм поддержки может стать трансформационная игра. Она позволяет клиенту проанализировать стрессовую ситуацию, снизить уровень тревоги, пообщаться с людьми, потренировать новые навыки, спланировать конкретные шаги по улучшению ситуации. В итоге игрового процесса клиент формулирует ответы на вопросы, основные из которых: Кто Я? Какая Я? Про что Я? Какие три шага после игры я сделаю навстречу себе? Фокус на полученных знаниях позволяет игроку найти внутренние и внешние ресурсы для преодоления дистресса и создание себе опоры. Создать факторы, помогающие пройти кризис и адаптироваться к новым условиям жизни. Слушатели доклада смогли поиграть в трансформационную игру и получили приглашение в группу раскрытия профессиональной идентичности через игропрактику для психологов и других помогающих практиков.

Татьяна Агибалова (психиатр, психотерапевт, нарколог, доктор медицинских наук, профессор, РТСТА (Р), г. Москва) и **Александр Панарин** (врач-психотерапевт, нарколог, г. Москва) представили мастер-класс «Транзактный анализ и тренинг навыков психологической устойчивости».

Предваряя практическую часть, Татьяна рассказала о том, как она пришла к работе полипрофессиональной бригадой со сложными кли-

ентами: зависимые, с расстройствами личности, тяжелым уровнем расстройств, низким функционированием, дезадаптациями. Согласно ее опыту, наиболее продуктивной работой для сложных клиентов является совмещение индивидуальных сессий с транзактным аналитиком и – после формирования альянса – включение в группу. Это дает возможность клиенту не оставаться один на один при усвоении навыков саморегуляции и выносить на сессию темы, ситуации и процессы, которые поднимаются в группе.

Одной из форм групповой работы является тренинг навыков на базе ДБТ. О нем и его истории рассказал Александр Панарин, руководитель «Центра обучения доказательной психотерапии», ведущий тренингов по мотивационному интервью и навыкам психологической устойчивости, в своей презентации. После рассказа о диалектической поведенческой терапии, ведущий на примере двух кейсов с участниками конференции продемонстрировал навыки стрессоустойчивости «СТОП» и «ПОПРОСИ».

Мастер-класс по поддерживающим практикам провела для слушателей **Евгения Гущина** (психолог, г. Санкт-Петербург). Вначале ведущая рассказала о месте осознанности и духовности в Транзактном анализе. Для этого она обратилась к текстам Э. Берна, К. Штайнера, Г. Жвелца, М. Чернетича, М. Кошак, Л. Грегори и опыту К. Меллора. В первую очередь Евгения начала делиться знаниями о «Метта-медитации: практики любящей доброты», ее истории и полезных эффектах. Среди них: усиление чувства любви, радости, удовлетворения, благодарности, надежды, интереса, увлеченности и благоговения. Также медитация укрепляет способность к межличностному общению, развивает склонность оказывать помощь, устанавливать связи с другими, сопереживать и отвечать с эмпатией на боль других. Практика развивает безоценочное принятие и уменьшает предвзятость. Отдельный слайд был посвящен пользе практики для помогающих специалистов. После теоретической части ведущая провела метта-медитацию. Далее она затронула тему важности сочувствия во взаимодействии и предложила вторую практику – «Отдавая и принимая сочувствие». В завершении мастер-класса Евгения представила «Мантру психотерапевта» из статьи К. Нефф и К. Гермера.

Мастер-классы объединяет то, что работа с клиентом не ведется на глубоком уровне и не предполагает структурных изменений личности. Речь идет о не менее важном – заботливой внешней поддержке психолога и/или группы. Проживание бережного контакта, ощущения безопасности, понимание правил и границ сами по себе

могут быть ресурсными. Одновременно с этим клиента приглашают быть здесь и сейчас, а не там и тогда. Сконцентрировать внимание на познании себя здесь и сейчас, на транзакциях в коммуникации здесь и сейчас, на своем наблюдающем Эго-состоянии здесь и сейчас. Обращение к себе позволяет реализовать потребность во влиянии, очертив для себя его границу, в противовес бессилию и беспомощности перед лицом изменений. Присвоенная таким образом сила может стать одной из форм самоподдержки. Подчеркнем, что все способы работы, представленные на мастер-классах, подходят как клиентам, так и психологам. Далее именно на них будет зафиксировано внимание при рассмотрении докладов, которые были посвящены устойчивости терапевта, профессионализму и профессиональной идентичности.

Доклад **Анатолия Райсфельда** (практический психолог, г. Москва) начинается с тезиса о непредсказуемости мира, о которой еще 55 лет назад писал Р. Лейнг. Это понимание не может помочь клиенту, но поможет терапевту. В сложившихся обстоятельствах психолог может сделать для клиента две вещи. Первое – дать выговориться и снять внутреннюю ажитацию. Второе – внимательно выслушать, чтобы увидеть связь с его ранней историей и вернуть ему ресурс. В ситуации кризиса клиент сталкивается с ощущением одиночества, которое не с кем разделить. Здесь Анатолий предложил сделать участникам упражнение, чтобы зафиксировать процессы, которые оно запускает.

Мозг не различает прошлого и настоящего, и в ситуации стресса запускаются базовые защитные механизмы: бей, беги, замри. В этот момент человек теряет контакт с окружающими и с самим собой. Потому так важно отделить здесь и сейчас от там и теперь. Устойчивость терапевта при этом основывается на принятии своих ошибок, не включая в это клиента, присвоении ресурсов чувства бессилия и беспомощности. При этом устойчивость основана на двух ролях психолога – человека и профессионала. Как человек терапевт может опираться на свой опыт проживания ситуации турбулентности. Устойчивость в терапевтических отношениях по Р. Эрскину базируется на интересе, вовлеченности, уважении, незаконченности. Устойчивость клиента становится возможной благодаря контакту, отношениям с терапевтом. Эти исцеляющие терапевтические отношения дают клиенту ощущение того, что он не одинок. В завершении доклада Анатолий проиллюстрировал представленные тезисы клиентскими кейсами и подвел черту высказыванием: «Я работаю примерно так же, как и работал. Как представитель помо-

гающей профессии я могу влиять только на то, что могу, и не могу на то, что не могу».

В своем выступлении **Елена Соболева** (психолог, TSTA (P), делегат от РФ в EATA, обладательница Серебряной медали EATA, г. Санкт-Петербург) предлагает обратиться к профессиональной идентичности психолога с позиции со-творческого ТА. Выступающая подняла тему идентичности и отметила, что в кризис профессионалам оказывается сложно ответить на вопрос: кто Я? Елена рассматривает эту проблему, опираясь на определение жизненного сценария Б. Корнелла, референтного окна Шиффов и со-творческой сценарной матрицы К. Тюдора и П. Саммерса. В процессе выступления участникам было предложено сделать упражнение, опытом выполнения которого поделились некоторые слушатели. Так же Елена представила кейс своей клиентки. Одной из поддерживающих практик Елена называет встречи психологов в группах, куда можно вынести свои состояния и процессы, а также общаться в поддерживающей, безопасной среде на разные темы. В частности, ресурсным может стать обсуждение современного Транзактного анализа. Далее Елена обратилась к исполняющему Эго и наблюдающему Эго Э. Берна, которое в со-творческом ТА – это Интегрирующий Взрослый. В конце выступления докладчица рассказала о Колесе осознания Д. Сигела и провела по нему практику для участников.

Людмила Шёхолм (психолог, PTSTA (P), г. Хельсинки, Финляндия) в своем докладе «Что мне поможет и что может помешать моей устойчивости и идентичности?» интегрировала психоанализ, Транзактный анализ и ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз). В начале выступления она обращается к смыслам тревоги, отмечая, что содержание этого понятия разнообразно и может восприниматься как широкий спектр эмоций. Для его раскрытия докладчица применяет определение тревоги, данное З. Фрейдом. Он выделил четыре вида тревоги: реалистичную, невротическую, моральную и социальную. Исследование тревоги помогает вывести ее к реалистичной форме. Далее, опираясь на модель Т. Вайта, спикер поделилась интервенциями, тем, что полезно говорить, что не полезно самому психологу, окружению, клиентам. Она подчеркивает необходимость фокуса на себе, новых формах коммуникации и поддержки из Заботливого Родителя в плюсе. Важно при этом принимать во внимание трансгенерационный сценарий. В завершении доклада Людмила отмечает, что сопереживание происходящему, его осознание и понимание может не отрицать все остальные чувства и эмоции. Вместо «или, или» полезно выбрать «и, и». В частности, одной из «жертв» исключающего восприятия

оказалась радость, которая на данный момент негативно маркирована в социуме и признается неуместной. Автор подчеркивает, что важно и присваивать силу тревоги, и проживать радость, которая снимает напряжение, тем самым формируя внутренние опоры.

Исходя из представленных выше выступлений, источником устойчивости психолога становится способность держать контакт в условиях кризиса. Это может быть контакт с собой, в рамках которого происходит принятие своих ограничений, проживание беспомощности и бессилия. Ресурсом становится принятие реальности происходящего и определение своего места в нем. Контакт с реальностью, когда психолог принимает весь спектр своих переживаний, не делая исключений. Ресурс в этом случае можно черпать из позитивных эмоций, заботы о себе и реализации своих потребностей. Важным оказывается контакт с коллегами, транзактными аналитиками в группах поддержки, обучения, организации событий, мероприятий, практик. Ресурсом становится проживание опыта взаимоподдержки: интеллектуальной, эмоциональной, деятельной.

Итак, на конференции «Устойчивость и целостность в изменяющемся мире» были всесторонне рассмотрены с разных точек зрения. Одним из последствий кризиса для психолога становится появление дополнительного направления работы – производства устойчивости. Однако, как показала конференция, речь идет о создании динамичной внутренней структуры, в рамках которой здесь и сейчас актуализируются доступные на данный момент ресурсы, которые формируют многообразие разных опор. Можно говорить об устойчивости скорее как о процессе. В нем есть много составляющих.

Во-первых, работа с Культуральным Родителем и формирование своего видения происходящего на основе фактов, а не мнений. Во-вторых, гибкость в терапевтической работе с клиентами и сохранение всех элементов профессиональной деятельности: своей терапии, консультирования, супервизирования, обучения. И только после установления структуры занятости в изменившихся условиях, брать на себя волонтерские и благотворительные обязательства. В-третьих, общение с коллегами как ценность и ресурс. Когда можно вынести свою уязвимость для поддержки и участвовать в творческом диалоге. В-четвертых, признание ограничения своих терапевтических возможностей и неспособности спасти клиентов. В-пятых, контакт с профессиональной идентичностью. Углубление в Транзактный анализ, с опорой на новые знания и удовлетворенность от роста и

развития. Устойчивость психолога в работе с клиентом транслирует: «С этим можно жить, принять и справляться». Есть техника «Разотождествление», в которой нарисован кружок, внутри написано «Я», там же выделен сегмент «Мои эмоции». Он визуализирует, что человек больше, чем его эмоции. После конференции приходит понимание, что жизнь больше, чем кризис и изменения. Рабочий инструмент психолога – он сам, и на передний план выходят контакт и отношения с собой здесь и сейчас. Забота о себе особенно важна, если смотреть в будущее. Посткризис неизбежен, и проработанной устойчивостью предстоит принять новую неизвестность.

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?

Аннотация: В этой статье выпускники 202-го курса рассказывают о своем опыте прохождения обучения. Почему было отдано предпочтение Транзактивному анализу? Как проходило обучение? Что они могут порекомендовать тем, кто только начинает свой путь?

Ключевые слова: обучение, 202 курс, Транзактивный анализ, тренер, перерешения.

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член COTA 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

How did I choose Transactional Analysis and find my trainer?

Abstract: In this article, a Transactional Analysis 202 graduates talks about their experience of training. Why was Transactional Analysis preferred? How was the training? What can they recommend to those who are just starting their journey?

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

Наталья ЕЛИСЕЕВА:

«Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

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

– В тот год я погрузилась в психологическую литературу – искала себе помощь, пока специалисты помогали мужу разбираться с депрессией: хо-

тела лучше помогать сама и понимать о болезни больше. На сетевых просторах мне случайно попался текст Таиби Кайлера о драйверах и их влиянии на жизненный сценарий, а затем книга Иана Стюарта и Вэнна Джоинса о том, как мы формиру-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

ем собственный сценарий жизни. Я будто получила волшебную возможность временно выскочить из всех ролей – и воспринять происходящее как режиссер. Я задумалась – у кого авторство моей жизни? Впервые увидела всю «хребетную конструкцию» абсурда – самого бытового, ежедневного – и смогла понять, например, почему так циклически одинаково и годами ругаются взрослые люди и как в принципе работает система самоубеждений. Мне страшно захотелось разобраться в Транзактном анализе, и я начала искать возможности учиться.

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

– В то старинное время в Москве была тренером только Ирина Вячеславовна Летова, и я пошла к ней: сначала в личную терапию, потому что, по справедливым стандартам обучения в ТА, будущий специалист должен был сам начать собственное исцеление. Параллельно посещала все семинары зарубежных специалистов, которых Ирина Вячеславовна приглашала в Москву. Анне де Грааф (Нидерланды, международно-сертифицированный транзактивный аналитик, преподаватель и тренирующий супервизор, TSTA-O – Ред.) и Лорна Джонстон (Канада-Ирландия, транзактивный аналитик и профессиональный тренер (MBA, PTSTA), сертифицирована в 2-х направлениях: психотерапевтическом (СТА-Р) и организационном (СТА-О) – Ред.) показывали свой стиль и формат работы и заодно немного знакомили со своим направлением – ТА в организациях. Было очень маняще туда идти, но рискованно, поскольку необходимой «хищности» в себе я не обнаружила, а она, как мне казалось, была бы в этом подходе очень нужна. ТА-материк для меня открылся в итоге немного иначе.

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

– В нашей терапевтической группе у Ирины Вячеславовны Летовой начала стремительно и устойчиво меняться моя коллега, Галина Александровна Галимова. На «курсы личностного роста» и прочую магию было непохоже, потому что результат никуда не исчезал, а только набирал обороты. Как выяснилось, Галина начала обучение у Татьяны Ильиничны Сизиковой, которая к этому времени открыла свою программу подготовки специалистов ТА в Москве. Я решила, что попробую зайти в эту реку – и практического обучения, и личных глубоких перемен одновременно. Как показала практика, жизнь ответила на мой запрос самым точным образом, потому что, на мой взгляд, эффек-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



психолог-консультант,
член COTA и EATA

202-й курс –
2014-2015 гг.

photoanalysis.ru

e-mail:
eliseeva@gmail.com

тивнее, чем Татьяна Ильинична, погрузить и продвинуть не может, пожалуй, никто.

С первого же занятия я ощутила родную душу: преподаватель любит и ценит точное слово и качество языка, мастерски подбирает на вкус и к каждому человеку тот отклик, который сейчас нужен именно ему. Я не была уверена, что такой синонимии (Татьяна Ильинична учит подбирать синонимы к словам клиента, чтобы отразить его скрытые чувства) и созвучию смогу себя научить, но наслаждение наблюдать и впитывать было и остается огромным. Больше всего, наверное, это близко музыкальному восприятию и передаче чувства через музыку, потому что работает не только логика, но и темп, ритм, тон – именно на том курсе я осознала, как все это важно.

С моей шизоидной частью отдельное удовольствие – меткая и образная речь, таким «качеством показа кино» Татьяна Ильинична тоже владеет отлично. До обучения я не раз слышала о том, что психолог должен каждого клиента любить, и если он не любит, то грош цена его работе. Такое требование лично для меня было невыполнимо и нереалистично, но то, что делает Татьяна Ильинична, вполне исполнимо, и ее сверхспособности можно научиться: любоваться каждым человеком, который к тебе пришел. Найти его особенную черту или свойство, разглядеть какое-то движение души или способ себя выражать. Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым.

– Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

– Мы все менялись очень сильно, к тому же шел большой отсев участников – потому что не многие решают развиваться в профессии, не все готовы набирать клиентов и к третьему году обучения. Для меня тяжелее всего оказалось преодолеть даже не страх, а стыд – за все прошлые и нынешние ошибки в моей практике. Клиенты были, но готовность и желание активно професси-

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?

Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

онально работать пришли ко мне далеко не сразу. Я уже знала свой сценарный запрет на то, чтобы быть видимой, проявленной и заявлять о себе открыто – в том числе и в группе. Логика и понимание не особенно помогали, потому что стыд был ужасен, и проживать его не хотелось совсем. Я начала видеть свою профессиональную нехватку, снова и снова замечала свой синдром матери Терезы. В отчаянии думала, что так и закончу свои дни нянечкой, бинтующей психологические раны. С навыком конфронтации было совсем плохо. Я начала замечать, как выют из меня веревки махровые «нарциссы» нежного вида, как я отгружаю энергию людям без счета в духе безлимитного Советского Союза – «дальней, но дружественной стране». Очень понимаю тех, кто ушел, не выдержав собственной зрячести. Я осталась – благодаря тренеру и поддержке коллег, тогда из моего мучения начался рост.

– Какую роль сыграли тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Сейчас я думаю, каким ценным стал способ Татьяны Ильиничны добывать меня (и любого другого в стыде) из состояния лавового потока. На учебных практиках в роли консультанта мне не раз казалось, что я умерла, но только казалось: просто очень хотелось раствориться прямо на месте, потому что не работала голова и почти не слышали уши.

«Как вы способны столько думать и говорить, Наташа, хотя вы не дышите?», – и я понимала, что вдыхать поглубже, когда я в напряжении, мне не свойственно вообще. И тренер даже самых бессловесных в онемевшем трансе учила подавать сигналы изнутри – если не словом, то жестом. «Как я смогу узнать, чего вы не поняли и что вам нужно?», «Если вы не помните теорию, пожалуйста, возьмите конспект... Если его нет у вас, обратитесь к своим коллегам», «Вероятно, вы куда-то выпали: пожалуйста, вернитесь, возьмите паузу и потом продолжайте». Было понятно, что никому не дадут упасть и разложиться на запчасти, а к тому же еще научат, как собрать себя обратно даже в менее теплой коллегиальной среде.

Моим контрактом в обучении было смелее вступать и вмешиваться в групповой процесс, говорить свое мнение и не отмалчиваться. Как только я достаточно расслабилась и качели полетели в другую сторону, я заторопилась высказывать вообще все, что могу успеть за эти недолгие секунды демонстрационной практики. Тогда Татьяна Ильинична спокойно замечала: «Когда тревожитесь – пожалуйста, используйте экономию речи...», – и это начинало получаться тоже.

Групповым терапевтом была Марина Вадимовна Яковлева, которая была максимально заботлива и бережна и при этом мастерски переводила наши внутренние конфликты с собой и скрываемые и нескрываемые конфликты с Татьяной Ильиничной на приемлемый и переносимый язык. Фигура тренера, такая сильная, не могла не вызвать сильнейших переносов, обострения накопленной боли из прошлого, а мы еще не умели хорошо себя регулировать в таких бурях и спокойно отстаивать себя, договариваться о границах и просить тренерской поддержки. Особо смелые начали пробовать и после хирургических конфронтаций Татьяны Ильиничны запрашивали у нее еще и доброе слово о своих сильных сторонах! «А что я сделала правильно? Что мне удалось в моей работе?». Реального родителя о таком не всегда спросишь, согласитесь. Редкий родитель в жизни способен быстро переключаться с критики на позитив. Особо упорные и не ждавшие понимания коллеги долго, молча и мстительно злились, но шанс на прояснение вопроса и на уважение тренера все равно оставался. Без посреднической помощи Марины Вадимовны многие могли бы удрать из программы после первых же модулей.

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Нет ощущения, что закончила, так как есть еще шестой год – авторские модули Татьяны Ильиничны для опытных и практикующих коллег. Перерешение для меня на сейчас – организовывать себя так, чтобы я могла и жить, и работать полноценно, не ущемляя своих интересов ни в той, ни в другой области. Более давнее перерешение – заботиться и о себе, и о других тоже. Если не получается на равных, то хотя бы по очереди. И обращаться за помощью и поддержкой чаще, чем я это делала. А ведь когда-то я не делала этого вообще. Экзамен сдавать планирую и пока собираю воедино детали клиентской истории, готовлю письменную часть работы.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– Работы вполне достаточно, иногда могу навести на темы сценариев и игр, когда это помогло бы человеку получить системный взгляд на проблему. Некоторых посещают озарения – и тогда они переходят от книжных уровней к посещению семинаров коллег по нужной теме.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?

Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

– Можно получить много разрешений для себя именно там, где вначале видятся тупики или заперты. МОЖНО брать супервизию, даже если у вас еще нет клиентов (хотя бы и одну, но вы уже сможете сориентироваться с помощью старшего коллеги, как начать работу и что вы будете делать с трудностями, которых ждете). МОЖНО узнать много нового, даже если у вас еще нет клиентов, но вы записываете на диктофон учебный семинар/лекцию/модуль, а потом переслушиваете. Удивительно, как много мы упускаем деталей, даже когда си-

дим на занятии лично. МОЖНО искать тренера, супервизора и личного терапевта, которые подходят именно вам, искать способы узнать лучше, что это за звери, до того, как впишетесь в многолетнюю учебную программу. Когда у вас уже есть клиент и с его согласия вы получаете аудиозапись сессии, МОЖНО ее переслушать и получить облегчение, кроме ужаса (от своего голоса, стиля вопросов и т.п.). Потому что ни одна наша сессия не настолько плоха, как мы думаем, и не настолько хороша, как нам казалось в моменте.

Алёна КЛЕПАЧ:

«Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

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

– Мой выбор изначально не был осознанным: стечение обстоятельств, благодаря которым я оказалась на годичном обучении у Светланы Савельевой и Марины Балабановой (не имеют сертификации ЕАТА, поэтому их часы не засчитываются для экзамена – Ред.) Это был не 202-ой курс, а практикум, который дал мне базовые знания, но главное – помог выработать свой стиль. Дальше благодаря форумам (например, Саммит психологов) я познакомилась и с экзистенциальной терапией, и с КПТ (КБТ), и гештальт-терапией. Но мое сердце безвозвратно было захвачено ТА. Почему? Больше всего меня подкупила простота: никаких пафосных специальных терминов, хорошая структура (база), легко объяснять клиентам так, чтобы в дальнейшем они уже сами могли анализировать происходящее в их жизни. При этом, важен баланс в работе с чувствами и когнитивными частями.

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

– Прежде всего, я дала себе время. После этого, попробовав разные подходы, решила остановиться на обучении на 202-курсе. Тогда 3-4 года на обучение казались роскошью. Сейчас я думаю, что это одно из моих лучших решений. В момент выбора 202 курса, на мой взгляд, не были так хорошо еще развиты соцсети, странички у преподавателей и чаты в телеграмм-канале. Искать было сложно. Поискник выдавал только один сайт по запросу

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Магистр психологии ВШЭ,
Кандидат на звание
сертифицированного
транзактного
аналитика
в области
психотерапии
Европейского реестра
рСТА (Р),
член СОТА и ЕАТА.

202-й курс (2019 – 2022)
в МШТА (Международная школа Транзактного
Анализа под руководством
Екатерины Мариньейро Фанья)

Ведущая канала для психологов:
https://t.me/TA_25kurs

А так же есть группа для клиентов:
<https://vk.com/aaklepach>

«202 курс» – Международную школу Транзактного Анализа под руководством Екатерины Мариньейро Фанья. На странице был прописан весь маршрут ученика, темы для каждого года, условия. Все выглядело очень красиво. Но сомнения всё равно были: я боялась, что отучусь у несертифицированных тренеров, потеряю деньги и 3 года жизни. Поэтому я для начала проверила всех тренеров на сайте ЕАТА. Когда все личности были подтверждены – я оплати-

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?
Алёна КЛЕПАЧ: «Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

ла год обучения. Я знаю, что у многих тренеров раз-
личный способ оплаты: чаще по модулям. В нашей
Школе вариант «разовый платеж» оказался выгод-
нее. Хотя для оплаты я взяла кредит. Этот шаг потом
так же оправдал себя, и я нисколько не жалею.

– Как вы выбирали тренера? Почему вы- брали именно этого тренера?

– Я не выбирала тренера. Я выбрала Школу. Это
совершенно другой подход в обучении: сначала
нам давали базу Наталья Спенсер и Влада Бере-
зьянская. Они вели темы по очереди. Мне это очень
нравилось: можно было у одной учиться поглажи-
ваниям, чуткости, а у другой – четкости в работе. С
середины обучения Наталья Спенсер была основ-
ным тренером, а в параллели стали вести курс и
тренеры из других стран. Третий, заключительный,
год велся сплошь разными тренерами. Это было
очень интересно – учиться у гурь!

Например, среди преподавателей была Линда
Грегори, основатель и директор Института ТА в Ав-
стралии. Или Лиза Смолл – она является членом-уч-
редителем Французского Института ТА, занимала
должность вице-президента ЕАТА и была членом ее
комитета по этике. Конечно, модуль, посвященный
этике, из ее уст был особенно сильным. Моя любовь
– это Мил Рос, он был сначала клиентом, а потом
учился у Боба (и Мари) Гулдингов.

Плюсом такого подхода в обучении – когда
преподают разные тренеры – я считаю то, что мож-
но посмотреть уникальные стили работы, кто как
использует одни и те же инструменты – в общем,
наличие выбора. Но, конечно, есть и минусы. Буду
откровенна: мне было сложно получать знания не-
сколько дней подряд на иностранном языке, даже
с переводчиком. Другой минус – это отсутствие
связи, единой канвы между преподавателями: кто-
то позиционирует одним образом, кто-то другим,
и уточнить золотую середину часто бывает не у
кого. Однако, я отметила для себя Личностей, с кем
бы я хотела работать в качестве супервизоров, на-
бывать руку.

– Как у вас отразилась групповая динами- ка и ваша личная динамика в ходе обучения?

– У нас была интересная динамика. Всё по
классике. Группу штормило, смена преподавате-
лей отчасти «подкосила» некоторых из нас. Но в
основном мы все дошли до завершающего экзаме-
на в конце обучения (не в ЕАТА, а в МШТА). Так как
динамика группы затрагивает не только меня, счи-
таю не очень этичным освещать этот процесс. Но с
удовольствием расскажу про свою динамику.

В какой-то момент мне не хватило структу-
ры, четкого расписания. И я даже смотрела дру-

гих тренеров, школы, чтобы перевестись. Но так
ничего подходящего для себя не нашла. Поэтому
осталась до завершения курса. Нужно сказать, что
третий год был самым объединяющим для меня,
я больше стала открываться на терапевтической
группе. Наше обучение почти всё прошло онлайн,
так как выпало на эпоху ковида. Однако это не по-
мешало нам встречаться маленькими группами,
смотреть вместе вебинары, ездить в гости друг к
другу, устроить себе выпускной. Сейчас у меня те-
плые воспоминания и хорошее отношение к груп-
пе.

– Какую роль сыграли тренер и группо- вой терапевт в этих процессах?

– Групповой терапевт – это по факту един-
ственная фигура, которая не менялась у нас на
протяжении всего обучения. Она вела нас с само-
го начала, помнила, как это было и отражала наш
рост.

– С какими перерешениями вы закончи- ли обучение ТА? Какие планы по сдаче экза- мена?

– Наверное, самое сильное перерешение, ко-
торое было – это демонстрационная работа с На-
ташей Спенсер, где я выступала в качестве кли-
ента. По-моему, это был второй год обучения. Для
меня это было смело – пойти в уязвимость и рас-
сказать самое сокровенное. Демонстрация полу-
чилась очень насыщенной, истинной. Тогда я при-
няла решение БыТЬ. А чуть позже, следом за этим
решением, пришло разрешение ПРОЯВЛЯТЬСЯ
– буквально высовываться. В том числе благода-
ря этой работе я пишу здесь эти строки, веду пу-
бличные группы и каналы. Несмотря на то, что я
закончила 202 курс только этим летом, у меня уже
подписан контракт на получение звания сертифици-
рованного транзактного аналитика в обла-
сти психотерапии Европейского реестра рСТА (Р).
И свой путь я освещаю в группе для коллег, таких
же как я: как продвигается моя работа, какие заме-
чания у меня есть, что ценного привносит СТА-ра-
бота в мою практику. Если вам интересен данный
путь, то приглашаю присоединиться: https://t.me/TA_25kurs

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– Ключевое, конечно, – это работа с клиента-
ми. Но нельзя сказать, что на мою повседневную
жизнь никак не повлиял этот выбор. Мой муж со-
вершенно не имеет ничего общего с психологи-
ей, но иногда мы с ним обсуждаем на этом языке
происходящее вокруг. Приятно, что моя мама в ка-
кой-то момент решила пройти ознакомительный

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?
Алёна КЛЕПАЧ: «Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

курс по ТА (101-ый курс – Ред.), чтобы понимать, о чем я пишу, про что говорю. Это тоже упрощает нашу коммуникацию. Да и, буду честна, с друзьями мы иногда так же говорим на языке ТА. Философия ТА настолько мне близка, что стала частью моей жизни.

Лада СВИРСКАЯ:

«Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»

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

– Эта история любви длится с 2004 года. Тогда я впервые пришла к своему первому психотерапевту Евдокии Поляковой, чтобы разобраться, что не так в моем браке, со мной и моим мужем. Она меня и познакомила с этой стройной и прекрасной теорией Эрика Берна. Я окрепла, решила свои проблемы, развелась и начала все сначала, решила строить отношения по-новому, по-ТАшному. Позже я попала в личную и групповую терапию к Галине Анатольевне Макаровой, автору Восточной версии ТА.

Я росла сама, менялись люди, окружавшие меня, подруги звонили и просили помочь им разобраться в жизненных ситуациях, я помогала, вдохновившись тем, как они реагировали на мою помощь, да и своими успехами. На одной из групповых сессий я вдруг поняла, что хочу быть полезной людям, но быть профи в этом.

Так что особо я не выбирала: мне повезло встретить увлеченных своим делом профессионалов, которые зажгли во мне желание пойти учиться на психолога и выбрать именно ТА-модальность

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

– В 2019 году я наконец-то пошла учиться, но на коуча. Отучившись, стала практиковать. И столкнулась с тем, что коучинг не всегда работает: это все равно, что на плохой фундамент ставить красивые стены и технологичную крышу. Я в своей работе с клиентами шла глубже. И в какой-то момент

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Пробуйте! Исследуйте: смотрите разные видеоролики, посещайте открытые мастер-классы у тренеров, проходите с клиентской стороны программы ТА. Прожив всё это, вы уже не сможете оторваться от сообщества ТА.

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Психолог,
консультирование
взрослых
в модальности ТА,
брейнспоттинг,
интегративный
подход с фокусом на
отношения.

Телеграм-канал
<https://t.me/radiolada>

мне стало не хватать знаний, навыков. Я начала искать ТА-школы. Мне хотелось чего-то нового, прогрессивного, и я остановилась на МШТА. Решение приняла довольно быстро.

Я пришла в группу на один модуль позже, чем основной набор – они начали в ноябре 2019-го, а я пришла в марте 2020-го. Пришлось догонять.

Я была жадной до знаний, обучающего процесса, сидела и внимала каждому слову тренеров Влады Березянской и Натальи Спенсер, участвовала во всех учебных процессах, организованных школой. Катя Мариньейро-Фанья, организатор школы, проводила психологические тренажеры, а в литературном клубе мы вместе с ней читали и разбирали книги и статьи по ТА. Было увлекательно, свежо, интересно.

Ушла с головой, потребляла информацию, как сумасшедшая, тут же применяя ее на практике, тогда же начала потихоньку практиковать под supervision.

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?

Лада СВИРСКАЯ: «Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»

В итоге... к концу лета я выгорела. Личная терапия была мне в помощь.

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

– Я положила на свою интуицию. На тот момент я не знала ни Наталью, ни Владу, просто доверилась и пошла. И ни разу не пожалела – они мастера ТА! А на третьем году обучения мне повезло учиться у таких профессионалов, как Линда Грегори, Сачи Сандран, Ульрика Вайдена, Мил Россо, Барбара Равелло и Дмитрий Иванович Шустов. Согласитесь, я везунчик.

– Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

– О, групповая динамика была, и она была мощной. Мы были прекрасны в проявлении наших эмоций! Давали поглаживания тренерам, бунтовали, соглашались, злились и любили. Нас штормило и бросало, мы капризничали и высаживали своих внутренних детей то тренерам, то групповому терапевту, а то и друг другу, нас накрывало переносами, но мы справились, выровнялись и к концу третьего года стали отлично реагировать и считывать потребности друг друга.

Кроме внутренних групповых процессов на нас влияла и внешняя ситуация, приходилось порой тяжело, мы были на грани распада. После первого года, когда стало понятно, что ковид с нами надолго, как и формат онлайн, некоторые ушли из группы, кто-то разочаровался в самом ТА и тоже покинул нас. Всего дошло до конца 13 человек. А когда ушла Наталья Спенсер, по личным обстоятельствам, мы прошли все стадии горевания – от начала до конца.

Я тоже прошла много стадий в процессе обучения. Поначалу очень злилась на своих однокашников, которым не нравилось что-то в преподавании. Их требовательность к тренерам на тот момент мне казалась чрезмерной. Я злилась и завидовала, что они так открыто могут выражать свое несогласие. Позже в групповой терапии я и сама этому обучилась.

Я старалась участвовать во всех демонстрациях, профессионализм накапливался, количество перерастало в качество. Я примеряла все теории на себя, своих клиентов, складывала пазлы, находила ответы, открывался слой за слоем. Весь опыт лег в копилку моей личной практики.

– Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Поскольку тренеров было много, и все они разные, то каждый из них сыграл свою роль, ока-

зал влияние на меня – теперь у меня в арсенале отличные интроекты. А вот групповой терапевт Оксана Криницына смогла сплотить нашу подгруппу, с некоторыми мы стали очень близки.

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Перерешение, с которым я вышла, – я позволяю себе проявляться, как психолог, как терапевт, я присваиваю себе звание психолога. Планы есть, есть предварительные договоренности с тренером, с кем я хотела бы писать работу, я продолжаю прислушиваться к себе: как будет для меня комфортнее, чтобы снова не выгореть. Кстати, первый год обучения меня научил не впрягаться во все и сразу.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– ТА «рулит» везде: как дома, так и на работе. Я применяю его в консультировании. Он применим в сессиях брейнспоттинга, он лежит в основе интегративного подхода с фокусом на отношения, которому я сейчас продолжаю учиться. Даже дома мой муж, далекий от мира психологии и психотерапии, знает про эго-состояния, драйверы и адаптации.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Изучайте, пробуйте ТА на вкус. Исследуйте мир ТА, он богат интереснейшими направлениями: классический, духовный, интегративный, конструктивистский, школа перерешения, школа катексиса, ТА, основанный на теории развития и теории привязанности, креативный... Всего не перечислишь! Идите к разным мастерам на супервизии и мастер-классы, участвуйте в вебинарах и семинарах, слушайте себя, кто вам откликнется, с кем вы будете на одной волне.

Я так открыла для себя Марио Сальвадора и волшебство брейнспоттинга, Ричарда Эрскина и его чуткий интегративный подход, Линду Грегори и мудрость ее духовного ТА, Ирину Пингареву и ее особый способ подачи ТА через тело, Дмитрия Шустова и Бориса Володина, психиатров – психотерапевтов, которые развернули для меня ТА с точки зрения психиатрии.

Финансово это задача посильная, но недешевая, и будьте готовы, что это процесс бесконечный – личная и групповая терапия, супервизии личные и групповые, интервью, семинары, конференции, вебинары, мастер-классы, отдельные курсы – все будет насыщено полезной инфор-

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?

Лада СВИРСКАЯ: «Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»

мацией, потому что ТА-мастера щедры и они ОК. Просите, спрашивайте, задавайте самые глупые, с вашей точки зрения, вопросы – вы всегда будете услышаны и вам будет дано. Тогда ТА станет объ-

емнее, шире и будет отличным инструментом для работы и экологичным образом жизни, потому что мы все ОК!

Елена ПУТЯТИНА:

«Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!»

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

– ТА я не выбирала, скорее, он сам меня выбрал. Однажды в ФБ мне выпала страничка психолога Аллы Далит с информацией о том, что она проводит женский тренинг в Черногории. И надо же было такому случиться, что именно в эти сроки у меня был запланирован отдых в этой стране и куплены билеты. «Это судьба!», – решила я и сократила свой отпуск на три дня. Эти три дня перевернули мою жизнь – после тренинга я решила стать психологом.

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

– Я не стояла перед выбором направления. Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, как она вскрывает многолетние травмы, и людям на глазах становится легче, как они принимают новые решения и уходят радостными и счастливыми, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!». После тренинга я подошла к Алле и спросила, как научиться этой «магии». «А у нас в Международном Институте Транзактного Анализа как раз заканчивается набор, приходи к нам», – сказала Алла. Вот я и пошла.

Первые впечатления от обучающего процесса были сопряжены с большим количеством чувств. Было одновременно интересно, страшно, стыдно, весело, грустно, больно, радостно, зажигающе и очень ресурсно. Я была самой старшей студенткой в группе. Мои молодые коллеги уже имели за плечами по несколько образований и обучений в других модальностях. И столкновение с сопротивлением стало для меня, пожалуй, одним из самых сильных испытаний.

Оглядываясь назад, на ум приходит метафора дома, как если бы он требовал ремонта и обновления, и я, чтобы это осуществить, решила пойти на курсы дизайна интерьера, а там все современные дизайнеры и новомодные тенденции, что, посмо-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



магистрант
Московского
института
психоанализа,
Прага

202-й курс –
2019-2021 г.г.

el.putyatina@gmail.com

<https://www.youtube.com/channel/UCOH-tNN0mxfAc8ki5Ct70cw>

трет и послушав, я не раз приходила к мысли, что мой дом – проект абсолютно неперспективный и вкладываться в него вряд ли стоит. Но, благодаря учебе, личной и групповой терапии, интервью-интервью и супервизиям мой внутренний Взрослый был подорожен, укреплен, очищен от контаминаций, а Родитель из заботливой части поддержал Ребенка: «Давай, детка, продолжай, у тебя все получится! С тобой все ОК!» И правда – все получилось!

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

– Позже, уже когда я изучала ТА, мне попала фраза о том, что, выбирая учебу, первым делом выбирайте учителя. Мой внутренний Ребенок обрадовался, что интуиция его не подвела, ибо мой тренер – квинтэссенция силы, ума, мудрости и мощнейший источник энергии. Есть места силы, а есть люди силы. Одна из них – Алла Далит.

– Как у Вас отразилась групповая динамика и Ваша личная динамика в ходе обучения?

– На нашем выпускном директор МИР ТА Юлия Градова сказала, что нашу группу БК 7 она знает каждого в лицо, ибо в ней собрались неординарные персонажи. Группа – это среда роста и раз-

Как я выбирал Транзактный анализ и нашел своего тренера?

Елена ПУТЯТИНА: «Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!»

вития, и я горжусь нашей группой, где я росла и развивалась как личность и как профессионал. Со многими одноклассниками я поддерживаю связь до сих пор. Мы пересекаемся в других обучающих проектах и делаем совместные.

– Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Тренер – это лидер. Для меня в лидере очень важна харизма, собственно, без нее лидером не быть. То, что мой тренер – прирожденный лидер, доказывать не нужно, это видно невооруженным глазом. Как только Алла Далит появляется в поле, пространство перестает быть инертным, начинает вибрировать и пульсировать, а иногда заряжается так, что искры летят. Вот это напряжение как раз и выковывает профессионалов психологического фронта. Групповой терапевт, Екатерина Кабанова, напротив – мягкая, теплая, уютная, поддерживающая. Что бы тяжелое ты не принес на группу, уходишь обязательно услышанным и встреченным в своих чувствах, я бы даже сказала «добаюканным».

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Для меня главное перерешение состоит в том, что я вышла из роли Жертвы в играх «Загнанная домохозяйка» и «Ах я бедняжечка», стала выбирать себя, напрямую, неигровым способом удовлетворяя свои потребности в значимости, влиянии, проявлении. Я стала брать и сама давать разрешения, стала находить опору в себе, перестав перекладывать ответственность за свою жизнь на других. В перспективе я планирую продолжить обучение ТА и повышение квалификации.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– В ТА я консультирую, веду личную и групповую терапию, обучающие вебинары и тренинги. ТА изменил мою личную и семейную жизнь. Я часто шучу, что теперь вся моя семья говорит на языке Транзактного анализа. Такие понятия как игры, поглаживания, ракетные чувства понятны даже младшему сыну.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Может показаться, что это прозвучит восторженно и самонадеянно, но я позволю себе это, поскольку это мой личный опыт. Уверена, не случись встречи с ТА, моя жизнь не была бы и на десятую часть такой счастливой и наполненной удовольствием и смыслом, как сейчас. Тем, кто собирается поступать учиться ТА, я уверенно говорю –

это лучшее вложение, которое вы делаете в себя, и окупаться оно начнет с первого занятия, а в перспективе принесет сплошные бонусы и разные вкусные плюшки)

**Хотите поделиться историей
своего обучения на 202-м курсе?
Пишите нам по адресу:
if@ta-journal.ru**

Принят профессиональный стандарт психолога-консультанта: что для нас нового?

Аннотация. В статье рассказывается о новом профессиональном стандарте психолога-консультанта. Приведены комментарии представителей основного разработчика и представителя этического комитета СОТА.

Ключевые слова: профессиональный стандарт, психолог-консультант, образование, компетенции

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член СОТА и ЕАТА;
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

DISCUSSION

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222278-83>

The professional standard of the consulting psychologist was approved: what's new for us?

Abstract: The article tells about the new professional standard of a psychologist-consultant. There are comments of the representatives of the main developer and the representative of the ethical committee of SOTA.

Keywords: professional standard, consultant psychologist, education, qualification

Осенью 2022 года был официально опубликован Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14.10.2022 № 70506). Он вступает в силу с 1 марта 2023 года. С одной стороны, документ формально касается психологов, работающих в

муниципальных организациях, и организаций, оказывающих консультационные услуги, он в большей степени создан для работодателя, для его понимания критериев отбора специалистов. С другой стороны, психологическое сообщество восприняло стандарт на свой счет, независимо от формы трудоустройства и практики, и хочет понимать, как документ коснется частных практикующих психологов.

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА.
Принят профессиональный стандарт психолога-консультанта: что для нас нового?

Что известно о документе (посмотреть его можно [здесь](#))? То, что он носит рекомендательный характер и будет нести таковой еще несколько лет. В нем прописан функционал, компетенции и критерии оценки качества работы как психолога-консультанта, так и руководителя организации, оказывающей консультативные услуги населению и трудовым коллективам. Определен уровень образования для обоих направлений. Определена необходимость работать под супервизией первые три года консультирования, а также рекомендуется участие в групповой или индивидуальной супервизорской практике не реже одного раза в три месяца. Впервые в стандарте указано, что психологу рекомендуется получать дополнительное

профессиональное образование не реже одного раза в три года. Также в стандарте указано и то, что психолог должен уметь выявлять у гражданина признаки трудной жизненной ситуации, угрозы жизни и здоровью и выявлять причины для направления граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, к смежным специалистам.

Какие изменения повлечет за собой профессиональный стандарт для практикующих специалистов? Кого именно он коснется? Комментируют разработчики стандарта из СПО Национальная ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов» и член этического комитета Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа.

Виктор МАКАРОВ:

«Разным модальностям нужно разработать свои программы под этот стандарт»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



**Президент
Общероссийской
Профессиональной
психотерапевтической
лиги, профессор,
президент
национальной
саморегулируемой
организации
«Союз психотерапевтов
и психологов»,
создатель школы
«Транзактный анализ – Восточная версия».**

Фрагменты выступления на конференции Общероссийской Профессиональной психотерапевтической лиги

– Я много лет занимаюсь психологическим консультированием, так как я его понимаю – как психотерапию здоровых людей. По-другому – психотерапия без психиатрии. Работу над профессиональным стандартом мы начали в 2016 году. Последние два года мы отвечали на возражения Минздрава, и это нормально, потому что, например, профессиональный стандарт клинического психолога, его начали разрабатывать раньше нашего в рамках Минздрава, но он до сих пор ходит где-то в его недрах и непонятно, до какого уровня он продвинулся.

Нам удалось сделать работающий профессиональный стандарт, но нам не удалось воплотить все, что мы хотели бы. Будем заниматься тем, что воплотим в жизнь то, что нам, в частности, пришлось убрать из стандарта, иначе он дальше с такими замечаниями не проходил. Обращаю внимание, что профессиональный стандарт идет через Министерство труда и социальной защиты, не через Министерство здравоохранения, как другие стандарты, например, клинического психолога. В профессиональном стандарте есть деятельность психолога-консультанта, направленная на диагностику, и есть деятельность психолога-консультанта, направленная на психотерапию. Психотерапию психически здоровых людей или консультирование здоровых людей.

Профессиональный стандарт вступает в силу 1 марта 2023 года. Мы приглашали в рабочую группу всех желающих – коллег, кто входит в Общероссийскую профессиональную психотерапевтическую лигу. В документе как ответственный разработчик названа наша СПО Национальная ассоциация «Союз психотерапевтов и психологов», президентом которой я являюсь.

В этой работе для нас важным и сложным явилось то, что мы должны были разрабатывать стандарт для всех модальностей, для каждой модальности психотерапии в целом. Для нас это было очень трудным, но выполнимым. Но для регулирующих инстанций, для министерств, это было непонятно, что это за специальность, где 52 модальности. Поэтому разным модальностям нужно разработать свои про-

граммы под этот стандарт. Пока нами разработана программа по полимодальной психотерапии.

Нам пришлось снять из нашего стандарта получение образования путем ПП – профессиональной переквалификации. Среди замечаний регуляторов это было основное, которое не давало дальше двигаться, – это то, что профессиональной переподготовки недостаточно. Можно дискутировать на ту тему, но лично я считаю, что именно профессиональная переподготовка является лучшим вариантом подготовки специалистов для работы, что называется, в поле. В психиатрии у нас, кроме психотерапии, кроме профессиональной переподготовки, нет ничего, но есть ординатура.

Все психиатры, которые работают у нас в стране, говорят, что сейчас их 14000. Я думаю, что нет. Я думаю, 14000 ставок занято, но многие работают на две ставки. Все они прошли профессиональную переподготовку, и никто не говорит, что это плохо. Сегодня, когда у нас тяжелейшие последствия ковида, когда есть нарастающие последствия спецоперации для нашей страны, сегодня подготовка 6-7 лет с последующей переподготовкой, это выход. Потому что, уважаемые коллеги, фишка состоит в том, что психотерапия и психологическое консультирование – это отдельные профессии. А нам говорят: «6 лет учиться в психологии, а потом будете заниматься психотерапией». Или «Шесть лет учиться в психотерапии, а по-

том будете заниматься психологическим консультированием». Это отдельные профессии. Вот поэтому, если будет предложено, а я думаю, что будет предложено и это уже разрабатывается, то будем учиться 6 лет психотерапии, как это происходит в институте Фрейда. И мы тогда все дружными рядами пойдем учиться и переучиваться.

В нашем профессиональном стандарте только бакалавры, по какой бы специальности они ни обучались, могут дальше пройти профессиональную переподготовку и работать в области консультирования. Мы используем все наши ресурсы, чтобы профессиональная переподготовка была доступна всем профессионалам, которые пожелали бы заниматься психологическим консультированием.

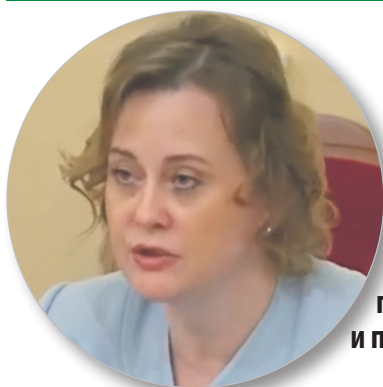
А когда мы дискутируем с теми, кто говорит об очень высоком статусе образования, я убежден: нам нужны специалисты разного уровня. Нужно сегодня подготовить учительницу по профессиональной переподготовке, и пусть она едет к своим родственникам в освобожденные районы. Занимается там психологическим консультированием. Сегодня у нас такая задача.

Я хочу еще раз поздравить тех, кто участвовал в нашей работе. Хочу еще раз сказать, что эта работа только началась. Сейчас у нас много будет всяких усилий по актуализации этого стандарта. Эти усилия мы уже применяем.

Мария КОРШИКОВА:

«Мы можем защитить самого специалиста в случае каких-либо недружественных действий»

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



**Вице-президент
и руководитель
Группы
Профессиональных
Стандартов СРО
Национальная
Ассоциация
развития
психотерапевтической
и психологической науки
и практики
«Союз психотерапевтов и психологов»**

По словам вице-президента и руководителя Группы Профессиональных Стандартов СРО Национальная Ассоциация развития психотера-

певтической и психологической науки и практики «Союз психотерапевтов и психологов» Марии Коршиковой, профессиональный стандарт имеет рекомендательный характер. Он пока не вступил в силу, то есть применяться работодателем для оценки работы действующих специалистов не может. Приводим фрагменты ее выступления на конференции Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги.

– Но если речь идет о приеме новых сотрудников, то в разделе требований есть описание необходимого уровня образования в том случае, если должность штатного расписания называется именно так – «психолог-консультант». Если это другое наименование должности, то на нее эти требования могут не распространяться, даже если работодатель решил применять данный профессиональный стандарт в целом по организации, то есть это

совершенно отдельная история. Кроме того, существует возможность подтверждения соответствия квалификации (это действительно предусмотрено документами национальной системы квалификации) – прохождение независимой оценки. Поэтому сейчас, в частности, идет работа над этим вопросом, разрабатываются квалификации к профессиональному стандарту. Но если говорить совсем коротко, то работодатель сам решает, применять стандарт или нет, а самозанятый – так как у них вообще другая система, у них, например, нет категорий, – то фактически сейчас этот профессиональный стандарт, я так понимаю, не затрагивает эту сферу. Но мы будем еще дополнительно консультироваться, изучать этот вопрос.

Добавит ли этот стандарт отчетности? Отвечу так: есть локальные нормативные акты организации. Если специалист работает внутри какой-то организации, он подчиняется ее локальным нормативным актам. И вот эти акты, эта отчетность, протоколы, которые пишут непосредственно специалисты, находясь в рамках работы в этой организации, они, конечно, могут быть разными. Я не думаю, что у юридических лиц, которые занимаются психологическим консультированием, стоит задача максимально нагрузить документооборотом психолога, чтобы он не укладывался в свой рабочий день, который заявлен в трудовом договоре. Я думаю, что скорее стоит задача сделать это просто прозрачным.

То же касается самозанятости: здесь очень важна личная ответственность того специалиста, который проводит консультирование. Это очень важно. Мы понимаем, что то давление на профессию, о котором часто говорят коллеги, в принципе и происходит из-за того, что появилось очень много людей, плохо понимающих процесс психологического консультирования. Вообще, в принципе есть разные аспекты, в том числе, например, этические моменты, нормы этики, которые существуют. Очень много жалоб сейчас поступает в этические комитеты, и достаточно сложно защититься. Я думаю, что объем того документооборота, который нужен в работе психолога-консультанта, должен соответствовать тому уровню необходимости, которая позволяет оказать качественную услугу, в первую очередь, клиенту. Да и мы в то же время можем защитить самого специалиста в случае каких-либо недружественных действий совершенно с разных сторон. Поэтому именно для этого рождаются документы. Никто не будет делать в наше время документы, которые не могут быть каким-то образом претворены в жизнь.

ДИСКУССИЯ

«Регулировать работу жёсткими стандартами невозможно, кроме того, может быть вредно»

Аннотация: В интервью представлен комментарий Этического комитета COTA в лице Елены Гамзиной, Аллы Бабич и Ангелины Литвиновой в связи с введением профессионального стандарта для психологов, работающих в госучреждениях.

Ключевые слова: профессиональный стандарт, психолог-консультант, образование, компетенции

**Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА**

Место работы: психолог, частная практика; преподаватель практики, Академия международного образования Edpro; член COTA и EATA; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_sveta@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0552-309X; Researcher ID: HGD-5974-2022

**Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA**

Place of work: psychologist, private practice; teacher of practice, Academy of International Education Edpro; Rostov-on-Don; barsukova_sveta@mail.ru ORCID ID: 0000-0003-0552-309 X; Researcher ID: HDD-5974-2022

DISCUSSION

"It is impossible to regulate work by strict standards, besides, it can be harmful"

Abstract: The interview presents a comment by the SOTA Ethics Committee represented by Elena Gamzina, Alla Babich and Angelina Litvinova in connection with the introduction of a professional standard for psychologists working in state institutions.

Keywords: professional standard, consultant psychologist, education, competencies

– Для чего нужны профессиональные стандарты?

– Для успешной профессиональной деятельности психолога важно знать какие требования предъявляют к профессии. Профессиональный стандарт для психологов, работающих в государственных учреждениях – это не только перечень требований, но так же и информация о направлении работы психолога. Несомненные плюсы в том,

что профстандарты помогают специалисту в определении соответствия своих знаний, профессиональных навыков и опыта при оценке своей деятельности (или квалификации).

Так же стандарты профессии позволяют определить рамки компетенции и область применения своих знаний, в которых уже практикующий специалист ведет свою деятельность.

– Как регулируется деятельность психологов сейчас (у тех, кто состоит в ассоциации и нет)?

– На данный момент в России деятельность психологов регулируется профессиональными ассоциациями, если специалист в них состоит; профессиональными стандартами в профессии для психологов, работающих в государственных учреждениях, и законами РФ.

На данный момент в ассоциациях, являющиеся аффилированными филиалами европейских психотерапевтических ассоциаций, придерживаются европейских стандартов в подготовке практикующего психолога.

Но пока ответственность за регулирование своей деятельности в большей степени остается на самом специалисте.

– Что изменится для сообщества с введением единых стандартов?

– С введением единых стандартов станут более чёткими и понятными требования, предъявляемые к психологам, работающим в государственной структуре. Эти психологи отчитываются перед министерством и, соответственно, должны выполнять требования.

Стандарт не распространяется на психологов, которые ведут частную практику.

Для специалистов частной практики, по-видимому, мало что изменится. Их деятельность будет регулироваться по-прежнему: основные требования – это соблюдение этического кодекса, официальная регистрация их деятельности, уплата налогов от получения дохода, также соответствие правилам и нормам ассоциации, членами которой они являются.

– Какие есть подводные камни единых стандартов для всех подходов?

– Основной подводный камень единого стандарта для всех подходов – это создание уполномоченной организации в единственном лице, которая разрабатывает правила для всех модальностей психологии. Значит, появится риск введения монополии. Подобная организация будет подчиняться федеральному органу власти. То есть какое-то министерство/ведомство будет утверждать стандарты и определять, как оказывать психологическую помощь. Учитывая, что профессиональное психологическое сообщество в нашей стране достаточно большое – психологи присутствуют во всех сферах деятельности. Как это учесть в одном едином стандарте, пока не предоставляется возможным.

– Можно ли регламентировать работу по жестким стандартам?

– Регулировать работу жёсткими стандартами невозможно, кроме того, может быть вредно. Необходимо учитывать особенности каждого вида деятельности и специфику организации, в которой работает специалист.

– В тексте документа нет упоминаний про личную терапию. Но в некоторых модальностях это обязательные требования. Как тогда соотносить одно с другим?

– Трудно сказать, в какой степени от работников государственной структуры можно требовать прохождения личной терапии и супервизии, поскольку личная терапия и супервизия осуществляется в большинстве случаев за собственные деньги специалиста. Если организация заинтересована в продвижении своих специалистов, то, возможно, она будет выделять некоторую сумму на супервизию работающих в ней психологов. На сегодняшний день такой возможности не предусмотрено.

Для специалистов частной практики это является важным и необходимым условием, соблюдение которого помогает продвигаться в практической деятельности. Например, одним из стандартов (в процессе обучения) профессиональной ассоциации является условие в прохождении супервизии на каждые 3-4 встречи с клиентом.

– Как с точки зрения этики решать вопрос – кто является клиентом в случае, когда психолог работает на предприятии или в школе? Формально оплачивает его услуги работодатель, но клиентами являются сотрудники либо ученики.

– В государственной структуре клиентами являются учащиеся, родители, педагоги, опекуны. Зарплата оплачивается государством. Услуга, которую оказывают психологи, в большинстве случаев – это консультация или коррекция. Терапевтические услуги не предусмотрены.

COTA. НОВОСТИ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222284-84>

Санкт-Петербургская Организация Транзактного анализа продолжает расти и развиваться. За 2022 год принято более 125 новых членов COTA.

Члены COTA **сдали экзамены** и получили профессиональные признания, **статусы**:

TSTA-P – Кононова Дина, г. Щелково.

PTSTA-P – Лутай Майя, г. Москва

СТА-P – Литвинова Ангелина, г. Москва

Продвинутый практик ТА – Соковнина Марина, г. Санкт-Петербург



С 1 сентября 2022 года вступила в должность **Президента COTA Виктория Трофимова**, г. Санкт-Петербург.

Состав нового Совета COTA:

Кочурова Инна – Санкт-Петербург

Аверкина Светлана – Севастополь

Башарина Александра – Санкт-Петербург

Ермилова Марина – Москва

Зуйкова Надежда – Москва

Каримова Светлана – Холмск, Сахалин

Кононова Дина – Щелково

Кравцова Алевтина – Санкт-Петербург

Соковнина Марина – Санкт-Петербург

Кооптированные члены совета:

Соболева Елена – Санкт-Петербург

Уильямс Татьяна – Санкт-Петербург

Ревизионная комиссия:

Лик Наталья – Санкт-Петербург

Смищенко Ольга – Санкт-Петербург

Этический комитет:

Гамзина Елена – Санкт-Петербург

Бабич Алла – Ставрополь

Литвинова Ангелина, председатель ЭК – Москва

Комитет по стандартам обучения:

Соболева Елена, TSTA (p) – Санкт-Петербург

Лазаренко Елена, PTSTA (p) – Санкт-Петербург

Кравцова Алевтина, СТА (p) – Санкт-Петербург

Мероприятия, проведенные COTA осенью 2022 года:

- **12 сентября** прошел очередной **Круглый стол** «Феномен буллинга как часть группового процесса. Понимание, профилактика, предупреждение, лечение.» Ведущие: Марина Соковнина, педагог-психолог, г. Санкт-Петербург, и Ирина Андрейченко, г. Лейпциг, – соавторы Методического пособия «Вырастаем вместе» по применению концепции Памелы Левин для помощи в развитии детей и взрослых.
- **19-20 ноября 2022 года** состоялась онлайн-конференция «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире». Мероприятие организовано силами совета COTA.

Планы на 2023 год:

- **24-25 марта** Онлайн-конференция COTA, тема обсуждается.
- **«Круглые столы с...»** Мы продолжаем наш проект круглых столов. Анонсы можно будет увидеть на сайте sitaneews.ru, в группе ВКонтакте <https://vk.com/sitaspb> и в группе Телеграм
- **Ноябрь 2023 года** – празднование дня рождения COTA, 30-летнего юбилея.

Благотворительный комитет

Благотворительный комитет COTA ожидает заявки на материальную помощь от коллег, находящихся на контракте и готовящихся сдавать экзамен на СТА и на TSTA, на 2023 год. Срок рассмотрения заявок 30.12.2022г. Подробную информацию и бланк-заявление можно посмотреть и скачать здесь: <https://sitaneews.ru/uchebnye-programmy-v-ta/328-blagotvoritelnyj-komitet-sota>

**Две рецензии на книгу Гюнтера Мора
«Индивидуальный и организационный ТА в XXI веке»**

РЕЦЕНЗИЯ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222285-86>

Рельсы развития Транзактного анализа в организационном и индивидуальном направлении

Аннотация: Моя рецензия на книгу Гюнтер Мор «Индивидуальный и организационный ТА в 21 веке» составлена таким образом, что описывает самые главные, на мой взгляд, вопросы, которые затронул автор. Я старалась писать ее так, словно только начинаю знакомиться с ТА. Так как все мы в современном обществе живем на высоких скоростях, рецензию я стремилась сделать небольшой, но емкой. Надеюсь, мой субъективный взгляд будет полезен тем, кто хочет узнать, что такое анализ в психологии.

Ключевые слова: организация, ТА, системная психология

**Яна Олеговна
МИТШИМАНОРСКАЯ**

педагог-психолог Центр Образования «Творчество» город
Екатеринбург. Mitshimanorskaya@gmail.com
ORCID ID 0000-0002-1284-3721,
Researcher ID GRO-5979-2022.

**Yana Olegovna
MITSHIMANORSKAYA**

teacher-psychologist Education Center «Creativity»
Yekaterinburg. Mitshimanorskaya@gmail.com
ORCID ID 0000-0002-1284-3721,
Researcher ID GRO-5979-2022.

BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222285-86>

Ways of Development of Transactional Analysis in both organizational and individual areas

Abstract: My review of Gunther Mohr's book «Individual and Organizational TA in the 21st century» is compiled in such a way that describes the most important, in my opinion, issues that the author raised. I tried to write a review as if I was just starting to get acquainted with TA. In a high-tempo environment in modern society, the review is small, but capacious. I hope my subjective view will be useful to those who want to know what analysis in psychology is.

Keywords: organization, TA, systems psychology

Современная психология представлена множеством направлений. Начинающему практику порой сложно выбрать что-то одно, и он начинает выбирать методом проб и ошибок, пополняя свою профессиональную копилку.

Случайной пробой в нескольких практических семинарах стало моё знакомство с Транзактным анализом.

Покоряя своей стройностью, чёткостью моделей, универсальностью, гуманистичностью, он не оставил возможности пройти мимо.

С таким же трепетом автор книги «Индивидуальный и организационный ТА в XXI веке» Гюнтер Мор повествует об этом направлении.

Я чувствовала себя во время чтения путешественницей поезда, который следует по двум

рельсам – индивидуальному и организационному аспектам, а тело поезда – это сама концепция ТА.

Любовь автора к Берновской теории заряжает, а неумолимое желание развития ТА в современности приглашает в ряды исследователей.

Книга не удивляет чёткостью, представленной в схемах, при этом количество ссылок и список дополнительной литературы позволяет, при желании, проследить весь путь развития ТА в предлагаемых отраслях.

Предложенные в книге современные идеи проходят критику на соответствие настоящему времени, что отражает готовность ТА быть эффективным в ведущих динамиках жизни XXI века.

Модернизация идей Берна о локализации эго-состояний позволяет направлению идти в ногу со временем в области исследования мозга.

Паттерны поведения, которые «склеены» синхронизацией нервных реакций, позволяют понять процесс формирования моделей. И, если идти далее, можно уловить ценность терапии в ТА, где идет речь про свободу и широкий диапазон осознанных реакций.

Гениальным, на мой взгляд, было объединение идей ТА и системной психологии. Организация, на которую можно наложить базовую схему транзакций, позволяет отследить, что происходит, скорректировать систему и дать ей направление развития.

Тут же сохраняется индивидуальное влияние каждого участника на систему.

Таким образом, как в индивидуальном, так и в организационном процессе мы можем видеть теорию единства и теорию различия, как два направления анализа.

Невозможно не согласиться с автором в необходимости популяризации и брендинговании ТА. Реклама – двигатель прогресса, реклама эффективных направлений психологии – двигатель развития общества.



«Что такое «Сад ТА» и модель «Звезда»?»

Аннотация: Рецензия на книгу Гюнтера Мора «Индивидуальный и организационный ТА в XXI веке» Анастасии Фазетиной – психолога, блогера, предпринимателя, в которой она описывает свои впечатления от прочтения и дает краткую информацию о том, чем эта книга может быть полезна и интересна

Ключевые слова: организация, ТА, системная психология

Анастасия Андреевна ФАЗЕТИНОВА

психолог-консультант, блогер, спикер, предприниматель;
Челябинская область.

ВКонтакте: <https://vk.com/nastyafazetinova>



Anastasia Andreevna FAZETINOVA

psychologist-consultant, blogger, speaker, entrepreneur,
Chelyabinsk.

<https://vk.com/nastyafazetinova>

“What is the “Garden of TA” and the “Star” model?”

Abstract: Review of the Gunter Mohr’s book "Individual and Organizational TA in the 21st Century" by Anastasia Fazetina - psychologist, blogger, entrepreneur, in which she describes her impressions from reading it and gives brief information about how this book can be useful and interesting

Keywords: organization, TA, systems psychology

Спешу поделиться рецензией на книгу Гюнтера Мора «Индивидуальный и организационный ТА в XXI веке». Хочется отметить отличное качество бумаги, прекрасные плотные страницы, к которым приятно прикасаться. И конечно, самое главное – это тёплая встреча со старым другом – Транзактным анализом.

Чувствуется, что автор буквально влюблён в эту концепцию. Книга знакомит нас с такими терминами, как «Сад ТА», модель «ЗВЕЗДА», модель «Шесть окон» и другие. Приятно, что в начале книги Гюнтер напоминает нам о базовых принципах ТА и только позже углубляется в более сложные моменты.

Меня так же очень заинтересовала глава про системную динамику в рамках организаций. Я сама руководитель и очень важно контактировать с людьми, понимая хотя бы базовые принципы психологии вообще и ТА в частности. Так же

очень подробно разбирается теория паттернов. Прекрасно, что есть и практические упражнения, которые можно применить немедленно. В общем, однозначно рекомендую к прочтению всем, кто хочет лучше понимать себя и других.

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 Редакционную

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

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

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