



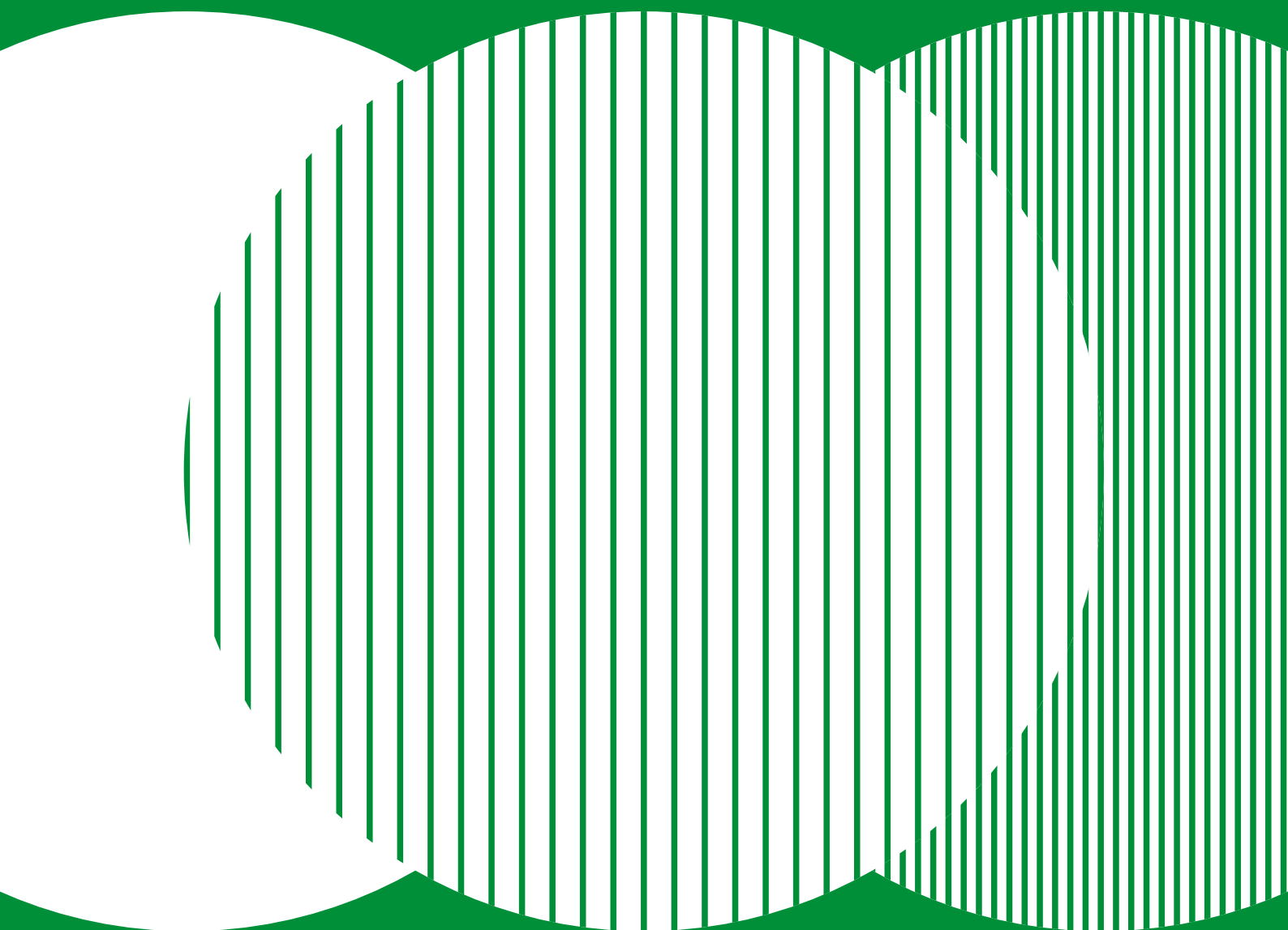
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 2
том 3
2023

**Transactional
Analysis in Russia**

Periodical online double blind peer-reviewed
research and publicist journal



Главный редактор

Кочеткова О.В.

магистр психологии,
практикующий психолог,
обучающийся транзактному анализу,
журналист

Редакционная коллегия

Бакулева Н.В.

- корректор Журнала

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), рTSTA (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, рTSTA (р)
(Москва, Кисловодск, Россия)

Зуйкова Н.Л.

к.м.н., доц., СТА (р), рTSTA (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 3) - год 2023

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: 15.08.2023

ISSN: 2782 - 4349

© ООО «МИР-ТА», 2023

От редакции / From editorial board

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Написать и опубликовать статью – чем не сценарий победителя? Редакционная статья	3
--	---

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA To Write and Publish an Article — Isn't It a Winning Life Script? Editorial	3
---	---

Языком науки / Scientific point of view

Светлана Анатольевна САФАРОВА-СЕГЕН Работа с сексуальным компонентом жизненного сценария у женщин через сказочную метафору Научный обзор	5
--	---

Svetlana Anatolievna SAFAROVA-SEGUIN Dealing with the Sexual Component of Women's Life Script Through a Fairy Tale Metaphor Review	5
--	---

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА Почему моральные черты так важны в понимании себя? Научный обзор	14
---	----

Alsou Idgarovna SAMOILOVA Why are Moral Qualities so Important in Understanding Ourselves? Review	14
---	----

Светлана Сергеевна БУРТОВСКАЯ Представь это: постмодернистский метод перерешения, использующий воображение. Обзор статьи Аруны Гопакумар и Никиты Бандалы Научный обзор	19
---	----

Svetlana Sergeevna BURTOVSKAIA Imagine that: Postmodern Redecision Methods that use Imagination. Overview of an Article by Aruna Gopakumar and Nikita Bandale Review	19
--	----

Яна Игоревна ГОРМАЛЁВА Взаимосвязь личностных адаптаций и самопрезентации на сайте знакомств Оригинальное исследование	25
--	----

Jana Igorevna GORMALOVA Connections Between Personal Adaptations and Self-Presentation on Dating Sites Original Study Article	25
---	----

Нигина Олимовна ТУЛАБАЕВА Соблюдение этического кодекса при предъявлении концепций ТА в заявлении и проявлении себя в социальных сетях Научный обзор	36
--	----

Nigina Olimovna TULABAEVA Compliance with the Code of Ethics in the Presentation of Transactional Analysis Concepts Through Statements and Manifestation in Social Networks Review	36
--	----

Татьяна Александровна СТЕПАНОВА Преимущества и трудности психологического консультирования онлайн Научный обзор	42
---	----

Tatiana Alexandrovna STEPANOVA Advantages and Difficulties of Psychological Consultations Online Review	42
---	----

«Я ОК — Ты ОК» / I'm OK — You are OK

Дмитрий Юрьевич ЛОМЫКИН Четыре квадранта рэкеты Лекция	46
--	----

Dmitrii Urievich LOMYKIN The Four Racket Quadrants Lecture	46
--	----

Наталья Владимировна ВОСТРИКОВА Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет Научный обзор	50
---	----

Natalia Vladimirovna VOSTRIKOVA Therapeutic Poems as Affirmations and as Another Opportunity to Relive the Stages of Development from 0 to 3 Years Review	50
---	----

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Конспект подкаста: Будущее Транзактного Анализа в четырех областях: консультировании, психотерапии, организациях, образовании Дискуссия	54
--	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Podcast Summary: The Future of Transactional Analysis in Four Areas (Counseling, Psychotherapy, Organization, Education) Discussion	54
---	----

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Елена Речкина: «Сдать экзамен на СТА – значит изменить свой сценарий» Интервью	59
--	----

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA Elena Rechkina: "To pass an exam for a hundred means to change your script" Interview	59
---	----

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ Проявление личностных адаптаций на примере фильма «Август» Лекция.....	65
--	----

Alexander Yurievich PUSHKARYOV Expressions of Personality Adaptations on the example of the film "August: Osage County" Lecture	65
--	----

Навигатор по миру ТА / Navigator in the World of TA

СОТА Новости.....	69
Редакция «ТА в России» Создана Всемирная онлайн-ассоциация Транзактивного Анализа (WOTAA) База данных.....	71

SOTA News	69
Editorial team of «Transactional Analysis in Russia» The World Online Transactional Analysis Association (WOTAA) Has Been Established Database	71

Отзывы на книги / Book Reviews

Линда Грегори. «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция Транзактивного Анализа, духовности и квантового поля» Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни Рецензия.....	78
---	----

Linda Gregory. "Three Paths to Autonomy and Self- Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field" Natalia Gennadyevna KOZARENKO What We Think Becomes the Reality of Our Lives Book Review.....	78
---	----

Ольга Викторовна СУРКОВА Нет удачливых: каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех Рецензия.....	81
Неверная цитата в рецензии на книгу Ошибка	83

Olga Viktorovna SURKOVA There Are No Lucky Persons, Each of Us is Programmed by the Universe for Growth and Success Book Review.....	81
Inappropriate quote in a book review Erratum	83

Некрологи / Necrologues

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Памяти Кена Меллора Биографии.....	84
---	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN In Memory of Ken Mellor Biography	84
---	----

Пишите о науке и не только	86
----------------------------------	----

Write about science and not only	86
--	----

Написать и опубликовать статью — чем не сценарий победителя?

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

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



**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

The editor-in-chief "Transactional Analysis in Russia"; the editor of
Rambler&Co; private psychological practice;
member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru,
ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

To Write and Publish an Article — Isn't It a Winning Life Script?

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения летнего номера 5 (2023 год).

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, идентичность, Транзактный Анализ

Abstract: An introductory speech from the editor-in-chief of the magazine «Transactional Analysis in Russia». The article also provides an overview of the content of the journal's summer issue no. 5 (2023).

Keywords: review, journal, articles, authors, identity, Transactional Analysis

Лето — это отпуска и каникулы: у студентов 202-ых и других продвинутых курсов, а также у преподавателей. При этом жизнь в мире ТА не затихала. Продолжали проводиться семинары и мастер-классы. А в начале июля 2023 года состоялась первая студенческая конференция ТА, где с докладами выступали те, кто проходит обучение или не так давно его закончил. Ваша покорная слуга на каждое такое мероприятие идет как грибник на тихую охоту: не с пустыми руками, а с лукошком, куда складывает найденные белые, подберезовики, подосиновики, лисички. Порой встречаются и весьма экзотические находки. Им тоже есть место в нашем журнале. Ведь разве можно представить себе Транзактный Анализ без оригинальных идей и нестандартных взглядов?

Например, готовы ли вы отныне смотреть кино через призму ТА? Вас ждет премьера рубрики: концептуальный (и это не метафора) разбор фильма от **Александра Пушкирева**.

В этом номере много имен, которые — подсказывает моя интуиция — еще засияют во всю мощь на небосводе Транзактного Анализа. А кого-то, возмож-

но, мы увидим однажды в списке номинантов и лауреатов Премии Берна. Кто-то скажет, что это моя фантазия. А почему бы нет? Воображение, как уверена автор одной из статей этого номера, **Светлана Буртовская**, — мощный постмодернистский инструмент для перерешения. Светлана сделала научный обзор работы Аруны Гопакумар и Никиты Бандале.

Вообще фантазия и образ желаемого будущего — это эффективный способ переформатировать желаемое в действительное. Год назад мы мечтали, чтобы авторов и статей становилось больше, чтобы расширялся пул рецензентов (а у нас — двойное слепое рецензирование, когда ни автор, ни рецензент не знают, кто есть кто) — не только среди сертифицированных транзактных аналитиков, но и среди кандидатов и докторов психологических наук, преподающих в вузах, практикующих в других модальностях. Так и получилось. **Окрыленные успехом, мы приглашаем желающих творить историю ТА и помогать редакции журнала создавать качественный научный и публицистический контент — и в качестве авторов, и в качестве рецензентов.**

Мы очень рады, что в авторской команде появились выпускники магистратуры, которые делятся своими исследованиями. Особенно, если тема — огонь! Например, **Яна Гормалева** (магистрант д.п.н. профессора Вадима Петровского) нашла взаимосвязь между личностными адаптациями и самопрезентацией на сайтах знакомств. Лето — это ведь еще и романтические прогулки и свидания.

Кстати, зачем Транзактному Анализу нужны исследования, объясняет **Джулия Хей** (Великобритания) в своей методичке: мы публикуем ее фрагмент в переводе на русский. Там же редактор журнала «International Journal of TA Research & Practice» дает алгоритм для психологов в модальности ТА, с чего начать и как подступить к собственному исследованию. Именно исследовательские изыскания — один из основных трендов для публикаций в интернациональной семье журналов ТА.

Что еще ждет Транзактный Анализ в будущем? Расшифровка подкаста, которую подготовила наш обозреватель **Александра Мхитарян**, — о том, куда будет развиваться ТА в четырех сферах: консультировании, психотерапии, организациях и образовании.

Есть у нас в этом номере и другие авторы из-за рубежа. **Светлана Сафарова-Сеген**, психолог из Франции, предлагает взглянуть на работу с сексуальностью у женщин и на их жизненный сценарий через сказочные метафоры. Русскоязычное пространство Транзактного Анализа помогает не только писать в журнал и читать его, но и работать с клиентами из любой точки планеты, где есть интернет. О преимуществах и трудностях психологического консультирования в онлайн-формате рассказывает **Татьяна Степанова**. Как соблюсти этический кодекс в контексте концепций ТА, когда психолог заявляет о себе в социальных сетях, поделилась **Нигина Тулабаева**. Еще более глубоким вопросом задается другой наш автор **Алсу Самойлова**, рассуждая вместе с **Марией Терезой Този** (Италия), которая одобрила эту статью перед публикацией, о том, стоит ли учитывать моральные ценности в психотерапевтической работе.

Рецензия **Дмитрия Ломыкина** на статью Эдварда Зерина, создавшего свой метод диагностики сценария клиента, помогает разобраться в четырех квадрантах рэкета и применить этот инструмент на практике. А вот **Наталья Вострикова** делится собственным инструментом, который дополняет концепцию Памелы Левин, — стихотворными аффирмациями.

То, как тщательно, ответственно, настойчиво и терпеливо, а подчас и с юмором, подошли авторы статей к работе с текстами, меня, как главного редактора и психолога, восхищает. Преодолеть путь от идеи, которую они озвучили редакции, до сегодняшнего дня, когда журнал увидели читатели, — это, без преувеличения, означает в чем-то переписать свой сценарий. Это дей-

ствительно непросто для ранимой творческой души — пройти несколько этапов редактирования, рецензирования, внесения правок, новой проверки, еще одной обратной связи, да к тому же, соблюсти требования по оформлению научных статей. Иногда реакция на замечания рецензентов была совершенно волшебной. Вот какое сообщение я получила в ответ на желание эксперта более четко прописать кейсы клиентов: «Ого! Такой комплимент, что мой клиентский случай приняли за случай Рези!» (привожу с разрешения автора). Публикация в журнале — глубоко — напоминает подготовку и сдачу экзамена по стандартам EATA. О похожих процессах преодоления сценарных препятствий рассказывает в своем интервью **Елена Речкина**: она делится собственным опытом и инсайтами на пути получения статуса СТА.

Риску предположить: наверное, так и выглядит сценарий победителя?

Почта журнала if@ta-journal.ru

Работа с сексуальным компонентом жизненного сценария у женщин через сказочную метафору

Светлана Анатольевна
САФАРОВА-СЕГЕН

Место работы: Практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, психолог-сексолог, арт-терапевт, специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами, автор и ведущая мастер-классов по написанию женских сказок, автор обучающих курсов по работе со сказкой для психологов; член IFAT и ITAA; Понтарлье, Франция; svetlana.seguin@gmail.com, ORCID ID 0000-0002-4362-0360, Researcher ID HLV-9722-2023



Svetlana Anatolievna
SAFAROVA-SEGUIN

Place of work: practicing TA-psychologist, psychologist-sexologist, art-therapist, specialist in working with metaphorical associative cards, author and presenter of workshops on writing women's fairy tales, author of training courses on working with fairy tales for psychologists; member of IFAT and ITAA; Pontarlier, France; svetlana.seguin@gmail.com, ORCID ID 0000-0002-4362-0360, Researcher ID HLV-9722-2023

Dealing with the Sexual Component of Women's Life Script Through a Fairy Tale Metaphor

Аннотация: В данной статье рассматриваются базовые компоненты жизненного сценария по отношению к сексуальной сфере жизни. Предполагается, что сценарий сексуальных отношений является компонентом жизненного сценария человека, следовательно, в статье рассматриваются этапы формирования сексуального сценария и особенности этого процесса. Учитывая специфику темы, автором предлагается подход, позволяющий обходить сопротивление клиента, — интеграция арт-терапевтических методик (сказкотерапия, работа с метафорическими ассоциативными картами) и транзактно-аналитической структуры. В статье предлагаются размышления о работе с сексуальной сферой через исследование образов, а также о формировании сказочной метафоры, приводится алгоритм написания сказки, отражающей женский сексуальный сценарий, и уделяется внимание наиболее важным моментам для понимания сексуального сценария при анализе клиентской сказочной метафоры.

Ключевые слова: сказка, методы арт-терапии, женский сексуальный сценарий, метафора, Транзактный Анализ

Abstract: This article discusses the basic components of a life script in relation to the sexual sphere of life and proposes an algorithm for writing a fairy tale that reflects a female sexual script, and also pays attention to the most important points for understanding a sexual script when analyzing a client's fairy tale metaphor. Taking into account the specifics of the topic, the author suggests an approach that allows bypassing the client's resistance: integration of art-therapeutic techniques (fairy tale therapy, work with metaphorical associative cards) and transactional-analytical structure. The article offers reflections on working with the sexual sphere through exploring images, as well as on the formation of a fairy-tale metaphor, and provides an algorithm for writing a fairy tale reflecting a female sexual life script, and also pays attention to the most important points for understanding the sexual life script when analyzing a client's fairy-tale metaphor

Keywords: fairy tale, art therapy methods, female sexual life script, metaphor, Transactional Analysis

Теоретическая часть

В научных работах транзактных аналитиков (Beattie, Erskine, 1976; Levin, 1977) сексуальная сфера отношений рассматривается как часть жизненного сценария, к исследованию которого применимы концепции Транзактного Анализа. Стивен Карпман (Karpman, 2009) говорит о том, что транзактный аналитик способен лечить большинство проблем, возникающих в сек-

суальной сфере. Анализ транзакций, игр и сценариев, также как освобождение энергии каждого из пяти эго-состояний, по мнению Карпмана, могут быть фокусом при терапии проблем в сексуальной сфере, что не исключает обращение к сексологу или другому специалисту.

В работе с психологическим компонентом сексуальных дисфункций у женщин психологи-сексо-

логи (Иоффе, 2006; Мартель, 2006; Свядош, 1991) отмечают, что важно понимать сексуальный сценарий и связанные с ним паттерны поведения, которые определяют, как и с какими мужчинами женщина вступает в отношения, как долго остается в паре, сохраняет ли верность партнеру или изменяет, как реагирует на измены партнера, в какой момент и по каким причинам эти отношения заканчиваются, имеют ли место повторяющиеся истории, каких мужчин женщина избегает и опасается, что является мотивацией для сексуальных отношений и многие другие моменты.

В литературе по сексологии нет единого определения сексуального сценария, тем не менее, исследования по сексологии утверждают нас в мысли, что сексуальный сценарий понимается психологами-сексологами как один из компонентов жизненного сценария, с которым мы привыкли работать в транзактно-аналитическом подходе. «Сексуальный сценарий понимается как детерминированная культурой и в значительной степени неосознаваемая мыслительная схема, на основе которой люди организуют, осмысливают и оценивают свое сексуальное поведение» (Иоффе, 2006).

Кроме того, сексологи отмечают, что человек, как правило, имеет несколько сексуальных сценариев. «Во-первых, это сексуальные фантазии, которые человек никогда не пытается, не может или даже не хочет реализовывать; во-вторых, планы реального поведения, которые человек более или менее последовательно осуществляет; в-третьих, промежуточные ориентиры, используемые в процессе сексуального взаимодействия (если он сделает так, я сделаю это); в-четвертых, это как бы хранилища памяти, организующие сексуальный опыт в более или менее последовательное целое. Практически во всех случаях нас направляют заложенные установки, убеждения и решения, внутренние образы мужчины и женщины, принятые в детстве сценарии отношений, родовые программы. Мы реализуем незавершенные отношения с родителями или предыдущими партнерами; восполняем недополученные внимание и заботу от наших мам и пап, только уже через других людей; проживаем те же самые травмы, полученные от родителей; выполняем ожидания и надежды родителей, переносим, проецируем привычки своих родителей на наших партнеров» (Османова, 2018). Глубинные личностные сценарии как система определенных установок, ориентаций и ожиданий партнеров влияют на благополучие семьи и уровень удовлетворенности отношениями и браком (Мороз, 2017).

При написании данной статьи мы опирались на транзактно-аналитический подход к пониманию сексуального сценария как одного из компонентов жизненного сценария, а значит, формирующегося на ос-

новании запретов и разрешений согласно сценарной матрице (Штайнер, 2003).

Мы столкнулись с тем, что женщинам сложно говорить о сексуальной сфере отношений, и их сложности связаны с чувством стыда. Это привело нас к поиску методов, способных снизить стыд и помочь клиентам назвать вещи своими именами, тем самым повышая эффективность работы в теме сексуальных проблем. Ранее мы уже использовали в этих целях такие арт-терапевтические методы, как сказкотерапия и работа с метафорическими ассоциативными картами, и отмечали, что оба метода снижают психологическое сопротивление и при корректном использовании позволяют получить доступ к неосознаваемому клиентской материалу.

Идея интеграции транзактно-аналитической структуры как основы для понимания и изменения сценарных процессов и методов арт-терапии для снижения сопротивления при работе в высокочувствительной сфере сексуальных отношений стала для нас очевидной. Традиционно при работе со сказками используется два подхода: интерпретация клиентом уже известных сказок или написание клиентом собственной (авторской) сказки (Бретт, 2010; Зинкевич-Евстигнеева, Тихонова, 2020). Идея анализа любимой сказки или мифа для понимания жизненного сценария давно закрепились в Транзактном Анализе (Берн, 2020; Штайнер, 2003; Le Guernic, 2020).

Новизна предлагаемого подхода заключается в интеграции арт-терапевтических методов работы со сказкой и метафорическими ассоциативными картами с транзактно-аналитическим подходом к пониманию формирования женского сексуального сценария. Такая интеграция делает предлагаемую методику доступной для широкого спектра специалистов. Для психолога в модальности Транзактный Анализ предлагаемая методика работы дает возможность бережного подхода к тематике сексуального сценария, а психолог-сексолог или арт-терапевт получают системность ТА-подхода и целостное понимание сценарных процессов. Главную пользу получает клиент: за три года использования нами лично, а также нашими коллегами арт- и сказкотерапевтами, психологами-сексологами и психологами в модальности Транзактный Анализ, методика показала себя как дающая доступ к неосознаваемому материалу и запускающая длительные процессы личностных осознаний.

Психологи-сексологи, как и транзактные аналитики (Берн, 2020; Мартель, 2006), отмечают, что основные линии жизненного сценария формируются в возрасте до трех лет. Особенно важным периодом оказываются первые шесть месяцев жизни младенца, когда формируется эго-состояние Свободного (Естественного) Ребенка, которое становится, согласно Памеле Левин (Levin, 1977), «краеугольным камнем нашей личности;

на него опирается наша основная жизненная позиция и наши экзистенциальные убеждения». Позже младенец получает поглаживания в соответствии со своим полом. «Культурные сценарии, в которых растет ребенок, влияют на исследующих этот мир детей так, что они учатся отвечать на вопрос «Как я должен (или должна) себя чувствовать? Как я должен (или должна) себя вести?» вместо «Как я себя сейчас чувствую? Как я хочу действовать?», потому что взрослые учат их вести себя так, чтобы получать поглаживания за свое поведение» (Levin, 1977).

В последующие годы девочка составляет собственный план, который будет воплощать в реальность всю оставшуюся жизнь. В этом плане есть все основные жизненные пункты: «как я буду строить отношения, как я буду доверять, как буду преодолевать трудности, как буду радоваться, как печалиться, как отстаивать свои ценности и границы, как я буду получать удовольствие или страдать, и даже как я умру и в каком возрасте». Маленькая девочка формирует отношение к своей женственности (и будущей сексуальности) через отношения как с мамой, так и с папой, через собственные реакции на послания и поглаживания, получаемые от обоих родителей.

Взаимосвязь внутрисемейных отношений и влияние отношений с отцом и матерью в контексте формирования сексуального сценария девочки является темой для отдельного исследования и, возможно, будущей статьи.

Понимание сексуального сценария для сексологов и арт-терапевтов расширяется за счет теории жизненных позиций (Берн, 2020), позволяющей увидеть восприятие женщиной себя самой и другого человека (в понятие «Другого» вкладывается не только образ партнера, но вообще других людей), а также окружающего мира в целом.

Применительно к сексуальной сфере отношений мы получаем четыре варианта.

1. *Я — ок, ты — ок. «Со мной и миром вокруг меня все в порядке. Я могу доверять другим людям, могу доверять себе самой, я верю в свои силы и делаю лучшее из возможного».* Эта позиция в сексуальных отношениях с партнером проявляется в построении надежных безопасных отношений, уходом из дискомфортных отношений, соблюдением личных границ в паре, позитивным восприятием собственного тела и тела партнера, внутренним разрешением на получение удовольствия в сексе.
2. *Я — не ок, ты — ок. «Со мной что-то не так, я не достойна, я не заслуживаю. Все остальные — лучше меня. Другие женщины — красивее, умнее, хозяйственнее, сексуальнее. Мужчины — заботливы, чутки, достойны, но такие*

мужчины не для меня». Эта позиция порождает комплекс неполноценности, низкую самооценку, постоянное сравнение с другими и в целом негативное отношение к себе. В сексе женщинам сложно разрешить себе удовольствие, потому что «я слишком толстая, некрасивая, глупая...» и так далее. Эта позиция обнаруживается чаще всего при работе с сексуальными дисфункциями.

3. *Я — ок, ты — не ок. «Я не могу быть настолько плохой, наверно, это с другими что-то не так».* В этом случае окружающие люди расцениваются как «все мужики — козлы, а женщины — стервы», «верить никому нельзя», «рассчитывать можно только на себя». Отношения либо постоянно рушатся, конечно, «по вине партнера», либо не начинаются, потому что «я слишком хороша для них». Найти идеального партнера невозможно. Все они «не дотягивают», все имеют какие-то недостатки, с ними что-то не так.
4. *Я — не ок, ты — не ок. «Со мной что-то не так, и с мужчинами вокруг — тоже».* Отношения невозможны в принципе, либо полны страданий и безысходности.

Кроме жизненной позиции в понимании сексуального сценария важную роль играют родительские послания (Берн, 2020; Берн, 1998), из которых девочка формирует внутренние убеждения. Эдипальный период развития (3–5 лет) оказывается ключевым в формировании сексуального сценария, как части жизненного сценария взрослеющей девочки. Говоря о сексуальном компоненте жизненного сценария женщины, мы отмечаем особую роль следующих запретов: «Не чувствуй!» (запрет на чувства и эмоции, а также запрет на контакт с собственным телом), «Не проявляй своих чувств!» (ты можешь чувствовать, но тебе нельзя говорить или показывать то, что ты чувствуешь, при этом рушится коммуникация с партнером), «Не будь собой!» (из этого запрета рождается ощущение, что женщина проживает не свою жизнь, негативное восприятие собственного тела и неприятие женственности), «Не радуйся!» (запрет на радость и получение удовольствия, отсутствие оргазма как высшей точки удовольствия), «Не будь близкой!» (этот запрет рождает ощущение глубокого одиночества и невозможность построить доверительные отношения). Остальные полученные родительские запреты и послания дополняют общую картину жизненного сценария.

При работе с проблемами в сексуальной сфере, важную роль играет эффективное использование терапевтом Разрешающих посланий, основанное «на осознании терапевтом сценарных посланий клиента и предлагаемом типе защиты, а также на информации в эго-состоянии Взрослого о сексуальности и готовности соприкасаться с собственным сек-

суальным “Я”. ... Эти разрешения могут быть даны как вербально (“Нормально делать что-то...”), так и действиями через ролевое моделирование или техниками работы с воображением и фантазией» (Beattie, Erskine, 1976).

Практическая часть

Сказочная метафора как опора для работы со сценарием

Исследования, о которых мы говорили выше, привели нас к идее исследовать женский сексуальный сценарий через работу с воображением, а именно через написание сказки с опорой на визуальные образы. Далее мы приводим некоторые размышления о работе со сказочной метафорой, пошаговый алгоритм написания сказки, алгоритм анализа сказочной метафоры, а также несколько примеров из практики использования описываемой методики в индивидуальной работе.

После многочисленных тестов в групповой и индивидуальной работе, методика обрела форму мастер-класса по написанию сказки с использованием метафорических ассоциативных карт (МАК) и последующим анализом написанной сказки совместно с автором. Методика получила название «В гостях у Белой Ведьмы», которое одновременно звучит привлекательно и пугающе для женщин, тем самым уже на уровне названия вызывая интерес к работе с чем-то запретным и страшным, какой часто видится женщинам сексуальная сфера жизни.

Предлагаемый формат написания сказки самой клиенткой подразумевает, что, оставаясь в общей сюжетной линии сказки, предлагаемой терапевтом, клиентка сама формирует образы и метафоры, наполняет сказку деталями, героями и событиями, таким образом «зашифровывая» собственный сексуальный (и жизненный) сценарий в сказочную метафору. После написания сказки потребуется произвести обратную работу: понять, какое сценарное поведение, мышление и чувства стоят за созданной клиенткой метафорой и, соответственно решить, что клиентка хочет сделать с этим сценарием — изменить, укрепить или отбросить.

При этом использование метафорических ассоциативных карт в качестве визуальных опор позволяет методике быть эффективной в том числе с клиентками, которые убеждены в отсутствии у них развитого воображения и фантазии.

Как отмечает Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева (Зинкевич-Евстигнеева, Тихонова, 2020), «ценность метафоры — в ее “многослойности” и многогранности. Сказку можно рассматривать как слоеный пирог или как драгоценный кристалл со множеством граней. В зависимости от индивидуальных предпочтений или целей работы, мы выбираем свой “слой”, или свою “грань”, и рассматриваем сказку с ее позиции».

Позволяя клиентке определить наиболее сильный образ только что написанной сказки, терапевт получает информацию об актуальном «слое» — опору для формирования запроса на дальнейшую работу.

Таким образом, сказочная метафора становится бережным инструментом для расшифровки сексуального сценария, одновременно безопасным для клиента и эффективным для специалиста, работающего с данной тематикой.

Поскольку основной «черновик» жизненного сценария, а значит, и сексуального, оказывается написанным девочкой к 5–6 годам, то волшебная сказка, как наиболее привлекательная форма повествования для ребенка в этом возрасте, обретает особую ценность в работе. Метафоры, рождаемые клиенткой, организуются вокруг этого детского опыта, создавая канву сказки. Таким образом, написанная сказка воспринимается клиенткой как одна большая метафорическая карта, в которой каждая деталь и каждое слово имеют непосредственную связь с личным опытом клиентки, отражают детский и взрослый опыт, придают ценность каждому принятому ранее решению относительно сексуальной сферы, соединяются в одну общую картину, что укрепляет ощущение целостности и окейности у клиентки.

Обращаем ваше внимание, что предлагаемые в алгоритме метафорические ассоциативные карты и колоды Таро используются как инструмент проективной психодиагностической методики, основанной на создаваемой клиентом метафоре. Эту метафору может расшифровать только сам клиент — и это основа нашей работы; терапевт не становится магом и предсказателем, указывая на значение карт, как это принято, например, в Таро, а создает пространство для рождения сказочной метафоры, значение которой доступно только ее автору.

Алгоритм написания авторской сказки

В основе предлагаемой методики лежит написание женщиной сказки по заданному алгоритму, на каждом этапе сказочной истории клиентка выбирает карту из определенной колоды метафорических ассоциативных карт. Колоды подобраны специально и протестированы в работе. Вы можете заменить визуальный ряд близким по тематике, образам и энергетике, но именно в этом сочетании образов данный алгоритм максимально раскрывает женский сексуальный сценарий.

Ниже приведен пошаговый алгоритм написания сказки. Непосредственно перед написанием сказки мы предлагаем уделить время формированию запроса на работу, что помогает сфокусировать ход мыслей и создать нужное для работы направление метафоры.

Чаще всего мы встречаем такие запросы, как «понять, почему я проживаю одинаковые истории», «как наладить отношения с партнером», «как встретить иде-

ального мужчину», «разобраться, почему мужчины меня не замечают», и так далее. Отметим, что при формировании запроса на работу со сказкой мы применяем транзактно-аналитический подход к контрактированию работы: запрос должен касаться непосредственно самой клиентки, быть реалистичным и достижимым. Также мы рекомендуем задать вопросы, касательно результата работы: как клиентка поймет, что достигла желаемого в работе со сказкой, и как она будет использовать полученный результат в реальной жизни.

Каждый этап сопровождается фразой терапевта-ведущего и предлагаемой к использованию колодой метафорических карт. Далее предложены вопросы для обсуждения с клиенткой и краткий обзор анализируемой части сценария в этом отрывке сказки. Алгоритм применим как в индивидуальной работе «терапевт — клиентка», так и в групповой «ведущий — группа из 4–5 женщин».

Сказка «В гостях у Белой Ведьмы»

1. «Жила-была Женщина, похожая на меня...». Колода «Таланты и ресурсы женщины», автор Катерина Лукинова.
2. «Больше всего на свете она...». Карты из колоды «La Quête du 5e royaume» («В поисках Пятого царства») автор Malory Malmasson, сказочные ресурсные образы.
3. «И не хватало ей лишь одного...». Карта из фото-колоды «Здесь и сейчас», автор Светлана Сафарова-Сеген.
4. «Но в глубине души она...». Карта из колоды Таро «Sexual Magic».
5. «И вот однажды...». Абстрактная колода «ЕССО». Подойдет любая абстрактная колода, например, про эмоции или чувства, без конкретных образов, насыщенная по цвету.
6. Терапевт делает небольшую паузу, уточняет самочувствие клиентки, спрашивает о том, как ей видится героиня сказки и каково общее ощущение от начала истории.
7. «И отправилась она в путь, к Ведьме за...». Карта из любой колоды, предлагающей образы дорог и мостов.
8. «Вдруг Ведьма перед ней...». Карта из колоды «Tarot des sorcières» («Таро колдуний»), автор Ellen Dugan.
9. «Просит она Ведьму: “Покажи мне моего суженого”...». Карта из колоды «Мужская стихия», с изображениями мужчин в подводном мире, автор Ирина Лебедь.
10. «“Расскажи, что ждет нас?”». Карта из колоды «Мужская стихия», с изображениями пар, автор Ирина Лебедь.
11. «Говорит Ведьма: “Есть у меня Кот Черный, все знает, все ведает. Можешь вопрос ему задать,

но только один — выбирай внимательно, что будешь спрашивать”». Карта из колоды «Tarot Chats noirs» («Таро Черных котов»), автор Maria Kurora.

12. «“За то, что была учтивой да вежливой, подарю тебе Амулет, он и дорогу из леса покажет, и в жизни тебя защитит, береги его да при себе держи”». Карта из колоды «Terre de Louve» («Земля волчицы»), автор Béatrice Lhérieau, с метафорами женских ресурсов.
13. «Вернулась наша героиня домой, посмотрела в зеркало, а там...». Колода «Oracle Les forces de la féminité» («Силы женственности»), автор Christine Arana Fader — колода с женскими архетипами, образы нежные, спокойные, женственные.
14. «И поняла она в этот момент...». Заключительная фраза сказки. Без метафорической карты.

Анализ созданной сказочной метафоры

Работа по анализу сексуального сценария начинается с диагностики его основных моментов:

- какова базовая жизненная позиция клиентки?
- как женщина относится к себе, своему телу, каков образ собственного «Я»?
- какие родительские послания (запреты и разрешения) легли в основу ее поведения?
- какие внутренние убеждения составляют основу ее социального и сексуального поведения?
- каков образ идеального партнера?
- каковы ожидания от отношений с партнером, позитивное или негативное ожидание финала отношений?
- каковы основные страхи, связанные с сексуальностью и сексом?
- каковы сексуальные предпочтения и с чем они связаны?
- есть ли в сценарии разрешение на радость, удовольствие и наслаждение?
- какова роль сексуальных отношений в целом в сформированном клиенткой жизненном сценарии?

Терапевт, как и сама женщина, может получить ответы на все перечисленные выше вопросы при расшифровке метафор, созданных во время написания сказки.

После написания сказки терапевт предлагает клиентке совместный анализ. **Поэтапно мы предлагаем обращать внимание на следующие пункты в алгоритме сказки.**

1. «Жила-была Женщина, похожая на меня...»

Терапевт отмечает образ собственного «Я» — детальность описания, отношение автора к самой

- себе, оценочность эпитетов, а также жизненную позицию «я — ок» или «я — не ок».
2. *«Больше всего на свете она...»*
При анализе этот абзац раскрывает жизненные ожидания автора, идеальную картину мира, а также запреты и разрешения касательно желаний. Следует обратить внимание, как именно клиентка описывала этот абзац, затронуты ли все органы чувств: как героиня видит свои желания, с какими звуками связана мечта, с какими запахами, как героиня чувствует себя в этой мечте, насколько четко формулирует и осознает свои мечты и желания. Вспомним, что Эрик Берн (Берн, 1998) отмечал важность присутствия в отношениях партнеров «заведенности» на запахи, звуки и визуальные образы.
 3. *«И не хватало ей лишь одного...»*
Чаще всего в этом отрывке клиентки пишут о подавленных чувствах и эмоциях, запрещенных удовольствиях, неосознанных желаниях, а также о родительских запретах и установках.
 4. *«Но в глубине души она...»*
Образы на этом этапе несут яркую сексуальную направленность, для того чтобы сказочная история связалась с темой сексуальности. Секс обычно является запретной темой, поэтому этот отрывок — четвертый, когда сказочная атмосфера уже создана, и клиентка начинает чувствовать безопасность и интерес к сочиняемой ей истории. Мы часто замечали, как клиентки «вспыхивают» от стыда на этом этапе написания истории, но поскольку методика не предполагает обязательства зачитывать сказку вслух даже перед терапевтом, то стыд обычно быстро отступает, и женщины возвращаются к сочинению сюжета.
 5. *«И вот однажды...»*
Это один из самых важных моментов для анализа. За созданной метафорой часто стоит сексуальная травма, история физического насилия, резкая перемена в жизни, замужество и другие события, которые в подсознании клиентки связаны с текущими проблемами. В нашем опыте есть случаи, когда через написанную сказочную историю удавалось восстановить вытесненные воспоминания о насилии, чего не удавалось сделать в течение многих лет терапии.
 6. Пауза — важный этап. Поскольку во время написания сказки клиентка молчит, то ведущим состоянием в это время является эго-состояние Ребенка. Задавая вопросы клиентке, мы возвращаем ее в эго-состояние Взрослого и приглашаем сделать промежуточный анализ своего состояния, чувств и мыслей.
 7. *«И отправилась она в путь, к Ведьме за...»*
При разборе этого абзаца мы обращаем внимание на чувства, с которыми героиня сказки отправляется в путь, замечаем, делает ли она остановки, хочет ли вернуться, пугает ли ее что-либо на этом пути. В образах мостов есть важная особенность: метафора моста — это важное место принятия решения, обдумывания, паузы, перехода и трансформации. При последующем анализе карта с мостом совпадает с ключевыми моментами в реальной жизни клиентки, которые повлияли на ее сексуальную жизнь. В этом отрывке могут раскрыться родительские запреты «Не делай», «Не достигай успеха» или «Не думай», как невозможность продолжать путь.
 8. *«Вдруг Ведьма перед ней...»*
Терапевт предлагает описать подробно эту встречу: как в описании клиентки выглядит Ведьма, как она встречает героиню, что чувствует героиня при встрече, как происходит встреча, говорят ли они что-то друг другу? Образ Ведьмы можно рассматривать как значимую женскую фигуру — возможно, она похожа на мать автора, дополняет материнский образ или противоположна ей? Есть ли сходства с другими значимыми женскими фигурами в реальной жизни автора? Какие отношения возникают у героини с этим персонажем? Какие послания (разрешения и запреты) исходят от этой фигуры?
 9. *«Просит Она Ведьму: "Покажи мне моего суженого"...»*
Клиентке предлагается подробно описать мужской образ и чувства героини к нему. При анализе раскрывается идеальный образ партнера, ожидания и опасения по отношению к нему; качества, которые притягивают в мужчинах, и те, которые отталкивают. Обращаем внимание на восприятие партнера «ты — ок» или «ты — не ок», определяем базовую жизненную позицию нашей клиентки, а также запреты и разрешения, связанные с мужским образом, например, «Не будь близкой», «Не проявляй чувства», «Не доверяй». Кроме того, клиентка часто замечает, что, описывая партнера, она выбирает карту с изображением мужчины, который напоминает ей сына или отца. Для терапевта это повод к исследованию существующих переносов.
 10. *«Расскажи, что ждет нас?»*
Этот этап раскрывает ожидания клиентки от отношений с партнером, тревоги, страхи, опасения. Здесь в том числе могут раскрыться скрытые желания в сексе, в которых клиентка не признается партнеру и, возможно, самой себе. Женщины проявляют разнообразные реакции, в сложных ситуациях терапевту важно быть поддерживающим, успокаивающим и напоминать, что «это сказка, а в сказке

возможно все, и она всегда хорошо заканчивается». При необходимости можно сделать паузу, уточнить состояние клиентки или группы, проговорить чувства, который вызывает развивающийся сюжет.

11. *«Говорит Ведьма: “Есть у меня Кот Черный, все знает, все ведает. Можешь вопрос ему задать, но только один — выбирай внимательно, что будешь спрашивать”»*

Обращаем внимание на то, какой вопрос выбирает клиентка — определяем актуальную проблему для терапии. Также важно то, что героиня «услышит» в ответ на свой вопрос — это ожидаемое решение проблемы, которое клиентка видит на данный момент. Черный Кот часто оказывается метафорическим воплощением значимой мужской фигуры, например, отца клиентки. Этот этап позволяет дополнить картину сценария.

12. *«За то, что была учтивой да вежливой, подарю тебе Амулет, он и дорогу из леса покажет, и в жизни тебя защитит, береги его да при себе держи”»*

Важные моменты для сценарного анализа: то, как героиня видит амулет, как и кто именно его дарит, как героиня принимает подарок, что с ним делает в дальнейшем; как героиня продолжает путь, пользуется ли защитной силой амулета; что значит для клиентки этот амулет — внутренний или внешний ресурс, присваивает ли она его себе; решает ли вернуться домой, и если да, то как проходит обратный путь.

13. *«Вернулась наша героиня домой, посмотрела в зеркало, а там...»*

Прописывая окончание сказки важно, чтобы клиентка отметила чувства, с которыми героиня вернулась домой, встретил ли ее кто-то, как она восприняла свое новое отражение в зеркале. При анализе обращаем внимание, как чувствует себя клиентка в этом новом образе «Я».

14. *«И поняла она в этот момент...»*

Этот абзац резюмирует осознания героини о произошедших изменениях в пути. После окончания сказки полезно вернуться к первой карте — образу «Я», с которого начиналась сказка. В сравнении двух этих образов, первого и последнего, мы рекомендуем спросить у клиентки о том, что послужило поводом для таких изменений. Какие чувства испытывает клиентка, думая об этом? Что хочется сделать? Важным вопросом для рефлексии станет такая формулировка: «Что произошло с вашей героиней и с вами самой за время написания сказки?».

Несколько примеров из практики

Стилистика авторов отзывов сохранена, имена вымышлены. Все четыре клиентки находятся в дли-

тельной терапии, более двух лет. Отзывы приведены с разрешения клиенток. Мы предоставляем читателям возможность проанализировать слова клиенток и сделать собственные выводы о результатах использования предлагаемой методики работы со сказкой.

Оксана, 46 лет. Запрос в терапии — восстановить контакт со своими чувствами и телом. Ведущие драйверы: Будь сильной + Будь совершенной. Запреты: Не чувствуй (своего тела), Не будь собой (женственной), Не радуйся. В момент написания сказки находилась в тупике третьей степени.

«У меня такое чувство, что встреча с моей Силой уже состоялась, хоть я еще и в тупике. У меня было дикое сопротивление идти на мастер-класс, я даже заболела, но я рада, что все-таки пришла тогда. Помню, как после сказки расслабилась и долго танцевала. Прошло полгода, а я по-прежнему ношу мою сказку в сумочке и перечитываю в трудные моменты. И каждый раз мое тело расслабляется, как в самый первый раз, и мне легче дышать, и в этом столько тепла и радости».

Ирина, 41 год. Запрос в терапии — построение долгосрочных партнерских отношений с мужчиной, жалобы на то, что мужчины всегда делают выбор в пользу других приоритетов — работы, друзей, родителей или других женщин. Ведущие драйверы: Будь сильной + Будь совершенной. Запреты: Не будь близкой, Не доверяй. В момент написания сказки находилась в новых отношениях три месяца.

«Самое важное, что оставила моя сказка — это несколько слов, которые моя героиня сказала сама себе в самом конце. Это как новое решение, я беру его с собой в дальнейшую жизнь. Прошел год, а оно для меня по-прежнему является ориентиром. Я возвращаюсь к моей сказке, перечитываю ее, вспоминаю, и это дает мне возможность опираться на мое же решение — помогает не сбежать из отношений раньше, чем меня бросят, как я всегда делала на самом деле, хоть в этом и стыдно признаваться. Сейчас я выбираю остаться. Допisać мою сказку с этим мужчиной в жизни».

Наталья, 43 года. Третий брак. Запрос в терапии — проживание близости с мужем, жалобы на эмоциональное отстранение со стороны клиентки в отношениях. Ведущие драйверы: Будь сильной + Радуй других. Запреты: Не будь близкой, Не доверяй, Не будь взрослой (женщиной). В момент написания сказки проживала период потери смыслов, в том числе в браке.

«В моей сказке героиня все время смотрит на чертополох, я его придумала даже на тех картинках, где его вовсе не было! Но когда героиня смотрит на чертополох и думает о нем, она не видит мужчину рядом. К концу сказки я осознала, что именно так и делаю в наших отношениях с мужем — смотрю в сторону на

проблемы, которые сама же и придумала! Я так больше не хочу. Хочу повернуться к мужу и наконец увидеть его, настоящего. Мне пока страшно подумать, что случится, когда я повернусь к нему и он увидит меня, настоящую. Но я готова рискнуть. Я ценю наш брак и после сказки ясно вижу, как важны для меня наши отношения. Я не хочу их менять на чертополох».

Елена, 38 лет. В разводе. Запрос в терапии — наладить отношения с сыном-подростком. Ведущие драйверы: Будь сильной + Радуй других. Запреты: Не доверяй (мужчинам), Не будь близкой, Не думай. В момент написания сказки клиентка размышляла над завершением работы, поскольку считала контракт выполненным.

«Странно, что из всех карт, предложенных Белой Ведьмой, я выбрала карту с юношей, почти подростком, так похожим на моего сына. Но ведь я спрашивала о будущем мужчине! И я вдруг поняла, что моя настоящая проблема — это не отношения с сыном. На самом деле я так боюсь снова ошибиться и израниться в новых отношениях, что предпочитаю переложить образ мужа на сына. Он везде со мной, всегда заботится обо мне... Но ведь это ужасно! Я не хочу так! Я хочу изменить запрос на работу. Я хочу научиться верить мужчинам. Хочу поверить в любовь. А сыну вернуть его жизнь».

Общие рекомендации

После работы с написанной сказкой терапевту нужно быть готовым к тому, что женщине потребуется время побыть наедине с сотворенными образами. Наш опыт проведения методики «В гостях у Белой Ведьмы» показывает, что для некоторых женщин анализ написанного невозможен сразу, только через несколько дней, а иногда недель, они могут вернуться к написанному тексту, другие не могут прочитать сказку вслух, третьи не могут написать окончание сказки, и на завершение процесса потребуется еще одна встреча.

Сказкотерапия в сочетании с визуальной опорой на метафорические карты запускает внутренние процессы осознаний и изменений, этим процессам нужно пространство и время. Чтобы закрепить эффект, можно предложить клиентке выбрать самую сильную по эмоциональному отклику метафорическую карту и сделать ее заставкой на телефоне.

Еще раз повторим, что при работе со сказкой терапевт должен проявить себя как бережный рассказчик и внимательный слушатель. Терапевт не предлагает образы и значения карт, оставляя пространство для сказочной метафоры, о значении которой может знать только женщина, создающая сказочный мир своей героини. Только в безопасном пространстве сказка может раскрыть свою глубину, и только в безопасном сказочном мире клиентка сможет увидеть и изменить свой сексуальный сценарий.

Заключение

Интеграция арт-терапевтических методов с транзактно-аналитическим подходом позволяет снизить сопротивление женщин при работе с проблемами в сексуальной сфере, тем самым позволяя терапевту собрать материал для анализа сексуального сценария. Предлагаемая нами авторская методика написания сказки «В гостях у Белой Ведьмы» родилась вследствие интеграции Транзактного Анализа и сказкотерапии, а также работы с метафорическими ассоциативными картами, и является эффективным инструментом для работы с женским сексуальным сценарием не только для психологов в модальности Транзактный Анализ, но также для арт-терапевтов и психологов-сексологов. Мы надеемся, что методика написания женской сказки станет опорой в работе специалистов благодаря представленному алгоритму проведения методики и схеме последующего анализа сказочной метафоры.

Список литературы

1. Берн Э. (2020) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Пер. с англ. А.Грузберг. Москва: Эксмо.
2. Берн Э. (1998) Секс в человеческой любви / Пер. с англ. М.П. Папуша. М.: ООО «Издательство АСТ-ЛТД», Институт общегуманитарных исследований.
3. Бретт Д. (2010) Жила-была девочка, похожая на тебя... Психотерапевтические истории для детей / Пер. с англ. Г.А.Павлова. М.: Независимая фирма «Класс».
4. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д., Тихонова Е.А. (2020) Проективная психодиагностика в сказкотерапии. СПб.: М.: Речь.
5. Иоффе Е.В. (2006) Социально-психологические факторы формирования сексуального сценария личности. Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук. СПб.
6. Мартель Б. (2006) Сексуальность, любовь и гештальт. СПб.: Речь.
7. Мороз Т.С. (2017) Исследование глубинных личностных сценариев и удовлетворенности браком мужчин и женщин // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 6 (2А). С. 147-156.
8. Османова М.К. (2018) Формирование сексуального сценария и его влияние на опыт партнерства у женщин // Когнитивные исследования на современном этапе. Материалы Всероссийской конференции с международным участием по когнитивной науке. Архангельск. С. 217-220.
9. Свядоц А. М. (1991) Женская сексопатология. Кишинев: Изд-во «Штиинца».

10. Штайнер К. (2003) Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб: Издательский дом «Питер».
 11. Le Guernic A. (2020) En attendant le Prince Charmant. Lecture féministe des contes de fées. Éditions «Les 3 colonnes».
 12. Beattie Douglas G., Erskine Richard G. (1976) Permissions: A Cure for Sexual Problems // Transactional Analysis Journal. 6 (4). P. 413-415.
 13. Karpman Stephen B. (2009) Sex Games People Play: Intimacy Blocks, Games and Scripts // Transactional Analysis Journal. 39 (2). P. 103-116.
 14. Levin Pamela (1977) Sex Roles : An Added Dimension to Script Theory // Transactional Analysis Journal. 7 (2). P. 121-126.
-

Почему моральные черты так важны в понимании себя?

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: частная практика, студентка Международного Института Развивающего Транзактного Анализа; Россия; salsu@icloud.com, супервизор Мария Тереза Този (Италия) PhD, TSTA-P, супервизор Алла Далит PTSTA-P, ORCID 0009-0003-6815-2633, ResearcherID: IVU-7502-2023.



Alsou Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: private psychology practice; a student of International Institute of Developmental Transactional Analysis; Russia; salsu@icloud.com, Supervisor Maria Teresa Tosi (Italy) PhD, TSTA-P, Supervisor Alla Dalit PTSTA-P, ORCID 0009-0003-6815-2633, Researcher ID: IVU-7502-2023.

Why are Moral Qualities so Important in Understanding Ourselves?

Аннотация: В данной статье предлагается доклад Алсу Самойловой и Екатерины Вережан по теме статьи Марии Терезы Този (Италия) PhD, TSTA-P «Личная Идентичность и Моральный Дискурс в психотерапии» (Tosi, 2018), представленный на студенческой онлайн-конференции Института МИР-ТА «Транзактный Анализ в XXI веке», которая прошла 1 и 2 июля 2023 года. В статье приводится анализ оригинального текста Марии Терезы Този об определении личной идентичности в связи с моральными ценностями человека. Предлагается рассматривать личностную идентичность как два базовых измерения — это автобиография и моральные ценности. Как показывают исследования, которые приводятся в статье, именно моральные ценности признаются наиболее важной частью личностной идентичности. Моральные ценности связаны с общим развитием, а значит, необходим новый взгляд на психотерапевтическую работу. Несмотря на распространенное мнение, что моральный дискурс не входит в область терапевтической работы, возможно, пришло время пересмотреть эту тенденцию. Мария Тереза Този подчеркивает необходимость включения морального дискурса в психотерапевтическую практику. Привнесение в терапевтические беседы обсуждения моральных ценностей может содействовать созданию альянса и способствовать личностному росту и социальной ответственности пациентов, что в перспективе имеет целительное значение для участников терапевтического процесса. В этих аспектах духовность можно рассматривать как основу для развития Родительского «Я» с целью привнесения позитивных ценностей и моральных принципов в личностную идентичность.

Ключевые слова: мораль, ответственность, моральные ценности, моральный дискурс, автобиографические истории, личная идентичность, личность, социально-когнитивный Транзактный Анализ

Abstract: This article presents a paper by Alsu Samoilova and Ekaterina Verezhan at the online student conference «Transactional Analysis in the 21st Century», which was organized by the MIR-TA (World of TA) Institute and took place on July 1st and 2nd, 2023. The topic of the paper is Maria Teresa Tosi's (Italy, PhD, TSTA-P) article «Personal Identity and Moral Discourse in Psychotherapy» (Tosi, 2018). This paper analyzes an original text by Maria Teresa Tosi on the definition of personal identity in relation to person's moral values. It is suggested that personal identity can be viewed as having two basic dimensions, which are autobiography and moral values. As the research cited in the paper shows, it is moral values that are recognized as the most important part of a personal identity. Moral values are linked to the general development, which means that a new perspective for psychotherapeutic work is needed. Despite the common belief that the moral discourse is not a part of the field of the therapeutic work, it may be the time to reconsider this tendency. Maria Teresa Tosi emphasizes the need to incorporate the moral discourse into the psychotherapeutic practice. Bringing the discussion of moral values into therapeutic conversations can help to build an alliance and promote personal growth and social responsibility in patients, which in the long term has healing implications for the participants in the therapeutic process. In these aspects, spirituality can be seen as a framework for the development of a Parent Self in order to bring positive values and moral principles into personal identity.

Keywords: morality, responsibility, moral values, moral discourse, autobiographical stories, personal identity, social-cognitive Transactional Analysis

Материал данной статьи публикуется с одобрения Марии Терезы Този, на основании перевода и в результате диалога с автором статьи (Tosi, 2018). Автор статьи Алсу Самойлова имела возможность лично обсуждать материал перевода и получила разъяснения от Марии Терезы Този. Данный материал публикуется под супервизией Марии Терезы Този и Аллы Далит. Клинический случай, описанный в данной статье, относится к частной практике автора.

В статье Марии Терезы Този мы знакомимся с гипотетической историей об одном исследовании (Strohminger, Nichols, 2015). Это история Джима, который попал в аварию и нуждался в пересадке мозга. В эксперименте Джим выборочно теряет разные части мозга, и, соответственно, меняется его способность распознавать объекты, теряются его воспоминания и желания. Главный вопрос, которым задавались исследователи: какие способности влияют на то, что испытуемый остается тем самым человеком, которым был до аварии? Зрение, память, намерения? Эксперимент показал, что именно нравственность является самым драматическим изменением в личности человека. А уже после нее в порядке убывания идут его воспоминания, желания и познание.

Сегодня мы поговорим о том, что нас делает людьми, и каким образом мы продолжаем оставаться собой даже в периоды глобальных изменений и нестабильности. В статье, о которой пойдет речь, присутствуют несколько разделов: о личной идентичности, о морали и нравственности, а также моральном дискурсе.

Как личная идентичность влияет на ваше ощущение себя

Мария Тереза рассказывает о людях, которые проходят огромные изменения. Они как будто перестают быть собой. Вот типичные комментарии тех, кто переживает сильный стресс или проходит через трансформационные процессы: «Я не узнаю себя» и «Я чувствую, будто сбрасываю кожу» (Tosi, 2018).

Действительно, для многих важно видеть общее между своим прошлым и настоящим самоощущением. Исследования травмы, гендерного развития и проблем миграции важны для понимания идеи личной идентичности. Добавлю, что в моей психотерапевтической работе с пациентами, которые проживают непростой период в жизни, часто возникает вопрос «Кто я теперь?», который они задают себе.

Личная идентичность — это активное представление себя. Эриксон пишет (Эриксон, 2019 [первая публикация в 1950]), что она может меняться со временем, но остается стабильной, многогранной и более или менее развитой в зависимости от стадии развития человека.

В социально-когнитивном Транзактном Анализе человек рассматривается как «симфония» многих «Я» (De Luca, Tosi, 2011; Scilligo, 2009; Tosi, 2016). Мария Тереза напоминает, что нарративный подход предлагает рассматривать каждое «Я» как продукт историй, нарратива человека. А раз этих «Я» много, мы и ведем себя по-разному. Идентичность — это как раз ответ на вопрос «Кто я?» и «Какой я?» (Tosi, 2010).

Я согласна с ней и предлагаю вспомнить какой-либо непростой момент в жизни клиента из недавнего прошлого. Если отследить мысли, многие из нас заметят, что они похожи на диалог. Это могут быть даже конфликтные, скандальные диалоги. Таким образом ваши разные «Я» проявляли свои желания.

Дело в том, что наши знания о себе хранятся как воспоминания или истории. Практически всё, что мы знаем о себе, связано с какой-то историей. Идентичность построена как нарратив — то, что можно рассказать. Истории придают смысл и форму нашей идентичности.

Мария Тереза Този утверждает, что для личной идентичности важны наши желания, намерения и черты личности. В рамках ТА они связаны с опытом эго-состояния Ребенка и стилем привязанности человека. Те, кто пережил отвержение в детстве, меньше контактируют со своими желаниями и обычно чаще говорят о других людях — отношениях с ними и их реакциях.

В свою очередь хочу добавить, что привязанность в раннем возрасте возникает, даже если значимый взрослый лишен чуткости или проявляет недостаточно внимания к ребенку. Ребенок вынужден подстраиваться под те отношения, которые у него есть. При этом тот стиль привязанности, который в итоге формируется, как правило, будет проявляться и во взрослом возрасте.

Транзактные аналитики учитывают это измерение и на его основании строят терапевтический альянс и контракт, а также определяют, куда будет двигаться терапевтический процесс.

Что здесь самое важное? Я считаю, что именно значимость наших историй, включая воспоминания или фантазии. Всё это — важные элементы личности, которые помогают поддерживать чувство контакта с собой и постоянства во времени.

Мораль — наиболее существенная часть идентичности

Далее Мария Тереза переходит к рассказу об исследованиях в психосоциальной сфере и философии. Они указывают нам на то, что моральные черты — это важная часть идентичности.

Современный философ Лекальдано (Lecaldano, 2009) говорит, что только если человек берет ответ-

ственность за свои действия и обосновывает свой выбор, он проявляет себя как нравственный человек.

Мария Тереза Този в статье «Личная идентичность и моральный дискурс» подчеркивает, что наиболее важный аспект личной идентичности — это все-таки моральный аспект. Я согласна с Този, ведь именно мораль помогает нам выбрать жизненный путь и влияет на принятие важных решений.

Мораль соотносится с процессами развития человека. Например, есть знаменитая схема Кольберга (Kohlberg, Kramer, 1969), в которой он связывает мораль с когнитивным развитием ребенка. На первом уровне развития дети определяют, кто плохой, а кто хороший согласно авторитету — кто сильнее. На втором появляются моральные правила, которые передали родители. А уже на третьем происходит присвоение всеобъемлющих принципов.

Мария Тереза Този приводит исследование Вестена (Westen, 1990). Он связывает моральное развитие с нарциссическим измерением. Сначала другие люди рассматриваются как инструменты удовлетворения, для комфорта и безопасности. Затем происходит переход от стадии желания и страха наказания к усвоению норм, связанных со значимыми другими. И уже далее человек становится способен к формированию глубоких преданных отношений, в которых другой ценится за свои уникальные качества, а к себе и другим относится как к целям, а не средствам. На этом уровне люди начинают понимать правила и даже считать, что иногда их необходимо изменить, если они могут нанести вред.

Однако эта модель позднее оспаривалась, потому что появились исследования, которые рассматривают чувство морали с точки зрения эмпатии и отношений. Такие исследования полагают, что у ребенка с самого начала есть моральный инстинкт, который связан с чувством сострадания и желанием помогать тем, кто страдает.

Из многочисленных исследований, которые приведены в статье Този, мы видим, что развитие морали связано с развитием эмпатии. Эти два измерения взаимодействуют. Дети рождаются с эмпатией, со временем это чувство развивается и видоизменяется (Gopnik, 2009).

Я считаю, что моральные принципы влияют на качество отношений человека — на то, как он выстраивает общение с близкими, соблюдает договоренности и проявляет себя как партнер.

Из статьи Този мы узнаем: бывает так, что мораль выходит на первый план. Могут возникнуть ситуации, когда человек переживает сильную дилемму или конфликт принципов. В этом случае нарушается самонаратив, если человек предает себя, не учитывая свои потребности. При этом выбор, основанный на мораль-

ных ценностях, не следует путать с детскими ранними решениями, принятыми на эмоциях, когда приходится выбирать из нескольких зол.

Моральный выбор, полагает Този, основан на свободе и ответственности. Это соответствует философии ТА, которая рассматривает человека как способного выбирать и развиваться в соответствии со своей волей.

Однако свобода — это только одно измерение морали, потому что рост происходит и через эмоциональное вложение в других, говорит Този. Моральные черты влияют на то, как вы поведете себя в ходе сотрудничества. Мы хотим знать, кому можно доверять и как различать людей, чтобы найти подходящих социальных партнеров.

По сути, мораль рождается из солидарности с другими и эмпатии по отношению к ним.

Я добавлю: термин «мораль» происходит от латинского *moralitas* — «традиция, обычай», а позднее «нравы». Соответственно, мораль влияет еще и на путь адаптации человека в обществе. Без понимания, что такое хорошо и что такое плохо, невозможно быть среди людей в качестве полноценного члена общества (Oxford Dictionaries, 2017).

Моральный дискурс

Дискурс — это идеи, представления и мифы, которые предписывают нам правила жизни. Дискурсы влияют на нашу индивидуальность и социальную жизнь. Они формируют наши представления о том, что правильно и неправильно, что является соответствующим, а что негодным. Даже если мы впитываем их неосознанно, дискурсы оказывают огромное воздействие на нашу психику и поведение. Нарушение допустимого дискурсом может вызвать внутреннее страдание и негативные эмоции. Отказ от этого влияния требует самосознания и осознанного выбора. Это важный шаг на пути к самопознанию и свободе.

У дискурсов большая власть: они предлагают нам решения и «накладывают санкции» за нарушения. Приведу свой пример. Если мы руководствуемся дискурсом «надо делать зарядку по утрам», но вот уже неделю выбираем поспать подольше, скорее всего, нам будет стыдно. Самообвинение — частый способ самонаказания за несоблюдение правил, предписанных дискурсами.

Мария Тереза Този поднимает важный вопрос: необходимо ли включать моральный дискурс в психотерапевтическую практику и каким образом? Вопрос не только в этике, хотя кодекс EATA (2012) стал мощным инструментом идентификации транзактных аналитиков во всем мире.

Меня как психотерапевта, ведущего частную практику, тоже интересует этот вопрос. Должен ли тера-

певт непременно поднимать вопрос ценностей, которыми руководствуется пациент? И как делать это не директивно, сохраняя альянс?

Берн, на последних страницах книги «Игры, в которые играют люди» (Berne, 1964), писал, что целью в терапии в ТА является достижение автономии. Автономия проявляется в высвобождении или восстановлении трех способностей: осознанности, спонтанности и интимности. Берн подчеркивал важность «дружеского отделения» от родителей, которое является предварительным условием для автономии.

Известно, что часто психотерапевты предпочитают не обсуждать вопросы морали. Мария Тереза Този предполагает, что избегание темы морали уходит корнями в убеждение, что терапевты должны оставаться нейтральными, чтобы уважать ценности других и не влиять на них. Я и сама сталкивалась с убеждением коллег, что «там, где начинается мораль, заканчивается психотерапия»; терапевт не должен «впадать в морализаторство», наша задача — работать с запросами клиентов.

При этом Мария Тереза указывает на риски ситуаций, когда мы избегаем любого морального дискурса и тем самым, возможно, продвигаем новую, неявную и опасную неэтичную позицию.

Я хотела бы привести такой пример. Допустим, по умолчанию я считаю людей честными и заслуживающими доверия. Однако если возникнет неожиданная неприятная ситуация, и я столкнусь с агрессивным поведением, я уже не смогу полагаться на человека.

Это было выявлено и в ряде исследований: мы признаем других постоянными во времени и стабильными, основываясь именно на чувстве морали. Как это объясняется? Дело в том, что мы социальные «животные», в нас сильна потребность доверять другим.

В прошлом действительно считалось, что психотерапевты не должны влиять на выбор человека. Однако есть исследования, которые говорят, что моральные ценности — важная часть нашей идентичности. Если продолжать избегать вопроса морали, последствием может стать отсутствие внимания людей к ежедневному опыту добра и зла. Я бы добавила, что, замалчивая вопросы ценностей, мы также упускаем возможности для создания дополнительной глубины альянса, которая может возникнуть в ходе обсуждения важных вопросов о том, что является хорошим или плохим для конкретного человека.

Мария Тереза Този задает вопрос: «Почему мы, психологи, не обращаем внимание на то, как формируется чувство морали у людей?». Конечно, в первую очередь мы — психотерапевты. И чувство морали человека с ОКР отличается от чувства морали человека с нарциссическим расстройством или человека зависимого. Този отмечает, что чувство морали — важный аспект,

который развивается и видоизменяется. И прежде всего это связано с эмпатией к другим, а не только к себе. Важные качества психотерапевта, который хочет использовать моральный дискурс в работе с клиентами, — участие, вежливость и осторожность. Този обращает внимание на исследование и осознание моральных ценностей как существенной части идентичности человека.

Со своей стороны добавлю, что в личной и общественной жизни мы постоянно сталкиваемся с вопросом моральных убеждений и ценностей. На мой взгляд, невозможно искусственно избегать обсуждений морали, даже если поставить себе такую цель.

Клинический случай

Этот клинический случай взят из частной практики автора данной статьи и публикуется с разрешения клиента и с изменением личных данных.

Арианна, 23 года. Обратилась в терапию с проблемой взаимоотношений с матерью и бабушкой. Она родилась вне брака, и ее бабушка была против ее рождения. У Арианны есть молодой человек, живущий в США. Она хочет выйти за него замуж для того, чтобы получить американское гражданство, хотя общение с ним ей неприятно.

В процессе исследования проблемы Арианны выясняется, что она одинока, несмотря на многочисленные любовные отношения с мужчинами. Девушка нуждается в контакте и любви, которые она пытается удовлетворить в любовных связях. Это субъективное измерение в личностной идентичности Арианны, ее одинокое «Я».

На межличностном уровне Арианна не принимает во внимание чувства других людей, с которыми вступает в отношения, так как считает, что людей можно использовать для удовлетворения своих потребностей, а доверять нельзя. Она чувствует, что пострадала и теперь может использовать людей, не испытывая угрызений совести.

На самом деле Арианна проецирует собственное отвергающее Родительское отношение на социум и отказывается от своей ответственности за то, какой вред она может причинить, пытаясь найти любовь, вкус которой она знает, хотя и пытается создать образ старательной и ответственной девушки.

Таким образом, она использует других людей в своих целях, не принимая своей ответственности, считая, что она им ничего не должна.

Если в процессе терапевтического диалога рассмотреть моральные последствия ее поступков, то они могут способствовать размышлениям о моральных правилах, управляющих жизнью Арианны, таких, как: «Ты мне — а я еще подумаю». Или: «Ты мне, а я тебе». Или: «Бесплатно — ничего, а за пенни — самую малость».

Если Арианна преодолет эти правила и выработает более инклюзивное отношение, то тогда она может удовлетворить свои истинные желания и потребности и построить отношения, основанные на взаимном уважении и поддержке, где каждый участник готов признать и принять другого таким, какой он есть, с его достоинствами и недостатками.

Этот пример показывает, как психотерапевт может рассмотреть взаимодействие между двумя измерениями — личностной идентичностью и спиралью отвержения или изоляции.

Моральный дискурс предлагает третий фактор, который помогает направлять выбор, особенно в моменты кризиса — это моральные ценности и осознание последствий выбора. Это особенно важно, когда мы обращаемся к проблемам тех, кто пострадал от гуманитарных кризисов и травм, а также тех, кто находится в контакте с такими пострадавшими.

Заключение

Итак, статья Този «Личная идентичность и моральный дискурс» предлагает руководство для тех, кто открыт для исследования корней и эволюции моральных ценностей своих клиентов. Моральное развитие играет важную роль в формировании личности. Този подчеркивает необходимость включения морального дискурса в психотерапевтическую практику. Она считает, что темы моральных ценностей должны быть основными в психотерапии, а обсуждение моральных вопросов является важной составляющей этого процесса.

Важно понять, что речь идет не о навязывании своих убеждений клиенту, но о создании безопасной и поддерживающей среды, в которой можно свободно выражать свои взгляды и ценности. Уважение к клиенту и его вероисповеданиям является неотъемлемой частью этических принципов психотерапии.

Человек может создавать свободного и эмпатического Родителя на протяжении всей своей жизни, в этом смысле терапевт может помочь пациенту. Родительское эго-состояние формируется всю жизнь, а транзактные аналитики при необходимости помогают в этом своим клиентам.

Список литературы

1. Эриксон Э.Х. (2019) Детство и общество. СПб.: Питер, серия «Мастера психологии».
2. Berne E. (1964) Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York, NY: Grove Press.
3. European Association for Transactional Analysis (2012) EATA Ethical Code. URL: <http://www.eatanews.org/eata-2/ethics/> (05.08.2023).

4. Gopnik A. (2009) The Philosophical Baby: What Children's Minds Tell us About Truth, Love, and the Meaning of Life. New York, NY: Picador.
5. Kohlberg L., Kramer R. (1969) Continuities and Discontinuities in Childhood and Adult Moral Development // Human Development. 12 (2). P. 93–120.
6. Lecaldano E. (2009) Un'etica senza Dio [An Ethics Without God]. Bari, Italy: Gius, Laterza & Figli.
7. De Luca M.L., Tosi M.T. (2011) Social-Cognitive Transactional Analysis: An Introduction to Pio Scilligo's Model of Ego States // Transactional Analysis Journal. 41 (3). P. 206–220.
8. Oxford Dictionaries (2017) Morality. URL: <https://en.oxforddictionaries.com/definition/morality> (05.08.2023).
9. Scilligo P. (2009) Analisi transazionale socio-cognitiva [Social-Cognitive Transactional Analysis]. Rome, Italy: LAS.
10. Strohinger N., Nichols S. (2015) Neurodegeneration and Identity // Psychological Science. 26 (9). P. 1469–1479.
11. Tosi M.T. (2010) The Lived and Narrated Script: An Ongoing Narrative Construction // In R.G. Erskine (Ed.), Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns. P. 29–54. London: Karnac Books.
12. Tosi M.T. (2016) Social-Cognitive Transactional Analysis: From Theory to Practice // In R.G. Erskine (Ed.), Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy. P. 229–255. London: Karnac Books.
13. Tosi M.T. (2018) Personal Identity and Moral Discourse in Psychotherapy // Transactional Analysis Journal. 48 (2). P. 139–151.
14. Westen D. (1990) The Relations Among Narcissism, Egocentrism, Self-Concept, and Self-Esteem: Experimental, Clinical, and Theoretical Considerations // Psychoanalysis and Contemporary Thought. 13 (2). P. 183–239.

Представь это: постмодернистский метод перерешения, использующий воображение

Обзор статьи Аруны Гопакумар и Никиты Бандали

Светлана Сергеевна
БУРТОВСКАЯ

Место работы: практикующий психолог-консультант, обучающийся Транзактному Анализу; Санкт-Петербург, Россия;
sburtovskaya@gmail.com
ORCID: 0009-0009-0915-8529,
Researcher ID: IWE-0417-2023



Svetlana Sergeevna
BURTOVSKAIA

Place of work: practicing counseling psychologist, studying Transaction Analysis; Saint-Petersburg, Russia;
sburtovskaya@gmail.com
ORCID: 0009-0009-0915-8529,
ResearcherID: IWE-0417-2023

Imagine that: Postmodern Redecision Methods that use Imagination

Overview of an Article by Aruna Gopakumar and Nikita Bandale

Аннотация: Воображение — мощный инструмент, активирующий внутренние ресурсы, подключающий Маленького Профессора и затрагивающий эмоции клиента. В данной статье приводится обзор и анализ статьи Аруны Гопакумар и Никиты Бандали о методе перерешения, использующем воображение и образы-представления. В ней показаны две истории терапии перерешения, которая использует воображение и образы-представления клиента как ресурс для изменений. Также приводятся логические обоснования использования воображения в качестве терапевтических интервенций, как для раскрытия бессознательных паттернов сценария, так и для приглашения клиента к изменениям, чтобы использовать воображение в практике с большей осознанностью. Если терапевт традиционного метода перерешения думает в терминах запретов, разрешения тупиков, игр, анализа сценарного процесса, то терапевт в постмодернистском подходе фокусируется на процессе создания новой истории или придания новых значений старой истории клиента, в которой автономность и спонтанность Ребенка были заблокированы. В таком подходе новая история выходит на передний план, а старая отступает и постепенно исчезает, давая клиенту возможность принять решение в пользу автономии. При этом истории проигрываются в воображении, создавая эффект происходящего «здесь и сейчас», что дает клиенту возможность соприкоснуться с чувствами и испытать аффект.

Ключевые слова: история, воображение, представление, перерешение, нарратив, конструктивизм, Транзактный Анализ, работа над ранними сценами

Abstract: Imagination is a powerful tool that activates internal resources of a client, involves The Little Professor and affects emotions. This paper presents the overview and the analysis of the article by Aruna Gopakumar and Nikita Bandale about rededcision methods that use imagination. It presents two stories of rededcision therapy that uses imagination and imagery of a client as resources for change. Moreover, it provides the rationale for using imagination as therapeutic interventions, for both uncovering unconscious script patterns and inviting the client to make changes in order to use imagination with greater awareness in practice. Whereas a traditional rededcision therapist thinks in terms of injunctions, impasse resolutions, games, analysis of a script process, a postmodern therapist focuses on the process of creating a new story or giving a new meaning to an old story of the client, where the child's autonomy was invalidated. In this method the new story comes to the foreground, while the old one recedes into the background and gradually fades away, giving the client an opportunity to make a new decision in favor of autonomy. Herewith stories are played in imagination, as if it happens «here and now», giving the client an opportunity to get in touch with feelings and experience an affect.

Keywords: story, imagination, imagery, rededcision, narrative, constructivism, Transactional Analysis, early scene work

Мы все рассказываем истории

Когда клиент приходит к нам в кабинет, он начинает рассказывать свои истории. Изучая то, какие истории выбирает клиент, как он их рассказывает, как истории влияют на него, мы узнаем их значения и основные темы клиента.

В терапии перерешения мы изучаем истоки этих историй, находя самые ранние сцены, в которых детская автономность и непосредственность были заблокированы. Затем мы работаем с этими историями, используем эмпирические методы, доверяя клиенту сделать выбор в пользу автономии самостоятельно.

Сегодня я расскажу о статье Аруны Гопакумар и Никиты Бандали, в которой обсуждается метод перерешения, использующий воображение. Доклад этой статьи был представлен мной на студенческой конференции Института «МИР-ТА».

Как пишут авторы, традиционный метод перерешения был задуман Мэри и Робертом Гулдингами как терапевтический процесс, который помогает клиентам принимать новые решения. В отличие от этого, постмодернистская терапия перерешения, как объясняют Джеймс и Барбара А. Аллены, понимается как терапевтический процесс, который помогает клиентам приобрести новую историю.

Аллены объясняют терапию перерешения как нарративный, конструктивистский процесс. Под конструктивизмом авторы понимают не пассивное получение информации, а активное конструирование знаний с опорой на наш опыт. Опыту, который мы переживаем, мы придаем значение, на основе которого строим свое уникальное представление о мире. То, «что мы думаем о нашем опыте, составляет единственный мир, в котором мы живем» (von Glasersfeld, 2003). Нарративная правда — это то, с чем мы имеем дело, слушая истории клиента. Мы изучаем их миры через эти истории. И нам важно не столько проверить факты на правдивость, сколько понять значения этих историй и то, как клиенты подстроили свои мысли и чувства по поводу мира под эти истории.

Как пишут авторы, оба подхода используют одинаковые методы, однако различаются тем, как концептуализируется сам процесс. Традиционный терапевт перерешения будет думать в терминах запретов, решений, структурного анализа и разрешения тупиков. Постмодернистский терапевт будет фокусироваться на процессе выбора клиентом новой истории или придания новых значений старой. В таком подходе мягкие, недирективные, игровые и творческие процессы помогают последовательно, постепенно добиться терапевтического эффекта, что рассматривается как более ценный процесс, «в отличие от случайного драматического момента инсайта или катарсиса» (McNeel, 2018, p. 65). Новая история, рождаясь в отно-

шениях, через диалог, может постепенно выходить на передний план в течении нескольких сессий. Старая история отступает на задний план и постепенно исчезает.

Роль воображения и образов-представлений при перерешении

Авторы приводят слова Алленов о том, что «каждая личность имеет право на больше, чем одну историю» (Allen J., Allen B., 1995, p. 329). Такой подход открывает широкие возможности к рассмотрению нарративной правды клиента. И воображение играет здесь ключевую роль. Воображение — это способность человека представить то, чего с ним не было. Так как воображение является формой магического мышления, целью терапии может стать не борьба с ним, а приручение, направление на пользу активного участия клиента в собственном взрослении.

Если воображение является способностью представлять, то представления — продукт этой способности. Весь наш опыт, то, что мы когда-то слышали, видели, ощущали, всё, чему мы придали смыслы и значения, хранится в памяти в виде представлений. Представления — это богатейший источник информации, конструкт, который состоит из сенсорной, эмоциональной, когнитивной, исторической и культуральной информации.

Ссылаясь на различные источники, авторы приводят мысль о том, что, если человек запоминает что-то высокоэмоциональное, это, скорее всего, остается в виде представлений. Обратное тоже верно. Когда мы проигрываем в голове наши представления, мы ощущаем эффект присутствия «здесь и сейчас». Из-за этого более вероятно, что человек испытает аффект, связанный с представлением. При этом фокус внимания смещается от перенасыщенного деталями объяснения к переживанию в моменте. Это помогает преодолевать вербальный барьер с клиентами, которые застряли в интеллектуализации своих переживаний.

Можно проверить эти мысли прямо сейчас. Если вы прочитаете слово «кошка», какой образ-представление возникнет в вашем воображении? У каждого читателя это будет свой образ, основанный на предыдущем опыте. Кто-то представит себе теплый пушистый белый комочек у себя на коленках. Возможно, при этом даже ощутит тепло в ногах, где предположительно лежит кошка. А кто-то может иметь аллергию на шерсть и непроизвольно потянется почесать нос. Один мой знакомый альпинист при слове «кошка» представил вовсе не животное, а снаряжение для альпинизма. В этот момент он почувствовал вкус победы, мороз на коже и все то, что чувствовал при подъеме на Эльбрус, где он использовал «кошки».

Образы-представления могут быть вызваны воспоминаниями или придуманы. И в том, и в другом случае они будут конструкциями в настоящем и переживать-ся так, словно это происходит с нами «здесь и сейчас». Наши представления в голове не являются фактическим отображением опыта, а пропитаны смыслом, который соответствует нашей более широкой системе взглядов. Основой работы с ранними сценами является то, что образы могут быть изменены в ходе терапевтической интервенции. Авторы приводят слова Мервина Смакера (Smucker, 1997), который заметил, что дистресс в воспоминаниях, связанных с травмой, непосредственно встроен в представление, и предложил мощный способ справляться с травмой, изменяя представление о ней.

Как описывают авторы статьи, работа по перерешению использует воображение, создавая новую историю путем изменения образов-представлений в ней. Возвращение к ранним сценам, где автономное проявление ребенка было обесценено, рассказывая историю так, словно это происходит в настоящем, клиент получает возможность соприкоснуться с внутренней правдой о себе, полученной в контакте с другими, заново испытать эмоции в настоящем и, в конечном итоге, понять, как Ребенок принял это решение.

Авторы говорят о том, что, используя воображение, необходимо трансформировать историю так, чтобы клиент почувствовал поддержку в проявлении своей автономности. Трансформация может быть достигнута путем внесения в историю такого нового образа-элемента, который будет способен противостоять мощным ограничениям существующего образа, либо трансформацией существующего угнетающего элемента на менее токсичный. «Если эти новые представления запоминаются и наполняются смыслом, тогда они могут быть достаточно сильными, чтобы соревноваться с оригинальными представлениями, которые были сохранены в связке с негативными смыслами» (Wheatley, Hackmann, 2011, p. 445). Таким образом, как пишут авторы, ссылаясь на МакНила (McNeel, 2018), хотя клиент не избавляется от посланных ему приказаний, он учится реагировать на них по-другому.

Магическая Поддержка

Одним из способов введения нового элемента в историю является привлечение Магической Поддержки (a Magical Supporter). Аруна Гопакумар говорит о том, что узнала об этой технике на воркшопе по перерешению Иана Стюарта в Берне.

Магическую Поддержку можно рассматривать как метафору родительской фигуры, которой не хватало в ранних ключевых сценах. Эта фигура предлагает ребенку выбрать автономное поведение. Магической Поддержкой может быть кто угодно и что угодно: герой фильма или книги, живой человек, соседка баба

Нюра, волшебное существо или даже смесь из необходимых качеств, взятых у разных людей. Авторы приводят слова Мюриэл Джеймс (James, 1974) о том, что такой Новый Родитель будет иметь позитивные качества, спланированные Взрослым, чтобы сбалансировать негативные качества, интроецированные от исторических родителей. Таким образом, Новый Родитель не заменяет старых, но изменяет Родительское Эго-состояние. В ответ на Нового Родителя, обладающего защищающим голосом, вселяющего чувство теплоты и принятия себя, Ребенок получает другой опыт.

Такой подход позволяет сделать процесс перерешения легче для клиентов, имеющих высокий уровень интроецированности Критикующего Родителя, а также тех клиентов, которые в силу культуральных особенностей имеют сильного Культурального Родителя, который обязывает почитать родителей. С такими клиентами, как замечают авторы, приглашение разозлиться на родителей часто встречает сопротивление.

Можно многократно обращаться к образу-представлению, чтобы вызвать чувства принятия и безопасности и давать разрешения самому себе. При этом клиент получает полную свободу творчества. Он активно участвует в процессе и создает другое «Я» со своей собственной сюжетной линией.

История Тии

Данную технику авторы рассматривают на примере работы с Тией, клиенткой 43 лет. Тиа переживала трудности в браке и сражалась с ними в одиночку. Она была второй дочерью в семье, и мама неоднократно повторяла, что дети должны быть благодарны за то, что их существование принято отцом. Тиа часто говорила, что не хочет никого обременять своим существованием, но на самом деле она считала, что ее существование является обузой для ее родителей. Она легко впадала в тревогу. Аруна Гопакумар рассказывает, что, как только она заметила эту тревогу, проявляющуюся в «здесь и сейчас», она предложила клиентке вспомнить самое раннее воспоминание, когда данное чувство возникло. Автор предложила Тии закрыть глаза, расслабиться, представить эту сцену и описывать ее так, словно все происходит «здесь и сейчас». Клиентка стала описывать, что ей 6 лет, и она играет вместе с мамой и сестрой в гостиную в карром (настольная игра). Гопакумар задавала вопросы, которые помогали Тии вспомнить как можно больше деталей, описать звуки, запахи, предметы сцены, чтобы создать более глубокое погружение в происходящее.

Веселая игра была прервана тогда, когда за окном послышался звук паркующейся машины. Это отец вернулся с работы. В этот момент мама клиентки стала тревожной, беспокойной и велела девочкам заканчивать игру и отправляться в свою комнату, чтобы сделать что-то полезное, «иначе папа расстроится».

Как мы видим вслед за автором, это та точка, в которой спонтанность и автономность клиентки была отвергнута. Клиентка ощущала испуг и смущение. Она боялась, что скажет или сделает что-то не так. Она описывает, что воздух в доме был тяжелым.

Автор делает вывод, что для того, чтобы быть «окей» со своими родителями и выжить, Тиа не должна нуждаться в чем-то и не должна проявляться.

Далее Аруна Гопакумар предлагает клиентке рассказать историю снова, но на этот раз привлечь Магическую Поддержку. Она может появиться как в любой момент сцены, так и присутствовать там с самого начала. Тиа выбрала себе в помощники Джеймса Бонда, который присутствовал в истории с самого ее начала. Снова все играют в гостиную, снова раздается звук паркующейся машины, снова мама клиентки говорит о том, что время игр закончилось. На этот раз в игру вступил Джеймс Бонд. Он вначале спросил, почему надо заканчивать игру, а затем заверил, что все будет в порядке с отцом. Девочки продолжили играть вместе с Магическим Помощником. Отец вошел в комнату и сел в кресло. Он был грустен и мрачен. Мама наливает ему чай. Теперь Тиа не чувствует себя тяжелой. Она продолжает играть и, как автор приводит слова клиентки, «готова съесть королеву».

В данном клиентском случае мы видим, как Тиа создала себе новую историю. Введя Джеймса Бонда, она нашла способ дать себе поддержку, взять разрешения, в которых так нуждалась. В новом нарративе она разделила свои чувства и чувства отца, не стала брать на себя ответственность за его состояние. Более того, позже, как показывает автор, клиентка съездила к отцу. Во время поездки она представляла себе, что Джеймс Бонд, с поднятым вверх большим пальцем, сопровождает ее. К удивлению Тии, отец был поддерживающим, когда узнал о ее предстоящем разводе.

Таким образом, как показывает автор, изменение в одном аспекте истории затрагивает также и другие ее аспекты. Благодаря образу харизматичного, уверенного в себе Джеймса Бонда, Тиа закрепила новый образ себя как спокойной и уверенной. Вслед за появлением нового образа себя, образ отца перестал быть таким пугающим.

Трансформация Великана-Людоеда

Великан-Людоед (также известен как Огр, Колдун, Злая Ведьма) — это устрашающий образ Родителя в Р1 (Родитель в Ребенке). Этот образ создан ребенком, хотя и возник во вне. Для ребенка игнорирование посланий этого образа равносильно смерти.

Хорошей метафорой Великана-Людоеда, по мнению авторов статьи, является боггарт из серии книг о Гарри Поттере Джоан Роулинг (Rowling, 1999). Бог-

гарт принимает форму того, что человек боится больше всего на свете. Лучшее оружие против него — это смех. Для победы над ним необходимо заставить его принять облик чего-то смешного и нелепого. Если человек засмеется, боггарт исчезнет.

Как говорят Гопакумар и Бандали, эта история содержит мощный терапевтический принцип: наша фантазия создает эмоции, и поэтому альтернативные фантазии могут их изменить. Альтернативная фантазия помогает распознать раннюю фантазию как фантазию и увидеть ее абсурдность.

Ключевая идея — трансформировать образ Великана-Людоеда в нечто, что представляется менее угрожающим. Можно представить его с ушами слона или в клоунском костюме. При этом ребенок чувствует себя менее уязвимым, получает чувство контроля и уверенности и способен вернуть свою автономность. Приказания, которые были даны Детским Эго-состоянием родительской фигуры становятся для клиента более очевидными. Уязвимость и незавершенные дела родителей выходят на передний план, а токсичные послания теряют свою силу.

История Майи

Как описывает Аруна Гопакумар, Майя часто давала длинные объяснения, ходя вокруг да около, а затем забывала с чего начинала. При исследовании этого паттерна, клиентка пришла к внутреннему убеждению: «Меня никогда не поймут». При этом она почувствовала тяжесть в груди. Ей было грустно, что в детстве не было никого, кто мог бы выслушать ее и понять. Автор предложила клиентке закрыть глаза и представить себе самую раннюю сцену, связанную с этой грустью, и описать ее так, словно она происходит «здесь и сейчас».

Майе тогда было 7 лет. Она пошла гулять во двор. Когда там никого не оказалось, она отправилась к своей подруге. Та предложила ей поиграть в их доме, и, хотя мама не разрешала Майе ходить в гости, клиентка согласилась. Время пролетело незаметно. Когда Майя возвращалась домой, она чувствовала упадок сил и предвкушала, как мать будет напоминать ей, что с ней не так, и запугивать тем, что ее поведение погубит ее.

Сначала клиентка хотела соврать матери, но это только усугубило ситуацию, так как мать уже была в курсе всего. Ссора происходила в комнате Майи. С трех сторон ее окружала мебель, а с четвертой сторону перегораживала мама. Таким образом, Майя чувствовала себя запертой в клетке. Мама злилась и кричала, все время увеличивая громкость голоса и все больше нависая над девочкой. Морщины на ее лбу собрались в форме трезубца. Клиентка понимала, что любое действие или слово только еще больше разозлит мать. Майя хотела стать невидимой или улететь. Хотя больше всего в это мгновение она хотела, чтобы мама ее

обняла. В тот момент клиентка принимает решение, что мама ее ненавидит, и что все это закончится, когда она сможет убежать из дома. Тогда она не будет доставлять проблемы родителям, а они не будут доставлять проблемы ей.

Аруна Гопакумар предложила клиентке снова проиграть эту сцену, но на этот раз представить маму 5-летней девочкой. Она должна была быть одета точно так же, как и была, говорить и делать все точно так же, как и в первой сцене, но быть возраста 5 лет.

Описывая новую историю, Майа заметила, что мама выглядела худенькой. Несмотря на то, что мама все так же хмурилась, а морщины на ее лбу собирались в форме трезубца, ее образ уже не выглядел таким устрашающим. Так Майа получила смелость говорить с мамой и задать те вопросы, которые ей хотелось задать. Оказалось, что все, что надо было в детстве клиентке — это просто сказать маме, что она хотела поиграть и не видела другого способа это сделать, кроме как пойти в гости к подружке. Она также не видела ничего страшного в том, чтобы быть у кого-то в гостях, раз родители так хорошо относятся к соседям.

Майа заметила, что всегда чувствовала, что родители ей что-то не договаривают. Вся их дисциплина была построена на «мешке с секретами». Нельзя было задавать вопросы и обсуждать что-то. Это заставляло клиентку думать, что она недостаточно знает, а, следовательно, не может сама принимать решения. Все, чего хотела клиентка в детстве, — это прояснения и объяснения.

Гопакумар предложила клиентке задать все эти вопросы маме. И оказалось, что мама просто была напугана. В этот момент клиентка готова была слушать маму и, более того, успокоить ее и уверить, что за нее не надо так бояться.

Автор описывает дальше еще один прием. Она предложила клиентке подняться над этой сценой. С высоты Майа видела двух детей: маму и себя. С этой точки она поняла, что мама всегда боялась за ее безопасность и за ее будущее. «Она так напугана жизнью». Майа же не испытывала этого страха. Она восстала против удушающих правил родителей множеством креативных способов.

Далее Аруна Гопакумар описывает диалог клиентки с Майей-ребенком, в котором взрослая Майа восхитилась собой маленькой, своим жизнелюбием и способностью получать удовольствие. Она увидела, как маленькая Майа, несмотря на всю драму, всегда возвращалась домой и была в безопасности. Клиентка поняла, что уже веселилась, но делала это украдкой и испытывала стыд. Диалог закончился мысленными объятиями, после которых Майа почувствовала безмерную любовь и восхищение маленькой собой. Она дала сама себе разрешение быть тем, кем являет-

ся, и радоваться жизни открыто. Тяжести в груди уже не было.

Подводя итог, автор говорит о том, что клиентка в новой истории обнаружила, что уже делала то, что ей нравилось. Она не боялась жить. Она приобрела новые эмоции и новые объяснения своего опыта. Майа увидела маму не Злой Ведьмой, а напуганным ребенком. Поднявшись над сценой, она смогла получить разрешения, которых ждала от своей матери. Объятия маленькой и взрослой Майи были символической интеграцией уязвимого «Я». В новой истории было безопасно быть собой. Визуальное представление конгруэнтно эмоциям и смыслу, ассоциированным с образом. Майа легко дышала, выглядела расслабленной и улыбалась.

Некоторые замечания

Как говорят Аруна Гопакумар и Никита Бандали, воображать, что данный метод будет работать со всеми клиентами было бы магическим мышлением со стороны терапевта. Авторы приводят слова Фреда С. Кларка: «...в терапии нет абсолютов. Каждый клиент уникален, и рост будет возможен в терапевтических отношениях, которые уважают эту уникальность» (Clark, 1996, p. 312).

Представления будут хорошо работать с клиентами, которые легко описывают образы и наслаждаются работой с ними. «Люди, которые думают о себе как о логиках, рациональных и практичных, могут быть смущены использованием воображения, рассматривая такие путешествия в образы как что-то за пределами их возможностей, как “не их стиль”, или как что-то неконтролируемое или ужасающее» (Ronen, 2011, p. 102).

Кратко резюмируя указанные авторами ограничения, можно выделить следующие необходимые условия использования метода:

- доверительный, крепкий альянс с терапевтом;
- умение клиента контейнировать свои эмоции;
- укрепление Взрослого;
- чувство поддержки и готовность к переживанию травмирующего события в Детском Эго-состоянии;
- понятность процесса для клиента;
- святая вера терапевта в то, что клиент имеет в себе дополнительные ресурсы для изменений;
- терапевт должен быть «любопытным» имеющимися возможностями метода, чтобы клиент поверил в «магию» терапевта и решился представить новые способы быть;
- клиентам предлагается принять осознанное авторство своих новых историй;
- новое решение должно быть подкреплено новым поведением.

Заключение

Транзактный Анализ предлагает и сильную когнитивную структуру для понимания внутриспсихических процессов и, одновременно с этим, потрясающую творческую гибкость в методах и техниках при работе с клиентами. Читая статью, я вдохновилась данным методом перерешения, использующим воображение. Я надеюсь, как и авторы, что она вдохновит и моих коллег на то, чтобы позволить воображению занимать более важное место в практике Транзактного Анализа. Я вижу бескрайние просторы применения данного метода, позволяющие нам и клиентам быть творческими и изобретательными.

Завершить обзор я бы хотела цитатой авторов: «Воображение — это не редкий дар, доступный только исключительным людям (все мы имеем его в какой-то степени)» (Gopakumar, Bandale, p. 23).

Список литературы

1. Allen J.R., Allen B.A. (1995) Narrative Theory, Redecision Therapy, and Postmodernism // Transactional Analysis Journal. 25 (4). P. 327-334.
2. Clark F.C. (1996) The Client's Uniqueness: A Personal Discovery of Therapeutic Relationship // Transactional Analysis Journal. 26 (4). P. 312-315.
3. von Glasersfeld E. (2003) Radical Constructivism. Volume 6. Routledge.
4. Gopakumar A., Bandale N. (2022) Imagine That: Postmodern Redecision Methods that use Imagination // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (2). P. 17-24.
5. James M. (1974) Self Reparenting // Transactional Analysis Bulletin. 4 (3). P. 32-39.
6. McNeel J. R. (2018) The Heart of Redecision Therapy: Resolving Injunctive Messages // Transactional Analysis in Contemporary Psychotherapy. P. 55-78. Routledge.
7. Ronen T. (2011) The Positive Power of Imagery: Harnessing Client Imagination in CBT and Related Therapies. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
8. Rowling, J. K. (1999) Harry Potter and the Prisoner of Azkaban. Bloomsbury Publishing.
9. Smucker, M. R. (1997) Post-Traumatic Stress Disorder // R.L. Leahy (Ed.), Practicing Cognitive Therapy. P. 193-220. Northvale, NJ: Jason Aronson.
10. Wheatley J., Hackmann A. (2011) Using Imagery Rescripting to Treat Major Depression: Theory and Practice // Cognitive and Behavioral Practice. 18 (4). P. 444-453.

Взаимосвязь личностных адаптаций и самопрезентации на сайте знакомств

Яна Игоревна
ГОРМАЛЁВА

Место работы: практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ, коуч ICU, магистр программы «Консультативная психология. Персонология» Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; Москва, Россия; janagorm@gmail.com
ORCID ID: 0009-0009-2587-199X, Researcher ID: IVU-9028-2023



Jana Igorevna
GORMALOVA

Place of work: practicing TA-psychologist, ICU Coach, master's degree in Counseling Psychology, Personality Studies at the National Research University Higher School of Economics; Moscow, Russia, janagorm@gmail.com
ORCID ID: 0009-0009-2587-199X, Researcher ID: IVU-9028-2023

Connections Between Personality Adaptations and Self-Presentation on Dating Sites

Аннотация: Данное исследование проведено в рамках магистерской диссертации в Национальном исследовательском университете «Высшая школа экономики» под руководством доктора психологических наук, профессора В.А. Петровского. Цель исследования состояла в анализе взаимосвязи личностных адаптаций и характера самопрезентации на сайте знакомств. В сопоставительном аспекте взаимосвязь личностных адаптаций и стратегий самопрезентации на сайте знакомств ранее не были исследованы. На основании проанализированных теоретических и эмпирических материалов была разработана авторская модель исследования взаимосвязи личностных адаптаций и характера самопрезентации на сайте знакомств, которая легла в основу данного исследования. Исследование проводилось в несколько этапов и содержит качественный и количественный анализ. Количественный анализ использовался для статистической обработки данных по типам личностных адаптаций, полученных при помощи опроса В. Джойнса для выявления закономерностей и значимых характеристик самопрезентации. Качественный анализ позволил выявить существенные дополнительные закономерности, которые не удалось отследить в рамках количественного анализа, а также отразить, в каких словах, словосочетаниях и в каком контексте проявляется самопрезентация представителей наиболее часто встречающихся адаптаций на сайте знакомств. Респондентами являлись мужчины в возрасте от 25 до 40 лет, проживающие в Москве и Московской области. В качестве сайтов знакомств были выбраны Tinder, наиболее популярное среди приложений для знакомств в России, и наиболее быстро растущий и развивающийся сайт знакомств в России — VK Знакомства. Полученные результаты имеют практическую значимость и могут служить основой для дальнейших исследований.

Ключевые слова: теория личностных адаптаций, личностные адаптации, Транзактный Анализ, самопрезентация, самопрезентация на сайте знакомств, сайт знакомств

Abstract: This study was carried out as a part of the master's thesis at National Research University Higher School of Economics under the supervision of Doctor of Psychological Sciences, Professor V.A. Petrovsky. The aim of the study was to analyze the relationship between personality adaptations and self-presentation on dating sites. In a comparative aspect, the relationship between personality adaptations and self-presentation strategies on dating sites has not been previously studied. Based on the analyzed theoretical and empirical materials, an author's model for studying the relationship between personality adaptations and self-presentation on dating sites was developed, which formed the basis of this study. The study was conducted in several stages and contains qualitative and quantitative analysis. Quantitative analysis was used for statistical processing of the data on the types of personality adaptations obtained using the survey by V. Joines to identify patterns and significant characteristics of self-presentation. Qualitative analysis made it possible to identify significant additional patterns that could not be traced in the framework of quantitative analysis, and to reflect in what words, phrases and in what context the self-presentation of representatives of the most common adaptations on dating sites manifests itself. The respondents were men, aged 25 to 40, living in Moscow and the Moscow region. Tinder, the most popular dating app in Russia, and the fastest growing and developing dating site in Russia VK Dating were chosen as the dating sites. The obtained results are of practical importance and can serve as a basis for further research.

Keywords: theory of personality adaptations, personality adaptations, Transactional Analysis, self-presentation, self-presentation on a dating site, dating site

Актуальность

В современном мире интернет-ресурсы в целом и сайты знакомств в частности — один из наиболее распространенных способов знакомства и сближения людей. Знакомства в виртуальном пространстве стали новой реальностью, где впечатление о человеке создается через виртуальное подобие личного знакомства: с учетом формы самопрезентации и с оценкой того, какими личностными характеристиками обладает человек и какие послания содержатся в его сообщении.

Изучение самопрезентации на сайтах знакомств представляет особый интерес ввиду стремительного роста популярности и данных сервисов, с одной стороны, и вариативности использования коммуникативных средств, способствующих созданию имиджа посредством атрибутов и стратегий самопрезентации на сайтах знакомств, с другой стороны. Стремясь утвердить свою успешность в глазах Другого, личность активно прибегает к самопрезентации посредством текста и визуальных символов.

Модель личностных адаптаций, в свою очередь, является одной из наиболее информативных и полезных концепций в современном Транзактном Анализе, которая дает представление о том, как человек взаимодействует с другими в социальных ситуациях, о его паттернах поведения, жизненных сценариях и других аспектах личности.

При этом взаимосвязь между личностными адаптациями и самопрезентацией на сайте знакомств не становилась предметом исследования ни в зарубежных, ни в российских научных работах. Данное исследование положило начало в этом направлении и может быть расширено другими исследователями в области психологии.

Цель исследования состояла в анализе взаимосвязи личностных адаптаций и характера самопрезентации (стратегий и атрибутов самопрезентации) на сайте знакомств.

Изучение личностных адаптаций и самопрезентации на сайте знакомств позволило понять:

- характерный содержательный набор атрибутов самопрезентации, присущий тому или иному типу адаптации;
- взаимосвязь между типом личностной адаптации и предпочтительной стратегией самопрезентации.

А также найти ответы на ряд исследовательских вопросов.

1. Представители каких типов личностных адаптаций являются пользователями сайтов знакомств;
2. Какие атрибуты самопрезентации используются на сайте знакомств;
3. Какие стратегии самопрезентации используются на сайте знакомств;
4. Какие атрибуты и стратегии самопрезентации используются представителями различных типов адаптаций.

Материалы и методы

Самопрезентация рассматривается различными авторами как: деятельность, процесс, поведение, способность, способ, средство формирования и поддержания образа «Я». Однако во всех случаях общая для всех личностей цель самопрезентации — *быть значимым другим для значимого другого (других)* (Петровский, 1996).

Согласно В.А. Петровскому (Петровский, 2017), состоятельность самопрезентации является одним из аспектов самополагания личности и может быть описана как «*моя успешность в глазах другого*». Состоятельность самопрезентации предполагает результат, который виден другому, оценен им. В данной работе самопрезентация рассматривается как неотъемлемый компонент социального взаимодействия, способность выразить себя, процесс предъявления аспектов своего «Я».

Вариативность самопрезентации личности, содержательные критерии самопрезентации в виртуальном пространстве рассматриваются в работах Белинской (Белинская, Гавриченко, 2018), Гримова (Гримов, 2013), Непомнящих (Непомнящих, 2018), Пикулевой (Пикулева, 2013; Пикулева, 2014) и других. Важно отметить, что в большинстве работ внимание авторов направлено на анализ речевых средств, употребляемых для самопрезентации на сайтах знакомств: лексических, синтаксических, стилистических способов персонификации личности. Исследование стратегий самопрезентации личности на сайтах знакомств не становилось предметом специального исследования в отечественных исследованиях.

На основании анализа теоретических и эмпирических материалов были обобщены, классифицированы и разработаны следующие содержательные **характеристики** (атрибуты) для анализа самопрезентации на сайте знакомств, которые легли в основу авторской модели данного исследования (см. рис. 1). В рамках данной работы стояла задача выявления взаимосвязи между личностными адаптациями и самопрезентацией на сайте знакомств. Измерение «реальное «Я» — «виртуальное «Я»» в данной работе не исследовалось. Ниже представлена разработанная методология и положения настоящего исследования.

Рисунок 1. Модель исследования взаимосвязи личностных адаптаций и самопрезентации на сайте знакомств



Анализ фотоматериалов, который классифицируется по следующим критериям.

- Реальное персональное фото (изображен только пользователь в реальном времени).
- Групповое фото (пользователь изображен с другими людьми).
- Реально-нереальное фото (пользователь в молодости/детстве; фотографии, закрывающие лицо; графика).
- Картинка (отвлеченное изображение; изображение из сети интернет).
- Отсутствие изображения.
- Также для анализа использован параметр: общее количество фотографий.

Анализ личной информации, который классифицируется по следующим критериям.

- Реальная информация (отражает интересы, ценности, ценностные ориентиры пользователя).
- Смешанная информация (текст вымышленного либо развлекательного характера).
- Незначительная информация (текст характеризуется неопределенностью, не содержит деталей, не позволяет узнать пользователя как личность).
- Нереальная информация (отсутствуют формулировки реалистичного характера).
- Отсутствие информации (графа «О себе» не заполнена).

Анализ стратегий самопрезентации, который классифицируется по следующим критериям.

- Уклонение (отрицание собственной ответственности, препятствование самому себе).
- Аттрактивное поведение (желание понравиться, стремление быть образцом для подражания).
- Самовозвышение (приписывание себе достижений, преувеличение своих достижений, грандиозность).
- Самопринижение (просьба, мольба, выставление себя в негативном свете).
- Силовое влияние (запугивание, негативная оценка других).

В основу исследования также легла модель личностных адаптаций, разработанная психиатром Полом Уэром (Ware, 1983). Его теория была дополнена Вэном Джоинсом (Joines, Stewart, 2002; Joines, 2011), который сделал значительный вклад в развитие данной теории и впоследствии разработал опросник для определения шести адаптаций (со списком вопросов можно ознакомиться в книге «Личностные Адаптации» В. Джоинса и И. Стюарта в переводе Д. Касьянова, 2019, с. 443). Диагностика присущих респондентам личностных адаптаций была проведена с использованием данного опроса, который направлен на определение ведущих типов адаптаций для выживания и одобрения. Опрос состоит из 72 вопросов, где респонденту предлагается выразить свое согласие или несогласие с утверждением, ответив «верно» или «неверно». Далее ответы оцениваются в соответствии с присущей им адаптацией. Максимальное количество баллов для каждой адаптации — 12 баллов.

Исследование проводилось в несколько этапов и содержит качественный и количественный анализ. В качестве сайтов знакомств были выбраны: (1) Tinder, наиболее популярное среди приложений для знакомств в России. По статистике на 1 квартал 2023 года на него приходилось 32% пользователей страны. И наиболее быстро растущий и развивающийся сайт знакомств в России — (2) VK Знакомства, где прирост пользователей за год, к маю 2023 года, составил 81%. Как утверждают создатели, это будет отечественный аналог всемирно известного Tinder¹. Данные исследования являются репрезентативными и могут быть отнесены не только к данным сайтам, так как аккаунты пользователей на сайтах и приложениях знакомств строятся по схожему алгоритму и предполагают размещение фоторяда и вербального блока, который содержит графу «О себе», которую пользователь может заполнить в свободной форме по своему усмотрению. Основной единицей анализа служат данные *тексты-самопрезентации*, размещенные пользователями на сайте знакомств и выступающие как особый тип коммуникации. Респондентами являлись мужчины, в возрасте от 25 до 40 лет, проживающие в Москве и Московской области (так как в этих регионах в 2022 году наблюдался наиболее активный прирост трафика). В исследовании приняли участие 70 респондентов. Количество респондентов между выбранными сайтами знакомств распределено пропорционально. Средний возраст респондентов, согласившихся пройти анкетирование, составил 30 лет.

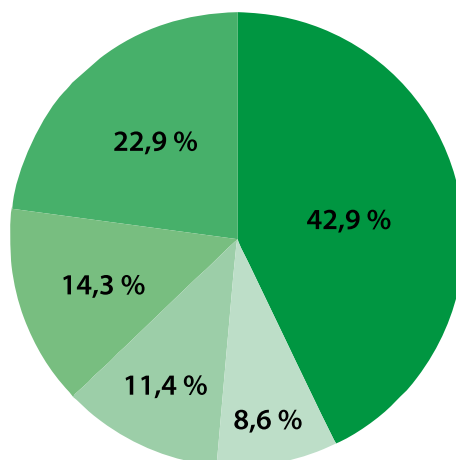
Исследование включало следующие этапы:

- сбор анкет пользователей сайта знакомств и приглашение к определению личностных адаптаций при помощи опроса В. Джоинса;
- статистическую обработку данных по типам личностных адаптаций, полученных при помощи опроса для выявления закономерностей;
- содержательный (качественный) анализ атрибутов самопрезентации: характеристики фотоматериалов, анализ представленности и полноты личной информации и взаимосвязь перечисленного с типом личностной адаптации;
- анализ стратегий самопрезентации представителей того или иного типа личностных адаптаций;
- наблюдения, полученные в процессе качественной интерпретации данных, позволяющие определить те или иные характерные проявления самопрезентации во взаимосвязи с типом адаптации.

Результаты и обсуждение**1. Представители каких типов личностных адаптаций являются пользователями сайтов знакомств?**

Обнаружено, что у 79% респондентов одной из ведущих адаптаций для выживания является Параноидная адаптация. В 43% случаев данная адаптация является ключевой и существенно выделяется среди других, в остальных случаях встречается в сочетании с Шизоидной или Антисоциальной адаптациями.

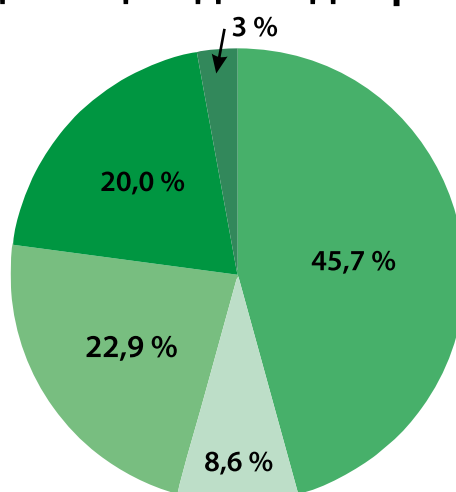
¹ 2 мая 2023 года в годовом отчете Match Group было объявлено, что сервис знакомств Tinder уходит из России из-за отсутствия возможности приема платежей и ведения маркетинговой активности из-за санкций. Работа приложения на территории России продолжилась до 30 июня 2023 года

Рисунок 2. Распределение адаптаций для выживания (% от количества респондентов)**Адаптации для выживания**

● Параноидная ● Шизоидная ● Антисоциальная ● Параноидная + Антисоциальная ● Параноидная + Шизоидная

Для представителей данных адаптаций это «безопасная» среда взаимодействия. Такая среда позволяет осуществлять функции контроля: они сами решают, ставить или не ставить лайк и каким способом осуществлять самопрезентацию. Формат онлайн-знакомств позволяет им избегать близости и в случае необходимости прибегнуть к характерной им стратегии ухода, без каких-либо последствий. В какой-то степени оставаться отстраненными, наблюдать, оценивать.

Обратимся к адаптациям для одобрения: у 46% респондентов ведущей является Обсессивно-компульсивная адаптация. Далее по распространенности среди респондентов встречается Гистрионная адаптация и комбинация Обсессивно-компульсивной и Гистрионной адаптации. Данные адаптации присущи 89% опрошенных.

Рисунок 3. Распределение адаптаций для одобрения (% от количества респондентов)**Адаптации для одобрения**

● Обсессивно-компульсивная ● Пассивно-агрессивная ● Гистрионная ● Обсессивно-компульсивная + Гистрионная
● Обсессивно-компульсивная + Пассивно-агрессивная

Ответственным работоголикам (Обсессивно-компульсивная адаптация) свойственно взаимодействие с одним или двумя людьми, они стараются избегать больших групп. В общении они скорее закрыты, не готовы полностью отдаться любви, чувствам, эмоциям. Они имитируют «занятость», чтобы не вступать в близкий контакт и близкие отношения с людьми. В данной связи становится понятным, почему представителей данного типа адап-

тации на сайтах знакомств так много: для них это также относительно «безопасная» среда, где они себя могут выставить в том свете, в котором они себя видят, при этом не вступать в интимность, избегать близкого контакта или излишнего внимания. Данная среда также позволяет «держат все под контролем», что свойственно для Ответственных работников.

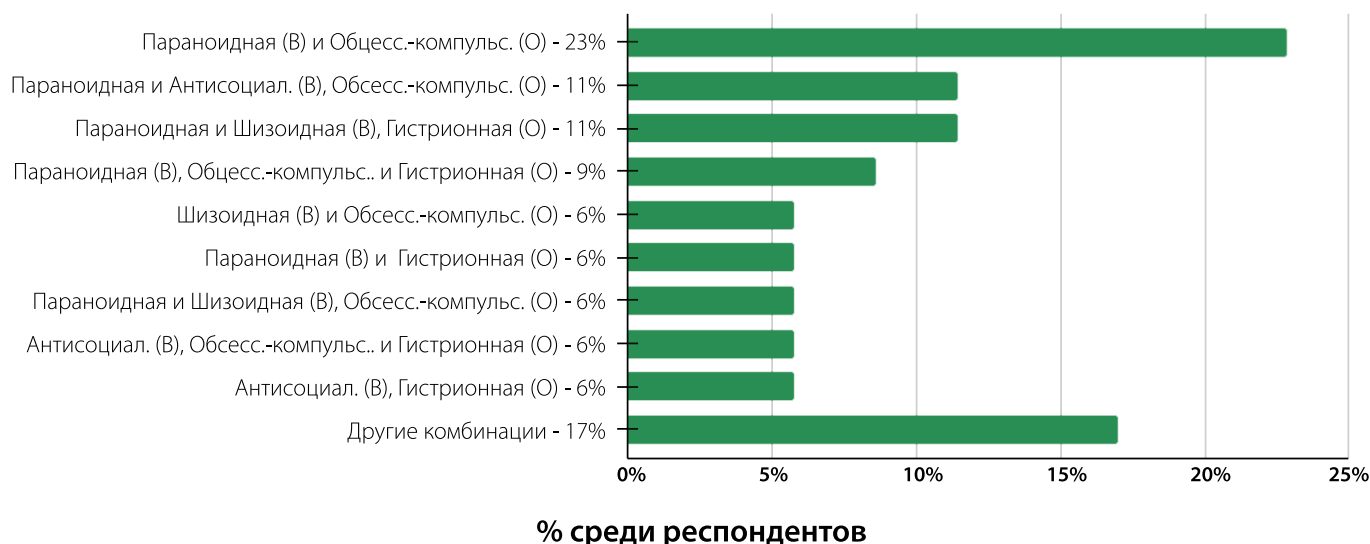
Вторая по распространенности — Гистрионная адаптация, встречается среди представителей часто в связи с тем, что сайты знакомств — это в первую очередь возможность для выстраивания своего образа «Я». Представители данной адаптации любят «играть», быть на виду, получать внимание и одобрение за то, какие они милые и добрые. Им нравится радовать других, чувствовать себя привлекательными, и сайты знакомств как раз та среда, где возможно получить то одобрение, восхищение и признание, которое им так необходимо.

Самые часто встречающиеся комбинации адаптаций на сайтах знакомств:

- Параноидная и Обсессивно-компульсивная — 23% от числа респондентов;
- Параноидная, Антисоциальная и Обсессивно-компульсивная — 11% от числа респондентов;
- Параноидная, Шизоидная, Гистрионная — 11% от числа респондентов;
- Параноидная, Обсессивно-компульсивная и Гистрионная — 9% от числа респондентов.

Рисунок 4. Наиболее часто встречающиеся комбинации адаптаций среди респондентов

Комбинации адаптаций



Что объединяет наиболее часто встречающиеся комбинации адаптаций в области построения отношений?

- *Параноидная и Обсессивно-компульсивная*: испытывают трудности при построении глубоких и близких взаимоотношений. Свойственен контроль, который они используют как защитную реакцию, чтобы избежать разочарований. Тем самым они часто отталкивают от себя людей и остаются одни.
- *Параноидная и Антисоциальная*: свойственно испытывать трудности в интимных отношениях. Часто занимают позицию «сверху», боятся быть уязвленными и в связи с этим предпочитают все контролировать, обладать властью.
- *Параноидная и Шизоидная*: их объединяет уход в себя. Им трудно доверять другим и быть в истинной близости с другими. Им важно понимать, что они в безопасности, прежде чем пойдут на сближение.
- *Антисоциальная и Гистрионная*: любят привлекать к себе внимание. Имея общий драйвер «Радуй других», могут быть душой компании, но при этом редко становятся по-настоящему близкими с кем-то. Нравится общаться в легкой, игривой манере. Подлинной интимности они избегают и предпочитают держаться на расстоянии, что легко осуществимо при помощи самопрезентации на сайте знакомств с целью получения «одобрения», похвалы, восхищения в свой адрес, в зависимости от выстроенной стратегии самопрезентации.

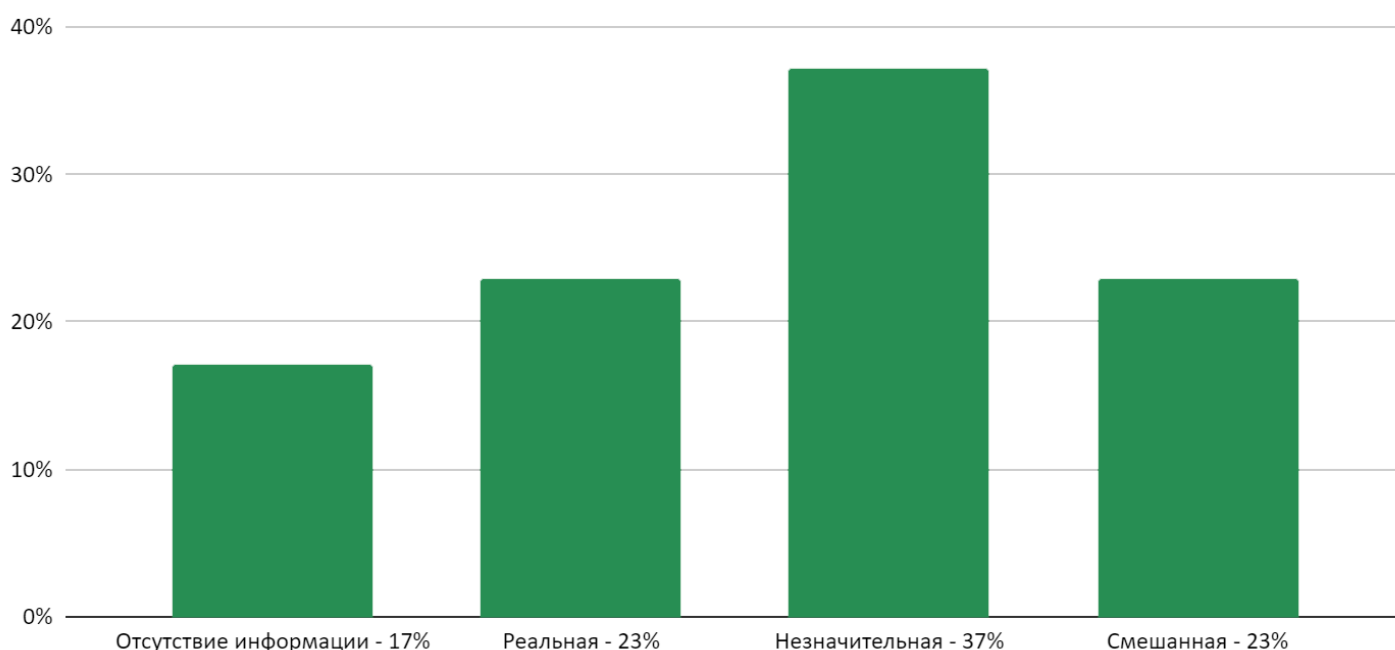
2. Какие атрибуты самопрезентации используются на сайте знакомств?

- *Фотоматериалы.* Во всех анкетах респондентов использованы реальные персональные фото. В 86% случаев используется только реальное фото, в 8% случаев реальное персональное фото в сочетании с групповым и в 6% случаев — реальное персональное фото с нереальным (компьютерная графика).
- *Тип предоставляемой информации.* В 37% анкет респондентов встречалась незначительная информация (одно предложение, никнейм в другой социальной сети, то есть текст-самопрезентация, который не характеризует пользователя). В 23% встречаются анкеты со смешанной информацией (содержат фразы в шутливой форме или вымышленного характера). В 17% анкет не содержится никакой информации.

Таким образом, полноценная информация о пользователе — кто он, чем занимается, увлекается, кого ищет на сайте знакомств и другая характеризующая личность информация «О себе», — встречается лишь в 23% объявлений.

Рисунок 5. Тип предоставляемой респондентами информации

Тип предоставляемой информации



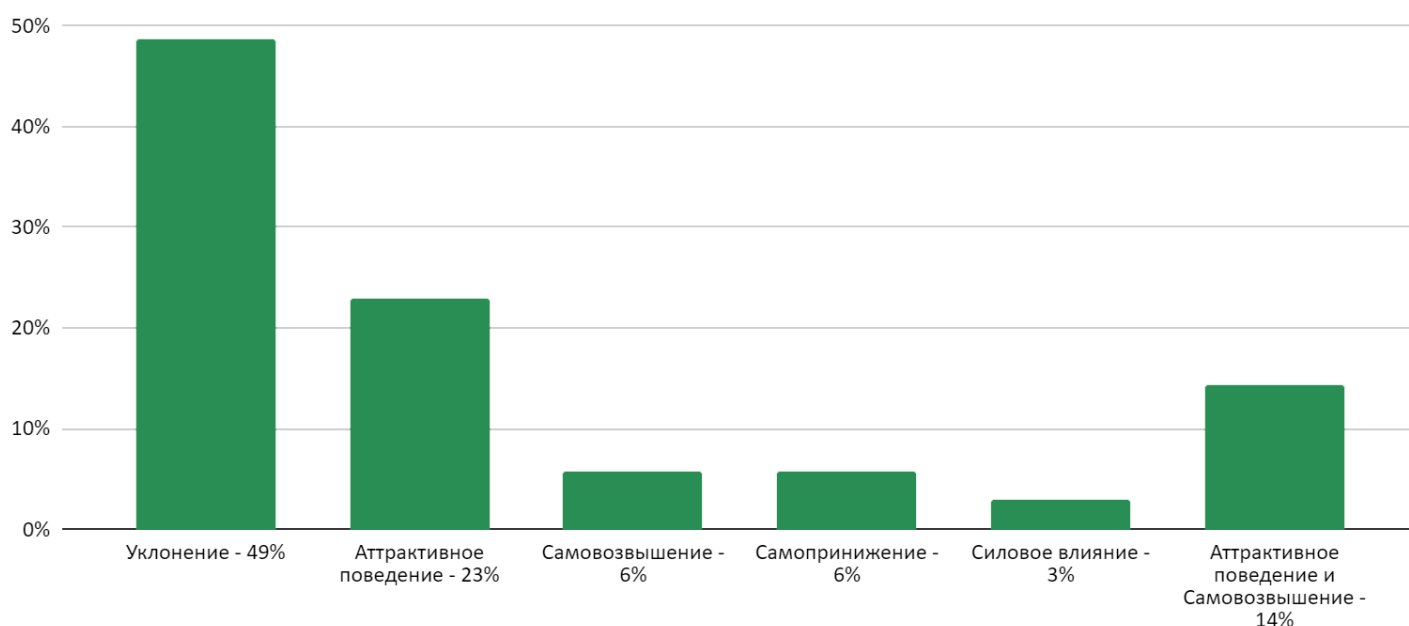
3. Какие стратегии самопрезентации используются на сайте знакомств?

Было установлено, что чаще пользователи предоставляют либо незначительную, либо смешанную информацию о себе. В связи с этим практически в половине случаев (49%) стратегия самопрезентации респондентов оценена как *уклонение*. Уклонение характеризуется «препятствованием» самому себе. Препятствование самому себе основано на том, что пользователи выбирают не заполнять информацию о себе, либо заполнять ее в шутливой форме, либо в одном предложении, тем самым не знакомя других пользователей с собой. По сути, акт самопрезентации здесь практически не осуществляется.

Тем не менее, 23% респондентов свойственно аттрактивное поведение, а 14% — аттрактивное поведение и самовозвышение. Это указывает на то, что лишь часть респондентов (в сумме 37%) проявляют себя на сайтах знакомств с открытой, активной позиции и в полной мере используют доступные стратегии самопрезентации.

Рисунок 6. Типы используемых респондентами стратегий

Типы используемых стратегий



4. Какие атрибуты и стратегии самопрезентации используются представителями различных типов адаптации?

Анализ **фотоматериалов** показал статистически подтвержденные значимые различия в количестве размещенных фотографий для представителей следующих типов:

- Ответственный работоголик (Обсессивно-компульсивная адаптация) — характерно размещать от 1 до 3 фотографий;
- Блестящий скептик (Параноидная адаптация) — характерно размещать от 1 до 3 фотографий;
- Сверхреагирующий энтузиаст (Гистрионная адаптация). Представители данной адаптации выделяются среди других большим количеством размещенных фотографий — оно в среднем выше и варьируется от 7 до 9, что является самым высоким показателем.

Анализ личной информации показал статистически подтвержденные значимые различия для адаптации Сверхреагирующий энтузиаст (Гистрионная адаптация).

- Для представителей данной адаптации в большей степени чем для других свойственно указание реальной информации и вместе с этим смешанной информации.

Обращаясь к **стратегиям самопрезентации**, мы видим, что есть статистически подтвержденные значимые различия в использовании стратегий представителями таких адаптаций, как:

- Ответственный работоголик (Обсессивно-компульсивная адаптация) — уклонение, самопринижение;
- Блестящий скептик (Параноидная адаптация) — уклонение, самопринижение;
- Сверхреагирующий энтузиаст (Гистрионная адаптация) — аттрактивное поведение и самовозвышение, аттрактивное поведение.

Был проведен также **качественный анализ**, который позволил выявить существенные дополнительные закономерности, которые не удалось отследить в рамках количественного анализа: в каких словах, словосочетаниях и в каком контексте проявляется самопрезентация представителей наиболее часто встречающихся адаптаций на сайте знакомств.

- Комбинация Параноидная и Обсессивно-компульсивная. Характерно использование стратегии уклонения, преимущественно указывают информацию юмористического характера, либо незначительную информацию

о себе. Будучи обладателями Обсессивно-компульсивной адаптации, для одобрения они, с одной стороны, «стараятся», что характерно для данной адаптации: выкладывают фото, где видно лицо, указывают базовую информацию о себе. При этом Параноидная адаптация оказывает влияние, и человек решает «Не быть близким», «Не принадлежать», что в данном контексте проявляется в отсутствии какой-либо содержательной информации о себе и о том, кого он ищет.

- *Параноидная, Обсессивно-компульсивная и Гистрионная.* Гистрионная адаптация для одобрения оказывает влияние на стратегию самопрезентации: представители становятся более открытыми, игривыми, «соблазняющими». Незначительная и смешанная информация, обусловленная Параноидной адаптацией, присутствует, но вместе с этим появляется и реальная информация, и аттрактивное поведение. Важно отметить, что количество фотографий увеличивается по сравнению с предыдущим пунктом, когда добавляется Гистрионная адаптация как одна из доминирующих для одобрения.
- *Антисоциальная и Гистрионная адаптации.* Для них свойственно привлечение внимания к себе за счет собственных талантов, а также атрибутов статуса. В таких анкетах встречается реальная информация о пользователе, его ценностях, интересах, занятиях. Людям с данной комбинацией адаптаций нравится быть в центре внимания, что также считается в анкетах респондентов. Они используют аттрактивное поведение, описывая себя как «харизматичный», «с отличным чувством юмора»; используют яркие и красочные фото.
- *Параноидная, Шизоидная и Гистрионная.* Представители такой комбинации адаптаций скорее живут в своем мире идей; им сложно открываться, делиться своими размышлениями. В анкетах встречается либо незначительная, либо смешанная информация: цитаты из песен, фильмов, какие-либо другие заимствованные мысли. Напрямую о себе пользователи не говорят, при этом цитаты подбирают такие, которые вызывают интерес, в какой-то степени будоражат (что свойственно Гистрионной адаптации).
- *Параноидная и Гистрионная:* представители данной комбинации адаптаций умны, открыты, любят общаться с юмором. Доверчивы, при этом подозрительны в отношении других. Это также наглядно прослеживается в анкетах. Делая самопрезентацию, человек открыт, демонстрирует твердость своих взглядов, но также склонен к контролю. Пример из анкеты: «...я и стендапер, и писатель, и бывший артист театра... и вроде бы все хорошо, если бы не одно НО... но об этом ты уже узнаешь в личной беседе», — характерное проявление Параноидной адаптации.

Общие наблюдения

- Отсутствие информации «О себе» или указание смешанной информации в большей степени характерна для Параноидной адаптации и комбинации Параноидной с Шизоидной.
- Количество фотографий в анкетах респондентов увеличивается, когда присутствует Гистрионная адаптация или Антисоциальная, предположительно в связи с наличием у данных адаптаций драйвера «Радуй других».
- Фотографии представителей Гистрионной адаптации демонстрируют атрибуты высокого статуса, «красивой жизни»: дорогие машины, рестораны, присутствует нарядная одежда, делается акцент на обладании брендовыми вещами. Если эта адаптация встречается в комбинации с какой-либо другой, то в самопрезентацию добавляется «игривость», активность со стороны пользователя.

Заключение

Тема взаимосвязи личностных адаптаций и самопрезентации на сайтах знакомств представляется особо актуальной ввиду изменяющейся модели знакомств и первичного взаимодействия людей, с одной стороны, и отсутствием подобных исследований о взаимосвязи личностных адаптаций с другими феноменами психологии личности, с другой стороны.

При опоре на типологии стратегий самопрезентации на сайтах знакомств и модель личностных адаптаций открывается возможность для поиска взаимосвязей и исследования целого ряда практических вопросов.

Статистически значимыми оказались следующие связи:

- использование в среднем 1–3 фотографий представителями *Параноидной и Обсессивно-компульсивной адаптаций*;
- использование в среднем 7–9 фотографий представителями *Гистрионной адаптации*;
- указание реальной и смешанной информации представителями *Гистрионной адаптации*;

- использование стратегий уклонения и самопринижения у представителей *Параноидной и Обсессивно-компульсивной адаптаций*;
- использование стратегий аттрактивного поведения и самовозвышения у представителей *Гистрионной адаптации*.

Качественный анализ также позволил сделать ряд наблюдений, раскрывающих особенности самопрезентации представителей различных типов адаптаций.

На текущем этапе можно сделать вывод о том, что пользователи сайтов знакомств выбирают данный способ знакомства в силу особенностей своих адаптаций. Для них он осознанно или неосознанно привлекателен возможностью осуществления контроля: как себя, за счет выстраивания определенного образа, так и мнимого контроля над другими и над ситуацией взаимодействия. У пользователя создается впечатление, что он делает выбор, и это безопасно. В то же время этот выбор легко отменить; «уход» также характерен для наиболее часто встречающихся комбинаций типов адаптаций. **В основе находится избегание истинной близости.**

Практическое применение результатов данного исследования может быть реализовано в следующих направлениях:

- выявленные взаимосвязи позволяют помогающему специалисту (психологу, коучу) и самому пользователю понять, как личностные особенности (личностные адаптации) влияют на выбор тех или иных стратегий самопрезентации;
- в психологическом консультировании, коучинге специалисты могут не только помочь клиенту понять причину неудач на сайтах знакомств, но и развить аутентичные и эффективные способы самопрезентации, что в свою очередь поспособствует формированию нового круга знакомств;
- на основе выявленных взаимосвязей можно разработать рекомендации для пользователей сайтов знакомств. Данные рекомендации помогут более осознанно подходить к процессу самопрезентации, принимая во внимание свои личностные особенности, и, как следствие, открыто предъявлять себя, устанавливая здоровые отношения.

Список литературы

1. Белинская Е., Гавриченко О. (2018) Самопрезентация в виртуальном пространстве: феноменология и закономерности // Психологические исследования. 11 (60). С. 12. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1606-belinskaya60.html> (дата обращения: 01.08.2023).
2. Гримов, О. А. (2013) Самопрезентация личности в социальных сетях // Социология. 2. С. 59-66.
3. Джоинс В., Стюарт И. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя.
4. Некрасова Н.А., Некрасова У.С. (2007) Самопрезентация: сущность и основные характеристики // Успехи современного естествознания. 11. С. 122-124.
5. Непомнящих Е.А. (2018) Оценочность как принцип формирования имиджа в жанре самопрезентации на сайте знакомств // Филология и культура. 3 (53). С. 54-60.
6. Петровский В.А. (1996) Личность в психологии. Парадигма субъектности. Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс».
7. Петровский В.А. (2017) «Я» в персонологической перспективе. Litres.
8. Пикулёва О.А. и др. (2013) Психологическая многозначность понятия «самопрезентация личности» и современные научные подходы к пониманию его содержания // Социальная психология и общество. 4 (2). С. 21-37.
9. Пикулёва О.А. (2014) Самопрезентация личности как средство управления впечатлением: анализ факторов влияния // Научное мнение. 2. С. 140-149.
10. Старовойтенко Е.Б. (2015) Персонология. Жизнь личности в культуре. М.: Академический проект.
11. Doherty K., Schlenker B.R. (1991) Self-Consciousness and Strategic Self-Presentation // Journal of Personality. 59 (1). P. 1-18.
12. Goffman E. (2002). The Presentation of Self in Everyday Life // 1st edition in 1959. NY: Garden City.
13. Joines V., Stewart I. (2002). Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling. Nottingham, England, and Chapel Hill, NC: Lifespace Publishing.

14. Joines V. (2011) Personality Adaptations Further Clarified // Transactional Analysis Journal. 41 (1). P. 92-96.
15. Schlosser A.E. (2020) Self-Disclosure Versus Self-Presentation on Social Media // Current Opinion in Psychology. 31. P. 1-6.
16. Sezer O., Gino F., Norton M.I. (2018) Humblebragging: A Distinct—and Ineffective—Self-Presentation Strategy // Journal of Personality and Social Psychology. 114 (1). P. 52.
17. Ware P. (1983) Personality Adaptations: Doors to Therapy // Transactional Analysis Journal. 13 (1). P. 11-19.

Соблюдение этического кодекса при предъявлении концепций ТА в заявлении и проявлении себя в социальных сетях

Нигина Олимовна
ТУЛАБАЕВА

Место работы: психолог, частная практика; Россия, Санкт-Петербург, Москва; niginatulabaeva@hotmail.com
ORCID ID: 0009-0002-7203-5678,
Researcher ID Web of Science: IUP-6090-2023



Nigina Olimovna
TULABAEVA

Place of work: psychologist, private practice; Russia, Saint-Petersburg, Moscow; niginatulabaeva@hotmail.com
ORCID ID: 0009-0002-7203-5678,
Researcher ID Web of Science: IUP-6090-2023

Compliance with the Code of Ethics in the Presentation of Transactional Analysis Concepts Through Statements and Manifestation in Social Networks

Аннотация: Данная статья подготовлена по докладу на конференции СОТА (25-26 марта 2023 г.) и посвящена исследованию способов для психологов проявляться и заявлять о себе в пространстве социальных сетей безопасно для себя, своих клиентов, подписчиков, читателей, исключая риски нарушения этического кодекса. На мой взгляд, актуальность темы высока, так как у многих психологов есть потребность заявлять о себе, однако порой те способы, которые предлагает маркетинг, могут оказаться нарушающими этические нормы. В своей работе я размышляю о том, как проявляться в социальных сетях, опираясь на концепции Транзактного Анализа, и при этом реализовывать потребности специалиста в заявлении о себе, будь это желание делиться продвигающей и полезной информацией, или раскрываться как профессионал для потенциальных будущих клиентов, или же получать признание и быть заметным. При этом новым взглядом является то, что в статье я анализирую способы реализовать потребность в присутствии в социальных сетях, учитывая уникальность специалиста. В частности я рассматриваю то, как вести свой канал, блог, сайт, страницу с удовольствием и интересом, тем самым сделав ведение социальных сетей безопасным процессом, как для себя, так и для читателей, а этические принципы станут не образом Контролирующего Родителя, но поддержкой и помощью в том, чтобы позаботиться о себе и клиентах с уважением. В данной статье я опираюсь на работы в Транзактном Анализе таких авторов, как Эрик Берн, Вэнн Джоинс, Иан Стюарт.

Ключевые слова: эго-состояния, Транзактный Анализ, структурная модель, структурирование времени, личностные адаптации, игры, ритуал, этический кодекс, сценарий, интимность, времяпрепровождение, уход, проявление, значимость, социальные сети, психолог

Abstract: This article is based on the report at the SOTA conference (March 25-26, 2023) and is devoted to the study of ways of demonstration and manifestation as a psychologist in the space of social media, safely for this psychologist, clients, subscribers, readers, taking into account the need to exclude the risks of violation the code of ethics. In my opinion, the relevance of this topic is high, since many psychologists have a need to demonstrate themselves, but sometimes the ways that marketing offers may be a violation of ethical norms. In this paper I reflect on how to demonstrate yourself in social media relying on the concepts of Transactional Analysis, and how to realize the needs of a specialist in presenting him- or herself, whether it is a desire to share promotional and useful information, or to reveal him- or herself as a professional to potential future clients, or to receive recognition and be noticeable. At the same time, the novelty of my perspective is that in the article I analyze the ways to realize the need for presence in social networks, taking into account the uniqueness of the specialist. In particular, I consider how to run a channel, blog, website, account with pleasure and interest, thereby making social networking a safe process, both for the specialist and for readers, so that the ethical principles become not an image of a Controlling Parent, but a support and a way to help in taking care of yourself and your customers with respect. In this article, I rely on research in the field of Transactional Analysis by authors such as Eric Berne, Vann Joines, Ian Stewart.

Keywords: ego states, Transactional Analysis, structural model, structuring of time, personality adaptations, games, ritual, ethical code, life script, intimacy, pastime, care, manifestation, significance, social networks, psychologist

Желание проявляться и быть заметным — естественная потребность человека. Психолог, как и специалист в любой другой сфере, хочет иметь возможность «звучать» и заявлять о себе в социальных сетях. Таким образом, мое исследование посвящено тому, как возможно, используя концепции Транзактного Анализа, творчески заявлять о себе и учитывать при этом этические принципы. Прежде чем перейти к исследованию, напомним о принципах.

Этический кодекс ЕАТА выделяет пять этических принципов, о которых важно помнить, осуществляя профессиональную деятельность, в том числе заявляя о себе как о специалисте в социальной сети.

1. Уважение по отношению к клиентам.

Практикующий специалист полностью осознает и стремится понять личную систему взглядов каждого человека. Это знание поможет привести ее в согласие с собственным мировоззрением специалиста. Он/она предоставляет клиенту услуги наилучшего качества. Практикующий специалист предоставляет безопасную и профессиональную среду и осознает власть своего положения, заботится о создании доверительного окружения, избегает ситуаций эксплуатации кого бы то ни было.

Уважение по отношению к себе.

Практикующий специалист принимает во внимание собственные планы/трудности/предпочтения и направляет к компетентным коллегам клиентов или ситуации, с которыми они не хотят или не могут работать.

2. Поддержка (предоставление возможностей) по отношению к клиенту.

Практикующий специалист берет обязательство развивать у клиента осознание достоинства, ответственности, прав и т.д.

Поддержка по отношению к себе.

Практикующий специалист постоянно повышает уровень своего образования в данной области специализации, расширяя свои знания и усиливая свой профессиональный и личностный рост.

3. Защита по отношению к клиенту.

Практикующий специалист предлагает клиентам необходимые услуги, предоставляя безопасную среду (то есть конфиденциальность, физическую безопасность, информированное согласие на проведение процедур повышенного риска) и осознавая все разрушительные тенденции клиента.

Защита по отношению к себе.

Практикующий специалист руководствуется своими ценностями и следует своему образовательному процессу. Практикующий специалист отказывается работать с ситуациями, которые могут привести к конфликту с са-

мим собой или требуют более высокого уровня компетентности. Он/она заботятся о своей безопасности и прекращают взаимоотношения с клиентом, если ощущают какие-либо физические или психические симптомы, которые не позволяют им эффективно и компетентно работать с клиентом и т.д.

4. Ответственность по отношению к клиенту.

Практикующий специалист заключает четкий контракт и прекращает профессиональные взаимоотношения, если клиент не способен или не хочет действовать автономно и брать на себя ответственность. Он/она никоим образом не эксплуатируют клиентов и действуют так, чтобы не причинить намеренного вреда клиенту.

Ответственность по отношению к себе.

Практикующий специалист принимает во внимание влияние своего положения на клиента и заботится о том, чтобы эффективно отвечать на потребности клиента, улучшая его здоровье и предотвращая любые злоупотребления.

5. Приверженность по отношению к клиенту.

Практикующий специалист обязательно принимает во внимание внутренний мир каждого человека и свой вклад в него.

На мой взгляд, осуществить эти ценности и при этом быть заметным, проявляться как специалист, заявляя о себе через свою уникальность, можно, используя концепции Транзактного Анализа. В данной статье я поделюсь своим видением, как можно закрыть потребность в желании проявляться и при этом учесть те правила, которые важно соблюдать.

Структурная модель эго-состояний: Родитель—Взрослый—Ребенок

Этические принципы могут восприниматься Внутренним Ребенком как Родительские правила, которые как будто бы могут мешать и ограничивать его в том, чтобы в полной мере «звучать» и занимать пространство. Роль Взрослого заключается в том, чтобы провести «переговоры» с целью услышать потребности обеих сторон и выработать стратегию для реализации потребностей каждой стороны.

Если мы будем придерживаться того, чтобы заявлять о себе только через Родительскую фигуру, которая строго следует правилам, то наша проявленность может быть порой слишком ригидной и не давать возможности читателям расслабиться. Мы будем замечать, что мало кто может комментировать что-то, так как читатели опасаются идти на риск. Также ведение блога только через Родительскую фигуру может нарушать этические принципы такие как уважение по отношению к клиенту, которое проявляется в том, что практикующий специалист заботится о создании доверительного окруже-

ния. В таком случае доверие может не возникнуть, так как читатели могут входить в сильный перенос на Родительскую фигуру, бояться брать поддержку и не переходить в индивидуальное консультирование.

Если же, противоположно Родительской фигуре, мы будем вести блог только через Детскую часть, то есть риск того, что ведение блога будет непостоянным, скачкообразным, импульсивным, слишком соблазнительным и приглашающим вступить в профессиональные отношения в несерьезном ключе, тогда как этично начинать выстраивать отношения сразу из профессиональной роли. Вместо позитивных, мы можем столкнуться с негативными поглаживаниями от читателей, которые входят в Родительское эго-состояние, и также можем неосознанно для себя эксплуатировать читателя/подписчика/клиента, самораскрываясь, делаясь своими трудностями, приглашая их позаботиться о нас, тем самым вновь уменьшая себя и не получая отклика на свою потребность, — например, потребность в увеличении практики за счет того, что потенциальный клиент видел бы нашу устойчивость.

Думаю, мой взгляд несколько противоречит тому, что транслируют маркетологи, которые призывают к самораскрытию, демонстрации своей жизни, вовлечению подписчиков в диалог, чтоб создать привязанность и лояльность. При этом, если опираться на Этический кодекс EATA, наша профессиональная задача заключается в том, чтобы помочь людям выйти из симбиоза, зависимости, открыть свою аутентичность и уйти в свою собственную жизнь, помочь их осознанности и привести их к автономности. Именно поэтому, на мой взгляд, **ведение социальных сетей из позиции Интегративного Взрослого** (Berne, 1961), который слышит Ребенка и Родителя, больше поможет специалистам реализовать свои потребности в заявлении и проявлении себя. А использование концепций ТА поможет творчески найти тот путь в выражении себя в социальных сетях, где желание Внутреннего Ребенка в признании, внимании и поглаживаниях было бы учтено, при этом также оказана Родительская забота для безопасности и защиты себя в случае различной негативной обратной связи со стороны клиента/читателя/подписчика.

Структурирование времени

Благодаря концепции структурирования времени (Берн, 2015) мы можем выстроить свою собственную, подходящую нам структуру получения поглаживаний и наполнения наших потребностей за счет написания статей в блог/журналы или заявления о себе через прямые эфиры, лекции, тренинги и мастер-классы.

Уход

Некоторые из нас могут уходить в себя, не проявляя никаких внешних признаков контакта с другими, тем самым лишая себя получения поглаживаний.

В проявлении и заявлении себя в социальных сетях молчаливый уход может привести к усилению страха отвержения, которого боится Ребенок внутри нас. Так, если мы снижаем свою активность в социальных сетях, то рискуем увидеть, что люди начинают отписываться от нашего блога.

Также внутренний уход может быть связан с тем, что при проявлении себя (написание текста, проведение эфира и т.д.) от нас начали отписываться. В такой ситуации кто-то может уйти в себя из-за самокритики и внутреннего стыжения, что как будто с темой или способом раскрытия себя что-то не в порядке. В такой ситуации хорошо напоминать себе о базовой концепции ТА «Я — окей, Ты — окей» (Berne, 1975) и опираться на идею, что мы не знаем точно причину того, почему человек отписался. Мы можем придерживаться мысли, что это так же и про его личные процессы. Таким образом мы будем возвращать себе уверенность и вновь проявляться для того, чтобы длительный уход не подтвердил как будто бы обоснованность страха отвержения.

С точки зрения позитивного вклада, уход может быть разрешением другим брать время на себя, например, когда мы заявляем открыто, что берем паузу в блоге, так как готовимся к экзаменам, или можем порекомендовать коллегу, если есть необходимость в консультации, или же уезжаем в отпуск, тем самым показывая, что мы можем заботиться о себе и даем пример этого другим. Таким образом мы можем выполнять этические принципы ТА:

- **уважение по отношению к клиенту**, так как практикующий специалист предоставляет безопасную и профессиональную среду и осознает власть своего положения, заботится о создании доверительного окружения (показывая своим примером), избегает ситуаций эксплуатации кого бы то ни было (когда специалист обозначает причину своего ухода без приглашения позаботиться о нем);
- **уважение по отношению к себе**, так как специалист принимает во внимание собственные планы/трудности/предпочтения и направляет к компетентным коллегам клиентов или ситуации, с которыми он/она не хочет или не может работать.

Также ценность стратегии ухода в том, что это способ структурирования времени. Он может помочь специалисту остановить переиспользование себя, поставить границы и остановить привычное для подписчика/клиента поведение. Например, остановиться в ответах на комментарии к посту или в диалогах, когда потребность клиента/читателя/подписчика может быть не в получении информации, а в «цеплянии» ради контакта.

Ритуал

Это еще один способ получения поглаживаний и его можно использовать в проявлении себя в социаль-

ных сетях. Например, когда есть посты знакомства, когда мы рассказываем о себе как о психологе, о том, какие темы нас интересуют, или когда у нас есть какой-то ритуал, связанный с нашим блогом (день, посвященный определенной теме, постоянная рубрика и т.д.). Мы получим поглаживания, наша проявленность будет оправдана тем, что мы получим внимание. Однако соблюсти этические принципы будет легче, чем если бы мы использовали то, что предлагают маркетологи для продвижения (реклама, бесплатные сессии за что-то и т.д.). При этом мы создаем контакт с нашими читателями/подписчиками через свою личность, а не через что-то массовое, что может, наоборот, отталкивать и разрывать контакт.

Есть риск того, что такой способ проявления может наскучить как специалисту, так и клиенту/подписчику, так как в этом есть однообразие поглаживаний для специалиста, однообразие информации для читателя/подписчика. Чтобы обойти такого рода застревание следует комбинировать другие способы структурирования времени, например, уход: брать паузу, заранее обговаривая это, таким образом давая возможность подписчику/читателю отдохнуть, как если бы мы перестали кормить одним и тем же блюдом, чтоб данный ритуал не стал «приевшимся». Или дополнили его каким-то времяпровождением, спросив читателя/подписчика, чего бы хотелось ему вместо уже имеющегося. Получив ответ, мы бы послушали отклик от себя, готовы ли мы, интересно ли нам дать это, чтобы минимизировать обслуживание ценой себя. И уже в таком сотрудничестве мы могли бы дать читателям что-то новое.

Времяпровождение

На мой взгляд, такой способ структурирования времени начинается тогда, когда мы начинаем отвечать на вопросы нашего читателя, или же сами задаем вопросы с целью начать взаимодействие и создать контакт на человеческом уровне.

Вопросы, заданные из Взрослой части, помогут соблюсти этические ценности, такие, как:

- **уважение по отношению к клиенту**, так как специалист создает доверительную среду, где подписчик/читатель/клиент почувствует возможность задать свой вопрос, ощутив равенство;
- **поддержка (предоставление возможностей клиенту)**, так как специалист дает возможность подписчику/клиенту/читателю получить развитие личностного роста и ощутить право дать себе эту возможность роста;
- **защиту по отношению к клиенту**, если специалист, отвечая на вопрос читателя/клиента/подписчика, предлагает клиентам услугу, предоставляя безопасную среду в виде сохранения конфиденциальности.

Вопросы из серии: «Расскажите, как Вы видите меня/блог и т.д.», «Поддержите меня, сегодня трудный день», — могут быть приглашением к симбиозу, чтоб другой стал заботиться/хвалить нас. В таком случае возникает риск нарушения принципа уважения, так как мы начинаем использовать читателя/подписчика/клиента эмоционально.

Деятельность

В проявлении себя в социальных сетях деятельность может проявляться в проведении прямых эфиров, лекций, написании постов, текстов, где поглаживания мы получаем в конце деятельности, и степень интенсивности поглаживаний зависит от природы деятельности. Так, при проведении прямых эфиров и ответов на вопросы в моменте интенсивность выше, и больше риск получить негативное поглаживание, так как мы отвечаем спонтанно, можем подобрать не совсем подходящее слово и быть не сразу понятыми. При ответах на вопросы к текстовым постам у нас больше возможности взвесить и продумать наши ответы, так как мы располагаем паузой между стимулом в виде вопроса и реакцией в виде нашего ответа, соответственно, мы можем подобрать слова, отражающие более точно наши мысли или намерения. В деятельности мы можем реализовать все этические ценности:

- уважение;
- поддержка (предоставление возможностей);
- защита;
- ответственность;
- приверженность взаимоотношениям (обмен мыслями на коллегиальном уровне).

Игры

Зная игры, в которые каждый из нас часто играет, мы можем подумать о том, как заметить игру, которая завязывается с подписчиком/читателем, и выйти из нее, чтоб не оказаться в привычном сценарном решении о себе/других/мире.

Например, если кто-то чаще всего включается в игру «Сделай для меня что-нибудь» (Берн, 2015, с. 71), то в проявлении себя в социальных сетях мы можем начать вести рубрику «Вопрос-ответ», и, если нам попадется подписчик, игра которого «Сделай для меня что-нибудь», то получив ответ на свой вопрос, он может затягивать диалог, задавая новые вопросы, а если это наш клиент, то таким образом он может брать контакт вне сессии. Отвечая на вопросы без перерыва или последовательного обращения к вопросам других подписчиков, мы можем излишне вложиться и не получить желаемого, потому что нам кажется, что этот человек заинтересован в решении конкретной трудности и хочет прийти к нам на сессию. Однако зачистую в ходе длительного диалога подписчик/читатель может неожиданно для нас замолчать. И тогда мы оста-

немся в нереализованных ожиданиях и будем испытывать гнев на него, говоря внутри себя: «Смотри, сколько я для тебя сделал, а ты этого не оценил».

Выходом из этого, на мой взгляд, является прояснение границ ответов на вопросы, и в том случае, когда мы ощущаем, что начинаем втягиваться в игру, мы можем остановить ее, обозначив границы себе и взяв паузу для подписчика.

Учитывая игры, в которые мы можем втягиваться, и останавливая их в ведении блога и коммуникации с подписчиками/читателями, мы придерживаемся этических принципов таких как:

- **уважение по отношению к клиентам**, так как мы предоставляем безопасную и профессиональную среду, осознаем власть своего положения и избегаем ситуаций эксплуатации читателя/подписчика или нашего клиента, который читает наш блог;
- **ответственность по отношению к клиентам**, так как останавливаем взаимную эксплуатацию читателя/подписчика или нашего клиента нами и, соответственно, нас ими.

Интимность

Эрик Берн писал, что интимность — «это искрение и прямолинейные взаимоотношения между Детьми» (Джоинс, Стюарт, 2018, с. 127), и добавлял, что участие Взрослого важно для реалистичности этого контакта.

В проявлении себя в социальных сетях интимностью может быть самораскрытие специалиста с целью показать, что консультант обладает своей личностной силой, аутентичностью и также проходит какие-то трудности. Так как **самораскрытие — это достаточно тонкое поле**; чтобы учесть этические принципы, возможно, будет полезно перед тем, как раскрывать факты о себе, задаться вопросом: «Для чего я это хочу сделать?». Если в ответе есть желание просто поделиться, то возможно есть риск эксплуатации читателя/клиента/подписчика с целью получения признания/похвалы/сравнения. А если мы видим цель как то, что поможет другим усилить свое достоинство, получить поддержку, создать больше безопасного пространства, тогда риск может быть оправдан, так как он может принести пользу и укрепить альянс.

Например, если мы излишне делимся нашей усталостью, тревогой, тем, как мы с чем-то не справляемся, то **мы рискуем пригласить нашего клиента, если он наш читатель, беречь нас, не перегружать, заботиться**, и тогда это самораскрытие не продвигает. А если же мы делимся нашим опытом, как нам удалось проставить границы времени «работа/отпуск», и мы это показываем, то мы можем вдохновить или дать своим опытом разрешение нашим клиентам, что так можно и это окей.

Сценарий

Согласно теории Транзактного Анализа, сценарий по содержанию может делиться на типы «Победителя», «Побежденного» и «Не-победителя» (Джоинс, Стюарт, 2018, с. 141). Опираясь на это, мы можем исследовать, какую роль мы проигрываем (проживаем) в проявлении себя в своем блоге/канале.

В книге «Современный Транзактный Анализ» Вэнн Джоинс и Иан Стюарт отмечают: «Берн определил “Победителя” как “того, кто достигает поставленной перед собой цели”. (Роберт Гулдинг добавляет: “... и в результате преобразует свою жизнь”). Под “победой” понимается также то, что поставленная цель достигается легко, свободно и радостно» (Джоинс, Стюарт, 2018, с. 141). На мой взгляд, опираясь на эту идею, **мы можем вести свой блог из роли «Победителя», если он удовлетворяет нашу истинную потребность, и, если это делается легко, с удовольствием и творчески, с чувством удовлетворения от результата.**

Например, когда наша потребность заключается в том, чтобы выражать свои мысли своим языком, используя метафоры, образы, проявляя себя творчески, и получая на это поглаживание, тогда, проявляясь так и получая отклик, мы получаем удовлетворение нашей истинной потребности, и это наполняет нас. Или же, если наша потребность — увеличение количества читателей и подписчиков, тогда мы находим способы, которые помогли бы нам эту потребность закрыть, и, видя результат в увеличении подписчиков, испытываем радость.

Мы также можем проигрывать сценарий «Побежденного», то есть ставить нереалистичную цель, или такую цель, которая не является нашей, где результатом будет выполнение чьих-то ожиданий, не вызывающих у нас энтузиазма. Для иллюстрации идеи возьму пример, взятый из книги «Современный Транзактный Анализ»: «...младенец может решить: “Что бы я ни делал, у меня ничего никогда не получается”, — и затем начинает осуществлять это решение. Для достижения поставленной цели у него ничего не должно получаться» (Джоинс, Стюарт, 2018, с. 142). В блоге это может проявляться следующим образом: «Сколько бы я ни вложил/вложила в рекламу, подписчиков не прибавится, так как способ, которым нужно их привлекать, мне не подходит». И тогда специалист может вкладывать в рекламу деньги, делать посты, которых от него ожидает маркетолог, разочаровываться и при этом достигать своей цели — не получать новых подписчиков. И, хотя цель достигнута, удовлетворенности от ее достижения не будет. Преобразование цели с опорой на удовлетворенность и/или удовольствие будет выходом из проживания роли «Побежденного» в ведении блога.

Сценарий «Не-победителя» в блоге может быть проигран, когда есть «застывание», и автор

блога не рискует что-то менять в установленных форматах, чтобы прийти к своей цели, то есть довольствуется тем, что есть, избегая риска. Например, не рискует проявляться, останавливая себя самозапугиванием. Или не рискует вкладываться в рекламу, опасаясь, что эти траты не принесут результата. Или не идет на сотрудничество с другими блогерами из страха отвержения или осуждения.

На мой взгляд, начав исследовать то, как и из какой роли, и следуя какому сценарному решению мы проявляемся, какие свои потребности от ведения блога мы хотим закрыть, мы можем начать менять сценарий в сторону удовлетворенности, то есть преобразовывать свою жизнь и расширять нашу зону комфорта.

Личностные адаптации

Зная свои ведущие личностные адаптации (Джоинс, Стюарт, 2019), **мы можем сделать их опорой для того, чтобы проявляться и быть заметными, брать сильные свои стороны и учитывать трудности адаптаций**, которые могут мешать нам, в том числе и в соблюдении этических принципов.

Таким образом, рассмотрев возможности применения концепций Транзактного Анализа для понимания степени нашей удовлетворенности от предъявления себя в социальных сетях, мы можем продолжить размышление для каждого и каждой из нас и найти свой способ проявления себя как специалиста и личности с соблюдением этических принципов.

Список литературы

1. Берн Э. (2015) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М.: Издательство «Эксмо».
2. Берн Э. (2020) За пределами игр и сценариев. М.: Издательство «Бомбора».
3. Джоинс В., Стюарт И. (2018) Современный Транзактный Анализ. СПб.: Издательство «Метанойя».
4. Джоинс В., Стюарт И. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Издательство «Метанойя».
5. Штайнер К. (2020) Сценарии жизни людей. СПб.: Издательство «Питер».
6. Berne E. (1961) Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press.
7. Berne, E. (1975) What Do You Say After You Say Hello. 1st publication in 1972. London: Corgi.

Преимущества и трудности психологического консультирования онлайн

Татьяна Александровна
СТЕПАНОВА

Место работы: психолог, преподаватель психологии,
ОСППК (Общественный Совет по Проблема Подросткового Курения);
tasik73@gmail.com
ORCID ID 0009-0007-9945-4043,
Researcher ID IVU-7591-2023.



Tatiana Alexandrovna
STEPANOVA

Place of work: psychologist, Psychology teacher;
member of Public Council on the Problem of Teenage Smoking;
tasik73@gmail.com
ORCID ID 0009-0007-9945-4043,
Researcher ID IVU-7591-2023.

Advantages and Difficulties of Psychological Consultations Online

Аннотация: Эта статья подготовлена по выступлению Татьяны Степановой на студенческой научной конференции «Транзактивный анализ в XXI веке», проводившейся Международным Институтом Транзактного Анализа. В работе «Преимущества и трудности психологического консультирования онлайн» рассматривается статья Джулии Хэй «Работа онлайн». Автор доклада показывает основные преимущества работы психолога онлайн: дешевизна для консультанта и для клиента, удобство, защищенность психолога и другие. Показаны выигрыши, который психолог получает в аудиальной и визуальной модальности, а также затруднения, которые возникают в кинестетической модальности. Также в работе уделяется внимание трудностям, которые могут возникнуть при психологическом консультировании онлайн. Это касается затруднения работы с определенными типами клиентов, возможными проблемами при организации пространства, из которого осуществляется выход онлайн.

Ключевые слова: эффект растормаживания, паттерны поглаживаний, репрезентативные системы, Взрослый здесь-и-сейчас, якорение, онлайн консультирование

Abstract: This article presents a report by Tatiana Stepanova at the student scientific online conference «Transactional Analysis in the 21st century» on the topic «Advantages and difficulties of psychological consultations online». The report is devoted to the analysis of the article by Julie Hay «Working Online» (2020). The author of the report considers the main advantages of a psychologist's work online: cheapness for the consultant and for a client, convenience, more security of the psychologist, and others. The gains that the psychologist receives in the auditory and visual modalities are shown, as well as the difficulties that arise in the kinesthetic modality. Also, the paper pays attention to the difficulties that may arise during psychological counseling online. This concerns the difficulty of working with certain types of clients, possible problems in organizing the space from which the access to the Internet is carried out.

Keywords: online disinhibition effect, patterns of stroking, representational system preferences, client's here-and-now Adult, anchoring, online counseling

Сейчас психологическое консультирование онлайн занимает большое место в практике почти каждого консультирующего психолога. Можно с уверенностью утверждать, что в ряде случаев онлайн консультирование может иметь преимущества перед очным консультированием. Это касается и его большей доступности, и дешевизны, и удобства как для психолога, так и для клиента. Хотя есть и ограничения. Щедрин-

ская О.М. и Бебчук М.А. (Щедринская, Бебчук, 2020) указывают на возможность предвзятого отношения некоторых клиентов и терапевтов к работе онлайн, на ограничения конфиденциальности и опасения, связанные с этическими и юридическими рисками. В своей статье они ссылаются на отечественные и зарубежные работы, посвященные этой теме.

В последнее время во всем мире проводится много исследований, посвященных работе психолога онлайн. В России в 2004 году создана ФПКО Федерация Психологов Консультантов Онлайн. Цель этой организации — развитие теории и практики профессионального психологического консультирования и немедицинской психотерапии онлайн. С 2010 года выходит научно-практический журнал «Психологическое консультирование онлайн». Группа авторов в публикации «Психодинамическая перспектива на систематический обзор онлайн-психотерапии для взрослых» («A Psychodynamic Perspective on a Systematic Review of Online Psychotherapy for Adults»; de Bitencourt Machado and others, 2016) рассмотрели 59 исследований и пришли к выводу, что онлайн-психотерапия так же эффективна, как и традиционные эквиваленты.

Многие широко известные психологи и психотерапевты высказываются по поводу эффективности онлайн-работы. Например, американский психотерапевт и писатель Ирвин Ялом пишет о том, что он не видит никакой разницы между общением в Zoom и в одной комнате. Джулия Хей (Hay, 2020) отмечает, что онлайн-работа является прекрасной возможностью приобщить к транзактно-аналитическому сообществу огромное количество людей, для которых раньше это было бы затруднительно из-за того, что они находятся в далеких частях земного шара и не имеют возможности лично присутствовать на конференциях, семинарах и обучающих группах. В противовес ей известный телесный терапевт Билл Корнелл (Cornell, 2020) замечает, что для него онлайн-взаимодействие лишено богатства сенсорных, эмоциональных и невербальных коммуникаций. Проблема в том, что терапевт теряет возможность получать более богатые сенсорные сигналы и теряет часть невербальной коммуникации.

Исходя из своего огромного опыта работы онлайн сначала в Skype, а потом в Zoom, Джулия Хэй положительно относится к тому, что ситуация, возникшая из-за изоляции во время пандемии COVID-19, заставляет нас менять отношение к онлайн-работе. Она пишет о том, что люди готовы отказаться от «привилегии живого присутствия». Об этом же говорит, например, Ларисса (Лэйси) Барбер в групповой публикации «Наука о гигиене труда во времена COVID-19: Сейчас больше, чем когда-либо» («Occupational Health Science in the Time of COVID-19: Now more than Ever», Sinclair and others, 2020). Лучше иметь возможность удаленного контакта и взаимодействия, чем не иметь никакого.

В настоящее время именно онлайн работа позволяет обучаться, делиться своими навыками, проходить терапию, супервизию, участвовать в конференциях, независимо от того, в какой части мира мы находимся, какие мы имеем возможности перемещаться.

В процессе онлайн-контакта возникает эффект растормаживания, исследованием которого занимался

Джон Сулер (Suler, 2004). Данный эффект состоит в том, что посредством интернета людям легче делиться своими переживаниями, мыслями и тревогами. Причина этого эффекта заключается в возникновении ощущения большей защищенности, анонимности. Негативный эффект растормаживания выражается в том, что в онлайн-пространстве людям легче проявлять агрессию, выплескивать негативные чувства. Даже возникли термины «троллинг» и «хейтинг» для обозначения агрессивных проявлений в сети. Их исследованию уделяют сейчас внимание не только психологи, но и лингвисты¹. Такие проявления можно встретить в комментариях к постам, сообщениях и других высказываниях в сети. Но несмотря на это работа онлайн предоставляет для практикующего психолога намного большую защищенность, чем работа лицом к лицу с клиентом. Какую бы агрессию ни проявлял клиент, консультирующему психологу не надо беспокоиться о своей физической безопасности.

Важно упомянуть физический контакт, физические поглаживания. В отличие от некоторых других модальностей, транзактные аналитики часто используют в своей работе физические поглаживания: это касается, например, объятий или возможности взять клиента за руку в трудный момент. Физический контакт — это то, чего мы лишены в онлайн-взаимодействии. Но эта проблема может быть решена. Многие терапевты мастерски используют онлайн-ограничения для того, чтобы сделать поглаживания более необычными, а, значит, и более интенсивными.

Например, терапевт в конце сессии спрашивает своего клиента о его росте и предлагает ему представить, что сейчас терапевт находится рядом и обнимает его. При этом терапевт говорит о своем росте, подсказывает, как это может быть, и делает жест, похожий на объятия (предварительно попросив разрешения клиента). Такое виртуальное поглаживание может быть очень интенсивным, дающим огромную поддержку и принятие. А кроме того, хотя вербальные поглаживания не обладают такой интенсивностью, как физические прикосновения, но за счёт их количества можно компенсировать этот недостаток. Если подойти к этому вопросу творчески, возможно сделать свои вербальные поглаживания достаточно интенсивными для наших клиентов.

Анализируя высказывание Билла Корнелла по поводу ограничений сенсорного опыта в онлайн-работе, Джу-

¹ См., например, многочисленные исследования Панченко Н.Н. о лингвокультурных типажах в виртуальном пространстве, а также публикации: Воронцова Т.А. (2016) Троллинг и флейминг: речевая агрессия в интернет-коммуникации // Вестник Удмуртского университета. Серия: История и филология. 26 (2), с. 109-116; Лутовинова О.В. (2022) Шейминг как речевой жанр // Жанры речи, Т. 17, № 3 (35), с. 212-219; Гукосьянц О.Ю., Алимуратов О.А., Хакиева З.У. (2022) Коммуникативные стратегии и тактики троллей-агрессоров в интернет-опосредованной коммуникации периода пандемии COVID-19 // Научный диалог, 11 (7), с. 175-196; и др.

лия Хэй обращается к своему опыту тренера по NLP и анализирует общение, исходя из ведущей модальности. С точки зрения визуальной модальности общение посредством веб-камеры может иметь серьезное преимущество. У нас появляется возможность приблизить лицо нашего собеседника и лучше наблюдать за его мимикой. Это особенно ценно для тех, кто плохо видит. Помимо этого, у психолога впервые появляется возможность видеть не только лицо клиента в момент совершения транзакций, но и свое собственное. Консультирующий онлайн-психолог получает возможность оценить собственное выражение лица и то, как на те или иные мимические выражения реагирует клиент (Нау, 2020).

Аудиальный канал тоже находится в выигрыше. В частности, при групповой работе ведущий группы может установить правила, регламентирующие порядок высказываний. Кроме того, большая часть транзактно-аналитических концепций использует именно аудиальный канал. Таким образом, то, что мы теряем в кинестетическом канале, мы приобретаем в визуальном и аудиальном.

Часто встречается вопрос о том, в какой степени онлайн-формат пригоден для различных категорий обращений и различных типов клиентов. Будет ли полезна клиенту помощь в режиме видео-встреч? Чаше это касается работы с детьми, пожилыми людьми и лицами, имеющими некоторые заболевания ментальной сферы. Иногда в процессе онлайн-работы у специалиста может возникнуть проблема в том, чтобы полноценно оценить психический и эмоциональный статус клиента, и тогда полученная помощь может быть неполной или недостаточной, возможно, необходимое воздействие выходит за пределы компетентности специалиста (Щедринская, Бебчук, 2020). Пока еще нет однозначного ответа об эффективности психологической работы онлайн для клиентов с психическими расстройствами. Исследования показывают значительную эффективность КПТ онлайн при лечении расстройств сна, в профилактике суицидов, при работе с послеродовыми психическими расстройствами (Kumar and others, 2017), но эффективность онлайн-терапии при наркотических расстройствах не очевидна.

Консультирующему психологу важно решить для себя, в какой мере клиенту может быть полезна онлайн-работа. Иногда выбор стоит между тем, что помощь может оказаться недостаточной и тем, что человек вообще останется без поддержки в тяжелой ситуации. Это же касается и работы с клиентами, у которых возникают суицидальные мысли. Джулия Хэй упоминает о том, что возможность получить хоть какую-то помощь, быть хотя бы просто выслушанным, — это уже большая польза. В тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности обратиться за помощью очно, удаленная работа может стать спасательным кругом (Нау, 2020).

При определении минимальной возрастной границы, с которой становится полезным участие детей в онлайн-консультациях, специалист должен принять решение самостоятельно, либо с опорой на супервизора или интервизионную поддержку, и здесь важно опираться не только на физический возраст, но и на ментальный возраст ребенка. Проведенные в Швеции исследования показали эффективность психологической онлайн работы с детьми уже 8-12 лет (Lalouni and others, 2018). В работе же с пожилыми клиентами иногда возникает необходимость провести некоторые разъяснения по компьютерной грамотности, помочь установить нужную программу, объяснить, как ею пользоваться.

По вопросу пригодности онлайн-формата для психологической консультации отечественные исследователи упоминают следующие противопоказания: актуальные суицидальные высказывания и построение планов, суицидальные попытки в анамнезе, запланированное клиентом убийство, опасные для жизни и здоровья клиента ситуации, состояние острого психоза, состояние под влиянием алкоголя и наркотических веществ (Щедринская, Бебчук, 2020).

Психологу, который осуществляет онлайн-консультирование на территории не только своей страны, где он проживает, но и в других странах, необходимо ознакомиться с этическими и юридическими аспектами психологического консультирования онлайн в том месте, где находятся его клиенты. А кроме того, психолог должен быть осторожен с информацией, которая является общедоступной и находится на его личных страницах в соцсетях. Возможно, имеет смысл иметь две страницы: личную, которую могут просматривать друзья и близкие психолога, и профессиональную страницу, которая доступна клиентам и посторонним людям.

В ближайшее время, скорее всего, мы столкнемся с тем, что будут возникать новые этические нормы, новые правила, которые позволяют каким-то образом регламентировать онлайн-взаимодействия не только при психологическом консультировании, но и в других сферах. Точно так, как мы видим сейчас, что уже не вполне вежливо внезапно позвонить малознакомому человеку, лучше сначала отправлять сообщение, предлагающее договориться о звонке. Мы начинаем бережнее относиться к индивидуальному времени наших собеседников, к их занятости.

При психологической работе онлайн Джулия Хэй предлагает обратить внимание на следующие моменты.

- Нет необходимости каким-то образом специально приспособлять помещение для работы онлайн. Отвлекающие моменты могут помочь клиенту катектировать своего Взрослого здесь-и-сейчас. Не всегда удастся даже очную консультацию

проводить без помех, но опытный консультант может использовать эти помехи для того, чтобы возвращать клиентов в ситуацию здесь-и-сейчас.

- Относительно вопроса о помещении, из которого психолог выходит на связь с клиентами, или клиенты выходят на связь с психологом, встает вопрос о таком явлении, которое было названо в нейролингвистическом программировании «якорем». Может возникнуть якорение, связанное с местом. Например, лучше не использовать в качестве кабинета собственную спальню — через какое-то время спальня может начать ассоциироваться с эмоциями и проблемами клиентов. То же самое касается клиента. Если клиент выходит на связь из своей комнаты и рассказывает о каком-то драматическом событии своего детства, здесь также может возникнуть якорение. Задачей психолога становится объяснить клиенту, что это за явление и каким образом можно помочь себе в этой ситуации.
- Джулия Хэй пишет о том, что контрперенос и перенос в работе онлайн сводится к минимуму, потому что большинство из нас не выросли, общаясь онлайн со своими семьями, и поэтому в гораздо меньшей степени будут возникать такие процессы. С этим можно поспорить. Сейчас многие общаются онлайн, в том числе и со своими близкими, которые находятся далеко. И постепенно общение онлайн становится таким же привычным, как и общение в одной комнате или по телефону.
- Безусловно серьезный момент в работе онлайн — это конфиденциальность. Это касается и сохранения записей сессий и заметок психолога, а также информации, которая в процессе консультирования может быть услышана третьими лицами. Иногда психологи рекомендуют клиентам при их рассказе не использовать настоящих имен, заменяя их кодовыми именами (Най, 2020).

Коллеги, работающие в модальности ТА, выделяют следующие преимущества онлайн-консультирования: экономия времени, экономия средств на транспорт, чтобы добраться до кабинета, и на аренду помещения. Онлайн-консультирование более доступно. Психолог и клиент могут менять свое место жительства и при этом не терять контакт. А самое главное — такой формат психологической помощи доступен даже для тех, кто по каким-то причинам не выходит из дома.

Недостатки, которые выделяют коллеги: не все практики подходят для онлайн, отсутствует телесный контакт, могут возникать проблемы с интернет-соединением, есть типы клиентов, с которыми онлайн-работа затруднена. Онлайн-формат в большей степени пригоден для консультационного воздействия, а не для терапии.

Психологическая помощь онлайн постепенно начинает занимать всё большее место, и, как следствие, возникают всё новые аспекты, которые надо учитывать при такой работе; расширяется понимание, как такую работу лучше организовывать, появляются новые методики и практики, специально приспособленные для использования онлайн. Мы в своем докладе осветили только некоторые грани этой интересной проблемы.

Список литературы

1. Психологическая терапия онлайн: о чем говорят исследования (2019) // Консультативная психология и психотерапия. 27(4). С. 175-182.
2. Щедринская О.М., Бебчук М.А. (2020) Онлайн-консультирование через призму профессиональной этики: проблемы и решения // Консультативная психология и психотерапия. 28 (3). С. 84-99.
3. Cornell B. (2020) Acknowledging Missing in «Working Remotely» // The Script, May 3 (reprinted from the International Association of Relational Psychoanalysis and Psychotherapy Open Forum on 8 April 2020).
4. de Bitencourt Machado D., Laskoski P.B., Severo C.T., Bassols A.M., Sfoggia A., Kowacs C., Krieger D. V., Torres M. B., Gastaud M. B., Wellausen R. S., Teche S.P. and Eizirik C.L. (2016) A Psychodynamic Perspective on a Systematic Review of Online Psychotherapy for Adults // British Journal of Psychotherapy. 32 (1). P. 79-108.
5. Hay J. (2020) Working Online // IDTA Newsletter. 15 (4). P. 1-17.
6. Kumar V., Sattar Y., Bseiso A., Khan S., Rutkofsky I.H. (2017) The Effectiveness of Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy in Treatment of Psychiatric Disorders // Cureus. 9 (8). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29098136/> (дата обращения 10.08.2023).
7. Lalouni M., Ljótsson B., Bonnert M., Ssegona R., Benninga M., Bjureberg J., Höglström J., Sahlin H., Simrén M., Feldman I., Hedman-Lagerlöf E., Serlachius E., Olén O. (2019) Clinical and Cost Effectiveness of Online Cognitive Behavioral Therapy in Children With Functional Abdominal Pain Disorders // Clin Gastroenterol Hepatol. 17 (11). P. 2236-2244.
8. Sinclair R.R., Allen T., Barber L., Bergman M., Britt T., Butler A., Ford M., Hammer L., Kath, L., Probst T., Yuan Z. (2020) Occupational Health Science in the Time of COVID-19: Now more than Ever // Occupational Health Science. 4 (1-2). P. 1-22.
9. Suler, J. (2004) The Online Disinhibition Effect // CyberPsychology and Behavior. 7 (3). P. 321-326.

Четыре квадранта рэкета

Дмитрий Юрьевич
ЛОМЫКИН

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



Dmitrii Urievich
LOMYKIN

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

The Four Racket Quadrants

Аннотация: В данной работе приводится обзор статьи Эдварда Зерина «Четыре квадранта рэкета» (Zerin, 1980). Зерин собрал «страйк» из 15 популярных концепций Транзактного Анализа, и на его «терапевтической кухне» родился «вкусный пирог», состоящий из четырех кусков рэкета. По мнению автора данной статьи, инструменты Транзактного Анализа сродни матрешке. Самая большая — концепция OK Corral, затем становятся видны драйверы, и вырисовываются адаптации, далее возникает матрешка поменьше — сценарная матрица, а вот и еще меньше — ракетная система. Эдвард Зерин, обращаясь к каждой из 15 концепций Транзактного Анализа, создал свой метод диагностики клиента, опираясь на минимальный набор. Его диагностика через четыре квадранта рэкета представляет собой мощный инструмент, позволяющий прицельно посмотреть на сценарий клиента. Зерин дает готовые карты и анатомический справочник, который упоминает автор данной статьи. Приведенные методики могут стать, по мнению автора, хорошим подспорьем для практики психолога, использующим ТА.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, сценарий жизни, ракетные чувства, диагностика

Abstract: This paper provides an overview of the article by Edward Zerin «The Four Racket Quadrants» (Zerin, 1980). Zerin assembled a «strike» of 15 popular concepts of Transactional Analysis, and a «delicious pie» consisting of four pieces of racket was born in his «therapeutic kitchen». According to the author of this article, Transactional Analysis tools are akin to a matryoshka doll. The biggest one is the OK Corral, then the drivers become visible, and the adaptations emerge; then comes a smaller matryoshka — the script matrix, and after it goes an even smaller one — the racket system. Edward Zerin, referring to each of the 15 concepts of Transactional Analysis, created his own method of client diagnostics based on a minimal set. His diagnosis scheme through the four racket quadrants is a powerful diagnostic tool that allows us to take a good look at a client's life script. Zerin gives us ready-made maps and an anatomical reference book, which the author of this article mentions. These methods can become, in the author's opinion, a good help for the practice of a psychologist using TA.

Keywords: Transactional Analysis, life script, racket feelings, diagnostics

Закрытая структура

Перед тем как перейти к статье Эдварда Зерина, хочу сделать акцент на том, что его концепция применима лишь к закрытой системе, которую мы в Транзактном Анализе называем сценарием. Очень ярко эту закрытую систему раскрыл Вэнн Джоинс в своей статье «Понимание структуры и функционирования второго порядка: Структуры эго-состояний, единицы взаимоотношений и разделенная психика» («Understanding Second-Order Structure and Functioning: Ego State Structures, Relational Units, and the Divided Psyche», Joines, 2016). Джоинс полагает, что те отношения между родителями и ребенком, которые не могут быть интернализированы (ассимилированы), интроецируются. Ситуация, невыносимая вовне, поглощается целиком

с целью сохранить Другого окейным и представляет собой связку Р1 и Д1, спаянную аффектом. Это то, что Рэй Литтл в своей статье «Единицы взаимоотношений эго-состояния и сопротивление переменам» («Ego State Relational Units and Resistance to Change», Little, 2006) называет «реляционный юнит». Такие связки и формируют сценарий, и многие авторы делают акцент на том, что, говоря о структурном анализе, стоит рассматривать не отдельное эго-состояние, а целую нейронную сеть. Так Вэнн Джоинс в вышеупомянутой статье пишет: «Я думаю, что другие эго-состояния также всегда активны, за кулисами, на бессознательном уровне», — и приводит цитату Карлы Шатц (Shatz, 1992): «...клетки, которые горят вместе, соединяются вместе».

Разбирая статью Эдварда Зерина и читая описание каждого из квадрантов рэкета, я представлял детско-родительские отношения воображаемого клиента и то, как они, будучи интроецированными и став частью сценария, разыгрываются внутри клиента.

Квадранты рэкета

В своей статье Эдвард Зерин фокусирует внимание на функциональной модели Транзактного Анализа, а именно на Адаптивном Ребенке и его состояниях. На мой взгляд, автор отталкивается от теории пассивности Шиффа (Schiff, 1975) и ловит эту несостыковку между двумя состояниями Адаптивного Дитя (далее АД) — АД+ и АД- и четырьмя видами пассивности. Полагаю, что именно ничегонеделание, сверхадаптация, ажитация и насилие/инвалидизация подтолкнули его к мысли о более пристальном и дифференцированном взгляде на АД. Схематически он рисует это так (рисунок 1).

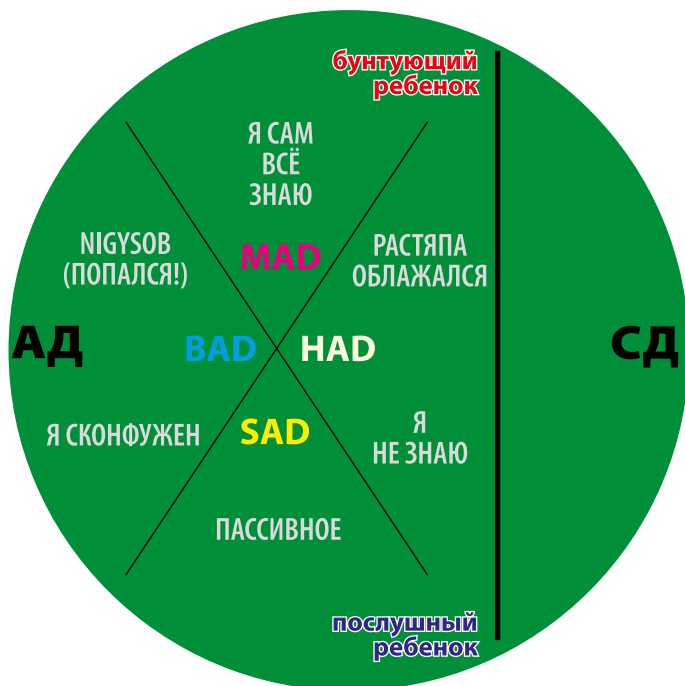


Рисунок 1. Адаптивный Ребенок

Здесь важно вспомнить о вкладе Мэри Кокс, которая связала структуру и функцию в ТА (Сох, 1999). Также стоит понимать, что поведение Адаптивного Ребенка, каким бы оно ни было, может исходить из любого эго-состояния.

Интересно, что Зерин рисует именно эллипс, а не круг, что, на мой взгляд, говорит как раз о двух крайних полюсах адаптивности, где больше всего катексиса.

Диагностические карты

Я люблю Транзактный Анализ за четкую структуру. Не нова мысль о том, что концепции ТА вытекают друг из друга и дополняют видение клиента. Ярким приме-

ром тому является концепция личностных адаптаций, предложенная Ианом Стюартом и Вэнн Джоинс (Joines, Stewart, 2002). Эдвард Зерин в своей статье создал четыре диагностические карты, которые мне напомнили последний визит в автосервис, где приемщик, забирая у меня машину, проставлял галочки на полях похожей диагностической карты. Автор предлагает конкретный инструмент диагностики и во многом упрощает ее для специалистов.

Он использует **15 популярных концепций Транзактного Анализа**, которые более четко обрисовывают цель, наводят фокус.

1. Жизненные позиции по Берну (Berne, 1962).
2. Драматический треугольник Карпмана (Karpman, 1968).
3. ОК Corral, концепция Франклина Эрнста (Ernst, 1971).
4. Катексис пассивного поведения (Schiff, 1975).
5. Матрица обесценивания (Schiff, 1975).
6. Типы сценариев по Берну и Стайнеру (Berne, 1972; Steiner, 1974).
7. Концепция драйверов по Тайби Келлеру (Kahler, Capers, 1974).
8. Запреты по Гулдингам (Goulding R., Goulding M., 1976).
9. Типы адаптивного поведения по Хэллоуэю (Holloway, 1972, 1978).
10. «Аварийные люки» по Хэллоуэю (Holloway, 1973).
11. Игры, в которые играют люди, по Эрику Берну (Berne, 1964).
12. Четыре типа клиентов по Берну, включая типы интервенций (Berne, 1964).
13. Терапевтические интервенции Стайнера (Steiner, 1974).
14. Структурирование времени по Берну (Berne, 1972).
15. Социальная патология.

Итак, автор отмечает четыре квадранта рэкета, каждому из них свойственны свои мысли, чувства и поведение, которые не являются аутентичными, но проживаются и чувствуются как реальные.

Первый квадрант (рис. 2) наиболее ярко характеризуется экзистенциальной позицией --/+ и таким аварийным люком как суицид. Сразу вспоминаются клиенты с ярко-выраженной шизоидной адаптацией для выживания.

Второй квадрант (рис. 3) более заряжен катексисом, и здесь перед глазами встает классический пассивно-агрессивный клиент, его игры то из Жертвы, то из Преследователя, а также пассивность как приглашение в симбиоз, сопровождающаяся то обесцениванием, то грандиозностью. Также вспоми-

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Дмитрий Юрьевич ЛОМЫКИН
Четыре квадранта рэкета

нается Сизиф, поднимающий камень на вершину горы. Если мы взглянем на личностные адаптации, то здесь ярко может проявиться пассивно-агрессивная адаптация уже для социального одобрения, которая, отмечу, формируется раньше, чем истероидная и обсессивно-компульсивная.

1. ПОВЕДЕНИЕ
2. МЫШЛЕНИЕ
3. ЧУВСТВОВАНИЕ
4. Ж. ПОЗИЦИЯ
5. РОЛЬ В ▲

пассивное
молчание
печаль депрессия
--/-/+
жертва

SAD
1 RQ

6. СЦЕНАРИЙ
7. ПРИКАЗАНИЯ
8. ВИД АД
9. ТИП ПАСС. ПОВ.
10. ЧТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ

без радости с открытым концом
не существуй, не чувствуй
беспольный, беспомощный
ничегонеделанье
стимул (Т1), проблема (Т2),
возможности (Т3)
будь сильным



11. ДРАЙВЕР

12. АВАРИЙНЫЙ ЛЮК

13. ЮМОР

14. ИГРЫ

15. ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЕ
- суицид
отсутствует
нет (сам не иницирует)
суд (жертва), бедняжка, почему это всегда со мной,
посмотри как я старался, психология
(интроективная), родительский комитет
(родительский/проективный)
брошенный ребенок

16. СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ

Рисунок 2. Первый квадрант рэкета

1. ПОВЕДЕНИЕ
2. МЫШЛЕНИЕ
3. ЧУВСТВОВАНИЕ
4. Ж. ПОЗИЦИЯ

пассивно-агрессивное
сконфужен / ага, попался сукин сын
тревожность, фрустрирован, обида
- +/+ -

BAD
2 RQ

5. РОЛЬ В ▲

6. СЦЕНАРИЙ

7. ПРИКАЗАНИЯ

жертва / преследователь
без любви, снова и снова / до тех пор пока
не будь собой (своего пола), не расти, не делай
не будь значимым, не достигай
беспомощный
(активный/пассивный)
ажитация
значимость стимула (Т2),
проблемы (Т3),
возможностей (Т4)
старайся



11. ДРАЙВЕР

12. АВАРИЙНЫЙ ЛЮК

13. ЮМОР

14. ИГРЫ

15. СТАЙНЕР

16. СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ
- сойти с ума
висельника
(-/+) пни меня; спешащий; деревянная нога;
растяпа / если бы не ты;
(+/-) посмотри, что ты наделал;
попался сукин сын, да, но, дефект у тебя
экономика поглаживаний
импульсивный ребенок (гиперкинетичный)

Рисунок 3. Второй квадрант рэкета

1. ПОВЕДЕНИЕ
2. МЫШЛЕНИЕ
3. ЧУВСТВОВАНИЕ
4. Ж. ПОЗИЦИЯ

агрессивно-пассивное
извиняюсь / я не знаю
напуган, встревожен/вина
+ -/- +

HAD
3 RQ

5. РОЛЬ В ▲

6. СЦЕНАРИЙ

7. ПРИКАЗАНИЯ

спасатель / жертва
без любви (компульсивно), всегда/после
не будь собой (своего пола), не будь ребенком,
не будь, IMP не будь близким, не принадлежи,
не будь в порядке
помогающий (активный/пассивный)
сверхадаптация
способность действовать
иначе стимула (Т4),
проблемы (Т5),
возможностей (Т6)



8. ВИД АД

9. ТИП ПАСС. ПОВ.

10. ЧТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ

11. ДРАЙВЕР

12. АВАРИЙНЫЙ ЛЮК

13. ЮМОР

14. ИГРЫ

радуй меня, торопись
сойти с ума
компульсивный
Внутр. (+/-) ударь меня, если осмелишься;
ЯТПВП; посмотри, что ты наделал
(-/+) не трогайте меня, пожалуйста;
вы великолепны, профессор, ожидая
Санта-Клауса
импульсивный ребенок (гиперкинетичный)

15. СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ

Рисунок 4. Третий квадрант рэкета

1. ПОВЕДЕНИЕ
2. МЫШЛЕНИЕ
3. ЧУВСТВОВАНИЕ
4. Ж. ПОЗИЦИЯ

агрессивное
я всё знаю
гнев
+ -

MAD
4 RQ

5. РОЛЬ В ▲

6. СЦЕНАРИЙ

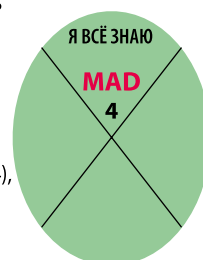
7. ПРИКАЗАНИЯ

8. ВИД АД

9. ТИП ПАСС. ПОВ.

10. ЧТО ОБЕСЦЕНИВАЕТ

преследователь / спасатель
без ума, никогда
не думай
вредный
насилие
возможность изменения
стимула (Т3), проблемы (Т4),
возможностей (Т5)
будь совершенным



11. ДРАЙВЕР

12. АВАРИЙНЫЙ ЛЮК

13. ЮМОР

14. ИГРЫ

хомицид
истеричный
суд; сделай для меня что-то; давай надую Джю;
я им покажу
осознание обесценивает (интуицию,
эмоции, рациональность)
ребенок после абьюза

15. СТАЙНЕР

16. СОЦИАЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ

Рисунок 5. Четвертый квадрант рэкета

Автор статьи идет против часовой стрелки, обозначая квадранты. Так **третий квадрант** (рис. 4) он называет агрессивно-пассивным, выделяя такой тип пассивного поведения как сверхадаптация и один из драйверов, «Радуй других», что может быть свойственно истероидным клиентам. В связи с этим мне вспоминается статья Роберта Инграма, в которой он предлагает разделить пассивность на пассивность шизофреника и истерика: «В каждом случае индивид

не желает брать на себя обязательства из-за страха перед результатами обязательств. Шизофреник боится быть брошенным, а истерик боится чувства вины» (Ingram, 1980).

Заключительный **четвертый квадрант** (рис. 5) рэкета Эдвард Зерин располагает на противоположном полюсе эллипса: дихотомично пассивности там располагается агрессивный ребенок, Бунтующее дитя (АД-), которого наиболее точно в диагностической карте, на мой взгляд, описывает тип пассивного поведения — насилие/инвалидизация и социальная патология «ребенок после абьюза».

Заклучение

Эдвард Зерин предлагает мощный диагностический инструмент и более пристальный взгляд на сценарную адаптацию. Его концепция похожа на диагностическую карту автосалона, где при приемке авто в ремонт помечают галочками повреждения напротив нарисованных элементов кузова. Это выглядит очень практично и прагматично, при этом есть риск за столь выверенной диагностической картой не увидеть самого клиента. Пользоваться или нет — решать вам.

Список литературы

- Berne E. (1962). Classification of Positions // Transactional Analysis Bulletin. 1 (3). P. 23.
- Berne E. (1964) Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York: Grove Press.
- Berne E. (1972) What Do You Say After You Say Hello? New York: Bantam Book/Grove Press.
- Cox, M. (1999) The Relationship between Ego State Structure and Function: A Diagrammatic Formulation // Transactional Analysis Journal. 29 (1). P. 49-58.
- Ernst F.H. (1971) The OK Corral: The Grid for Get-on-With // Transactional Analysis Journal. 1 (4). P. 33-42.
- Goulding R., Goulding M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // Transactional Analysis Bulletin. 6 (1). P. 41-48.
- Holloway W.H. (1972) The Intrapsychic and Interpersonal in Personality Development and Script formation // Midwest Institute for Human Understanding: The Monograph Series X. P. 50-57.
- Holloway W.H. (1973) Shut the Escape Hatch // The Monograph Series IV. Medina, OH: Midwest Institute for Human Understanding. P. 15-18.
- Holloway W.H. (1978) Lecture notes presented at Autonomy Institute ITAA Summer Conference. Montreal, Canada, August 14-15.
- Ingram R. (1980) Games and Passivity // Transactional Analysis Journal. 10 (1). P. 13-15.
- Joines V., Stewart I. (2002) Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling. North Carolina: Lifespace Publishing.
- Joines V. (2016) Understanding Second-Order Structure and Functioning: Ego State Structures, Relational Units, and the Divided Psyche // Transactional Analysis Journal. 46 (1). P. 39-49.
- Kahler T., Capers H. (1974) The Miniscript // Transactional Analysis Bulletin, 4 (1), P. 26-42.
- Karpman, S. (1968) Fairy Tales and Script Drama Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 7 (26). P. 39-43.
- Little R. (2006) Ego State Relational Units and Resistance to Change // Transactional Analysis Journal. 36 (1). P. 7-19.
- Shatz C.J. (1992) The Developing Brain // Scientific American. 267 (3). P. 60-67.
- Schiff J.L. (1975) Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis // J.L. Schiff (Ed.). New York: Harper and Row, Publishers, Inc. P. 10-14.
- Steiner C.W. (1974) Scripts People Live. New York: Grove Press.
- Zerin E. (1980) The Four Racket Quadrants // Transactional Analysis Journal. 10 (1). P. 55-60.

Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет

Наталья Владимировна
ВОСТРИКОВА

Место работы: частная практика, психолог, сертифицированный коуч, автор терапевтического блокнота «Разреши себе»; Киров, Россия.

vostrikova.nat@icloud.com; тел. 8-953-681-91-58;

<https://vk.com/vostrikovanati>

ORCID ID: 0009-0003-7197-0258



Natalia Vladimirovna
VOSTRIKOVA

Place of work: psychologist, certified coach, author of the therapeutic notebook «Allow Yourself»; Kirov, Russia;

vostrikova.nat@icloud.com; tel.: 8-953-681-91-58;

<https://vk.com/vostrikovanati>

ORCID ID: 0009-0003-7197-0258

Therapeutic Poems as Affirmations and as Another Opportunity to Relive the Stages of Development from 0 to 3 Years

Аннотация: В статье представлен авторский взгляд на три стадии развития человека (в возрасте от 0 до 6 месяцев, 6-18 месяцев и с 18 месяцев до 3 лет) и на вопрос, как с помощью терапевтических стихов можно поддержать себя в процессе допроживания этих стадий уже во взрослом возрасте. Автор предлагает способ, как дать себе те разрешения, которых не было в детстве, для того чтобы начать жить свою жизнь, а не по сценарию, и как можно дать эти разрешения своим детям не только с помощью нужных фраз, но и читая стихи-аффирмации, включающие в себя все необходимые разрешения для той стадии, в которой сейчас находится ребенок. Эти стихи можно применять для самостоятельного использования и прочтения себе. Также терапевт может рекомендовать их своим клиентам к прочтению как дополнение к разрешениям, написанным Памелой Левин, для проживания той стадии, на которой находятся сами клиенты или их дети.

Ключевые слова: стадии развития, разрешения, стадия «быть», стадия «делать», стадия «думать», родительские послания, терапевтические стихи, аффирмации, циклы силы, Памела Левин

Abstract: The article presents the author's view on the three stages of human development (at the age of 0 to 6 months, 6-18 months and from 18 months to 3 years). The author considers the question of how, with the help of therapeutic poems, you can support yourself to relive these childhood stages in adulthood. In this paper the author suggests a way to give yourself the permissions that you did not have in your childhood, in order to start living your life, beyond the restrictions of your life script, and to give these permissions to your children not only with the help of the right phrases, but also by reading affirmation poems that include all the necessary permissions for specific stages of the child's development. These poems can be applied for self-use and reading to yourself. A therapist can also recommend reading the poems to his clients as an addition to the permits written by Pamela Levin for reliving their childhood stages or helping clients' children on their stages of personal development.

Keywords: stages of development, permissions, stage of being, stage of doing, stage of thinking, parental messages, therapeutic poems, affirmations

Памела Левин — американский транзактивный аналитик, автор книги «Циклы силы», ученица Эрика Берна, получила престижную научную награду, Мемориальную премию Эрика Берна, за свои выдающиеся клинические исследования в области развития человека. На основании своих исследований она открыла нам удивительный путь в понимании каждой стадии развития и ее роли в жизни ребенка и взрослого.

Главная задача индивида — зная эти стадии, «научиться относиться к своим взрослым проблемам и нарушениям (физическим, психологическим, эмоциональным и связанным со взаимоотношениями), как к посланиям Внутреннего Ребенка, которому все еще что-то очень нужно, и от чего он не может отказаться и испытывает дефицит окейности. Правильное понимание и соответствующая проработка этих посланий могут позволить нам по-настоящему освободиться от беспомощности в кажущихся нам ужасных обстоятельствах» (Левин, 2021, с. 10).

Стадия «Быть»

Первая стадия, с которой начинает свою жизнь каждый из нас это **стадия «Быть»**, она проходит в возрасте от **0-6 месяцев**.

Предназначение новорожденного ребенка в этот период — просто быть, искать, принимать родительскую любовь, заботу и внимание. В этот период ребенок испытывает потребность в физической и вербальной стимуляции. Физические тактильные ощущения дают ему знать о том, что он жив и физически существует. На основании этого ребенок принимает решение о том, кто он, что такое жизнь и что ему надо делать, чтобы выжить. В этот ранний период младенец (и мы тоже, когда были младенцами) по реакции родителя на его крик определяет, действительно ли он здесь желанный, хотят ли другие, чтобы он жил, развивался и был таким какой он есть. И ему очень важно в этот период услышать позитивное послание: «Я рад тебе! Ты так хорошо растешь!» — вместо: «Ты такая обуза!».

Начиная с этой стадии, человек будет время от времени нуждаться в подзарядке своей силы быть, находя любящие, безопасные, веселые и чувствительные отношения. Невзирая на возраст, мало что так быстро и полноценно восстанавливает силу быть, как физическая и эмоциональная близость, особенно в обществе любящих людей.

Важно учитывать, что каждая стадия повторяется и во взрослой жизни. Каждые 13 лет человек возвращается к проживанию соответствующей стадии. Если ребенок не смог успешно решить задачи стадии, то он переходит на следующую с некоторым **«арестом развития»**.

Во взрослой жизни это проявляется комплексом специфических проблем, исходя из характера которых можно сделать вывод о возрасте ее возникновения. И во взрослом возрасте можно, вновь проживая какую-либо стадию, закрывать те потребности, которые не были закрыты в детском возрасте.

Какие же **Родительские послания**, согласно Памеле Левин, важно получить ребенку от родителей для полноценного проживания этой стадии и удовлетворения необходимых потребностей **в период от 0-6 месяцев?**

1. Ты желанный здесь, и я буду тебя кормить, обнимать тебя и заботиться о тебе.
2. Ты имеешь право быть и рассчитывать на меня.
3. Я рад, что ты мальчик/девочка.
4. Мне нравится держать тебя на руках, быть рядом с тобой и прикасаться.
5. Тебе не нужно спешить, не торопись.
6. Я удовлетворю твои потребности.
7. Мне нравится смотреть на тебя и наблюдать, как ты подражаешь мне.

Признаки того, что человек находится в этой стадии сейчас: желание много спать, рано ложиться и поздно вставать, чрезмерное употребление сладкого и др. Явная потребность обниматься и прижиматься к любимому человеку, сюсюкаться с ним. Стремление получать признание в любви «просто за то, что я есть», а не за поступки.

Если вы это замечаете у себя что-то из вышеперечисленного, важно не бояться и не думать: «Со мной что-то не так!» — а дать себе возможность удовлетворять все эти потребности. И, конечно же, давать это признание самому себе через аффирмации.

Когда я проживала эту стадию и использовала предлагаемые Памелой Левин фразы, то я осознала, что мне сложно давалось чтение самой себе посланий в том виде, в котором они предлагаются. Я стала искать варианты формулировок, наиболее мне подходящих, чтобы проговорить их для себя так, как мне будет комфортно. Благодаря этому и появились данные терапевтические стихи, стихи как аффирмации, которые помогли мне, а затем и моим клиентам, поверить в себя и свои силы. Помогли обрести опору и уверенность в том, что я делаю правильный выбор, когда слушаю именно себя, и когда поступаю так, как хочу я, с учетом своих здоровых потребностей расти и быть признанной.

Представляю читательскому вниманию стихи-аффирмации (таблица 1), где прописаны все важные послания для стадии Быть. Они разделены на два столбца — первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

Таблица 1. Стадия «Быть»

Стадия «Быть» (0-6 месяцев)	
Для ребенка	Для себя или клиентов
Я рад, что ты живешь, В мир не спеша идешь, Я рад, что ты растешь, Себя не предаешь. И я тебя люблю, Вслед за тобой иду. И разрешу любить, И просто в мире быть.	Разреши быть нужной, Разреши быть важной, Не перед толпой, А для себя самой. Вспомни свое детство, Как появилась ты, Возьми себя на ручки, И тихо прошепчи: «Я рад, что ты живешь, В мир не спеша идешь Я рад, что ты растешь, Себя не предаешь. И я тебя люблю, Вслед за тобой иду. И разрешу любить И просто в мире быть».

Стадия «Делать»

После того, как проходит 6 месяцев, младенец вступает в **стадию «Делать» (в возрасте 6-18 месяцев)**.

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Наталья Владимировна ВОСТРИКОВА

Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет

Он учится ползать, затем ходить, и его задача — активно исследовать и изучать все то, что его окружает, с помощью органов чувств.

Познавая мир в этот период, важно постоянно ощущать эмоциональные связи с людьми, их любовь и поддержку. Чтобы спокойно и безопасно исследовать мир, ребенку необходимо достаточное количество еды и прикосновений. До тех пор, пока он может при желании вернуться под крылышко любящего его родителя, он ощущает себя в безопасности, свободно двигается и удовлетворяет свое любопытство, не ограничивая себя.

В этот период очень часто детей учат тому, что они должны вести себя определенным образом, чтобы получить поглаживания. Мальчиков учат вести себя именно как мальчики: «Ты должен быть сильным. Тебе нельзя плакать, ты же мальчик. Ты что трус? Мальчики ничего не боятся», — и др. Девочек же учат вести себя как девочки: «Хорошие девочки не злятся. Веди себя прилично, будь аккуратной и вежливой, ты же девочка. Только мальчики играют в машинки», — и т.д.

Взрослые в этот момент не задумываются о том, что действительно чувствует ребенок и какие решения принимает. А ребенок может принять решения: «Чтобы исследовать мир, я должен отказаться от заботы о себе». «Мир небезопасен, поэтому я должен опасаться, спешить и начать думать». «Чтобы получить внимание я должен делать, то, что ожидают от меня родители и забыть о своих потребностях».

Точно так же эта стадия повторяется и во взрослом возрасте, заметить ее можно по следующим признакам: настойчивое желание разнообразных ощущений и удовольствий, желание делать что-то новое; проблемы с мотивацией, потребность в расширении границ, желание активно исследовать и познавать мир, потребность найти опору и защиту.

Важно не спешить, если вы заметили, что находитесь в этой стадии. Вы ее полноценно не проживаете, когда излишне возбуждены и стремитесь сделать все быстро в ущерб наслаждению, радости и удовольствию. Конечно, вы не сможете полностью закрыть те потребности, которые не были удовлетворены в детстве. Но здесь важно учиться слышать и чувствовать себя. Восполнить имеющиеся дефициты возможно, если научиться получать удовольствие от того, что вы делаете, чувствуете, думаете. Быть в контакте с самим собой подлинным, а не убегать, спеша и тревожась, в круговорот рутинных дел и делишек.

Послания, которые важны на этой стадии, согласно Памеле Левин.

1. Ты можешь двигаться вперед и все тестировать, находить ограничения, говорить «нет» и отделяться.

2. Ты можешь исследовать мир и экспериментировать.
3. Ты можешь делать что-либо и одновременно получать поддержку.
4. Ты можешь действовать и проявлять инициативу.
5. Ты можешь быть любознательным и интуитивным.
6. Ты можешь получать внимание и одобрение и, тем не менее, поступать так, как ты на самом деле чувствуешь.

И ниже они точно так же расширены стихами-аффирмациями (таблица 2). Первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

Таблица 2. Стадия «Делать»

Стадия «Делать» (6-18 месяцев)	
Для ребенка	Для себя или клиентов
Разрешаю тебе исследовать И безопасно действовать. Я буду тебя поддерживать И защищать. Разрешаю тебе чувствовать Весь этот мир. И всегда знай, Что ты не один. Разрешаю быть любопытным Как малыш И однажды «МНЕ ВСЁ МОЖНО» Ты вдруг закричишь. Разрешаю тебе быть разным, Спокойным, милым и несурзным. Я буду всегда тебя любить И рядом с тобою быть.	Разрешаю себе исследовать И безопасно действовать. Я буду себя поддерживать И защищать. Разрешаю себе чувствовать Весь этот мир И буду знать, что я не один. Разрешаю быть любопытным и разным, Спокойным, милым и несурзным. Я буду всегда себя любить И просто собою быть.

Стадия «Думать»

Третья стадия начинается с **18 месяцев и заканчивается в 3 года, это стадия «Думать».**

Основания задача детей — это исследовать свои границы, стать независимыми, тестировать реальность, говорить «нет» и «да», если это соответствует удовлетворению здоровых потребностей.

Ребенок на этой стадии хочет понять суть происходящего, приходить к собственным заключениям, вникать в тонкости мира идей, то есть использовать свое мышление. Дети хотят стать самостоятельно думающими людьми. Этот тот самый кризис трех лет, когда у ребенка появляется естественное желание отделиться, стать независимым от других. Поскольку процесс мышления протекает в одиночестве, появляется естественное желание установить границы. И ребенок нуждается в том, чтобы родители предоставили ему структуру, то есть правила, в которых учтен и ребенок.

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Наталья Владимировна ВОСТРИКОВА

Терапевтические стихи как аффирмации и как еще одна возможность допрожить стадии развития от 0 до 3 лет

На самом деле ребенок точно так же, как и раньше, совсем не хочет расставаться с родителем, он просто хочет, чтобы его признали как отдельного индивидуума. И очень часто родители этого не осознают и совершают **ошибки в воспитании**:

- не разрешают говорить «нет»;
- не принимают мнение ребенка;
- говорят о том, что он еще маленький, чтобы думать;
- не дают право самостоятельно делать выбор в простых вещах и экспериментировать в сложных.

Опыт, полученный на этой стадии, становится основой для ранних решений, которые будут определяться тем, что нужно знать и о чем думать в дальнейшей жизни.

Какие решения ребенок может здесь принять: «Я могу быть самостоятельно мыслящим и меня по-прежнему будут любить». «Я могу заботиться о себе сам». Или: «Отделяться от близких опасно». «Я должен думать о близких, но не о себе». «Правила трудно выполнять».

Как понять, находитесь ли вы на этой стадии сейчас?

Вы можете хотеть отличаться от других людей, иметь свою индивидуальную точку зрения, уходить от зависимости, говорить «нет», «не буду» и «да», если это в ваших интересах. Испытывать перепады настроения, испытывать беспричинный гнев, печалиться или радоваться — «эти свои проявления я могу демонстрировать, и меня не разлюбят».

Когда же во взрослом возрасте человек спешит перепрыгнуть эту стадию, то он начинает излишне контролировать пространство вокруг себя и тревожиться, ведет себя оборонительно и слишком самоуверенно высказывает свою точку зрения. В любом случае, когда человек спешит и тревожится, он недостаточно использует способность думать и мыслить, чтобы разобраться со своими чувствами и потребностями. Поэтому так важно замедлиться, чтобы начать думать: «Что я чувствую? Чего я сейчас хочу, для того чтобы найти свои границы и экологично справляться с гневом и протестом, не разрушая себя и окружающих, чтобы научиться самостоятельно принимать решения, опираясь прежде всего на себя?».

Послания-разрешения, которые важно получить каждому из нас на этой стадии по Левину.

1. Ты можешь толкаться, пинаться и все проверять, определять границы, говорить свои «нет» и «да» и отделяться от меня.
2. Ты можешь думать самостоятельно. Ты не должен заботиться только о других, думая за них.
3. Ты можешь не сомневаться, ты можешь быть уверен в том, что тебе нужно.

4. Ты можешь думать о своих чувствах, чувствовать свои чувства и думать своими мыслями.
5. Ты можешь говорить людям, что сердишься, и они не разлюбят тебя.
6. Я рад, что ты растешь и мыслишь!

И также они могут быть добавлены фразами в виде стиха-аффирмации. Первый стих можно читать детям, второй стих важно читать при проживании этой стадии во взрослом возрасте себе или использовать в работе с клиентами.

Таблица 3. Стадия «Думать»

Стадия «Думать» (18 месяцев – 3 года)	
Для ребенка	Для себя или клиентов
Ты можешь думать И чувственным быть. Ты можешь сердиться И «нет» говорить. Ты можешь по-своему что-то сказать. Тебе не нужно мне угождать. Ты можешь делать многое сам, Но, если помощь нужна, я тебе ее дам. И даже если от меня убежишь, Не слыша мои голос: «Постой же малыш», — Я буду так же тебя любить И просто тихонечко рядышком быть.	Я могу думать И чувственной быть. Я могу сердиться И «нет» говорить. Я могу по-своему что-то сказать. И мне не нужно никому угождать. Я могу сделать очень много сама, Но если помощь нужна, я не буду одна. И даже если захочу убежать, Возьму себя за руку, чтобы сказать: «Я рядом с тобой буду всегда, Ты никогда не будешь одна».

Пусть эти дополнительные терапевтические стихи-аффирмации — результат творческого опыта автора — помогут взрослым, детям и консультантам при работе с клиентами в удовлетворении важных и необходимых задач взросления: снимать и восполнять дефициты и «аресты развития» на своем жизненном пути.

Список литературы

1. Левин П. (2021) Циклы силы. Стадии развития ребенка и человека. СПб.: Метанойя.

Конспект подкаста: Будущее Транзактного Анализа в четырех областях: консультировании, психотерапии, организациях, образовании

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

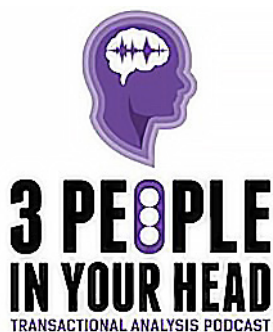
Podcast Summary: The Future of Transactional Analysis in Four Areas (Counseling, Psychotherapy, Organization, Education)

Аннотация: Это конспект одного из эпизодов подкаста «Три человека в твоей голове» («3 People in Your Head»), выпускаемого Мэттом Тейлором и Джоном Флемингом, где приводится панельная дискуссия четырех специалистов в области Транзактного Анализа. Главная цель этого подкаста — развитие коммуникации и сотрудничества внутри сообщества ТА, а также популяризация ТА в целом. Данная панельная дискуссия является прямым отражением этой цели. Транзактный Анализ — это психосоциальная модель, которая охватывает практически весь человеческий опыт. Хотя первоначально она применялась только в психотерапии, сейчас у ТА есть четыре направления: консультативное, образовательное, организационное и психотерапевтическое, которые иногда обозначаются просто как КООП (англ. COPE). Все четыре участника дискуссии, по одному от каждого направления, являются TSTA или PTSTA, что расшифровывается как Обучающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик или предварительный Обучающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик, а, значит, они имеют право обучать и супервизировать в Транзактном Анализе. Вопрос, на который отвечают участники панельной дискуссии, звучит так: «Каким вам видится будущее ТА в четырех областях?».

Ключевые слова: Транзактный Анализ, панельная дискуссия, четыре направления Транзактного Анализа, подкаст, образование, организация, консультирование, психотерапия, обсуждение, дискуссия, диалог, преподаватель, супервизор

Abstract: This is a summary of an episode of the podcast «3 People in Your Head», produced by Matt Taylor and John Flemming, which features a panel discussion of four Transactional Analysts. According to the authors, the main goal of this podcast is to promote communication and collaboration within the TA community, as well as to popularize TA in general. This panel discussion is a direct reflection of that goal. Transactional Analysis is a psychosocial model that encompasses nearly all human experience. Although it was originally applied only in psychotherapy, TA now has four areas of practice: counseling, education, organization, and psychotherapy, sometimes referred to simply as COPE. All four panelists, one from each strand, are TSTA or PTSTA, which stands for Training and Supervising Transactional Analyst or Provisional Training and Supervising Transactional Analyst, which means that they are authorized to train and supervise in Transactional Analysis. The question that the panelists answer is: what do you see as the future of TA in the four fields?

Keywords: Transactional Analysis, panel discussion, four fields of Transactional Analysis, podcast, education, organization, counseling, psychotherapy, debate, discussion, dialogue, teacher, supervisor



Представление участников дискуссии

ТА в консультировании:

Николь Леннер (PTSTA-C)

Прежде всего, спасибо за приглашение. Меня зовут Николь Леннер, я PTSTA в области консультирования. Я живу недалеко от Гамбурга, на севере Германии. Я провожу обучение в группе ТА с акцентом на консультирование, но также там присутствуют люди, занимающиеся организацией и образованием. Получается, что это достаточно смешанная группа. Я очень рада быть здесь.

ТА в организациях:

Дебора Робинсон (TSTA-O)

Меня зовут Дебби Робинсон, я являюсь TSTA в области организаций. Я живу и работаю в Саффолке, а также веду программу по организационному ТА в Институте Берна. Мы работали вместе с Полом Робинсоном (одним из участников дискуссии) и вели с ним образовательные программы как на международном, так и на региональном уровне. Я работаю преимущественно с организациями среднего размера, в меньшей степени с большими компаниями.

ТА в психотерапии:

Карен Миникин (TSTA-P)

Меня зовут Карен Миникин, я работаю в области психотерапии в статусе TSTA и живу прямо тут, совсем недалеко, за углом.

ТА в образовании:

Пол Робинсон (PTSTA-E)

Привет всем, я Пол Робинсон, женат на Дебби, и мы живем до сих пор вместе (все смеются). Я PTSTA-E и работаю с людьми, в основном, по личностному развитию, а также много занимаюсь со-творческим ТА с Николь (Леннер) и Бев (Гиббонс), Траяном (Боссенмайер), Джеймсом (Суини) и Берит (Фален). Мы провели семинар Ассоциации Транзактного Анализа Великобритании (UKATA) и многие другие.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Пришло время задать вопрос. Итак, как выглядит будущее Транзактного Анализа в четырех областях? Это большой вопрос! Кто хочет поделиться своими мыслями — начинайте, а мы все просто вольемся в поток дискуссии и посмотрим, к чему она приведет.

Николь Леннер (PTSTA-C): Может быть, я начну? Когда я прочитала вопрос, честно говоря, моя первая реакция была: «Мне все равно». И это так интересно, что я подумала: что это? Что это за реакция? Почему я думаю, что я не хочу этим интересоваться? Исследуя эту реакцию, я обнаружила, что мне на самом деле вовсе не все равно. Я очень рада быть здесь. Хотела с вами поделиться этой своей первой реакцией: с одной стороны, меня это не волнует, и я не хочу в этом участвовать, и в то же время меня это сильно волнует.

Я практикую в области консультирования, и я не знаю, знают ли люди в зале, что в Германии она имеет больше всего представителей, это самая большая область, в то время как в Великобритании самая большая область — это психотерапия.

Как выглядит будущее, если я пофантазирую? Я думаю, что будущее выглядит так, как сейчас: мы сидим вместе. Пробуем обмениваться ресурсами, которые у нас есть, и привносим их из разных областей. Учимся друг у друга и общаемся. Пожалуй, этого достаточно для начала.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Дебби, хотите поделиться своими мыслями?

Дебора Робинсон (TSTA-O): Да, действительно интересно, Николь, потому что, когда я начала думать о будущем, я очень обрадовалась. Многие изменения, через которые мы прошли в обществе за последние несколько лет, — пандемия и другие сложности, а также то, как меняются организации, — заставили меня почувствовать, что это может быть моментом для настоящего расцвета ТА. Понимаете, такого гуманистического подхода к обществу. Я думаю, сейчас самый важный момент.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Карен?

Карен Миникин (TSTA-P): Ох, от оптимизма до отчаяния в области психотерапии. Да, нам нравится наше отчаяние (все смеются). Я думаю, как психотерапевт, что для того, чтобы думать о будущем, нам нужно покопаться в прошлом. Задуматься об истоках, рождении, прочих таких вещах. Когда мы думаем об истоках психотерапии, мы, как правило, обращаемся к Фрейду, затем мой ум направляется к Берну — к еврейскому мужчине, находящемуся на обочине, борющемуся за то, чтобы попасть в центр, но все равно оказавшемуся вытесненным в сторону. Я думаю, что это общая история, я думаю, что все четверо из нас могут соотнести себя с опытом пребывания на этой обочине и борьбы

за то, чтобы быть услышанным. Так что знайте: я с вами, товарищи!

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Пол, какие у вас мысли?

Пол Робинсон (PTSTA-E): Я как раз пытаюсь понять, какие они. Я только что прослушал столь разные варианты. Я думаю, это любопытно, что, хотя я занимаюсь образованием, я не обязательно воспринимаю себя как специалиста в области образования, потому что я занимаюсь в первую очередь личностным развитием, а это относится и к учителям, и к тренерам, и к сотрудникам компаний. Я не думаю, что моя сфера деятельности — это образование, хотя у меня есть этот ярлык. Я думаю, что то, что мы все делаем, — это терапия, и мы делаем это по-разному. Потому что терапия — это изменение системы координат.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Да, результат всегда терапевтический!

Пол Робинсон (PTSTA-E): По определению, мы все поддерживаем людей в том, чтобы они обучались и менялись, и это изменение и есть точка отсчета. Да, когда вы чему-то учитесь, ваша система координат меняется.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Да, это интересно! Потому что я размышлял над этим вопросом на этой неделе и, думаю, я пришел к подобному выводу: люди меняются, когда находятся рядом с транзактными аналитиками, особенно когда они покупают их услуги. Для меня эта идея заключается в том, что мы можем по-разному приглашать к изменениям. Когда вы говорили, я вспомнил комментарий Джайлса Барроуза о том, что хорошее образование — это терапия, а хорошая терапия всегда включает в себя образование. Простите, если я неправильно процитировал Джайлса. Но главное, что мне пришло в голову, это идея совместной работы команд, и я представил, насколько мощно могут работать вместе четыре разных направления.

Дебора Робинсон (TSTA-O): Интересно, потому что, когда я размышляла об этом, прошу некоторых меня извинить, но мне пришла в голову идея футбола. И что у нас есть разные роли на поле. Если бы мы все были вратарями, то не было бы игры в футбол. Как игроки на поле, мы должны поддерживать и информировать друг друга, чтобы на самом деле донести до людей эту блестящую вещь под названием ТА. И поэтому в своей практической деятельности я опираюсь на современные терапевтические теории, которые разрабатываются в настоящее время, но также и на то, как люди учатся, и на то, как я могу расширить возможности человека. Поэтому я думаю, что речь идет о том, чтобы мы все были на этом поле, делали пасы и играли вместе в эту замечательную, хорошую игру.

Карен Миникин (TSTA-P): Мне очень нравится то, что ты говоришь, Дебби! В некотором смысле

ле, я думаю, это и то, о чем ты говорил, Пол, в своем вступительном слове — об общности между областями, которая заключается в том, что все мы обладаем терапевтическим потенциалом. А то, о чем ты говоришь (Дебби) — это об уважении к нашим различиям. Ведь нам нужны узкие специализации, и нам нужен фокус, чтобы достичь глубины в каждой из наших областей. Чтобы мы могли делиться, и, конечно... Я думаю, Берн хорошо осознавал это, потому что, как вы знаете, в его оригинальных работах это присутствует, в какой-то степени оптимизм, который я могу здесь выразить: рождение ТА действительно включало и организационную, и психотерапевтическую, и групповую работу. Так что эти области всегда были. И, конечно, он также придерживался образовательной этики, поэтому он хотел, чтобы язык направления был понятен. Так что нам нужно найти способ продолжить эту работу, специализируясь на разном, при этом сохраняя общность.

Дебора Робинсон (TSTA-O): Я с тобой! И для меня это самое главное в плане коммуникации.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): То есть так выглядит будущее ТА в четырех областях — это прояснение того, каковы различия и каковы общие черты? Потому что наша дискуссия началась с ответа на этот вопрос. Похоже, что иногда ясность есть, а иногда ее нет?

Николь Леннер (PTSTA-C): Что касается области консультирования, то, насколько я понимаю и чувствую, в этой области действительно существует потребность в более четком понимании того, кто мы такие, чем мы занимаемся. Потому что, когда люди говорят: «О, это область консультирования», — они иногда подразумевают, что задача этой области — укрепление человеческих ресурсов. В действительности, я знаю консультантов, которые работают как терапевты, выполняя терапевтическую работу по поиску ресурсов, и я знаю консультантов, которые являются социальными работниками, работающими с детьми в очень своеобразных ситуациях, так что они ближе к образовательному направлению. Существует очень широкий спектр различных профессиональных направлений в области консультирования. Всё это, вероятно, немного оттесняет консультантов на задворки области консультирования с вопросом «кто мы?». На самом деле у меня самой нет четкой идентичности, поскольку я — консультант, но я обучалась у психотерапевта. Я работаю в организациях как PTSTA, то есть я — педагог, я консультирую людей, я занимаюсь коучингом. Так что я думаю, что нужна четкость и ясность... И я замечаю, что говорю о четкости, не будучи сама четкой.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Мне показалась интересной ваша идея о полузащитнике, и тут я снова ушел мыслями в футбол (все смеются).

Вот что мне пришло в голову, когда я размышлял над четырьмя областями ТА: почему всего четыре?

А как же все эти пробелы между ними? Возможно, это то, о чем вы говорите. Что область консультирования имеет очень широкий спектр.

Когда мы готовили другой выпуск подкаста и разговаривали с различными консультантами в ТА, мы говорили с ними об этой разнице. О том, что эксперт в узкой области может быть похож на хирурга, работающего с конкретным участком, и мне понравилось описание, к которому мы пришли: консультант скорее похож на физиотерапевта с более глобальным пониманием механизмов работы человеческого организма.

Я думаю, что все мои размышления можно свести к нескольким вещам, которые я позволю себе озвучить здесь, все эти бессвязные вопросы (смеется): существуют ли другие области, которые необходимо добавить, или достаточно четырех? Как это работает? Как мы будем работать друг с другом? Извините, это большой вопрос. Подискутируйте (все смеются)!

Николь Леннер (PTSTA-C): Ну, я думаю, что нам довольно трудно соединить четыре области, поэтому, пожалуйста, давайте не будем вводить больше, чем четыре (все смеются). Я присоединяюсь к тому, что ты, Карен, указала на различия, а ты, Дебби, на сходства. Я думаю, что, по существу, мы все занимаемся ТА, и это здорово — иметь разные специализации. Я бы задала противоположный вопрос: а действительно ли нам нужны четкие границы между областями? У меня пока нет ответа на этот вопрос.

Ведущий-2 (Джон Флеминг): Вспоминаю теорию ролей Бернда Шмида и говорю: да, нужны! Да, потому что есть что-то важное в роли той или иной области, и это очень важно для меня. Например, у терапевта есть определенная роль. Для меня это важное обособление. И с другой стороны, я вижу, как какие-то области могут быть непригодными для работы. Возможно, если бы у нас были правила, которые действуют в этих областях, то это стало бы полезной системой координат.

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Я хотел бы сказать для всех, что Джон подготовлен практически во всех полях, как минимум в трех.

Ведущий-2 (Джон Флеминг): Поскольку я обучался в трех областях, возможно, поэтому для меня важны роли, потому что они пересекаются, и мне нужно понимать, что и когда делать.

Карен Миникин (TSTA-P): Мы говорим о сложности с различием и о том, насколько это является непростой задачей, не так ли? Потому что даже внутри одной области существуют различные подходы, и мы не всегда сходимся во мнениях. Повсюду есть разногласия, и я думаю, что они очень важны, так как помогают расширить восприятие. Разногласия помогают создать некоторое напряжение. Они помогают нам думать, если мы, конечно, можем быть открытыми, потому что нам не всегда удается непредвзято относиться

к этим различиям. Я думаю, что будущее будет зависеть от того, насколько хорошо мы сможем наладить диалог по поводу этих различий как внутри областей, так и между ними.

Ведущий-2 (Джон Флеминг): Карен, у нас получается?

Карен Миникин (TSTA-P): Я думаю, что у нас все в порядке. А вы как думаете?

Ведущий-2 (Джон Флеминг): Да! Получается ли у нас делать это в более широком сообществе?

Карен Миникин (TSTA-P): Я не знаю. Мы услышим от них, я надеюсь!

Ведущий-1 (Мэтт Тейлор): Пол, что Вы думаете?

Пол Робинсон (PTSTA-E): Я думаю, из-за того, что у нас есть четыре области, и мы причисляем себя к одной из областей, мы забываем о специализированных знаниях, которые нам нужны, и это не знания Транзактного Анализа. Социальный работник, психотерапевт, педагог, организатор или консультант — все используют ТА: те же модели, те же процессы, но в разных контекстах. Например, Николь работает в организации, и ей нужно знать немного о менеджменте и теории организаций, немного об управлении и так далее. То же самое, если вы работаете в образовании с педагогами и тренерами, хотя они при этом все являются частью организации. Поэтому, чтобы поддержать этих специалистов, чтобы они могли лучше делать свою работу — преподавать, они должны интегрироваться и стать частью школы, частью сообщества, и они должны научиться ладить с людьми, а также знать, как преподавать.

Я не думаю, что дело тут в профессиональных ролях, о которых говорил Джон, а в том, какие нужны специализированные знания, наравне со знаниями ТА, необходимые для выполнения этой роли в полном объеме. Я думаю, что именно это и вызывает ощущение, что профессиональные роли смешиваются с другими. И это похоже на то, как если бы в круглые отверстия вставляли квадратные колышки, а это не всегда работает.

Дебора Робинсон (TSTA-O): А для меня важна цель. Если мы говорим о том, что в организации могут оказаться люди из разных областей, с разными целями, то какова цель ТА?

Большинство людей работают в организациях. Для меня сфера организации — это о том, как система предлагает что-либо, каков контракт с системой, и это отличается от ситуаций, когда людям нужна поддержка, возможно, из-за их психологических трудностей в организации. И в последнем случае я не обладаю подходящими для этого навыками.

Поэтому я думаю, что цель работы — это именно то, что определяет необходимость наличия соответствующих навыков. И как выше говорили, этот ярлык

подразумевает объяснение, как мы различаем потребности людей — что нужно клиенту, и можем ли мы оказать ему эту услугу.

Николь Леннер (PTSTA-C): Я сейчас думаю о своем опыте работы с друзьями, знакомыми и коллегами из других областей, например, с Бет, сидящей здесь, которая работает в области психотерапии, и мы очень часто проводим совместные семинары. Насколько это обогащает, когда мы обмениваемся опытом и делимся компетенциями своих областей в согласии с целями, которых мы хотим достичь с нашими клиентами. Это богатство настолько прекрасно, что я бы хотела наблюдать и переживать это ощущение чаще.

От редакции:

Мы предлагаем вам, нашим читателям, неравнодушным к Транзактному Анализу и работающим в его разных областях, порассуждать и подискутировать на тему того, как могут взаимодействовать представители разных направлений ТА между собой, как эти направления могут развиваться в России, в чем их точки соприкосновения и различия, как они могут быть полезны друг для друга. Вы можете присылать свои идеи к нам в журнал по электронному адресу if@ta-journal.ru, либо в социальных сетях (Телеграм-канал и Вконтакте).

Елена Речкина:

«Сдать экзамен на СТА – значит изменить свой сценарий»

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Главный редактор журнала «Транзактный Анализ в России»; редактор в Rambler&Co; частная психологическая практика; член COTA и EATA; Москва, Россия; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455



**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

The editor-in-chief "Transactional Analysis in Russia"; the editor of Rambler&Co; private psychological practice; member of SOTA and EATA; Moscow, Russia; ok810@yandex.ru, ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

Elena Rechkina:

"To Pass CTA-P Examination Means to Change Your Life Script"

Аннотация: В статье приводится интервью с Еленой Речкиной, практикующим транзактным аналитиком, об опыте сдачи экзамена на статус СТА-Р в 2021 году. Елена рассказывает о своих сложностях, сценарных процессах, поднимающихся при подготовке к сдаче экзамена, особенностях первой и второй части письменного экзамена, нюансах устного, а также дает рекомендации для тех, кто собирается сдавать сертификационный экзамен на звание транзактного аналитика.

Ключевые слова: экзамен, СТА, Транзактный Анализ, психотерапия, EATA, сертификация

Abstract: This article contains an interview with Elena Rechkina, a practicing transactional analyst, who tells about her experience of passing the CTA-P status examination in 2021. Elena talks about her difficulties, the life script's processes that arise during the preparation for the exam, the features of the first and the second parts of the written exam, and the nuances of the oral exam. Also Elena provides recommendations for those who are going to take the certification exam for obtaining the title of transactional analytic.

Keywords: examination, CTA, Transactional Analysis, psychotherapy, EATA, certification

Свой экзамен на статус СТА-Р Елена Речкина (г. Москва) успешно сдала онлайн 22 апреля 2021 года, о чем есть официальное сообщение в «Вестнике EATA». В команде экзаменуемых была еще одна россиянка – Ирина Пингарёва, остальные коллеги из разных стран: Румынии, Украины, Великобритании, Испании, Италии, Франции.

Какие психологические процессы происходят при подготовке к получению статуса СТА? С какими сложностями сталкиваются кандидаты и зачем вообще сдавать экзамен? Об этом наш разговор с Еленой.

— Лена, когда мы с изначально говорили об интервью, меня зацепила твоя фраза: «Я очень рекомендую сдавать экзамен, потому что это способ пройти свой сценарий, изменить его». Как сценарий проявляется в таком процессе,

как подготовка и сдача экзамена на СТА? Как это происходило у тебя, можешь поделиться?

— Я думаю, что вообще приход в четырехлетнюю европейскую программу (202 курс. — **Ред.**) связан с тем, что есть какая-то готовность понять себя, познать на более глубинном уровне. Потому что, на мой взгляд, нас туда изначально привлекают сценариями, играми. Это задевает внутри нас разные части психики. Ведь когда мы туда приходим, то начинаем очень глубоко погружаться в себя — а программа ведь построена именно таким образом, что студент постепенно, поэтапно просматривает киноленту своей жизни.

А дальше происходит так: супервизоры и тренеры рассказывают и показывают, что там, за горой, будет много интересного. Когда старшие товарищи говорят о возможном вознаграждении в этом путешествии, то одним из первых называют сдачу экзамена. Мне об этом говорила Марай-

ка (Марайка А. Хейн, Голландия. — **Ред.**) на одном из терапевтических марафонов. Она называла это трамплином в начале пути к себе. Сперва приходится верить на слово, потому что не очень понятно, о чем речь. Но по мере того, как проходишь программу и начинаешь практиковать, уже смотришь на жизнь иначе, начинаешь видеть, из чего она состоит, на что ты тратишь свое время. К тому моменту, когда ты подходишь к экзамену, уже понимаешь, что огромное количество времени уходило, предположим, на игровое поведение, жизнь тратилась на какие-то неотгореванные вещи. Ты заходишь на некоторые страницы своей жизни, куда до сих пор боялся заглядывать. Например, обнаруживаешь, что работаешь там, где тебе не нравится, да и не зарабатываешь столько, сколько хочешь. *И когда ты заканчиваешь программу, у тебя есть уже некий объем видения, в первую очередь — себя, а потом уже и других.*

Специалисты нашей профессии чтобы стать профессионалами, должны заглянуть внутрь себя, своей личной истории, которая раскрывает секреты собственного внутреннего мира, и вместе с профессиональными навыками открывает путь к другим. В нашей специальности, я думаю, именно это путь к мастерству. Это не значит, что ты кардинально изменишь свою жизнь, но неминуемо поймешь, как ты устроен. И, когда после окончания программы предлагают идти на экзамен, это — вызов. Вызов рассказать другим о том, что я прошла большой путь.

— Другим — это кому? Экзаменационной комиссии?

— Я думаю, что изначально — своему роду. Потому что по пути изучения программы я понимала, насколько я связана со своей историей, насколько то, как я живу свою жизнь, как структурирую время, в какие игры играю, какие призы в этой жизни я не беру... Например, студенты осознают, почему они женаты или замужем, или почему они не зарабатывают достаточно, почему у них нет детей. И неважно, мужчина ты или женщина. Начинаешь понимать, как ты либо повторяешь чью-то судьбу, либо отбиваешься от всех («Я не такая, как вы»). И вот ты подходишь к экзамену, а там первая часть — надо написать о себе. Именно в тот момент я поняла, почему просто пройти 202 курс — недостаточно. Именно экзамен завершает путь.

— А почему? Ведь сам курс позволяет осознать свои игры, свои паттерны.

— Недостаточно, потому что процесс подготовки — это новое предъявление себя, это рождение как профессионала, уже прошедшего какой-то путь как человека. Но именно на первой части многие застревают.

— Что такого коварного в первой части?

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

Елена РЕЧКИНА

■ Я практикующий психолог, Сертифицированный Транзактный Аналитик в области Психотерапии. Изучаю и практикую ТА с 2005 года. За моими плечами более 1300 часов профессионального тренинга, 550 часов супервизии с мастерами ТА со всего света, которые, несомненно, повлияли на мое становление как профессионала.



— Там кандидат начинает описывать свою жизнь. Вроде бы простые вопросы: «Как на вас повлияло обучение? Что стало по-другому в вашей жизни?». Когда ты садишься отвечать письменно, ты вдруг просматриваешь текущий этап своей жизни и понимаешь, куда ты уже прошла, ты начинаешь это все собирать воедино. Поэтому первая часть — очень трудная, потому что тебе нужно открыто писать, из окейной позиции, при этом уважительно по отношению к себе. Я переписывала несколько раз.

— Переписывала, потому что тебе самой не нравилось, или тебе давали обратную связь?

— Давали обратную связь. Моим основным супервизором была Елена Соболева, с которой я и пошла на экзамен. У нас была договоренность, что я возьму супервизию у нескольких зарубежных супервизоров. И я получала один и тот же фидбэк: а напиши теперь о себе из позиции «я+ ты+». Все, что ты пишешь, — хорошо, только напиши из окейной позиции. И это, оказывается, непросто, особенно в нашем культуральном сценарии. То есть тебе нужно дать себе поглаживание.

Мне как личности, которая выросла в СССР, хвалить себя вслух было непросто. Нынешние современные блогеры могут говорить о себе совсем по-другому. Для меня это оказался вызов — рассказывать о себе и о том, насколько я хороша, как сильно программа изменила мою жизнь, мои взгляды; она дала мне точки опоры, понимание, как действовать в своей собствен-

ной жизни в первую очередь. И это первый вызов экзамена, который меняет твой сценарий, потому что в части А тебе нужно по-новому рассказать о своем пути, о себе. Это выход из токсичных опытов, если они были в жизни, в которых ты застревала, например, симбиотические связи; это отказ от того, что ты чего-то недостойна, что ты не имеешь на что-то права, если что-то не отдашь. Это по-настоящему новый взгляд на себя. Именно в этом может быть трудность при написании первой части.

При этом описание должно быть живым текстом. Простой лаконичный ответ на вопрос: «Да, я прошла программу», — так не работает.

— Я слышала от коллег-транзактников такое мнение: сдать экзамен — это, мол, просто получить погоны, что можно и без этого практиковать после 202 курса. Но я сейчас от тебя слышу, что как будто бы это не совсем так, то есть с точки зрения формальной вроде бы да, а с глубинной — нет. И это для меня звучит как откровение.

— Берн выстроил целую систему, он сделал огромный вклад в нас, людей, и наши коммуникации. Но мое мнение, и то, что я слышала от тренеров, которые еще были с ним знакомы — мне посчастливилось учиться у них, — что Берн не смог пройти свою трудность, свой «экзамен». Он не смог дать себе достаточно поглаживаний. Поэтому я считаю, что первая часть — на самом деле главная. Если ты не можешь дать себе поглаживания, дать себе признание, разве ты сможешь дать это клиентам? Если ты не можешь рассказать о себе, что с тобой все в порядке и это связано с твоим путешествием, а экзамен — это один из способов рассказать о себе людям.

Конечно, можно практиковать и без экзамена. Безусловно, никто не говорит, что эти специалисты не имеют опыта, ресурса, свободы в этом месте. Я по пути собирала еще какие-то обучения и знания. До этого направления я училась в гештальте, в экзистенциальной терапии, в символдраме, но до конца я дошла только в ТА. Во многих модальностях при обучении проходят несколько ступеней. Но без экзамена — это как закончить институт и сказать: мне не нужен диплом, для меня это не важно. Разве это правда? Я думаю, что неправда.

— Если мы говорим о переписывании сценария, и в том числе благодаря первой части, то важно ли или нет то, что учился ты у одного преподавателя на 202 курсе, а экзамен сдаешь уже с другим? Или надо с этим же преподавателем идти, чтобы завершить «обучение в институте» со своим тренером?

— Могу сказать на своем опыте. Я училась у одного преподавателя, первым моим тренером был Дмитрий Шустов. Первый контракт был с Дженни МакНа-

мара, потому что у Дмитрия Ивановича еще не было допуска заключать контракты. По мере того, как я училась, он сдал экзамены, и уже следующий мой контракт был с ним непосредственно. С Дмитрием Шустовым я прошла свой большой путь профессионала и дошла до окончания программы. Высвободилось много энергии, благодаря обучению, супервизиям и личной терапии. По пути было еще рождение ребенка, которое, конечно, подвинуло мою историю. Он родился на третьем году обучения, и в этом я также изменила свою жизнь. Важно было сделать выбор, пока ребенок мал, ему нужна мама, я выбрала быть с ним, практиковать и набирать опыт, пока отложить экзамен.

А потом получилось так, что Дмитрий Иванович оказался уже достаточно занятым человеком и больше специалистом из медицины, а я пошла по психологическому развитию (до этого я была сама в медицинской среде). Поэтому появилась Елена Сергеевна Соболева, она дала другую мотивацию, когда я начала готовиться к экзамену. Это было другое путешествие. Поэтому твой сопровождающий на этом пути — тоже персонаж твоей новой истории. И он помогает тебе пересматривать те моменты, которые не позволяют тебе расти, развиваться, потому что новый экзамен — это в первую очередь твое достижение, это признание себя в мировом сообществе. И для меня, например, это было очень важно, потому что у меня есть европейские корни, и я думаю, что каждый приходит в программу за чем-то своим, и я, например, понимала, что я здесь неслучайно.

— А бывало такое ощущение, что случайно?

— У всех возникают такие обесценивающие темы про экзамен. Это появляется практически, мне кажется, у каждого человека, кто двигается по этой дороге, потому что ты как раз спотыкаешься о смыслы. Но пока ты не начинаешь писать, пока ты не заходишь внутрь процесса, ты не сталкиваешься со степенью важности того, что ты пишешь о себе.

А вторая степень важности — когда ты описываешь своего клиента, ты на самом деле начинаешь видеть, что ты делаешь огромную работу. Ты вдруг видишь, структурируя свой клиентский случай, что одно дело, когда ты получаешь супервизию, показываешь работу в аквариуме, а другое — когда ты максимально близко к теоретической части, но при этом живым языком показываешь, что происходит за закрытой дверью кабинета. И здесь ты тоже получаешь свое признание.

Это второй огромный бонус — уважение к себе. Потому что, описывая то, что ты делаешь, вдруг осознаешь еще больше важности в своей работе. Особенно когда свидетелем этого становится целое сообщество транзактных аналитиков по всему миру. Пусть у тебя будет четыре экзаменатора и председатель комиссии, но это представители целого огромного сообщества.

До этого тебе нужно собрать все материалы, тебе нужно написать, сколько ты часов отучилась. Это тоже, кстати, еще одна потрясающая вещь, которая меняет твое сознание: когда ты составляешь этот «лук», когда ты пишешь, сколько у тебя было клиентов за все годы, сколько ты часов терапии провела, у кого ты училась, когда ты делаешь эту сводную таблицу, у тебя проявляется такое большое уважение к себе!

— И видно сразу, сколько инвестировано времени, денег.

— Да, и внимания. Ты начинаешь понимать, какую это имеет цену. И когда ты описываешь свой клиентский случай, у тебя появляется к себе другое уважение. А еще ты видишь свои сложности, и тогда это зона развития. В подготовке ты начинаешь усиливаться. Через это ты прочитаешь какие-то статьи, книги, что-то проанализируешь, докопаешься до чего-то, возьмешь не одну супервизию. Конечно, надо выбирать хороший случай, в котором вы продвинулись куда-то с клиентом.

— Вот тут у меня возникает вопрос: что значит «продвинулись»? Нужно, чтобы клиент прошел по всему терапевтическому плану? Нужен законченный случай с перерешением?

— Главное в этом в описании показать, что ты разбираешься в той или иной концепции. Вот видишь: уже у тебя сразу какой вопрос — перерешение. Возвращаясь к первой части, с тобой и так все в порядке. Если ты дошла до какой-то точки в работе, ты уже прошла огромный путь.

— Сейчас я слышу, что можно сделать некую законченную работу в какой-то из концепций или на каком-то этапе терапевтического плана. То есть необязательно законченный случай. Звучит как разрешение.

— Какую бы ты концепцию ни взяла, ты там соединишься, у тебя будет альянс, у тебя будет развитие. Терапевтический план можно подвести к любой концепции. Если возникает сомнение в том, что ты чего-то достиг, нужно по-другому смотреть на это — как на сужение сознания и запугивание себя Родительскими интроектами. В части с клиентским случаем ты не можешь застрять, разве что ты не уверена в своей персональной части. У многих людей как раз открываются инсайты в клиентской части, возникает ощущение важности работы, какой бы кусочек помощи ты ни оказала человеку, да, ты распутала чувства Ребенка, ты помогла ему вот в этом месте стать другим, собственно говоря, по-другому посмотреть на то, как устроена его жизнь вот на этом отрезке. Как он этим будет пользоваться дальше — это уже не твоя работа, ты не можешь за это нести ответственность.

Причем очень важно не спрашивать ни у кого, какой взять случай, а довериться своей интуиции и выбрать то, что тебе нравится. В первую очередь, чтобы показать другим людям, что психотерапия целебна, что Транзактный Анализ помогает увидеть уроки, возможности и объяснить их простым доступным языком. Что там есть инструменты, с помощью которых можно что-то изменить в своей жизни, а что-то принять. И это должно нравиться тебе в первую очередь.

— А есть еще теоретическая часть, так?

— Там было 12 вопросов, из которых ты выбираешь 6 и отвечаешь на них, связывая с практической частью. Это делает работу более красивой. Ты описываешь клиентский случай, а потом берешь свой теоретический вопрос и показываешь: «В моем кейсе вот это выглядит вот так», — добавляешь какие-то диалоги, транзакции и даешь теоретическое объяснение, ссылаясь на концепции, но показывая при этом свою точку зрения. Это не про то, чтобы переписывать учебники Вэнна Джоинса или Тони Уайта, или кого-то еще. *Надо показать красоту своей работы, открыть, как ты это делаешь, потому что ты это делаешь своим уникальным способом.* Да, ты используешь, условно, три концепции, но своим уникальным способом. И твоя задача — показать перед сертифицированными транзактными аналитиками, как ты работаешь, а для этого тебе нужно себя признать. Поэтому такой путь.

— Я слышала неоднократно, что сам процесс подготовки к экзамену может затянуться на годы, у кого-то он откладывается, замораживается. У меня есть фантазия, что экзамен чем-то похож на процесс терапии — с установлением альянса (с супервизором, с самим собой), с сопротивлением, с параллельными процессами. Это так?

— Думаю, что да. Еще нужно предоставить пленки, и этот момент тоже является еще одним вдохновением. Потому что ты начинаешь себя слушать и понимать, зачем тебе надо записывать клиентов, с которыми ты работаешь, тебе нужно сделать много записей. А ведь это еще одна наша культуральная история, довольно тяжелая, потому что у нас куча ссыльных людей, война была. И записывать кого-то на пленку в культуральном сценарии небезопасно. Очень много паранойи. И преодоление страха, недоверия — тоже часть того, что ты делаешь в работе с клиентом. Он доверяет тебе рассказать что-то ценное, интимное под запись. Многие соглашались с удовольствием, когда ты говоришь, что я через это, соблюдая конфиденциальность, буду расти и передавать знания другим.

До этого я много лет работала в государственной системе, связанной с наркологией, и даже там люди соглашались на видео записываться для того, чтобы это кому-то еще помогло. В нашей профессии то же са-

мое. Конечно, не надо обращаться к людям с определенной личностной адаптацией, определенного склада, которые будут сразу же высказывать недоверие, просить их размещать о них какую-то информацию, даже если она конфиденциально изменена. Для экзамена нужно выбирать лояльного клиента.

Ты прослушаешь кучу материала, чтобы выбрать то, что нужно для экзамена, и сделать его транскрипт. А, кроме того, надо выбрать групповой кейс и фрагмент из него. И здесь возникает еще одна история, в которой люди застревают, потому что ты начинаешь все слушать — и обесцениваешь: «Вот здесь я не то сделала, вот здесь надо было по-другому». Да, ты начинаешь пристально относиться к каждой транзакции, думая о том, что вот если бы ты сказала по-другому, все бы изменилось, но это не так. Потому что, работая в кабинете, ты думаешь не столько о транзакциях, сколько о контакте и том эффекте, который нужен клиенту. И в какой-то момент понимаешь, что мы работаем интуитивно, делаем какие-то парадоксальные интенции, но используя разные способы для того, чтобы помочь «развязаться» энергии клиента.

Следующим откровением становится момент, когда ты начинаешь себя слушать с удовольствием: «О, какая хорошая сессия, о, какая хорошая работа». Это еще одно самопоглаживание, признание, и тогда ты легко выбираешь эти пленки. Ты берешь любую и находишь в ней хороший кусок. Ты просто учишься относиться к себе лояльно в хорошем смысле слова, потому что это твой стиль. Ты так говоришь, ты так действуешь, и это работает, потому что клиенты меняются. Это еще один бонус — познание себя, принятие своего темпа, своего стиля, своего личного опыта, который, несомненно, кроме навыков и теоретических процессов, играет важную роль в том, когда ты идешь на экзамен. Когда ты приходишь на экзамен с собой, со своим стилем, со своим опытом, ты остаешься со своей уникальностью и отдельностью. Если ты приходишь с мыслями о том, как хорошо ты владеешь теорией, то, скорее всего, ты можешь не сдать экзамен.

— Это еще один из камушков в копилку страшилок об экзамене, что нужно обязательно знать теорию. Нет-нет, да накрывает мысль: «Господи, я училась 4 года, а я что-то помню, что-то нет. И вообще ощущение, что я к концу уже вообще все позабывала, что было на первом курсе», — и так далее.

— Во время подготовки материал поднимается снова. В этом тоже польза экзамена. Но, когда ты пишешь и структурируешь свой случай, задача экзаменаторов — посмотреть на то, как ты оперируешь материалом, как ты в контакте со своей окейностью, как ты понимаешь, что значит излечение в первую очередь.

• ШПАРГАЛКА ПСИХОЛОГА

Лайфхаки для тех, кто хочет сдавать экзамен

Мы попросили Елену Речкину поделиться лайфхаками с теми, кому еще предстоит сдать экзамен.

- **В первую очередь, конечно, понимать свой стиль.** Он складывается в том числе из интроектов наших тренеров, учителей, каких-то более ранних фигур, имевших для нас ценность, как они несли себя по жизни. И я думаю, что очень важно в этом месте сохранять свою аутентичность, что бы тебе ни предлагали для продвижения в экзамене. Когда ты приходишь с самим собой, тебе легко сохранять окейность.
- Очень важно быть **иметь поддерживающее сообщество, коллег**, с которыми вы вместе растете, иметь интервизионную группу или хотя бы одного коллегу, с которой ты можешь обсудить и получить поддержку. Это те, кто тоже идет на экзамен и проходит такой же путь. Вы учитесь вместе и размышляете об экзамене, обсуждаете, что у тебя или у него/нее тормозит продвижение. Вы помогаете друг другу возвращаться во Взрослого.
- **Быть в личной терапии в модальности ТА.** Во-первых, не допустить до экзамена без определенных часов. Во-вторых, ты на клиентском месте понимаешь, как это работает. Ты сам проходишь те же процессы, что и твои клиенты. В-третьих, ты не сдашь экзамен, если сам не двигаешься личностно (а часть людей не сдает экзамен из-за того, что им трудно внутри себя с тем или другим процессом). Личная терапия расслабляет, помогает тебе продвинуться и увидеть те препятствия, которые возникают на пути к сдаче экзамена.
- **Выбрать супервизора.** Если у тебя контры с супервизором, и ты с ним сражаешься, как с Родительской фигурой, то большой вопрос, как через это пройти и зачем тебе это сражение. Поменять отношения, сменить супервизора, чтобы быть свободным в своих выборах. Легче и работу писать, когда вы говорите на одном языке.
- **Практиковать и давать себе за это признание,** описывать эти признания, например, делать зарисовки своих случаев, увидеть на бумаге свою работу. «Вот я так-то и так-то продвинулась с этим клиентом». Это дает опору внутри профессии, но нам всем нужен результат, как бы то ни было. А экзамен — это как раз тоже результат, это результат твоего труда.

А в плане теоретического формата это не такой традиционный для нас экзамен.

— Ну, то есть нет такого, как в вузовском экзамене: «Берите билет, готовьтесь, отвечайте».

— Нет. Там есть экзамен письменный. Эту работу оценивают, и на нее приходит рецензия. В ней могут быть какие-то вопросы, которые на экзамене могут задать, а могут и не задать. Например, на моем экзамене все экзаменаторы были с высшими статусами, и это был просто интересный диалог, обмен опытом, и я думаю, первое, на что смотрят, — насколько ты сама себя видишь в этой роли, насколько себя там чувствуешь. Например, когда к тебе клиенты приходят в кабинет, ты сидишь спокойно: «Здравствуйте, я вас жду». И когда ты приходишь на экзамен, там та же история. Перед тобой — такие же коллеги, которые знают весь этот путь, которые прошли эту дорогу, прошли свое чистилище, очистили свои сценарии. Там не может ничего случиться, кроме разве что личных переносов, которые бывают у всех, если ты пойдешь из Ребенка или из Родителя, говоря нашим языком, не из Взрослой своей части. *Если ты пойдешь из них или из зараженного Взрослого, ты можешь попасть в какой-нибудь перенос/контрперенос.* Поэтому задача — идти по этому пути с высоко поднятой головой и убежденностью, что ты это в первую очередь делаешь для себя и для своих клиентов. Ты двигаешься не для экзаменаторов.

– Еще один страх, который транслировали потенциальные экзаменуемые: что подготовка и сдача экзамена — это какое-то безумное количество денег.

– Это неправда. По-моему, больше денег, чем уже вложено в 202 курс, быть не может. Расходы зависят от твоих пожеланий и предпочтений: если ты хочешь без конца супервизировать каждую строчку в своей работе, так пожалуйста, это ж твой выбор.

– Лена, ты на чем сопротивлялась? Что в твоём процессе подготовки было сложнее всего?

– Я довольно быстро написала первую часть. А потом получила обратную связь, что я пишу не окейно о себе. Я пошла думать и разбираться в своей личной терапии, и это заняло какое-то время, потому что это оказалась сценарная история: в моей семейной системе нельзя было проявляться, нельзя было открыто говорить о себе, — предков сослали из Европы в Сибирь. Мне нельзя было туда пройти. Это было очень сложно. И я хочу поблагодарить всех тренеров, кто был со мной на этом пути (и российские, и зарубежные), тех коллег, кто проходил со мной марафоны, семинары, кто лечился вместе со мной — я продвигалась вместе с ними к этому осознанию. Я помню, как на одном из семинаров Эрскина этот пазл наконец-то сложился, что я имею право на свой путь, даже если в

моем роду кто-то за это погиб. И я поняла, почему я тут — именно в европейской программе, почему именно эта программа оказалась для меня столь целительной. И экзамен поставил точку.

Проявление личностных адаптаций на примере фильма «Август»

Александр Юрьевич
ПУШКАРЕВ

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



Alexander Yurievich
PUSHKARYOV

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

Expressions of Personality Adaptations on the Example of the Film "August: Osage County"

Аннотация: Психологический разбор фильма «Август» (2013, режиссер Джон Уэллс, драма, США) на основе транзактно-аналитических концепций: предписаний, жизненного сценария и личностных адаптаций. В разборе автор исследует взаимоотношения между героями и анализирует их поведение, используя терминологию и идеи Транзактного Анализа. В конце он задается вопросом: возможно ли выйти из сценария или мы неизбежно следуем заветам, переданным от нашей семьи?

Ключевые слова: фильм, анализ кино, Транзактный Анализ, предписания, сценарий, личностные адаптации

Abstract: This paper presents a psychological analysis of the film August: Osage County (2013, director John Wells, drama, USA). The analysis is based on transactional-analytical concepts: injunctions, life script and personality adaptations. The author explores the relationship between the characters and analyzes their behavior using the terminology and ideas of Transactional Analysis. At the end, he asks the question: is it possible to get out of the script or do we inevitably follow the precepts passed down from our family?

Keywords: film, film analysis, Transactional Analysis, injunctions, life script, personality adaptations

В этой статье я буду упоминать:

- концепцию предписаний (приказаний), сформулированных Мэри и Робертом Гулдингами;
- концепцию жизненного сценария, сформулированную Эриком Берном и дополненную Клодом Штайнером;
- концепцию личностных адаптаций, разработанную Полом Уаром и Таиби Калером, а затем дополненную Вэнном Джоинсом.

Предписания (приказания) — это негативные решения, полученные в раннем детстве от родителей. Передаются эти послания из Детского эго-состояния родителей в Детское эго-состояния ребенка.

Жизненный сценарий — это бессознательный жизненный план, составленный ребенком в детстве и подкрепляемый родителями.

Личностные адаптации — это определенный набор стратегий, используемых ребенком при формировании своего жизненного сценария. В ТА выделяют 6 типов личностных адаптаций (подробнее см. в таблице).

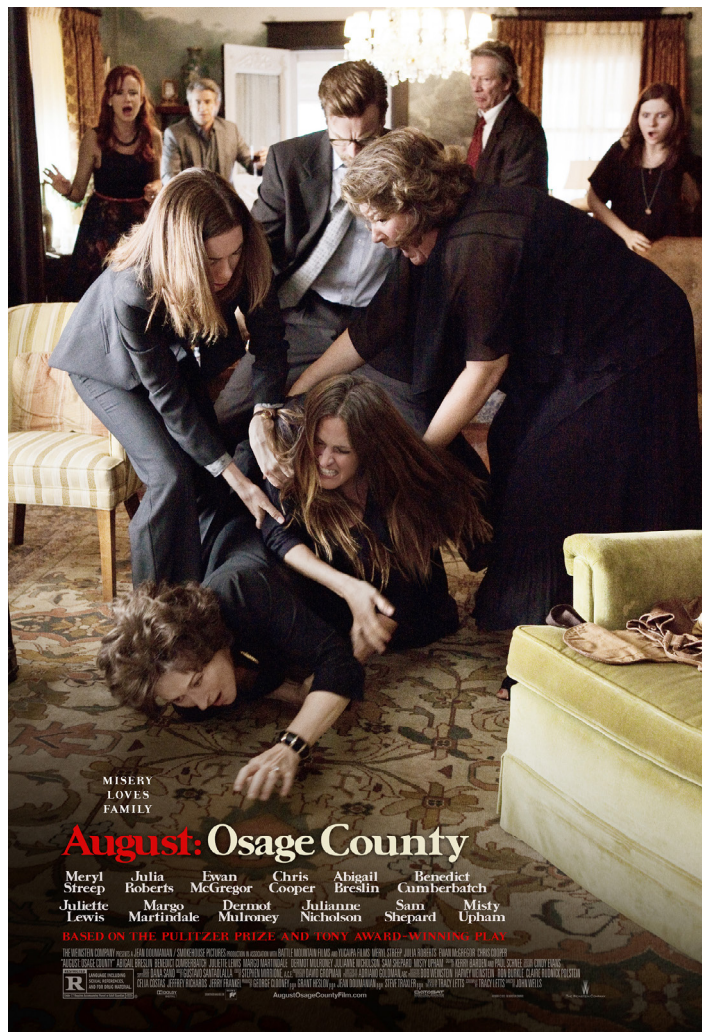
Мне хотелось найти такой пример фильма, где будут представлены все 6 типов личностных адаптаций, и, кажется, я его нашел: это «Август» режиссера Джона Уэллса («August: Osage county», 2013).

В начале фильма из дома пропадает мужчина, и позже мы узнаем причину. А до тех пор все члены семьи собираются для поддержки его жены. Сочувствие сменяется горечью, осуждением, взаимными обвинениями и обидами. Выяснение отношений превращает кажущуюся мирной семейную встречу в невыносимое испытание.

Как же это происходит? Давайте проясним.

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Проявление личностных адаптаций на примере фильма «Август»



Адаптации в фильме

Антисоциальная адаптация

- **Вайолет** (*Мэрил Стрип*) — властная мать семейства. Она точно знает, что нужно всем. А ещё она больна и зависима от лекарств и сигарет.

У нее сразу две адаптации: Антисоциальная и Параноидная.

У Антисоциальной адаптации имеется потребность в возбуждении, драме, постоянная провокация других на конфликты и внимание к себе. Эго-состояние Родитель исключено, и коммуникация (здесь это обвинение и ярость) происходит из Бунтующего Ребенка.

Собственные потери Вайолет не оплаканы, потому что нужно «Быть сильной», и тогда в ход идет ее Параноидная адаптация, когда она выводит всех на чистую воду. И это леденящие, обесиливающие и замораживающие сцены — Карающий Родитель во всей своей красе.

Ближе к концу фильма, когда ее дочери будут обсуждать старые добрые времена, выяснится, что их мать была на реабилитации в психиатрической лечебнице: в терминах предписаний это «Не будь здоровой»

(ментально), как возможный способ справиться с посланием «Не живи».

- **Мэтти Фэй** (*Марго Мартиндейл*) — сестра Вайолет. Также сильная и властная женщина.

Здесь также мы видим две адаптации: Антисоциальная и Параноидная.

У Мэтти Фэй есть муж и сын, которых она шпынует. Она прямо называет сына своим разочарованием, глупым, криворуким и объясняет это тем, что сделала ошибку очень давно и заплатила за это.



И муж, и сын чувствуют, что в ее сердце нет доброты для них, и это проявляется, когда Вайолет расскажет об их тяжелом детстве: с обилием насилия несмотря на то, что Мэтти Фэй была любимцей родителей.

Трое дочерей Вайолет демонстрируют разные способы адаптации к поведению матери.

Параноидная адаптация

- **Барбара** (*Джулия Робертс*) — старшая дочь. Властная, сильная женщина, которая смещает Вайолет с позиции главы семейства.

Если в детстве родители не могут обеспечить ребенку структуру и безопасность, то он решает создать ее сам. Эго-состояние Ребенок исключено, и структурно Взрослый захвачен Родителем, который считает, что «мои мысли о мире и есть мир», и ждет совершенства от других. Здесь важно «Быть совершенным».



И любые проявления несовершенства, например, возможный развод с мужем — это публичное и унижительное признание поражения, и выбор здесь — не чувствовать.

Барбара, так же как мать, контролирует всех. Например, дает послание уже своей дочери «Делай, что хочешь, только умри после меня. Живи».

За проявлениями Параноидной адаптации в стрессе также следим, затаив дыхание: крайне пронзительные сцены с психиатром, с матерью («Ешь рыбу!», дочерью, мужем, сестрами.

У Барбары есть и Пассивно-агрессивная адаптация, которую можно наблюдать в общении с мужем (об этом далее).

Истероидная адаптация

- **Карэн** (*Джюльет Льюис*) — младшая дочь.

Полагается на интуицию, большое значение придает внешнему виду, дарит тепло другим. Структурно Взрослый захвачен Ребенком, который считает, что «мои чувства о мире и есть мир», и поэтому нельзя проявлять гнев и заботиться о себе. Карэн считает, что то, что родители были вместе так долго, достойно уважения.

У нее нет детей и семьи, она несчастлива в отношениях и ждет, что кто-то другой закроет ее потребности, а за это сама готова закрывать глаза на недостатки партнера. Поскольку потребность в близости не удовлетворена, остается много грусти, ощущение отвержения и подавленности. Сексуализация в качестве психологической защиты.

Шизоидная адаптация

- **Айви** — средняя дочь.

Айви до сих пор живет жизнью своей матери и безропотно сносит все нападки от той в свой адрес, потому что нужно «Быть сильной». Своей семьи у нее нет. Подавление чувств приводит к онкологии, которая не позволит Айви иметь детей.

- **Бeverли Уэстон** (*Сэм Шенард*) — муж Вайолет и отец семейства.
- **Чарли** (*Крис Купер*) — муж Мэтти Фэй.
- **Малыш Чарльз** (*Бенедикт Камбербэтч*) — сын Мэтти Фэй.



Общая черта людей с Шизоидной адаптацией — отделение от своих потребностей и чувств, пассивная позиция в отношении решения проблемы. Выбор Ухода в качестве ответа на стресс.

Каждый из персонажей демонстрирует это по-своему: Беверли Уэстон, глава семьи, уходит в алкоголь; Чарли старший уходит в курение травы; Малыш Чарльз демонстрирует уход скорее в мир фантазий.

Интересно, что Чарльза-сына называли как отца, то есть хотят для него той же судьбы — быть под железной пятой властной женщины. Сам Чарльз против этого, но не вступает в активное противостояние, и здесь есть еще одна тайна, которая связана с его появлением на свет (ее мы узнаем ближе к концу фильма), что можно трактовать как предписание «Не живи», и,

чтобы это предписание покрыть, задействуется другая личностная адаптация.

Обсессивно-компульсивная адаптация

- **Малыш Чарльз** (*Бенедикт Камбербэтч*) — сын Мэтти Фэй.

«Если я буду делать, то могу жить». Иначе говоря: я должен «Радовать других», «Быть (в этом) совершенным» и «Не быть значимым». Представители этой адаптации также не говорят о чувствах и избегают своего гнева. И очень важно, что у малыша Чарльза есть Заботливый Родитель в виде Чарли-старшего, который может поддержать сына и снизить разрушительное влияние посланий Критикующего Родителя матери.

Пассивно-агрессивная адаптация

- **Билл** (*Эван Макгрегор*) — муж Барбары.

Жена обвиняет Билла в инфантильности при воспитании дочери, Билл же считает, что это Барбара слишком давит на дочь. Людям с Пассивно-агрессивной адаптацией сложно открыто выражать свой гнев, поэтому он проявляется в виде вспышек агрессии или сопротивления, чаще всего через игру «Да, но»: «Я тебя люблю, но ты заноза!»

- **Джин** (*Эбигейл Бреслин*) — дочь Барбары и Билла.

Кроме того, что Джин — подросток, она еще и дочь родителей с Параноидной и Пассивно-агрессивной адаптациями, которые, с одной стороны, ставят очень жесткие границы, а с другой — показывают, как спорить и эти границы нарушать. Героиня Джин важна еще и как пример передачи жизненного сценария по женской линии.

В фильме отлично показан вопрос родителей и детей, так знакомый многим: старшее поколение выбирает терпеть и класть свою жизнь на алтарь семьи, требует того же от остальных и обвиняет, когда этого не происходит. А младшее поколение выбирает себя — где-то робко, а где-то довольно смело.



К финалу все делают свой выбор. И здесь нет какой-то одной правды, поэтому герои раз за разом не могут договориться.

Важная ремарка: мужчинам здесь постоянно достается от сильных женщин, ожидающих, что другие должны «Быть сильными» (Антисоциальная адаптация) или «Быть совершенными» (Параноидная адаптация).

Сценарий в студию!

Каков же семейный сценарий, передаваемый по женской линии, от матери к дочери, уже в трех поколениях?

Вайолет вспоминает: «Моя мать была скупой и мерзкой старухой. Наверное, я пошла в нее», — и рассказывает пробирающую ее саму до слез историю про жестокую насмешку вместо подарка на Рождество.

В этой семье словно ведется борьба за то, кому тяжелее жилось. Весь фильм мать обвиняет младшую дочь и при этом ждет ее заботы и любви, и, когда в финале та уезжает, Вайолет остается одна, что можно трактовать как предписание «Не будь близким», полученное ею от своей матери.

Похоже, Вайолет собрала комбо: сценарии «Без любви», «Без ума» и «Без радости». А ее дочери выбирают сценарий «Без любви», который, вероятно, передадут и дальше.

В конце фильма, отъехав от дома на какое-то расстояние, Барбара внезапно останавливается. Может ли она убежать от сценария? Этот вопрос остается открытым.

Как писал Лев Толстой: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему».

Список источников

1. Гулдинг Р., Гулдинг М. (1997) Психотерапия нового решения.
2. Джоинс В., Стюарт И. (2017) Личностные адаптации. СПб.: Издательство «Метанойя».
3. Джоинс В., Стюарт И. (2018) Современный Транзактный Анализ. СПб.: Издательство «Метанойя»

В статье использованы кадры фильма с сайта <https://www.imdb.com/title/tt1322269/>

Если вы хотите разобрать другие концепции Транзактного Анализа, или, может быть, проанализировать свой любимый фильм, пишите нам на почту if@ta-journal.ru

ШПАРГАЛКА ПСИХОЛОГА¹

Адаптация	Характерные признаки	Описание
Антисоциальная	Конфликт (с правилами общества), низкая толерантность к фрустрации; стремится к возбуждению и драме, чрезвычайно энергичен, целеустремлен, схватывает на лету.	Эгоистичный, бессердечный (грубый), безответственный, импульсивный, очаровательный, харизматичный, агрессивный, умеющий ясно выражаться, стимулирующий, манипулирующий.
Параноидная	Ригидность мышления, преувеличение, проекция; блестящие мыслители, всегда настороже, обо всем осведомленные; внимательность к деталям.	Сверхчувствительный, подозрительный, ревнивый, завистливый, образованный.
Шизоидная	Уход, пассивность, мечтательность, избегание, отстраненность, артистичность, творческое мышление, забота о людях.	Стеснительный, чрезмерно чувствительный, эксцентричный, помогающий, приятный, добрый.
Истероидная	Возбудимый, чрезмерно реагирующий, эмоционально нестабильный, драматичный, привлекающий внимание, соблазняющий, очень энергичный, заботящийся о чувствах других, богатое воображение.	Незрелый, эгоцентричный, тщеславный, зависимый, веселый, привлекательный, забавный.
Обсессивно-компульсивная	Подчиняющийся, добросовестный, ответственный, надежный.	Перфекционист, излишне сдержан, исполнительный, напряженный, аккуратный.
Пассивно-агрессивная	Агрессивная пассивность, демонстрирует возмущение, чрезмерно зависимый, предпочитает думать сам, взвешивает все стороны вопроса.	Мешает, дуется, упрямый, верный, энергичный, веселый, цепкий.

¹ Черты личности, характерные для каждой личностной адаптации, см. в: Джоинс В., Стюарт И. Личностные адаптации. СПб.: Издательство «Метанойя», 2017. С. 211.

Поздравляем членов СОТА с получением статуса:

- **Надежду Зуйкову, г. Москва** — с успешной сдачей экзамена и присвоением статуса «Обучающий и супервизирующий Транзактный аналитик в области психотерапии» (TSTA-P);
- **Максима Раздобреева, г. Чита** — с успешной сдачей экзамена и присвоением статуса «Сертифицированный транзактный аналитик»;
- **Марию Сенину, г. Москва** — с успешной сдачей экзамена и присвоением статуса «Сертифицированный транзактный аналитик»;
- **Анну Протасову, г. Самара** — с новым статусом «Продвинутый Практик ТА»;
- **Ирину Симонову, г. Тула** — с новым статусом «Продвинутый Практик ТА».

Планы на второе полугодие 2023 года

21 августа 2023 г. — Круглый стол онлайн с Мариной Соковниной об образовательной области в ТА.

4 сентября 2023 г. — Круглый стол онлайн с Карен Пратт, название переведу, надеюсь, завтра.

21-22 октября 2023 г. — Авторский онлайн-семинар-тренинг «Травма в родах. Формирование, актуализация и проявления во взрослой жизни». Ведущая — Рахима Куандыкова (психотерапевт, PTSTA-P, СТА-P, инструктор 101 курса, врач, кандидат медицинских наук).

25 ноября 2023 г. — Празднование 30-летия СОТА, г. Санкт-Петербург.

Программа праздника:

- С 13 до 16 ч. — торжественная часть (вход свободный).

- С 17 до 23 ч. — банкет (вход по билетам).

На банкете планируется концерт из номеров от членов СОТА. Желаящие принять участие могут об этом сообщить в СОТА (обращаться к Светлане Аверкиной, секретарю СОТА и в ближайшее время — организатору творческого вечера, посвященного 30-летию).

Подробности программы будут появляться на сайте СОТА. Следите за новостями.

ВНИМАНИЕ! До Нового года пройдут и другие круглые столы онлайн. Их темы и даты можно отслеживать на сайте СОТА.

Прошедшие события

25-26 мая 2023 г. прошел первый очный семинар «Терапия клиентов с тревогой и фобиями», организованный СОТА после времен пандемии.

Ведущий: Борис Володин, обучающий и супервизирующий транзактный аналитик в области психотерапии — TSTA-P, д.м.н., профессор кафедры психологического консультирования и психотерапии с курсом психиатрии Рязанского государственного медицинского университета имени академика И.П. Павлова.

Проведено пять круглых столов:

- **«ТА в свете Танцевально-двигательной терапии».** Ведущая: Ираида Музалькова, психолог, ТД-терапевт;
- **«Нейробиология в психотерапии».** Ведущая: Мария Савина, психотерапевт, врач-психиатр, д.м.н.;
- **«Влияние жизненных событий, таких, как пандемия, на нас, наш опыт и на то, кем мы являемся».** Ведущая: Татьяна Юркович (TSTA-p), Хорватия;

- **«Руководство по подготовке к экзамену на СТА. Что изменилось?»** Ведущие: комитет по стандартам обучения ТА Соболева Елена (TSTA-P), Кравцова Алевтина (СТА-P), Лазоренко Елена (PTSTA-P). Запись круглого стола размещена на сайте СОТА.
- **«Этические стандарты СОТА по онлайн-консультированию и позиционирование психолога в сети».** Ведущие: этический комитет СОТА Ангелина Литвинова (СТА-P), Алла Бабич (PTSTA-P), Елена Гамзина.

Отчет делегата СОТА Соболевой Е.С. за 2023 год

В этом году Совет ЕАТА проходил в г. Дублин (Ирландия) с 1-3 июля 2023 года.

Первый день работы начался с приветствия и сожаления по поводу отсутствия ряда делегатов. Были собраны ожидания участников, а также одобрены «Минуты Совета 2022 года в Белграде».



EATA COUNCIL 2023 DUBLIN

Важной составляющей работы Совета были отчеты:

- Президента ЕАТА;
- Этического Советника;
- Комитетов Совета ЕАТА;
- Председателя СОС (Комитет по Сертификации);
- Председателя PTSC (Комитет по Стандартам Обучения);
- Редактора Newsletter;
- Казначая;

Также в повестке работы Совета были:

- Информация об изменении Устава ЕАТА;
- Создание рабочей группы по вопросам «онлайн-тренинга»;
- Представление новых председателей Комитетов, Делегатов, Этического Советника;
- Выступление Президента ITAA;
- Информирование о создании новых целевых групп;
- Сообщение о взаимном признании ЕАТА и ITAA Сертификатов СТА, TSTA (Common Mission Statement);
- Награждение Серебряными медалями ЕАТА Сильвии Росси TSTA (PO) Председателя Комитета по Стандартам Обучения (PTSC), и Торстена Гека TSTA(O), Супервизора экзаменов по завершению работы на своих постах.



Новый состав Исполнительного Комитета ЕАТА (справа налево): вице-президент Оливер Мандат (Франция), секретарь Марианна Раутер (Германия), Президент Сильвия Шахнер, вице-президент Александра Дурич (Сербия), вице-президент Елена Соболева (РФ); второй ряд — Генеральный Секретарь Николь Лернер (Германия), вице-президент Риттва Пироннен (Финляндия), Ута Хогель (кооптированный член).

Фото и информация из телеграм-канала СОТА (от делегата России в ЕАТА Елены Соболевой).

Создана Всемирная онлайн-ассоциация Транзактного Анализа (WOTAA)

Редакция «ТА в России»

Editorial team of «Transactional Analysis in Russia»

The World Online Transactional Analysis Association (WOTAA) Has Been Established

Аннотация: В статье говорится о выходе первого информационного бюллетеня WOTAA — Всемирной онлайн-ассоциации Транзактного Анализа и о работе ICTAQ, которая в свою очередь выпускает «Международный журнал исследований и практики Транзактного Анализа». Его редактор, Джули Хей, выпустила методические рекомендации по подготовке исследований в рамках ТА. В данном материале также приводятся отрывки из рабочей тетради, где собраны рекомендации на основе перевода Светланы Князюк. Среди этих выдержек есть обоснования, почему важно знакомиться и опираться на научные исследования, какова методология исследований. Определен предмет исследований и то, каким образом они классифицируются. Описаны разные форматы исследований: этнография, граунд-теория, предметные исследования, экспериментальные исследования, феноменологические исследования. Приведены примеры, как данную информацию можно переложить на практику ТА при подготовке материалов для публикации в научных журналах, написании магистерских и квалификационных работ в рамках международной и европейских программ сертификации транзактных аналитиков, а также как использовать эту информацию в индивидуальном исследовательском поиске и работе как в сфере консультирования и психотерапии, так и в бизнес-ТА и ТА в сфере образования. В завершении статьи приводится алгоритм работы над научным исследованием, который будет полезен специалистам.

Ключевые слова: методические рекомендации, научные исследования, научные статьи, Транзактный Анализ, форматы исследований, WOTAA, ICTAQ

Abstract: The article talks about the release of the first Newsletter of WOTAA, the World Online Transactional Analysis Association, and about the work of ICTAQ, which in turn publishes the «International Journal of Transactional Analysis Research & Practice». Its editor, Julie Hay, has issued guidelines for the preparation of research within the TA. This material also contains excerpts from the workbook, which contains recommendations based on the translation by Svetlana Knyazyuk. Among these excerpts there are justifications why it is important to get acquainted and rely on scientific research, what is the methodology of research. The subject of research and how they are classified are determined. Various research formats are described: ethnography, grounded theory, subject research, experimental research, phenomenological research. Examples are given of how this information can be transferred to the practice of TA when preparing materials for publication in scientific journals, writing master's and qualification papers within the framework of international and European certification programs for transactional analysts, as well as how to use this information in individual research and work both in the field of counseling and psychotherapy, and in business TA and TA in the field of education. At the end of the article, the algorithm of work on scientific research is given, which will be useful to specialists.

Keywords: methodological recommendations, scientific research, scientific articles, Transaction Analysis, research formats, WOTAA, ICTAQ

В июле 2023 года вышел первый информационный бюллетень [WOTAA](#) — Всемирной онлайн-ассоциации Транзактного Анализа, о чем сделано заявление на главной странице портала.

Новая организация и ее сайт, говорится в сообщении, предназначены для того, чтобы объединить всех, кто интересуется ТА, по всему миру, так, чтобы эти

люди могли быть на связи и контактировать друг с другом, независимо от того, где они находятся, насколько хорошо они знают ТА.

WOTAA также имеет ссылки на Международный центр квалификаций ТА (www.ictaq.org). ICTAQ уже бесплатно предоставляет «Международный журнал исследований и практики Транзактного Анали-

за» (www.ijtar.org), связанную с ним биржу исследований (www.taresearch.org) и награды TA Proficiency Awards (www.taproficiencyawards.org), которыми управляют добровольцы. Инициаторы создания площадки во главе с Джули Хей (Julie Hay, исполнительный директор WOTAA & ICTAQ) намерены делать все, чтобы люди со всего мира поняли и приняли тот факт, что с помощью ТА можно обучать детей, родителей, учителей, безработных и т. д.

Сегодня Джули Хей активно продвигает стандарты ТА, и с этой целью она, будучи редактором [IJTARP](http://www.ijtar.org) («International Journal of TA Research & Practice»), готовила и публично распространяет методические рекомендации. Их перевод, с согласия автора, выполнен Светланой Князюк («МИР-ТА»). Редакция располагает текстом документа.

Как поясняет Джули, «данная рабочая тетрадь была написана для того, чтобы помочь студентам, которые хотят получить сертификат и впоследствии диплом в области развивающего ТА (DTA) или ТА в психотерапии (TAP), а также при обучении в магистратуре со специализацией в ТА и/или подготовке к аккредитации в качестве сертифицированного транзактного аналитика (СТА) в любой из четырех областей сертификации в ТА».

Редакция журнала «Транзактный Анализ в России» в этом номере публикует фрагменты рабочей тетради. Приведенные ниже два отрывка касаются важного аспекта, на который обращают внимание эксперты в модальности ТА в разных странах, в том числе и в России. Речь о необходимости придания научного статуса и приведения эмпирических доказательств тем концепциям, которые много лет применяются в практике ТА. Способствовать этому, по мнению Джули Хей, могут исследования и научные публикации, связанные с ними. О том, для чего нужны исследования и как провести собственное исследование, и рассказывают фрагменты «методички» Джули Хей (Prepared by Julie Hay © 2011 A D International). С такой же целью — продвигать ТА как научный метод и популяризовать его в русскоязычном сообществе психологов разных модальностей — был создан и журнал «Транзактный Анализ в России». Мы надеемся на то, что на его страницах психологи, применяющие ТА в своей работе, будут представлять результаты собственных научных изысканий и исследований. Итак, слово Джули Хей.

Глава «Исследования в ТА»

(фрагменты методического пособия Джули Хэй в переводе Светланы Князюк предоставлены редакцией правообладателем перевода «МИР-ТА»)

<...> Томас Олсон (Ohlsson, 2010), TSTA в психотерапии из Швеции, представил нам то, что он называет «Большой список», в котором перечисляются все научные исследования в ТА, обнаруженные им за пери-

од с 1963 по 2010 годы. Этот «список является очень ценным источником информации и доступен бесплатно на www.ijtar.org, веб-сайте «Международного журнала исследований и практики Транзактного Анализа» (IJTAR).

«Список» также опровергает частые жалобы на то, что теория ТА не подкреплена никакими научными исследованиями, хотя большинство упомянутых в нем исследований относятся к психотерапевтической области, а не к области Развивающего ТА. Эта ситуация меняется: в первых двух номерах IJTAR были статьи о влиянии драйверов на обучение математике (Fregola, 2010); о связи локуса контроля студентов с теорией обучения в ТА (Mei, 2010); а также о ТА и аккультурации (социализации) иммигрантов (Kornyeueva, 2011).

Почему нам нужны знания о научных исследованиях?

Большинство людей, начинающих изучение ТА, узнает, что Берн (Berne, 1961, 1963, 1964) ссылаясь на исследование Спитца (Spitz, 1945, 1946), для подтверждения того, что людям нужны поглаживания, и что без них наш спинной мозг высыхает. Многие другие авторы в ТА (Harris, 1969; James, Jongeward, 1971; Steiner, 1974) высказывали вслед за Берном похожие комментарии и тоже часто цитировали Спитца. Однако если вы обратитесь к оригинальной работе Спитца, то вы обнаружите, что она не подтверждает выводы Берна. Возможно, Берн прав, но данное конкретное исследование, столь часто цитируемое транзактными аналитиками, не дает этому никаких доказательств. Хобс (Hobbs, 1984) обращает внимание на то, что:

- Спитц «замерял» детей с использованием Коэффициента Развития, который не был точно определен;
- Спитц утверждал, что дети в детском доме больше болеют, но не приводил цифры для сравнения с детьми в яслях и детском саду, а также с населением вообще. Он писал, что это только предположение о том, что обстоятельства сделали их менее устойчивыми к инфекции;
- Спитц писал о том, что все детские дома были одинаковыми, что касается гигиенических условий, жилья, пищи, одежды и медицинского обслуживания. Однако потом уточнил, что некоторые различия все же существовали, но они были либо несущественными, либо предполагалось, что они положительно влияли на детей в детском доме. Это были следующие различия: разница в историях жизни матерей; временное расписание, когда детей помещали в индивидуальные боксы и забирали оттуда; освещение; финансы; и то, как долго длилось кормление грудью. Всё это, скорее всего, влияло на детей;

- также Спитц отметил еще несколько различий, любое из которых могло иметь влияние на детей. Это: доступ к игрушкам, то, какую деятельность ребенок мог видеть вокруг себя, например, были ли там мамы других детей, или просто пустые коридоры, завешивали ли простынями стенки кровати и тем самым ограничивали обзор; сколько времени дети проводили в кроватках; как персонал относился к детям.

Наконец, создается впечатление, что Спитц был подвержен предрассудкам экспериментатора — он игнорировал другие возможные объяснения и принял решение о том, что основной причиной всех проблем является недостаток контакта с людьми, в то время как истинной причиной мог быть и недостаток перцептивной стимуляции.

Мы приводим здесь указанные выше комментарии, чтобы продемонстрировать, почему практики ТА должны знать о научных исследованиях. Нам необходимо уметь изучать документы, статьи, литературу, взятые из первоисточников и формировать свое собственное мнение о том, что доказывают или не доказывают данные исследования.

Другой интересный пример приводит Гейл (Gale, 1992). Он использовал Воспоминание о Межличностном Процессе (Kagan, Kagan, 1990) как способ помочь паре проанализировать полученную терапию и обнаружил, что пара считает исследовательское интервью более полезным с терапевтической точки зрения, чем саму терапию. Гейл выдвинул гипотезу, что эта разница может объясняться:

- различием во взаимоотношениях — во время исследования основное внимание уделялось пониманию, а не решению проблемы;
- различием в условиях — исследователь просил их говорить о процессе терапии, и это не давало им возможности говорить (и спорить) о своих проблемах;
- совместный, основанный на сотрудничестве рассказ о своей жизни и истории с использованием метафор позволил возникнуть новым значениям и новым осознаниям;
- разговор о процессе позволил паре понаблюдать за собой со стороны, посмеяться над собой и определить новые варианты поведения.

В то время, как пример Спитца касается плохо проведенного научного исследования, пример Гейла напоминает нам о том, что исследования являются творческими (cocreative; Summers, Tudor, 2000) и не могут проводиться без учета влияния исследователя.

Что именно исследуется?

Все исследования можно разделить на две большие категории: **действенность**, которая касается

того, достигли ли определенные интервенции в рамках конкретной практики запланированных результатов, и **эффективность**, которая касается того, были ли интервенции обоснованными и привели ли они к полезным результатам. Действенность концентрируется на внутренней валидности (правильности) того, что мы делаем, а эффективность — на внешней валидности (правильности). Например, измерение того, действительно ли наши вопросы заставляют клиентов больше говорить, будет исследованием действенности, а измерение того, лучше ли выполняют свою работу клиенты, которые больше говорят, будет исследованием эффективности.

Со временем фокус исследований изменился. Дрозд и Голдфрайд (Drozd, Goldfried, 1996) пишут о том, что ранние исследования в психотерапии касались эффективности, анализа того, какие изменения достигаются благодаря чьей-либо работе. Потом фокус сместился в сторону действенности, что включает анализ того, какие процессы и для каких проблем являются самыми лучшими. А сейчас больше внимания уделяется тому, как установить критерии отбора пациентов, которые позволят нам стандартизировать свои измерения. С того времени произошел также рост стандартизации проделываемой работы, во многих направлениях терапии появились «инструкции» для того, чтобы обеспечить использование единого подхода и интервенций всеми специалистами.

Инструкции являются полезными и применяются в Великобритании для официального признания некоторых подходов. Примером этого является когнитивно-поведенческая терапия (Beck, 1975), которая была рекомендована для конкретных диагнозов Национальным Институтом Здравоохранения и Клинического Мастерства. Однако подвергается серьезной критике тот факт, что как раз опытные терапевты и не работают по инструкциям, и, когда исследователи анализируют произведенные интервенции и обстоятельства терапии, существуют некоторые общие факторы (Lambert, Bergin, 1994), которые могут повлиять на результаты, независимо от установок и целей терапевта. Это такие факторы, как происхождение и культура терапевта, степень его теплоты, жизненная позиция, установки и убеждения. К тому же, многие интервенции используются под разными названиями в разных подходах.

Хотя теория общих факторов относится главным образом к терапии, она также подходит к таким областям РТА, как коучинг, консультирование, преподавание и другим. Мы должны помнить, что подход ТА к этим видам деятельности имеет много общего с альтернативными подходами. Например, цикл обучения Колба (Kolb, 1984) может так же хорошо объяснить процесс обучения, как и концепция обесценивания в ТА (Mellor, Schiff, 1975); стадии группового процесса

Такмена (Tuckman, 1965) могут быть альтернативой теории групповых имago Берна (Berne, 1963). Возможно, всё зависит исключительно от личности специалиста, ведь специалисты ТА не единственные, кто работает в соответствии с принципом «здесь-и-сейчас» и исходя из позиции «Я — окей, Ты — окей».

Методологии исследования

Методологии исследований или подходы часто подразделяются на количественные и качественные, хотя многие научные исследования совмещают в себе оба этих элемента. Для количественных исследований мы выбираем, какие переменные мы будем анализировать, а затем выдвигаем гипотезу о том, как они могут быть взаимосвязаны. Для качественных исследований сначала мы выдвигаем предположения, которые хотим проанализировать, и не ожидаем никакой особенной связи между переменными. Кресвелл (Creswell, 1994) определяет два основных подхода – количественное и качественное исследования — следующим образом.

- «...**количественное исследование**... это исследование социальной или человеческой проблемы, основанное на проверке теории, состоящей из переменных, измеряемых числами и анализируемых с помощью статистических процедур, для того, чтобы определить, являются ли правдой предварительные предположения теории» (Creswell, 1994, p. 2).

Количественные исследования чаще всего представлены экспериментами и опросами, в которых что-либо подсчитывается или анализируется. Например, в первом выпуске IJTAR Мей (Mei, 2010) представила результаты статистического анализа ответов студентов на опрос о локусе контроля, чтобы продемонстрировать, как показатели изменились между первым и последним занятием курса «Психология Личности». Она также сравнила показатели студентов мужского и женского пола.

Количественные исследования часто называют традиционными исследованиями, а также *позитивистскими, экспериментальными или эмпирическими*.

- «...**качественные исследования**... определяются как исследовательский процесс понимания социальной или человеческой проблемы, основанный на построении комплексной, целостной картины, сформулированной в словах, и детальной передаче взглядов информантов, проводящийся в естественной среде» (Creswell, 1994, p. 1-2).

Качественные исследования также называют *конструктивистскими, натуралистическими, интерпретирующими, постпозитивистскими или постмодернистскими*. Ключевая разница между количественными и качественными исследовани-

ями заключается в философском убеждении относительно реальности — существует ли объективная реальность, которую можно измерить, или же реальность конструируется индивидуумами, и, таким образом, создается в процессе сотворчества между исследователем и субъектом исследования. Качественные исследования включают несколько форматов. Основные форматы: этнография, то есть совокупность данных о наблюдениях за группами людей; граунд-теория (grounded theory), что означает сбор информации в несколько этапов, чтобы можно было постоянно уточнять свои категории. Исследования конкретных ситуаций или случаев — предметные исследования (case studies), что относится к конкретной деятельности в определенном времени и пространстве; а также феноменологические исследования, которые означают развитие смысла взаимоотношений на основе жизненного опыта людей. В нашей программе РТА мы используем каждый из этих форматов, часто в комбинации. Мы можем использовать феноменологические исследования для описания, предметные исследования — для пояснения и анализа, этнографию — для понимания, граунд-теорию — для получения новых инсайтов.

Этнография: на большинстве экзаменов СТА изучение случаев является примером критической этнографии, так как анализируется совокупность данных, полученных в ходе наблюдений; на основе этого анализа делается заключение о том, какие интервенции необходимо использовать, чтобы стимулировать изменения, как у отдельной личности, так и у группы, или даже в целой организации. Другими словами, как практики, работая со своими клиентами, мы наблюдаем за тем, что они делают, формируем гипотезы на основе ТА концепций, даем им обратную связь или помогаем им понять то, что они делают, чтобы они могли что-либо изменить, и затем наблюдаем, что произойдет, — и мы продолжаем этот процесс, пока не выполним контракт.

*Граунд-теория*¹ (Glaser, Strauss, 1967) применяется, когда мы хотим что-либо открыть, буквально, чтобы что-либо перестало быть закрытым. Это означает, что

¹ Grounded theory (GT), в социальных науках — методология, разработанная американскими социологами Ансельмом Строссом и Барни Глейзером, как правило, используемая в качественных исследованиях. Суть методологии заключается в том, что, вместо того чтобы начинать с гипотезы, первым шагом осуществляется сбор данных с помощью различных методов, затем выделенные данные кодируются, а коды, чтобы они лучше поддавались обработке, группируются в подобные концепты, и из этих понятий формируются категории, которые являются основой для создания теории. Это противоречит традиционной модели исследования, в которой исследователь выбирает теоретическую структуру, и только затем применяет ее к исследуемым явлениям.

мы начинаем исследование без каких-либо предварительных идей, собираем данные наблюдений, а затем создаем гипотезы/теории, которые могли бы объяснить закономерности или паттерны, которые мы обнаружили в собранных данных. В практике РТА мы используем граунд-теорию разными способами: мы наблюдаем за клиентом, группой или организацией до того, как начнем анализировать их поведение в терминах психологических игр, транзакций и т.д. Мы стараемся как можно дольше оставаться непредубежденными («открытый разум»). Некоторые количественные исследования нуждаются в большем использовании граунд-теории для того, чтобы не создавать самоподкрепляющихся пророчеств. Например, если вы попросите людей расклассифицировать разные поведенческие появления, предложив им 3 или 5 определений эго-состояний, это не будет доказывать, что существует только 3 или 5 эго-состояний — это только показывает, что многие люди способны использовать одни и те же категории аналогичным образом. Примером реального использования граунд-теории скорее является оригинальная работа Кайлера (Kahler, 1975), который наблюдал за многими клиентами и, в конце концов, разработал теорию драйверов для объяснения того, что он обнаружил.

Предметные исследования — исследования конкретных ситуаций или случаев (case studies). Вместе с этнографией и граунд-теорией, большая часть нашей деятельности как специалистов состоит из исследований различных ситуаций или случаев, если у нашей работы есть конкретные начало и конец. Мы можем проводить коучинг конкретного клиента, фасилитировать конкретную команду, консультировать конкретную организацию или обучать конкретный класс. Весь процесс получения профессиональных квалификаций в ТА основан на демонстрации наших компетенций путем презентации таких случаев, хотя при этом мы должны использовать и этнографию. Недостаточно просто описать случай. Для того, чтобы этот тип исследования был полезен для нашей профессии, мы должны собрать большое количество случаев и обнаружить среди них похожие тенденции.

Феноменологические исследования — сама природа ТА подразумевает, что мы проводим феноменологические исследования: мы интересуемся тем, что переживают люди, что они чувствуют и думают, как они ведут себя, и как все эти элементы взаимосвязаны. Теории ТА помогают понять то, как люди функционируют. Это очень отличается от предметных исследований того, насколько хорошо растут огурцы в разных типах пленочных теплиц, или граунд-теории о закономерностях погоды.

Другим исследовательским подходом, интересным для практиков РТА, является **исследование действием или экспериментальное исследование**

(Lewin, 1946). Данный термин используется по-разному, но Ризон и Бредбери определяют его как «целую систему подходов к исследованию, которые являются участвующими, основанными на опыте и ориентированными на действия» (Reason, Bradbury, 2001, p. 24). При экспериментальном исследовании используется циклический процесс, очень похожий на то, как работают специалисты РТА: задают разные вопросы, собирают данные, анализируют, рефлексиируют и формулируют гипотезы, составляют план действий, инициируют положительные действия для изменений (в РТА это интервенция, направленная на то, чтобы отдельный человек или группа получили новую перспективу), снова вопросы, и затем этот цикл повторяется столько раз, сколько необходимо. Это совместный процесс — субъект(ы) и исследователь работают вместе в практическом сообществе в рамках интерактивного и возникающего процесса. Основное отличие от других исследовательских процессов — это то, что в фокусе находятся действия на фоне повседневной деятельности.

Праксис также имеет ценность для профессионалов РТА. Праксис можно воспринимать как способ развития профессиональной компетенции через критическую рефлексию о том, как ваша практика соотносится с теорией. Барроу (Barrow, 2007) предложил расширить понятие праксиса, чтобы оно означало больше, чем просто рефлексия. Он пишет: «...праксис требует, чтобы специалист делал продуманные и практические суждения о том, как действовать в ситуации здесь-и-сейчас. Во-вторых, праксис менее касается работы с объективированными явлениями; он очень креативен, и, по определению, рискован. <...> Оба этих наблюдения сильно резонируют со стремлением транзактных аналитиков находиться в настоящем (“здесь-и-сейчас”), верить в рост и развитие любого человека и способствовать ему». Далее Барроу говорит о том, что праксис является прежде всего творческой моделью исследования, которая совпадает с нашими способами сотворчества с клиентами.

Нашу рефлексию о праксисе можно проводить на трех уровнях. Шон (Schon, 1983) ввел термины рефлексия-в-действии для обозначения того, что мы осознаем во время взаимодействия с клиентами, и рефлексия-о-действии, для обозначения того, что мы осознаем после того, как завершили взаимодействие с клиентом. Как специалисты РТА, мы понимаем, что второй вариант встречается тогда, когда мы прослушиваем записи нашей работы. Мы можем добавить сюда рефлексию-в-супервизии, чтобы включить наши осознания, которые происходят во время супервизии, когда кто-либо другой конфронтирует наше собственное обесценивание.

Анализ дискурса — согласно идеям Мишеля Фуко (Foucault, 1969, перевод на англ. 2002), этот ме-

тод скорее является техникой, а не общим подходом к исследованиям, но мы включили его сюда, потому что он подходит для проведения исследований в РТА. Анализ дискурса, который иногда также называют анализом беседы (Sacks, 1992), касается анализа сказанного, чем мы как специалисты и так занимаемся большую часть времени. Например, мы записываем сессии, а затем анализируем их с помощью различных концепций ТА, таких, как: собственно анализ транзакций, обмен поглаживаниями, драйверы/рабочие стили и т.д. В исследовательском проекте такой же анализ мы можем проводить с применением концепций ТА, выбранных заранее. Или же мы можем использовать граунд-теорию и создать свои собственные категории. Джонсон (Johnsson, 2011) описывает, как можно взять некоторые категории используемые другим исследователем, разработать описания для каждой из них в терминах концепций ТА и анализировать взаимодействия в существующей терапевтической группе. Таким образом, можно определить, какие интервенции в большей степени соответствуют подходу ТА, а какие нет. <...>

Глава «Проведение своего исследования»

<...> Ниже мы предлагаем шаги, которым нужно следовать, когда вы собираетесь провести исследование, включая любую вашу работу с клиентами, которая может стать фокусом научной работы.

1. Заведите журнал исследования/обучения — записывайте то, что происходит, чему вы научились и т.д. по мере вашего продвижения. Ведите записи регулярно, чтобы впоследствии их использовать.
2. Определите цели вашего исследования — кто будет вам помогать, как и т.д.?
3. Если вы этого еще не сделали, проанализируйте литературу по данному вопросу — прочитайте о вашей теме, чтобы узнать, что уже было исследовано другими, что именно они делали и какие у них были результаты. Если вы пользуетесь источниками из интернета, обязательно при первой же возможности ознакомьтесь с оригинальными книгами или статьями.
4. Составьте первоначальный план исследования. Что вы собираетесь делать? Кто еще будет вовлечен и как будет в этом участвовать?
5. Убедитесь, что ваше исследование будет совместимо с вашей работой с клиентом; что исследование не будет конфликтовать с наилучшей профессиональной практикой, направленной на пользу клиента(ов).
6. Получите соответствующее этическое одобрение — от комитета, от вашего супервизора, от коллег и т.д.

7. Расширьте контракт с клиентом и другими участниками процесса, включая разрешение на использование результатов в научной работе. Объясните, что участники исследования имеют право прекратить участие в любой момент. Проверьте контракт о конфиденциальности и то, каким образом вы собираетесь соблюдать анонимность испытуемых.
8. Проводите исследование, одновременно занимаясь своей профессиональной деятельностью, если оно основано на ее результатах. При этом продолжайте получать супервизии, обсуждайте свое исследование с коллегами и т.д.
9. Соберите свои результаты и напишите отчет, который будет содержать: аннотацию содержания работы; вступление/обзор; цели и гипотезу/гипотезы вашего исследования; описание методологии вашего исследования и его реальный ход; ваши результаты; анализ результатов и их значение (ваше мнение или статистический анализ); ваши выводы и прогнозы на будущее, а также что требуется клиенту(ам) после окончания исследования. <...>

Список литературы

1. Barrow G. (2007) What Goes Around, Comes Around: A Brief Account of Puzzling, Praxis, and Research // Transactional Analysis Journal. 37 (1). P. 35-40.
2. Beck A.T. (1975) Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New York: International Universities Press.
3. Berne E. (1961) Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Grove Press.
4. Berne E. (1963) Structure and Dynamics of Organizations and Groups. Philadelphia: Lippincott.
5. Berne E. (1964) Games People Play. New York: Grove Press.
6. Creswell J.W. (1994) Research Design: Qualitative & Quantitative Approaches. Sage Publications, Inc.
7. Drozd J.F., Goldfried M.R. (1996) A Critical Evaluation of the State-of-the-Art in Psychotherapy Outcome Research // Psychotherapy. 33 (2). P. 171-180.
8. Foucault M. (1969/2002) The Archaeology of Knowledge // trans. A.M. Sheridan Smith. London and New York: Routledge.
9. Fregola C. (2010) Mathematical Calculation Procedures and Drivers in Action in the Learning Environment // International Journal of Transactional Analysis Research. 1 (1). P. 30-39.
10. Gale J. (1992) When Research Interviews are More Therapeutic than Therapy Interviews // The Qualitative Report. 1 (4). P. 1-4.

11. Glaser B., Strauss A. (1967) *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.
12. Harris T. (1969) *I'm OK, You're OK*. New York: Harper & Row.
13. Hobbs G. (1984) Magister Dixit // *Transactional Analysis Journal*. 14 (3). P. 174-179.
14. James M., Jongeward D. (1971) *Born to Win*. Reading MA: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.
15. Johnsson R. (2011) Transactional Analysis as Psychotherapy Method — A Discourse Analytic Study // *International Journal of Transactional Analysis Research*. 2 (2). P. 3-18.
16. Kagan N.I., Kagan H. (1990) IPR: A Validated Model for the 1990's and Beyond // *The Counseling Psychologist*. 18 (3). P. 436-440.
17. Kahler T. (1975) Drivers: The Key to the Process of Scripts // *Transactional Analysis Journal*. 5 (3). P. 280-284.
18. Kolb D. (1984) *Experimental Learning*. New Jersey: Prentice-Hall.
19. Kornyeieva L. (2011) Studying Acculturation using Transactional Analysis Theory: the Interplay between Existential Positions and Acculturation Styles // *International Journal of Transactional Analysis Research*. 2 (1). P. 3-15.
20. Lambert M.J., Bergin A.E. (1994) The Effectiveness of Psychotherapy // In S.L. Garfield & A.E. Bergin (Eds.) *Handbook of Psychotherapy and Behavior Change*. 4th edit. New York: Wiley. P. 143-189.
21. Lewin K. (1946) Action Research and Minority Problems // *Journal of Social Issues*. 2. P. 34-46.
22. Mei Y. (2010) The Relationship between Teaching Transactional Analysis Theory and College Students' Locus of Control: an Empirical Research // *International Journal of Transactional Analysis Research*. 1 (1). P. 40-44.
23. Mellor K., Schiff E. (1975) Discounting // *Transactional Analysis Journal*. 5 (3). P. 295-302.
24. Ohlsson T. (2010) Scientific Evidence Base for Transactional Analysis in the Year 2010 // *International Journal of Transactional Analysis Research*. 1 (1). P. 4-29.
25. Reason P., Bradbury H. (Eds.). (2005). *Handbook of Action Research: Concise Paperback Edition*. London: Sage Publications.
26. Sacks H. (1992) *Lectures on Conversation: Volumes I & II*. Oxford: Blackwell Publishing.
27. Schon D. (1983) *The Reflective Practitioner: How Professionals Think in Action*. New York: Basic Books.
28. Spitz R. (1945) Hospitalism // *The Psychoanalytic Study of the Child*. 1. P. 53-74.
29. Spitz R. (1946) Hospitalism // *The Psychoanalytic Study of the Child*. 2. P. 113-117.
30. Steiner C. (1974) *Scripts People Live*. New York: Bantam Books.
31. Summers G., Tudor K. (2000) Cocreative Transactional Analysis // *Transactional Analysis Journal*. 30 (1). P. 23-40.
32. Tuckman B. (1965) Developmental Sequence in Small Groups // *Psychological Bulletin*. 63. P. 384-399.



«Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция Транзактного Анализа, духовности и квантового поля»

Опубликовано Институтом Транзактного Анализа Грегори, Австралия, 2021.
Русскоязычное издание: Санкт-Петербург, МИР-ТА, 2023.- 170 с.

Линда Грегори, д-р философии, Обучающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области консультирования и психотерапии, имаго терапевт, основатель и директор Института Транзактного Анализа в Австралии.

«Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field»

Published by the Gregory Institute of Transactional Analysis, Australia, 2021.
Russian-language edition: St. Petersburg, MIR-TA, 2023.- 170 p.

Linda Gregory, PhD, Training and Supervising Transactional Analyst in Counseling and Psychotherapy, Imago Therapist, Founder and Director of the Institute of Transactional Analysis in Australia.

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233278-80>

То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

Наталья Геннадьевна
КОЗАРЕНКО

Место работы: врач-психиатр, медицинский психотерапевт, корпоративный психотерапевт компании «Яндекс», преподаватель Института практической психологии в социальной сфере.
Телеграм: [@ataschadoc](https://t.me/ataschadoc); электронная почта: ettidetti@icloud.com
ORCID ID 0000-0001-8748-2388 Researcher ID HLV-9603-2023
Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023



Natalia Gennadyevna
KOZARENKO

Place of work: psychiatrist, medical psychotherapist, corporate psychotherapist in Yandex Company, lecturer at the Institute of Practical Psychology in the Social Sphere.
Telegram: [@ataschadoc](https://t.me/ataschadoc); e-mail: ettidetti@icloud.com
ORCID ID 0000-0001-8748-2388 Researcher ID HLV-9603-2023
Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023

What We Think Becomes the Reality of Our Lives

Аннотация: Рецензия на книгу Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция Транзактного Анализа, духовности и квантового поля», в которой автор анализирует материал книги, а именно интеграцию духовного с Транзактным Анализом и теорией квантового поля. Рецензент также описывает свой путь поиска, схожий с путем автора книги. В рецензии описано общее содержание книги, приводятся краткие описания основных методик, которые представлены Линдой Грегори как рекомендованные для достижения результата: медитация и практика Heart Math, необходимые для восстановления и укрепления контакта с Внутренним Ребенком.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, духовность, квантовое поле, интеграция, медитация, трансцендентность

Annotation: This is a review on the book by Linda Gregory «Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field». The author of the review analyzes the material of the book, namely the integration of the spiritual aspect with Transactional Analysis and quantum field theory. Also the reviewer writes about her own search path, similar to the path of Linda Gregory. This review describes the general content of the book, provides brief descriptions of the main techniques that are presented by Linda Gregory as recommended for achieving results: meditation and practice of Heart Math, necessary to restore and strengthen contact with the Inner Child.

Keywords: Transactional Analysis, spirituality, quantum field, integration, meditation, transcendence

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО
То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

Три пути к автономии, с которой мы изначально были рождены, и самоактуализации, о которой мы все неосознанно тоскуем, по мнению Линды Грегори, доктора социологии, это **Духовность**, энергия души, энергия Ци, внутреннее глубинное «Я», которое всегда было и есть, **взаимодействие с Богом/Вселенной/Квантовым полем** (неважно, как вы это назовёте на самом деле), из которого мы созданы и частью которого являемся, а также **теория Транзактного Анализа**, эффективная, полезная и простая для понимания основа психических процессов при взаимодействии людей друг с другом и с самим собой.

Что приводит людей в терапию и консультирование? Что движет людьми вообще в жизни? Опираясь на знания и профессиональный опыт, автор отвечает просто и четко: неосознаваемые желания и стремление к самоактуализации, желание понять то, что недоступно опытному познанию, что выходит за пределы чувственного опыта. По причине потери направления для своего развития мы или наши клиенты сталкиваемся с тревогой, ощущением потерянности и внутренней пустоты.

В чём смысл жизни? Как мне найти эту истину? Как другие её ищут? А находят ли?

Путь автора удивительно перекликается с моим, когда в 30 лет я обнаружила у себя подобные вопросы. Линда Грегори суетливо и утомительно искала ответы снаружи, с ощущением, что ответ вот тут где-то рядом, — но он ускользал. Опираясь на внешние признаки или сигналы о том, что вот-вот она ее найдет, ту самую истину, испытывая надежду и не получая ответа, разочаровывалась и теряла энергию. Люди, которых мы наделяем этими знаниями и стремимся быть рядом с ними, позже предстают перед нами довольно неожиданно как самые обыкновенные смертные, со своими вредными привычками, трудностями и проблемами, не знающие ответа на самый важный и преследующий нас вопрос, что, опять же, не придает оптимизма и забирает энергию для поиска.

«Кто я и что я здесь делаю?..» — вопрос, которым задаются, так или иначе, многие люди. Чтобы получить ответ, нужно наблюдать и прислушиваться к тихому голосу внутри, он — наша внутренняя сила, там кроется истина. У всех нас есть призвание, но так ли просто найти то, с чем мы пришли в этот мир? «Поиск этой цели — это тот еще непростой квест», — говорит автор. И готовы ли мы услышать ответ и принять его, чтобы взяться за реализацию намерения? А если нет, то сможем ли мы быть спокойны или счастливы, оставив наше предназначение неисполненным? А почему вдруг возникает сомнение в том, что это — мое предназначение, или что я смогу это сделать? Можно продолжать накидывать возникающие в уме вопросы, однако причина им — сопротивление, тот внутренний процесс, мешающий поверить в свою окейность

и принять себя как часть большого принимающего и поддерживающего пространства.

Быть или делать? Следующий сложный для ответа вопрос, поднимаемый автором.

«Делать» — знакомая, давно и хорошо освоенная задача: учиться хорошо, вести себя прилично, не задавать глупых вопросов, не высовываться (продолжите сами). Вероятно, потому я не отпускала вожжи и стремилась найти истину через новые знания, новое обучение, что тревога гнала что-то делать: бороться и искать, найти и не сдаваться!

«Быть»... а это как? Для знакомства с этим состоянием автор предлагает простую и мощную практику Heart Math, чтобы выйти в квантовое пространство, сонастроиться на спокойную волну сердца, гармонии разума, эмоций и тела, взять тайм-аут, но не как наказание, когда взрослые нас отправляли с глаз долой в свою комнату, или ставили в угол, а как пространство для соединения с собой, наслаждения этой встречей.

«Наша цель в этом мире — стать тем, кем мы можем стать, реализовать свое высшее Я через автономность, самореализацию и духовность (трансцендентность)». Энергию для этого мы найдем в нашем энерджайзе — во Внутреннем Ребенке, игнорировать которого может быть опасно для жизни: когда мы не соприкасаемся с ним, мы можем испытывать тревогу, глубинную тоску, страх, пустоту или пребывать в депрессивном состоянии. Кроме того, игнорируя его, мы теряем любознательность, креативность, спонтанность, радость, то, что нами движет, зажигает нас, чтобы жить и узнавать.

Не получится пробежаться по материалу книги по верхам, если мы ставим себе цель прийти к автономии и реализации своего потенциала. Эта книга как путешествие, книга-медитация с остановками на подышать и прислушаться к себе, где зависаешь на каждой странице, потому что размышление уводит тебя вглубь. Вопросы, заданные автором, заставляют сделать остановку, что найти ответ.

Такие с виду простые, и такие сложные: «Прислушайтесь к своим желаниям — чего Вы всегда хотели, чего желали, к чему испытывали влечение? Что Вы хотели в детстве? Что больше всего нравилось, когда Вы были ребенком?»

По словам автора, всё в наших руках: найти свой путь, своё служение и делать то, для чего я здесь.

Задав себе вопросы: «Что мешает мне достичь моих желаний и намерений? Почему я еще не там?» — неизбежно сталкиваешься нос к носу с причиной недостижения желаемого. И причина — это ты сам со своими страхами, самоограничивающими/негативными/деструктивными убеждениями, в основе которых позиция «Я не окей» или «Ты не окей», а также упрямство и настойчивость, с которой мы доказываем пра-

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО
То, что мы думаем, становится реальностью нашей жизни

вильность наших кривых убеждений, поддерживая status quo, стабильность и постоянство представлений о жизни. «Перемены часто бывают трудными, поэтому мы стремимся сохранить всё прежнее — то, что известно и поэтому удобно».

Практически каждая глава содержит практику-медитацию для погружения вглубь себя, встреч с отношением к себе, с самим собой, для обнаружения опор внутри себя. «То, что мы думаем — становится реальностью нашей жизни», — пишет автор. Медитация как инструмент, чтобы написать свою новую историю. И удивительно насколько сложен этот процесс по ощущениям — как тяжелая работа по преодолению невидимых препятствий: стыда, одиночества, изолированности, отчужденности, ожидания разоблачения, недоверия и неверия.

Автор приглашает нас соприкоснуться со своей интуитивной частью, обнаружить ее и довериться ей, чтобы инициировать изменения, описывая свою визуализацию этой энергии как огромный склад, где ангелы, скучая, ждут заказов от нас, живущих в телесной оболочке людей на Земле. И, получив заказ, они радостно берутся за дело! «Попросить, а потом отпустить», как формулирует Линда Грегори, означает «предпринимать все возможные шаги для создания и реализации намерения», но не пассивное ожидание манны небесной.

Автор предостерегает нас от формирования симбиотических отношений с Богом/Вселенной/Квантовым полем, где мы сидим и ждём, а что-то там изменяет нашу жизнь. Взять на себя ответственность за формулирование задачи, движение к цели, использование своих ошибок в качестве уроков и продолжение движения, несмотря ни на что, — это надежный путь к изменениям.

Важно также найти своих спутников, свою стаю единомышленников, тех, с кем мы говорим на одном языке, кого мы поймем, и кто поймет нас. И тут обнаруживается наша способность (или неспособность) давать и принимать поглаживания, как индикатор равных, развивающих, поддерживающих отношений.

И напоследок немного научного объяснения о квантовой физике и взаимосвязи и взаимовлияния всего и вся. Грегори пишет: «Квантовая физика утверждает, что существует поле всех возможностей, из которых можно выбирать: а именно наше сознание позволяет нам выбирать духовный путь или какой-то другой».

Мы можем тренировать свой ум для счастья, говорит Далай Лама. И инструмент для этой тренировки — Медитация, погружение во внутреннее пространство тишины, спокойного созерцающего ума, и Духовность, вера в высшие силы, в божественную природу всего, и вера в человека как в часть огромного квантового поля.

«Обретение автономии возможно только потому, что от рождения мы находимся в этом состоянии, а это близость, спонтанность и осознанность. Ограничение автономии заключается в подавлении всех этих элементов» (Эрик Берн, 1966 год).

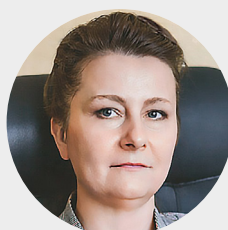
Нет удачливых: каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех

Ольга Викторовна
СУРКОВА

Место работы: архитектор-дизайнер, журналист с 10-летним стажем, член Союза журналистов России, член Союза архитекторов России, респондент книги Тарасовой Т.М. «Архитектурный облик города или как сделать город лучше» (2023 год).

VK [@osurkova73](#); telegram: [@Olga_Surkova](#)

ORCID 0009-0008-3595-4206



Olga Viktorovna
SURKOVA

Place of work: architect-designer, journalist with 10 years of experience, member of the Union of Journalists of Russia, member of the Union of Architects of Russia, respondent of the book by Tarasova T.M. «The Architectural Appearance of the City or How to Make the City Better» (2023).

VK [@osurkova73](#); telegram: [@Olga_Surkova](#)

ORCID 0009-0008-3595-4206

There Are No Lucky Persons, Each of Us is Programmed by the Universe for Growth and Success

Аннотация: Рецензия на книгу Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации для психологов, психотерапевтов и их клиентов». Автор рецензии, хоть и не являющийся практикующим психологом, но, по определению самой Линды Грегори, являющийся целевой аудиторией книги — человеком, ищущим ответы на свои вопросы, — делится своими впечатлениями от прочтения и взаимодействия с русскоязычным изданием данной книги. Впечатления, изложенные в данной рецензии, помогут тем, кто впервые сталкивается с понятиями «медитация» и «квантовая психология», понять, насколько им интересна эта тема и чем практики, представленные в книге, могут быть полезны в обычной жизни.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, духовность, квантовое поле, интеграция, медитация, трансцендентность

Abstract: A review on the book by Linda Gregory «Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field». Olga Surkova, the author of the review, although not a practicing psychologist, but, by the definition of Linda Gregory herself, who is the target audience of the book — a person looking for answers to her questions — shares her impressions of reading and interacting with the Russian-language edition of this book. The impressions presented in this review will help those who first encounter the concepts of «meditation» and «quantum psychology» to understand how much they are interested in this topic and how the practices described in the book can be useful in everyday life.

Keywords: Transactional Analysis, spirituality, quantum field, integration, meditation, transcendence

«Мы живем в поле возможностей, квантовом поле. Так что мечтайте по-крупному».

Мечтать, зная, что для реализации есть инструменты, гораздо приятнее, — такой вывод я сделала после прочтения книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации для психологов, психотерапевтов и их клиентов».

Мне как читателю, практикующему медитацию и изучающему различные методы внутреннего саморазвития, тема Транзактного Анализа была не знакома. Я

впервые познакомилась с этим понятием и с теорией использования силы квантового поля. Могу рекомендовать книгу людям с базовой «мозговой» подготовкой изучения подобных изданий. Можно ли ее использовать без консультации с психологом? Думаю, да. По крайней мере, такую необходимость (сопровождение психолога) в процессе выполнения практик, описанных в книге, я не почувствовала.

В моей библиотеке эта книга теперь является своеобразным лечебным руководством, на основе которого

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Ольга Викторовна СУРКОВА

Нет удачливых: каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех

го я буду практиковать в общем состоянии моего «Я», а также в конкретных ситуациях, в моменты необходимости «раскрутки» и переосмысления.

Хочу отметить практический терапевтический эффект книги. Для меня, человека, страдающего аритмией, приятным открытием стала «Математика сердца». Удивительная практика! Рекомендую попробовать в моменты, когда есть необходимость экстренно расслабиться.

Охват всех сфер жизни создает цельность идеи книги. Каждая тематическая медитация — часть пазла, который представляется собой картину основы гармоничного развития. Несмотря на то, что я уже знакома с медитациями, для меня было ценно обогатить свой инструментарий, дающий разнообразие в выборе целей для достижения.

В процессе чтения всегда бывают инсайты. Для меня это книга не стала исключением. Вот, что я вынесла для себя.

1. Преграды на пути мы создаем сами. Работа со стыдом, нуждой, изоляцией и синдромом самозванца перестанет быть невыполнимой, если находиться вне состояния привычного «Я».
2. Находясь в полной осознанности слияния с «плотью» вселенского организма (так я для себя определила форму квантового поля), проще принимать взвешенные решения и нести ответственность за их последствия.
3. Нет удачливых — каждый запрограммирован Вселенной на рост и успех. Надо ежедневно открывать в себе новые грани уникальности и использовать их для создания своего будущего.

В заключение несколько слово о содержании и оформлении издания. Структура книги понятная и комфортная, понравились последовательность и раскрытие тем. Приятная, мягкая глянцевая обложка, белая плотная бумага. Верстка простовата, на мой взгляд. Не хватает иллюстраций (пусть черно-белых, абстрактных), «воздуха» на страницах. Было бы неплохо сделать небольшие поля для заметок, а шрифт на один кегль побольше.

Неверная цитата в рецензии на книгу

Транзактивный Анализ в России / Выпуск 1 (том 3), 2023 год

101

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS



Петрушка КЛАРКСОН
профессор, д-р литературы и философии, философ-консультант и коуч по креативному сексуальному экстазу

Всё, что вы хотели бы знать об экстраординарном сексе...

Petruska CLARKSON
Prof., PhD. Litt et Phil Consultant Philosopher and Sexual Ecstasy Coach

Everything You Ever Wanted to Know About Extraordinary Sex...

РЕЦЕНЗИЯ DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj202331101-102>

«Меньше войн и больше органического экстаза!»

Аннотация. Рецензия Натальи Козаренко на книгу Петрушки Кларксон «Все, что вы хотели бы знать об экстраординарном сексе»

Ключевые слова: Транзактивный Анализ, рецензия, секс, счастье.

Наталья Геннадьевна КОЗАРЕНКО
Врач-психиатр, медицинский психотерапевт, корпоративный психотерапевт компании Яндекс, преподаватель Института практической психологии в социальной сфере.

Telegram: @teschadoc; электронная почта: ntk@teschadoc.com; ORCID ID 0000-0001-8748-2388
Researcher ID HLV-9603-2023
Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023



Natalya Gennadyevna KOZARENKO
Psychiatrist, medical psychotherapist, corporate psychotherapist at Yandex, lecturer at the Institute of Practical Psychology in the Social Sphere.

Telegram: @teschadoc; E-mail: ntk@teschadoc.com
ORCID ID 0000-0001-8748-2388
Researcher ID HLV-9603-2023
Web of Science ResearcherID: HLV-9603-2023

BOOK REVIEW DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj202331101-102>

"Less of Wars and More Organic Ecstasy!"

Annotation. Natalya Kozarenko's review of the book "All You Ever Wanted to Know About Extraordinary Sex" by Petruska Clarkson.

Key words: Transactional Analysis, review, sex, happiness.

Transactional Analysis in Russia 101

В весеннем номере (Выпуск 1 (том 3), 2023 год) вышла рецензия Натальи Козаренко на книгу Петрушки Кларксон «Все, что вы хотели бы знать об экстраординарном сексе...» (издательство «Метанойя», 2021 год). В ней в заголовок вынесена цитата из книги, приведенная также в самом тексте рецензии. К сожалению, цитата приведена с ошибкой, которая изменяет смысл сказанного автором книги, на что нам указал издатель Дмитрий Касьянов.

В рецензии Натальи Козаренко: «Меньше войн и больше органического экстаза!»

Оригинал (стр. 117): «Наконец, я желаю всему человечеству МЕНЬШЕ ВОЙН И БОЛЬШЕ ОРГАЗМИЧЕСКОГО ЭКСТАЗА!» (капслок – П. Кларксон, - **Ред.**)

Соответственно, неверно сделан перевод англоязычной версии заголовка.

Рецензент: "Less of Wars and More Organic Ecstasy!"

Оригинал: Finally, this is my wish for all humanity: That we will MAKE LESS WAR AND MORE ORGASMIC ECSTASY!

Редакция приносит свои извинения читателям, издательству «Метанойя» и Дмитрию Касьянову.

Уважаемые читатели! Если вы заметили в журнале неточность, ошибку, сообщайте нам об этом. Для нас важна обратная связь. Давайте вместе делать журнал на качественном уровне.

Почта редакции: if@ta-journal.ru

Памяти Кена Меллора

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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

In Memory of Ken Mellor

Аннотация: Эта статья посвящена памяти Кена Меллора — преподавателя и супервизора Транзактного Анализа в области психотерапии, ушедшего из жизни в июле 2023 года в Австралии. Кен Меллор внес огромный вклад в развитие Транзактного Анализа и в появление и развитие нового направления — Духовного Транзактного Анализа. Он опубликовал множество своих работ в профессиональных журналах, в том числе в «Журнале Транзактного Анализа» Международной Ассоциации Транзактного Анализа (ИТАА). Данная статья посвящена его вкладу в расширение и развитие Транзактного Анализа и тому, как он видел связь основ теории Транзактного Анализа с духовностью. Здесь описаны его идеи и дополнения к идеям Эрика Берна об автономии. В одной из своих статей, опубликованных в «Журнале Транзактного Анализа» (Transactional Analysis Journal), Кен, опираясь на свой духовный опыт и практики, предлагает конкретные шаги, которые можно предпринять, чтобы прийти к автономии. Помимо известных многим составляющих, описанных Эриком Берном — осознанности, спонтанности и готовности к близости, — Кен Меллор добавляет еще одну важную составляющую, о которой не писал основатель Транзактного Анализа.

Ключевые слова: некролог, Кен Меллор, преподаватель Транзактного анализа, автономность, осознанность, спонтанность, способность к близости, целостность, Духовный Транзактный Анализ

Abstract: This article is dedicated to the memory of Ken Mellor, a teacher and a supervisor of Transactional Analysis in psychotherapy, who passed away in July 2023 in Australia. Ken Mellor made a great contribution to the development of Transactional Analysis and to the emergence and development of a new field — Spiritual Transactional Analysis. He published many of his papers in professional journals including the «Transactional Analysis Journal» of the International Transactional Analysis Association (ITAA). This article focuses on his contributions to the expansion and development of Transactional Analysis and on the connection that he saw between the foundations of Transactional Analysis theory and spirituality. It describes his ideas and additions to Eric Berne's ideas on autonomy. In one of his articles published in the «Transactional Analysis Journal» (TAJ), Ken draws on his spiritual experiences and practices to suggest specific steps that can be taken to arrive at autonomy. To the well-known components described by Eric Berne — awareness, spontaneity, and readiness for intimacy — Ken added another important component that Eric Berne had not written about.

Keywords: obituary, Ken Mellor, teacher of Transactional Analysis, autonomy, mindfulness, spontaneity, intimacy ability, integrity, Spiritual Transactional Analysis

21 июля 2023 года ушел из жизни Кен Меллор — преподаватель и супервизор Транзактного Анализа в области психотерапии. Ему был 81 год, он жил со своей женой в Австралии.

Кен Меллор внес огромный вклад в развитие Транзактного Анализа и развитие направления Духовного Транзактного Анализа. Он опубликовал множество своих работ в профессиональных журна-



лах и был удостоен премии памяти Эрика Берна за свои статьи: «Обесценивание» («Discounting»; Mellor, Schiff, 1975) и «Переопределение» («Redefining»; Mellor, Schiff, 1975). Его работы будут продолжать вдохновлять специалистов, транзактных аналитиков по всему миру.

В течение 27 лет Кен получал наставления от трех индийских мастеров, и практики осознанности и меди-

НЕКРОЛОГИ / NECROLOGUES

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Памяти Кена Меллора

тации были частью его жизни, поэтому он привнес их и в Транзактный Анализ.

Этой статьей мы хотим почтить память Кена Меллора и его вклад в развитие Транзактного Анализа.

В одной из своих статей Кен переосмыслил идеи Эрика Берна об автономности. Эрик Берна писал, что автономность состоит из трех частей:

- осознанности;
- спонтанности;
- способности к близости.

Кен Меллор добавил туда ещё один пункт — **целостность (integrity)**.

Оставшись неудовлетворенным тем, как Берна описывал автономность и способы ее достижения, Меллор начал искать ответы на свои вопросы, в том числе в восточной философии. Благодаря этому он предложил **практические техники, помогающие увеличить наши способности к осознанности, спонтанности, близости и целостности**.

Техники, помогающие увеличить наши способности к ОСОЗНАННОСТИ:

- **практики заземления.** Заземление происходит, когда мы осознаем все свои 5 чувств: что видим, слышим, осязаем, обоняем, чувствуем на вкус, когда мы находимся в «здесь и сейчас». Это состояние приносит в жизнь удивительные вещи;
- **практики центрирования.** Практики, позволяющие заметить и соединиться с Наблюдателем внутри нас.

Техники, помогающие увеличить наши способности к СПОНТАННОСТИ:

- **практиковать и культивировать самовыражение:** говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях;
- **разобраться с нерешенными историями прошлого,** которые засоряют наши системы;
- **усиливать поток жизни,** проходящий через нас, например, через практики осознанности;
- **осознанность в действиях,** то есть контроль и понимание того, как, когда и при каких условиях будет верно выражать свои импульсы.

Техники, помогающие увеличить наши способности к БЛИЗОСТИ:

- открытость к другим;
- принятие и интерес к своим собственным процессам;
- способность к эмпатии;
- готовность к слиянию.

Техники, помогающие увеличить наши способности к ЦЕЛОСТНОСТИ

Это качество имеет отношение к личной полноте, единству, завершенности и согласованности, ощущению единства со всем сущим.

Способ, как помочь себе усиливать ощущение целостности, довольно прост — **развивать способность усваивать получаемый опыт**. Он заключается в использовании техник расширения осознанности, спонтанности и близости.

«Осознание всего этого, конечно, требует огромных усилий, и, если говорить реалистично, то для большинства людей оно, пожалуй, нецелесообразно, а то и невозможно. Тем не менее, можно извлечь много пользы, если постараться как можно полнее создать это состояние. Любой прогресс, каким бы тривиальным он ни был, делает жизнь лучше и делает нас более автономными» (Mellor, 2008).

Список литературы

1. Mellor K., Schiff E. (1975) Discounting // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 295-302.
2. Mellor K., Schiff E. (1975) Redefining // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 303-311.
3. Mellor K. (2008) Autonomy with Integrity // Transactional Analysis Journal. 38 (3). P. 182-199.

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный рецензируемый
научно-публицистический журнал

Пишите о науке и не только

Дорогие коллеги!

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

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

Все материалы необходимо подготовить по требованиям (они расположены на сайте — ta-journal.ru/TAR/about/submissions, а также мы обязательно пришлем их каждому заявившему тему и решившему опубликовать статью автору) 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. Публицисти-

ческие 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
«Транзактный Анализ в России»**

