



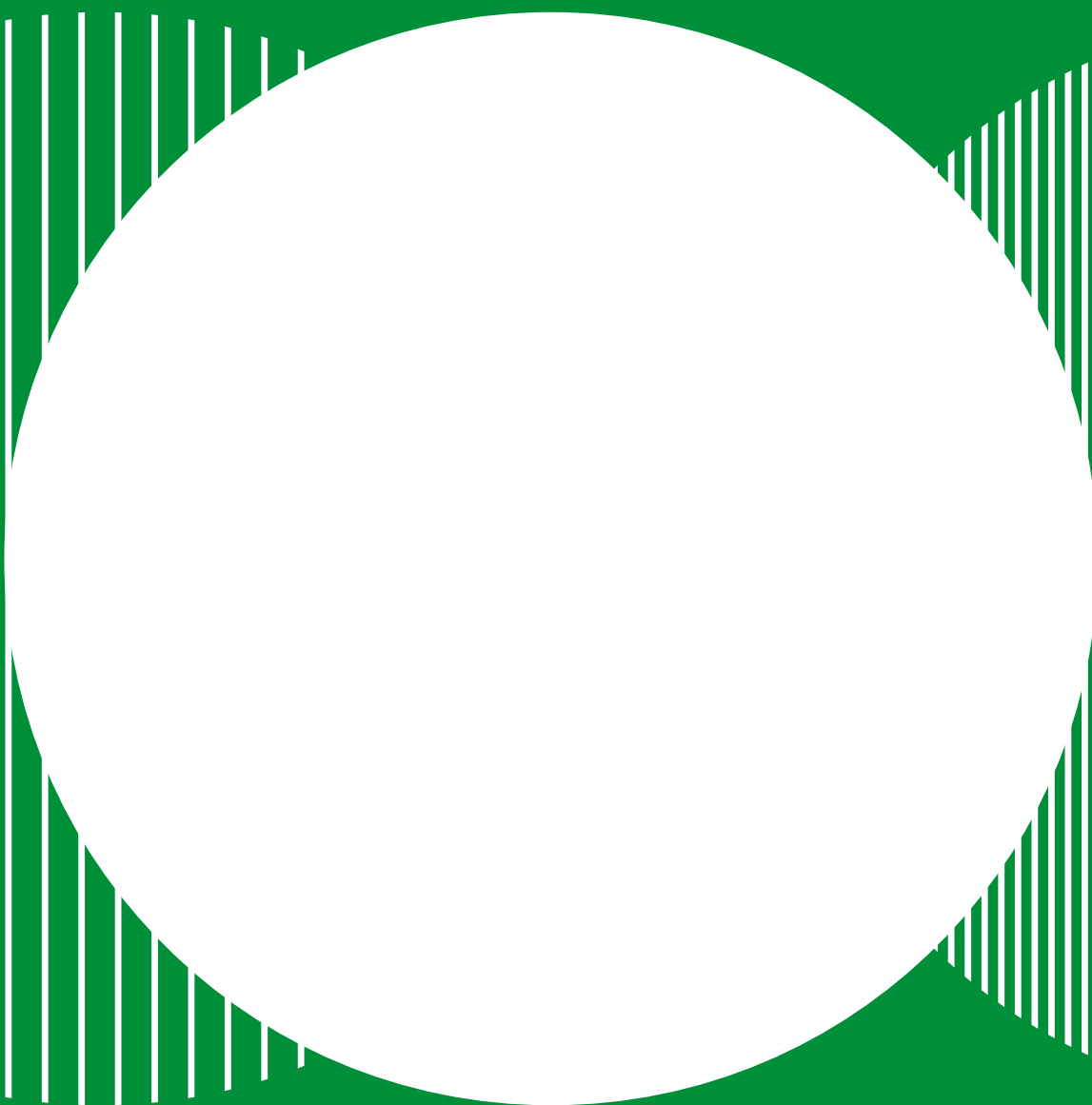
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 3
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.

- контент-редактор 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), pTSTA (р) - ГБУЗ "МНПЦ
наркологии ДЗМ" (Москва, Россия)

Володин Б.Ю.

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

Далит А.Е.

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

Зуйкова Н.Л.

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

Соболева Е.С.

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

Федотов И.А.

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

Шустов Д.И.

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

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск 3 (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: 8.12.2023

ISSN: 2782 - 4349

© ООО «МИР-ТА», 2023

От редакции / From editorial board

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Мы с тобой одной крови – ты и я Редакционная статья	3
---	---

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA We Be of One Blood, Thou and I Editorial	3
--	---

Языком науки / Scientific point of view

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА Психотерапевтическая работа с травмой эмиграции в транзактно-аналитическом подходе Научный обзор	5
---	---

Liliia Gennadievna LUKIANOVA Psychoterapeutic Work with The Trauma Of Immigration in Transactional Analysis Approach Review	5
--	---

Татьяна Викторовна ГОРОВАЯ, Маргарита Осиповна ЛИФШИЦ Опыт применения матрицы обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения Научный обзор	11
--	----

Tatyana Viktorovna GOROVAYA, Margarita Osipovna LIFSHITZ The Experience of Using the Discounting Matrix in Patients with Eating Disorders Review	11
--	----

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА Влияние структуры личности на уровень профессионального выгорания Оригинальное исследование	14
--	----

Irina Mikhailovna LEGOTINA The Influence of Personality Structure on the Level of Professional Burnout Original Study Article	14
--	----

Екатерина Игоревна СТАРОБИНСКАЯ-КОВЕШНИКОВА Особенности взаимодействия при онлайн- консультировании с позиций Транзактного Анализа Научный обзор	19
---	----

Ekaterina Igorevna STAROBINSKAYA-KOVESHNIKOVA Features of Interaction in Online Counseling from the Standpoint of Transactional Analysis Review	19
--	----

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Транзактный Анализ и психотерапевтические исследования Материал выступления Энрико Бенелли на международной конференции ОРТА Научный обзор	26
--	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Transactional Analysis and Psychotherapy Research Materials of Enrico Benelli's Report at the ORTA International Conference Review	26
---	----

«Я ОК — Ты ОК» / I'm OK — You are OK

Ирина Сергеевна АНДРЕЙЧЕНКО, Екатерина Валерьевна ПОПОВА Взгляд на взрослого человека с СДВГ с позиций Транзактного Анализа Клинические рекомендации	32
--	----

Irina Sergeevna ANDREICHENKO, Ekaterina Valerievna POPOVA A View of an Adult Person with ADHD from the Standpoint of Transactional Analysis Clinical recommendations	32
--	----

Дарья Анатольевна БАЛАХОНОВА Тема денег в жизни специалиста помогающих профессий Лекция	36
--	----

Daria Anatolyevna BALAKHONOVA The Topic of Money in the Life of a Specialist of Helping Professions Lecture	36
--	----

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Елена Соболева: «Быть членом ЕАТА — значит принадлежать к таким же, как ты» Интервью	41
---	----

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA Elena Soboleva: "Being a Member of EATA Means Belonging to the Same People as You" Interview	41
---	----

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии. Интервью с Анастасией Бородинкой Интервью	47
--	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Personal Experience of Obtaining the Status of a Certified Transactional Analyst (CTA) in the Field of Psychotherapy. Interview with Anastasia Borodkina Interview	47
--	----

Татьяна Николаевна ОРЛОВА «Это совершенно другой взгляд на экзамен, не свойственный нашему представлению о нем» Интервью	52
---	----

Tatiana Nikolaevna ORLOVA "This is a Completely Different View of an Examination, Which is Not Peculiar to Our Ideas About It" Interview	52
---	----

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ Теория поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» на примере сериала «Тэд Лассо» Лекция.....	58
--	----

Alexander Yurievich PUSHKARYOV The Theory of Strokes from the Unconditional Position "I'm — OK, You're — OK" on the Example of the TV Series "Ted Lasso" Lecture	58
--	----

История ТА / History of TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА История развития имago-терапии в России Историческая статья.....	60
--	----

Irina Mikhailovna IVANOVA The History of the Development of Imago Therapy in Russia Historical Article	60
---	----

Елена Николаевна ГАМЗИНА, Марина Соломоновна СОКОВНИНА Развитие и становление Транзактивного Анализа в России в 1990-е и 2000-е годы Историческая статья.....	69
---	----

Elena Nikolaevna GAMZINA, Marina Solomonovna SOKOVNINA The Formation and Development of Transactional Analysis in Russia in the 1990s and 2000s Historical Article	69
--	----

Навигатор по миру ТА / Navigator in the World of TA

СОТА Новости.....	73
Как СОТА праздновала 30-летие и щедро делилась поглаживаниями.....	73

SOTA News	73
Как СОТА праздновала 30-летие и щедро делилась поглаживаниями.....	73

Отзывы на книги / Book Reviews

Рёль С. Фанита Инглиш. Жизнь и Работа Терапевта. От Психоанализа к Транзактивному Анализу и Гештальт Терапии.	
--	--

Röhl S. Fanita English A Therapist's Life and Work: From Psychoanalysis to Transactional Analysis and Gestalt Therapy.	
---	--

Оксана Михайловна ЗЛЕНКО Пробуждение Фаниты Инглиш: Путешествие от «Спящей Красавицы» к Транзактивному Анализу Рецензия.....	75
---	----

Oxana Mikhailovna ZLENKO The Awakening of Fanita English: The Journey from "Sleeping Beauty" to Transactional Analysis Book Review.....	75
--	----

Макаров В.В., Макарова Г.А. Игры в которые играют в России. Психологические игры новой России.	
--	--

Makarov V.V., Makarova G.A. Games People Play in Russia. The Psychological Games of Modern Russia.	
--	--

Сергей Сергеевич МЕРКУЛОВ «Книга создает ощущение "живой"» Рецензия.....	79
--	----

Sergei Sergeevich MERKULOV "The Book Creates a Feeling of its Aliveness" Book Review.....	79
---	----

Влада Дмитриевна МАЦЕНОВА «Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных» Рецензия.....	81
--	----

Vlada Dmitrievna MATSENOVA "The Dialogue in This Book Invites Readers to Stand on Equal Footing with the Authors" Book Review.....	81
---	----

Пишите о науке и не только	83
----------------------------------	----

Write about science and not only	83
--	----

Мы с тобой одной крови – ты и я¹

**Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

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



**Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA**

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

We Be of One Blood, Thou and I

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактивный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения осенне-зимнего выпуска №3 за 2023 год.

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, идентичность, принадлежность, сообщество, ассоциация, Транзактивный Анализ, имаго-терапия

Abstract: An introductory speech from the editor-in-chief of the journal "Transactional Analysis in Russia". The article also provides an overview of the content of the autumn-winter issue 3, volume 3, 2023.

Keywords: review, the journal, articles, authors, identity, belonging, community, association, Transactional Analysis, Imago therapy

Одна из важнейших наших потребностей — принадлежать. Даже самые «правоверные интроверты» хотят порой общения и ощущения общности с кем-то, и нет-нет, да выходят из родной и знакомой норки. Что-то важное нам дают «наши люди», в поисках которых мы осваиваем долгие маршруты. И вроде бы уже не первобытный страх остаться в одиночестве, быть изгнанным ведет нас на поиски нужного другого: в начале XXI века можно быть одному и выжить, чего не скажешь о наших предках на заре человечества. А что тогда? Что мы ищем в новых саях или почему держимся за старые?

В поисках принадлежности мы готовы менять школы, работу, города и страны, компании друзей и приятелей, партнеров по бизнесу и жизни, психотерапевтов и модальности психологии, тренеров и супервизоров. Потому что — есть у меня такая фантазия — прежняя принадлежность в чем-то не удовлетворяет: что-то мы в этих отношениях не получаем или получаем не полностью. И вот мы готовы стоптать семь пар сапог, съесть семь хлебов, семь посохов железных истереть, чтобы в конечном итоге быть принятым и принадлежать: ведь герои сказок не зря проделывали такой путь — на финише их ждала награда в виде принятия в какую-то стаю (царскую семью или какой-то сказочный народ). Да что

уж говорить — ради обретения этого чувства общности с кем-то мы готовы даже семью обновить (супруги Шифф явно об этом знали чуть больше и пошли еще дальше — предложили «заменить» родителей).

Вроде бы мы, психологи, уже не подростки, для которых быть принятыми сверстниками и группой — одна из ведущих возрастных задач. И тем не менее, нам, взрослым, тоже необходимо чувствовать себя в своей стае. Помните, как Маугли поочередно говорил разным видам и подвидам животных: «Мы с тобой одной крови — ты и я»? Там, у Кипплинга, даже был создан особый мир, где звери уважают границы, договариваются, да и в целом ведут себя благороднее и человечнее, чем иногда люди. Там есть Закон Джунглей. И кажется, что это всего лишь метафора или выдумка автора. Может ли быть на самом деле нечто подобное? Такая стая, где и с границами будет все хорошо, и с отношениями, и с договоренностями, и с принятием другого. Или это утопия?

Тому, как важно принадлежать, каковы мотивы принадлежности, как быть особенным и уникальным и при этом оставаться в контакте с другими и с собой, и посвящен наш осенне-зимний номер. Мы не подбирали специально материалы, но, словно сговорившись, авторы и спикеры поднимали так или иначе эту тему. Возможно, именно сейчас потребность принадлежать витает в воздухе в особо концентрированном виде.

¹ Редьярд Кипплинг, «Книга джунглей».

О том, как устроена Европейская Ассоциация Транзактного Анализа и для чего психологу состоять в профессиональном сообществе, мы поговорили с делегатом от России в ЕАТА **Еленой Соболевой**. Как приобщиться к обладателям статуса СТА, поделилась недавно сдавшая экзамен в другой ассоциации — ITAA — **Анастасия Бородкина**, а **Наталья Шикина** приоткрыла закулисы подготовки к испытанию с точки зрения переводчика. С ними поговорили **Татьяна Орлова** и наш обозреватель **Александра Мхитарян**, которая, кроме того, узнала, о чем было **выступление Энрико Бенелли** на международной конференции ОРТА.

Быть профессионалом и не перегореть — возможно ли это? Тему выгорания в концепциях ТА исследует **Ирина Леготина**. Как помогающему специалисту зарабатывать, делится **Дарья Балахонова**. **Татьяна Горовая и Маргарита Лифшиц** с помощью матрицы обесценивания разбираются в особенностях людей с расстройством пищевого поведения. Еще одна «стая» — люди с СДВГ — стала предметом изучения через призму ТА для **Ирины Андрейченко и Екатерины Поповой**. Об особенностях взаимодействия с клиентом при онлайн-консультировании размышляет **Екатерина Старобинская-Ковешникова**. Особенности адаптации в другой стране и влияние травмы эмиграции на изменение в сценарии рассматривает **Лилия Лукьянова**, автор ищет ответы на вопрос «Как стать своим среди чужих?».

Как появилась в России имаго-терапия и как развивался Транзактный Анализ в 1990-е и 2000-е годы — вспоминают **Ирина Иванова, Елена Гамзина и Марина Соковнина**. Как праздновали российские транзактники 30-летие СОТА — в фоторепортаже с юбилея.

Фанита Инглиш рассказывает нам о своих взаимоотношениях с семьей ТА и ее создателем с помощью **Оксаны Зленко**, прочитавшей книгу легенды Транзактного Анализа.

В какие игры играют в России? Свою оценку книги В.В. Макарова и Г.А. Макаровой предложили **Сергей Меркулов и Влада Маценова**.

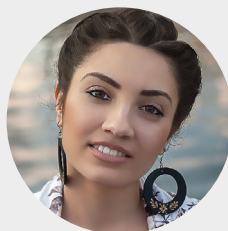
В этом номере мы продолжили новую рубрику разбора кино: **Александр Пушкарёв** применил теорию поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» для анализа сериала «Тэд Лассо».

А мы уже готовим наш следующий номер, который выйдет весной. И если вы хотите принадлежать к стае тех, кто продвигает ТА на русскоязычном пространстве, кто изучает его возможности и инструменты, проводит исследования и хочет поставить ТА на научную основу, создает журнал, открывает дискуссии, дает пищу для размышления в мире Транзактного Анализа, то мы ждем вас. Ведь мы одной крови?

Психотерапевтическая работа с травмой эмиграции в транзактно-аналитическом подходе

Лилия Геннадьевна
ЛУКЬЯНОВА

Место работы: частная практика онлайн; психолог (Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020), арт-терапевт (Московский педагогический государственный университет, 2020), практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ (Международный институт развивающего Транзактного Анализа, 2023); в данный момент проживаю в США
Телеграм-канал: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya); e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X, Researcher ID: IVU-6704-2023



Liliia Gennadievna
LUKIANOVA

Place of work: private practice online; psychologist (Moscow State Psychological and Pedagogical University, 2020), art therapist (Moscow State Pedagogical University, 2020), practicing psychologist in the modality of Transaction Analysis (International Institute Of Developing Transactional Analysis, 2023); currently lives in USA.
Telegram channel: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya), e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X, Researcher ID: IVU-6704-2023

Psychoterapeutic Work with The Trauma Of Immigration in Transactional Analysis Approach

Аннотация: Статья содержит размышления о том, как взгляд на эмиграцию через призму травматического опыта может помочь расширить понимание сценария клиента. Раскрытие понятия «травма» позволяет провести аналогию между проживанием опыта эмиграции и тех возможных изменений в сценарии, которые провоцирует переезд. Опыт эмиграции часто сопряжен с регрессом в Детское эго-состояние, что в свою очередь также может препятствовать адаптации клиента. В статье рассматриваются причины регресса, и как это может отражаться на принятии новых сценарных решений в настоящем и будущем. Предлагается практический опыт работы с эмигрантами, который отражает тенденцию к усилению драйвера «Будь сильным», а также объясняются причины подобного поведения у респондентов-участников эксперимента. Автор предлагает использовать экзистенциальную позицию «Я — Ок, Ты — Ок» как формулу для преодоления культуральных трудностей адаптации и как оптику для восприятия разницы культур во время процесса освоения новой системы норм и правил. Осознание приобретаемого практического опыта может помочь личности преодолеть трудности в адаптации к новой стране. Статья подготовлена на базе выступления на конференции МИР-ТА в 2023 году.

Ключевые слова: эмиграция, травма, сценарий, адаптация, место жительства, переезд, культура, культурный шок, стадии адаптации, сценарные приказания, регрессия, новое решение, сценарный драйвер, социальное окружение, экзистенциальная позиция, трудности с адаптацией

Abstract: This article contains the author's reflections on how looking at emigration through the lens of traumatic experience can help expand the understanding of a client's life script and support the client in overcoming difficulties in adaptation in a new country. The meaning of «trauma» allows us to draw an analogy between the emigration experience and those possible changes in the life script that the emigration provokes. The emigration experience can greatly contribute to regression to the Child ego state, which can also interfere with the adaptation of the client. The article considers the possible causes of regression and how this may affect the design of new decisions in the present and future. The article offers the practical experience of working with emigrants, which reflects the tendency to strengthen the driver "Be strong", and also explains the reasons for such behavior among respondents, participants of the experiment. The author suggests using the existential position "I'm OK — You're OK" as a formula for overcoming cultural difficulties of adaptation and as a lens for perceiving the difference of cultures during the process of mastering a new system of norms and rules. Awareness of the practical experience acquired through emigration can help a person overcome difficulties in adapting to a new country. The article was prepared on the basis of a speech at the MIR-TA (International Institute of Developing TA) Conference in 2023.

Keywords: immigration, trauma, life script, adaptation, residence, relocation, culture, culture shock, stages of adaptation, injunctions, regression, new decision, script driver, social environment, existential position, difficulties of adaptation

О травме и эмиграции

В 1960 году канадский антрополог Калерво Оберг ввел в научный оборот понятие «культурный шок»: он отметил, что вхождение в новую культуру сопровождается целым рядом неприятных ощущений, таких, как потеря друзей и привычного статуса, удивление и дискомфорт, возникающие при осознании различий между культурами. Гарри Триандис (Triandis, 1994), американский этнопсихолог, предложил разделить фазы адаптации на 5 стадий.

1. Эйфория (от нескольких дней до шести недель), стадия «медовый месяц».
2. Туристическая фаза (от двух недель до двух-трех месяцев).
3. Ориентационная фаза (пара месяцев).
4. Депрессивная фаза (от месяца до нескольких лет).
5. Деятельная фаза.

В данной статье мы предлагаем рассмотреть период эмиграции не только с позиции адаптации, но и с позиции того, что переезд в другую страну — это новый травматический опыт, который меняет сценарий клиента как в настоящем, особенно в период активной адаптации, так и в будущем. Такой подход, на наш взгляд, поможет консультанту шире посмотреть на сценарий клиента, увидеть проявление драйверов, приказаний и программ. Так, согласно определению американской психотерапевтической службы SAMHSA, травма является результатом события, серии событий или набора обстоятельств, которые человек испытывает как физически или эмоционально вредные или угрожающие жизни, которые оказывают длительное неблагоприятное воздействие на его функционирование и психическое, физическое, социальное, эмоциональное или духовное благополучие¹. Таким образом, травма — это то, что приносит физический, эмоциональный, угрожающий жизни вред, носит длительный характер и влияет на судьбу, а в концепции ТА — на сценарий.

Что происходит с человеком-эмигрантом, сменившим место жительства? Эмигрант радикально меняет социальное окружение, попадает в новую культуру, физически переносится в другие условия и правила жизни, эмоционально сталкивается с разнообразными, порой неожиданными трудностями: расставание с близкими людьми, горевание, связанное с оставлением прежней жизни, построение жизни в новом месте. Все эти факторы создают довольно длительный стрессовый период. Таким образом, мы видим, что переезд в другую страну захватывает абсолютно все аспекты жизни человека, личность сталкивается с новой системой норм, правил и приказаний, которые также могут

вызывать фрустрацию, растерянность, травматизацию (см. таблицу 1). С точки зрения ТА может происходить регресс в эго-состояние Ребенка, провоцирующий беспомощное состояние, «застывание» на одном месте и усугубление токсичных предписаний-запретов, которые влияют на ощущение ценности достигнутого и чувство радости от сделанного смелого шага.

Сферы, которые затрагивает травма	Сферы, которые затрагивает эмиграция
физическая	физическая
психическая	психическая
эмоциональная	эмоциональная
социальная	социальная
духовная	духовная

Таблица 1. Травма и эмиграция: сферы влияния

Влияние травмы эмиграции на сценарий клиента

Теория Транзактного Анализа позволяет посмотреть на работу с эмигрантами через призму жизненного сценария, а восприятие эмиграции с точки зрения травматического опыта раскрывает возможность оценить опыт эмиграции на персональном (интрапсихическом), межличностном (через призму отношений) и культуральном уровнях. Психологическая травма с точки зрения Транзактного Анализа позволяет увидеть, что события, которые могут влиять на сценарий человека, могут случаться не только в раннем детстве.

Уильям Ф. Корнелл в своей работе «Теория сценария жизни: критический обзор с точки зрения развивающейся перспективы» (Cornell, 1988) отметил: «Главные сценарные решения могут быть приняты в любой промежуток времени. В кризисные периоды человек также испытывает «уход в себя», «трудности с окружающими», что, вероятно, может способствовать появлению более жестких и, следовательно, более дисфункциональных элементов в сценарии индивида». Гулдинги в своих работах (Goulding M.M., Goulding R.L., 1978, 1979) также писали о том, что сценарные приказания могут быть установлены в любой момент жизни. Массе (Masse, 1995), обсуждая лечение ПТСР, предположил, что в ответ на травму человек может спонтанно регрессировать к более раннему возрасту развития и принимать новые решения относительно себя, других и мира.

Термин «регрессия» является, на наш взгляд, предельно точным по отношению к эмигрантам. Стоит отметить, что человек, переезжая в другую страну, начинает жизнь с чистого листа, словно он заново учился бы ходить, погружается в новую культуру, осваивает нормы и правила взрослой жизни. Ван дер Колк (van der Kolk and others, 1996) также выдвинул гипотезу

¹ Trauma and Violence // Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). URL: <https://www.samhsa.gov/trauma-violence> (дата обращения: 17.10.2023).

о том, что если рассматривать опыт эмиграции с точки зрения регрессии, можно предположить, что влияние на неврологические структуры, связанные с имплицитной памятью и эмоциональными реакциями (таламус, миндалевидное тело, гиппокамп и префронтальная кора головного мозга), т.е. структурами, которые наиболее активны в раннем возрасте, но продолжают развиваться на протяжении всей жизни, могут быть ответственны за невербальный опыт обучения, который также влияет на установление приказаний. В таких случаях воспоминания записываются в виде аффективных состояний, сенсорных, телесных ощущениях и/или визуальных образах. Исходя из вышесказанного, мы можем предположить, что, проживая регрессию в процессе эмиграции, клиент также может принять решения, которые могут влиять на его сценарий как в настоящем, так и на перспективу будущего.

Взаимосвязь культурного аспекта и экзистенциальной позиции на адаптацию эмигранта

Немаловажное значение имеет и культурный фактор, поскольку эмигрант сталкивается с новой для себя культурой и правилами как с точки зрения государственной системы, так и с точки зрения социальных норм. При этом культура и система ценностей, которые даны ему от рождения, также продолжают на него влиять и во многом оставаться важной частью жизни. Таким образом, мы можем говорить о том, что эмиграция запускает процесс, где нужно освоить новую систему приказаний и разрешений, стать бикультурным (bicultural). С точки зрения адаптационных процессов, связанных с принятием трудностей новой культуры, нам кажется необходимым особое внимание уделять экзистенциальной позиции эмигранта.

В исследовании Лены Корнеевой (Kornyejeva, 2011) представлена модель, которая позволяет через экзистенциальную позицию «Я — ОК, Ты — ОК» взглянуть на способность адаптации клиента в новой стране (см. таблицы 2А и 2Б). Сепарационная позиция «Моя культура — ОК, культура другой страны — не ОК» позволяет признавать свою собственную культуру, но при этом отрицает любую другую. Позиция «Моя культура — не ОК, культура другой страны — ОК» способствует процессу ассимиляции, но при этом вытесняет родную культуру и заменяет ее на культуру новой страны. Маргинализация «Моя культура — не ОК, культура другой страны — не ОК» отвергает нормы и принципы как врожденных культурных аспектов, так и общества, в котором индивид находится, что также порождает внутриличностный конфликт. Наиболее комфортной и гармоничной для адаптации является позиция «Моя культура — ОК, культура другой страны — ОК», поскольку такой под-

ход максимально способствует благоприятной интеграции в новом месте. Однако это не всегда так.

Таблица 2А. Жизненные позиции при эмиграции²

ИНТЕГРАЦИЯ	СЕПАРАЦИЯ
Моя культура + Культура другой страны +	Моя культура + Культура другой страны -
АССИМИЛЯЦИЯ	МАРГИНАЛИЗАЦИЯ
Моя культура - Культура другой страны +	Моя культура - Культура другой страны -

* из статьи Лены Корнеевой

«Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory», UTAR 2011

Таблица 2Б.

ИНТЕГРАЦИЯ	СЕПАРАЦИЯ
Я ОК + Ты ОК +	Я ОК + Ты не ОК -
АССИМИЛЯЦИЯ	МАРГИНАЛИЗАЦИЯ
Я не ОК - Ты ОК +	Я не ОК - Ты не ОК -

* из статьи Лены Корнеевой

«Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory», IJTAR 2011

Кейс из практики

Анна переехала в США из России и уже полтора года проживает в другой стране. Изначально запрос в работе с психологом был на тему отношений с мужем. Наблюдается также, что с момента переезда появились сильный страх заболеть, присутствуют навязчивые мысли: «А вдруг рак? А вдруг мне никто не поможет?». Тревожные мысли о здоровье, трудности в общении и поиске друзей начали проявляться именно после переезда в другую страну. В России у Анны была работа, которая нравилась, друзья, круг общения, город, своя квартира, и мысли о потенциальной болезни ее не посещали. В Америку клиентка переехала, т.к. вышла замуж.

В процессе работы выяснилось, что Анна имеет трудности с адаптацией, чувствует себя чужой в новой стране, не принимает местную культуру и население. Фразы Анны: «Эти люди странные»; «Мне не нравится то, как они выглядят». Окружающие вызывают раздражение. Негативная экзистенциальная позиция «Моя культура — ОК, другая культура — не ОК» влияет на процесс адаптации. Многое абсолютно не нравится, вызывает чувство злости, апатию.

В работе мы исследовали причины позиции «Я — ОК, Ты — не ОК», и где именно Анна могла этому на-

² Kornyejeva L. (2011) Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory: The Interplay Between Existential Positions and Acculturation Styles // International Journal Of Transactional Analysis Research and Practice. 2 (1). P. 4.

читься. Анна обозначила холодного и отстраненного отца, который был скуп на внимание и требовал от нее достижений в учебе. Сейчас, по ее предположению, Анна копирует его модели поведения в отношениях с мужем. Позиция «Я — ОК, Ты — не ОК» проявляется в отношениях с близкими (мужем): в конфликтных ситуациях Анна отрицает свою ответственность за происходящее, при этом требует изменений со стороны супруга. В отношениях с окружающими Анна закрылась и сторонится социума, чувствует себя отстраненной, чужой в новой стране.

С помощью рисунка 1 мы можем рассмотреть, как переезд в другую страну способствовал тому, что у Анны возникло чувство небезопасности в контакте с другими людьми, а трудности с адаптацией повлияли на ее решение игнорировать свои чувства и желания в угоду интересам других.

Рисунок 1. Влияние эмиграции на сценарий клиента



Драйверы и приказания в сценарии эмигранта

Марко Мацетти (TSTA-P) в своей статье о травме и миграции (Mazzetti, 2008) пишет о том, что эмигранты могут исключать свое Детское эго-состояние, т.к. чело-

век словно теряет контроль над ситуацией. Это исключение порождает усиление приказаний «Не чувствуй», «Не доверяй» и провоцирует высокую тревожность. Автор описывает портрет эмигранта через драйверы и приказания: драйвер «Будь сильным» проявляется как «борись со всей силой против того, что ты чувствуешь», драйвер «Старайся» проявляется как «старайся всеми возможными способами держать свои эмоции в страхе». Марко Мацетти поясняет, что такая позиция гораздо ближе к Родительской контаминации Взрослого и порождает ощущение того, что личность чувствует себя не ОК, т.к. не может контролировать тот новый опыт, который получает в новой стране.

Опираясь на всё вышесказанное, нами был проведен эксперимент, состоящий из небольшого опроса, в котором эмигранты оценивали изменения, которые произошли с ними до/после переезда. Всего было опрошено 15 человек, опросник состоял из двух блоков, «до эмиграции» и «после эмиграции»; опрашиваемый оценивал по шкале от 0 до 10 изменения в проявлении ведущих сценарных драйверов и приказаний.

Основные наблюдения были следующими: практически все из опрашиваемых (13 из 15) отметили усиление драйверов «Будь сильным», «Старайся/пытаться». Причем это проявлялось вне зависимости от того, как в общих чертах был оценен эмиграционный опыт (позитивно или негативно). Более того, большинство эмигрантов, которые оценивали свой опыт эмиграции позитивно, тем не менее, отмечали необходимость проявлять большую силу и напористость в преодолении адаптационных этапов. С точки зрения поведения это может проявляться в поиске стратегий преодоления коммуникационного барьера, активации дополнительных внутренних ресурсов на поиски нового окружения, работы, жилья и т.п.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмиграционный опыт безусловно оказывает влияние на сценарий человека, а также усиливает определенные аспекты, например, регресс в Детское эго-состояние, трудности с освоением новой культуры, усиление приказаний «Не принадлежи», «Не высывайся» и драйверов «Будь сильным», «Старайся/пытаться», что отражается на эмоциональном и поведенческом аспектах личности и в определенных ситуациях может расцениваться как результат пережитого травматического опыта.

Важные аспекты, которые, на наш взгляд, следует учитывать при работе с эмигрантами

1. Индивидуальные характеристики клиента и его менталитет, его тип привязанности и копинговые стратегии: как клиент привык

справляться со стрессом и как справляется сейчас (безусловно, каждый имеет свой прошлый и настоящий опыт, оказывающий на нас влияние в той или иной степени).

2. Рассмотрение эмиграции с точки зрения нового травмирующего события может помочь консультанту и клиенту шире видеть процессы, переживания, которые проходит клиент, что, безусловно, будет сближать и помогать в построении альянса, выражении эмпатии и терапевтического плана.
3. Стоит особое значение уделить тому, как сам клиент реагирует и рефлексировать об эмиграции, как с точки зрения культурных особенностей он относится к своему окружению в новой стране, а также помнить об экзистенциальной позиции и о том, как важно в процессе адаптации сохранять позицию «Я — ОК, Ты — ОК» и поддерживать в этом клиента.
4. Помнить о том, что решения, влияющие на формирование сценария клиента, могут приниматься в любом возрасте и остро проявиться под влиянием любого травмирующего события и стресса, коим также может являться эмиграция.
5. Видеть, интересоваться тем, через какие трудности проходит клиент в новой стране, поддерживать его, помнить о том, что травма может провоцировать регресс клиента, либо, если клиент пришел в терапию уже после первых лет жизни в новой стране, интересоваться, что с ним происходило в начале эмиграционного пути и принимать это во внимание с точки зрения анамнеза клиента и изменения его жизненного сценария.
6. Эмиграционный план: консультанту стоит поинтересоваться о существовании такого предварительного плана или его отсутствии. Выяснить, что предшествовало эмиграции, каковы были реальные причины переезда, был ли переезд спонтанным или запланированным, добровольным или вынужденным; находится ли клиент легально в новой стране, т.к. вопросы с документами также влияют на качество жизни и трудности, которые проходит/проходил клиент, что, в том числе, может отражаться на его ощущении Взрослого.
7. В фазе активной адаптации, особенно в самом начале (приблизительно первые 1-2 года) держать фокус на поддержке, предупреждать клиента, насколько это возможно, о высокой вероятности возникновения эмоциональной нестабильности в первое время, подчеркивать, что это нормально. Быть здесь и сейчас с клиентом, держать фокус

на короткой временной перспективе, помнить, что то, какой опыт сейчас проживает клиент в эмиграции, может влиять на сценарий клиента. Быть бережным, заботиться о ресурсах Взрослого, но не забывать Родителя, учитывать его принципы и ценности, а также соблюдать границы.

Заключение

В заключение хотелось бы отметить, что сценарная модель Транзактного Анализа является эффективным инструментом для работы с эмигрантами, а рассмотрение эмиграции с точки зрения нового травматического опыта, усугубляющего или проявляющего старый скрипт, расширяет возможности консультанта.

Сообщество ТА, которое распространено по всему миру, также обладает тесной культурной и интернациональной связью и напоминает одну большую «семью», своеобразный здоровый симбиоз, в котором передаются знания и поддержка по цепочке через страны. Это важно с точки зрения получения разрешения «Принадлежать» и «Быть значимым», «Растить». Подобный подход также является мощным разрешением и поддержкой специалистам, практикующим в модальности Транзактного Анализа, на то, чтобы эффективно работать с людьми, переживающими опыт эмиграции по всему миру.

Список литературы

1. Alić A., Habibović S. (2013) Approaching to Immigrant's Families — The Scope of Transgenerational and Culture Shock Model // Procedia — Social and Behavioral Sciences. 84. P. 144-148.
2. Cornell W.F. (1988) Life Script Theory: A Critical Review from a Developmental Perspective // Transactional Analysis Journal. 18 (4). P. 270-282.
3. Goulding M.M., Goulding R.L. (1978) Redecision: Some Examples // Transactional Analysis Journal. 8 (2). P. 132-135.
4. Goulding M.M., Goulding R.L. (1979) Changing Lives Through Redecision Therapy. University of Michigan, Brunel/Mazel.
5. Korniyeva L. (2011) Studying Acculturation Using Transactional Analysis Theory: The Interplay Between Existential Positions and Acculturation Styles // International Journal Of Transactional Analysis Research and Practice. 2 (1). P. 3-15.
6. Masse V. (1995) The Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder Using Redecision Therapy // Transactional Analysis Journal. 25 (4). P. 356-360.
7. Mazzetti M. (2008) Trauma and Migration: A Transactional Analytic Approach Toward Refugees

- and Torture Victims // Transactional Analysis Journal. 38 (4). P. 285-302.
8. Oberg K. (1960) Practical Anthropology. New Mexico.
9. Trauma and Violence // Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA). URL: <https://www.samhsa.gov/trauma-violence> (дата обращения: 17.10.2023).
10. Triandis, H.C. (1994) Culture and Social Behavior. New York: McGraw-Hill.
11. van der Kolk B.A., McFarlane A.C., Weisaeth L. (Eds.) (1996) Traumatic Stress: The Effects of Overwhelming Experience on Mind, Body, and Society. New York: The Guilford Press.
-

Опыт применения матрицы обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения

Татьяна Викторовна
ГОРОВАЯ

Место работы: частная практика, клинический психолог, кататимно-имажинативный психотерапевт, доцент и супервизор АИПП, аккредитованный супервизор ОПП; Москва, Россия; t.gorovaia@rambler.ru; <https://www.b17.ru/psychogor/#contact>
ORCID: 0009-0001-4237-8138; , Researcher ID: JKJ-0550-2023



Tatyana Viktorovna
GOROVAYA

Place of work: private practice, clinical psychologist, katathym-imaginative psychotherapist, associate professor and supervisor of the Association of Imaginative Psychodynamic Psychotherapy (AIPP), accredited supervisor of the All-Russian Professional Psychotherapeutic League (APPL); Moscow, Russia; t.gorovaia@rambler.ru; <https://www.b17.ru/psychogor/#contact>
ORCID: 0009-0001-4237-8138; , Researcher ID: JKJ-0550-2023

Маргарита Осиповна
ЛИФШИЦ

Место работы: частная практика, врач-терапевт, диетолог, психолог; Москва, Россия; myudovich@inbox.ru
ORCID: 0009-0000-4559-9051, Researcher ID: JLK-7980-2023



Margarita Osipovna
LIFSHITZ

Place of work: private practice, therapist, nutritionist, psychologist; Moscow, Russia; myudovich@inbox.ru
ORCID: 0009-0000-4559-9051, Researcher ID: JLK-7980-2023

The Experience of Using the Discounting Matrix in Patients with Eating Disorders

Аннотация: В статье представлен опыт использования ТА (Транзактного Анализа) для выявления обесценивания как механизма психологической защиты, описывается матрица обесценивания, созданная Кеном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом) в Институте Катексиса. Авторы показывают свой опыт применения матрицы обесценивания в клинической практике. В статье приведены вопросы, облегчающие диагностику уровней обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения. Авторами показана практическая ценность применения данной диагностики для последующей психотерапевтической работы.

Ключевые слова: обесценивание, диагностика, матрица обесценивания, уровни обесценивания, психологическая защита, Транзактный Анализ, Кен Меллор и Эрик Шифф

Abstract: In the article the authors present the experience of using TA (Transactional Analysis) to identify discounting as a mechanism of psychological protection and describe the Discounting Matrix created by Ken Mellor and Eric Schiff (Sigmund) at the Cathexis Institute. The authors show their experience of using the Discounting Matrix in clinical practice. Also the article presents possible questions that might facilitate the diagnosis of levels of discounting in patients with eating disorders. The authors show the practical value of using this approach for subsequent psychotherapeutic treatment.

Keywords: discounting, diagnosis, the discounting matrix, levels of discounting, psychological defences, Transactional Analysis, Ken Mellor and Eric Schiff

Целью любого психотерапевтического воздействия является обеспечение наилучших возможностей и условий для решения встающих перед личностью проблем. В ТА выделяется механизм, который затрудняет решение проблем посредством игнорирования полезной информации, он называется обесцениванием.

Обесценивание — механизм психологической защиты, который мы используем, чтобы избежать ответственности путем пассивного поведения. Это уход от решения проблем и болезненных эмоций.

Обесценивание — это внутренний механизм, который опознается по транзакционным и поведенческим сигналам. К таковым причисляют четыре вида пассивного поведения, скрытую природу транзакций в играх и/или действие личности в одной из трех позиций драматического треугольника Карпмана.

Подобные факторы являются внешними проявлениями обесценивания; они включают обесценивания, но сами по себе обесцениваниями не являются. Это разграничение важно для психотерапии.

Обесценивающий человек думает или действует так, словно какой-либо аспект его собственной личности, личностей других людей или реальности является менее значимым, чем это есть на самом деле.

Их воздействие снижается, как правило, целенаправленно, чтобы поддерживать референтную систему (систему мировоззрения), играть в игры, усиливать сценарий и стремиться осуществить или подтвердить симбиотические отношения с другими.

В Институте Катексиса Кеном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом) была разработана матрица обесценивания (рисунок 1), которая выделяет три области обесценивания: себя, других и ситуации в целом.

Существует **четыре уровня обесценивания**:

- уровень *существования* или *наличия* (стимула, проблемы, выбора);
- уровень *значимости* (стимула, проблемы, выбора);
- уровень *возможности изменения* (изменение стимула, решение проблемы, возможности выбора);
- уровень *личных способностей* (изменить стимул, решить проблему, выбирать).

Если говорить более конкретно, то человек обесценивает свои собственные чувства, ощущения, мысли и действия; чувства, ощущения, мысли и действия других людей или факторы в ситуации из окружающей их реальности.

Рисунок 1. Матрица обесценивания

способ	тип		
	T1	T2	T3
наличие	стимул	проблемы	выбора
значимость	T2 значимость стимула	T3 значимость проблемы	T4 значимость выбора
возможности изменений	T3 изменяемость стимулов	T4 разрешаемость проблемы	T5 осуществимость выборов
личные способности	T4 способность личности реагировать по-другому	T5 способность личности решать проблемы	T6 способность личности действовать в соответствии с выбором

Начинать диагностику обесценивания по матрице следует с самого верхнего квадрата T1 и далее двигаться вниз от T2 «Значимость стимула» слева направо к T2 «Проблемы» и так далее. Как правило, соседние квадраты находятся в сцепке и помогают быстрее выяснить глубину обесценивания.

Практикуя использование таблицы «Матрица обесценивания», мы составили вопросы, которые соответствуют самой матрице и помогают быстрее проводить диагностику. На наш взгляд, это особенно поможет начинающим специалистам в области Транзактного Анализа, а также психологам и психотерапевтам других направлений.

Таким образом, вводная концепция обесценивания в ТА очень полезна для диагностики, в нашем случае — для пациентов с лишним весом.

В начале нашей работы с такой категорией пациентов предполагалось, что они просто не знают, как изменить свой привычный паттерн поведения, поэтому мы шли путем изменения патологических паттернов поведения. Но мы столкнулись с тем, что некоторым пациентам это помогало в снижении веса, а другим нет. Далее, изучая барьеры к снижению веса, мы стали использовать матрицу обесценивания К. Меллора и Э. Шиффа (Зигмунда), что помогло нам в последующем диагностировать обесценивание.

Примеры уровней обесценивания в диетологической практике и вопросы для выявления обесценивания у пациентов с нарушениями пищевого поведения.

1. *Уровень наличия (существования)*: на этом уровне человек не осознает то, что у него есть лишний вес (или другая болезнь). Например, приходящий на первый прием пациент не видит наличия у себя лишнего веса, так как на прием его привела жена. Это значит, что пациент игнорирует стимул, но еще обесценивает и наличие самой проблемы, и возможность действовать как-то иначе (например, заняться спортом, придерживаться здорового питания), и, уж тем более, личные способности изменить этот стимул.

Обесценивание стимула является самым сложным уровнем и типом обесценивания.

Вопросы на уровне существования: «Каков симптом (стимул)? Симптом является проблемой? Есть ли выбор в решении проблемы?»

2. *Уровень значимости:* на этом уровне пациент признает наличие стимула, он говорит, что «сложно передвигаться», «есть проблемы со здоровьем», но обесценивает его значимость и наличие проблемы. Пациент, как правило, говорит: «Такая генетика — в моем роду все полные»; «Все с возрастом прибавляют в весе, это нормально», — и тому подобное. На вопрос: «Какой/ая Вы без лишнего веса?» — как правило, идет ответ из эго-состояния Ребенка, представляется идеализированная картинка. Как только идут уточнения, вскрывается вторичная выгода: «Быть больше и занимать значимое место на работе», «Скрыть свою сексуальность» и т.п.

Вопросы на уровне значимости: «Чем это плохо для вас? Эта проблема важна для вас? Для вас важен выбор быть с проблемой или нет? Какой вы без проблемы?» (Выявляем вторичные выгоды.)

3. *Уровень возможности изменения:* здесь пациент осознает значимость проблемы, но не ищет варианты решения, так как считает, что ничего не может изменить.

Как правило, пациент говорит: «Никто ничего не может сделать с моей полнотой/болезнью»; «Мне вряд ли удастся снизить вес».

Вопросы на уровне возможности изменений: «Что изменится, когда проблема будет решена? Ваша проблема решается? Какие варианты выбора для решения проблемы?»

4. *Уровень личных возможностей:* вокруг нас миллион возможностей, но некоторые люди, хотя и видят эти возможности, убеждены, что недостойны их. В итоге проблема не решается, цели не достигаются. Часто клиенты, приходящие на психотерапию, осознают стимул, проблему. Они сделали выбор — пришли за помощью, но игнорируют собственные способности и ждут волшебного превращения. «Я ничего не могу сделать, вес не уходит». «Доктор, введите меня в гипнотическое состояние и внушите, чтобы я не ела».

Вопросы на уровне возможностей (личных способностей): «Можете ли вы реагировать по-другому? Вы способны решить проблему? Как вы можете решить проблему, исходя из всех вариантов/способов?»

Итак, матрица обесценивания, предложенная Кеном Меллором и Эриком Шиффом (Зигмундом), позволяет увидеть все возможные комбинации обесценивания и определить зону психотерапевтического воздействия на разных этапах терапии.

Таким образом, на разных этапах психотерапии происходит активация Взрослого эго-состояния, пациент осознает свою жизнь более реалистично и может выявить причины, которые побуждают обесценивать значимые аспекты его реальности, развивая новые паттерны поведения, способы мышления и реагирования без обесценивания.

Список литературы

1. Стюарт И., Джоинс В. (1996) Современный Транзактный Анализ. СПб.: Социально-психологический центр. С. 191-199.
2. Karpman, S. (1968) Fairy Tales and Script Drama Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 7 (26). P. 39-43.
3. Mellor K., Schiff [Sigmund] E. (1975) Discounting // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 295-302.
4. Mellor K., Schiff [Sigmund] E. (1997) The Discounting Matrix // In Tilney, T. A Dictionary of Transactional Analysis. London: Whurr Publishers.

Влияние структуры личности на уровень профессионального выгорания

Ирина Михайловна
ЛЕГОТИНА

Место работы: частная практика, психолог, работающий в модальности Транзактивный Анализ; магистр в области психолого-педагогического образования, кандидат педагогических наук; педагог-психолог; профориентолог; Курган, Россия.
e-mail: legotinairina@mail.ru; сайт: <https://psytalk45.ru/>;
сообщество VK: https://vk.com/psiholog_proforientolog;
telegram-канал: https://t.me/i_legotina
Researcher ID: JLM-1474-2023



Irina Mikhailovna
LEGOTINA

Place of work: private practice, psychologist working in the Transactional Analysis modality; master of psychological and pedagogical education, PhD candidate of pedagogy; educational psychologist; guidance counselor; Kurgan, Russia.
e-mail: legotinairina@mail.ru; website: <https://psytalk45.ru/>;
VK community: https://vk.com/psiholog_proforientolog;
telegram-channel: https://t.me/i_legotina
Researcher ID: JLM-1474-2023

The Influence of Personality Structure on the Level of Professional Burnout

Аннотация: Влияние уровня профессионального (эмоционального) выгорания на качество работы педагогов-психологов муниципальных образовательных организаций обусловило актуальность этой статьи, в которой произведен анализ зависимости структуры личности, представленной в Транзактном Анализе как совокупность трех эго-состояний (Я-Родитель, Я-Ребенок и Я-Взрослый), на коэффициент профессионального выгорания, трактуемый как интегральный показатель трех факторов: психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений.

Выявление структуры личности участников исследования, расчет коэффициента их профессионального (эмоционального) выгорания, структурирование уровней выраженности факторов профессионального (эмоционального) выгорания, реализованные в качестве задач исследования, создали возможность достижения поставленной цели. Проверка гипотезы осуществлена посредством методов математической статистики. Наглядность и доступность выводов о корреляционных связях между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и уровнем выраженности эго-состояний в эгограмме обеспечены с помощью их графического и текстового выражения.

Представленные данные об отсутствии критического уровня профессионального (эмоционального) выгорания педагогов-психологов муниципальных образовательных организаций и наличие корреляционной связи между редукцией профессиональных достижений и эго-состоянием Взрослого обосновывают вектор дальнейшей работы по обеспечению условий для поддержания желаемого психоэмоционального состояния специалистов.

Ключевые слова: профессиональное (эмоциональное) выгорание, психоэмоциональное истощение, деперсонализация/дегуманизация, редукция профессиональных достижений, Транзактивный Анализ, структура личности, эго-состояние, эгограмма

Abstract: The influence of the level of professional (emotional) burnout on the quality of work of educational psychologists of municipal educational organizations has determined the relevance of this article, which analyzes the dependence of the personality structure presented in Transactional Analysis as the combination of three ego states (Parent, Child and Adult) on the coefficient of professional burnout. This coefficient is interpreted as an integral indicator of three factors: psycho-emotional exhaustion, depersonalization/dehumanization and reduction of professional achievements.

Identification of the personality structure of the study participants, calculation of the coefficient of their professional (emotional) burnout, structuring the levels of severity of factors of professional (emotional) burnout, implemented as research objectives, created the possibility of achieving the research goal. The hypothesis was tested by means of mathematical statistics methods. The visibility and accessibility of conclusions about the correlations between the integral indicator of professional (emotional) burnout and the level of severity of ego states in the egogram are provided by their graphical and textual expression.

The presented data on the absence of a critical level of professional (emotional) burnout of educational psychologists of municipal educational organizations and the presence of a correlation between the reduction of professional achievements and the Adult ego state substantiate the vector of further work to ensure conditions for maintaining the desired psycho-emotional state of specialists.

Keywords: professional (emotional) burnout, psycho-emotional exhaustion, depersonalization/dehumanization, reduction of professional achievements, Transactional Analysis, personality structure, ego states, egogram

Многочисленные исследования синдрома профессионального выгорания, актуализированные в российской науке с начала 90-х годов прошлого века, подтверждают необходимость изучения его как феномена, развивающегося в процессах трудовой деятельности.

Понятие «профессиональное выгорание» (Ронгинская, 2016; Водопьянова, 2011; Бухтияров, Рубцов, 2014; и др.) российскими учеными используется наряду с понятиями «эмоциональное выгорание» (Бойко, 1999; Чутко, Козина, 2014; Ярошенко, 2019 и др.) и «психическое выгорание» (Борисова, 2005; Орёл, 2005; Савина, 2009; и др.).

Многолетние терминологические дискуссии российских и зарубежных авторов, по-прежнему присутствующие в научных трудах, позволили сделать некоторые выводы и принять явление, называемое синонимическими терминами «профессиональное выгорание» и «эмоциональное выгорание» как объект нашего исследования.

МКБ-11 (одиннадцатая редакция международной классификации болезней) трактует эмоциональное выгорание следующим образом: «синдром, концептуализируемый как результат хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось успешно справиться... Выгорание относится конкретно к явлениям в профессиональном контексте и не должно применяться для описания опыта в других сферах жизни».

Учитывая важность изучения феномена профессионального выгорания у специалистов, работающих с людьми, мы поставили целью нашего исследования анализ влияния структуры личности на коэффициент профессионального выгорания, сформулировав следующие задачи: анализ структуры личности участников исследования, расчет коэффициента их профессионального выгорания, математическая и статистическая обработка полученных результатов.

Предметом исследования является зависимость коэффициента профессионального выгорания от структуры личности.

В методологии Транзактного Анализа структура личности рассматривается как совокупность трех эго-состояний: Взрослого (В), Ребенка (Ре) и Родителя (Р). Взрослый — это объективность, рациональность, способность принимать решения адекватные ситуации. В эго-состоянии Ребенка личность проявляет доверчивость, капризность, непосредственность, любопытство, творческую увлеченность и легкомысленность (Свободный Ре), либо конформность, скованность, стыдливость (Адаптивный Ре). В эго-состоянии Родителя человек предъявляет комплекс правил и требований (Требующий, Критикующий Р), или демонстрирует опеку, заботу, поддержку (Заботливый Р) (Берн, 2001; Штайнер, 2019).

Мы используем эгограмму — графический способ визуализации структуры личности, предложенный Джеком Дюсеем (Стюарт, Джойнс, 1996, с. 30-33). Для анализа эгограмм мы применили опросник, составленный М. Барановской (Барановская и другие, 2007), в котором структура личности представлена в следующих проявлениях: Взрослый, Ребенок Адаптивный, Ребенок Свободный, Родитель Критикующий и Родитель Заботливый.

Разнообразные модели профессионального выгорания можно условно классифицировать на две подгруппы: факторные и процессуальные (Трущенко, 2012; Полянский, Быковская, 2018; и др.).

Инструментом для реализации задач нашего исследования мы выбрали трехфакторную модель К. Маслач и С. Джексона, обоснованную в 1981 году и принятую в качестве одной из основных моделей участниками научной конференции в Сан-Франциско (1993) и участниками научной конференции в Курске (2007) (Журавлев, Сергиенко, 2011).

В соответствии с трехфакторной моделью профессиональное (эмоциональное) выгорание — это синдром эмоционального истощения и цинизма, который часто появляется у персонала, работающего с людьми, и ведет к негативной коммуникации со своими клиентами.

На трехфакторной структуре основана методика диагностики профессионального выгорания, разработанная К. Маслач и С. Джексоном и адаптированная Н. Водопьяновой (Водопьянова, Старченкова, 2005). Методика определяет интегральный коэффициент выгорания на основе показателей:

- психоэмоционального истощения (ПЭИ), выраженного в проявлении усталости, в чувстве эмоциональной опустошенности;
- деперсонализации/дегуманизации (Д), проявляемой в негативном коммуникативном настрое, циничном отношении к окружающим;
- редукции профессиональных достижений (РПД), дающей ощущение чрезмерности предъявляемых требований, профессиональной несостоятельности.

Гипотеза нашего исследования заключается в предположении о том, что величина коэффициента профессионального (эмоционального) выгорания, трактуемого как интегральный показатель психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений, зависит от структуры личности, представленной в Транзактном Анализе как совокупность трех эго-состояний: Я-Родитель (Критикующий или Заботливый), Я-Ребенок (Свободный или Адаптивный) и Я-Взрослый.

В нашем исследовании приняли участие 40 человек: педагоги-психологи муниципальных образова-

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Ирина Михайловна ЛЕГОТИНА

Влияние структуры личности на уровень профессионального выгорания

тельных учреждений города Кургана. Все участники женского пола.

Возраст сотрудников — от 20 до 62 лет, из них: 24 человека в возрасте до 39 лет, 15 человек в возрасте от 40 до 59 лет, 1 человек в возрасте старше 60 лет.

По уровню образования: специалистами являются 22 человека, бакалаврами — 15 человек, магистрами — 2 человека, 1 человек имеет профессиональную переподготовку без базового психологического образования.

Трудовой стаж до 1 года у 2 человек, от 1 года до 10 лет — у 26 человек, более 11 лет — у 12 человек.

По результатам письменного опроса в 25 эгограммах из 40 наиболее ярко выражено эго-состояние Родителя Заботливого, а в 12 эгограммах — эго-состояние Ребенка Адаптивного. В одном случае — эго-состояние Взрослого, в одном случае — эго-состояние Ребенка Свободного, и в одном случае — Родителя Критикующего.

Результаты исследования, представленные в текстовом и графическом виде, выглядят следующим образом.

Психоэмоциональное истощение на высоком уровне у 15 человек, это 37.5% участников, на среднем — у 18 человек, т.е. 45%, на низком — у 7 человек, это 17.5% опрошенных.

Деперсонализация/дегуманизация на высоком уровне проявилась у 9 человек, т.е. 22.5%, на среднем — у 11 человек, это 27.5%, на низком — у 20 человек, т.е. у 50% опрошенных.

Редукция профессиональных достижений выражена: на высоком уровне — у 8 человек (20%), на среднем — у 19 человек (47.5%), на низком — у 13 человек, что соответствует 32.5% опрошенных (рисунок 1).

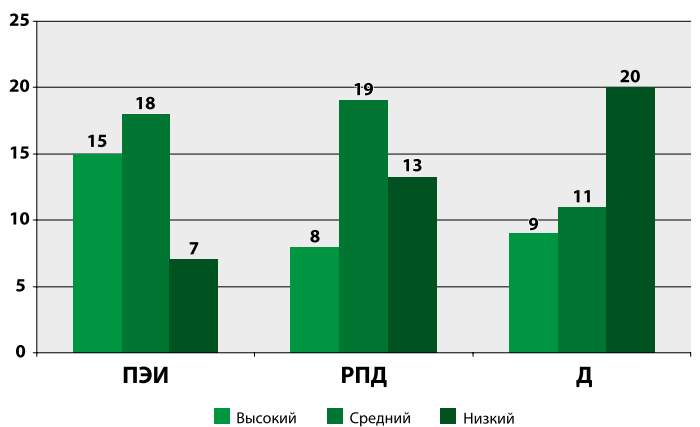


Рисунок 1. Уровни выраженности факторов профессионального (эмоционального) выгорания у участников исследования

На гистограмме мы видим, что психоэмоциональное истощение чаще встречается на высоком уровне,

чем редукция профессиональных достижений и деперсонализация/дегуманизация.

Интегральный показатель профессионального (эмоционального) выгорания или коэффициент выгорания, который может выражаться в баллах от 0 до 1, продемонстрировал, что 4 респондента имеют результат в диапазоне от 0.51 до 0.62. Это самый высокий уровень в нашей выборке.

До 0.25 выражен интегральный показатель у 7 респондентов.

Остальные показали коэффициент выгорания в диапазоне от 0.26 до 0.50.

Таким образом, критический уровень профессионального (эмоционального) выгорания, в числовом значении близком к 1, не выявлен (таблица 1).

№ респондента	Интегральный показатель	№ респондента	Интегральный показатель
3	0.62	20	0.33
5	0.59	6	0.32
39	0.52	11	0.30
12	0.52	24	0.30
37	0.45	15	0.30
23	0.44	10	0.30
40	0.43	21	0.29
31	0.43	7	0.28
32	0.43	27	0.28
29	0.42	22	0.27
26	0.39	1	0.27
33	0.39	25	0.27
35	0.38	17	0.25
38	0.37	28	0.23
16	0.36	30	0.22
36	0.35	18	0.22
34	0.35	14	0.20
2	0.35	4	0.16
19	0.34	8	0.11
9	0.34	13	0.11

Таблица 1. Коэффициент профессионального (эмоционального) выгорания, выявленный у участников исследования

Для проверки гипотезы мы использовали коэффициент ранговой корреляции Спирмена, критические значения которого при количестве участников исследования — 40 ($n=40$) равны 0.31 для 0.05 (зона незначимости, $r_{кр} = 0.31$) и 0.40 для 0.01 (зона значимости, $r_{кр} = 0.40$).

Мы не выявили корреляционной связи между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и профессиональным стажем респондентов, а также между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и возрастом респондентов: эмпирические коэффициен-

ты ранговой корреляции -0.062 и 0.051 (соответственно) находятся в зоне незначимости.

Между уровнем выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого и уровнем выраженности психоэмоционального истощения отсутствует устойчивая корреляционная связь, так как эмпирический коэффициент ранговой корреляции -0.096 в зоне незначимости.

Показатели уровня выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого и уровня сформированности деперсонализации/дегуманизации также не коррелируются. Эмпирический коэффициент ранговой корреляции -0.037 в зоне незначимости.

Корреляционная связь между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и уровнем сформированности в эгограмме эго-состояния Взрослого также не отличается от 0 (эмпирический коэффициент ранговой корреляции -0.095), несмотря на то, что редукция профессиональных достижений и выраженность в эгограмме эго-состояния Взрослого продемонстрировали устойчивую прямую корреляционную связь (эмпирический коэффициент ранговой корреляции 0.493 находится в зоне значимости). Теснота этой связи установлена по шкале Чеддока и относится к средней.

Учитывая специфику использованной нами тестовой методики, в которой увеличение количества баллов говорит о снижении уровня выраженности редукции профессиональных достижений, **мы делаем вывод: чем сильнее выражено в эгограмме эго-состояние Взрослого, тем слабее редукция профессиональных достижений.**

Мы также не обнаружили корреляцию между коэффициентом профессионального (эмоционального) выгорания и проявленностью в эгограмме эго-состояний Родителя Заботливого (-0.232), Родителя Критикующего (0.002), Ребенка Свободного (-0.381) и Ребенка Адаптивного (-0.278).

Эмпирические коэффициенты ранговой корреляции во всех случаях, кроме эго-состояния Ребенка Свободного, находятся в зоне незначимости. Эмпирический коэффициент ранговой корреляции Ребенка Свободного и профессионального (эмоционального) выгорания находится в зоне неопределенности (больше $r_{кр}$ для 0.05 , но меньше $r_{кр}$ для 0.01), что позволяет нам сделать вывод о его незначимости.

Таким образом, **выдвинутая нами гипотеза не подтвердилась: структура личности**, представленная в Транзактном Анализе как совокупность трех эго-состояний (Я-Родитель, Я-Ребенок и Я-Взрослый), **не влияет на величину коэффициента профессионального выгорания**, трактуемого как интегральный показатель психоэмоционального истощения, деперсонализации/дегуманизации и редукции профессиональных достижений.

Исследование позволило также сделать выводы о том, что в личностной структуре педагогов-психологов города Кургана наиболее сильно выражено эго-состояние Заботливого Родителя (в 25 эгограммах из 40), на втором месте — эго-состояние Ребенка Адаптивного (в 12 эгограммах из 40).

Критический уровень профессионального (эмоционального) выгорания, в числовом значении близком к 1, не обнаружен. Максимальное значение коэффициента выгорания, выявленное у участников исследования — 0.62 , его продемонстрировал один респондент. Еще три респондента показали коэффициент выгорания в зоне от 0.52 до 0.59 . Остальные результаты находятся в зоне от 0.11 до 0.45 .

Установлена корреляционная связь средней тесноты (по шкале Чеддока) между редукцией профессиональных достижений и эго-состоянием Взрослого: чем выше уровень выраженности в эгограмме эго-состояния Взрослого, тем слабее редукция профессиональных достижений. Но наличие этой зависимости не повлияло на корреляционную связь между интегральным показателем профессионального (эмоционального) выгорания и структурой личности, т.е. величина коэффициента выгорания не зависит от выраженности в эгограмме личности эго-состояний Ребенка, Взрослого или Родителя.

Данные, полученные в результате исследования, предлагаются к использованию при разработке и реализации программ профилактики профессионального (эмоционального) выгорания педагогов-психологов.

Список литературы

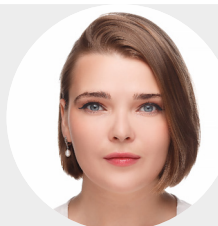
1. Барановская М.С., Беспанская Е.Д., Конькова О.В. (2007) Транзактный анализ в подборе кадров // Актуальные проблемы бизнес-образования: материалы VI Международной научно-практической конференции. Минск: Издательский центр БГУ. С. 23-25.
2. Берн Э. (2001) Транзактный анализ в психотерапии. М.: Издательство «Академический проект».
3. Бойко В.В. (1999) Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. СПб.: Издательство «Сударыня».
4. Борисова М.В. (2005) Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. 2. С. 96-105.
5. Бухтияров И.В., Рубцов М.Ю. (2014) Профессиональное выгорание, его проявления и критерии оценки. Аналитический обзор // Вестник Национального медико-хирургического Центра им. Н.И. Пирогова. 2. С. 106-111.

6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. (2005) Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Издательство «Питер».
7. Водопьянова Н.Е. (2011) Противодействие синдрому выгорания в контексте ресурсной концепции человека // Вестник СПбГУ. Серия 16: Психология. Педагогика. 2. С. 38-50.
8. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. (2011) Стресс, выгорание, совладание в современном контексте // Коллективная монография. М.: Издательство Института психологии РАН.
9. Куваева И.О. (2007) История изучения «синдрома выгорания» в американской психологии // Сборник научных статей «Проблемы исследования "синдрома выгорания" и пути его коррекции у специалистов "помогающих" профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике)». Курск: Издательство Курск. гос. ун-та. С. 85-88.
10. Орёл В.Е. (2005) Синдром психического выгорания личности. М.: Институт психологии РАН.
11. Полянский А.И., Быковская Л.И. (2018) Синдром выгорания как феномен в современной науке // Горизонты гуманитарного знания. 5. С. 85-92.
12. Ронгинская Т.И. (2016) Специфика синдрома выгорания в профессиях с высоким уровнем стресса // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2. С. 107-121.
13. Савина Н.С. (2009) Специфика психического выгорания в управленческой деятельности // Вестник Ярославского государственного университета имени П.Г. Демидова. Гуманитарные науки. 1. С. 55-60.
14. Стюарт Я., Джойнс В. (1996) Современный транзактный анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
15. Трущенко М.Н. (2012) К вопросу о синдроме выгорания: традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации. Уфа: Издательство «Лето». С. 1-8.
16. Федорцова С.С., Ковярова В.А. (2021) Эмоциональное выгорание среди представителей профессиональной группы педагогические работники // CHRONOS: Экономические науки. 3 (31). С. 47-53.
17. Чутко Л.С., Козина Н.В. (2014) Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. М.: Издательство «МЕДпресс-информ».
18. Штайнер К. (2019) Сценарии жизни людей. Школа Эрика Берна. СПб.: Издательство «Питер».
19. Ярошенко Е.И. (2019) Социально-психологическая модель эмоционального выгорания личности // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 1 (49). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskaya-model-emotsionalnogo-vygoraniya-lichnosti> (дата обращения: 26.10.2023).

Особенности взаимодействия при онлайн-консультировании с позиций Транзактного Анализа

Екатерина Игоревна
СТАРОБИНСКАЯ-КОВЕШНИКОВА

Место работы: студент Института практической психологии «Иматон»; Санкт-Петербург, Россия; psy.kovesh@gmail.com
ORCID 0009-0006-8455-7245, Researcher ID: IUP-8659-2023, SCIENCE INDEX (SPIN-код): 6087-426



Ekaterina Igorevna
STAROBINSKAYA-KOVESHNIKOVA

Place of work: student of the Institute of Practical Psychology «Imaton»; Saint-Petersburg, Russia; psy.kovesh@gmail.com
ORCID 0009-0006-8455-7245, ResearcherID: IUP-8659-2023, SCIENCE INDEX (SPIN-code): 6087-4266

Features of Interaction in Online Counseling from the Standpoint of Transactional Analysis

Аннотация: Данная статья написана на основе выступления на студенческой конференции МИР-ТА в 2023 году. В статье рассмотрен феномен виртуального общения в модальности Транзактного Анализа, описаны особенности виртуального общения, как специалистов помогающих профессий, так и свободных пользователей сети интернет.

Основываясь на теории Эрика Берна об удовлетворении голода (жажды) по структуре, признанию и стимулам, автор анализирует виртуальные способы удовлетворения этих мотиваторов. В статье подробно описан каждый из шести способов структурирования времени в виртуальном пространстве, описан процесс взаимодействия между пользователями сети интернет, а также то, как виртуальное взаимодействие влияет на реальный контакт. Автор статьи отдельно прописывает особенности административного контракта при онлайн-консультировании в работе с клиентом. Также виртуальное общение рассматривается как инструмент для создания благоприятной атмосферы для развития личности и предлагается как способ удовлетворения стимульного голода клиента, даны практические рекомендации. Автор статьи предлагает посмотреть на виртуальное общение осознанно и использовать его как инструмент для развития личности в условиях стремительно меняющейся реальности.

Ключевые слова: виртуальное общение, виртуальная реальность, структурирование времени, поглаживания

Abstract: This paper is based on the speech at the MIR-TA (International Institute of Development Transactional Analysis, IIDTA) Student Conference in 2023. The article considers the phenomenon of virtual communication in the modality of Transactional Analysis, describes the features of virtual communication, both among specialists of helping professions and free internet users.

Based on Eric Berne's theory of satisfying hunger (thirst) for structure, recognition and stimulus, the author analyzes virtual ways to satisfy these motivators. The article describes in detail each of the six ways of structuring time in virtual space, as well as the process of interaction among internet users, and how virtual interaction affects real contacts. The author also speaks about the features of an administrative contract for online counseling in working with a client. Also, virtual communication is considered as a tool for creating a favorable atmosphere for personal development and therefore a way to satisfy the client's stimulus hunger is proposed, and practical recommendations are given. The author suggests taking a more conscious look at virtual communication and using it as a tool for personal development in a rapidly changing reality.

Keywords: virtual communication, virtual reality, time structuring, stroking

Феномен виртуального общения существует уже более 30 лет, и нам необходимо учитывать виртуальный мир наравне с реальным при работе с человеческой психикой. Согласно данным компаний We Are Social и Hootsuite в отчете о сфере Global Digital (Чуранов, 2023), по состоянию на январь 2023 года сеть интернет используют 5,16 миллиарда человек — 64,4% населения мира. Постоянное присутствие в режиме онлайн в сети интернет не только является общественной нормой, но также и поощряется социумом. Сегодня общение стало проще, доступнее, быстрее. Виртуальное общение в полной мере не воспроизводит механизмы и функции общения действительной реальности, а изменяет их и нередко замещает новыми. Сегодня эта тема актуальна в связи с историческими событиями, происходящими в XXI веке: пандемия COVID–19, политическая и экономическая миграция, развитие работы с использованием сети интернет — фриланса. Психологическое консультирование также развивается и переходит в новый онлайн-формат.

Цель — описать особенности взаимодействия при онлайн-консультировании с позиций Транзактного Анализа.

Материалы и методы.

Для реализации поставленных целей в работе был проведен теоретический анализ социально-психологической литературы и работы транзактных аналитиков, основу составили труды Эрика Берна «Групповая психотерапия и Транзактный Анализ» (2022), «Транзактный Анализ в психотерапии: системная, индивидуальная и социальная психиатрия» (2021).

1. Особенности виртуального общения

В данной статье термин «виртуальный» и «онлайн» рассматриваются как синонимы. Для взаимодействия в виртуальной реальности всем сторонам необходимо устройство связи — коммуникатор: пейджер, рация, телефон, компьютер и т.д. Формат общения из вербального и невербального переходит в формат текстового сообщения, медиафайла, аудио- и видеосообщения, а также тактильных цифровых касаний (Digital Touch), производимых при помощи техники.

При общении в виртуальном пространстве возможно полное или частичное сокрытие личности. При таком общении нельзя точно установить личность собеседника в каждый период коммуникации. И даже если личность пользователя подтверждена, то возможна передача коммуникатора третьему лицу. К виртуальному общению также относится общение с программами, моделирующими человеческое общение. Человек может знать, что он общается с ботом: техни-

ческая поддержка, личный голосовой помощник Алиса или Siri — такие программы отвечают по заданным алгоритмам, при этом они умеют шутить и проявлять эмпатию. Бывают случаи, когда программа замаскирована под аккаунт человека, она может вести как текстовую, так и аудио переписку, используя эмоциональный окрас в сообщениях.

При виртуальном общении не существует территориальных границ для взаимодействия. Общение в таком формате может быть синхронным, здесь и сейчас, и может длиться бесконечно долго, при заинтересованности всех сторон общения. А может быть асинхронным: отложенный ответ в таком общении может растягиваться на годы.

В виртуальном пространстве общение может происходить по четырем типам взаимодействия: **один с одним** — формат личного общения в текстовом, аудио- и видеоформате; **один со многими/несколькими** — формат блога, прямого эфира, трансляции и т.д., возможна связь в текстовом, аудио- и видеоформатах; **многие/несколько с одним** — повторяет тип взаимодействия один с многими; **многие с многими/несколько с несколькими** — формат конференции, видеовстречи или чата между пользователями.

Сам термин «виртуальный» и слова с корнем «вирт/vir(t)» были знакомы человечеству задолго до появления интернета, компьютеров и смартфонов. Корень «вирт/vir(t)» встречается во многих европейских языках, в латыни, а также в русском языке. В толковом словаре С.И. Ожегова понятие «виртуальный» трактуется как что-то несуществующее, но возможное: виртуальные миры, виртуальная реальность (несуществующая, воображаемая (Ожегов, 2014)).

Виртуальный мир — это воображаемый мир, существующий в сознании одного или нескольких людей, который может влиять на человека, но и человек может влиять и видоизменять этот мир. Виртуальный мир — это порождение разума человека, его фантазийный замысел. Как один человек может пребывать в своем утопическом, эфемерном мире, так это может происходить и массово. Авторы всех времен и стран придумывали и создавали несуществующие виртуальные миры, погружая в них своих читателей, но при этом их произведения становились достижениями культуры. И сегодня мы видим, как пользователи сети интернет создают виртуальные миры на своих страницах в социальных сетях, зачастую искажая и приукрашивая действительную реальность.

Виртуальное общение в модальности Транзактного Анализа

Интерактивная сторона виртуального общения непосредственно связана с коммуникативной, поскольку при общении в виртуальном пространстве, происходит не только обмен информацией, но и действиями,

в широком смысле — транзакциями. Всех людей при виртуальном общении объединяет виртуальная деятельность.

Эрик Берн выделяет голод по стимулам, признанию и структуре; он пишет, что, стимуляционное голодание и голод по признанию влекут за собой голод по структуре (Берн, 2021, с. 101-106). Виртуальное общение в модальности Транзактного Анализа можно рассматривать как один из способов удовлетворения голода по признанию и структуре. Пользователь может быть активным в виртуальном пространстве, таким образом утоляя голод не по телесному «поглаживанию», а по признанию, то есть по ощущению причастности к социуму вокруг. Такое общение более безопасно. При знакомстве в виртуальном пространстве изменяется проксемическое ощущение контакта. Пользователи сами выбирают формат взаимодействия: видео, аудио или текст. В таком общении нет смущения и неловких пауз, отсутствует контакт глазами, появляется возможность продумать цепочку транзакций. При виртуальном общении люди обмениваются медиафайлами для усиления контакта: смайлики, эмодзи, стикеры, музыка, мемы и картинки — такое взаимодействие может оказать эффект близкого знакомства.

Символами признания при виртуальном общении становятся лайки, комментарии, реакции, просмотры — виртуальные транзакции. В мировоззрении современного человека смешиваются реальное и виртуальное взаимодействие. Например, девушка, не получившая от своего партнера виртуального признания в виде лайка на ее пост в сети интернет, может в реальности обидеться на него за неоказанное виртуальное признание. Таким образом, виртуальное признание воспринимается так же, как реальное.

В виртуальном пространстве человек выгодно структурирует свое время: сохраняет профессиональную идентичность при переезде, работая удаленно, или переходит в формат фриланса; общается одновременно с разными людьми в разных чатах — здесь включается функциональная беглость, и человек может менять эго-состояния при смене собеседника в виртуальном пространстве.

Виртуальное общение позволяет избежать истощения катексиса у неопсихики, минуя социальную и эмоциональную депривации, получая сенсорные стимулы, необходимые для обеспечения целостности неопсихики и археопсихики (Берн, 2021, с. 37-39, 101-106).

Структурирование времени с помощью интернета

Мной было отмечено, что в группах, где нет административного контракта на неиспользование телефонов, или же этот контракт нарушается, участники, встретившиеся с эмоциональным напряжением в реальном

времени, заходят в телефон, используя тактику ухода. Такое действие можно назвать эскапизмом — избеганием скуки или проблем в реальной жизни.

Также получил распространение термин фаббинг (phubbing) — проявление пренебрежения к партнеру посредством отвлечения на гаджет во время реального общения. Например, при встрече друзей один или несколько из них могут отвлекаться на телефоны во время общения, и здесь мы можем рассматривать такое поведение как действие запрета «Не будь близким», описанное Мэри и Робертом Гулдингами (Goulding R., Goulding M., 1976).

Структурирование времени, описанное Эриком Берном (Берн, 2021), похожим образом протекает и в виртуальном пространстве.

Уход

Индивид, находясь в виртуальном пространстве, может совершить уход от реального мира. Например, на семейном ужине люди общаются, и вместо того, чтобы получить интимность и позитивные поглаживания, один из членов семьи заходит в виртуальное пространство и общается там с другими людьми, получает виртуальное признание. Или же возможна рекурсия: совершая уход в виртуальное пространство из реального, пользователь может находиться в виртуальном пространстве в уходе — блокировать пользователей, с которыми не хочет общаться, удалять страницы в социальных сетях, а также быть в виртуальном пространстве, но пребывать при этом в своих мыслях.

Ритуалы

Ритуальное взаимодействие в виртуальном пространстве зависит от пользователя и его предпочтений: проверка утренней электронной почты и ответы на письма; просмотр аккаунта любимого блогера; создание life-контента, когда человек записывает видео-истории о себе и своей жизни из ситуации здесь и сейчас; обмен лайками, комментариями, переписка; проверка, когда другой пользователь был онлайн; смена статуса и т.д.

Времяпрепровождение

К времяпрепровождению по-прежнему относятся обсуждения, описанные Эриком Берном: «Дженерал Моторз», «Гардероб», «Кухня», «Доводилось Ли Вам Бывать?» и другие, при этом такое общение может протекать как в личной переписке, так и в комментариях и различных чатах. Также к времяпрепровождению относится просмотр развлекательного контента, скроллинг ленты и хождение по сети (сёрфинг). Пользователи взаимодействуют между собой при помощи различных виртуальных транзакций.

Игры

Для виртуальных игр в интернете имеется большое поле: такие игры не ограничены количеством участников, находящихся в одном пространстве, но также и не

ограничены временем стимула и реакции. Я считаю, что в таких играх возможна повторяющаяся расплата в виде рзкетных чувств при наличии всего лишь одного крючка. На один крючок может ответить бесконечное количество пользователей, поскольку люди общаются между собой, часто пересылают свои сообщения и комментарии в другие чаты, «сливают» личное общение в сеть интернет. К игровому процессу добавляется формат виртуальной онлайн-слежки, просмотр историй — игра «Попался, сукин сын!». В сети интернет организуют различные игровые сообщества со своими спасателями, жертвами и преследователями: «РТА (Родительский комитет)», «Психиатрия», «Если бы не он», «Кредитор» и другие. Конечно, такие сообщества носят вполне социально приемлемый характер. Виртуальные игры помогают людям получить реальную выгоду и подтвердить сценарий.

Деятельность

В связи с пандемией COVID-19, политической и экономической миграцией, виртуальное общение помогает людям продолжать свою профессиональную деятельность, расширяя территориальные границы взаимодействия. При виртуальном общении человек может работать и учиться онлайн на разных языках и в разных часовых поясах. Как деятельность, виртуальное общение — это настоящее сокровище для человечества. При этом само нахождение в виртуальном пространстве — это уже деятельность: совершая переход из реального пространства в виртуальное, человек переходит из одного процесса в другой.

Интимность

К интимному общению в виртуальном пространстве относятся сердечные, интимные транзакции в текстовом, аудио- и видеоформатах. Я предлагаю рассмотреть новый формат интимных виртуальных отношений — Digital Touch, цифровые касания. Сегодня такая функция есть у smart-часов, также созданы различные устройства передающие прикосновения на расстоянии.

Ничто не заменит тактильного касания и человеческого тепла. При этом зоологи используют для выраживания детенышей робото-мам, которые имитируют контакт. Один из ранних экспериментов по исследованию контакта между робото-мамой и детенышем провел Гарри Харлоу (Harlow, 1958). В эксперименте приняло участие 60 детенышей макаки-резус, которые в младенчестве очень похожи на детей. Он разделил детенышей на две группы, и каждая из них общалась с искусственной мамой, только в одном случае мама была из проволоки и металла, а в другом у нее был теплый и приятный шерстяной покров. Харлоу пишет, что группа с тактильно приятной мамой лучше социализировалась среди сородичей. Я считаю, что невозможно полностью заменить сенсорные стимулы виртуальными прикосновениями, при этом дигитальные поглажи-

вания могут быть достаточно приятными, за неимением лучшего, — как тактильный сух паек.

Профиль поглаживаний

В виртуальном пространстве, так же, как и в реальном мире, количество получаемых поглаживаний будет отличаться при различном структурировании времени. И здесь возможна разница между реальным и виртуальным профилем поглаживаний.

Человек может вести асоциальный образ жизни, экономить как позитивные, так и негативные поглаживания, не общаться с реальными людьми и почти не выходить из дома: еду можно заказывать онлайн, работать удаленно. А в виртуальном пространстве он может быть активным пользователем, общаться в сети, иметь много друзей/подписчиков, активно обмениваться виртуальными транзакциями и даже путешествовать по миру онлайн. В сети общаться безопасно, и есть возможность для неограниченного количества контактов, в отличие от реального мира. К примеру, если человек при реальном общении поссорился с кем-то из своего окружения, то он лишается важного источника поглаживаний. В виртуальном пространстве у пользователя может быть одновременно неограниченное количество контактов в разных социальных сетях. Также пользователь может создать новый профиль, мимикрируя под другую персону, и продолжить контакт.

Приказания в виртуальном общении

При виртуальном взаимодействии мы можем наблюдать массовое проявление приказа «Не будь собой». Оно проявляется при чрезмерном использовании программ наподобие Photoshop, фильтров и прочих «улучшителей» внешности человека для самопрезентации в виртуальном пространстве. Пользователь мимикрирует и меняет свою внешность, чтобы не быть собой. Тут может происходить расщепление реальности и подмена реального образа виртуальным, желаемым. Последствия этого приказа выходят за пределы виртуальной реальности: люди идут на реальные пластические операции, чтобы в жизни выглядеть так же, как и с использованием масок в сети интернет.

Другое приказание, свойственное взаимодействию в сети, — «Не будь близким»: неограниченное количество контактов и быстрый переход от ритуального «Привет!» к интимной переписке позволяет пользователям не строить близкие и интимные отношения. Ведь если с этим контактом что-то не получилось, можно найти другой, т.е. создавать иллюзию близости, но не быть в ней. При виртуальном общении могут проявляться все 12 приказаний, описанные Мэри и Робертом Гулдингами, таким образом человек будет искать подтверждение своего сценария (Goulding R., Goulding M., 1976).

Я считаю, что вследствие повсеместного распространения интернета мы можем видеть появление нового приказания **«Не будь реальным»**, т.е. «проводи время в виртуальном пространстве, живи виртуальными потребностями, создавай виртуальный образ». Это приказание схоже с приказанием «Не существуй» или «Не живи», которое находится в основании такого поведения, при этом в приказании «Не будь реальным» имеется в виду «живи только в виртуальном мире, не думай о реальных потребностях». Так человек будет больше переживать за свою персону в виртуальном пространстве, чем за реальную жизнь.

2. Особенности психологического консультирования в виртуальном пространстве

Административный контракт при онлайн-консультировании

Первая виртуальная транзакция между клиентом и специалистом происходит тогда, когда клиент «гуглит» (ищет через поисковую систему) специалиста и просматривает его социальные сети. Клиент, оставляя заявку на консультацию, скорее всего уже сформировал определенный образ специалиста. И тут мы можем ввести новый термин: **виртуальный эго-имидж** — в каком эго-состоянии представлен профиль пользователя, о чем сообщают символы его самопрезентации. Самопрезентация специалиста в виртуальном пространстве будет влиять на подбор клиентов и контакт с ними.

Эрик Берн пишет о том, что нам необходимо использовать свою интуицию и обратить внимание на кожные покровы, ногти и внешний вид клиента. Обратить внимание на игры со временем и то, во сколько пришел клиент к кабинету психолога. При онлайн-консультировании у специалиста возникают новые возможности для диагностирования. Важной является первая транзакция, с которой подключается клиент. Здесь нам доступны интонация, скорость речи, положение тела и общий вид клиента.

Онлайн-консультирование может быть не менее тревожным для клиента, чем очная встреча. Клиенты могут записываться на консультацию к специалисту через социальные сети, поэтому необходимо обсудить все границы виртуального взаимодействия и особенности административного онлайн-контракта.

1. На какой платформе будет происходить сессия с клиентом? Как специалист помогающей профессии обеспечивает безопасность сохранения конфиденциальности клиента?

2. Кто начинает онлайн-звонок: специалист или клиент? Во сколько это происходит? Во сколько заканчивается сессия?

При онлайн-консультировании клиент берет на себя часть заботы о своей территориальной безопасности и спокойствии. Клиент сам для себя создает комфортную атмосферу, подготавливает носовые платочки, воду, плед, ручки и карандаши, возможно, стулья для упражнений. Также важно, чтобы и специалиста, и клиента было хорошо слышно и видно друг другу. Работа в таком формате возможна только при использовании компьютера или планшета с достаточно большим экраном. Иначе может сложиться ощущение игрушечности процесса, поскольку человек будет казаться маленьким, что может повлиять на контакт. Также важно обсудить использование мобильных телефонов во время консультирования, чтобы вашу работу не прервал незапланированный звонок.

Специалист и клиент оговаривают, что они будут делать в случае потери связи, клиент оставляет специалисту информацию о дополнительных способах связи с ним. Также важно договориться с клиентом, что он останется в контакте, даже когда будет испытывать самые неудобные для него чувства, и не прервет сеанс.

Необходимо договориться, что клиент будет говорить о том, что сейчас делает его тело. Какие поглаживания, пощипывания или другие действия происходят в момент работы.

3. Будете ли вы подписаны друг на друга в социальных сетях? Важно уточнить, что такая «дружба» происходит только с целью поддержания контакта.

Психолог должен уважать права клиента на личную жизнь и не просматривать его социальные сети, истории или посты с целью получения дополнительной информации. Также психологу важно удержаться от оставления клиенту виртуальных транзакций (лайков) вне их работы. Лучше, чтобы у психолога была личная и рабочая страницы в социальных сетях для сохранения конфиденциальности своей жизни.

Особенности контакта в виртуальном мире

В виртуальном пространстве открываются возможности для новых игр между специалистом помогающих профессий (психолог/психотерапевт/психиатр) и клиентом. Клиент может следить за онлайн-действиями специалиста во всех социальных сетях, оставлять лайки, комментарии и реакции. Тут может разыгаться игра: «Вы — Хороший Профессор». Или же клиент может прийти на консультацию

не к специалисту, а к блогеру — образу, в который он влюбился и которым был соблазнен.

Виртуальное взаимодействие может влиять на контакт специалиста и клиента. Если вы как специалист активно ведете блог, это может адаптировать клиента, и вместо того, чтобы принести на сессию свою боль, клиент может радовать специалиста и приносить те темы, которые специалист поднимает в своем блоге. Клиент также может радовать специалиста виртуальными поглаживаниями — лайками, комментариями, реакциями и ответами на истории. Если специалист заметил такое активное взаимодействие между ним и клиентом, то это повод обратиться к супервизору и рассмотреть данную ситуацию.

Виртуальное общение как инструмент в работе с клиентом

Виртуальное пространство предоставляет неограниченное поле для творчества и самореализации. В книге «Творчество и преодоление стереотипов» Р.М. Грановская и Ю.С. Крижанская предлагают использовать дневник и литературное творчество для анализа своих действий по записям (Грановская, Крижанская, 1994). Клиент, работая в паре со специалистом помогающей профессии, может самостоятельно вести свой блог как визуальный дневник, отмечая свое состояние в различных форматах: текст, фото- и видеоматериалы, аудиозаметки.

Также, если клиент находится сейчас в неблагоприятных условиях, он может начать посещать различные образовательные, терапевтические, спортивные и творческие виртуальные группы для поддержания и улучшения своего состояния. Развитие личности возможно только в благоприятных условиях группы. Такой формат работы хорошо подойдет людям с ограниченными возможностями и мигрантам, давая им островок устойчивости. Таким способом клиент будет утешать голод по признанию и структуре.

В терапевтической работе также важно, чтобы был утолен голод по стимулам. При построении терапевтического альянса мы можем спросить клиента, хочет ли он дать себе прямо сейчас, на сессии, телесные самопоглаживания в виде самообнимашек.

При онлайн-работе специалист не может поздороваться с клиентом за руку или обнять его в ответ. При этом важно чувствовать тело клиента, спрашивать: «А какого Вы роста? Расскажите о себе, какой Вы?». При виртуальном контакте для того, чтобы дать ощущение тела, специалист может использовать больше описательных слов или же использовать невербальные сигналы речи: например, аплодисменты в моменты радости. При онлайн-консультировании важно к каждому клиенту найти свой теплый, телесный ключик. Если есть возможность, желательно встречаться со своими клиентами оффлайн с некой периодичностью.

Когда клиент ведет активную виртуальную деятельность, нам необходимо задействовать его в реальном мире. Мы можем предложить ему пойти на массаж, заняться спортом или танцами — ввести его в контакт с реальным миром. Для людей, находящихся в миграции, это будет стимуляцией к постепенному вхождению в культуру. А для клиентов, находящихся дома, это может стать новым позитивным опытом и ситуацией успеха.

Эрик Берн описывает принцип Шпитца (Spitz, 1957) о том, что эффективные формы сенсорной стимуляции обеспечиваются социальными отношениями (handling) и физической близостью. Виртуальный интимный контакт между специалистом и клиентом возможен при условии удовлетворения позитивной сенсорной жажды клиента (Берн, 2021, с. 101-106) и построении терапевтического альянса. Нам важно научить клиента давать/брать/просить позитивные телесные поглаживания в реальной жизни.

При активной виртуальной деятельности важно помнить о теле. Необходимо помнить о профилактике «компьютерной шеи» как у клиента, так и у специалиста, разминке глаз после работы с экраном и лимитировании экранного времени. Эрик Берн утверждает, что это прямая обязанность терапевта — заботиться о себе.

Заключение

В данной статье не дается оценка виртуальному общению, а лишь рассматриваются сходства и различия виртуального и реального взаимодействия.

Современное человечество невозможно представить без виртуального общения. Такой способ взаимодействия позволяет людям, невзирая на расстояния, общаться между собой в различных форматах: текстовые сообщения, медиафайлы, аудио- и видеосообщения и тактильные digital касания. При таком общении появляются новые символы признания, и получение или отсутствие этих символов воспринимаются психикой как реальное действие. Нам, как специалистам помогающих профессий, необходимо учитывать виртуальное общение наравне с реальным.

При виртуальном общении для пользователя минимизируется риск реального отказа, и таким способом человек может избегать интимности. Даже находясь рядом, люди могут избегать близости посредством отвлечения на гаджеты. Также в связи с виртуализацией общения появляются и новые приказания: например, приказание «Не будь реальным», которое можно рассматривать как вариацию приказаний «Не существуй» и «Не живи».

При виртуальном взаимодействии специалиста и клиента видоизменяется административный контракт, так как необходимо учитывать новые особенно-

сти взаимодействия. Виртуальное общение может существенно влиять на контакт между специалистом и клиентом, создавать и новые затруднения, и новые позитивные возможности для построения терапевтического альянса. Онлайн-консультирование может быть столь же результативным, как и реальное. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого клиента и ориентироваться на удовлетворение сенсорного голода, а также стимулировать клиента быть включенным в реальность.

Список литературы

1. Берн Э. (2021) Транзактный анализ в психотерапии. Системная, индивидуальная и социальная психиатрия. М.: Академический проект.
2. Берн Э. (2022) Групповая психотерапия и транзактный анализ. М.: Академический проект.
3. Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. (1994) Творчество и преодоление стереотипов. СПб.: Издательство ОМС.
4. Ковешникова Е.И. (2022) Социально-психологические особенности идентификации пользователей сети Интернет // Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы теории и практики современной психологии».
5. Ожегов С.И. (2014) Толковый словарь русского языка / Под ред. проф. Л. И. Скворцова. 28-е изд. перераб. М.: Мир и образование.
6. Стюарт И., Джоинс В. (2021) Современный Транзактный Анализ / пер. с англ. Дмитрия Касьянова. СПб.: Метанойя.
7. Чуранов Е. (2023) Вся статистика интернета и соцсетей на 2023 год — цифры и тренды в мире и в России // Опубликовано на сайте digital-агентства WebCanape, URL: <https://www.web-canape.ru/business/statistika-interneta-i-socsetej-na-2023-god-cifry-i-trendy-v-mire-i-v-rossii/> (дата обращения: 16.10.2023).
8. Berne E. (1961) Transactional Analysis in Psychotherapy. New York: Random House.
9. Goulding R., Goulding M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // Transactional Analysis Bulletin. 6 (1). P. 41-48.
10. Harlow H.W. (1958) The Nature of Love // American Psychologist. 13. P. 673-685.
11. Spitz R.A. (1957) No and Yes. New York: International Universities Press.

Транзактный Анализ и психотерапевтические исследования

Материал выступления Энрико Бенелли на международной конференции ОРТА

Аннотация: Эта статья является конспектом выступления Энрико Бенелли (TSTA-P) на международной онлайн конференции Казахстанской Ассоциации Транзактного Анализа (ОРТА), состоявшейся в октябре 2023 года. В этом выступлении Энрико Бенелли рассказал о том, какое место занимает ТА в мире психотерапии и чем отличается терапия в Транзактном Анализе от психотерапии в других направлениях. Также Энрико поделился идеями о том, как возможно объединить теорию развития, обучения, лечения, супервизии и исследования. В статье обсуждаются две техники Транзактного Анализа: деконтаминация — как помогать людям понимать их эго-состояния и осознавать внутренний диалог; деконфьюжен (распутывание) — как помогать людям соединяться с потребностями их Свободного Ребенка и переписывать сценарий. Конспект был подготовлен корреспондентом журнала «Транзактный Анализ в России» Александрой Мхитарян.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, научные исследования, деконтаминация, деконфьюжен, Энрико Бенелли, ОРТА, психотерапия

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna
МКХИТАРЯН

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

Transactional Analysis and Psychotherapy Research

Materials of Enrico Benelli's Report at the ORTA International Conference

Abstract: This article is an outline of Enrico Benelli's (TSTA-P) presentation at the international online conference of the Kazakhstan Transactional Analysis Association (ORTA) that was held in October 2023. In this presentation Enrico Benelli talked about the place of TA in the world of psychotherapy and how psychotherapy in Transactional Analysis differs from psychotherapy in other therapeutic models. Enrico also shared his ideas about how to connect developmental theory, training, treatment, supervision, and research. The article discusses Transactional Analysis techniques: decontamination — how to help people understand their Ego states and inner dialog; deconfusion — how to help people connect with the needs of the Free Child and rewrite the life script. These materials were prepared by the correspondent of the journal "Transactional Analysis in Russia" Alexandra Mkhitarian.

Keywords: scientific research, decontamination, deconfusion, Enrico Benelli, ORTA, psychotherapy

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Энрико БЕНЕЛЛИ

✓ доктор философии, TSTA-P, ведущий профессор динамической психологии Университета Падуи. Председатель TDRC — Комитета по исследованиям в области теории и развития Европейской Ассоциации ТА (EATA).

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Организация Развития Транзактного Анализа (ОРТА)

✓ Сообщество специалистов, основной целью которых является профессиональный рост и развитие Транзактного Анализа в Казахстане
<http://orta.kz.tilda.ws>

В психотерапевтическом сообществе существует так называемое «пророчество Норкросса»¹. В нем говорится, что через 10 лет юнгианский психоанализ, классический психоанализ и Транзактный Анализ угаснут, и этими подходами не будут пользоваться, в то время как практики осознанности (Mindfulness), когнитивно-поведенческий и интегративный подходы будут развиваться всё больше.

Транзактному Анализу, к счастью, есть, что ответить Норкроссу. Его пророчество на данный момент не подтверждается, скорее наоборот. Транзактный Анализ ждет большое будущее, особенно в области исследований в системе [Research Domains Criteria](#) (RDoC, см.

рисунок 1). Это система критериев, которая позволяет анализировать ментальные расстройства по-новому. Проводить исследования по системе RDoC на сегодняшний день является стандартом в мировой практике.

Говоря языком Транзактного Анализа, проводить исследования в системе RDoC означает держать в уме модель трех эго-состояний:

- нейронную модель эго-состояний — то, что находится в головном мозге;
- структурную модель эго-состояний — то, что происходит в мышлении;
- функциональную модель эго-состояний — то, как человек взаимодействует с окружением/средой.

И хотя «пророчество Норкросса» сейчас не подтверждается, ТА-сообществу необходимо продолжать активно развивать ТА-теорию, используя систему RDoC. Психотерапия в современном мире — это метод лечения, **основанный на доказательной базе**. Как и в медицине, психотерапии нужно демонстрировать

RDoC. Критерии областей исследования. Национальный Институт Психического Здоровья



Рисунок 1. Research Domains Criteria

эффективность, поэтому Транзактный Анализ должен стать методом, который опирается на эмпирические данные. ТА должен доказать свою **эффективность и результативность**.

Эффективность достигается путем рандомизированных клинических испытаний. Например, когда мы исследуем группу из 40 человек, где 20 проходят терапию в Транзактном Анализе, а остальные 20 лечатся с помощью другого подхода, и мы можем видеть значимую разницу между этими двумя группами.

Результативность — это то, что может подтверждаться в рамках частной исследовательской практики с помощью анализа отдельных клиентских кейсов (не менее девяти).

Таким образом, есть два альтернативных метода — рандомизированные клинические испытания и анализ клиентских случаев.

Если нам не удастся продемонстрировать, что Транзактный Анализ является эмпирически обоснованным методом лечения, то рано или поздно он попадет в разряд второстепенных методов психотерапии, и в научной среде будет восприниматься как периферийный, необоснованный метод. Огромное количество исследователей Транзактного Анализа приложили большие усилия для того, чтобы этого не случилось.

Я опубликовал собственные ревью единичных кейсов и мета-анализ, демонстрирующие эффективность лечения депрессии с помощью ТА². Причем результаты лечения депрессии с помощью ТА оказались одними из самых лучших в сравнении с результатами других походов на территории Великобритании.

Джоэл Вос и Билиана ван Рийн (Joel Vos and Biljana van Rijn) внесли большой вклад в развитие исследований Транзактного Анализа и в 2021 году предложили свою концептуальную модель того, как работает Транзактный Анализ (рисунок 2). Эта модель была выведена в результате опроса 238 практикующих транзактных аналитиков, состоявшего из 10 открытых и 45 закрытых вопросов, и последующего анализа полученных данных³.

Эта концептуальная модель может быть использована для организации процесса психотерапии. В центре модели находится модель эго-состояний и концепция «Я — ОК, Ты — ОК». Если внутри этого функционирования что-то идет не так, мы получаем нарушение или патологию. События в жизни человека, формирующие проблему внутри эго-состояний,

могут быть совершенно разными. Среди таких событий: ранние детские послания, сценарные решения, травматические события, а также врожденные характеристики — генетика и темперамент. Мы можем концептуализировать проблему клиента, используя эту модель. Всё, что не разрешилось в прошлом, переносится в настоящее, например, в виде таких психопатологий, как депрессия, проблемы в области самореализации и в целом проблемы с общим самочувствием и качеством жизни.

В ТА имеется множество концепций для излечения. Когда мы составляем план лечения, принимая в расчет эти элементы, и измеряем эффективность психотерапии, мы можем показать, что терапевтические интервенции Транзактного Анализа меняют механизмы мышления клиентов, их социальное функционирование и восприятие собственной эффективности, самооценку, а также то, какой эффект эти интервенции оказывают на психопатологию и другие элементы жизни клиента.

Для этого нам нужна сеть практикующих исследователей, таких, как вы, читатели и авторы этого журнала. Например, вы можете использовать руководство по лечению подростковых суицидов (young suicide) и измерять результаты. Таким образом мы сможем продемонстрировать эффективность и результативность ТА для лечения суицидов.

Для того чтобы исследовать эффективность работы Транзактного Анализа, необходимо создать методологию. Каким образом можно сделать это в области психотерапии в ТА для исследований?

Создание методологии подразумевает под собой создание руководства, так же, как это происходило во всех остальных моделях психотерапии: когнитивно-поведенческая терапия для работы с тревожностью, или психодинамическая терапия для тревожных расстройств, или транзактно-аналитический подход для лечения тревожных расстройств и т.д.

Для определения методологии лечения необходимо разделить его на этапы. Идеальный курс лечения составляет 16 сессий. Я как психотерапевт никогда не работаю в парадигме 16-ти сессий. Я — психодинамический транзактный аналитик, я работаю годами. Я работаю с кушеткой, как в классическом психоанализе. Но когда я занимаюсь исследовательской деятельностью, я использую эту модель — 16 сессий.

1-2 сессии. В идеале на первых двух сессиях заключается первоначальный контракт и определяется проблема клиента. На этих сессиях важно войти в контакт со сложностью клиента, его болью. Боль Свободного Ребенка — это именно та причина, по которой пациент пришел к вам. На этих первых сессиях мы предлагаем клиенту своими словами описать свои

² Ссылки на публикации Э. Бенелли с исследованиями по лечению депрессии с помощью ТА можно найти в его профиле на ресурсе ResearchGate: URL <https://www.researchgate.net/profile/Enrico-Benelli> (дата обращения: 08.11.2023).

³ Vos J., van Rijn B. (2021) The Transactional Analysis Review Survey: An Investigation Into Self-Reported Practices and Philosophies of Psychotherapists // Transactional Analysis Journal. 51 (2). P. 1-16.

трудности и затем начинаем переводить эти слова на язык Транзактного Анализа.

Клиентский случай

Клиент говорит: «Я не понимаю, почему я так груб со своей девушкой». Я помогаю клиенту осознать, что, похоже, у него есть та его часть, которая ведет себя резко, и это заканчивается болью. Больно становится всегда Свободному Ребенку. А та часть, которая ведет себя резко, — это Адаптивный Ребенок.

3 сессия. Оценка сложностей клиента с помощью Транзактного Анализа. Внутрилиchnостный анализ — анализ внутреннего диалога эго-состояний.

Клиентский случай

Я помогаю клиенту осознать, что внутри него существует конфликт, некий внутренний диалог, который не приводит к хорошему результату. «Я хочу любить свою девушку», — говорит Свободный Ребенок. «Я плохо веду себя со своей девушкой», — это то, что делает Адаптивный Ребенок.

4-5 сессия. Исследование этиологии проблемы: сценарные послания и решения, жизненные события, экономия поглаживаний.

Клиентский случай

Мы исследуем, что происходило в ранние годы жизни клиента: где пациент научился быть таким резким и грубым? И клиент может сказать, что его отец относился к матери подобным образом. У пациента есть воспоминания о том, как относиться к женщинам. Его нейронная память автоматически достает эти воспоминания и активизирует их в моменты эмоционального стресса.

6 сессия. Формулирование случая и лечебный план.

Определение ресурсов, анализ того, как передается сценарий, анализ того, как действует сценарный паттерн в отношениях, анализ сценарного паттерна, архаического воспоминания, объяснение механизмов и техник работы, заключительный контракт.

Клиентский случай

Мы можем объяснить клиенту при формулировании его кейса, что внутри него есть интроект, который влияет на его отношения здесь и сейчас, и заключить с ним финальный контракт для работы над этой проблемой в течение следующих 10 или 20 сессий: «Я буду отслеживать голос своего негативного интроекта, останавливать его и

строить другой внутренний диалог, который защитит и сохранит мои отношения с девушкой».

В ходе работы мы будем постоянно проверять, повышается ли у пациента вера в себя и собственные силы. Например, он может говорить: «Да, я чувствую себя лучше, когда хорошо отношусь к своей девушке». И через это изменение внутреннего диалога будет меняться социальное функционирование.

Если терапевт — женщина, можно использовать перенос: «Это происходит прямо сейчас между мной и тобой. Прямо сейчас в этом кабинете присутствует твой папа. И прямо сейчас ты относишься ко мне так же, как твой папа относился к твоей матери».

Мы также можем поработать с архаическими воспоминаниями. Архаический эпизод — это эпизод, когда пациент был ребенком. Например, мы можем спросить пациента: «Как вы себя чувствовали, когда ваш отец относился так резко/грубо к вашей матери?» И, может быть, пациент скажет: «Мне это не нравилось». И далее мы можем спросить пациента: «А та часть вас, которой это не нравилось, присутствует, когда вы в настоящем действуете резко/грубо по отношению к вашей девушке?» Нужно задействовать в изменениях не только разум Взрослого, но и разум Свободного Ребенка. И это делает изменения более стабильными.

Вся эта работа продлевается за 7-12 сессий.

13 сессия. Определяем будущее. В Транзактном Анализе мы называем это перерешением, новым решением.

Клиентский случай

Клиент говорит: «Я признаю наличие Родителя внутри меня, который грубо ведет себя с моей девушкой. Но я хочу изменить эту привычку, я не хочу так относиться к моей девушке».

14-15 сессия. Когда перерешение сделано, мы применяем его в повседневной жизни.

Клиентский случай

Исследуем, как проявляется и проявляется ли тенденция быть грубым и резким с женщинами во всех социальных средах/ситуациях пациента.

16 сессия. В заключение мы с клиентом оцениваем понимание этих моделей, насколько он сам понимает происходящее. Анализ заканчивается на 16-ой сессии, но самоанализ никогда не заканчивается. И когда клиент хорошо понимает эту модель, он может расширить ее и перенести на другого человека, на другие отношения после окончания терапии.

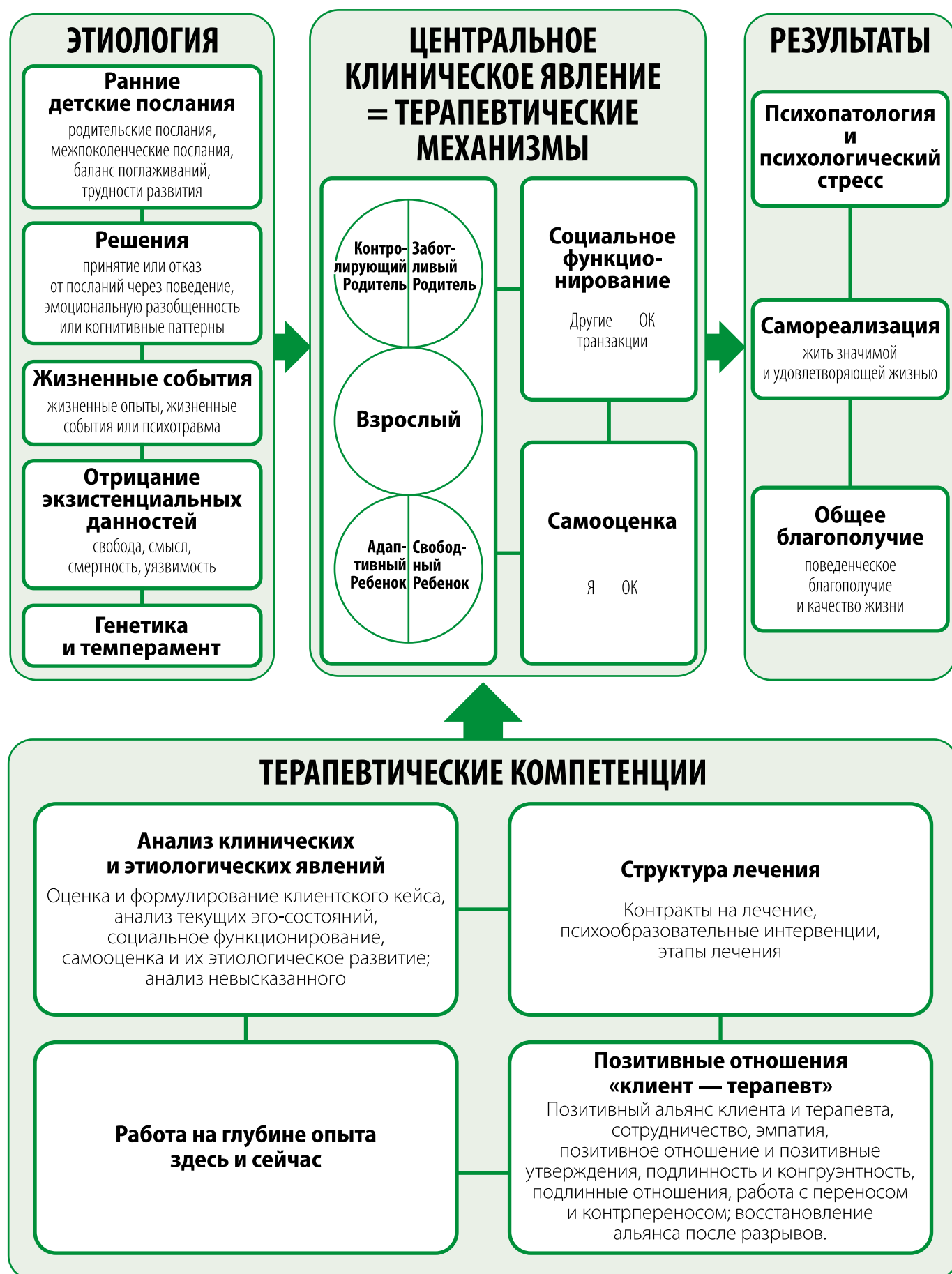


Рисунок 2. Концептуальная модель ТА, предложенная Дж. Восом и Б. ван Рийн

Этот подход очень эффективен. Клиенты в когнитивно-поведенческой терапии в конце работы зачастую демонстрируют большой откат, то есть возвращение к предыдущему поведению. В то время как у людей, которые понимают, как работает психотерапия, и осознают этиологию проблемы, наблюдаются более глубокие и устойчивые изменения после окончания терапии. Это причина, по которой Национальная Система Здравоохранения в Европе меняет сейчас свои взгляды на психодинамическую терапию. Мы можем продемонстрировать, что изменения, инициированные терапией в подходе Транзактного Анализа, сохраняются на более долгое время, остаются устойчивыми.

Техники деконтаминации и деконфьюзии (распутывания) влияют на внутренний диалог и позволяют получить структурные изменения. Итак, скажем, клиент на первой сессии находился в подавленном состоянии из-за того, что был груб со своей девушкой. Мы замерили это состояние с помощью «Опросника здоровья пациента» (Patient Health Questionnaire-9, сокращенно — PHQ-9). Этот опросник соответствует симптомам депрессии, описанным в DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5th edition).

Как мы можем продемонстрировать изменение? В процессе терапии изменяется внутренний диалог пациента (см. рисунок 3).

1. Свободный Ребенок: «Я хочу быть счастливым!»
2. Контролирующий Родитель: «Ты — разочарование!»
3. Адаптивный Ребенок: «Я разочаровываю».
4. Новый способ мышления — послание Заботливого Родителя Свободному Ребенку: «Ты можешь быть счастливым!»

Когда мы видим изменения в ответах клиента на вопросы из PHQ-9, мы можем подтвердить, что эти изменения произошли по причине того, что мы изменили внутренний диалог. И с помощью PHQ-9 мы можем проводить исследования и демонстрировать действенность и результативность ТА.

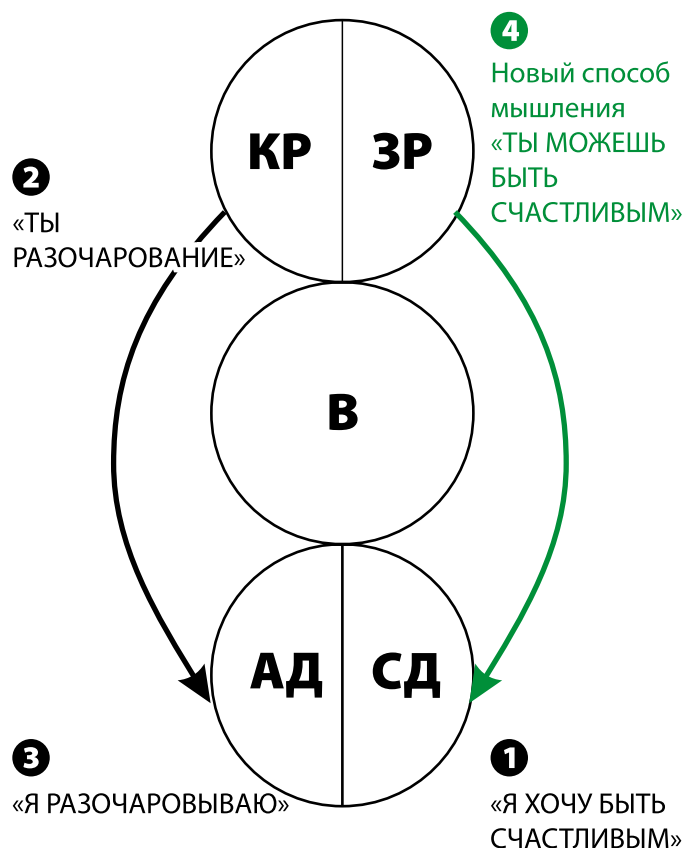


Рисунок 3. Пример перерешения с помощью нового послания.

Взгляд на взрослого человека с СДВГ с позиций Транзактного Анализа

Ирина Сергеевна
АНДРЕЙЧЕНКО

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



Irina Sergeevna
ANDREICHENKO

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

Екатерина Валерьевна
ПОПОВА

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



Ekaterina Valerievna
POPOVA

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

A View of an Adult Person with ADHD from the Standpoint of Transactional Analysis

Аннотация: В статье рассматривается синдром дефицита внимания и гиперактивности с транзактно-аналитической точки зрения, а именно: какие предписания, драйверы, сценарные процессы и адаптации могут быть у взрослых людей с СДВГ. Мы рассмотрели, как симптомы СДВГ проявляются в детском возрасте, и как они трансформируются у взрослых; что мы, как терапевты, будем наблюдать у себя в кабинете, и как это поможет сделать правильную диагностику.

В статье затрагивается тема сложности диагностики СДВГ в связи с его коморбидностью. Поднимается вопрос о том, подходит ли стандартный терапевтический план лечения для нейронетипичных людей. Также затрагивается вопрос о том, как терапевт и клиент могут почувствовать себя «не ОК», если оба не знают о том, что у клиента может быть нейронетипичный мозг, и, вследствие этого незнания, делают акцент на терапии других расстройств. В этом случае результаты терапии могут быть незначительными, или симптомы могут возвращаться вновь. При наличии подобных маркеров можно сделать предположение о нейронетипичности клиента и рекомендовать ему пройти диагностику на СДВГ, что значительно повысит результаты работы с ним.

Ключевые слова: синдром дефицита внимания и гиперактивности, нейроотличность, коморбидность, тревожность, прокрастинация, диагностирование СДВГ

Abstract: The article examines attention deficit hyperactivity disorder from The point of view of Transactional Analysis, namely: what injunctions, drivers, script processes and adaptations adults with ADHD can possibly have. We considered how the symptoms of ADHD manifest themselves in childhood and transform in adulthood; what we, as therapists, will observe in our office, and how it will help to make the correct diagnosis.

The article touches on the topic of the complexity of the diagnosis of ADHD due to its comorbidity. The question is raised whether a standard therapeutic treatment plan is suitable for neuroatypical (neurodiverse) people. The question is also raised about how the therapist and the client may not feel "OK" if both do not know that the client may have a neuroatypical brain, and as a result of this ignorance, they focus on the therapy of other disorders. In this case, the results of therapy may be insignificant, or symptoms may return again. In the presence of such markers, it is possible to make an assumption about the client's neurodiversity and recommend that he or she undergo a diagnosis for ADHD, which will significantly increase the results of working with him or her.

Keywords: attention deficit hyperactivity disorder, neuroatypicality, neurodiversity, comorbidity, anxiety, procrastination, diagnosis of ADHD

Все мы знаем три основных постулата ТА:

- все люди — ОК;
- у каждого есть способность думать;
- люди сами решают свою судьбу, и эти решения можно изменить.

А что если понятие «ОК» бывает разное, и мы с вами, не учитывая особенности строения мозга, ставим человека в позицию «не ОК»?

Так, например, Стефф Оутс в своей статье «Что, если мое “Я — ОК, Ты – ОК” отличается от твоего?» (Oates, 2021) говорит о том, что считает упрощением способ преподавания Транзактного Анализа, и ставит под сомнение применение некоторых теоретических моделей, например, симбиоза, поскольку эти модели, вероятно, патологизируют тех, кому необходимо обеспечивать взаимодополняющую функцию через других. Например, находится ли в патологическом симбиозе человек с физическими ограничениями, когда нуждается в помощи другого при подъеме по лестнице? Или находимся ли мы в симбиозе, когда делегируем другому то, в чем сами не компетентны?

У каждого человека мозг работает по-своему: мы по-разному воспринимаем информацию, по-разному регулируем свои аффекты. Эти отличия не влияют на уровень интеллекта. Только крайние формы считаются болезнью, всё остальное — это проявления нейроразнообразия, также, как персональная адаптация не является расстройством личности.

Итак, что же такое СДВГ?

СДВГ, синдром дефицита внимания и гиперактивности, понимается как реально существующее медицинское заболевание, критерии которого можно найти как в Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10, F90.0), так и в DSM-5 (F90.0).

СДВГ может передаваться генетически, носит пожизненный характер. Его нельзя «перерастить» или «вылечить навсегда». При этом, в зависимости от части спектра, он может компенсироваться медикаментозно и с помощью тренинга навыков.

Выделяется 3 типа СДВГ:

- преимущественно невнимательный (F90.0),
- преимущественно гиперактивный (F90.1);
- смешанный тип (F90.2).

К нам в кабинет такой клиент приходит с симптомами депрессии, тревоги, жалуется на прокрастинацию, утомляемость, раздражительность, неспособность управлять своими эмоциями, невнимательность и проблемы с памятью.

В случае, если терапевт неправильно поставит диагноз и будет, например делать акцент на терапии тре-

возного расстройства или депрессии, то симптомы на какое-то время могут уменьшиться, но обязательно вернутся, так как ключ проблемы был именно в СДВГ.

В этом случае терапевт может начать сомневаться в своих навыках, а клиент, в зависимости от сценарного процесса, либо разочаровывается в терапии, либо начинает чувствовать себя не ОК, раз ничего не помогает. Также клиент может поменять терапевта, но другой терапевт, скорее всего, тоже не поможет. Тем самым клиент с СДВГ подтвердит свое сценарное убеждение: «Мне никто не может помочь».

Сложность в постановке диагноза СДВГ заключается еще и в том, что его симптоматика очень схожа с другими заболеваниями. Так, например, человек в депрессии тоже имеет сложности с вниманием, концентрацией, сном, а спады дофамина при СДВГ похожи на проявления депрессии.

Более того, СДВГ часто коморбиден с другими психическими расстройствами у взрослых (Chen and others, 2018). Исследуемая популяция состояла из 5 551 807 взрослых в возрасте от 18 до 64, проживавших в Швеции 31 декабря 2013 года, из которых 61 129 исследуемым (1.10%) был поставлен диагноз СДВГ на определенном этапе взрослой жизни. Распространенность депрессии (42.28%) и тревоги (44.65%) у взрослых с СДВГ была более чем в 9 раз выше, чем у лиц без СДВГ.

Мало того, изначальное СДВГ может стать причиной появления коморбидных расстройств из-за неприятия людей с СДВГ в обществе. Проявления СДВГ во взрослом возрасте часто игнорируются психологами и психиатрами, так как как существовало заблуждение, что СДВГ — это «детский диагноз», и во взрослом возрасте человек его «перерастает», или на первый план выходит другое расстройство. Это заблуждение было распространенным довольно долгое время, так как проявленная симптоматика гиперактивности с возрастом может значительно уменьшаться и не так мешать социуму, а другие симптомы СДВГ, такие, как невнимательность, забывчивость, отвлекаемость, импульсивность, списывали скорее на проявление личностных особенностей или другое расстройство.

Приведем примеры того, как симптоматика СДВГ может трансформироваться с возрастом. Это то, на что стоит обращать внимание при исследовании истории клиента, и то, что мы будем наблюдать у себя в кабинете.

Гиперактивность

В детстве: общая двигательная расторможенность и часто невозможность усидеть на месте, чрезмерная разговорчивость, особенно в тихие моменты, трудности с засыпанием, трудность с ожиданием своей очереди в играх или активностях, часто опережающее сверстников физическое развитие.

Во взрослом возрасте: с возрастом гиперактивность может проявляться не внешне, а переходить во внутренние процессы, такие, как тревога, хаотичные мысли, раздражительность и невозможность сфокусироваться на чем-то одном.

Если гиперактивность остается выраженной внешне, то это будет проявляться как ажитация, излишняя двигательная активность, суетливость.

В кабинете психотерапевта: клиент постоянно что-то крутит в руках (салфетку, волосы), перебирает пальцами, двигает ногами, часто меняет положение на стуле, покусывает и сжимает губы, двигает челюстями.

Эту симптоматику легко спутать с проявлениями тревоги или обсессивно-компульсивными проявлениями.

Импульсивность

В детстве: частые прерывания других, «вторжение», прерывание игр других детей, импульсивное выкрикивание ответов на уроках, совершение рискованных поступков без размышления, непредсказуемые перепады настроения, низкая толерантность к неудачам, эмоциональные взрывы, драки, конфликты со сверстниками.

Во взрослом возрасте: импульсивные траты, вспышки гнева, перебивания собеседника, невозможность дослушать до конца, невозможность дождаться своей очереди; сложно отказывать себе в сиюминутном получении удовольствия, цели перестают быть интересными, если нет немедленного вознаграждения; частая смена увлечений, мест и сфер работы, виктимность.

В кабинете психотерапевта: нарушение границ терапии, перебивание терапевта или участников группы, ответ раньше, чем задан вопрос, могут быть агрессивные реакции, внезапная смена терапевта.

Наблюдая данную симптоматику, мы можем предположить, что у клиента антисоциальная адаптация. Но есть основное отличие: клиент с СДВГ не преследует цели соблазнить и использовать, а поведение, описанное выше, объясняется дефицитом ингибирующего контроля и проблемой с дофамином.

Невнимательность

В детстве: частая потеря личных вещей вне зависимости от их ценности, трудности со следованием инструкциям, забывчивость и невнимательность в повседневных делах, трудности с сосредоточением на одной задаче.

Во взрослом возрасте: трудности с организацией, с последовательным выполнением и завершением заданий, внимание «скачет» с одной задачи на другую; потеря вещей вне зависимости от их ценности, забывчивость (от дат и имен до данных обещаний), трудно-

сти с произвольным переключением внимания, трудности с отслеживанием времени, опоздания, срывы дедлайнов.

В кабинете психотерапевта: переключение с одной темы работы на другую, сложности с заключением контракта; отклоняющиеся транзакции, выход из контакта во время сессии (зависание взглядом); забывает мысли, не успев их озвучить; пропуск сессий и опоздания.

Видя данную симптоматику, мы можем предположить, что работаем с шизоидной адаптацией и/или избегающим типом привязанности, и наше предположение может оказаться верным. При этом, если мы не будем брать во внимание симптоматику СДВГ, наша терапия не будет эффективной.

Игры, адаптации и приказания у людей с СДВГ

Говоря про адаптации у людей с СДВГ, мы хотим обратить внимание, что они могут быть разными. При этом симптоматику может усугублять именно нейроотличность. Симптомы не будут уходить или будут возвращаться, если наша работа не будет направлена в том числе на СДВГ. Так же, как при коморбидных расстройствах, учитывать нужно и то, и другое.

Важно отметить, что трудности с вниманием не означают отсутствие концентрации внимания вообще. То есть внимание либо трудно сконцентрировать, либо трудно переключить с интересной задачи на необходимую; это называется «гиперфокус». В гиперфокусе человек с СДВГ не может отвлечься даже на базовые потребности и сигналы тела, что выглядит как отсутствие контакта с соматическим Ребенком.

Также, наблюдая за клиентом с СДВГ, мы можем видеть сильно выраженного Свободного Ребенка как с плюсом, так и с минусом. Свободный Ребенок с плюсом очаровывает своей непосредственностью, креативностью, идеями, стремлением к жизни, в то время как Свободный Ребенок с минусом может «подставлять» клиента импульсивностью в поведении, в чрезмерном сиюминутном следовании своим «хочу» и невозможности следовать «надо». Перечисленное также объясняется дефицитом ингибирующего контроля.

В другом случае мы можем наблюдать подавление Свободного Ребенка сверхадаптацией: если желания невозможно удовлетворить сиюминутно, и фрустрация в связи с этим настолько сильна, то легче диссоциировать от себя эту часть. В этом случае клиент придет к нам с симптомами депрессии.

Продолжая говорить о функциональной модели эго-состояний, мы обратим внимание на яркое проявление Критикующего Родителя с минусом. Ребенок с СДВГ очень неудобный. Своим поведением он может мешать и раздражать значимых взрослых, в связи с этим его часто наказывают и критикуют. И, ко-

нечно, это интроецируется внутрь психики. Ребенок подтверждает для себя послания «Не будь собой», «Не проявляйся», «Не будь ребенком», «Не расслабляйся», а также жизненную позицию «Я — не ОК».

Также мы наблюдаем Заботливого Родителя с минусом, когда взрослые понимают, что ребенок не справляется со своими задачами, и вместо того, чтобы помочь ему приобрести необходимые навыки, они начинают всё делать за него. Ребенок подтверждает для себя послания «Не достигай», «Не думай», «Не расти», «Не делай», «Не отделяйся», «Не будь успешным», «Не будь здоровым».

Во взрослом возрасте такой человек с большой вероятностью будет играть в игры: «Бедняжечка», «Пни меня», «Нуждающийся», «Я тоже», «Посмотри, что ты заставил меня сделать», «Шлемень» («Простофиля»), «Дурачок», «Оптимист навсегда», «Расскажи мне об этом», «Я им покажу», «Какой ты замечательный». Людям с СДВГ свойственно играть и в другие игры, мы называли самые часто встречающиеся.

При этом, говоря об играх, мы также можем допустить терапевтическую ошибку. Нам важно понимать, когда это, например, еще игра в «Бедняжку», а когда человек реально не способен что-либо сделать в связи с особенностями нейрофизиологии его мозга. И тогда нашей задачей будет предложить ему пройти специализированную диагностику и направить к психиатру за медикаментозной поддержкой, а также пройти тренинг навыков для людей с СДВГ.

Принимая во внимание все вышесказанное, мы понимаем, что для нейронетипичных людей, а в частности для взрослых людей с СДВГ, требуется другой протокол терапевтического плана, который бы учитывал их индивидуальные особенности.

Список литературы

1. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
2. Chen Q., Hartman C.A., Haavik J., Harro J., Klungsøyr K., Hegvik T.A., Wanders R., Ottosen C., Dalsgaard S., Faraone S.V., Larsson H. (2018) Common Psychiatric and Metabolic Comorbidity of Adult Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Population-Based Cross-Sectional Study // PLoS One. 13 (9): e0204516. DOI: 10.1371/journal.pone.0204516.
3. Oates S. (2021) What If My "I'm OK, You're OK" Is Different From Yours? Could the Inherent Optimism in Transactional Analysis Be a Form of Compulsory Ableism? // Transactional Analysis Journal. 51 (1). P. 63-76.

Тема денег в жизни специалиста помогающих профессий

Дарья Анатольевна
БАЛАХОНОВА

Место работы: практикующий психолог в модальностях Транзактный Анализ, Интегративная психотерапия Ричарда Эрскина; бизнес-тренер MMIBA, сертифицированный коуч ICU TA; создатель некоммерческого сообщества для психологов и психотерапевтов «Элитарный клуб психологов», автор программ по этичному масштабированию практики и продвижению помогающих специалистов; получила первое образование по специальности врач-инфекционист; Тбилиси, Грузия; dariabalaxanova@gmail.com
ORCID: 0009-0004-3149-0708, Web of Science Researcher ID: JDC-7411-2023



Daria Anatolyevna
BALAKHONOVA

Place of work: practicing psychologist in modalities of Transactional Analysis, Integrative Psychotherapy by Richard Erskine; MMIBA business coach, certified ICU TA coach; creator of the non-profit community for psychologists and psychotherapists «The Elite Club of Psychologists», author of programs for ethical scaling a practice and promotion of helping specialists; has a degree of an infectious disease specialist; Tbilisi, Georgia; dariabalaxanova@gmail.com
ORCID: 0009-0004-3149-0708, Web of Science Researcher ID: JDC-7411-2023

The Topic of Money in the Life of a Specialist of Helping Professions

Аннотация: В данной статье рассматривается с разных сторон вопрос выбора психологом стоимости оплаты, роли собственного сценария терапевта и его влияния на личную финансовую сферу. Предполагается, что тема денег, осознанно или нет, нередко обходится стороной в обсуждениях профессионального сообщества психологов и других помогающих специалистов. Причинами такого избегания автор видит: культуральный сценарий, историю развития психологии на постсоветском пространстве, особенности этики профессии и высшего профессионального обучения. Автором предлагаются методы расчета стоимости одной консультации и схема изучения личного финансового блока в психотическом сценарии психолога. Приводится алгоритм позволяющий проводить деконтаминацию Взрослого через работу с пословицами, поговорками и семейными мифами посредством феноменологических вопросов и последующего анализа.

Ключевые слова: деньги, финансовый сценарий, деконтаминация, стоимость консультации, этика, Транзактный Анализ

Abstract: This article examines from different angles the issues of choosing a cost of payment for psychological counseling, the role of a therapist's own life script and its impact on the personal financial sphere. It is assumed that the topic of money, consciously or not, is often avoided in discussions by the professional community of psychologists and other helping professionals. The author suggests that the reasons for such avoidance are: the cultural script, the history of the development of psychology in the post-Soviet space, the peculiarities of the ethics of the profession and higher professional education. The author proposes methods for calculating the cost of one consultation and a scheme for studying personal financial blocks in a psychotic script of a psychologist. An algorithm is presented that allows decontamination of the Adult ego state through working with proverbs, sayings and family myths using phenomenological questions and subsequent analysis.

Key words: money, financial script, decontamination, cost of consultation, ethics, Transactional Analysis

Тема денег уверенно конкурирует в категории «табу века» с темой секса на территории всего постсоветского пространства. О деньгах предпочитают не говорить, не загадывают их в качестве желаний, часто не приносят эту тему на супервизии и обходят стороной в обучении. Магистерские и бакалаврские программы по психологии не содержат такие темы как:

- определение стоимости работы помогающего специалиста;

- как повышать стоимость работы;
- этика и тема денег.

Молодые и опытные психологи часто идут «по приборам», утыкаясь в свой собственный сценарий и сценарий сообщества, в котором они развиваются как специалисты. Вдобавок к дефициту реальных знаний и практики в теме денег среди психологов, проактивная позиция взрослого человека, например, помогающего специалиста, в вопросах заработка, конфронтрует

культуральным постсоветским штампом о меркантильности, эгоизме и алчности, а вишенкой на торте этой проблемы становятся новые, еще не изученные территории в виде инфопродуктов от психологов, заработка на блоге или своих авторских проектах. Инфобизнес, психология и доход от их пересечения — еще одна табуированная в профессиональном сообществе тема.

В моей семейной системе деньги не были табу, хотя они и имели чрезмерный, неоправданно значимый вес. Отец — десятый ребенок в семье, первый, кто получил высшее образование и в нулевых ушел в бизнес с хорошим доходом. Я видела деньги в семье, они были легализованы, помню, как впервые выиграла \$100, обогнав папу в бассейне. Мне было 6 лет. Чрезмерность, о которой я говорю выше, проявлялась в гиперфокусе моих родителей и других родственников на теме денег: «Во всем виноваты треклятые деньги», — послание, которое я часто слышала от родителей. Деньги, по версии многих моих родственников, виноваты в разводе моих родителей, сложных отношениях бабушки и дедушки, в холодности между мной и братом.

Ретроспективно смотря на мою семейную историю, понимаю, что деньги в ней не табуированы, но наделены сверхценностью. Я благодарна своей семье за легализацию темы финансов и возможность говорить и думать о деньгах открыто. Несмотря на это, много лет моей личной терапии посвящены снятию денег с пьедестала и возвращению ответственности людям. Я видела в детстве, как значимые взрослые обходятся с деньгами, говорят о них открыто, и думаю, что это во многом послужило основой для того, что данная тема стала одной из ведущих в моей практике консультанта для психологов.

Сегодня я хочу предложить к обсуждению столь важную тему как доход помогающего специалиста, дать формулу расчета стоимости консультации, и высшей целью данной статьи я ставлю запуск массового процесса рефлексии на тему денег среди психологов и психотерапевтов.

Когда с клиентами-психологами мы исследуем тему денег, я предлагаю заполнить табличку, которая позволяет посмотреть на все виды контаминаций, обозначить общий фрейм, который был в семье и роде про деньги и/или изобилие, богатство. Ведь часто про деньги не говорят напрямую, выдавая набор посланий и создавая родительские контаминации: работать — это хорошо, зарабатывать — логично, но «высоко летаешь — больно падаешь» и «богатые тоже плачут», а моя любимая «не жили хорошо — нечего и начинать» — замыкает этот список. То есть деньги в семье легальны, но, например, нелегален большой доход — такое решение мы можем выявить в ходе исследования с клиентом.

Прежде чем мы перейдем к определению стоимости цены за одну консультацию у психолога, я предлагаю и вам заполнить эту табличку про себя и свою семью. Выпишите все послания и предписания, которые вы вспом-

ните о деньгах, труде, богатстве, бедности, изобилии и финансовом успехе, разделив их на три условные категории (категории во многом пересекаются и перетекают одна в другую, они субъективны; при выборе опирайтесь на свои фантазии/ощущения о большей или меньшей уместности утверждения в том или ином столбике).

	Установки/ половицы/ поговорки, которые вы знаете	Страшилки, уничтожения и угрозы от родительских фигур	Трансгенерационные истории
Пример	без труда не выловишь и рыбку из труда	не будешь хорошо учиться — на рынок пойдешь торговать	раскулаченный прадед
Пример	копейка рубль бережет	ты как мать/отец, тебе лишь одни деньги	тайный сосед, который потерял бизнес в 90-х и страшно испортил себе жизнь
Пример	гроша нет за душой	такие, как мы, — не зарабатывают	дед начал зарабатывать и запил
Ваши примеры			

Таблица 1. Родительские послания и предписания о деньгах
Визуальное оформление — Екатерина Шелыгина

Цель данной концептуализации — дать пространство для деконтаминации Взрослого и анализа темы денег из Взрослой позиции. Увидеть объем, который в себе несет эта тема, важно, прежде чем мы нырнем в детали.

А кто вообще такой Взрослый? Мне откликается фраза, которую я взяла с обучения: «Первичная вера в себя — это финансовая сторона».

Взросление неприметно проходит через тему денег, невозможно повзрослеть, не встав финансово на ноги, причем в одиночку: без партнера, родителей, детей. Если вы не чувствуете возможность зарабатывать достойно, можно через таблицу исследовать часть первопричин такого отсутствия веры в себя.

Алгоритм разбора таблицы

Схема разбора таблицы:

- 1 Признание факта стратегии выживания
- 2 Исследование роли и актуальности стратегии
- 3 Исследование силы и ресурса, заключённых в стратегии

Рисунок 1. Схема разбора таблицы
Визуальное оформление — Екатерина Шелыгина

1. Признание факта стратегии выживания: через вопросы исследуем, что стоит за таким выбором, вашим или вашей семьи, какая в этом послании скрыта история, какие архаичные потребности вы видите в той или иной контаминации?

Мы можем разделять ответы по эго-состояниям и их порядкам, находить ранние решения или идти феноменологически, создавая и расширяя нарратив темы. Очень важно не накинуться с критикой на увиденный объем: данные стратегии выживания имели важный, зачастую жизнеопределяющий смысл и были выбраны как лучший вариант из имеющихся. Стабилизируем самокритику важностью и необходимостью такого выбора в тот период.

2. Актуальна ли стратегия сейчас? Что она поддерживает и как встроена в сценарную систему? Важно понять, что доход — это не сферический конь в вакууме, а часть внутреннего мира человека, встроенный в систему сдержек и противовесов психики конструкт, со своими смыслами, функциями и взаимосвязями.

Достаточно часто я подмечаю в клиентах-психологах, что в их семьях деньги являлись своего рода связкой для установления отношений между родителями, родителями и детьми, более старшим поколением. Деньги становились и синонимом любви в виде подарков, и поводом для разрыва отношений, например, при росте или уменьшении дохода одного из родителей. Если подобный прошлый опыт не подвергается исследованию в ходе личной терапии и супервизий, то мы получим психолога, для которого повысить стоимость своей консультации равнозначно разорвать отношения с клиентом или подставить его.

3. Говорю ли я так своим детям? Говорю ли я так самому себе/окружающим? Данный вопрос позволяет мне исследовать силу, наличие энергии в неинтегрированной части, Родительской или Детской; позволяет понять, насколько эта часть влияет на текущую реальность человека.

Итогом работы (зачастую изучение данной таблички может занять не один месяц/год) является интеграция посланий, подходящих в текущей реальности Взрослому, распутывание чувств Ребенка и выход из симбиоза второго порядка. Занятие Взрослой позиции по отношению к каждому из написанных утверждений, разделение своего опыта и опыта значимых других. На практике это видно в снижении напряжения в темах переинтерпретирования админконтракта, повышения стоимости или получения дополнительного дохода от смежной деятельности.

Наличие у клиента ответа на вопрос о стратегии выбора в каждом из пунктов — это 50% пути, оставшиеся 50% — это переучивание или интеграция осознаний в каждодневные выборы, без вины, стыда или страха за этот выбор. Проще говоря, когда клиент, например,

не психолог, строит свой стартап, несмотря на раскулаченного репрессированного прадеда, выдерживает в процессе переговоров с партнерами внутреннее напряжение, осознаёт внутриспсихические процессы и поднимающие чувства. Или когда психолог повышает стоимость консультаций, несмотря на запрет супервизора (мне бесконечно странно, что супервизоры берут на себя такую роль, но я часто об этом слышу на консультациях от психологов самых разных модальностей, включая ТА), и может объяснить мотивы своего решения и говорить об этом из Взрослого, выдерживая поднимающийся страх, например, страх отвержения профессиональным сообществом.

Надеюсь, что с помощью метода деконтаминации, предложенного в первой части статьи, вам удалось соприкоснуться с исследованием темы денег в вашей жизни, теперь же я предлагаю перейти к «бухгалтерии работы психолога» и посчитать, сколько же стоит ваша консультация.

Сразу проясню, что я выделяю две стратегии выставления стоимости:

- 1) субъективная;
- 2) условно объективная.

Первая стратегия упрощенно звучит так: я считаю, что моя консультация стоит ____ рублей, и этого достаточно для аргументации стоимости. Мне видится эта стратегия окейной, особенно если человек сверяет сумму с реальностью. Например, выставить стоимость за одну сессию в 15.000 рублей и работать преимущественно в теме тяжелых личностных расстройств или с жертвами насилия — мне фантазируется как неконгруэнтность выбора. Но и при моей фантазии важно взвесить на внутренних весах: соотношение цены, вложенных собственных усилий и реальных возможностей потенциального клиента из Взрослого. То есть даже такой пример я бы предложила сначала исследовать, и, возможно, тогда не придется оценивать его как не-окейное или неэтичное действие специалиста.

Сейчас я предлагаю сфокусироваться на условно объективной стратегии выставления стоимости и посмотреть, из чего она может складываться. Для её расчёта предлагаю использовать мою формулу:

$$\frac{(\text{расход на проф. деятельность, или топ-7} + \text{расходы на жизнь}) \times \text{на } 110\%}{\text{количество консультаций в год за вычетом \% отказов}}$$

В стоимость консультации входят ключевые расходы специалиста — это индивидуальный список, который разнится в зависимости от подхода и конкретной профессиональной траектории специалиста.

Топ-7 пунктов, которые я предлагаю специалистам в обязательном порядке включать в расчет.

1. Стоимость обучений.
2. Стоимость супервизий и групп профессиональной поддержки.

3. Аренда кабинета или онлайн-платформы для работы.
4. Стоимость дополнительного оборудования, например, песочницы или МАК.
5. Стоимость затрат на продвижение себя как специалиста для нахождения клиентов.
6. Оплата отпуска.
7. Оплата налогов и социальных выплат, например, пенсионные накопления.

Пример расчета «Топ-7» у Амвросия на год

Давайте посчитаем стоимость консультации воображаемого выпускника магистратуры по психологии, психолога-консультанта Амвросия, который обучается на втором году 202 курса и живет в Санкт-Петербурге: ему 27 лет, живет один, хочет завести кошку. Если вы хотите сделать эту статью максимально практикоориентированной и полезной для себя, то можете считать синхронно свои расходы.



Рисунок 2. Расходы Амвросия на обучение и продвижение
Иллюстрация — Екатерина Шелыгина

- Оплата обучения на различных тренингах и курсах, включая 202 курс = 120.000 рублей.
- Оплата супервизий:
2 супервизии в месяц по 5.000 в течении 10 месяцев = 100.000 рублей.
- Аренда кабинета 4 дня в неделю:
15.000 в месяц на год = 180.000 рублей
- Аренда на год программы Zoom = 10.000 рублей.
- Стоимость игрушек для работы с Детским эго-состоянием = 5.000 рублей.

- Стоимость специалиста по продвижению:
15.000 рублей в месяц на год = 180.000 рублей.

Итого базовые расходы без учета отпуска, налогов и социальных выплат у Амвросия составили: 595.000 рублей в год.

К этой сумме добавим 20% на налоги и социальные отчисления — это 119.000 рублей, и 20% на оплату двух месяцев отдыха (ежегодный отпуск и праздничные нерабочие дни) — это еще 119.000 рублей.

Итого общая сумма затрат «Топ-7» составит: 833.000 рублей в год.

В эту сумму не включены расходы на питание, жилье, проезд, лечение, одежду и, важно, не включена личная терапия, которая при стоимости сессии в 4.000 рублей составит приблизительно 176.000 рублей в год (4 сессии в месяц в течении 10 месяцев).



Рисунок 3. Базовые расходы Амвросия
Иллюстрация — Екатерина Шелыгина

Чтобы вычислить стоимость консультации для Амвросия, важно посчитать и добавить к «Топ-7» вышеперечисленные расходы. Давайте попробуем посчитать оптимистичные расходы в месяц/год для психолога Амвросия из Санкт-Петербурга.

- Аренда или ипотека на жилье = 35.000 рублей в месяц.
- Расходы на продукты и питание вне дома = 50.000 рублей в месяц.
- Расходы на проезд = 5.000 рублей в месяц.
- Расходы на здоровье = 5.000 рублей в месяц.
- Расходы на личную терапию = 16.000 рублей в месяц.

- Расходы на одежду = 8.000 рублей в месяц.
- Расходы на мобильную связь, интернет и ЖКХ = 7.000 рублей в месяц.
- Расходы на досуг и отдых = 5.000 рублей в месяц.

Итого 131.000 рублей в месяц или 1.572.000 рублей в год.

Общие затраты, включая «Топ-7», у такого специалиста составят: 2.405.000 рублей в год, также к этой сумме необходимо добавить 10% страховочных средств (инфляция/непредвиденные обстоятельства). В итоге мы получаем два миллиона шестьсот сорок пять тысяч рублей — 2.645.500 рублей, или приблизительно 220.000 рублей в месяц.

Надеюсь, что вы еще держите нить повествования данной статьи, осталось совсем немного. Мы посчитали общее количество расходов, далее нам необходимо определиться со стоимостью консультаций для одного клиента Амвросия.

Предположим, что наш психолог готов и настроен принимать 15 клиентов в неделю, тогда за 44 рабочих недели в год это составит 660 консультаций, вычтем из них 10% отказов (оптимистично). Если вы работаете с клиентами с пограничной динамикой и социально сложными группами, я предложу вам увеличить процент отказов от встреч до 20%.

Итак: 660 сессий - 10% = 594 консультации в год.

По формуле, приведенной выше, считаем:

2.645.500 рублей разделить на 594 консультации = 4.500 рублей.

Округляем всегда в плюс, так как у меня, да и у вас, при подсчете будут не учтены многие расходы, самое частое: «О да, мне очень нужен этот курс по стыду от Елены». Или: «Я не могу готовиться к СТА без книги по адаптациям». Таким образом, **4500 рублей за одну сессию — это тот минимум, который может позволить себе наш воображаемый 27-летний психолог Амвросий.** А если он заведет кошку, ему непременно нужно повысить стоимость консультаций минимум на 100 рублей (сумма, необходимая на корм, вакцинацию и ежегодное обследование животного).

Заключение

Подводя итоги данной статьи, хочется еще раз подчеркнуть важность рефлексии в психологическом сообществе и пересмотра табу на тему денег. Необходимо создавать безопасные, открытые к диалогу пространства, такие, как дискуссионные площадки и лектории, в том числе в образовательных учреждениях для психологов и психотерапевтов. Тогда мы сможем вывести эту тему из полумрака и начнем говорить о деньгах осознанно, из Взрослого эго-состояния. Ведь данная тема — это еще и частый запрос от кли-

ентов, особенно во время турбулентности в мире. Не оказав поддержку себе, психологу сложно будет сопровождать клиента.

Дискуссия о деньгах в профессиональном сообществе психологов, я уверена, может стать одним из сильнейших рычагов для развития психотерапии на территории постсоветского пространства, но она же может загнать психологов в стыд и позицию «Я — не окей», если использовать эту тему в играх власти.

Елена Соболева:

«Быть членом EATA — значит принадлежать к таким же, как ты»

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: 0000-0001-5059-3455



Olga Vladimirovna
KOCHETKOVA-KORELOVA

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

Elena Soboleva:

"Being a Member of EATA Means Belonging to the Same People as You"

Аннотация: В статье приводится интервью с делегатом России в EATA Еленой Соболевой. В беседе делегат освещает свою работу и отвечает на ряд вопросов. Что такое Европейская Ассоциация Транзактного Анализа, каково ее место в мире ТА и среди других международных ассоциаций. Сколько ассоциаций ТА в мире. В чем отличие EATA от других ассоциаций. Международная Ассоциация Транзактного Анализа (ITAA) и их взаимоотношения с EATA. Каков принцип включения национальной ассоциации в Европейское сообщество, что нужно, чтобы она вошла в состав EATA. Что дает членство в EATA как национальной ассоциации в целом, так и конкретным людям, каковы права и обязанности члена EATA. Чем может быть полезно членство в ассоциации для представителей модальности Транзактный Анализ в России и русскоязычных участников. Делегат от России в EATA — его функции, чем он занимается. Можно ли быть психологом в модальности ТА и не быть членом международных ассоциаций, имеет ли право психолог называться транзактным аналитиком, если не сдал экзамен. Какие существуют отличия в процедуре получения СТА и других статусов в EATA и ITAA. Какие важные события произошли в 2023 году в EATA и какие новости важно знать российским специалистам, работающим в модальности ТА.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, EATA, ITAA, COTA, член EATA, член ITAA, член COTA, делегат от России в EATA, экзамен, сертификат, этический кодекс

Abstract: This article presents an interview with Elena Soboleva, the delegate of Russia to EATA. The delegate highlights her work and answers a number of questions. What is the European Transactional Analysis Association, what is its place in the TA world and among other international associations. How many Transactional Analysis associations are in the world. What is the difference between EATA and other associations. The International Transactional Analysis Association (ITAA) and their relationship with EATA. What is the principle of the inclusion of a national association in the European Community, what is needed for a national association to become part of EATA. What membership in ITAA gives both to the national association as a whole and to specific people, what are the rights and obligations of an EATA member. How can membership in the association be useful for representatives of the Transactional Analysis modality in Russia and Russian-speaking participants. The interview also reveals the functions of the delegate from Russia to EATA, what the delegate does. Elena Soboleva talks about whether it is possible to be a psychologist in the TA modality and not be a member of international associations, whether a psychologist has the right to be called a transactional analyst if he has not passed the exam. What are the differences in the procedure for obtaining CTA and other statuses in EATA and ITAA. What important events took place in EATA in 2023 and what news is important for Russian specialists working in the TA modality to know.

Keywords: Transactional Analysis, EATA, ITAA, SOTA, member of EATA, member of ITAA, member of SOTA, delegate of Russia to EATA, examination, certificate, code of ethics

Совсем недавно, осенью 2023 года, произошло событие, которого много лет ждали представители модальности Транзактный Анализ всего мира: две ведущие международные профессиональные ассоциации заявили о признании сертификатов друг друга. Это значит, что статус транзактного аналитика теперь принимается обеими организациями, независимо от того, в какой из них он был получен. Для чего психологу состоять в профессиональном сообществе, с чем сопряжено членство в Европейской Ассоциации Транзактного Анализа, как устроена работа в ней — об этом и многом другом мы поговорили с делегатом от России в ЕАТА Еленой Соболевой.

— Елена Сергеевна, что такое ЕАТА и каково ее место в мире Транзактного Анализа и среди других межгосударственных ассоциаций? Я так понимаю, подобных глобальных сообществ транзактников всего два?

— Есть две международные профессиональные ассоциации. Старейшая — ITAA (The International Transactional Analysis Association, в переводе на русский язык — Международная Ассоциация Транзактного Анализа). Организация была создана в 1964 году, инициатором был Эрик Берн, а первым Президентом стал его ученик Клод Стайнер. В чем отличие ITAA от ЕАТА? Прежде всего в форме членства: ЕАТА является зонтичной организацией для национальных ТА ассоциаций Европы. Членом ЕАТА можно стать через вступление в любую национальную ассоциацию, при условии соблюдения Устава и Этического Кодекса ЕАТА и Устава и Этического Кодекса национальной ассоциации.

В ITAA персональное членство. Кто может стать членом ITAA? Профессионал, разделяющий и соблюдающий Устав, этические ценности и принципы, записанные в Кодексе ITAA. В связи с тем, что в ITAA членство индивидуальное, есть разные категории членства. Например, регулярный участник (с правом голоса) или ассоциированный участник (с правом или без права голоса), есть специальная категория для студентов (trainees), а также для тех, кто состоит членом ITAA более 45 лет.

Одна из причин создания ЕАТА — выросший состав ITAA, а также ее удаленность от европейского континента. Так в 1976 году возникла Европейская Ассоциация ТА (ЕАТА).

До недавнего времени в ЕАТА принимались исключительно европейские ассоциации, но сейчас заметна некоторая тенденция к расширению: например, Казахстан имеет небольшую, с точки зрения географии, европейскую территорию, но его национальную ассоциацию тоже приняли в ЕАТА, на этом же основании была принята Кыргызская Ассоциация ТА, а недавно в состав

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Елена Сергеевна СОБОЛЕВА

Практический психолог, Сертифицированный Транзактный Аналитик СТА-Р, Обучающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик TSTA-Р. Практикует ТА более 25 лет. Обучалась ТА в Европе, в том числе в Великобритании и Бельгии, а также в РФ. Является членом COTA с 1993, одним из учредителей и основателей COTA, была президентом COTA в период с 2006 по 2011 год. В настоящее время занимает в Совете COTA позицию Председателя Комитета по Стандартам Обучения COTA, Делегат в ЕАТА от COTA. В 2016 году награждена Серебряной Медалью ЕАТА. Является одним из трех вице-президентов ЕАТА. Частнопрактикующий специалист. Профессиональный интерес — современные направления ТА, Со-творческий ТА.

вошла Грузинская Ассоциация ТА. Это относительно молодые члены ЕАТА. Это что касается территориального признака. Но есть еще и такой критерий, как европейские и этические ценности.

— Европейские ценности? Елена Сергеевна, как вы ощущаете и видите ли отличия, например, ценностей в ЕАТА и ITAA?

— Лично я не вижу разницы в этих ценностях. В обеих ассоциациях есть то, что относится к общечеловеческим ценностям Транзактного Анализа: каждый человек — О'кей, умеет думать, меняться и принимать новые решения, если старые себя изжили. То есть общие гуманистические ценности, которые декларируются в Европе и во всем мире. В настоящее время я являюсь одним из трех вице-президентов Европейской Ассоциации и участвую в заседаниях Исполнительного Комитета ЕАТА, могу сказать, что тенденция включения новых стран в состав ЕАТА продолжается, новые кандидаты обращаются с заявкой на членство. Есть тенденция рассматривать разные аспекты мотивации вступающих.

— Интересно про мотивацию — я об этом не задумывалась. А есть какой-то срез, анализ — из-за чего вступают в ЕАТА, какие мотивы движут желающими?

— Первое — это принадлежность, одна из важнейших потребностей: ощущать в себя в кругу близких по духу людей, где-то сродни тому, как находиться в принимающей среде. Объединение позволяет нашему Детскому эго-состоянию чувствовать себя защищенным. Тенденция к объединению проглядывается, например, в том, что ЕАТА является аффилированной организацией в Европейской Ассоциации Психотерапии (ЕАР), где собраны различные модальности психотерапии. Благодаря этому специалист, сдавший экзамен на статус СТА, спустя три года имеет право без дополнительных экзаменов стать членом ЕАР и получить Сертификат о внесении в Европейский реестр психотерапевтов.

— Если я член СОТА, то я автоматически и член ЕАТА, потому что Санкт-Петербургская Ассоциация входит в Европейскую как коллективный член, верно?

— Действительно, вступив в СОТА, вы становитесь членом ЕАТА, но не автоматически. В СОТА тоже есть разные категории членства. Например, есть участники, которые являются членами нескольких национальных ассоциаций, но они могут подтвердить свое членство в ЕАТА только через одну национальную ассоциацию ТА. Соответственно, взносы в ЕАТА оплачиваются один раз. Практикующий специалист может быть членом нескольких национальных ассоциаций и может выбрать, через какую ассоциацию ТА его членство в ЕАТА будет подтверждено. СОТА также предлагает категорию членства без вступления в ЕАТА. Есть опция быть членом национальной Ассоциации ТА, ЕАТА и ИТАА. Наличие выбора — одна из характеристик автономии.

— Кроме принадлежности к организации, какие еще есть мотивы для вступления в ЕАТА?

— В принадлежности есть важная составляющая — эмоциональное ощущение пребывания в кругу близких по духу людей (и это не про статус). Есть и другие «плюшки»: участие в различных онлайн-мероприятиях, например, в бесплатных вебинарах, которые идут с переводом на многие языки, в том числе на русский. Возможность обмениваться опытом, выступая на международных конференциях, а также зарядить свои «батарейки», встречаясь с коллегами и получая поглаживания. На очные мероприятия ЕАТА обычно тоже бывают скидки. Вся информация о мероприятиях ЕАТА [публикуется на сайте ЕАТА](#) и в [ЕАТА Newsletter](#). Как делегат в Совете ЕАТА я веду раздел в Телеграм, на канале СОТА, где размещаю полезную информацию о важных событиях ЕАТА. Проект бесплатных вебинаров ЕАТА начинался как компенсация за не состоявшуюся конференцию ЕАТА в Бирмингеме в 2020 году. В самом начале вебинары шли без перевода, я была одним из первых спикеров в данном проекте в паре с Биллом Корнеллом. Было очень страшно, но теперь они про-

ходят с синхронным переводом, это большое облегчение для спикеров и слушателей.

— ЕАТА — большая структура. Как она устроена?

— Структура ЕАТА представлена на схеме ([см. «Схема структуры ЕАТА» на с. 45](#)), основной орган управления — Совет ЕАТА, в него входят делегаты аффилированных ТА Ассоциаций, он собирается один раз в год. Решения Совета утверждаются на Генеральной Ассамблее, она проходит после Совета. Каждый член ЕАТА имеет право принять участие в заседании Генеральной Ассамблеи. На протяжении года руководство осуществляет ЕС (Исполнительный Комитет). В состав ЕС входят Президент, три вице-Президента, Генеральный секретарь, казначей, и могут быть кооптированные участники. Кроме Исполнительного Комитета существуют другие Комитеты, они осуществляют различные рабочие задачи и функции. У каждого Комитета есть своя программа, планы, в соответствии с которыми они осуществляют свою деятельность.

Миссия ЕАТА — распространять теорию и практику ТА. Для организаций, которые только начинают, например, свою деятельность, есть Outreach-программа (просветительское, ознакомительное мероприятие — **Ред.**). Много лет назад, когда СОТА была небольшой организацией, такая программа проходила в Санкт-Петербурге. В 2023 году Исполнительный Комитет провел Outreach Program в Лиссабоне. Мне повезло быть одним из спикеров. Это мероприятие комбинировалось с регулярной рабочей встречей ЕС. В Исполнительный Комитет входят профессионалы разных областей применения Транзактного Анализа, поэтому получилось сделать объемную презентацию о методах и практике применения ТА. Мероприятие рассчитано на людей, мало знакомых с Транзактным Анализом, чтобы привлечь внимание и интерес к методу. Outreach-программа — это поддержка для тех, кто интересуется ТА, но пока не является членом ЕАТА. Есть также Комитет по стандартам, он осуществляет важную миссию — поддержание стандартов обучения, обновление Руководства ЕАТА. Список комитетов можно посмотреть на сайте ЕАТА. Каждый комитет имеет свои задачи, план работы, возглавляет комитет Председатель (Chair person).



Outreach Program в Лиссабоне, 2023 год.

— В комитеты входят делегаты от разных национальных ассоциаций? То есть все представители той или иной страны участвуют в работе какого-то комитета, так?

– Правильно. Это условие: они обязательно должны работать между Генеральными Ассамблеями и Советом ЕАТА, каждая из которых собирается один раз в год. Обычно Совет проходит в июле, а Генеральная Ассамблея в сентябре. Основные решения принимаются делегатами на Совете ЕАТА и утверждаются Генеральной Ассамблеей. Все члены ЕАТА имеют право голоса и могут оказывать влияние, участвуя в заседании Генеральной Ассамблеи.

В течение года практически каждый комитет собирается как минимум один раз в месяц, онлайн, а иногда и очно — в какой-то из стран-участников. Бывает, что проводят гибридные заседания: комитет собирается очно, но какая-то часть членов комитета участвует онлайн. То есть ЕАТА — это довольно сложный механизм, чутко реагирующий на вызовы, возникающие в процессе функционирования организации. Проходит много обсуждений, дискуссий как на Совете ЕАТА, так и внутри Комитетов.

В этом году заседание Совета ЕАТА, в котором мне, как делегату, повезло принять участие, состоялось в Ирландии 1-3 июля 2023 года. Мне очень понравилась организация и атмосфера, заседание проходило в интерактивной форме, и это было очень продуктивно.



Встреча Исполнительного Комитета ЕАТА, Дублин, 2023 год.

— А сколько там было людей, судя по фотографиям, которые вы у себя размещали в телеграм-канале, приехали почти 40 человек, но были не все, как следует из отчета. Все участники — делегаты от стран, чьи ассоциации входят в ЕАТА?

— В Дублине собрались 37 делегатов плюс председатели комитетов, которые не являются делегатами, а также Президент ЕАТА, Этический Советник, есть еще кооптированные члены — они могут быть приглашены для выполнения определенной работы.



Два дня интенсивной работы Исполнительного Комитета ЕАТА в школе искусств, нужна и разрядка.



Творчество — отличный способ переключиться и отдохнуть.

Для всех позиций разработана и утверждена «должностная инструкция» — job description, где прописаны соответствующие критерии. Если человек подходит под них, то с ним обсуждают его мотивацию и прочие моменты, прежде чем он займет эту позицию. Например, супервизор экзаменов тоже не является делегатом. [Подробное описание структуры ЕАТА, список делегатов есть на сайте ЕАТА.](#)

— Из последних решений можно назвать изменения в стандарте экзаменов на СТА и другие статусы, так?

— Важное изменение — появление онлайн-экзаменов. Ковид явился большим испытанием для системы обучения ЕАТА. Но хотела бы обратить внимание, что в некоторых случаях кандидаты сдают экзамены (СТА, ТСТА), а вот чтобы стать РТСТА, нужно написать проект (ТРО) обучающей программы, создать модель и философию супервизии, затем на TEW (Training

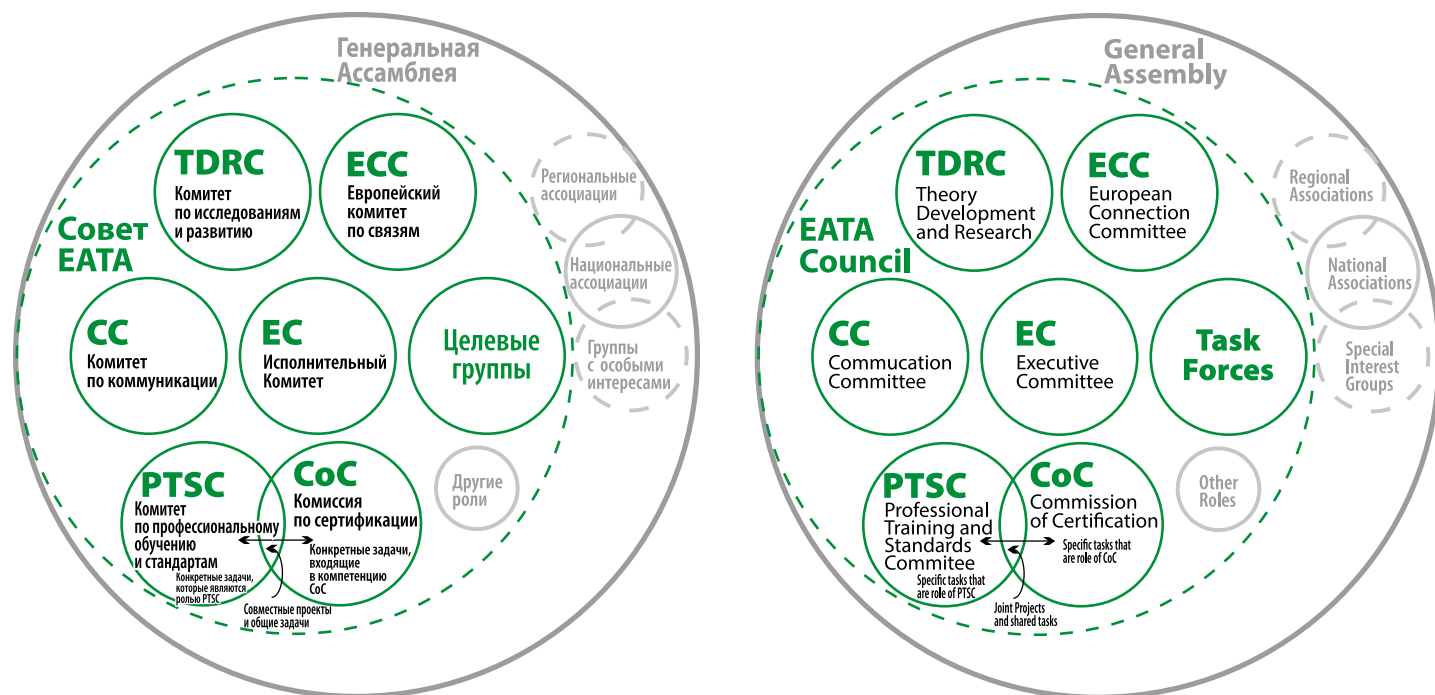


Схема структуры EATA (источник: [сайт EATA](#))

Endorsement Workshop, воркшоп по согласованию обучающей программы) надо представить свой проект. Участники активно работают в течение трех дней, а по завершении TEW кандидат получает рекомендацию подписать TSTA-контракт и право называть себя PTSTA.

— Вы говорите «воркшоп». Возможно, слово «экзамен» более понятно русскоязычному человеку. Для вас есть разница?

— Я — сторонник того, что экзамен предполагает оценку, а здесь никого не оценивают, а просто ведется обсуждение, дискуссия, участники которой высказывают свое мнение. Но это делается не из Родительской позиции. В нашей образовательной системе это скорее напоминает коллоквиум. Это важно подчеркнуть, потому что создается некий негативный образ, что есть какое-то чудовище, которое сидит и ждет, пока несчастный кандидат принесет свою голову на заклание.

Сколько мифов существует на тему получения статуса СТА! Мифологизация, на мой взгляд, связана с предыдущим негативным опытом, полученным в институте, школе или детском саду, который мы иногда и не осознаем, но наша память хранит чувства, оказывающие сильное влияние на Взрослое эго-состояние.

— Эта «равность» кандидата и тех, кто дает рекомендацию, вообще очень хорошо укладывается в философию ТА. И EATA следует этому подходу, судя по всему.

— Именно. В обучении идет совместный процесс, ведь ни один преподаватель не может знать всего, особенно сейчас, когда такое открытое диджитал-пространство, где можно найти много информации, поэ-

тому следующий шаг — это осмыслить ее, чтобы она превратилась в навыки и умения. На мой взгляд, преподавателю важно учитывать ресурс обучающихся, создавая совместное поле обучения.

— Какие преимущества, кроме упомянутых ранее, дает членство в EATA?

— Кроме принадлежности, обмена опытом, погружений EATA предлагает развивать национальные проекты, получать гранты и индивидуальные стипендии: более подробную информацию можно найти на сайте EATA. Члены COTA могут подавать заявки на получение стипендии для разных учебных нужд: супервизии, обучение, перевод письменного экзамена СТА.

— Можно ли быть психологом в модальности ТА и не быть членом любой из двух международных ассоциаций ТА-психологов, не получать статуса СТА?

— Конечно, у каждого свой уникальный путь в Транзактном Анализе. Принятый в ТА образовательный процесс: начало — 101 курс, а после этого изучение углубленного ТА (202 курс). Безусловно, есть специалисты, которые идут своим путем, например читают книги и статьи, но не участвуют в COTA, EATA или ITAA, поэтому такое возможно. Но мне кажется, что в этом случае многое утрачивается: в первую очередь опыт, который можно получить во взаимодействии с другими профессионалами. Есть еще этический аспект — только тот, кто сдал экзамены, может использовать статус Сертифицированный Транзактный Аналитик (СТА), который подтвержден соответствующим документом. То же самое можно сказать и о более высоком статусе

се ТСТА. Я бы не стала ставить вопрос так категорично — можно или нельзя. Чтобы ответить, каждый для себя определяет свой смысл в том, чтобы стать членом профессиональной ассоциации.

— Если я становлюсь членом Ассоциации, то я получаю вместе с правами обязанности. Какие именно?

— Я думаю, это основные обязанности — соблюдение Устава и Этического кодекса ЕАТА. А права можно перечислить еще раз: избирать и быть избранным, участвовать, разделять взгляды, привносить и обмениваться опытом, создавать и развивать теорию и практику Транзактного Анализа. Например, можно писать статьи в научный ТА журнал (Transactional Analysis Journal, TAJ), в EATA Newsletter.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

ЕАТА В ЦИФРАХ

✓ В настоящее время ЕАТА объединяет 44 ассоциации с более чем 7550 членами в 28 европейских странах.

— Есть ли отличия в получении СТА и других статусов в ЕАТА и ИТАА?

— Есть незначительные: ИТАА и ЕАТА обновили Руководства, в соответствии с этим изменились некоторые требования. Тем не менее, в 2023 году обе ассоциации согласовали взаимное признание сертификатов. Это значит, что кандидат может сдавать экзамены в любой ТА-Ассоциации.

— Елена Сергеевна, вы — делегат от России в ЕАТА, в чем заключаются функции российского представителя, и как эта работа повлияла на вас как человека и как психолога?

— Любой контакт с другой культурой в контексте социокультурных различий дает много стимулов для того, чтобы рассмотреть их — не проглотить сразу и интроецировать, а наоборот: такое знакомство стимулирует развитие мышления, осмысления и восприятия. Поэтому, конечно же, этот опыт стимулировал мое развитие. Помимо того, что мне пришлось заниматься английским языком, — я продолжаю это делать, и мне это очень нравится, — опыт работы делегатом дал возможность посмотреть на некоторые ситуации этического характера с разных сторон. Это помогло мне не только профессионально, но и по-человечески. Кроме того, мне очень нравится подход ЕАТА к планированию: я увидела, что можно составлять план на год вперед, а не просто как карта ляжет. Это, опять же, про построение границ, и я этому училась. Когда я была делегатом в первый раз, то участвовала в Комитете по стандартам, и мне было очень интересно увидеть процесс изменения хендбука (Елена Соболева дважды становилась делегатом от России — с 2012 по 2016 год

и с 2020 по настоящее время; с 2016 по 2020 год делегатом был Илья Федотов. — Ред.).

— А к новому стандарту ЕАТА вы имеете отношение?

— Нельзя сказать, что я как делегат приложила к нему руку. Председатель Комитета по стандартам после того, как началось бурное обсуждение нового варианта хендбука, попросила меня почитать и написать свои соображения. Но это скорее мое мнение как преподавателя. И Борис Володин тоже прочитал и дал свою обратную связь. Я думаю, мы в СОТА проведем круглый стол на тему изменений в стандарте и поговорим об этом подробнее.

А вот делегат имеет возможность представлять мнение, позицию своей ассоциации, отстаивать и доносить ее интересы. Поэтому, безусловно, роль делегата очень важна, как и то, чтобы это был человек широких взглядов.

— Были ли в вашей практике такие моменты, когда приходилось доносить мнение российской ассоциации и отстаивать ее интересы?

— Наверное, да. Например, в 2015 году состоялся первый (и пока, к сожалению, единственный) национальный экзамен. В Россию приехали представители ЕАТА, у нас было очень интересное мероприятие: было трое кандидатов СТА, они успешно сдали экзамен, еще были воркшопы и репетиция экзамена СТА (mock-экзамен) — кандидаты на СТА пробовали себя в качестве экзаменуемых. Это была такая открытая тренировка, «генеральная репетиция». Для организации мероприятия нужны были волонтеры, и члены СОТА активно включились и предложили свою помощь. В 2020 году планировали провести еще один экзамен, но ковид-19 помешал состояться этому событию, при том, что заявка уже была одобрена ЕАТА.

— Надеюсь, что однажды это снова произойдет. Правда, сегодня и экономически, и политически провести такое мероприятие непросто, хотя, несмотря на контекст происходящих с 2014 года событий, Россия по-прежнему входит в состав ЕАТА.

— Да, нами была проделана большая работа, чтобы российская ассоциация сохранила статус аффилированной в ЕАТА. Исполнительный Комитет ЕАТА, Президент ЕАТА придерживаются гуманистических взглядов. ЕАТА — одна из тех организаций, которая, несмотря на события, сохранила взвешенную и здравую позицию. Важную роль и поддержку оказал Этический Советник ЕАТА.

— Очень по-ТАшному.

— Да-да, очень по-ТАшному и взвешенно.

Личный опыт получения статуса Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии

Интервью с Анастасией Бородкиной

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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

Personal Experience of Obtaining the Status of a Certified Transactional Analyst (CTA) in the Field of Psychotherapy

Interview with Anastasiia Borodkina

Аннотация: Данная статья содержит интервью с Анастасией Бородкиной, сдавшей экзамен на получение статуса СТА-Р в 2023 году. Анастасия рассказывает о том, насколько важную роль в успешной сдаче экзамена играет поддержка профессионального сообщества. Анастасия брала поддержку у коллег-психологов, в личной терапии, у куратора, в супервизорских и интервизорских группах; также очень ценна была поддержка и внимательность ее переводчика. В статье дается несколько полезных советов для подготовки к экзамену: на что обращать внимание, как можно позаботиться о себе в процессе. Анастасия также рекомендует при возможности сдать предварительный моск-экзамен, чтобы оценить свои силы и внести необходимые корректировки в свою итоговую письменную работу.

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

Abstract: This article contains an interview with Anastasiia Borodkina, who passed the exam for CTA status in 2023. Anastasiia tells of how important the support of the professional community plays in the successful passing of the exam. Anastasiia took support from fellow psychologists, in personal therapy, from her curator, in supervisor and intervisor groups; the support and attentiveness of her interpreter was also very valuable. The article gives some useful tips for preparing for the exam: what to pay attention to, how you can take care of yourself during the process of preparation. Anastasiia also recommends that, if possible, you take a mock exam to assess your strength and make the necessary adjustments to your final written work.

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

— Во-первых, я тебя поздравляю со статусом сертифицированного транзактного аналитика. Это огромный путь. И в связи с этим много к тебе вопросов. Многие говорят, что сдать СТА — это как пройти свой жизненный сценарий через написание работы. Как это было для тебя?

— 100%. Это был напряженный во многих сферах период для меня. В одной точке сошлись разные процессы.

Пока я писала работу и готовилась к устному экзамену, в моей жизни параллельно активировались какие-то сценарные истории, которые нужно было перерабатывать и интегрировать. Я заключила контракт в 2019 году, в 2020 году начала писать работу, а в июне 2023 года защитилась и сдала письменный экзамен. И за эти примерно 3 года именно сам процесс написания работы занял, может быть, месяца два. Все остальное время я пере-

рабатывала разные процессы в своей жизни. Написать работу и получить статус СТА — это хорошая возможность переработать все, что не переработано, и завершить все, что не завершено, интегрировать все, что не интегрировано.

— Когда ты сдавала письменный экзамен, у тебя в жизни многое изменилось. Ты была в совершенно новой точке жизни.

— Да. Я завершила несколько симбиозов. У меня уже совсем взрослые дети, и они уже хотели отделиться. А я не очень хотела. Умом все понимала, но моя детская часть говорила: «Нет! Ты что?! Они же такие классные. Давай будем с ними всегда». Потом был сложный процесс по переезду. И я переехала, и до устного экзамена осталась пара месяцев. Это было жестко! И я для себя составила список рекомендаций из своего опыта, который с удовольствием бы передала людям, которые будут проходить этот путь.

— Это очень интересно. Можешь поделиться? Что бы ты сказала тем, кто сейчас готовится, размышляет о сдаче СТА?

— Я буду говорить из своего опыта, где у меня параллельно шли, как я уже сказала, сценарные процессы.

Прежде всего, лучше готовится заранее. Пока ты пишешь письменную часть СТА, собирать случаи для устной части, записывать сессии с согласия клиентов. Если после сессии ты думаешь, что вот тут был хороший момент, который можно было бы показать на записи, то сразу его фиксировать, отмечая про себя, что нужно прослушать и просупервизировать.

На все это требуется время и ресурс. Устный экзамен не менее насыщенный, чем письменный. С каждой проработкой записи ты погружаешься все глубже, и твой профессионализм растет. И важно позаботиться о себе и выделить время для этого процесса. А не так, чтобы это было в последний момент.

— Я думаю, это очень важно. Что ты еще посоветуешь тем, кто сейчас готовится?

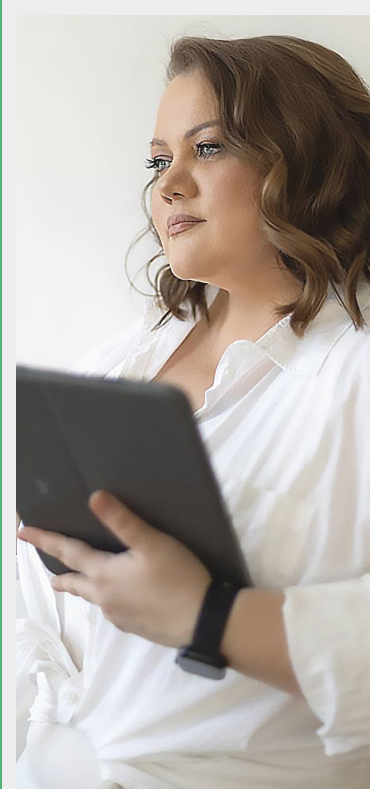
— Из своего опыта я могу еще рекомендовать пройти моск-экзамен как репетицию основного. По сути, это такой же экзамен, к которому ты привлекаешь тренеров, супервизоров, которые не входят в число твоих учителей. Лучше делать это за 1–2 месяца до настоящего экзамена, не позже. Это позволит получить обратную связь, послушать, что тебе скажут, и внести какие-то изменения, переосмыслить свои записи.

Я проходила, когда уже внесла свои записи в международную ассоциацию, поэтому не могла внести какие-то корректировки. Но все равно все прошло хорошо.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

Анастасия БОРОДКИНА

Сертифицированный транзактный аналитик, клинический психолог, магистрант НИУ ВШЭ «Психология в бизнесе», основатель проекта «Дискуссии ТА», сооснователь «Клуба 101» (организационный ТА).



Также важно учитывать при подготовке к устному экзамену то, что тебе писал проверяющий письменной работы.

— Расскажи о письменной части. Тебе также приходит обратная связь в письменном виде, да?

— Да. Я отправляла в Европейскую Ассоциацию Транзактного Анализа свою письменную экзаменационную работу. Ее достаточно быстро проверили и прислали мне ответ.

— Я знаю, что тебе Моник Туниссен отвечала. Каково это, получить от нее обратную связь?

— Я была шокирована. Я пишу как Лев Толстой — большими предложениями, поэтому у меня получилось много текста. И она прочитала всю мою работу. По ходу прочтения она писала комментарии и задавала вопросы. Было много поглаживаний. Это очень приятно. Ее вопросы заставили меня задуматься. Это как 5 супервизий получить. Очень интересно!

Я описывала свой путь: магистратуру, обучения. И она пишет: «Тебе будет интересно изучить организационный Транзактный Анализ». И смайлик. А я как раз начинаю это делать. И это был так поддерживающе. Она же не могла об этом знать, но как-то это уловила и написала.

И ее вопросы были для меня большой поддержкой при подготовке к устной части сертификации, потому что проверяющие на экзамене, конечно, читали обрат-

ную связь к моей письменной работе и тоже задавали мне вопросы, схожие с теми, которые задавала Моник.

— Резюмируя: нужно обратить внимание на вопросы и комментарии, которые были даны к письменной работе, потому что велика вероятность того, что они будут обсуждаться на устной части?

— Да. Если ты не можешь сама разобраться с этими вопросами, можно как раз их разобрать со своим супервизором. Двойная польза: и к устной части подготовиться, и еще больше углубить свой профессионализм. В моем случае Моник отразила несколько переносов, которые были в процессе работы. Я их описала в СТА, но не видела, как их очередность отражает процесс клиента. А при прочтении обратной связи от проверяющего картина собралась воедино в моем сознании. Поэтому да, это здорово и для экзамена, и для профессионального роста.

Следующее, что важно, — это читать хэндбук и иметь представление о критериях, по которым оценивают кандидата на СТА. Заранее подготовиться и расширить свою профессиональную часть в рамках этих критериев. Там есть достаточно специфические моменты. И если ты до этого дошел, то ты уже профессионал. Но это не лежало на поверхности моего сознания. И в процессе подготовки к устному экзамену лучше все это достать из глубин и сделать осознаваемым, «подтянуть поближе».

— Расскажи о том, как подготовка и получение статуса повлияли на тебя как на специалиста?

— Ох! Какой хороший вопрос. Я однозначно стала более профессиональной. В своей работе над СТА я описывала клиентский случай, в котором контракт был выполнен. И пока я анализировала этот процесс, я замечала, что я делала, и думала: «Вау! Ничего себе!» Эти знания и навыки уже были во мне, но по ходу написания работы я осознавала это еще и с точки зрения теории. Конечно, это не могло не отразиться на моем профессионализме. Я теперь более осознанно работаю с клиентами.

Но пока я писала, у меня поднималась моя неokeйность. Я размышляла о том, что все же заранее знают, что и как они будет делать: вот тут мы строим альянс, тут деконтаминация, а потом я буду вот эти техники использовать, которые приведут клиента вот сюда. А я так не делала. Я описывала работу и удивлялась: надо же, как здорово получилось, мы заключили контракт новый и перешли на следующую стадию. Чудеса! И, с одной стороны, я радовалась, а с другой стороны, крутила мысли: «Настя, так никто не делает, никто так не работает. Все заранее всё знают».

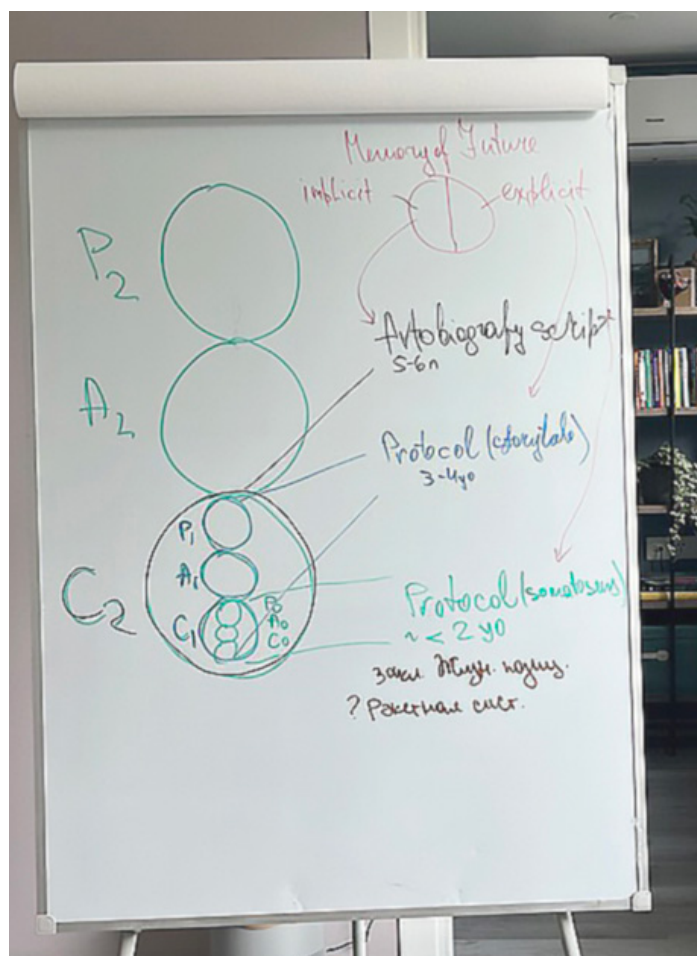
И такие моменты постоянно возникали. Во время моей подготовки к СТА постоянно кто-то внутри

меня очень не хотел, чтобы я этого достигала. Поэтому очень важно быть в личной терапии брать эту поддержку. Также я брала поддержку в интервизорской группе, в супервизорских группах. И это очень важно, потому что ты постоянно балансируешь на грани: либо ОК, либо не ОК.

И вот, работая над всем этим, проходя весь этот путь, беря свою личную терапию, используя супервизии, в которых ты идешь бок о бок со старшими коллегами, ты становишься все более интегрированной и профессиональной, что не может не отражаться на твоей работе. Конечно, ты очень меняешься в работе.

— Я слушаю тебя и представляю тот объем, ту глубину, в которую погружаешься для того, чтобы освоить написание этой работы, освоить клиентские случаи в такой полноте, в которой это ожидают увидеть на СТА. И действительно невозможно его пройти, не изменившись, не трансформировавшись внутри. Расскажи, были ли моменты, когда хотелось все бросить? Что это были за моменты?

— Конечно. Это были непростые моменты. И в жизни действительно много чего происходило. Но вот чтобы прямо совсем бросить... Наверное, был один такой



Флипчарт с заметками Анастасии Бородкиной на сдаче устного экзамена СТА.

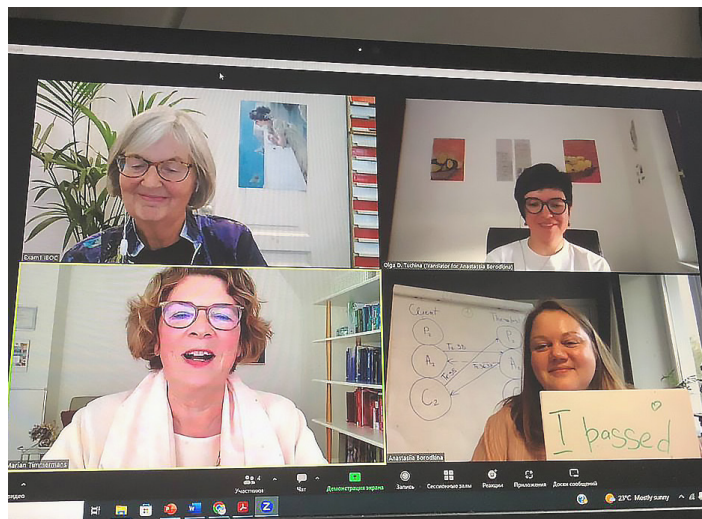
эпизод перед сдачей устной СТА. Я уже отправила фрагменты, распечатку стенограммы. До экзамена оставалась неделя или полторы. И случился этот момент отчаяния, когда я подумала: «Да ну его всё, не пойду, не пойду, не буду. Зачем мне это нужно?» Хотя у меня очень доброжелательная комиссия была.

Я вообще член Европейской Ассоциации, член СОТА, член Армянской Ассоциации, и письменный экзамен я сдавала в МАТА. Это был непростой процесс для меня, потому что ты уже все написал, ты готов отправлять, но там тебе еще нужно несколько бумажек каких-то заполнить. У меня куратором была Николь Ленор. Она хорошо откликается и все объясняет, но до нее еще нужно добраться. И для меня это был непростой путь в подготовке всей необходимой документации как перед письменным, так и перед устным экзаменом.

И мне очень помог Максим Раздобреев, который сдал СТА в прошлом году. Это был подарок судьбы какой-то. Он меня поддержал, помог, объяснил, что нужно делать.

— Я не могу не спросить тебя о том, сколько это стоило?

— Я не вела подсчет, но немало. Хотя я знаю английский, я не переводила сама письменную часть. И слава Богу, потому что тогда она была бы еще длиннее. У меня был просто шикарный переводчик: она перерабатывала мой текст, сокращала его, возвращала мне, спрашивала, то ли это, что я хотела сказать. Мы вместе редактировали, чтобы получился чистый материал, который отражает ровно то, что я хотела написать. Это было очень важно для меня. Ольга Тучина мне переводила письменный экзамен и устную часть. Спасибо ей огромное за это. Я очень переживала во время сдачи устного экзамена, и родное Олино лицо на встрече в Zoom на устном экзамене было для меня опорой.



Экзаменаторы Сью Юсден и Мариан Тиммерманс (слева), переводчик Ольга Тучина и Анастасия Бородкина на экзамене.

— Я спрашиваю, потому что у многих есть представление, что это какая-то неподъемная сумма.

— Да нет! Это же все идет постепенно. Я несколько лет писала письменную работу, брала супервизии. Конечно, я за них платила. Но я наращивала свой профессиональный уровень в этом процессе, повышала цену, больше зарабатывала. У меня не было ощущения нужды. Это экологичный процесс, ведь чем больше ты вкладываешься в свое развитие и образование, тем больше к тебе приходит клиентов, тем выше твоя цена. Перевод я тоже делала по частям. Поэтому это было комфортно для меня. Единственное, перед устным экзаменом я брала много супервизий, увеличила часы личной терапии и не работала с клиентами. На своем тоск-экзамене я была, к тому же, заболевшая. Вот это был непростой период. Хорошая идея — иметь отдельную копилку, в которую можно залезть, когда тебе нужно будет больше супервизий, чем ты предполагал.

— Я думаю, что это может вынести в отдельный лайфхак: выделить себе 2 недели для подготовки к сдаче экзамена, без работы с клиентами, с учетом того, что может понадобиться больше поддержки от коллег и терапевта. Также я слышала, что важно дать телу отдохнуть, отключиться немного. И к этому нужно подготовиться, в том числе финансово. Мне кажется, это очень заботливо по отношению к себе. А расскажи, пожалуйста, почему ты решила получать статус?

— Хороший вопрос. Во-первых, я видела, как мои коллеги готовились к написанию СТА. Я видела, по какому пути они идут, и как это влияет на их развитие. Я понимала, что это еще один check point, как отражение моего профессионального роста. Ты идешь, вкладываешься в свое развитие, и тебе нужно плато, на котором ты сможешь подтвердить для самого себя и внутри сообщества, что ты это сделал, ты это знаешь. И это во многом упрощает и создает позитивное представление о самом себе. Ты можешь прямо сказать: «Да, я — сертифицированный транзактный аналитик». Можно уже не говорить долгие фразы, что ты работаешь в этом методе и так далее. Здесь достаточно этой простой и короткой фразы, и люди уже понимают, о чем речь.

— По сути, таким образом ты кристаллизуешь свою идентичность.

— Да, да. И это же еще некое подтверждение того, что у тебя серьезные отношения с Транзактным Анализом. Что это — не курортный роман, в который ты забежал, посмотрел и побежал дальше набирать кучу разных интрижек. А что у тебя серьезные, стабильные, длительные отношения.

— **И что ты умеешь вообще такие стабильные, серьезные отношения строить. Это очень здорово.**

— И статус СТА — это как законное подтверждение серьезности намерений в этих отношениях.

— **И свидетели есть.**

— Да. Это про развитие и ответственность. И, конечно, гигантский рост.

— **Давай поговорим о самой работе. Как ты отбирала кейсы для письменной работы? На что ты ориентировалась?**

— Я выбирала со своим главным супервизором — Дмитрием Ивановичем Шустовым. Когда я заключила контракт на СТА, я взяла супервизию о том, какого клиента мне выбрать для предоставления. У меня были свои идеи, и я хотела подтвердить свое решение, заручиться поддержкой. Мы анализировали: подойдет эта работа или нет, и пришли к выводу, что, да, подойдет.

— **Что самое волнительное для тебя было в подготовке и сдаче экзамена?**

— Самое волнительное было не успеть подготовить фрагменты работы для устного экзамена. Я переезжала на новую квартиру, и было много других дел, было страшно не успеть подготовить материал к устному экзамену. Еще во время регистрации на устный экзамен был определенный дедлайн для регистрации, а я лежала с ангиной. И когда я решила посмотреть, какие сроки, оказалось, что осталось всего 2 часа. Конечно же, это тоже была часть сценарного процесса.

Я думала, что я уже не успею, слишком много бумаг, сдам в следующем году, ничего страшного. И другой голос говорил: «Черт, это целых два часа! Просто найди эти бумаги и отправь».

— **Я помню, что твой супервизор как раз в этот момент был в отпуске, а тебе нужна была его подпись.**

— Да. И он все подписал, отсканировал и прислал мне эту бумагу. Он меня поддержал, и это было очень круто. Это был выход из сценария.

— **Что бы ты сейчас, оглядываясь назад, пожелала себе той, которая только приняла решение об этой работе?**

— Как это мило! Знаешь, у меня к себе той огромная благодарность. И если бы я могла к себе той обратиться, я бы себе сказала: «Ты все делаешь правильно. Вот как ты делаешь, так и правильно. Ты идешь правильным путем». У меня тогда были жуткие терзания. Я себя ругала за то, что я то пишу СТА, то не пишу. Сейчас я бы отстала от себя и просто шла так, как идет. Да, это твои внутренние процессы, но ты их не игнорируешь, работаешь с ними в терапии, в супервизии.

У тебя своя скорость, с которой ты должна идти. Ты не можешь себя ни торопить, ни тормозить. Ты все делаешь так, как надо. Все хорошо. И, главное, не останавливайся. Будь в этом все время.

— **Классно! Я чувствую, как много тепла в твоих словах. Есть что-то такое, о чем я тебя не спросила, но тебе важно рассказать?**

— Думаю, что мы все важные моменты обсудили. Важно, что мы можем сдавать СТА в разных ассоциациях. Важно обращаться за поддержкой.

Еще один важный момент, которому я не так много внимания уделила, — это принадлежность и общность. Как раз то, что мы сейчас с тобой в этом диалоге разделяем. И я сейчас вспомнила, что во время подготовки к моему устному экзамену началось мое обучение в организационном ТА. И с Александрой Ивановой мы организовывали встречу с Аннэ де Граафом, и делились с ним тем, что мы готовимся к СТА, пишем сейчас работы, говорили, что есть сложные моменты, с которыми приходится сталкиваться. И он сказал: «Не оставайтесь один на один со своим компьютером. Пишите коллегам». И когда ты понимаешь, что ты не один, что у тебя всегда есть к кому обратиться, и тебе помогут, дадут обратную связь, — тогда возникает это ощущение единства и принадлежности. У меня были моменты, когда я садилась писать перед компьютером, я просто заставляла себя. Я поднимала руки, клала на клавиши, но они не нажимали ничего. Вот такие процессы были. И я коллегам хочу сказать: не оставайтесь в этом одни. Пишите мне, пишите другим коллегам.

И я очень остро ощутила эту общность, уже когда сдала экзамен. Мне написали столько людей! И вы ко мне приехали. Это было очень мило! И мне написало такое количество людей. И те, кто уже прошли этот путь. Даже те, с кем нет близкого контакта. И на организационном собрании в ИТАА, где собираются все организаторы, кандидаты, администраторы экзамена и обсуждают правила, особенности, я увидела столько знакомых лиц: Бориса Володина, Майю Лутай, Траяна Боссенмайера, который наш тренер в «Клубе 101» (организационный ТА). Они мне написали потом, поздравляли. Это очень ценная поддержка.

«Это совершенно другой взгляд на экзамен, не свойственный нашему представлению о нем»

Татьяна Николаевна
ОРЛОВА

Место работы: психолог, филолог,
студент 202 курса Шехолм Л.Ю. (PTSTA-P); Москва, Россия;
bahmeteva.2011@mail.ru
ORCID: 0009-0003-2397-2531, Researcher ID: JQW-4190-2023



Tatiana Nikolaevna
ORLOVA

Place of work: psychologist, philologist,
student of the 202 course (L. Sheholm, PTSTA-P); Moscow, Russia;
bahmeteva.2011@mail.ru
ORCID: 0009-0003-2397-2531, Researcher ID: JQW-4190-2023

"This is a Completely Different View of an Examination, Which is Not Peculiar to Our Ideas About It"

Аннотация: В данной статье представлено интервью с переводчиком Наталией Шикиной, работающей на экзаменах на получение статуса сертифицированного транзактного аналитика. Наталия делится собственным опытом работы в качестве переводчика на устной части экзамена СТА: раскрывает тонкости и особенности сдачи экзамена, рассказывает, что включает в себя письменный и устный экзамен, какая атмосфера ждет кандидатов на получение статуса СТА, а также к чему переводчику стоит быть готовым и что предусмотреть, чтобы все прошло успешно, как подготовиться технически и эмоционально. Также в интервью затрагивается вопрос о том, какой уровень владения английским языком должен быть у переводчика для работы на экзамене СТА. Интервью с точки зрения переводчика, а не экзаменуемого, позволит читателям взглянуть на экзамен с другой стороны и получить о нем более объемное представление.

Ключевые слова: сертификация, СТА, Транзактный Анализ, экзамен, работа переводчика на экзамене СТА

Abstract: This article presents an interview with Natalia Shikina, a translator who works on the examinations for obtaining CTA-P status. Natalia shares her experience of working as a translator on the oral part of the examinations: reveals the subtleties and peculiarities of passing the examination, tells what the written and oral examinations include, what kind of atmosphere awaits candidates for CTA status, as well as what the translator should be prepared for and what to provide for everything to be successful, how to prepare technically and emotionally. The interview also touches on the question of what level of English proficiency a translator should have to work on the CTA examination. The interview from the point of view of a translator, not an examinee, will allow readers, including those preparing for obtaining the CTA status, to look at the examination from the other side and get a deeper understanding of the process.

Keywords: certification, CTA, Transactional Analysis, examination, work of a translator on the CTA examination

В данном интервью мы посмотрим на процесс сдачи экзамена на получение статуса СТА глазами переводчика: Наталия Шикина поделится своим опытом перевода письменных и устных экзаменов, расскажет о тонкостях, особенностях периода подготовки и сдачи экзамена, а также о том, какая атмосфера ждет кандидатов на получение статуса СТА, к чему им стоит быть готовыми. Мы увидим, как во время экзаменов соблюда-

ются принципы ТА на практике, как организация процесса и отношение членов комиссии позитивно влияют на рост кандидата как специалиста, что происходит с кандидатом до, во время и после экзамена. Процесс получения международного признания как специалиста по Транзактному Анализу очень способствует внутренней трансформации кандидатов и помогает участникам процесса общаться на уровне «Взрослый — Взрослый».

— **Наталия, добрый день! Благодарю, что согласились поделиться своим опытом с нашими читателями. Уверена, он будет интересен кандидатам на получение статуса СТА и тем, кто намерен помогать коллегам как переводчик.**

— Добрый день! Рада быть полезной. Я помогаю кандидатам в переводе письменных и устных экзаменов. В этот раз статус СТА получила Юлия Радыгина, психолог СТА-Р-ИТАА, город Санкт-Петербург. Для меня это второй опыт в качестве переводчика на экзамене.

— **Наталия, как вы пришли к тому, что стали переводчиком в методе Транзактного Анализа?**

— Я — лингвист по первому образованию, долгое время преподавала английский язык. По второму образованию я — психотерапевт: проходила обучение психологическому консультированию в Московском Институте Психоанализа. Мне хотелось использовать свои навыки, поскольку я уже не преподаю, а терять наработанное годами не хотелось. И я нашла этому применение в Транзактном Анализе, где я работаю психотерапевтом и являюсь клиентом.

— **Вы изучали английский с восьми лет или жили в англоязычной среде?**

— Я получала индивидуальное обучение английскому. Позже, в подростковом возрасте, я слушала много англоязычной музыки, переводила песни, чтобы понимать смысл. Потом стала покупать англоязычные журналы и переводить интервью с артистами — было интересно, что за люди стоят за этой музыкой. У меня была хорошая академическая база, и на нее я уже, исходя из своих интересов, нанизывала разговорные навыки. Позже я сдала базовый Кембриджский экзамен на преподавание английского по коммуникативной методике. Мне нравилось использовать ее, поскольку она больше из Свободного Ребенка, в ней много игры, спонтанности, жизни.

— **Наталия, кто может быть переводчиком на экзамене и кто не может? Показания и противопоказания? Как человеку, знающему английский, можно стать переводчиком на экзамене? Есть какие-то рекомендации, лайфхаки?**

— Не уверена, что могу объективно ответить на первые два вопроса. Я думаю, что необходимо иметь хорошие навыки разговорного английского, знать терминологию ТА и иметь общий уровень владения на уровне Advanced (продвинутый, C1) или Upper-Intermediate (выше среднего, B2). И, конечно, интерес к такому процессу, когда нужно максимально точно передать смысл сказанного.

Я знакома с коллегами, которые не являются лингвистами или профессиональными переводчиками, но, имея достаточный уровень владения языком, освоили и переводческое ремесло, когда стали работать в ТА.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Наталия ШИКИНА

Лингвист, практикующий немедицинский психотерапевт в Транзактном Анализе с 2010 года, переводит статьи, книги, письменные и устные экзамены, семинары в ТА. Родилась и выросла в Москве, практикует индивидуальную терапию очно и онлайн. Училась в МГУ, Московской Международной Академии и Московском Институте Психоанализа. Наталия практикует аутентичное движение, увлекается танцами и пением, принимает участие в творческих перформансах.

— **А кто был вашим преподавателем в направлении ТА?**

— Я училась у Дмитрия Ивановича Шустова (TSTA-P) и Дины Кононовой (TSTA-P), они раньше преподавали вместе. Это было более 10 лет назад. После этого у меня был перерыв. И вторую часть 202 курса я проходила 3 года назад, уже у Бориса Володина (TSTA-P).

— **Как повлияла на вас смена преподавателей? Некоторые преподаватели считают, что лучше весь 202 курс учиться у одного супервизора.**

— Я рада, что получила такой опыт. У каждого из них свой подход, свое видение. Например, Борис Володин за то, чтобы брать супервизии у разных супервизоров. Он говорит, что это даст возможность увидеть разные стили преподавания и за счет этого расширить свой опыт. И я с ним согласна в этом.

— **Наталия, с чего начинается работа с переводчиком, когда кандидат решил сдавать на СТА?**

— Я думаю, как и в любом деле: прежде всего нужно познакомиться. Необходимо свериться до сдачи письменного экзамена, есть ли сейчас возможность сделать перевод. Не всегда у переводчиков есть свободное время.

Если речь идет об устном экзамене, то стоит уточнить, свободен ли переводчик в конкретные

даты. В случае с Юлией мы договорились незадолго до, но это скорее исключение.

— Какие контакт и контракт должны быть между кандидатом и переводчиком?

— Для хорошей работы важен доверительный контакт. По контракту обговаривается конфиденциальность содержания экзамена. Также должно быть разделение обязанностей: каждый делает свое дело и не заходит на чужую территорию. Что касается письменной работы, то я прошу присылать уже готовый текст полностью на русском, кроме списка литературы. Также я предупреждаю, что буду задавать вопросы, если мне будет непонятно, что имеет в виду кандидат в тексте. Если количество слов превышает лимит, то кандидату нужно сокращать текст, это тоже контрактруется.

На устном экзамене я прошу говорить короткими предложениями. И также контрактую, что могу перебивать, если кандидат/экзаменатор говорят слишком быстро или длинными предложениями. Для устного экзамена важно заранее ознакомиться с записями транскриптов и знать, о чем кандидат планирует говорить. Важно понимать содержание и ознакомиться с терминами, которые будут использоваться.

— Были ли у вас какие-то страхи или ожидания перед первым переводом? Оправдались ли они?

— К моменту первого перевода в ТА у меня уже был опыт устных переводов в другой сфере, поэтому не могу сказать точно, как это было. А на онлайн-экзамене я опасалась, что может вызвать сложности акцент экзаменаторов из Индии. Я написала об этом в комитет и получила поддержку и заверения в том, что всегда можно попросить говорить медленнее и переспросить, если что-то будет не понятно. Мои опасения не оправдались: все было понятно.

— Были ли какие-то казусы с переводом, когда не так перевели или получилось смешно, забавно?

— Не припомню, к сожалению. Меня забавляет, когда переводчик Google переводит слово «stroke» (поглаживание) как «инсульт», потому что это в английском это одно и то же слово.

— Проверяет ли как-то ассоциация, в которой сдается экзамен, уровень переводчика?

— Нет.

— Может ли переводчик отказаться в какой-то момент работать с конкретным кандидатом? Почему? Были ли у вас случаи, когда вы не брались за чью-то работу и почему? Были ли случаи, когда хотелось остановиться и отказаться?

— У меня не было таких случаев. Единственная причина, по которой я могу отказаться, связана с несоблюдением контракта со стороны кандидата или не-Взрослой позицией.

— Может ли один переводчик переводить сразу нескольких кандидатов? Если нет, то почему?

— Экзамен идет весь день: в первой половине дня сдает одна часть кандидатов, а во второй — другая. Точное время сдачи конкретного кандидата известно только накануне экзамена. Поэтому если у переводчика два кандидата в один день, и их поставят на одно и то же время, то он не сможет присутствовать одновременно в двух разных экзаменационных комнатах.

— Как кандидат находит и выбирает переводчика? Какие критерии нужны для выбора, на что обращать внимание кандидату?

— Ко мне обращались по рекомендации коллег. Важно, чтобы переводчик имел соответствующий положительный опыт. И, как и в любом совместном деле, хорошо, когда есть контакт и взаимная симпатия, в том смысле, что присутствует доверие и чувство, что вы сработаетесь.

— Если переводчик перед экзаменом вдруг заболел или по другим причинам не может присутствовать, как это решается? Есть ли подстраховка с переводом на время экзамена, если вдруг у переводчика выключили свет, интернет, или техника вышла из строя?

— Я с таким не сталкивалась. Для меня важно организовать процессы так, чтобы быть здоровой и в ресурсе для перевода. На последнем онлайн-экзамене у меня было три полностью заряженных компьютера и телефон на случай, если не сработает один из них. Было две разные интернет сети и мобильный интернет. Кстати, еще можно использовать автономное зарядное устройство, если отключится электричество. Была и запасная пара наушников.

Важно технически подготовиться, чтобы со связью было все хорошо. Обновить ПО заранее, на репетиции экзамена всё проверяют. Если вдруг случился разрыв связи, то на восстановление у кандидата есть 10 минут. Экзаменуемым даются телефоны сопредседателей, на которые можно позвонить. За всю практику сдачи экзаменов из-за технической составляющей не смог сдать только один кандидат. В этом еще один плюс того, что есть переводчик, так как, пока восстанавливается связь, кандидат может общаться через переводчика.

— Ваши пожелания/рекомендации будущему кандидату: как сделать вашу совместную работу приятной, эффективной? Есть ли что-то, что

должен сделать кандидат, чтобы вы качественно сделали свою часть работы?

— Как я уже упоминала, соблюдать границы работы каждого. Я не импровизирую с содержанием и смыслами, которые доносит до экзаменаторов кандидат, а кандидат в свою очередь доверяет мне в передаче этих смыслов.

— Где и когда в этот раз проходил экзамен? Кто был в комиссии?

— Экзамен проходил онлайн, в октябре. Насколько я поняла, все экзаменаторы выходили онлайн, каждый из своего дома. У одного из кандидатов переводчик была рядом с ним физически.

В этот раз в комиссии было четыре человека, плюс председатель комиссии и наблюдатель. За несколько дней до начала экзамена присылают по почте имена тех, кто в комиссии. Состав комиссии: PTSTA-P, PTSTA-C, СТА-О, СТА-Р из Индии и Нидерландов.

Также есть фасилитатор, но он не выходит в эфир, пока его не вызовут. В этот раз его не вызывали. К нему может обратиться кандидат в том случае, если какой-то вопрос или поведение члена комиссии неясны кандидату. Сразу предупреждают: если вдруг вы чувствуете, что в отношении вас пошло что-то некое, какие-то некие транзакции, то вы можете обратиться к фасилитатору. Это больше про психологический процесс. Обратиться к фасилитатору можно только до выставления оценки за экзамен.

Одновременно могут сдавать 8-9 человек, у каждого из которых свои члены комиссии. Каждый из кандидатов сдает экзамен в своей комнате в Zoom.

— Наталия, что в целом вы могли бы сказать про экзамен? Какие у вас впечатления?

— Мне понравилось, что в этом процессе было много безопасности. За неделю до экзамена была установочная встреча для кандидатов и для переводчиков, длилась она примерно час. На ней можно было задать все интересующие участников вопросы.

Я почувствовала очень большое воодушевление от процесса, от окейности, которая присуща методу и всему пространству. Все базовые принципы ТА транслировались в процессе экзамена. Можно задать любой вопрос и получить на него ответ; любое недопонимание, сомнение можно прояснить либо письменно, либо устно. Все организаторы и члены комиссии нацелены на то, чтобы люди сдали экзамен. Сдавало очень много людей из разных стран. Целых три дня (четверг, пятница, суббота) шли экзамены. В том числе и на PTSTA.

Утром в день экзамена была онлайн-встреча для сдающих, где присутствовали все экзаменаторы, чтобы между всеми участниками установилась связь. Можно было еще раз задать вопросы. Вся организация процесса способствовала снятию тревожности. В про-

цессе экзамена эмоционально было очень тепло, чувствовалось, что обе стороны получают удовольствие от процесса.

— Как приятно быть в обществе, где можно увидеть применение принципов ТА на практике! Наталия, расскажите, что входит в подготовку письменного экзамена и с какими особенностями вы столкнулись как переводчик?

Письменный СТА — это большая письменная работа, в которой описывается клиентский кейс в рамках работы в Транзактном Анализе. Сначала кандидат заключает контракт со своим супервизором, потом под его супервизией пишет работу. В ней экзаменуемый пишет о себе как о специалисте, описывает случай из практики, плюс теория и ответы на обязательные вопросы. По окончании эту работу нужно перевести на английский язык. Все это вместе с нужными формами и взносами отправляется в профессиональную организацию. Вашу работу читает сертифицированный транзактный аналитик. Вы не знаете, кто именно будет ее читать.

Задача переводчика заключается в том, чтобы максимально точно передать смысл письменной работы. Нам даже присылали памятку для переводчика, в которой просят не интерпретировать, а переводить дословно. Именно поэтому я задаю кандидатам очень много вопросов. Также я смотрю, чтобы не было опечаток и соблюдались требования по объему работы — не более 24 000 знаков. Более подробные требования можно посмотреть [в руководстве по подготовке к экзаменам](#) на сайтах EATA, COTA, ITAA.

Английский язык обычно компактнее русского, но бывают случаи, когда необходимо немного сократить содержание — здесь кандидат решает, какую часть можно сократить. Обычно это или та информация, которая повторяется, или та, которая, по мнению кандидата, не существенно влияет на смысл. Обычно всегда приходится сокращать текст, поэтому здорово, если письменная работа содержит примерно 20 000 знаков. Также важно учитывать, что в английском языке больше артиклей и предлогов, и за счет этого работа может быть длиннее по количеству знаков.

Перевод занимает 1-2 месяца. После этого работа отправляется в комиссию. Ее проверяют, говорят, что вы сдали. Дают много поглаживаний: как много времени вы потратили, как это ценно, какой вы молодец. Также говорят о том, что можно улучшить, обозначают ваши зоны роста. В этом ощущается бережное отношение к кандидату.

Перед устным экзаменом рекомендуется посетить информационное совещание, отрепетировать процесс перевода. Важно помнить, что центром внимания является кандидат, а не переводчик, при этом нужно оставаться в контакте с собой и не быть захваченным волнением кандидата. Повторяются рекомендации переводить до-

словно, не допускать интерпретаций. При необходимости сделать паузу, нужно сказать об этом председателю комиссии. Если в процессе экзамена вы коммуницируете с кандидатом, разговор тоже нужно перевести.

Сначала кандидат рассказывает о себе, и ему задают вопросы, связанные с профессией. Также у кандидата должно быть три аудиозаписи рабочих сессий, и как минимум одна из них должна быть групповой или парной, чтобы кандидат мог показать, как он работает с групповой динамикой. Также готовится транскрипция, которую читают экзаменаторы и параллельно слушают аудио. Расшифровки на русском читает кандидат, а члены комиссии читают их на английском, при этом им важно понять, не упущено ли что-то. Также они задают вопросы, например: «А вот здесь вы какую концепцию применили? Почему вы выбрали сделать так? А как бы вы могли по-другому это сделать?»

Это совершенно другой взгляд на экзамен, не свойственный нашему представлению о нем как о стрессовом событии, где тебя будут ругать, задавать каверзные вопросы. Здесь люди получают удовольствие от процесса. Вместе с тем комиссия проверяет ваши знания и стимулирует мышление. Они смотрят, как экзаменуемый думает и анализирует, вовлекая тем самым его или ее Взрослую часть.

— Получается, что экзамен помогает кандидату еще больше вырасти, как специалисту?

— Да. И это я ощутила с самого начала организации процесса экзамена. Экзамен помогает специалисту вырасти, присвоить свои знания, увидеть зоны своего роста.

— Так как вы уже переводили экзамен два раза, вам есть что сравнить. В чем разница этих экзаменов? Что-то изменилось в вашей работе как переводчика после первого экзамена СТА? Какие выводы вы сделали, чему научились?

— Думаю, что я научилась получать удовольствие от процесса.

— Наталия, в чем плюсы сдачи экзамена через переводчика?

— Переводчик здесь выступает как поддержка. Если кандидат сильно волнуется, он знает, что он не один, есть кто-то свой, кто знает весь твой путь. Пусть это даже онлайн.

Второй плюс в том, что экзамен с переводом занимает больше времени из-за того, что идет последовательный перевод. В это время кандидат может подумать над ответом.

— А вы планируете сдавать на квалификацию?

— Да, я планирую. Меня очень вдохновил этот процесс.

— Будете сдавать сама или с переводчиком?

— Я, скорее всего, сама буду сдавать. Борис Володин принимает экзамены на английском, поэтому я сразу могу писать свою работу на этом языке. Здесь моя первая профессия меня поддерживает.

— На что важно обратить внимание кандидату при сдаче экзамена?

— Во время экзамена вы всегда можете спросить у экзаменатора: «Это тот ответ, который вы хотели бы услышать? Я ответил(а) на ваш вопрос?» Важно это спрашивать, чтобы у вас было представление о том, что вы верно поняли друг друга. И если вдруг вы не сдали экзамен, вы можете на это опираться при подаче апелляции или повторной попытке.

В этом году появилась процедура, которая называется «Пауза». После первой расшифровки прямо при вас председатель комиссии спрашивает коллег, какое представление у них сложилось на данный момент, сдает ли кандидат. «Вы больше склоняетесь к тому, чтобы поставить экзамен или нет?» Это открытое обсуждение, кандидат слышит их диалог. Тем самым соблюдается принцип открытости, который свойственен ТА.

В случае с Юлией они ответили: «Вы проходите, но просто нам хочется еще послушать ваши рассуждения о том, как вы работаете». Было видно, что они получают удовольствие, когда видят, как другой специалист работает.

Во время обсуждения комиссии по поводу баллов за экзамен у вас есть выбор: вы можете отключиться, а потом вернуться, или можете присутствовать на обсуждении. У экзаменаторов есть шкала, по которой они ориентируются, какой балл вам поставят.

Экзамен вы можете записывать. Об этом спрашивают, будете ли вы записывать. Запись также может служить для вас доказательством в том случае, если вы не сдали экзамен (а вы уверены, что все сделали правильно) и будете подавать на апелляцию.

— Наталия, что бы вы посоветовали тем, кто планирует сдавать экзамен?

— Сдавать! Даже на установочной сессии я почувствовала дух развития. Что-то внутри меня произошло в этот момент, не знаю, как это правильно описать. Это очень вдохновляет и чувствуешь, что происходит внутренняя трансформация.

Это не классический экзамен по билетам. [Лена Речкина \(STA-P\) в своем интервью говорит](#), что это про изменение сценария. А я воспринимаю это как способ показать себе, как я все знаю, дать себе позитивные поглаживания, которые в нашей культуре так мало распространены. Нам свойственно принижать свои способности и возможности. А экзамен дает возможность присвоить свои знания, умения, навыки. Он позволяет интегрировать свою ценность, свою профессиональ-

ную идентичность. И в процессе можно запрашивать поглаживания, их дают очень щедро.

— Чувствуется ли разница менталитета? Политическая ситуация как-то сказывается на отношении к кандидатам?

— Они любят вопросы про культуральные различия. Нужно быть к этому готовым. В моем опыте политическая ситуация не сказалась на отношении к кандидату.

— Что еще важного вы хотели бы добавить, Наталия?

— EATA сейчас не принимает экзамены онлайн, поэтому экзамен сдавался через Международную ассоциацию (ИТАА).

Мне понравилась вся организация процесса, начиная от расписания, заканчивая тем, что они присылают разные памятки и обсуждают все вопросы. Всё это — четкий процесс от начала до завершения самого экзамена. После экзамена, когда кандидат уже знает, что он сдал, происходит дебрифинг, на котором можно сказать, что понравилось, что не понравилось, обсудить общие впечатления.

Члены Международного комитета по сертификации, в которой сопредседателями являются Жаклин ван Гент и Сью Юсден (Jacqueline van Gent and Sue Eusden), принимают участие в дебрифинге, собирают обратную связь от всех участников. И если какой-то вопрос возникает, говорят, что будут это прояснять.

После дебрифинга всех через какое-то время приглашают присоединиться к общему празднованию. Сначала я отнеслась к этому скептически, но потом поняла важность этого мероприятия. Они очень здорово всё организуют: показывают разные слайды, дают много поглаживаний, признание, участники надевают маски, которые можно использовать онлайн. В какой-то момент включили музыку, и все начали танцевать. Насколько возможно создать атмосферу празднования онлайн, они это делают. Просят позвать близких, которые вас поддерживали. Я почувствовала, что я отпраздновала. Это важная часть завершения всего процесса. Как мы завершаем с клиентом, так и здесь мы завершаем процесс, ставим точку, признаем свой рост и подводим итог проделанной работе.

Теория поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» на примере сериала «Тэд Лассо»

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

The Theory of Strokes from the Unconditional Position "I'm — OK, You're — OK" on the Example of the TV Series "Ted Lasso"

Аннотация: В статье представлены анализ теории поглаживаний, применяемой в рамках Транзактного Анализа, с иллюстрацией данной теории на примере сериала «Тэд Лассо» (2020-2023). Главный герой сериала применяет все виды поглаживаний, описанные Мэри и Робертом Гулдингами, а также выступает как носитель безусловной экзистенциальной позиции «Я — ОК, Ты — ОК», которая является исцеляющей как в рамках обычных человеческих взаимоотношений, так и в рамках психотерапевтического процесса. Автор проводит интересные параллели, подмечая сходство между групповым психотерапевтическим процессом и работой тренера в футбольной команде.

Ключевые слова: поглаживания, Транзактный Анализ, групповая психотерапия, психотерапевтический процесс, Тэд Лассо

Abstract: This article presents an analysis of the theory of strokes used in the framework of Transactional Analysis, with an illustration of this theory on the example of the TV series "Ted Lasso" (2020-2023). The main character of this story uses all kinds of strokes described by Mary and Robert Goulding, and also acts as a carrier of the unconditional existential position "I'm — OK, You're — OK", which is healing both within the framework of human relationships and within the framework of the psychotherapeutic process. The author draws interesting parallels, noting the similarity between the group psychotherapeutic process and the work of a coach in a football team.

Keywords: strokes, Transactional Analysis, group psychotherapy, psychotherapeutic process, Ted Lasso

Эрик Берн так пишет о рукопожатии¹:

«Когда пациент дружелюбно протягивает руку, я отвечаю на рукопожатие из вежливости, немного поражаясь его дружелюбию. Я всем своим видом показываю пациентам, что преждевременной любезности лучше избежать».

Другое дело — завершение приема. Сейчас рукопожатие для пациента имеет большое значение, выражает готовность принять участие в его проблемах. Прощаюсь я всегда очень внимательно».

Но если я выясняю, что пациент сознательно врал мне, то тут я вообще не подам ему руки. Человек должен поступать достойно, если хочет иметь в моем лице помощника и друга».

Таким образом Берн учит относиться к другим так, как они относятся к тебе.

Иначе поступает главный герой сериала «Тэд Лассо». Обозначим коротко сюжет. В английскую футбольную команду приезжает тренер из Америки, который не вполне понимает разницу между американским и европейским футболом. История начинается как комедия (эта легкость останется до конца истории), но

¹ Берн Э. (1998) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Минск: «Попурри». С. 207.

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Теория поглаживаний из безусловной позиции «Я — ОК, Ты — ОК» на примере сериала «Тэд Лассо»

начинает усложняться, с каждой серией становясь всё человечнее. Это редкий случай такой любви создателей к персонажам.

Согласно Роберту и Мэри Гулдингам², «существует три типа поглаживаний: физическое (касание), вербальное (слова) и невербальное (подмигивание, кивки, жесты и т.п.)».

«Некоторые клиенты как бы одеты в невидимые доспехи, отражающие любые поглаживания. Это тактика выживания там, где любое проявление ответных чувств может повлечь за собой травму или даже смерть».

Они оскорбляют друг друга, чтобы научиться не реагировать на провокацию».

Терапевт, который распознал отказ от поглаживаний, хвалит клиента за использование этой техники в целях самосохранения».

Гулдингам вторит Клод Штайнер³:

«Запрет на поглаживания поддерживает сценарий. Расстояние, на котором человек держит тех, кто любит его, не дает другим людям возможности его подержать».

Тэд Лассо аутентично применяет все виды поглаживаний, а когда окружающие отказываются давать поглаживания, начинают обзывать и пытаться унижить других, Тэд отвечает: «Окей», — и продолжает относиться к человеку дружелюбно и доброжелательно. Он уже транслирует другим, что «они — ОК», безотнositельно их поведения.

И это не означает, что главный герой проявляет бездумный оптимизм и отсутствие личных границ во всех случаях. Тэд словно бы видит глубже:

- за угрюмым и отталкивающим поведением игрока Роя Кента — ранимость, потребность в близости и лидерские качества;
- за вызывающими, оценочными и унижающими действиями Нэйта, бывшего коллеги по команде, а теперь тренера соперников — стремление к победе, готовность стоять за «своих» и экспертность.

Тренер Тэд Лассо меняет стиль игры команды, а вместе с этим и жизни всех людей, находящихся вокруг. Отношение и поведение Лассо — как круги на воде, которые расходятся широко и касаются каждого.

На мой взгляд, это блистательный пример реализации принципа «Я — ОК, Ты — ОК», в который к финалу поверят все, даже футбольные фанаты.



В этом сериале есть и второе — психотерапевтическое — дно:

- в первом сезоне Тэд — ведущий для группы (или терапевт для каждого в отдельности);
- во втором сезоне участники группы начинают меняться и принимать свои решения, а Тэд поддерживает и, когда нужно, направляет. Здесь находится место и психотерапии для самого Тэда: осознанию им своей боли и поиску выхода из личного кризиса;
- в третьем сезоне участники становятся достаточно Взрослыми, и теперь это они меняют себя и других, и тогда Тэд может уйти.

В данном случае это выглядит как иллюстрация групповой терапии с ведущим, который задает тему, обеспечивает безопасную атмосферу. При этом он сам порой не знает, что будет дальше, и эта открытость позволяет активироваться ресурсам группы.

Этот вывод очень точно формулирует журналист, который пишет книгу о команде: «Ты делал множество маленьких изменений, выстраивал культуру доверия и поддержки, и это в итоге привело вас в эту точку!»

Эта динамика схожа с динамикой изменений в рамках психотерапии, где мы можем наблюдать личностный рост участников процесса. И это надежда и послание всем нам от Тэда Лассо: «Всё будет хорошо».

В статье использованы кадры фильма с сайта <https://www.imdb.com/title/tt10986410/mediaviewer/rm2396387073>

² Гулдинг Р., Гулдинг М. (1997) Психотерапия нового решения. М.: «Класс». С. 30, 87-88.

³ Штайнер К. (2003) Сценарии жизни людей. СПб.: «Питер». С. 17.

История развития имаго-терапии в России

Ирина Михайловна
ИВАНОВА

Место работы: магистр психологии, клинический психолог, сертифицированный имаго-терапевт, супервизор и преподаватель The Imago International Training Institute (New York, US); ректор ЧОУ ДПО «Международный институт имаго тренинга и консультирования пар» (Санкт-Петербург, Россия).
E-mail: imago-russia@mail.ru, сайт: www.imago-russia.ru
ORCID: 0009-0001-3855-5816, Researcher ID: JJE-3329-2023



Irina Mikhailovna
IVANOVA

Place of work: master of psychology, clinical psychologist, certified Imago therapist, supervisor and trainer at the Imago International Training Institute (New York, US); President of the Private Educational Institution of Further Professional Education «International Institute of Imago Training and Couples Counseling», (Saint-Petersburg, Russia).
E-mail: imago-russia@mail.ru, сайт: www.imago-russia.ru
ORCID: 0009-0001-3855-5816, Researcher ID: JJE-3329-2023

The History of the Development of Imago Therapy in Russia

Аннотация: Статья рассказывает об истории становления имаго-терапии отношений в России. Имаго-терапия как подход для психотерапевтической работы с парами был разработан в 1980-е годы в США супругами Харвиллом Хендриком и Хелен ЛаКелли Хант. Автор статьи впервые столкнулась с данным психотерапевтическим методом в 2005 году на конференции по разрешению конфликтов, где она познакомилась с Ребеккой Сиэрс (является имаго-терапевтом с 1994 года и членом методического совета Международного Института Имаго Тренинга с 2003 года) и решила учиться у нее. Автор рассказывает о первых тренингах, презентациях и мастер-классах по имаго-подходу, проходивших в России, а также о первых книгах, вышедших на русском языке. Автор говорит о том, какую роль в развитии подхода сыграли Ребекка Сиэрс, Институт психотерапии и консультирования «Гармония», «Психологическая газета», психологические сообщества страны, проект «Вершины Транзактного Анализа» и сама Ирина Иванова. Данная статья очерчивает путь, который прошел проект «Имаго-Россия» от первых тренингов до появления сертифицированных терапевтов, ведущих семинаров для пар, супервизоров и преподавателей имаго-подхода.

Ключевые слова: Имаго-терапия отношений, супружеская терапия, консультирование пар, Харвилл Хендрикс, Хелен ЛаКелли Хант, Ребекка Сиэрс, Ирина Иванова, Проект «Вершины Транзактного Анализа», базовый клинический тренинг по имаго-терапии отношений, Международная конференция Имаго

Abstract: The article describes the history of the Imago Relationship Therapy establishment in Russia. Imago therapy as an approach for psychotherapeutic work with couples was developed in the 1980s in the United States by spouses Harville Hendricks and Helen LaKelli Hunt. The author of the article first encountered this psychotherapeutic method in 2005 at a conference on conflict resolution, where she met with Rebecca Sears (Imago therapist since 1994, and Faculty member in Imago International Training Institute since 2003) and decided to become her student.

Author tells about the first trainings, presentations and master classes in the Imago approach which were held in Russia, as well as about the first books published in Russian. Author explains the roles that were played in the development of Imago in Russia by Rebecca Sears, the Institute of Psychotherapy and Counseling "Harmony", "The Psychological Newspaper", Russian psychological communities, "The Peaks of Transactional Analysis" project as well as the author of this article. This article outlines the road that the "Imago-Russia" project has traveled starting from the first trainings to the emergence of certified therapists, workshops presenters for couples, supervisors and teachers of the Imago approach.

Keywords: Imago Relationship Therapy, marital therapy, couples counseling, Harville Hendrix, Helen LaKelly Hunt, Rebecca Sears, Irina Ivanova, "The Peaks of Transactional Analysis" project, Basic Clinical Training on Imago Relationship Therapy, Imago International Conference

Пролог

Имаго-терапия как подход в работе с парами был создан в 80-е годы прошлого века в Америке супругами Харвиллом Хендриком и Хелен ЛаКелли Хант. Мотивированные собственными разочарованиями в отношениях, они направили внимание на поиск ингредиентов счастливого супружества и, каждый со своей стороны, внесли вклад в философию и методологию подхода. Харвилл — психолог, имеющий докторскую степень, семейный терапевт и представитель академической среды, аналитик и экспериментатор. А Хелен — богослов, знаток восточных философских теорий и религиозных систем, интуитивная и мыслящая синтетически. Сами они описывают этот опыт как интегративный — имаго-подход «...собрал воедино глубинную психологию, науки о поведении, восточные духовные традиции и ... некоторые элементы Транзактного Анализа, Гештальт-терапии, теории систем и когнитивной терапии» (1988)¹.



Харвилл Хендрикс и Хелен ЛаКелли Хант — создатели имаго-терапии (IRT).

Моя встреча с имаго произошла в 2005 году на конференции по разрешению конфликтов, и она во многом определила мой дальнейший профессиональный путь. Итак, май 2005 года, пригород Санкт-Петербурга, историческая усадьба «Знаменка», открытие XIII международной конференции «Я и Другой — пространство отношений». Забегая вперед, констатирую, что это символическое название для знакомства с има-

го-подходом, потому что именно в нем, как новый концепт и клиент в кабинете, появляется пространство между партнерами.

Я вижу в фойе элегантную иностранку, и внутри меня звучит голос: «Я не знаю, с какой программой она будет выступать, но я пойду на ее мастер-класс». Оказалось, что это регулярный гость конференции, психотерапевт из Вашингтона Ребекка Сиэрс. В связи с ее заслуженным авторитетом на конференции, для ее программы был выделен целый день, а не традиционные 1,5 часа. То, что произошло со мной во время этого дня, стало основой доверия к этому подходу, и по окончании программы я уже стояла рядом с Ребеккой со словами: «Я хочу уметь делать то, что ты делаешь! Хочу учиться у тебя». В ответ я услышала заветное: «А я уже несколько лет приезжаю на эту конференцию в ожидании этих слов».

Я люблю рассказывать эту историю, потому что это была любовь с первого упражнения. А еще всякий раз, когда мы начинаем рассказ о старте проекта «Имаго-Россия», мы вспоминаем это время и благодарим Институт психотерапии и консультирования «Гармония». Много лет они проводили эти международные конференции, приглашая специалистов со всего мира, создавая чудо встреч и атмосферу обмена опытом. Именно благодаря им мы познакомились и договорились о первом тренинге.

Этап 1. Синергия и вдохновение

На старте нас было трое: **Ребекка Сиэрс** (магистр богословия, лицензированный профессиональный консультант округа Колумбия, США; психотерапевт, преподаватель Международного Института Имаго Тренинга), наш первый переводчик **Наталья Вакуленко** (кандидат филологических наук, доцент, заведующая кафедрой иностранных языков и прикладной лингвистики Балтийской академии туризма и предпринимательства, Санкт-Петербург) и я, **Ирина Иванова** (на тот момент магистр психологии, психолог-консультант, тренер, преподаватель факультета психологии Академии гуманитарного образования, Санкт-Петербург). Мы начали подготовку к запуску первого тренинга по имаго-терапии. Шла работа по переводу методических пособий и прочие хлопоты, включая оформление виз.

Не обошлось без конфузов. Рекламу мы дали в двух профильных изданиях: в журнале «Вопросы психологии» и «Психологической газете» (она тогда еще выходила в бумаге). В обоих случаях писали название подхода в одно слово: «имаготерапия». Наш анонс назывался «Введение в имаготерапию». А спустя какое-то время обнаружили, что с таким же названием стали выходить анонсы курсов по символдраме (катататимно-имажинативное переживание образов). Пришлось как-то отстраиваться, стали писать через дефис —

¹ Hendrix H., LaKelly Hunt H. (1988) Getting the Love You Want: A Guide for Couples. St. Martin's Griffin.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имago-терапии в России



Ребекка Сиэрс (спикер) и Наталья Вакуленко (переводчик), мастер-класс на международной конференции «Я и Другой — пространство отношений», Санкт-Петербург, май 2006 года.



Мастер-класс Ребекки Сиэрс на международной конференции «Я и другой — пространство отношений», май 2006 года. Аншлаг в аудитории!

«имago-терапия», но многие традиционно путают нас с этим подходом до сих пор и искреннее удивляются, как мы проводим символдраму в паре. А мы не символдраму, мы феноменологию в паре проводим!

Но вернемся к хронике событий. В первой группе было 13 человек: кандидаты психологических наук, практикующие психологи самых разных направлений (психоаналитического, гуманистического, поведенческого, НЛП), сотрудники психологических и реабилитационных центров и даже один студент из Таллина. Изрядно помучили мы нашего любимого тренера Ребекку вопросами относительно «источников» и авторства терминов и техник. Поскольку эффективность имago-подхода заключается в его фокусировке на фе-

номенологии, наш тренер хотела от нас внимания к живому процессу, но наши академические привычки делали нас глухими к процессу: мы требовали определений и фамилий! Так родилось знаменитое: «Вы долго платили деньги за то, чтобы научиться анализировать, а теперь вы платите мне, чтобы разучиться».

Первая тренинговая группа начала работу зимой 2006 года. Были морозы, мы кутались в пледы в центре на Московском проспекте. Случилось ограбление — у меня из машины украли сумку со всеми деньгами за этот блок тренинга. Цифровых денег тогда еще не было, поэтому собирали всё наличными. Надо отдать должное мужеству и стойкости нашего тренера. Эти приключения не только не смутили ее, но познакомили нас с ее решительностью и стойкостью. Вернувшись в Америку, она подала заявку на грант в фонд Хелен ЛаКелли Хант (она — известный меценат феминистического движения), получила грант на наш проект, а также рассказала в своем сообществе о произошедшем и привезла тогда пожертвования от клиентов и коллег, так что мы смогли из этих средств оплатить дорогу, переводы и печать.

Выпуск первой группы был весной 2007 года. Финишировали все. Не все прошли сертификацию. Еще меньшее количество использует полученные инструменты в работе. А некоторые назвали всё своими словами, написали диссертации и представили как «свои авторские методики». Вопросы защиты авторских прав до сих пор остаются актуальными.

В короткие визиты Ребекки для проведения тренинга мы организовывали и презентации имago-подхода в психологических сообществах:

- лекция в РПО на встрече с членами Российского психологического общества «Имago-терапия взаимоотношений — партнерство как процесс трансформации»;



Ребекка Сиэрс, Санкт-Петербург, ВЕИП, март 2007 года.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имаго-терапии в России

- лекция в ОППЛ «Имаго-терапия: путь к любви и преобразованию мира» в Москве;
- методический семинар «Имаго-терапия в работе психолога» в Восточно-Европейском институте психоанализа (27 марта 2007 года). Под это мероприятие Михаил Михайлович Решетников, ректор института психоанализа, бесплатно предоставил конференц-зал. Поддержка в начале пути — бесценна.

Второй и третий потоки прошли аналогично, добавились специализированные тренинги по узким темам: «Работа с парами, имеющими раннюю травматизацию», «Работа с парой, переживающей измену», «Работа с высокореактивными парами» и другие. Переводы, типографии, визовый центр, подбор помещений, модули тренинга, встречи-прощания и новые планы — так по кругу.

Важной частью образовательного маршрута и ощущения принадлежности к международному сообществу стали конференции. Осенью 2007 года мы впервые принимали участие в ежегодной международной конференции имаго в Вене. Получить свой сертификат из рук основателя подхода — для меня это незабываемое событие.

Потом были конференции 2008 года в Портленде, 2009 года в Атланте, 2011 в Копенгагене. Потом снова Вена — в 2019 году. С каждой конференцией росло число участников нашей делегации.

2009 год был сложным с финансовой точки зрения. Не обошлось без спонсоров. Строительная компания



Харвилл Хендрикс, Ирина Иванова; вручение сертификата имаго-терапевта. Международная конференция по имаго-терапии, Австрия, Вена, 2007 год.

«Адамант» пришла на помощь, когда в феврале 2009 кризис привел к такому изменению курса доллара, что проведение мероприятий было под вопросом. Тем не менее, мы продолжали.

В 2009 году я прошла тренинг для ведущих семинаров для пар у Йетты Симон в Копенгагене. Ездил трижды (как и все базовые программы подготовки в имаго-институте, этот тренинг идет в несколько модулей). Йетта — признанный мастер имаго-терапии и одновременно звезда эмоционально фокусированной терапии, много лет была в составе ученого совета Ин-



Саммит руководителей ассоциаций имаго, Портленд, ноябрь 2009 года.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имаго-терапии в России



Участники семинара по отношениям в паре во Владивостоке, ноябрь 2011 года. Такой концентрации нежности я до этого не встречала!

ститута Имаго и примерно в 2015 году все же ушла в ЭФТ. Было безумно интересно увидеть «другое имаго», посмотреть на ее работу. Помню, на сертификации в Копенгагене при просмотре видеозаписи, где я веду тренинг во Владивостоке по отношениям в паре мне задали «европейский» вопрос про мой внешний вид, мол, не слишком ли я женственно выгляжу. А на мне была узкая черная юбка, красная блузка и туфли на каблуках. Мне не оставалось ничего другого, кроме как ответить: «У нас все женщины такие красивые!»

Сертификацию я прошла, и с этого момента стало возможным проведение семинаров для пар на русском языке. По приглашению института «Иматон» я подготовила программу «Введение в имаго-терапию» и провела ее для двух групп.

В 2013 году была запущена новая обучающая группа в Москве. Однако кризис 2014 года привел к тому, что группа практически развалилась. Изменение курса рубля к доллару сделало на тот момент недоступным участие в тренинге по новым ценам.

Этап 2. Изоляция, самостоятельные шаги роста

В отсутствие мероприятий, которые проводил бы институт, задачей стало поддержание связи между членами ассоциации. Мы проводили ежемесячные

встречи с демонстрациями работы с парами и обсуждением клинических вопросов, семинары для пар, но остро не хватало методической поддержки, а о новых наборах на обучение не было и речи. О возможности групповой работы в онлайн-пространстве мы тогда даже не думали.

Этап 3. Командировочный

С 2017 года начался третий этап развития имаго-подхода в России. Он становится полностью «командировочным».

Ребекка после остановки работы в Москве переключила свое внимание на Эстонию и, когда стала набирать там группу по подготовке супервизоров в подходе имаго, прислала приглашение и мне. Я хорошо помню этот тренинг. Самое большое впечатление — чувство зависти, которое я испытала. Меня просто вышибло из равновесия наблюдение, на каком глубоком уровне эстонские коллеги обсуждали проблемы пар. Вернувшись домой, я обсудила это с коллегами, и мы небольшим составом (Юля Петрова, Анастасия Вялых и Мария Мошко) стали ездить на тренинги и семинары в Эстонию, благо это близко. Раз за разом встречались с позицией «по-русски не понимаем», но постепенно атмосфера теплела, и выяснялось, что мы — единое профессиональное сообщество с общей миссией.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имago-терапии в России



Участники семинара «Работа с кризисными парами в подходе имago». Таллин, февраль 2017 года. Среди участников — Ирина Иванова и Мария Мошко.

Этому этапу мы признательны за обогащение инструментов имago-терапии арт-терапевтическими средствами, включая метафорические карты и игры для пар. Ведь у работы с отношениями два крыла: работа с фрустрациями и создание удовольствия.

Этап 4. Восстановление связи и осуществление мечты

В 2019 году мы достигли соглашения с институтом о старте новой группы. После 5-летнего перерыва! Я выступаю в качестве соведущей, веду первый модуль, второй проходит онлайн, на третий Ребекка приезжает в Россию. Участники тренинга — гештальт-терапевты и многочисленные выпускники психологических вузов, которые находились в поиске специализации.

В этот период Ребекка Сизэрс уже активно работает в Румынии по созданию имago-сообщества. Туда на тренинг по подготовке ведущих семинаров для пар (workshop presenters) ездит Юлия Петрова, и у нас в стране становится уже двое ведущих!

И всё движется, развивается, но одна наша мечта остается нереализованной: визит Харвилла Хендрикса и Хелен ЛаКелли Хант в Россию. Почти с самого начала мы вели переговоры с их ассистентами, однако требования выглядели нереальными для текущего момента, и с точки зрения гонорара, и с точки зрения запрашиваемого размера аудитории (от 2000 человек).

И вот однажды августовским вечером 2020 года прозвучал телефонный звонок. Бодрым голосом в трубке Юлия Градова спросила меня: «Угадай, с кем мы с Катей Маринейро-Фанья сейчас разговариваем?» Это была встреча в Zoom с основателями имago-подхода по поводу их участия в качестве спикеров на российской конференции «Psychologies Day 2020: Игры разума и бессознательного».

Я уверена, что однажды девушки напишут книгу, как они придумали проект «Вершины Транзактного Анализа», потому что этот опыт объединяет и расширяет мир. Именно из «Вершин» родилось выступление Харвилла Хендрикса и Хелен ЛаКелли Хант на «Psychologies Day», где они рассказали участникам, как игры разума вмешиваются в отношения двоих, как перенаправить общение в паре из русла конфликтов к любви. А через месяц состоялся мастер-класс прославленной пары для Международного института развивающего Транзактного Анализа (МИР-ТА) в формате полного дня! Природа нашей связи и важные правила отношений в паре, можно сказать, из первых рук.



Ирина Иванова и Ребекка Сизэрс; вручение сертификата супервизора в подходе имago, Таллин, февраль 2018 года.



Ребекка Сизэрс, Ирина Иванова и Силле Йыгева, Таллин, июль 2018 года. На столе — набор игр для пар и вечеринок «To Know You», разработанные эстонскими коллегами Силле Йыгева и Янне Каньтс.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имаго-терапии в России



Международная конференция имаго, май 2019 года, Австрия, Вена. На фото слева направо: Ирина Иванова, Хелен ЛаКелли Хант, Харвилл Хендрикс, Юлия Петрова, Ребекка Сизэрс.

В этом же ноябре 2020 года я получила статус преподавателя и кандидата в члены ученого совета Международного Института Имаго Тренинга. Удивление и гордость одновременно я испытывала в этот момент. Особенно если учесть, что в 2009 году, устав от интриг, я написала заявление об уходе с должности заместителя декана факультета психологии в академии, где тогда работала, и не думала, что вернусь когда-нибудь в академическую среду. О, эти чудесные ощущения: я — первый российский преподаватель в Международном Институте Имаго Тренинга, и первая группа с обучением без перевода, на русском языке.

Частью подготовки к этому было участие в составе международной команды преподавателей в тренинге по подготовке имаго-терапевтов в Иране. Под руководством Маурин Брайн мы работали с первой группой студентов. Участники — женщины, в основном представительницы академической среды и педагоги. Этот опыт заслуживает отдельного подробного рассказа, а пока еще раз отметим, что имаго-терапия работает на очень глубоком уровне соединения в паре, минуя религиозные и культурные нюансы.

16 апреля 2021 года состоялась встреча основателей подхода с Российской ассоциацией имаго-терапевтов. Харвилл и Хелен создали в свое время институт имаго, затем ассоциацию имаго-терапевтов, объединив их под названием Imago Relationships International. По сути, подарили организацию организации и отправились создавать свой новый проект, ориентированный уже не на специалистов, а на клиентов — Safe Conversations. Тем не менее, они по-прежнему откликаются на приглашения местных имаго-организаций о встрече с авторами метода и были у нас в гостях. Тогда же состоялась презентация вышедшей новой книги Харвилла «Делая имаго-тера-

пию в пространстве между»². Это долгожданный учебник по имаго-терапии, который ждет своего перевода.

За время развития проекта мы счастливым образом встречали помощь и поддержку на всех этапах, начиная с шеф-редактора «Психологической газеты» компании «Иматон» Марии Зайцевой, которая поддержала первые шаги проекта имаго в России. Психологический центр «Анима» гостеприимно предоставил нам помещение и всяческое содействие, от переводов до видеозаписей, на первых тренингах. Многих коллег привлекли идеи имаго, и находились сторонники, как среди психологов, так и среди людей других профессий. С 2006 года к проекту присоединилась Татьяна Лобанова — кандидат технических наук, психолог, художник. Она стала нашим вторым переводчиком и активным организатором. С 2019 года перевод для нас делала всеми любимая Елена Бондарева, и понятийный ряд пополнился терминами Транзактного Анализа. Сейчас нам помогает Екатерина Андреева, переводчик и педагог, которую высоко оценили наши зарубежные коллеги.

Рассказывая о развитии ИТО в России, нельзя не упомянуть публикации книг по имаго на русском языке. Все они представляют собой книги для клиентов, то есть написанные для самой широкой аудитории. Самые первые, пиратские переводы бестселлера Харвилла Хендрикса и Хелен Хант «Getting The Love You Want» были еще в 2000-е годы. Затем 8 декабря 2014 года в издательстве «Эксмо» вышел перевод с названием «Библия любовных отношений»³. Мы знали о готовящемся издании, писали в издательство письма с предложением предоставить переводчику все имеющиеся у нас материалы, но не встретили понимания. А жаль. В книгу попали неточности, да и коммерческая судьба в России книги с названием «Библия» не внушала оптимизма. Можете себе представить наши чувства, когда вышел новый перевод от издательства Манн, Иванов и Фербер «Любовь на всю жизнь»⁴! А следом еще две книги: практикум к книге «Любовь на всю жизнь»⁵ и «Как найти любовь, которую стоит сохранить»⁶.

Еще одна книга, без единого упоминания слово «имаго», но написанная двумя терапевтами пар, —

² Hendrix H., LaKelly Hunt H. (2021) Doing Imago Relationship Therapy in the Space-Between: a Clinician's Guide. W.W. Norton & Company.

³ Хендрикс Х. (2014) Библия любовных отношений / пер. О. Елимахов. М.: Издательство «Эксмо».

⁴ Хендрикс Х., Хант Х.Л. (2021) Любовь на всю жизнь. Руководство для пар / пер. В. Горохов. М.: Издательство «Манн, Иванов и Фербер».

⁵ Хендрикс Х., Хант Х.Л. (2022) Любовь на всю жизнь. Практика / пер. В. Горохов. М.: Издательство «Манн, Иванов и Фербер».

⁶ Хендрикс Х., Хант Х.Л. (2023) Как найти любовь, которую стоит сохранить. Подготовьте себя к осозанным решениям / пер. И. Илькова, Е. Быкова. М.: Издательство «Манн, Иванов и Фербер».

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имаго-терапии в России



Команда имаго-терапевтов России: Михаил Дроздов (С.-Петербург), Александра Демина (Магнитогорск), Ирина Иванова (С.-Петербург), Дарья Иванова (С.-Петербург), Анастасия Вялых (Москва) и наш любимый учитель Ребекка Сизэрс, июль 2019 года.

книга Патрисии Лав и Стивена Стосны «Милый, нам нужно поговорить о наших отношениях»⁷. Она также является чудесной помощью в работе с парами. Особенно радует отклик мужчин на эти книги, потому что часто они с опасением включаются в процесс.

Этап 5. Пустить корни

В июне 2023 я принимала участие в ежегодном собрании ученого совета Международного Института Имаго, который проходит один раз в год оффлайн. В этом году местом проведения был выбран Стамбул, Турция. Отдельное важное впечатление — это

поддержка, которую я чувствовала со стороны зарубежных коллег. На контрасте с лишением членства российских психологов в профессиональных психологических сообществах других направлений, я снова и снова получаю послание: «Отношения — ценность номер один». Как важно, когда практика жизни соответствует теории.

Эта поездка принесла знакомство с результатами исследований эффективности имаго-терапии. Сразу несколько исследований идут под крышей Daybreak University (Лос-Анджелес, США), и даже есть защитившиеся. Мы также познакомились с сообществом имаго-терапевтов в Турции, будучи в гостях на подготовке специалистов по работе с парами в Стамбуле. У нас много перспектив в этом ключе, и мы готовим серию совместных мероприятий.

⁷ Лав П., Стосны С. (2008) Милый, нам нужно поговорить о наших отношениях... или как сделать «это» без ссоры / пер. О. Полей. М.: Издательство «София».

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Ирина Михайловна ИВАНОВА
История развития имаго-терапии в России



Доктора наук, защитившиеся в Daybreak University (Калифорния) в 2022 году по темам терапии пар и валидации имаго-подхода.

Естественным образом возникла необходимость обеспечить выпускников тренингов документами российского образца, для чего было зарегистрировано ЧОУ ДПО «Международный Институт Имаго Тренинга и Консультирования Пар». Направления деятельности — переподготовка в области психологии и повышение квалификации.

Эпилог

Мы планируем серию вебинаров по итогам исследований эффективности имаго-терапии.

Развитие и становление Транзактного Анализа в России в 1990-е и 2000-е годы

Елена Николаевна
ГАМЗИНА

Место работы: педагог-психолог, сертифицированный транзактный аналитик, тренер и супервизор в организационной и клинической областях (EATA); член COTA с 2003 года; Санкт-Петербург, Россия; gamzinaelena@rambler.ru



Elena Nikolaevna
GAMZINA

Place of work: educational psychologist, certified transactional analyst, trainer and supervisor in organizational and clinical fields (EATA); member of SOTA since 2003; Saint-Petersburg, Russia; gamzinaelena@rambler.ru

Марина Соломоновна
СОКОВНИНА

Место работы: педагог, клинический психолог, продвинутый практик ТА (сертификат COTA); Санкт-Петербург, Россия; sokovnina@rambler.ru



Marina Solomonovna
SOKOVNINA

Place of work: pedagogue, clinical psychologist, Advanced TA specialist (SOTA certificate); Saint-Petersburg, Russia; sokovnina@rambler.ru

The Formation and Development of Transactional Analysis in Russia in the 1990s and 2000s

Аннотация: В данной статье говорится о развитии Транзактного Анализа в России в 1990-е годы, когда Том Фрэйзер привез книгу Иана Стюарта и Вэнна Джоинса «Транзактный анализ сегодня» и попросил Дмитрия Касьянова перевести ее на русский язык. Авторы статьи рассказывают о первых тренерах и первых образовательных мероприятиях по Транзактному Анализу в России, в которых принимали участие многие всемирно известные транзактные аналитики: в 1990-е в Россию приезжали Клод Штайнер, Стивен Карпман, Мэрилин Зальцман, Петрушка Кларксон, Джин Кларк, Джон Парр и другие. Также в статье говорится о первых международных образовательных программах Транзактного Анализа в России («Транзактный Анализ в клинической области» и «Транзактный Анализ в образовании»), о создании национальных ассоциаций Транзактного Анализа — Санкт-Петербургской и Рязанской (COTA и RATA). Авторы описывают историю ТА в России до 2015 года, когда при поддержке EATA впервые в России и в Восточной Европе был проведен первый Международный экзамен на звание СТА по инициативе делегата от России в Совете EATA — Елены Соболевой.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, Том Фрэйзер, история развития Транзактного Анализа в России, Транзактный Анализ в Восточной Европе, ITAA, EATA, СИТА, COTA, RATA, Елена Соболева, Владимир Гусаковский, Марина Соковнина, Татьяна Глизнецова, Татьяна Сизикова, Наталья Бондарева, Андрей Ховрачев

Abstract: This article describes the development of Transactional Analysis in Russia in the 1990s, when Tom Frazier brought the book "Transactional Analysis Today" by Ian Stewart and Vann Joins and asked Dmitry Kasyanov to translate it into Russian. The authors of the article talk about the first trainers and the first educational events on Transactional Analysis in Russia, in which many world-famous transactional analysts took part: in the 1990s, Claude Steiner, Stephen Karpman, Marilyn Zalzman, Petrushka Clarkson, John Clark, John Parr and others came to Russia. The article also talks about the first international educational programs of Transactional Analysis in Russia ("Transactional Analysis in the Clinical Field" and "Transactional Analysis in Education"), about the creation of national associations of Transactional Analysis — Saint-Petersburg Association of TA (SOTA) and Ryazan Association of TA (RATA). The authors describe the history of TA in Russia until 2015, when, with the support of EATA, for the first time in Russia and in Eastern Europe, the first International exam for obtaining the CTA status was held on the initiative of Elena Soboleva, the delegate from Russia to the EATA Council.

Keywords: Transactional Analysis, Tom Frazier, history of development of Transactional Analysis in Russia, Transactional Analysis in Eastern Europe, ITAA, EATA, SITA, SOTA, RATA, Elena Soboleva, Vladimir Gusakovskiy, Marina Sokovnina, Tatiana Gliznetsova, Tatiana Sizikova, Natalia Bondareva, Andrei Hovrachev

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Елена Николаевна ГАМЗИНА, Марина Соломоновна СОКОВНИНА
Развитие и становление Транзактного Анализа в России в 1990-е и 2000-е годы

Время, когда Транзактный Анализ пришел в Россию (90-е годы XX века), было непросто: страна переживала глубокий экономический и политический кризис. Но человек, который привез Транзактный Анализ в Петербург, поража́л своим профессионализмом, человечностью, способностью понимать и предвидящей мудростью. Он вызывал восхищение, уважение и желание следовать за ним, чтобы научиться. Этого человека звали Том Фрэйзер. С него и начался отсчет истории ТА в России.

Том Фрэйзер — американец польского происхождения, его семья бежала в США из нацистской Германии, спасаясь от преследования за антинацистскую деятельность. Вместе с Томом к нам в Россию приезжала его жена Дельфин Фрэйзер. Том привез книгу Иана Стюарта и Вэнна Джоинса «Транзактный анализ сегодня» и попросил Дмитрия Касьянова перевести ее на русский язык. И Дмитрий перевел. Рукопись этого перевода копировали и читали. Так начинался Транзактный Анализ в России.

Первые тренеры

В 1990-е годы к нам приезжало много разных тренеров, и каждый участвовал настолько, насколько он был готов. Положительной стороной такой организации процесса стало то, что мы могли наблюдать разные стили психотерапевтической и тренерской работы в ТА, могли узнать про разные аспекты теории.

У нас побывали многие всемирно известные транзактные аналитики: Клод Штайнер, ученик и друг Эрика Берна, Стефан (Стивен) Карпман, Мэрилин Зальцман, Петрушка Кларсон, Джин Кларк — ключевой представитель образовательного направления в ТА, а также Джон Парр (организационный Транзактный Анализ) и другие. Специалисты приезжали к нам из разных стран, и мы могли видеть, что ТА работает в самых разнообразных культурах и для самых разных национальностей.

Каждый приезжающий тренер мог продемонстрировать то, в чем он был наиболее силен. Так, Том Фрейзер демонстрировал работу с абьюзом, работу с большими группами — до ста человек, работу со сценарием через визуализации. За этот период времени, кроме терапевтических марафонов, групповых супервизий, Том привез и провел семинары и тренинги по следующим темам.

1. Работа с гневом.
2. Парная терапия.
3. Секс и сценарий.
4. Медиация (посредничество в конфликте).
5. Оскорбленный ребенок.

6. Пренатальные решения.
7. Формирование команды.
8. Недирективный гипноз.
9. Терапия методом ведения дневника.

В России первая ассоциация ТА была образована в 1993 году: это было общественное объединение психологов «Санкт-Петербургский институт Транзактного анализа» (впоследствии ставшее организацией и получившее аббревиатуру COTA. — **Ред.**). Основные цели деятельности — изучение и использование Транзактного Анализа как одного из направлений гуманистической психологии.

В 1993 году было 25 человек, входивших в организацию, несколько лет она росла медленно. В 2010 году членов COTA было немногим больше, чем 50 участников. В 2018 году организация насчитывала почти 200 человек из разных городов РФ и других стран. В 2018 году члены РАТА (Рязанская Ассоциация Транзактного Анализа) приняли решение распустить свою организацию, и желающие продолжить свое развитие в ТА вступили в COTA. На сегодняшний день в организации состоит около 500 человек.

Первая международная программа

Приобретение официального статуса организации позволило провести при содействии и помощи ИТАА в 1993 году первую международную обучающую программу «Транзактный Анализ в клинической области». Ее участниками были не только члены COTA, но и РАТА (Рязань). Программа проходила в Петербурге.

Руководство программой: Дженни МакНамара, Великобритания (Jennie McNamara, UK) и Моника Туниссен, Нидерланды (Moniek Thunissen, Nederland) — PTSTA-P.

Терапевт группы: Марайка Вустон, Нидерланды (Marijke Wuston, Nederland) — PTSTA-P.

Преподаватели и супервизоры: Дженни МакНамара (Jennie McNamara) PTSTA-P; Моника Туниссен (Moniek Thunissen) PTSTA-P; Мэри Кокс (Mary Cox) TSTA-P; Мишель Бено (Michele Benot), PTSTA-P; Изабель Криспель (Isabelle Crespelle) TSTA-P; Фелипе Гарсиа (Felippe García) TSTA-P; Уиллем Ламмерс (Willem Lammers) TSTA-P; Диана Шмаклер (Diana Shmukler) TSTA-P; Мэрилин Зальцман (Marylin Zalzman) TSTA-P; Том Фрэйзер (Tom Frazier) TSTA-P; Дельфин Фрэйзер (Delfin Frazier) TSTA-P.

Координатор учебной группы: Владимир Гусаковский.

Первые два контракта на подготовку к сдаче экзамена заключили с Дженни Макнамара Татьяна Глизнецова и Татьяна Сизикова. С Мэри Кокс в дальнейшем

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Елена Николаевна ГАМЗИНА, Марина Соломоновна СОКОВНИНА
Развитие и становление Транзактного Анализа в России в 1990-е и 2000-е годы

заключили контракты Владимир Гусаковский, Елена Соболева, Наталья Бондарева, Андрей Ховрачев. Эта учебная программа дала основной состав сертифицированных специалистов в России.

Вторая международная программа

В 2000 году стартовала вторая программа — «Транзактный Анализ в образовании».

Руководитель программы: Труди Ньютон (Trudi Newton) TSTA-E.

Координатор учебной группы: Марина Соковнина.

Преподаватели программы: Труди Ньютон (Trudi Newton) TSTA-E; Роземари Наппер (Rosemary Napper) TSTA-C; Боян Пуччелли, Владимир Гусаковский, Крис Девидсон (Chris Davidson) TSTA-O; Анита Маунтин (Anita Mountain) TSTA-O, TSTA-P; Сюзанна Темпл (Susannah Temple) PTТА-E; Джулия Хей (Julie Hay) TSTA-COPE.

В России сначала, что естественно, не было сертифицированных специалистов, и первым членам организации приходилось быть первопроходцами, буквально добывать информацию, знания.



Семинар Коре Кристиансен, 23 сентября 2008 года.



«Легендарная» терапевтическая группа с Марайкой Вустон. Группе в этом году исполнилось 16 лет.

Самая нижняя группа слева направо: Алевтина Кравцова, Инна Кочурова, Ирина Белявцова.

Средний ряд слева направо: Ольга Назарова, Кирилл Касимовский, Нина Белова, Марика Арендсен Хаин, Татьяна Уильямс, Валентина Большакова, Сергей (переводчик).

Верхний ряд слева направо: Ирина Пингарева, Инна Калинка, Виктория Трофимова, Людмила Шехолм, Ангелина Малякина.

Хотя иностранные коллеги приезжали в Санкт-Петербург, было сложно набрать достаточное количество часов для получения знаний и, тем более, для сертификационного экзамена, поэтому приходилось выезжать за рубеж.

Другие семинары и программы

В 2009 году Совет COTA организовал приезд Этического Комитета EATA, а затем состоялся визит Исполнительного Комитета EATA. Члены COTA смогли обсудить важные вопросы этики и участвовать в мастер-классах и семинарах, которые провели члены комитетов.



Семинары Клода Штайнера в 2007 году.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Елена Николаевна ГАМЗИНА, Марина Соломоновна СОКОВНИНА
Развитие и становление Транзактного Анализа в России в 1990-е и 2000-е годы

По инициативе нашего делегата осуществлен перевод обновленных и измененных частей Руководства EATA и вывешен на сайте COTA.

В 2010 году в COTA велись программы во всех трех областях использования: организационный ТА — Коре Кристиансен, Крис Дэвидсон, образовательный — Трудни Ньютон, психотерапевтический — Анита Маунтин.



Крис Дэвидсон, Людмила Шехолм и Анита Маунтин, 2009 год.



Визит Этического Комитета EATA в Россию, 2011 год.



Бильбао, конференция EATA, 2011 год, из россиян на фото Алла Бабич, Людмила Шехолм, Инна Кочурова.

При поддержке EATA впервые в России и в Восточной Европе в октябре 2015 года проведен первый Международный экзамен на звание СТА по инициативе делегата от России в Совете EATA — Елены Соболевой (об этом также можно прочитать в ее интервью в этом же номере).

Члены COTA Алевтина Кравцова и Виктория Двойничникова стали сертифицированными специалистами. Более того, еще две коллеги, из РАТА и из Украины, также благополучно сдали экзамен в Санкт-Петербурге. Это знаменательное событие в жизни ТА-организаций России и в Восточной Европе.

Для проведения экзамена были приглашены члены экзаменационных комиссий основного и тренировочного экзамена: супервизор экзамена от EATA — Сью Юсден (Sue Eusden), от РФ — Елена Соболева.



Семинар Пола Робинсона, 2017 год.
Слева направо: Светлана Комарова, участница семинара, Елена Соболева, Дебора Робинсон, Анна Лебедева (Филинская), Пол Робинсон.

Фото для публикации предоставлены Людмилой Шехолм (PTSTA-P, СТА-P) из личного архива. Благодарим за помощь в подготовке материала Президента COTA Викторю Трофимову.

Поздравляем с получением статуса!

Практики ТА:

- Александра Башарина, г. Санкт-Петербург;
- Елена Нагельман, г. В. Новгород;
- Варвара Брусницына, г. Москва;
- Агния Солтан, г. Уфа;
- Татьяна Васильева, г. Екатеринбург;
- Татьяна Борисова, г. Екатеринбург;
- Виктория Расулова, г. Москва.

Продвинутые практики ТА:

- Галина Галимова, г. Лобня;
- Алексей Грогуль, г. Солнечногорск.

СТА

Успешно сдали международный экзамен на СТА:

- Юлия Радыгина, г. Санкт-Петербург (СТА-P-ITAA);
- Анастасия Бородкина, г. Москва (СТА-P-ITAA).

Планы на первое полугодие 2024 года

23-24 марта 2024 года — Онлайн-конференция COTA.

Август 2024 года — Летний Фестиваль ТА.

Прошедшие события

Как COTA праздновала 30-летие и щедро делилась поглаживаниями

25 ноября 2023 года в Санкт-Петербурге в отеле «Амбассадор» прошло торжественное мероприятие... Нет, не так! Если вы были 25 ноября в районе отеля «Амбассадор», то не могли не слышать громкого и заразительного смеха, песен, стихов, аплодисментов, русской и английской речи. В этот день психологи, работающие в модальности ТА или обучающиеся ей, не только из разных городов России, но и из-за рубежа, отмечали юбилей Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа.



Много подарков, поздравлений, в том числе от коллег из других стран. Море объятий, фотосессий, презентов и поглаживаний. И даже гигантский торт со свечами в финале праздника.

Мы не можем вместить все яркие моменты торжества, поэтому отобрали несколько мгновений.

Издатель журнала «Транзактный Анализ в России» и директор «МИР-ТА» Юлия Градова вместе с коллегой Вероникой Судаковой порадовали коллективного Ребенка, который просто ликовал в этот день, коробочками со вкусными жемчужинами (30-летие в браке называется жемчужной свадьбой) и подарили их всем тем, кто организовал праздник, в первую очередь это — Совет COTA. Чуть позже наши Свободные Дети танцевали, веселились и ели вкуснейший торт, благодаря экс-президенту COTA Инне Кочуровой, взявшей на

себя организацию банкетной части.

А президент COTA Виктория Трофимова наполнила гордостью сердца Родителей, вручив именные медали тренерам и гуру ТА. Разработка и согласование дизайна свидетельств и удостоверений для медалей, распечатка их же, а также статьи Аниты Маунтин в подарок участникам мероприятия — все это придумала и сделала Марина Соковнина.

Песню, написанную группой авторов из Севастополя под руководством Светланы Аверкиной (секретаря COTA), подхватил весь зал, и теперь ее можно даже считать гимном COTA. Стихотворение специально к юбилею написала Светлана Алексеева (Москва), публикуем его фрагмент:

*Как славится земля дарами,
Так COTA славится людьми:
Вот так за круглыми столами
Творят историю они.
Они хранят идеи Берна,
Их приумножив и развив,
И каждый здесь найдет, наверно,
Свою модель и свой мотив.*

(Полный текст стихотворения читайте в [телеграм-канале «30-летие COTA»](#)).





Среди поздравлений иностранных преподавателей и тренеров было и выступление Ричарда Эрскина, появлению которого мы обязаны Людмиле Шехолм и Елене Станковской. Перевод всех видеоспичей осуществила Анна Лебедева (Филинская), а ролики смонтировала Александра Башарина. Татьяна Уильямс и Виктория Трофимова отвечали за переписку, переговоры, встречи для записи.

Вот что сказал Ричард Эрскин:

Для меня огромное удовольствие праздновать вместе с вами 30-летие Транзактного Анализа в России. За это время в Транзактном Анализе произошло множество различных событий. Я наблюдал за изменениями – от очень конфронтационного к очень когнитивному стилю. А в настоящий момент в ТА-практике все больше и больше используется отношенческий подход. И я желаю всем вам еще 30 чудесных лет развития ваших уникальных идей в Транзактном Анализе».

Фото Алексея Благодаряцева.



Пробуждение Фаниты Инглиш: Путешествие от «Спящей Красавицы» к Транзактному Анализу

Оксана Михайловна
ЗЛЕНКО

Место работы: клинический психолог (СКФУ, 2010), практикующий психолог в модальности Транзактный Анализ (202 курс, Соболева Е.С., 2018), Терапия Перерешения (International School of Redecision, Tony White, 2021); специализация — психология иммиграции, переводчик с английского и испанского языков; Хихон, Астурии, Испания; oxana.psycholog@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6695-7361; Researcher ID: HNP-8734-2023



Oxana Mikhailovna
ZLENKO

Place of work: clinical psychologist (North-Caucasus Federal University, 2010), psychotherapist in Transactional Analysis modality (202 course, Soboleva E.S., 2018), Redecision Therapy (International School of Redecision, Tony White, 2021); specialized in psychology of immigration, interpreter (English and Spanish languages); Gijón, Asturias, Spain; oxana.psycholog@gmail.com
ORCID: 0000-0002-6695-7361; Researcher ID: HNP-8734-2023

The Awakening of Fanita English: The Journey from "Sleeping Beauty" to Transactional Analysis

Аннотация: Данная статья представляет обзор книги «Фанита Инглиш. Жизнь и Работа Терапевта. От Психоанализа к Транзактному Анализу и Гештальт Терапии», написанной и опубликованной профессиональным журналистом и психотерапевтом Сигрид Рёль в 2004 году на немецком языке и впоследствии переведенной на английский язык в 2021 году издательством «Books on Demand». Статья освещает ключевые моменты в биографии Фаниты Инглиш, рассматривает ее детство, юность и зрелость. Через призму уникальных встреч и диалогов с великими мастерами психотерапии данная статья приоткрывает завесу над тем, как Фанита Инглиш стала значимой фигурой и учителем для многих поколений практикующих терапевтов, объединив в своей работе различные терапевтические подходы, такие, как Транзактный Анализ и гештальт-терапию. Автор статьи предоставляет читателям возможность ознакомиться с уникальным взглядом Сигрид Рёль на эту выдающуюся женщину в мире Транзактного Анализа. Также статья обращает внимание на смелость, выносливость и жажду жизни Фаниты Инглиш, выраженные в ее исследованиях и профессиональной практике: ее история стала не только историей о личной трансформации и силе человеческого духа, но и источником вдохновения для многих из нас.

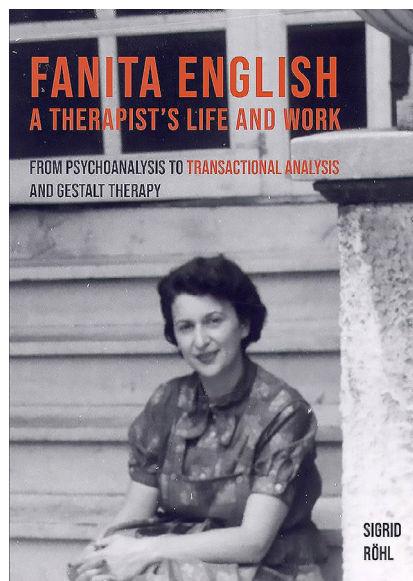
Ключевые слова: Фанита Инглиш, психотерапия, Транзактный Анализ, профессиональный путь, Эрик Берн, Фриц Перлз, Дэвид Купфер

Annotation: This article provides an overview of the book "Fanita English A Therapist's Life and Work: From Psychoanalysis to Transactional Analysis and Gestalt Therapy", written and published by professional journalist and psychotherapist Sigrid Röhl in 2004 in German language and subsequently translated into English in 2021 by "Books on Demand". The article sheds light on the key moments in the biography of Fanita English, delving into her childhood, youth, and adulthood. Through the lens of unique encounters and dialogues with renowned figures in psychotherapy, this article unveils how Fanita English emerged as a significant figure and mentor for generations of practicing therapists and amalgamated various therapeutic approaches in her work, such as Transactional Analysis and Gestalt therapy. The author of the article provides readers with a unique perspective from Sigrid Röhl on this remarkable woman in the world of Transactional Analysis. Additionally, the article emphasizes Fanita English's courage, endurance, and lust for life, which were expressed in her research and professional practice: her story has become not only a narrative of personal transformation and the strength of the human spirit, but also a source of inspiration for many of us.

Keywords: Fanita English, psychotherapy, Transactional Analysis, professional path, Eric Berne, Fritz Perls, David Kupfer

Оксана Михайловна ЗЛЕНКО

«Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных»



Röhl S.

Fanita English A Therapist's Life and Work: From Psychoanalysis to Transactional Analysis and Gestalt Therapy.

Publisher: Books on Demand, 1st edition, 2021. - 216 p.

Рёль С.

Фанита Инглиш. Жизнь и Работа Терапевта. От Психоанализа к Транзактному Анализу и Гештальт Терапии.

Издательство «Books on Demand», 2021. - 216 с.

ISBN: 978-3754332504

«Фанита призывает нас слушать взрослых, рассказывающих свои любимые сказки. Поскольку это дает возможность заглянуть в душу рассказчика. Она делится тем, что в первой части ее жизни "Спящая красавица" была ее любимой сказкой. Подчеркивая, то как любопытство принцессы помогло ей преодолеть проклятие родительских ограничений, сковавших ее долгим сном, до тех пор, пока она не будет пробуждена принцем» (Röhl, 2021, p. 6)¹.

(Элана Ли)

Этими словами начинается предисловие к книге «Фанита Инглиш. Жизнь и Работа Терапевта. От Психоанализа к Транзактному Анализу и Гештальт Терапии», написанной и опубликованной Сигрид Рёль в 2004 году на немецком языке. Семнадцать лет спустя, в 2021 году, книга была переведена на английский язык, став таким образом доступной более широкому кругу читателей. С самого начала эта книга, как широко распахнутая дверь, приглашает нас отправиться в путешествие по извилистым коридорам жизни и работы Фаниты Инглиш. Украшенные детальными подробностями, этапы становления этой во многих смыслах удивительной женщины, аккуратно собранные и упорядоченные автором, погружают нас в детство, юность и зрелость той, которой еще только предстояло стать значимой фигурой в мире Транзактного Анализа.

После нескольких страниц вступительного слова автора, в котором она делится своими воспоминаниями о Фаните Инглиш, и отрывка интервью, состоявшегося в 2000 году, повествование плавно перетекает к самому началу жизни маленькой Фаниты. Рассказы-

вая о своем раннем детстве, она делится тем, какой особенной была ее связь с дедушкой, и тем, насколько сильно она его обожала, чувствуя себя защищенной от материнского контроля в его присутствии. Описывая отношения своей матери Елены с ее родителями и младшей сестрой Фридой, о которой Елена заботилась, как если бы сестра была ее дочерью, Фанита Инглиш использует транзактно-аналитический термин «рэкетные чувства». Она сделает это еще не раз по ходу повествования, применяя теорию и терминологию ТА для описания событий своей жизни, виртуозно переплетая живое изложение о взлетах и падениях, потерях и приобретениях с детальным анализом своего «кейса» в лучших традициях требований, предъявляемых к кандидатам на получение статуса СТА.

Переворачивая страницу за страницей, как будто бы ведомые самой героиней книги, незаметно для себя мы становимся ее компаньонами в детских шалостях, в бунте против семейных ограничений, в путешествиях по улицам многочисленных городов и стран. Всматриваясь в старые архивные фото, запечатлевшие важных людей и ценные моменты, мы соприкасаемся с той частью опыта Фаниты Инглиш, в котором она стала свидетельницей смены эпох и событий, оставивших след в мировой истории. Фанита проходит путь от маленькой ученицы английской школы в Стамбуле, где она провела большую часть своего детства, до молодой женщины, отчалившей к берегам Соединенных Штатов Америки и надолго попрощавшейся с Европой, разрываемой ужасами Второй Мировой Войны.

«Оплатив наши билеты на трансатлантический рейс последними из оставшихся золотых монет, наконец, в начале ноября 1941 года, наш корабль покинул Лиссабон. Позже я узнала, что это был последний пассажирский лайнер, который отчалил до того, как Америка вступила в войну. Если бы мы подождали еще немного, то Аушвиц стал бы и нашей участью» (Röhl, 2021, p. 94).

¹ Все цитаты в данной публикации приводятся по изданию: Röhl S. (2021) Fanita English, A Therapist's Life and Work: From Psychoanalysis to Transactional Analysis and Gestalt Therapy. 1st edition. Books on Demand. 216 pages.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Оксана Михайловна ЗЛЕНКО

«Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных»

Америка станет тем местом, где состоятся судьбоносные встречи с Фрицем Перлзом, Эриком Берном и Дэвидом Купфером, каждый из которых сыграет важную роль в ее профессиональном развитии, становясь то антагонистом, то союзником в ее истории. Благодаря Перлзу она избавится от страха смерти через работу на стульях, пронесенную Фанитой через годы и описанную на страницах книги в виде диалога, произошедшего между ними. Этот диалог был настолько мощным и трансформирующим, что в какой-то момент читатель как будто обнаруживает себя сидящим напротив Перлза и встречается лицом к лицу со своим собственным страхом смерти. И это становится своего рода откровением о том, что в каком-то смысле хороший терапевт может делать свою работу даже после смерти.

«Он посмотрел мне в глаза, а затем попросил: "Скажи мне: Фриц, ты умрешь" Я: "Я не могу этого сделать". Перлз сказал: "Почему бы и нет? Я приказываю тебе сказать это!" Я сказала: "Фриц, ты умрешь" Он: "Нет, громче!" Я повторила эти слова еще несколько раз, закричав в последний раз: "Фриц, ты умрешь!" И вдруг я начала плакать. "Почему ты плачешь?" — саркастически спросил он. "Потому что ты умрешь, и я тоже, и мы все умрем", — рыдала я. "Да", — серьезно подтвердил он, — "Это правда. Я умру, и ты тоже умрешь". А на следующее утро я к своему удивлению поняла, что спала хорошо и без кошмаров» (Röhl, 2021, p. 166).

Благодаря Эрику Берну Фанита излечится от многолетней фобии, возникшей из-за травмирующего события, произошедшего с ней в Лондоне и полностью заблокировавшего ее способность к писательству. Это приносило ей много неудобств и ограничений, вплоть до того, что Фанита даже не могла писать заметки к своим выступлениям на семинарах и конференциях. С ее слов, Эрик Берн стал тем человеком, который отказался давать ей какие бы то ни было поглаживания за адаптивное поведение и разозлил ее таким образом настолько, что она излечилась от своей фобии. Фанита даже написала целую лекцию на особо тонкой бумаге, поскольку это крайне раздражало Берна, и отправила ему по почте со словами: «Возвращаю тебе мой долг».

«...после моего выступления мы все сели ужинать, и Клод Штайнер обратился к Берну: "Как жаль, что ты ушел. Выступление Фаниты было очень интересным". Берн отреагировал жестко: «Я не хочу говорить на эту тему, потому что она не написала текст к своему выступлению». И он действительно больше ни слова об этом не сказал. Позже я пыталась поговорить с ним у бассейна, но он прыгнул в воду. Я тогда не понимала, что он делает, меня просто раздражало его поведение — но на самом деле, с его точки зре-

ния, таким образом он категорически отказывался давать поглаживания моей фобии и избегал поддерживать ее» (Röhl, 2021, p. 152).

Благодаря Дэвиду Купферу Фанита Инглиш, испытывающая сильные затруднения с выражением чувства печали и горевания, не поддаваясь им даже после трагической смерти отца, почувствует на себе силу Транзактного Анализа и примет решение пройти обучение в этом методе. Столкнувшись с конфронтацией Дэвида Купфера ее замещающему поведению, после долгих малопродуктивных лет работы с психоаналитиком, она соприкоснется со своими подавленными чувствами самым неожиданным для нее образом, что в результате оставит ее под сильным впечатлением от скорости и глубины работы ТА.

«Вдруг Купфер повернулся ко мне и спросил: "Почему ты улыбаешься?" Немного смутившись, я призналась: "Я не знаю. У меня не было проблем с родителями. Моя мать была очень любящей". Купфер продолжал смотреть на меня: "Ты улыбаешься, потому что не хочешь плакать". После чего у меня потекли слезы, я начала рыдать, что со мной случилось редко. В тот момент я не поняла, что произошло» (Röhl, 2021, p. 50).

Также на американской земле она выйдет замуж, повинаясь силе своих сценарных процессов, и проживет много лет в несчастливом браке, станет матерью двоих детей, одного из которых потеряет незадолго до запланированной свадьбы. Так и не оправившись до конца от потери сына, она всё же переживет депрессию, примет решение не покончить жизнь самоубийством, справится с серьезными финансовыми трудностями и выживет после инцидента, в котором обгорит 40% ее тела. Снова и снова Фанита показывает читателю силу своей устойчивости и желание жить вопреки несчастьям, войнам и личным трагедиям.

В завершении этой статьи я хочу обратиться к словам Билла Корнелла из послесловия книги, в котором он делится тем, что если бы не Фанита Инглиш, то он никогда бы не пришел в Транзактный Анализ, демонстрируя таким образом ее важность в его истории. Рассказывая о ее оригинальном видении жизненного сценария, как чего-то, что, скорее всего, не определено, а, вероятнее всего, находится в процессе определения, он приводит в пример то, что у Фаниты Инглиш не было иллюзии, что жить — это легко. Сталкиваясь с разочарованиями и трагическими потерями, она всегда находила в себе силы двигаться вперед, показывая, что, несмотря ни на что, в сценарии есть много настойчивой силы созидания, структуры и способности к созданию смысла. И это именно то послевкусие, которое оставляет после себя эта книга, погружив читателя в самые глубины чужой жизни, проводя его через чувства триумфа и проигрыша, приподняв на вол-

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Оксана Михайловна ЗЛЕНКО

«Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных»

не катарсиса: «Однажды, ты умрешь», — но при этом в какой-то момент бережно опуская к: «Но до того, как это произойдет, ты будешь жить». Страница за страницей, повествование перестает быть чьей-то историей и становится историей читающего и нашей историей как сообщества — сообщества, сталкивающегося с трудностями и трагедиями, но способного справляться, оставаться живым, динамичным и созидющим.

Я хочу выразить, огромную благодарность автору книги Сигрид Рёль за проделанный ею монументальный труд, а также Фаните Инглиш и Биллу Корнеллу за искренность, смелость и аутентичность. Надеюсь на то, что работа по переводу книги «Фанита Инглиш. Жизнь и Работа Терапевта. От Психоанализа к Транзактному Анализу и Гештальт Терапии» будет продолжена, и когда-нибудь эта книга станет по-настоящему международной, какой была и сама Фанита Инглиш: она впитала в себя множество культур и языков и таким образом дала возможность всем транзактным аналитикам прикоснуться к историям людей, по чьим следам мы ступаем сегодня, чья сила и мудрость может стать для нас внутренней опорой и ориентиром на нашем жизненном и профессиональном пути.



Макаров В.В., Макарова Г.А.

Игры в которые играют в России. Психологические игры новой России.

М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. - 252 с.

Makarov V.V., Makarova G.A.

Games People Play in Russia. The Psychological Games of Modern Russia.

Moscow: Institute of Consulting and System Solutions, 2020. - 252 p.

ISBN: 978-5-91160-106-5

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

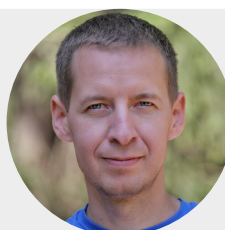
DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233379-80>

«Книга создает ощущение "живой"»

Сергей Сергеевич
МЕРКУЛОВ

Место работы: студент; Кисловодск, Россия.

Researcher ID: JGD-9622-2023; ORCID: 0009-0009-7019-0755



Sergei Sergeevich
MERKULOV

Place of work: student; Kislovodsk, Russia.

Researcher ID: JGD-9622-2023; ORCID: 0009-0009-7019-0755

"The Book Creates a Feeling of its Aliveness"

Аннотация: Рецензия на книгу В.В. Макарова, Г.А. Макаровой «Игры, в которые играют в России. Психологические игры новой России», в которой автор делится мыслями и эмоциями, которые пришли в ходе ее прочтения. Тема игр, раскрытая в книге, будет актуальна как специалистам помогающих профессий, так и всем кто контактирует с людьми, будь то семья, общество или государство. В книге консолидированы представления Транзактного Анализа, касающиеся теории игр, и представлен каталог игр.

Ключевые слова: Транзактивный Анализ, теория игр, рецензия

Abstract: A review on the book "Games People Play in Russia. The Psychological Games of Modern Russia" by V.V. Makarov and G.A. Makarova, in which the author shares his thoughts and emotions that have appeared during the reading. The theme of the games revealed in the book will be relevant both for specialists of helping professions and to everyone who contacts people, be it family, society or the state. This book consolidates the ideas of Transactional Analysis concerning the game theory and presents a catalog of the games.

Keywords: Transactional Analysis, the game theory, review

Меня книга заинтересовала с того момента, как я увидел ее на сайте: красивой обложкой, актуальной и глубокой темой, фокусом описания и исследования на стране, в которой я живу и работаю. Почему игры? Потому что я считаю их одним из наиболее распространенных инструментов познания и эволю-

ции, в большинстве своем деструктивным. Игры — это структурирование времени, укрепление старых решений, стимуляция для чувств, репетиция будущих сцен.

Для специалистов помогающих профессий игры актуальны значительной областью работы, особенно когда игры для клиента несут большую эмоцио-

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Сергей Сергеевич МЕРКУЛОВ
«Книга создает ощущение «живой»

нальную нагрузку или опасность для жизни. В книге представлен наиболее полный каталог игр, который я встречал, насчитывающий 53 наименования. Это и уже ставшие классикой, известные игры из книг Эрика Берна и Клода Штайнера, и новые, представленные авторами книги и другими исследователями. Каталог удобно разделен по областям, в которых игры проявляются. К примеру, это бытовые игры, игры в учреждениях и организациях, сексуальные игры и т.д. К каждой из приведенных игр описаны тезис (фабула игры) и антитезис (внешнее освобождение от игры).

То, что авторы сделали акцент на психологических играх России, для меня является особенно ценным, потому что позволяет взглянуть, понять и раскрыть специфику игр через призму культурно-исторического опыта страны. Войны, дефициты, «лихие 90-е», финансовые пирамиды, игры власти — это та почва, из-за особенностей которой далеко не всегда была возможность удовлетворять потребности прямым путем, и, как следствие, рождались специфические игры, которые тоже описаны в книге. Знакомство с такими культуральными особенностями расширит мои возможности в работе с людьми, которые проживали в эти исторические периоды.

В личной терапии знание теории и практики из книги позволяет расширить возможности для самоанализа и тем самым обратить внимание на вопрос, ищущий разрешения, или на формирование запроса к терапевту.

В книге есть глава, в которой рассматриваются деньги в играх и в нашей жизни. Там есть слова, которые я выписал себе отдельно и хотел бы поделиться с вами: «Деньги — хорошие слуги и плохие хозяева». Тех из вас, кто тоже захочет глубже разобраться и осмыслить эту цитату, в книге ждет развернутое описание с возможными играми, всплывающими в теме денег.

Актуальность книги в том, что в нее включены игры новейшего времени. Пример тому — масштабная международная политическая игра в «Тотальную толерантность». Соглашусь с авторами, что фраза «Ты не толерантен!» сейчас зачастую звучит как обвинение, как что-то, требующее наказания, являясь на деле жестокой силовой игрой, когда одна сторона отбирает у другой индивидуальность и свободу выбора.

Бывает, что игры приводят к трагическим и непредсказуемым обстоятельствам. На мой взгляд, зачастую самым опасным в этом случае является не сама ситуация, а незнание того, что к этому привело и на каком этапе игра сейчас, а также непонимание, как наиболее благоприятно выйти из таких игровых эпизодов. В этом будет полезна информация, содержащаяся в книге: умение определять игры, знание схем, по которым они проходят, и пять способов выхода из игр.

Также описаны меры, которые позволяют избегать попадания в игровые ситуации.

Интересным открытием для меня было, что есть и хорошие игры. Приведу цитату из книги: «По мнению Э. Берна, когда в игре общественная полезность перевешивает сложность ее мотивов, когда игра идет на благо всем игрокам, — такую игру можно назвать хорошей». Примеры таких игр также представлены в книге.

Завершить хочу словами, что книга создает ощущение «живой» благодаря тому, что издание обновляется и переиздается уже в третий раз за прошедшие 19 лет. Продолжая исследования, авторы расширяют каталог игр и добавляют новые.

«Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных»

Влада Дмитриевна
МАЦЕНОВА

Место работы: частная практика, член COTA и EATA, www.psyvlada.ru
ORCID: 0009-0002-9539-4040



Vlada Dmitrievna
MATSENOVA

Place of work: private practice, member of SOTA and EATA,
www.psyvlada.ru
ORCID: 0009-0002-9539-4040

"The Dialogue in This Book Invites Readers to Stand on Equal Footing with the Authors"

Аннотация: Рецензия на книгу «Игры, в которые играют в России» В.В. Макарова и Г.А. Макаровой, в которой автор описывает свой опыт прочтения, осмысления и применения на практике концепции игр с учетом специфики российского менталитета. Автор описывает структуру изложения материала, особенности подачи, а также делится своим опытом того, какое влияние на нее оказала книга.

Ключевые слова: Транзактный Анализ, игры, восточная версия Транзактного Анализа

Abstract: This text contains a review on the book "Games People Play in Russia" by V.V. Makarov and G.A. Makarova, in which the author describes her experience of reading, analyzing and putting into practice the conception of games, taking into account the specifics of the Russian mentality. The author covers such topics as the structure of the book, the features of the presentation of the material, also she shares her experience of how the book influenced her.

Keywords: Transactional Analysis, games, eastern version of Transactional Analysis

Попав ко мне в руки первый раз, данная книга вызвала у меня большой интерес. Авторы предлагают более точный и адаптированный к российским реалиям взгляд на игры. Как человек, любящий структуру, я была рада найти ее в книге. Книга начинается с лаконичного содержания, где игры разделены на типы или места их применения (например, игры с самим собой, супружеские игры, игры в компаниях и т.д.). Это позволяет изучать книгу как последовательно, главу за главой, так и в спонтанном порядке.

Стиль написания и манера изложения текста мне оказались близки, большое количество примеров увлекают и дают возможность визуализировать описанный сюжет. Мне понравилось, что есть примеры как из прошлых советских/постсоветских лет, так и современные. Это помогает лучше понимать клиентов разных возрастных групп, учитывая особенности игр в их жизни. Порой я так увлекалась чтением, что было ощу-

щение, будто я читаю художественную литературу, благодаря легкости изложения сложных, на мой взгляд, тем. При этом примеры и их типизация имеют практическую ценность для меня как для специалиста.

Интересно, что в одной книге авторы описали как игры, ранее описанные Эриком Берном и Клодом Штайнером, так и сформулированные авторами впервые. Это позволило увидеть картину игр более полной. Я думаю, что книга однозначно будет интересна как профессиональным психологам, так и просто интересующимся людям.

Моим открытием стало видение игр там, где ранее я их не замечала. Например, в игре с самой собой я на протяжении нескольких дней думала, что вот-вот позанимаюсь спортом, вот только сделаю еще одно, другое, третье — и сразу начну. Так продолжалось несколько дней, пока я не прочитала про этот тип игры и не вдохновилась советом авторов действовать без

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Влада Дмитриевна МАЦЕНОВА

«Диалог в книге приглашает читателей встать с авторами в позицию на равных»

промедления: я встала и сделала, перестав тратить ресурс на игру и вместо этого потратив его на себя.

Также стоит отметить, что, описывая ту или иную ситуацию, авторы предлагают выход из нее. Получается довольно здоровая последовательность из осознания игры, ее признания и выхода из нее. Конечно, годами играя в излюбленные игры, мы не сможем отказать от них в один момент, но заметить их в своей жизни становится более возможным, в том числе и благодаря открытым вопросам от авторов в конце глав, например: «Какие еще бытовые игры Вы сможете описать? Сделайте это, сначала рассказав всю историю целиком, а затем разложив ее по схеме». Такой диалог с читателем мне показался интересным, приглашающим к рассуждению и ставящим авторов и читателей в позицию на равных, что немаловажно в Транзактном Анализе.

Завершается книга практическими советами, как прекратить игру и не вступать в нее. Мне больше всего откликнулся пункт с прояснением посланий уточняющими вопросами в духе: «Правильно ли я вас поняла?» — которые помогают вывести скрытый смысл на осознаваемый уровень.

Хочу сказать авторам книги, Виктору Викторовичу и Галине Анатольевне спасибо! Я получила удовольствие от чтения, а также практические знания для своей жизни и работы!

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»**

