



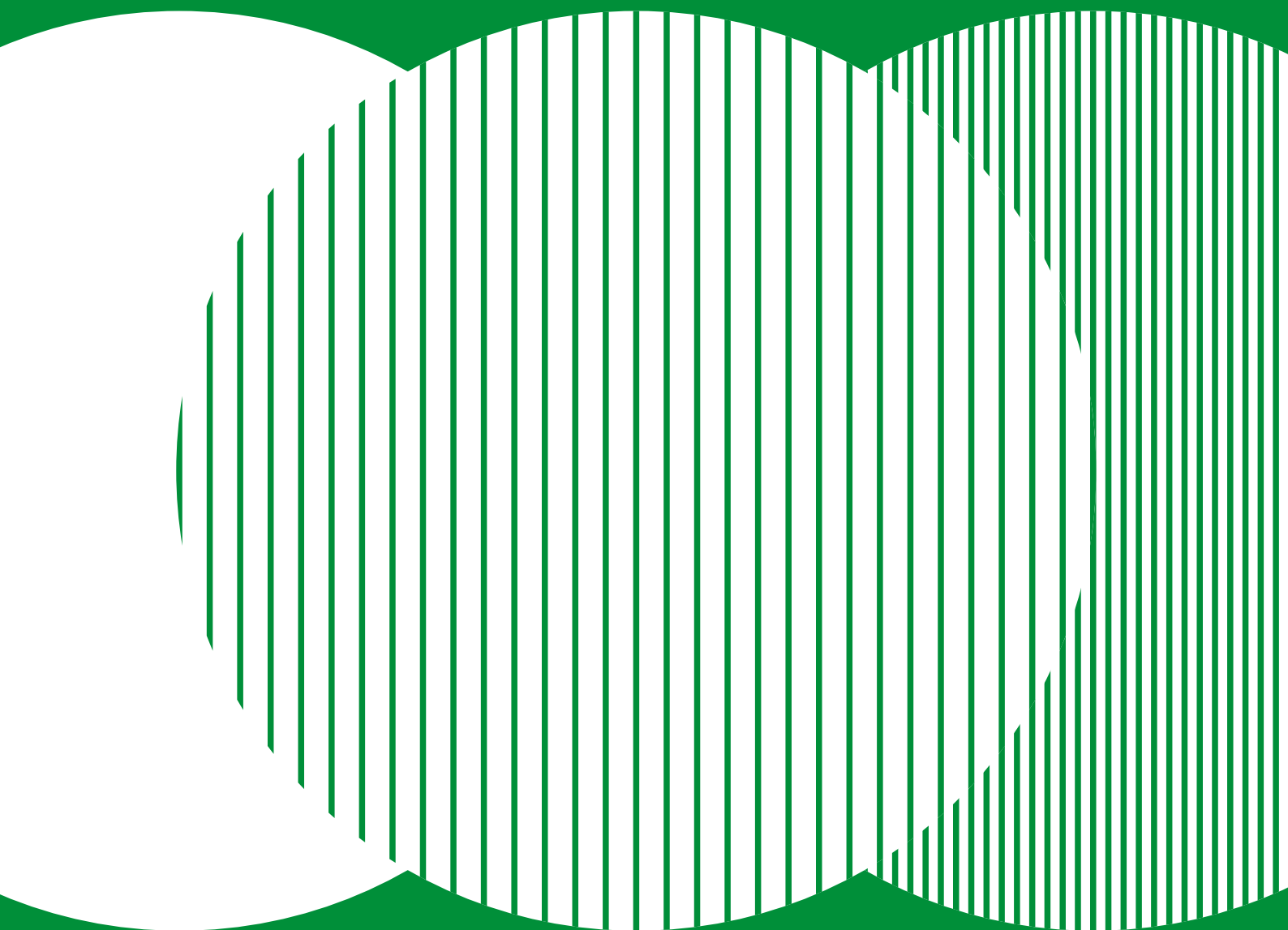
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 1
том 4
2024

**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,
телесный психолог
- литературный редактор Журнала

Болдин А.А.

- дизайнер Журнала

Мхитарян А.О.

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

Цыганкова Н.А.

- SMM-менеджер Журнала

Редакционный совет

Агibalова Т.В.

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

Володин Б.Ю.

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

Далит А.Е.

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

Зуйкова Н.Л.

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

Соболева Е.С.

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

Федотов И.А.

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

Шустов Д.И.

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

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск 1 (Том 4) - год 2024

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

РЕДАКЦИЯ

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

E-mail: if@ta-journal.ru

НАШ САЙТ
ta-journal.ru

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

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

Дата выхода в свет: 1.04.2024

ISSN: 2782 - 4349

© ООО «МИР-ТА», 2024

От редакции / From editorial board

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать Редакционная статья	3
---	---

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA A Thinking Person is Simply Obligated to Do This From Time to Time Editorial	3
---	---

Языком науки / Scientific point of view

Анастасия Борисовна ЛЕБЕДЕВА Концептуализация теории поля Курта Левина в парадигме транзактного анализа Научный обзор	5
--	---

Anastasiia Borisovna LEBEDEVA Conceptualisation of Kurt Levin's Field Theory in the Transactional Analysis Paradigm Review	5
---	---

Юлия Евгеньевна ГОРБАЧЕВА Элементы жизненного сценария и нейробиология Научный обзор	14
--	----

Yuliya Evgenievna GORBACHEVA The Elements of the Life Script and Neurobiology Review	14
--	----

Елена Валерьевна НАГЕЛЬМАН Влияние значимых разрешений на возможность быть близкими и автономными на пути самореализации. Обзор книги Перл Дрего «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы» Научный обзор	19
--	----

Elena Valeryevna NAGELMAN The Influence of Meaningful Permissions on the Ability to Be Intimate and Autonomous on the Path Of Self- Realisation. Overview of a Book by Pearl Drego «Happy Family. Parenting Through Family Rituals» Review	19
--	----

Дмитрий Юрьевич ЛОМЫКИН Пассивно-агрессивные клиенты Научный обзор	26
--	----

Dmitrii Urievich LOMYKIN Passive-Aggressive Clients Review	26
--	----

Я ОК — Ты ОК / I'm OK — You are OK

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Словарь пассивной агрессии Клинические рекомендации	30
--	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Passive Aggressive Vocabulary Clinical recommendations	30
--	----

Анастасия Викторовна ТИТАЕВА Круглый стол «Вокруг Руководства ЕАТА и стандартов» с Борисом Володиным и Еленой Соболевой Лекция	34
--	----

Anastasiya Viktorovna TITAEVA Round-table Discussion "Around the EATA Handbook and Standards" with Boris Volodin and Elena Soboleva Lecture	34
---	----

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте Клинические рекомендации	40
---	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Keeping Sexuality in Therapeutic Contact Clinical recommendations	40
---	----

Марина Соломоновна СОКОВНИНА Педагогическая работа с детьми с повышенной тревожностью: образовательный подход в транзактном анализе Клинические рекомендации	44
--	----

Marina Solomonovna SOKOVNINA Pedagogical Work with Children with Increased Anxiety: Educational Approach in Transactional Analysis Clinical recommendations	44
---	----

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Вадим ПЕТРОВСКИЙ: «Берн сам оставил своим потомкам запреты на эмпирические изыскания, и нам пора эти запреты обойти» Интервью	50
---	----

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA Vadim PETROVSKY: "Berne Himself Left Injunctions Against Empirical Research to His Successors, and It's Time for Us to Circumvent These Injunctions" Interview	50
--	----

**Религии и психотерапия в модальности
транзактного анализа**

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА, Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Алсу БИКТАГИРОВА. «Нужна смена трех поколений, чтобы изменился и укрепился религиозный код» Интервью	58
---	----

**Religions and psychotherapy in the modality
of transactional analysis**

Svetlana Alekseevna BARSUKOVA, Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA Alsu BIKTAGIROVA. "It Takes Three Generations to Change and Strengthen the Religious Code" Interview	58
---	----

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Ольга ПАВЛОВА. «Культура — это не болезнь. Не
нужно лечить клиентов от их культуры»
Интервью 61

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Анна ЯРЫГИНА. «В терапии мы движемся к
разрешению значимости своих особенностей и
уникальности перед Богом»
Интервью 64

Преподаватели ТА в России: кто есть кто?

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Майя ЛУТАЙ: «То, что человеку необходимо
запомнить и чему научиться, прежде всего должно
быть для него интересным»
Интервью 69

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть
эффективным, может быть лучше, и его желания уже
достаточны»
Интервью 72

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Будь собой: разрешение на драйвер «Будь
совершенным» при помощи кино
Лекция 78

Отзывы на книги / Book Reviews

Антонова Е., Балахонова Д.
**Биохакинг родительства: книга для заботливых
родителей о физиологии и психологии ребенка
на каждом этапе взросления.**

Наталья Владимировна МАХОВА
«Таких книг я пока не встречала»
Рецензия 81

Наталья Александровна ПАВЛЮКОВИЧ
«Здесь чувствуются поддержка и успокоение»
Рецензия 84

Навигатор по миру ТА / Navigator in the World of TA

СОТА
Новости 86

Пишите о науке и не только 87

Svetlana Alekseevna BARSUKOVA
Olga PAVLOVA. "Culture is not a Disease. There is No
Need to Cure Clients from Their Culture"
Interview 61

Svetlana Alekseevna BARSUKOVA
Anna YARYGINA. "In Therapy, We are Moving Towards
the Permission for Recognition the Significance of Our
Peculiarities and Our Uniqueness Before God"
Interview 64

TA teachers in Russia: Who is who?

Svetlana Alekseevna BARSUKOVA
Maya LUTAY: "What a Person Needs
to Remember and Learn, First of All, Should be
Interesting"
Interview 69

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA
Vasily PUZIKOV: "Every Person Can Be Effective,
Can Be Better, and His or Her Desires are Already
Sufficient"
Interview 72

Alexander Yurievich PUSHKARYOV
Be Yourself: Permission to the Driver "Be Perfect" with
the Help of Cinema
Lecture 78

Antonova E., Balakhonova D.
**Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents
About the Physiology and Psychology of a Child at
Every Stage of Growing up.**

Natalia Vladimirovna MACHOVA
"I Have Not Encountered Books Like This Before"
Book Review 81

Natalya Aleksandrovna PAVLYUKOVICH
"There are Support and Reassurance Here"
Book Review 84

SOTA
News 86

Write about science and not only 87

Мыслящий человек просто обязан
время от времени это делать

**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

A Thinking Person is Simply Obligated to Do This From Time to Time

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения весеннего номера 7 (том 4, №1, 2024 год).

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, транзактный анализ, мультидисциплинарность.

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 journal's spring issue no. 7 (volume 4, issue 1, 2024).

Keywords: review, journal, articles, authors, transactional analysis, multidisciplinary approach.

— Но это еще не все.



— Не все?

— Не все.

— Я решил спастись. Но как? Ни веревки, ни шеста, ничего. И тут меня осенило! Голова! Голова-то всегда под рукой, господа! Я схватил себя рукой за волосы и рванул что есть силы! А рука-то у меня, слава Богу, ого! Сильная! А голова, слава Богу, мыслящая. Одним словом, я рвану-у-у-у-у-л... и вытянул себя из болота. Вместе с конем.

— Вы утверждаете, что человек может поднять себя за волосы?

— Обязательно. Мыслящий человек просто обязан время от времени это делать.

*к/ф «Тот самый Мюнхгаузен»
(1979, «Мосфильм», режиссер М. Захаров,
автор сценария Г. Горин,
в роли барона О. Янковский)*

о том, что, вопреки сложившимся канонам и законам природы, мы можем сомневаться в устоявшихся теориях, мы имеем право выносить спорные гипотезы, экспериментировать, чудить, провоцировать дискуссию. И транзактный анализ будто специально создан «из и для» любопытства Свободного Ребенка, который смотрит и исследует привычное и знакомое с неожиданного ракурса. Порой нам, ТА-шникам, пеняют на то, что наш метод научно не подкреплён (вот КПТ — другое дело!). И, как киношному Мюнхгаузену, нам приходится доказывать, что мы говорим правду. Вот почему современному ТА, концепции которого работают и подтверждают свою эффективность на практике, как раз сейчас так необходимо обоснование со стороны науки. Об этом мы говорим с профессором, доктором психологических наук **Вадимом Петровским**. Но готово ли сообщество к такому синтезу практики, теоретической науки и эмпирических исследований?

Мы придумывали номер о синтезе во всем — и в темах, и в соавторстве. В весеннем журнале есть статьи и размышления о мультидисциплинарности, об объединении знаний из разных областей и подходов. Мы уверены, что эта синергия улучшит, обогатит, усилит не только

Когда мы готовили весенний номер, мне в голову пришла именно эта сцена и цитата из гениального, на мой взгляд, фильма Марка Захарова по сценарию Григория Горина. Она для меня

транзактный анализ, но и те сферы, которые он пригласил на свою орбиту. Как нас учили на уроках ботаники — перекрестное опыление. Биология, математика, философия, физика, сексология, культурология, социальная психология, образование, религиозная компонента... Наши авторы и редакция подготовили статьи о теории поля в контексте ТА (**Анастасия Лебедева**); об элементах жизненного сценария и нейробиологии (**Юлия Горбачева**); о влиянии разрешений на возможность быть близким (**Елена Нагельман прочитала и перевела для нас книгу Перл Дрего «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы» и добавила свои кейсы**); о возникновении пассивно-агрессивной адаптации и ее словаре (три психолога рассуждают об этом — **Дмитрий Ломыкин, Александра Мхитарян и Ирина Пингарева**); о сексуальности в терапевтическом контакте (**топик от Билла Корнелла**); о педагогической работе с тревожностью у детей (**Марина Соковнина**); об особенностях психотерапевтической работы с клиентами-мусульманами и православными клиентами (интервью с психологами **Алсу Биктагировой, Ольгой Павловой и Анной Ярыгиной**); о том, как изменился стандарт сертификации EATA (**Анастасия Титаева адаптировала для журнала семинар Бориса Володина и Елены Соболевой**); об альтернативном взгляде на историю ТА в России (**интервью с одним из тренеров в модальности ТА Василием Пузиковым**) и о преподавательском стиле другого тренера ТА — **Майи Лутай**. Мы традиционно проанализировали с помощью коллег (**Натали Маховой и Натали Павлюкович**) печатную новинку — «Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления», написанную в соавторстве психологом и акушером-гинекологом (Дарьей Балахоновой и Екатериной Антоновой). А еще мы исследовали разрешение на драйвер «Будь совершенным» с помощью фильма «Танец-вспышка» (**наш постоянный автор рубрики — Александр Пушкарев**).

Весна, сексуальность, наука и практика, эмпирические исследования, развитие, преемственность и смелость новизны... Мы так хотели войти в апрель именно с таким настроением!

Но когда наступило время писать колонку редактора, произошли трагические события в «Крокус Сити Холле». Я слушала доклады на весенней онлайн-конференции СОТА «Сотрудничество. Принадлежность. Профессиональный рост» 23-24 марта, а во включенном телеграме всплывали сообщения новостных каналов. 115 погибших, 130, 137... И я вспомнила совсем другую цитату Мюнхгаузена.

«Господи, как умирать надоело».

Как надоело умирать каждый раз, когда происходят внезапные и чудовищные вещи, которые по определению должны как-то повлиять на нас и изменить

наши планы, иначе зачем их кто-то придумал и реализовал? А нам нужно снова, снова и снова подниматься — как Янковский — по бесконечной веревочной лестнице в небесную лазурь. Когда я смотрела фильм еще ребенком, 10-летняя Оля радовалась тому, что лестница, как и фантастически красивая музыка Алексея Рыбникова, никак не кончается. У меня была надежда, что все будет хорошо, ведь слуге Томасу велено готовить ужин «к шести дням». Мой Ребенок так и не знает, чем на самом деле закончился фильм, хотя я пересматривала его столько раз. Мой Родитель Ольга Владимировна не говорит вслух ответ. А Взрослый Ольга предлагает: «Решай сама и делай свой выбор».

«Судьба каждого человека определяется в первую очередь им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем его мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Только свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать, если надо их отстаивать или бороться с планами других», — написал Эрик Берн в своей книге «Люди, которые играют в игры»¹.

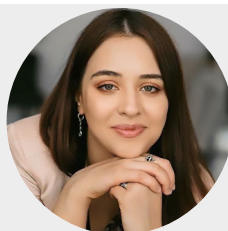
Мне близка и эта цитата. В конце концов, «мыслящий человек просто обязан время от времени» поднимать себя за волосы из болота, даже если всё вокруг говорит о том, что это маловероятно или вовсе невозможно. Что-то, а голова-то, слава Богу, у нас всегда под рукой.

¹ Берн ЭЛ. (2000) Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Минск: «Попурри». С. 173.

Концептуализация теории поля Курта Левина в парадигме транзактного анализа

Анастасия Борисовна
ЛЕБЕДЕВА

Место работы: частная практика, студентка 202 курса ТА, тренер — Зуйкова Н.Л. (TSTA); Москва, Россия;
anastasiabeleva@gmail.com
ORCID: 0009-0006-1074-7046; ResearcherID: JWP-1648-2024



Anastasiia Borisovna
LEBEDEVA

Place of work: private practice, student of 202 course, trainer — N.L. Zuykova (TSTA); Moscow, Russia;
anastasiabeleva@gmail.com
ORCID: 0009-0006-1074-7046; ResearcherID: JWP-1648-2024

Conceptualisation of Kurt Levin's Field Theory in the Transactional Analysis Paradigm

Аннотация: Развитие психологии личности требует решения ряда методологических проблем, одной из которых является необходимость создания единой модели понимания мотивации поведения индивидов. В связи с этим популярными становятся идеи Курта Левина, который ставил перед собой задачу создать и доказать существование «теории поля» — единой теории, учитывающей не только внутренние факторы, стоящие за поведением, но и всю сложность социокультурной динамики реальности, влияющей на индивида в моменте. В рамках современного транзактного анализа как теории личности также предпринимаются подобные попытки. В предлагаемой статье ставится цель концептуализировать феномен «теория поля» Курта Левина в парадигме транзактного анализа, описать основные теоретические подходы к пониманию феноменов, включенных в теорию поля, и сопоставить эти элементы с избранными психологическими концептами школы транзактного анализа.

В рамках данного исследования рассматриваются и сравниваются такие феномены, как: коммуникация заряженных систем и скрытые транзакции, жизненное пространство, структурная и функциональная модели эго, существование в рамках состояния поля и временного симбиоза, а также предлагается аналог психотерапевтического плана, основанного на модели изменения поля Курта Левина. Понимание теории поля в рамках концепций ТА, описанное в данной статье, может позволить транзактным аналитикам использовать идеи К. Левина как основу для выработки и создания новых теоретических моделей мотивации индивидов и групп.

Ключевые слова: теория поля, поведение, Курт Левин, теория мотивации, симбиоз, жизненное пространство, модель эго, скрытые транзакции.

Abstract: The development of personality psychology requires solving a number of methodological problems, one of which is the need to create a unified model of motivation behind the behavior of individuals. Thus, the ideas of Kurt Lewin have been becoming more and more popular these days, as he was the one who set himself the task of creating and proving the existence of the "Field Theory", a unified theory of motivation that takes into account not only the internal factors behind behavior, but also the entire complexity of the sociocultural dynamics of reality that influences the individual in a moment. Within the framework of modern transactional analysis as a theory of personality, similar attempts are also made. This article aims to conceptualise the phenomenon of Kurt Lewin's "field theory" in the paradigm of transactional analysis to describe the main theoretical approaches to understanding the phenomena included in the "field theory", and compare these elements with selected psychological concepts of the school of transactional analysis.

This study examines and compares such phenomena as: communication of charged systems and hidden ulterior transactions, personal life space and structural and functional models of the ego, existence within the field state and temporary symbiosis. This research paper also proposes an analogue of a psychotherapeutic plan based on the model of field change, constructed by Kurt Lewin. Understanding the field theory within the framework of selected TA concepts described in this article can allow transactional analysts to use the ideas of K. Lewin as a basis for developing and creating new theoretical models of motivation for individuals and groups.

Keywords: field theory, behavior, Kurt Lewin, theory of motivation, symbiosis, life space, ego model, ulterior transactions.

«До сих пор мы избегали этого вопроса, описывая человека просто как энергетическую систему — систему сил, непрерывно пытающуюся восстановить или сохранить равновесие. Полезно предположить, однако, что существует некая система напряжений, в нормальных условиях непрерывно толкающая живые существа в направлении прогресса.»

Эрик Берн

«Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных»

Современная психология ставит перед собой задачу перевести теоретическое понимание закономерностей поведения и мотивации каждого отдельного индивида в более доказательную плоскость путем математических методов анализа. Эта задача осложняется тем, что на данный момент не существует единой согласованной модели, описывающей всё многообразие вариантов человеческого поведения и единую причину, или множество причин, стоявших за конкретным действием конкретного индивида в конкретной точке времени.

Например, представители бихевиоризма и когнитивного подхода рассматривали бы внешние проявления поведения как реакцию на стимулы среды в совокупности с предыдущим опытом реакций на схожие стимулы по типу ассоциации. Эволюционные психологи и нейробиологи опирались бы на идею о превалировании биологических факторов над социальными, врожденную предрасположенность и эволюционные адаптационные механизмы как ведущие стимулы индивидуального и группового поведения (Wilson, Skinner, 2009, p. 138). В противовес этим тезисам, теория деятельности делает акцент на осознанных мотивированных действиях и возможности рационального выбора каждой личности (Девятко, 2003, с. 336).

Представители психодинамической школы изучения личности утверждали бы, что личностные факторы и внутренние процессы априори детерминированы и превалируют над любыми другими мотивационными моделями, а представители социокультурного подхода в психологии — что поведение определяется свойствами ситуаций взаимодействия (Ross, Nisbett, 2011, p. 288) и воспринимаемыми дискурсами (Волков, Хархордин, 2008, с. 298).

Вследствие существования такого множества разнообразных подходов вновь становятся популярны идеи Курта Левина, немецко-американского исследователя в области теории мотивации и социального психолога, который около 90 лет назад ставил перед собой задачу объединения разных подходов: он создал и математически доказал существование «теории поля», приоткрывающей завесу над существованием единой концепции, учитывающей не только внутренние факторы мотивации, но и всю сложность социокультурной динамики реальности, влияющей на действия индивида в моменте.

В рамках транзактного анализа как теории личности совмещение избранных концепций в единую модель также может считаться попыткой создать единое концептуальное поле, объясняющее поведение конкретного индивида в конкретный момент времени. В связи с чем нам кажется актуальным поставить перед собой цель концептуализировать феномен «теории поля» Курта Левина в парадигме транзактного анализа. Методом исследования будет являться обзор литературы и сопоставление элементов теории поля Курта Левина и психологических концептов школы транзактного анализа.

Экскурс в теорию поля Курта Левина

Возвращаясь к первостепенной идее Курта Левина, его исследовательской задачей и открытием было учесть все биологические особенности индивида (инстинкты и потребности), его опыт воспитания, мышления, текущие внутриличностные процессы, условия среды и определить, как они взаимодействуют друг с другом и с какой силой воздействуют на индивида, побуждая его к определенному действию (Зейгарник, 1981).

Для более точного понимания самой теории поля нам кажется важным сначала дать краткий обзор ее основных элементов и постулатов.

Наш мозг постоянно отслеживает внутренние и внешние стимулы, проходящие через его анализаторы. Эти стимулы заряжены определенной энергией или силой. После анализа этих стимулов наш мозг связывает их с уже существующими когнитивными системами или схемами по принципу сложной ассоциации. Эти системы также связаны и сообщаются между собой. Они обладают определенной силой, с которой они влияют на психику индивида и активизируют его потребности, заряжая их (потребности) психологической энергией. В данном случае системой может считаться не просто потребность, но и стимулы, актуализирующие ее в сознании, а также определенные способы реализации этой потребности, образующие единую цепку стимулов, приводящих к действию. Этот процесс Левин называл коммуникацией заряженных систем (Левин, 2001).

Курт Левин и Блюма Вульфовна Зейгарник, доказывая эту теорию, приводили в пример официанта, работающего в ресторане: на него одновременно влияют разные внутренние и внешние системы стимулов, заряжая его потребность в запоминании точной суммы счета посетителей, пока эти посетители не расплатятся и не уйдут. Мы говорим о заряженной системе стимулов, так как эта потребность вышла на передний план и реализовалась в действие только благодаря совокупности влияния на нее других внешних и внутренних стимулов. Внешними стимулами предположительно можно считать: конкретных посетителей, метрдотеля, коллег, контекст помещения, в котором официант работает. Внутренними заряженными стимулами могут считаться: потребность в получении зарплаты, потребность в безопасности, темперамент официанта, особенности функционирования его памяти и мышления, его адаптации и другие черты характера, его сценарные процессы, его степень социальных связей с сотрудниками ресторана и посетителями, влияние закона Зейгарник как психического процесса и т.д.

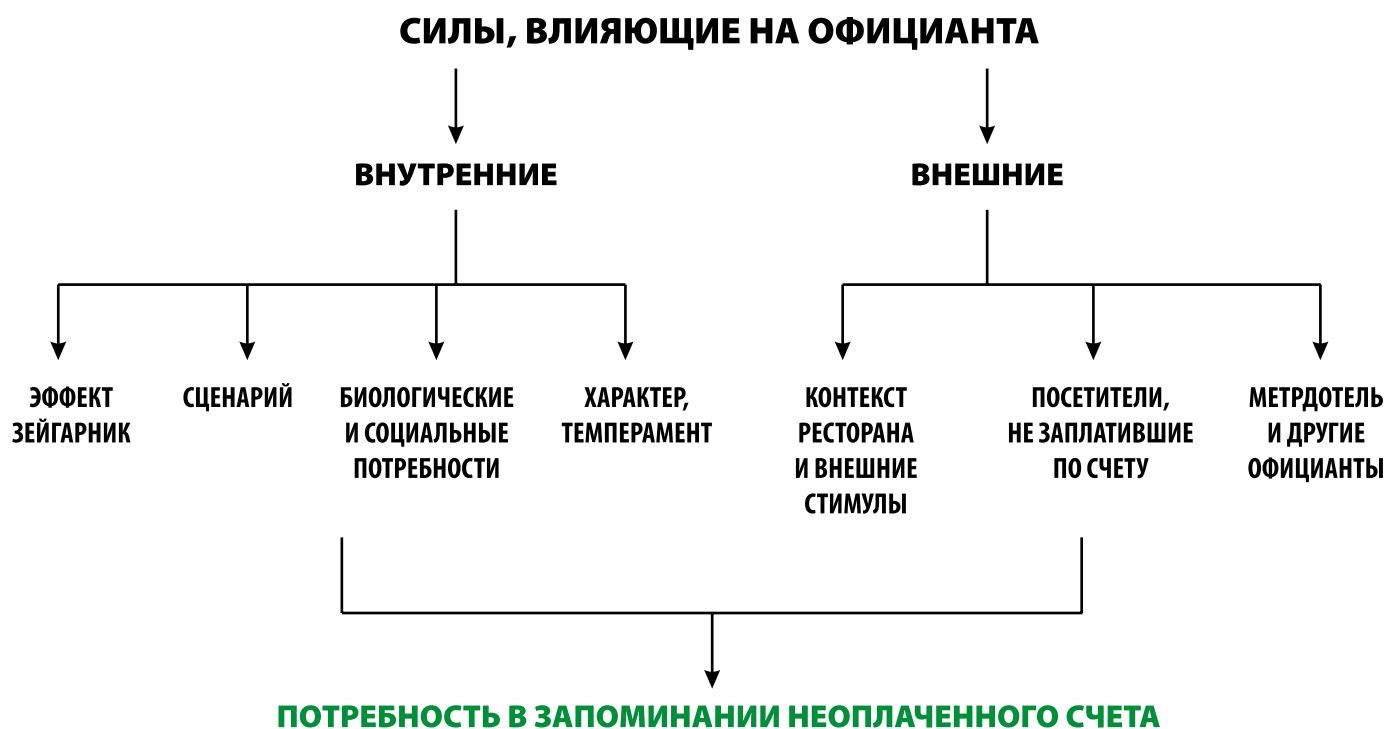


Рисунок 1. Схема сил, влияющих на официанта в рамках его поля.

Коммуникация заряженных систем, или скрытые транзакции внутри эго

Эрик Берн использует термин, схожий с концептом «заряженных систем» К. Левина, описывая эго: «Эго — это система, способная видеть самое себя подобно тому, как части тела могут ощущать одна другую. “Эго” можно описывать как систему чувств, определяя ее как набор согласованных поведенческих схем» (Берн, 1992, с. 19). В парадигме транзактного анализа мы можем говорить о том, что «коммуникацию заряженных систем» можно интерпретировать как внутренние и внешние скрытые транзакции, которые приводят к внешней реакции, то есть открытой внешней транзакции или поведению. Напомним, что транзакция — это единица социального взаимодействия. Транзакции могут происходить как между людьми, так и между частями эго или эго-состояниями.

В данном контексте авторами предлагается рассматривать понятие «транзакций» в более широком смысле, как заряженное катексисом взаимодействие двух элементов, возникшее под влиянием некоторой силы. Скрытые транзакции в парадигме транзактного анализа часто понимаются как манипуляция или как часть бессознательного сценарного процесса. В данной ситуации хотелось бы предложить рассматривать феномен «скрытых транзакций» более буквально, как скрытое или частично скрытое от сознания, заряженное катексисом взаимодействие двух элементов. Официант, запоминающий точную сумму заказа, не осознает весь процесс внутренних и внешних транзакций, стоящий за этим запоминанием, транзакции остаются скрытыми от его осознания.

Эрик Берн также говорил о том, что каждое эго-состояние уже само по себе наполнено некоторой психологической энергией, связано катексисом, и смена эго-состояний, их сообщение и активация завязаны на заряже-

нии их (эго-состояний) несвязанным катексисом и наполнении сверхэнергией, то есть активным катексисом (не-связанный + связанный катексис). Мы называем этот процесс наполнения активным катексисом эго-состояния: «наделение эго-состояния исполнительной властью».

СХЕМА КОММУНИКАЦИИ ЗАРЯЖЕННЫХ СИСТЕМ В ПОЛЕ

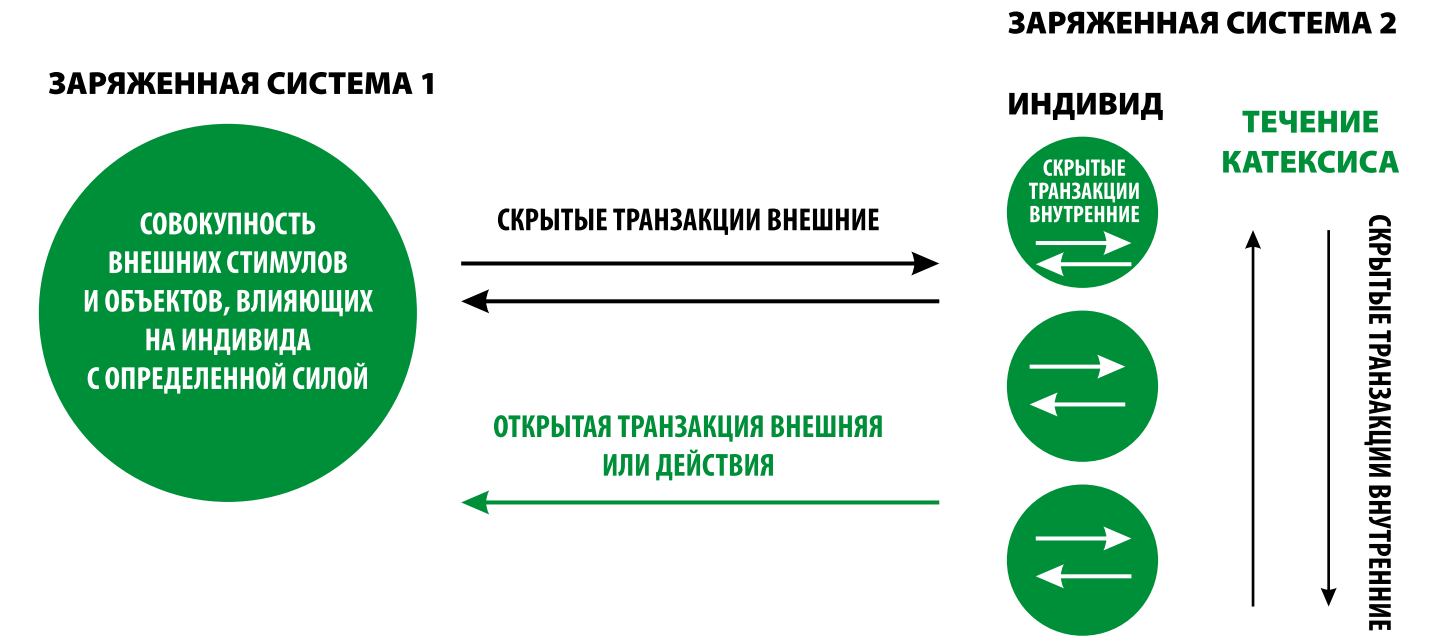


Рисунок 2. Схема коммуникации заряженных систем в рамках поля или системы скрытых транзакций.

Понятия «поля» и «жизненного пространства» согласно Курту Левину

Курт Левин (Левин, 2001) в своих работах также говорит о динамическом свойстве внутренних структур и скрытых транзакциях, предшествующих поведению или внешней транзакции: «Факторы среды будто преломляются через нашу личность, вызывая те или иные реакции».

И мы имеем дело не со стимулами самими по себе, а с нашей интерпретацией этих стимулов, не с транзакцией напрямую, а нашей интерпретацией этой транзакции, то есть с совокупностью скрытых транзакций и динамикой психической энергии и частей эго-состояний в моменте.

Говоря о конкретном поведении, то есть внешней транзакции, Курт Левин утверждал, что оно является результатом нахождения индивида в конкретном поле (во взаимосвязи заряженных систем) и состоянии жизненного пространства: «Психологическое поле — совокупность взаимодействующих состояний данного человека, с одной стороны, и психологически значимых свойств его окружения — с другой. Текущая ситуация понимается как состояние поля в данный момент времени, а поведение объясняется как функция текущей ситуации» (Левин, 2000, с. 47). То есть под воздействием поля преобразуется не только поведение, но и внутренние структуры индивида, называемые К. Левином «жизненным пространством индивида».

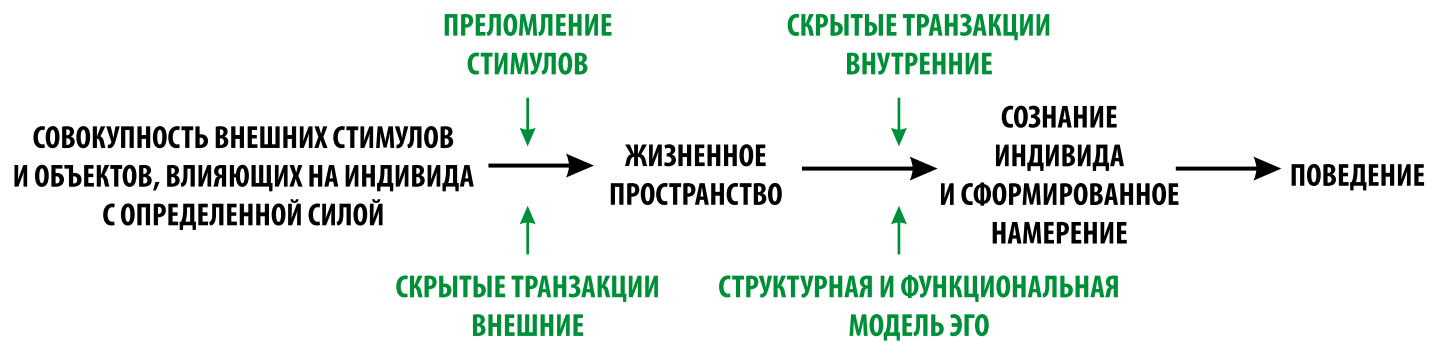


Рисунок 3. Схематичное понимание поведения в рамках феномена «поля» Курта Левина.

Жизненное пространство, или структурное и функциональное состояние эго

Мы можем переводить термин Левина «жизненное пространство индивида» как одновременно структурное и функциональное состояния эго в моменте, так как ученый описывал его (пространство) как внутренний мир индивида в моменте, состоящий из разных секторов или регионов (связанных заряженных систем), которые имеют границы и обладают свойством проницаемости (Никулина, Драчева, 2020, с. 70), что очень схоже с описанием модели эго (Берн, 2018). То есть, на языке школы транзактного анализа, с практической точки зрения совокупность скрытых внешних и внутренних транзакций в моменте, происходящих как реакция эго на внешние стимулы, может быть нами описана как совокупность структурной и функциональной моделей эго в моменте.

Структурная модель эго отражает состояние эго в моменте и наполненность эго-состояний катексисом, а функциональная модель — именно внешнюю открытую транзакцию, то есть наше поведение в ответ на серию связанных между собой систем стимулов или скрытых транзакций, предшествующих поведению. Мы говорим именно о совокупности моделей, так как именно их совокупность отражает состояние внутреннего жизненного пространства индивида, то есть всю коммуникацию заряженных систем и связанных с ними внутренних и внешних стимулов. К тому же, указанные модели могут различаться между собой в моменте. Это связано с тем, что исполнительной властью, то есть активным катексисом в моменте, может быть наиболее наполнено одно эго-состояние, а совершать внешнюю транзакцию мы можем из другого эго-состояния, однако вид этих моделей может также в моменте совпадать.

СХЕМА КОММУНИКАЦИИ ЗАРЯЖЕННЫХ СИСТЕМ В ПОЛЕ

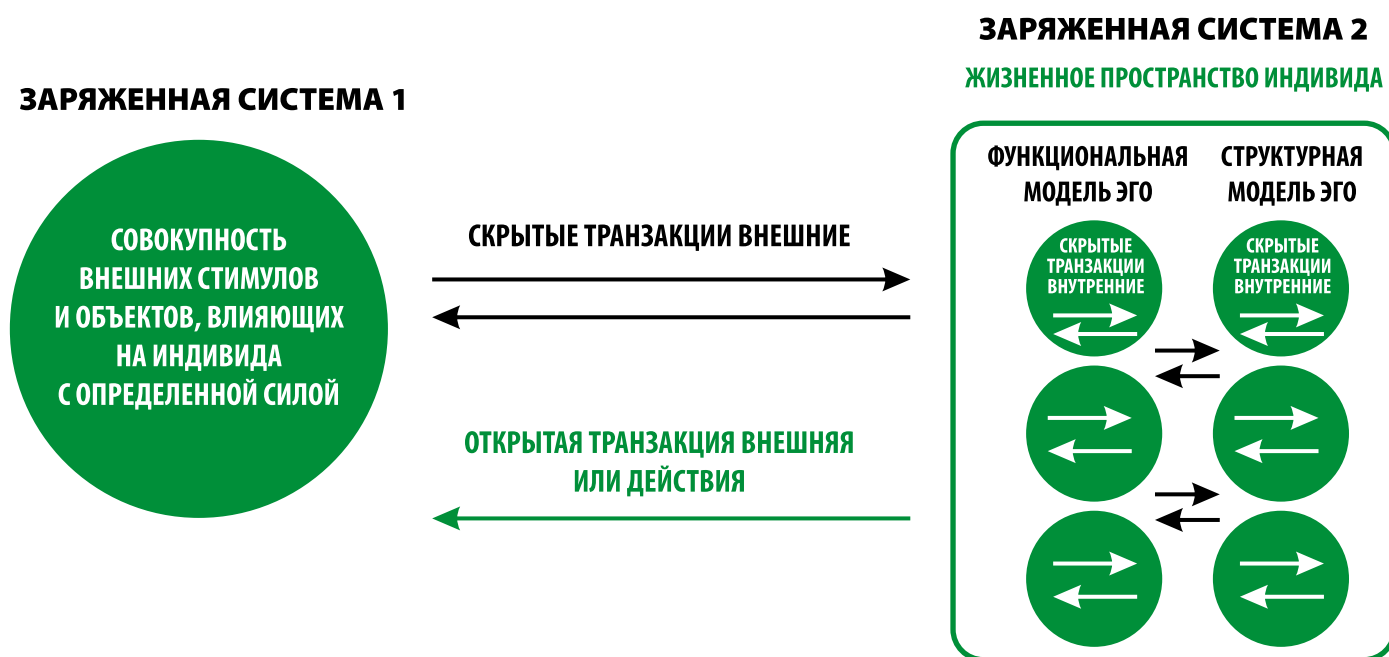


Рисунок 4. Схематичное понимание жизненного пространства в рамках феномена «поля» Курта Левина и его соотнесение с моделями эго в ТА.

«Поле» индивида, или спонтанный симбиоз в парадигме ТА

Если совокупность структурной и функциональной моделей эго отражает состояние и содержание жизненного пространства индивида в рамках конкретного поля, то какая более широкая модель отражает само понятие «поля»? Эту совокупность связанных заряженных систем в рамках поля индивида или всей совокупности транзакций в единицу времени можно считать возможной, только если индивид входит в спонтанный временный симбиоз с Другим или в контакт.

Мы встречаем понятие симбиоза в рамках теории Шиффов (Schiff, 1975, pp. 10–14). Однако транзактными аналитиками симбиоз понимается в первую очередь таким образом: «Когда двое или более людей ведут себя так, как будто вместе образуют одного человека, и у каждого из них не используются все имеющиеся у них эго-состояния» (Ломыкин, 2023, с. 46). В контексте данной работы концепт симбиоза предлагается понимать более буквально, то есть как слияние разных заряженных систем в единое поле в одну единицу времени, а также понимать воз-

возможность обмена транзакциями только в рамках единого поля. То есть спонтанный временный симбиоз можно понимать как единое поле образующих его субъектов и/или объектов.

Переводя на язык транзактного анализа, поведение или конкретная внешняя транзакция является результатом нахождения индивида в симбиозе или едином поле с другими элементами этого поля. То есть вся совокупность внешних и внутренних транзакций совершается внутри симбиоза или единого поля. В данном случае симбиоз или слияние не предполагает стирание границ эго, скорее это соприкосновение, однако в некоторых случаях стирание границ может происходить.

В гештальт-психологии, приверженцем которой был Курт Левин, есть понятие контакта, где утверждается, что контакт не является опытом взаимности или обоюдности. Контакт может быть как с физическими неодушевленными предметами, так и с живыми объектами. Все они будут влиять на индивида с определенной силой, то есть контактировать. Взаимности или обоюдности не происходит, так как мы обмениваемся транзакциями не напрямую, а лишь посредством наших интерпретаций этих воспринятых транзакций.

СПОНТАННЫЙ ВРЕМЕННЫЙ СИМБИОЗ = СОСТОЯНИЕ ПОЛЯ В МОМЕНТЕ



Рисунок 5. Схематичное понимание спонтанного симбиоза и существования в рамках феномена «поля» Курта Левина.

Понимание здорового и нездорового симбиоза

Возвращаясь к понятию симбиоза или контактированию в транзактном анализе, мы часто используем понятия здорового и нездорового симбиоза. Симбиоз может считаться нездоровым, если в нем присутствует игнорирование своих частей эго в пользу взаимности и обоюдности, то есть слияния; здоровый же симбиоз предполагает устойчивость границ эго-состояний обоих индивидов и наполненность всех частей эго катексисом (McWilliams, 1994, pp. 98–115). Если же у одного из индивидов присутствует игнорирование или редукция некоторых частей в рамках структуры эго, то это будет влиять с определенной силой на второго индивида — иначе, чем если бы редукции не было. Будет происходить череда скрытых заряженных транзакций, и только текущее состояние жизненного пространства второго индивида или вид структурного состояния эго второго индивида могут определить, будет ли создан нездоровый симбиоз между этими двумя объектами или нет.

В психотерапевтической практике этот феномен слияния при редукции собственных частей эго обозначается как «приглашение к нездоровому симбиозу». Это как если бы метрдотель ресторана, в котором работает наш официант, пытался бы сам разобраться с получением оплаты за ужин или как-то по-другому вмешиваться в процесс запоминания точной суммы счета. Реакция официанта или внешняя транзакция была бы определенной в зависимости от состояния и содержания структуры эго официанта в моменте, а также влияния других внешних стимулов, с которыми наш официант также образует симбиоз или единое поле.

То есть можно сказать, что существование в определенном поле — это нахождение в спонтанном временном симбиозе со множеством объектов окружающей среды при определенном состоянии структурной и функциональной моделей эго, что может изображаться как череда скрытых внутренних и внешних транзакций в рамках этого симбиоза или поля.

СПОНТАННЫЙ ВРЕМЕННЫЙ СИМБИОЗ = СОСТОЯНИЕ ПОЛЯ В МОМЕНТЕ

Рисунок 6. Понимание спонтанного симбиоза и существования в рамках феномена «поля» Курта Левина. Расширенная схема.

Ключевая мотивация индивида, или сценарные процессы. Сила физиса

На вопрос: «Какая именно система стимулов влияет больше всего на индивида (его поведение) в моменте?» — Курт Левин отвечал, что все части поля, несмотря на их хронологическую разновременность, субъективно переживаются как одновременные, но при этом чем ближе система находится к жизненному пространству человека, тем большее влияние (изначальный сильный заряд) она оказывает (Левин, 2000, с. 6). Здесь имеется в виду не физическая близость к объекту, а скорее степень симбиоза. Чем более проходимы и неустойчивы границы нашего эго, тем более сильно объекты могут на нас влиять. То есть, на языке транзактного анализа, если у нас с другим объектом устанавливается нездоровый симбиоз второго порядка, то этот объект будет влиять на нас особенно сильно.

Однако Эрик Берн в своей книге «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» утверждает, что есть сила, которая способна преодолеть любое внешнее влияние — это сила физиса. «Ее можно рассматривать как четвертую силу личности наряду с Эго, Супер-эго и Ид <...> Мы можем предположить существование такой системы, чтобы объяснить, почему человек растет, почему человеческий род пытается стать лучше, <...> и почему психика обогащается творческой любовью к красоте, по мере того как ее энергетическая система становится все сложнее» (Берн, 1991, с. 62). Эрик Берн говорит о том, что наши нездоровые сценарные процессы и симбиоз сильны и порой властвуют над нами, но есть что-то, что всегда будет сильнее — это сила трансцендентности и самой жизни, сила физиса. И это важно учитывать в психотерапевтическом процессе.

Практическая сторона «теории поля», или психотерапевтический план в ТА

С практической точки зрения Курт Левин, работая уже с группами и организациями, предложил свою модель регуляции состояния общего поля и жизненного пространства индивида. Модель выражается в трех основных действиях: разморозить, изменить, заморозить (Беджанян, 2016, с. 28). Она может быть применена в рамках как групповой терапии, так и индивидуальной.

Разморозить — сделать анализ силового поля, в котором находится индивид, и усилить напряжение за счет фокуса на проблемных или нездоровых симбиотических аспектах ситуации. То есть составить схемы возможных симбиозов, в которых находится клиент в текущем моменте, а также проанализировать структурную и функциональную модели его эго.

Изменить — осуществить переход к более «здоровому» и стабильному состоянию симбиоза и жизненного пространства индивида. То есть запустить процесс укрепления внешних и внутренних границ эго за счет деконтаминации Взрослого эго-состояния и присоединения диссоциированных частей эго, а также деконфьюзии Детской части; инициировать отказ от участия в нездоровом симбиозе, принятый всеми частями эго.

Заморозить — закрепить изменения. То есть поведенчески закрепить принятое на когнитивном и чувственном уровне новое решение. Клиент должен не просто решить, но и поведенчески показывать приверженность изменениям, чтобы его поле могло измениться вслед за ним (жизненным пространством).

Концептуализация избранных феноменов «теории поля» в парадигме ТА

Таким образом, «теория поля» Курта Левина, концептуализированная в понятиях транзактного анализа, может стать идеальным базисом для построения психотерапевтического плана, который может быть представлен в виде следующей схемы.

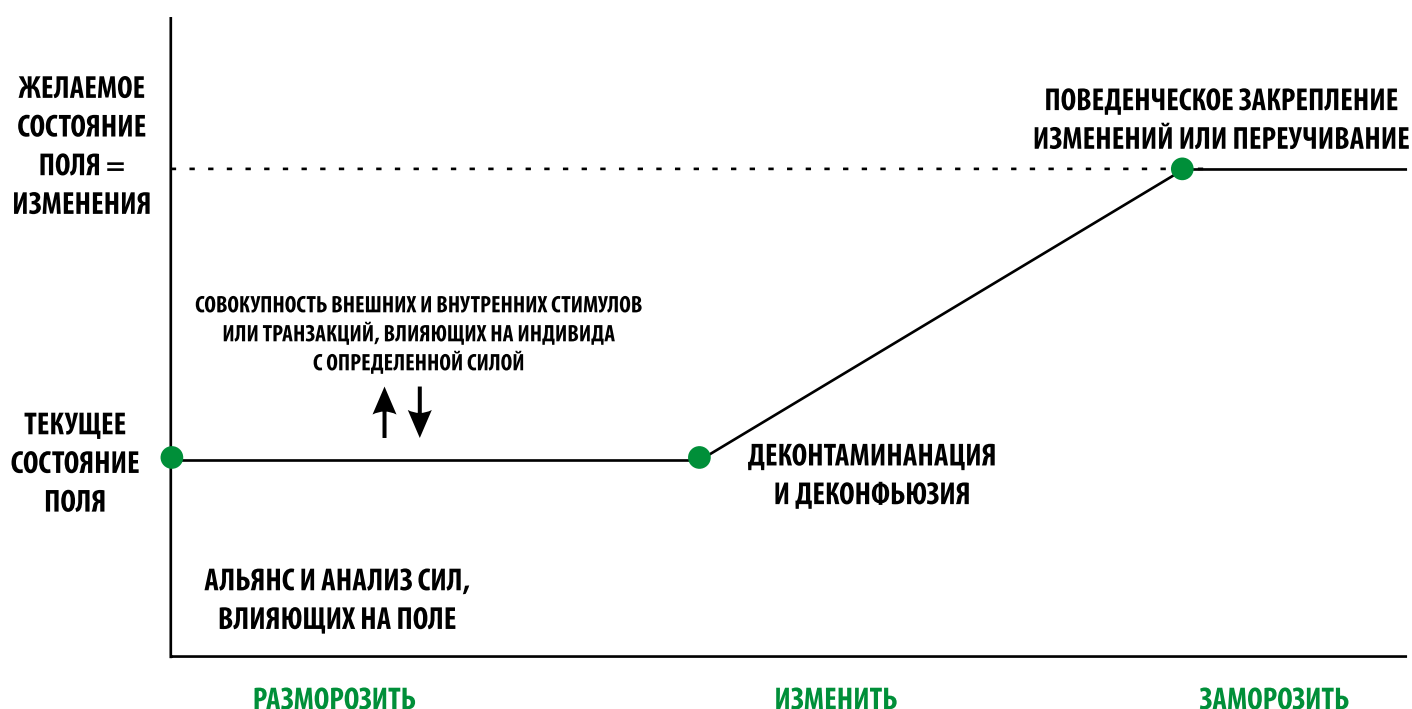


Рисунок 7. Схематичное понимание модели изменения «поля» индивида Курта Левина в приложении к психотерапевтическому плану в рамках модели ТА.

Понимание теории поля в рамках избранных концепций ТА, описанное в данной статье, может позволить транзактным аналитикам использовать идеи Курта Левина как основу для выработки и создания новых теоретических моделей поведения и мотивации индивидов.

Если говорить о последующем исследовании этой темы, далее мы можем рассмотреть групповую динамику с использованием феноменов и теории поля Курта Левина в парадигме транзактного анализа.

Список литературы

1. Анцыферова, Л.И. (1960) О теории личности Курта Левина // Вопросы психологии. 6. С. 149–156.
2. Беджанян, А.А. (2016) Особенности управления персоналом в условиях организационных изменений // Научный диалог: Экономика и менеджмент. С. 28–29.
3. Берн, Э. (1991) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: МФИН.
4. Берн, Э. (1992) Транзактный анализ в психотерапии. СПб.: Братство.
5. Берн, Э. (2018) За пределами игр и сценариев. М.: Litres.
6. Волков, В.В., Хархордин, О.В. (2008) Теория практик. СПб.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге.

7. Девятко, И.Ф. (2003) Социологические теории деятельности и практической рациональности. М.: Аванти Плюс.
8. Зейгарник, Б.В. (1981) Теория личности Курта Левина. М.: Рипол Классик.
9. Левин, К. (2000) Теория поля в социальных науках: пер. с англ. СПб.: Сенсор.
10. Левин, К. (2001) Динамическая психология: Избранные труды / пер. с нем. и англ. Е. Патяевой, Д. Леонтьева. М.: Смысл.
11. Ломыкин, Д.Ю. (2023) Четыре квадранта рэкета // Транзактный анализ в России. 3 (2). С. 46–49.
12. Никулина, Е.А., Драчева, А.И. (2020) Значение теории поля К. Левина для современной психологии личности // Сборник научных трудов по материалам VIII Международной научно-практической конференции. Наука XXI века: открытия, инновации, технологии. С. 70–72.
13. Сериков, А.Е. (2018) Понятия деятельности и поведения в отечественной психологии // *Mixtura verborum'* 2018: воля к смыслу: философский ежегодник / под общ. ред. С. А. Лишаева. Самара: Самар. гум. акад.. С. 84–103.
14. McWilliams, N. (1994) *Psychoanalytic Diagnosis*. New York: Guilford Press, 1994.
15. Ross, L., Nisbett, R.E. (2011) *The Personal and the Situation: Perspectives of Social Psychology*. London: Pinter & Martin Ltd.
16. Schiff, J.L. (1975) *Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis* // J.L. Schiff (Ed.). New York: Harper and Row, Publishers, Inc.
17. Wilson Naour, P.E.O., Skinner, B.F. (2009) *Dialogue Between Sociobiology and Radical Behaviorism*. New York: Springer.

Элементы жизненного сценария и нейробиология

Юлия Евгеньевна
ГОРБАЧЕВА

Место работы: практикующий психолог в модальности транзактного анализа, член Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (COTA), постоянный член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (EATA), студент МИР-ТА; супервизор — Алла Далит (PTSTA-P); Нижний Новгород, Россия; ugpsy@yandex.ru
ORCID: 0009-0007-0465-8984; ResearcherID: JZS-8884-2024



Yuliya Evgenievna
GORBACHEVA

Place of work: practicing psychologist the modality of transactional analysis, a member of the St. Petersburg Transactional Analysis Organization (SOTA), a regular member of the European Transactional Analysis Association (EATA), student at the MIR-TA (International Institute of Developmental Transactional Analysis, IIDTA); supervisor — Alla Dalit (PTSTA-P); Nizhniy Novgorod, Russia; ugpsy@yandex.ru
ORCID: 0009-0007-0465-8984; ResearcherID: JZS-8884-2024

The Elements of the Life Script and Neurobiology

Аннотация: Данная статья основана на материалах доклада на тему «Семь элементов жизненного сценария», подготовленном для выступления на студенческой онлайн-конференции института МИР-ТА «Транзактный анализ в XXI веке» в июле 2023 года. Основой для данной работы послужили статья Тони Вайта «Семиугольник жизненного сценария» («The Life Script Heptagon», 2022), а также работы Адрианы Монтейро и Луиса Козолино на тему нейробиологии. Достижения в области нейробиологии в настоящее время могут дать новое понимание концепции сценария, предложенной Эриком Берном. Мотивирование клиента к изменению и изучению своего жизненного сценария находится в локусе контроля психолога, работающего в модальности транзактного анализа. Целью автора является анализ нового взгляда на компоненты, составляющие жизненный сценарий: что является основной мишенью в работе психолога в различных психотерапевтических подходах, а также изучение взаимосвязи сценарного процесса и новых исследований в области нейробиологии, что позволит расширить представления о сценарии жизни для более продуктивной работы.

Ключевые слова: жизненный сценарий, транзактный анализ, нейробиология, методы психотерапии, Тони Вайт, семиугольник жизненного сценария.

Abstract: This article is based on the speech "The Seven Elements of the Life Script" at the MIR-TA (International Institute of Developmental Transactional Analysis, IIDTA) Student Conference, which was held in July 2023. In this paper, the author relies on Tony White's article "The Life Script Heptagon" (2022), as well as works of Adriana Montheiro and Louis Kozolino on the topic of neuroscience. Advances in neuroscience may now provide new insights into the concept of the life script proposed by Eric Bern. The motivation of the client to change and study his life script is in the locus of control of a psychologist working in the modality of transactional analysis. The purpose of the author is to analyse a new view on the constituent components of a life script and to raise the question: what is the main target in the work of a psychologist in different methods of psychotherapy, as well as studying the connection between the script process and new research in the field of neuroscience, which will expand the understanding of the life script for more productive work.

Keywords: life script, transactional analysis, neuroscience, methods of psychotherapy, Tony White, the life script heptagon.

Изучение и расширение компетенций в области нейробиологии для психологов и других специалистов помогающих профессий является актуальным, так как это позволяет более прицельно работать с проблемами клиентов и пациентов. Теории и методы мэтров психологии, разработавших десятки различных подходов, — психоанализ, гештальт-терапию, транзактный анализ, КПТ,

телесную терапию и многие другие, — были выведены на основе их многолетней работы, опыта, блестящих озарений и неизбежных ошибок. Теперь, благодаря новейшим исследованиям в нейробиологии, мы можем качественно и количественно подтверждать выводы, сделанные ранее Эриком Берном и другими теоретиками и практиками.

Цель данного обзора — проанализировать, каким образом данные нейробиологических исследований перекликаются с концепциями транзактного анализа, в частности с теориями эго-состояний и сценария жизни, а также с идеей семиугольника жизненного сценария Тони Вайта. Также в статье освещается сложность принятия нового решения, то есть изменения сценарных решений, с точки зрения нейробиологии, а также высказываются предположения о том, как знания о работе мозга могут помочь в работе с клиентом и укреплении терапевтического альянса.

Семиугольник сценария жизни Т. Вайта и работа с его элементами в разных психотерапевтических подходах

В основе идеи семиугольника сценария жизни Тони Вайта лежат две концепции. Первая — система рэкета (Erskine, Zalcman, 1979, p. 53), представляющая собой систему трех составляющих: *сценарные убеждения/чувства, рэкетные проявления и подкрепляющие воспоминания*. Вторая — модель Кена Меллора (Mellor, 1980), в качестве основных элементов сценария в ней выделены четыре компонента: *вера, мышление, чувства и поведение*.

Тони Вайт предлагает свою модель из семи элементов: *мысли, чувства, поведение, убеждения и установки, паттерны телесной фиксации, привычки и ранние решения*. Все семь элементов, сформировавшись в детстве патологическим образом, функционируют вместе и поддерживают гомеостаз. Семиугольник изображен так, что каждый угол имеет шесть связей с каждым из углов. Цель сценария заключается в поддержании этой структуры и сопротивлении изменениям (White, 2022).

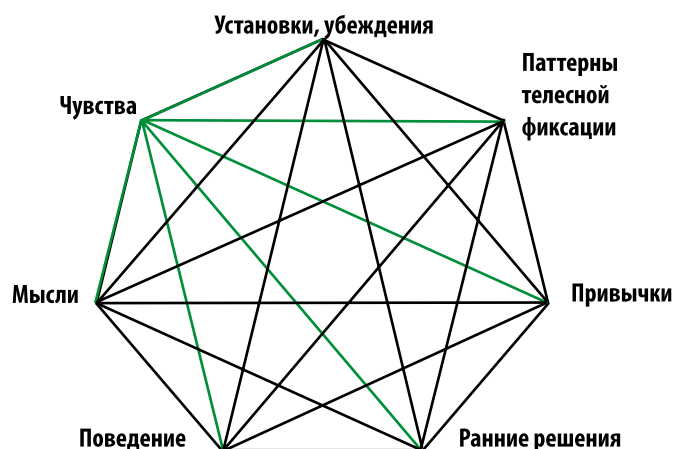


Рис. 1. Семиугольник жизненного сценария, схема Тони Вайта¹.

Если бы сценарий не был так силен и устойчив, то не было бы необходимости в профессии психолога, и люди сами, по своему желанию, могли бы легко менять собственную судьбу (White, 2022).

Тони Вайт и Луис Козолино (Козолино, 2022) сходятся во мнении, что человек не совершает каких-либо случайных действий. Полноценно свои потребности человек может удовлетворить только в отношениях с другим человеком. Чем чаще другие транслируют похожие эмоциональные реакции на события и последующие за ними одинаковые действия, тем более автоматизированным становится поведение. В транзактном анализе поведение человека перемещается из Взрослого эго-состояния, где необходимо сопоставить факты, трезво проанализировать реальность, в эго-состояние Ребенка, где человек проигрывает какое-либо поведение, не задумываясь, с наименьшим количеством размышлений о реальности (White, 2022).

В психологической литературе не уделяется должного внимания привычкам. Но невозможно игнорировать тот факт, что есть привычки, которые помогают и облегчают нашу жизнь, а есть те, что убивают нас. Привычки подкрепляются воспоминаниями человека и хранятся в нейронных сетях головного мозга. В тот момент, когда триггер запускает соответствующие воспоминания, автоматически активизируются чувства/мысли/поведение (Козолино, 2022).

«Люди меняются, когда новый опыт нарушает старые модели (привычки) «стимул — реакция»» (Козолино, 2022, с. 493).

Наше сознание — ограниченный ресурс. Работа головного мозга стремится оптимизировать жизненный опыт. Большинство автоматизированных воспоминаний долго формировались, и их трудно забыть. Чтобы привычки были пересмотрены, они должны быть осознаны, чтобы человек по своему усмотрению мог или следовать своей старой привычке, или принять иной вариант действий.

Из всех семи углов представленной модели сценария, угол *Убеждения и установки* является самым устойчивым и самым трудно поддающимся изменениям (White, 2022, p. 58).

Набор убеждений и установок закладывается в раннем детстве, закрепляется и функционирует на уровне бессознательного. Интроекция (от лат. intro — «внутри» и лат. iacio — «бросаю, кладу») является одним из процессов присвоения установок от значимых фигур. В отсутствие критики и избирательности данный процесс происходит неосознанно и продолжается в течении всей жизни. Люди формируют отношения с теми, кто разделяет их взгляды и систему ценностей, и, таким образом, поддерживают свои старые интроекты. Клиенты, находящиеся в длительной терапии, интроеци-

¹ Оригинал данной схемы на английском языке представлен в статье: White T. (2022) The Life Script Heptagon // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (1). P. 54.

руют терапевта в свое эго-состояние Родителя. Требуется огромное количество времени для пересмотра и трансформации ригидных установок, заложенных в детстве (White, 2022).

В своей статье Тони Вайт рассуждает о методах психотерапии языком транзактного анализа, а также о том, какой метод может работать наилучшим образом с изменением жизненного сценария. КПТ-терапевты работают с мышлением, поведением, чувствами и ранними решениями клиента, в основном опираясь на эго-состояние Взрослого. По мнению Тони Вайта, главное отличие методов КПТ и терапии нового решения Мэри и Роберта Гулдингов (Goulding & Goulding, 1979) в том, что последние, используя гештальт-методики, приносят в терапевтический процесс Детское эго-состояние клиента. В то время как методы когнитивно-поведенческой терапии предлагают людям подумать над своими чувствами, то есть выйти из состояния Ребенка и перейти в состояние Взрослого, а по сути — не чувствовать чувство (White, 2022, p. 57).

Телесная терапия предполагает, что в теле ребенка при хроническом стрессе возникают мышечные сокращения и остаются в нем в виде телесной брони. «Выявленные Райхом защитные механизмы отражают эмоциональные воспоминания из ранних довербальных переживаний, которые хранятся в сенсорных, моторных и эмоциональных сетях ранней памяти» (Козолино, 2022, с. 69).

Согласно идеям ТА, родитель ставит запрет, и ребенок вместе с принятием решения по своему сценарию жизни автоматически напрягает и сокращает мышцы в определенной части своего тела. В итоге раннее решение и сокращение мышц образуют связь, что и отображается в модели семиугольника Вайта. Существует немало методов телесной терапии, но для изменения сценария жизни одной ее недостаточно, считает Вайт.

Нейропсихолог Адриана Монтейро в своей статье предлагает несколько иной взгляд на работу со сценарием: «Работа над эмоциями — это работа над жизненным сценарием» (Montheiro, 2020, p. 62). Сенсорная информация поступает в миндалевидное тело головного мозга, далее происходит оценка ситуации, существует ли опасность для человека, есть ли необходимость в мгновенной реакции. Затем по длинной цепочке нейронных связей эта информация переходит в когнитивную область неокортекса. И только после этого весь организм человека отреагирует физиологически (Montheiro, 2020, p. 58).

Луис Козолино в свою очередь пишет: «Основным направлением психотерапии является интеграция аффекта во всех его формах с мыслительным процессом и сознательным восприятием» (Козолино, 2022, с. 70). Те ощущения, которые младенец испытывает в контакте с матерью, являются началом, отправной точкой его последующей жизни. Разрушительными будут не нега-

тивные эмоции, которые в норме должен испытывать человек, а те способы какими он научился реагировать на стресс.

Возвращаясь к семиугольнику Тони Вайта, это можно представить в виде такой последовательности: восприятие ситуации (*Чувства*) => осмысление (*Мысли*) => реакция тела (*Паттерны телесной фиксации*) => Поведение человека (*Поведение*).

Геометрическая модель Тони Вайта не противоречит этой последовательности, а лишь дополняет ее, так как к углу *Чувства* ведут лучи от всех остальных углов. В работе с клиентами, где доступ к чувствам затруднен или невозможен, психолог может выстроить свою работу через другие углы, например, *Мышление*, или через тело, то есть через *Паттерны телесной фиксации*.

Влияние работы мозга на принятие решений и жизненный сценарий

В жизни каждого человека имеется ряд событий, о которых он скажет: «Это перевернуло мою жизнь». И в терапии мы предлагаем клиенту их вспомнить и описать в подробностях. В книге «Странная жизнь Ивана Осокина», впервые опубликованной в 1915 году, П.Д. Успенский удивительно точно описывает сценарные процессы: «Я знал, что так будет, но ничего не мог сделать иначе. Если бы все повторилось, я делал бы то же самое» (Успенский, 2022, с. 77). То есть человек осознает, что он делает, и, тем не менее, с покорностью кролика, смотрящего на удава, совершает то, что должен совершить по своему сценарию, снова и снова.

Известно, что сценариев у человека несколько, существуют сценарии с более успешным концом и сценарии менее желательные. В терапию клиенты приходят с вопросами: «Почему **опять** меня увольняют?». Или: «Почему я **опять** выбираю мужа алкоголика?». Мы привыкли считать, что человеческая психика выбирает наилучший вариант, который возможен на данный момент с учетом прошлого опыта, некий рациональный вариант. Фактически в переломные или стрессовые моменты человек стоит перед выбором, по какому сценарию пойти: по привычному или такому сценарию, который будет оптимальным в конкретной ситуации. Но в итоге это выбор без выбора, если взглянуть на этот процесс с точки зрения нейробиологии. Нейроученый Джозеф ЛеДу (LeDoux, 2000) предложил модель выбора поведения в стрессе, состоящую из двух систем — быстрой и медленной. Быстрая действует мгновенно, за 1/12 доли секунды: сенсорная информация проходит через таламус, попадает в миндалевидное тело, последнее в свою очередь оценивает информацию и интегрирует ее в реакции организма. Одновременно сигнал отправляется и через «медлен-

ную систему», через гиппокамп и кору головного мозга, для более детального изучения информации. «Быстрая и медленная схемы помогают понять, почему мы часто реагируем, не думая, а потом вынуждены извиняться» (Козолино, 2022, с. 336–337). Это своего рода ответ на вопрос, почему человек принимает иррациональное решение по не логичным для него причинам.

Реакция человека, который принял решение мгновенно, с помощью «быстрой системы», вероятно, соответствует структуре нулевого и первого порядка, В0 и В1. «...в нейронных сетях, ориентированных на правое полушарие, происходит жизненно важное обучение в области привязанности, эмоциональной регуляции и самооценки. Примерно к 18 месяцам этот асимметричный рост переходит в левое полушарие» (Козолино, 2022 с. 98). И мы понимаем, что вербализация ощущений и эмоций здесь невозможна, так как еще не сформированы те зоны мозга, которые за это отвечают. Если к психотерапии подключать медитации, музыку, а также практики телесной релаксации (массаж, баня, бассейн), в этот момент клиент осознанно возвращает себя в младенца в структуру первого порядка, становясь самому себе Заботливым Родителем. Интеграция аффекта с мыслительным процессом по Козолино или переплетение «быстрой и медленной схемы» реагирования — это и есть одновременная работа по семи направлениям, предложенная Тони Вайтом.

Без компетенций в нейробиологии психолог предлагает клиенту принцип «Поверь, и ты увидишь». То есть: «Доверься мне, и я помогу тебя понять себя». Исследования работы головного мозга предлагают другой принцип: «Увидь — и поверь». Это может дать опору и клиентам, и терапевтам. Согласно идеям Берна, научные знания должны быть доступны и объяснены простым языком. В случае с активностью нейронов можно визуализировать «фатум», «судьбу» и «злой рок» с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии и понять, что мозг каждого клиента реагирует особенным образом на разные раздражители, но это вовсе не приговор. И тогда мы вместе сможем назвать вещи своими именами, а также сделать позитивные изменения более возможными и более управляемыми.

Научные факты и новейшие исследования в области нейробиологии подтверждают теории мэтров психотерапии, сформулированные ранее, когда еще не было таких возможностей исследовать головной мозг, какие есть сейчас. «С точки зрения нейробиологии, — говорит Луис Козолино, — психотерапию можно понимать, как особый вид обогащенной среды, предназначенной для повышения пластичности, роста нейронов и интеграции нейронных сетей» (Козолино, 2022, с. 46).

Нейропластичность головного мозга, является решающим фактором в трансформации жизни человека.

Козолино утверждает, что серьезные изменения в долгосрочной перспективе возможны, когда работа психолога направлена на «рост нейронов и интеграцию нейронных сетей» следующим образом:

- помощь в осознании бессознательных аспектов, в понимании своих трудностей;
- выражение чувств, мыслей;
- изменение представлений о себе, мире и о других, и как следствие — изменение своего поведения.

«И, хотя у мозга много недостатков и уязвимостей, наша способность связывать, настраивать и регулировать мозги друг друга дает нам способ исцеления. Вот почему в основе психотерапии лежит сила человеческих отношений» (Козолино, 2022 с. 490).

Заключение

В предложенной Тони Вайтом модели все семь элементов необходимо учитывать и корректировать в работе с клиентом, иначе эта крайне устойчивая система вернется к своему прежнему состоянию, и изменения сценария не произойдет. По мнению Адрианы Монтейро, основанному на нейробиологических исследованиях, терапия сценария жизни — это работа с эмоциями клиента, так как эмоции и ощущения зарождаются еще в довербальный период развития человека.

В терапии психолог может помочь своему клиенту изменить убеждения и установки, его привычки, соединить мышление и чувства, тем самым изменив поведение. Но в стрессовой ситуации человек поступит иррационально, т.е. пойдет «коротким путем», подтвердив свой сценарий. Научные знания и новейшие исследования в области нейробиологии могут существенно продвинуть психолога в его работе с клиентами и послужить для более успешного понимания процесса психотерапии. Для того, чтобы задействовать возможности нейропластичности мозга и медленную систему реагирования, необходимо создание особого типа обогащенной среды — психотерапевтического альянса. Несмотря на то, что исследования головного мозга с помощью современных технологий дают понимание многих процессов, сложные отношенческие взаимодействия между клиентом и психотерапевтом невозможно оценить механически. В итоге определяющим фактором для достижения психотерапевтических изменений по-прежнему является качество отношений между клиентом и психотерапевтом.

Список литературы

1. Козолино, Л. (2022) Нейробиология психотерапии / пер. с англ. СПб.: ООО «Диалектика».
2. Успенский, П.Д. (2022) Странная жизнь Ивана Осокина. СПб.: Весь.

3. Erskine, R.G., Zalcman, M.J. (1979) The Racket System // Transactional Analysis Journal. 9 (1). pp. 51–59.
<https://doi.org/10.1177/036215377900900112>
 4. Goulding, R.L., Goulding, M.M. (1979) Changing Lives through Redecision Therapy. Brunner/Mazel.
 5. LeDoux, J.E. (2000) Emotion Circuits in the Brain // Annual Review of Neuroscience. 23. pp. 155–184.
 6. Mellor, K. (1980) Taking Charge. Pit Publishing.
 7. Montheiro, A. (2020) I Feel, Therefore I Am: A Study on the Meaning of Emotions and Their Functions // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 11 (1). pp. 58–63. <https://doi.org/10.29044/v11i1p58>
 8. White, T. (2022) The Life Script Heptagon // International Journal of Transactional Analysis Research & Practice. 13 (1). pp. 53–61. Retrieved from <https://ijtar.org/article/view/23295> (Accessed: 12 February 2024).
-

Влияние значимых разрешений на возможность быть близкими и автономными на пути самореализации

Обзор книги Перл Дрего «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы»

Елена Валерьевна
НАГЕЛЬМАН

Место работы: частная практика психолога-консультанта, клинического психолога; кандидат на статус СТА-Р;
Великий Новгород, Россия; elenanagelman@gmail.com
ORCID: 0009-0004-2269-7037; ResearcherID: JNR-7018-2023



Elena Valeryevna
NAGELMAN

Place of work: private practice of consulting psychologist, clinical psychologist; candidate for the status of STA-P;
Veliky Novgorod, Russia; elenanagelman@gmail.com
ORCID: 0009-0004-2269-7037; ResearcherID: JNR-7018-2023

The Influence of Meaningful Permissions on the Ability to Be Intimate and Autonomous on the Path Of Self-Realisation

Overview of a Book by Pearl Drego «Happy Family. Parenting Through Family Rituals»

Аннотация: Разрешения как поддерживающие послания — уникальное противоядие всем деструктивным запретам, которыми мы руководствуемся, не выбирая близость, спонтанность и автономию. Эта идея сформировалась в известный метод ЗР (Potency, Protection, Permission; Сила, Защита, Разрешение) — специфический для транзактного анализа метод психотерапевтической работы. Перл Дрего развивает эту идею и предлагает рассмотреть тему разрешений через уникальный взгляд индийской философии, где большое внимание уделяется семье, общности, близости в клане. Разрешения не существуют сами по себе, как и запреты, ими нельзя заразиться исключительно через эмпатию и зеркальные нейроны. Это своеобразное таинство для внутреннего Ребенка, готового или не готового принять нечто важное для своего развития от значимых людей вокруг. Одно и то же разрешение будет иметь различный смысл для людей с разным опытом, культурной средой, возрастом. В статье дан обзор работы Перл Дрего по применению разрешительных посланий через семейные ритуалы, что способствует сплоченности и нежности в кругу близких людей. Также представлены описания двух клиентских случаев из собственной практики. Первый описывает механизм работы разрешений в семейной системе, в которой главенствуют запреты из родительского интроекта. Второй показывает влияние антискрипта на качество жизни человека и возможность его преодоления.

Ключевые слова: разрешения, запреты, семейные ритуалы, антискрипт, эго-состояние, сценарий, транзактный анализ.

Abstract: Permissions as supportive messages are a unique antidote to all the destructive inhibitions that guide us in not choosing intimacy, spontaneity, and autonomy. This idea has evolved into the famous 3P (Potency, Protection, Permission) method, a specific method of psychotherapeutic work in the modality of transactional analysis. Pearl Drego expands on this idea and proposes to look at the topic of permissions through the unique perspective of Indian philosophy, which places great emphasis on family, community, and closeness in the clan. Permissions do not exist on their own, nor do injunctions, they cannot be contracted solely through empathy and mirror neurons. It is a kind of sacrament for the inner Child, ready or not ready to accept something important for its development from significant people around. The same resolution will have different meanings for people with different experiences, cultural backgrounds, and ages. This article provides an overview of Pearl Drego's work on the use of permission messages through family rituals, which promotes cohesion and tenderness among loved ones. The author also presents two client cases from her own practice. The first describes the mechanism of how permission works in a family system dominated by injunctions from the parental introject. The second one shows the impact of antiscript on the quality of life and the possibility of overcoming it.

Keywords: permissions, injunctions, family rituals, antiscript, ego state, script, transactional analysis.

Наш сегодняшний день начался давным-давно

Эрик Берн как-то сказал: «Люди рождаются на свет принцами и принцессами, а родители превращают их в лягушек». Даже самые умные и смелые люди руководствуются в своих решениях и самоощущении теми знаниями, которые они получили в детстве от своего окружения: о себе, о людях вокруг и о жизни в целом. Наши первые семь лет жизни, при недостаточности развитых лобных долей как фильтра взаимодействия между нами и социумом, играют решающую роль в развитии характера, личностной силы и ценностных ориентиров уже взрослых нас. В этом возрасте мы уже обладаем определенным стилем и динамикой привязанности, пониманием того, как мы себя чувствуем в близких отношениях, чего хотим мы и чего хотят от нас. У нас уже есть первые прогнозы на нашу жизнь, красочно проявляющиеся в судьбах любимых персонажей, мы предполагаем, какие будущие препятствия мы встретим и каковы пути их преодоления. Через определение себя среди людей, своего отношения к ним и ожиданий от них в нашу сторону мы закладываем основы своего сценария (Berne, 1972), где немаловажную роль играют ранние послания (вербальные и невербальные), передающиеся нам и обращенные к нам от наших самых близких людей. Послания, содержащие в себе боль наших взрослых, их страхи и мечты, смелость и надежды на нас, как на тех, кто сможет справиться с чем-то, что невозможным было для них. Это послания-запреты, послания-задания, послания-надежды и разрешения.

Зачастую это может выглядеть как контаминация (Berne, 1966), мешающая Взрослому эго-состоянию принимать верные и оптимальные решения в данный момент, но для нашей глубинной архаичной (доречевой) части это лишь проявление усвоенных ранее знаний, следование которым сохраняет нашу привязанность со всеми теми близкими и любимыми людьми, жизнь без которых когда-то казалось невыносимой.

Даже деструктивные послания, мешающие нам жить счастливо и успешно, ухудшающие наши отношения с самими собой, содержат для нас смысл: они означают принадлежность к тем близким, от которых мы когда-то это усвоили. А чувствовать свою принадлежность для ребенка (и Внутреннего Ребенка) может быть гораздо важнее его или ее собственных интересов и ориентиров. Именно поэтому мы говорим об уникальной силе ранних посланий от родителей, которые будут влиять на всю последующую жизнь их детей.

В книге «Счастливая семья. Воспитание через семейные ритуалы» Перл Дрего (Drego, 2004) предлагает рассмотреть значимость разрешений, передающихся в семье среди ближайшего окружения и применить практические рекомендации по взаимодействию с силой разрешений через семейный круг. Система разрешений на сегодняшний день является важной концепцией ТА, в которой терапевт способен помочь клиенту получить для себя разрешения действовать против негативных сценарных посланий или предписаний. Впервые это было подробно выражено в знаменитой статье Пэт Кроссман «Разрешение и защита» (Crossman, 1966).

Разрешения для жизни и не только

Развивая ранее предложенные концепции разрешений (Berne, 1972; Allen & Allen, 1972), Дрего предлагает 14 вариантов, дополняя уже известные разрешения двумя значимыми в настоящее время посланиями: «Ты имеешь божественную природу» и «Ты можешь бороться за справедливость».

- **Разрешение на существование для сохранения жизни.** Передается от старших через принятие, дружелюбие по отношению к рождению ребенка и благодарности за доверие родиться в этой семье, у этих родителей.

«Мы ждали тебя, ты преобразил нашу жизнь, ты важен для нас».

- **Разрешение быть собой, чтобы быть тем, кем являешься.** Передается через согласие взрослых на то, какой ребенок есть на самом деле, без возложенных на него нереалистичных ожиданий: мальчик или девочка, здоровый, умный или имеющий ограниченные возможности развития, со своим темпераментом, мечтами и способностями.
«Мне нравится то, кто ты есть. Будь собой, оставайся верен себе. Ты ценен и дорог нам таким, какой ты есть».
- **Разрешение быть ребенком, чтобы радоваться жизни.** Важное послание, позволяющее спокойно взаимодействовать со своими неизбежными ошибками, не пугаться их и последующего наказания, а свободно учиться посредством опыта и развиваться. Разрешение на слабость, ограничения, уязвимость, любопытство и творчество, как основу благополучных отношений с самим собой.
«Веселись. Наслаждайся жизнью. Ошибаться и падать — это естественно для человека, как и чего-то не знать, не уметь. Это поправимо. Не отказывайся от мечты».
- **Разрешение расти, чтобы быть в своем возрасте.** Это разрешение на независимость, способность нести ответственность за себя и своих близких, быть в своем возрасте, выполнять обязательства и пользоваться соответствующими привилегиями.
«На тебя можно положиться. Ты вырос достойным человеком. Мы гордимся, что ты можешь делать это сам. Ты взрослый и уже сам можешь принимать решения о том, что и как для тебя лучше».
- **Разрешение добиваться успеха.** Передается через значимых взрослых, которые удовлетворены результатами деятельности ребенка и не возлагают на него нереалистичных ожиданий. Это позволяет проявляться напористости ребенка в достижении его целей свободно, без страха быть наказанным за ошибку. С другой стороны, это разрешение позволяет ребенку добиться таких результатов, которые бы превосходили достижения родителей, — в личном счастье, в профессии, в самореализации. И это не приведет к потере любви от тех, кого ребенок превзошел, а вызовет радость и удовлетворение.
«Ты молодец, мы гордимся тобой. У тебя получится. Потерпи поражение и двигайся дальше — ты добьешься намеченного».
- **Разрешение быть важным, чтобы иметь чувство собственного достоинства.** Важность,

значимость передается ребенку тогда, когда он чувствует свою особенность в глазах родителей, когда его потребности приоритетны, когда родители учитывают его возрастные особенности и поощряют отстаивать свои права. Это признание значимости мнения ребенка.

«Ты важен, ты особенный для меня. Твои потребности важны для нас. Ты можешь помочь нам понять, что для тебя будет лучшим».

- **Разрешение быть близким, чтобы доверять.** Данное разрешение дает способность испытывать доверие к людям и к жизни, проявлять привязанность через заботу и близость с другими, возможность доверять своим чувствам, телу и интуиции.
«Я доверяю тебе. Ты можешь выйти из небезопасных отношений и чувствовать себя нормально. Я с тобой, даже когда занят чем-то другим».
- **Разрешение принадлежать, чтобы иметь свое место и свой народ.** Это чувство уверенности и защищенности в группе, будь то партнерство, семья, коллектив, нация. Быть принадлежащим, как уже было отмечено ранее, — это одна из базовых потребностей человека иметь свою стаю, значение и влияние в ней.
«Ты — часть нас, ты наш. Будь с нами, продолжай нас».
- **Разрешение быть здоровым, чтобы хорошо себя чувствовать.** Поддерживает переживание физического благополучия как естественного состояния для жизни, стремления заботиться о своем здоровье, чувствовать себя и свои потребности. Это важное продолжение разрешения на существование.
«Будь здоров. Ты хорошо выглядишь, ты здоров. У тебя много сил для жизни, когда ты здоров. Мы радуемся твоему здоровью».
- **Разрешение быть в здравом уме, чтобы быть в контакте с собой.** Это своеобразная передача ментальной и эмоциональной интеграции, стабильности и гибкости. Источник здравомыслия, согласованности мыслей и действий, эмоциональная зрелость.
«Ты можешь решить свои трудности, осмыслить ситуацию и принять верное решение. Твои чувства реальны и имеют под собой основу, ты их понимаешь. Ты понимаешь чувства других людей. Ты можешь исцелиться, как бы глубоко тебя ни ранили».
- **Разрешение думать, чтобы выражать свои мысли.** Способность доверять своим мыслям, обрабатывать информацию здоровым образом, общаться, различать и делать оценки.

«Ты умница. Какая хорошая идея. У тебя потрясающая голова. И ты хорошо выражаешь словами свои мысли».

- **Разрешение чувствовать и безопасно предъявлять чувства.** Способность испытывать свои чувства и ощущения, не стыдясь природы их происхождения, контролировать при этом их проявление. Разрешение быть согласованным с телом и своими эмоциями, доверять себе.

«Ты можешь на меня злиться. Можешь мне сказать, когда тебе страшно. Ты можешь плакать — это нормально. Ты можешь выражать любые свои чувства безопасно для себя и окружающих».

- **Разрешение иметь божественную природу, чтобы быть духовным.** Это способность ребенка признать духовную глубину своего существования и духовную взаимосвязь с природой и окружающими людьми.

«Ты создан Богом, ты — Его дар нам. Бог любит тебя. Я верю, что Бог ведет тебя. Никто не имеет власти над твоей душой. У тебя свой духовный путь и темп».

- **Разрешение бороться за справедливость, чтобы отстаивать свою позицию.** Это послание для признания и отстаивания своих ценностей, убеждения в том, что нельзя оставаться безучастным свидетелем чужих страданий. Возможность принятия активного участия в создании нового общественного порядка, гражданской позиции, быть сопричастным так или иначе к происходящему в мире, стране, семье.

«Я согласен с тобой, что это несправедливо. Твоя позиция вызывает уважение. Ты можешь постоять за себя и своих друзей. Я буду защищать тебя и поддерживать. Ты можешь многое изменить, и всё, что ты делаешь, имеет смысл».

Перл Дрего отмечает, что разрешения не существуют отдельно друг от друга или в некоем чистом виде, сами по себе. В контексте конкретной жизненной ситуации человека они могут ограничивать друг друга, проявляться вместе с запретами, усиливаться или уходить в тень. Важно базовое принятие этих посланий для формирования в сознании у ребенка различных паттернов поведения, исходя из своего и общего благополучия. Это неотъемлемая часть передачи запретов от родителей, также играющих важную роль в личностном развитии.

Семейные ритуалы

Перл Дрего предлагает удивительный метод передачи разрешений в кругу семьи — через соответствующие карточки, где каждый участник по очереди

садится на главную подушку в центр семейного круга, и близкие зачитывают ему разрешающее послание. Таким образом ребенок или взрослый член семьи получают поощрение в своем развитии и самореализации от разных людей ближнего круга: мужчин, женщин, мамы, папы, сиблингов и даже своих собственных детей. Это «разноголосье» помогает не только сплотить семью, привнести в отношения опыт эмоциональной близости, взаимодействие с силой и уязвимостью друг друга, но и дать ее членам то, что является их психологическим и ментальным правом, психологически сближает и духовно обогащает.

Автор предлагает отнестись к данному семейному ритуалу с соответствующим эмоциональным настроем, доброжелательностью, стремлением проявить и запросить заботу. В назначенный день семья не принимает гостей, не посещает какие-либо мероприятия; если кто-то из членов семьи по тем или иным причинам не может/не хочет участвовать, то ритуальная встреча проводится без него. При этом семья проявляет сожаление об отсутствии важного участника, горюет о невозможности или его нежелании разделить с ними этот ближайший круг. Это необходимо для того, чтобы принять иную позицию другого человека, сохраняя с ним при этом близость и любовь.

Но даже в отсутствие некоторых родственников проведение подобной встречи является еще более ценным, так как дает возможность ее участникам пережить не только опыт не-разделения близости, но и параллельной сплоченности, принятия другими членами семьи, что само по себе может примирять человека с его реактивной амбивалентностью, влияющей на действия других людей. Более того, подобные ритуалы через разрешительные карточки можно проводить в уединении с самим собой, перед зеркалом, если нет возможности привлечь к этому близкого человека. Если актуальное эго-состояние готово принять и признать право на данное разрешение, то человек его может «взять» через внутреннюю родительскую фигуру, через архетип Опекуна.

Теория запретов и обратных запретов

Как известно, основная социальная модель человеческого познания мира строится на ограничениях, определениях того, чего делать нельзя или не следует. По такому принципу разрабатываются правовые законы и нормы социального регулирования, на этой же основе происходит воспитание детей. Иногда мы ставим те или иные ограничения своим детям для защиты их безопасности, иногда для защиты себя от своего опыта и связанных с ним переживаний.

Гулдинги определили 12 запретов (Goulding & Goulding, 1976), наиболее часто встречающихся среди причин клиентских запросов, в описании их трудно-

стей. Дрего несколько расширяет представление о запрещающих посланиях, определяя их амбивалентность: внешне запрещая, ограничивая ребенка в каких-то его стремлениях, взрослые бессознательно приглашают его именно в это поведение, которое сами же и отвергают. Автор пишет: «...чем настойчивее и критичнее родители относятся к социальным ценностям, тем больше вероятность того, что дети будут создавать видимость, что пытаются им подчиняться, а на самом деле будут бунтовать и делать всё наоборот. Именно в рамках этих полярностей — подчинение с целью одобрения и бунт с целью достижения автономии — личность ребенка будет запрограммирована на здоровый образ жизни или на компульсивный провал» (Drego, 2004, p. 43).

«Запрет — это запрет на жизнь, рост, здоровье и любовь... На ребенка оказывают глубокое влияние конкретные семейные сцены, телесные сигналы родителей, вербальные и невербальные послания от родителей», — продолжает Дрего (p. 43). Под влиянием запретов человеку трудно соединиться со своими аутентичными чувствами и желаниями, он не может или боится удовлетворять свои потребности здоровым образом. И этот родительский посыл, заложенный в раннем возрасте, продолжает влиять на всю жизнь уже взрослого человека до тех пор, пока он не решит измениться. Именно для этого и необходимы встречные разрешения на свою собственную жизнь и самореализацию: просто убрать запрет недостаточно, необходимо заполнить образовавшуюся пустоту новым знанием, чувством и поведением, соответствующими новым решениям о себе.

Исследуя теорию запретов в других направлениях (Laing, 1972; Erikson, 1971), Перл Дрего связывает запретные предписания с формированием трех видов сценария Берна (Berne, 1966): победитель, не-победитель, проигравший. Исходя из своего собственного сценария, родитель формирует во взаимодействии с ребенком такие послания, с помощью которых он или подтвердит свое знание о мире (адаптивная часть), или опровергнет, бросив вызов собственным родительским интроектам через новый опыт своих детей (бунтующая часть).

Отчасти именно этим бунтом вызвано стремление некоторых взрослых передать своим детям сверхсильные разрешения: такие разрешения сопровождаются скрытым гневом за невозможность присвоить себе подобные послания и, как следствие, они превращаются в реальности в так называемые обратные запреты. Дрего приводит примеры, когда послание «Существуй» транслируется от подавленного родителя и превращается в послание «Живи на всю катушку (за себя и за меня)», что приводит к неестественному, рисковому поведению уже повзрослевшего ребенка в путешествиях, поиске экстремальных впечатлений.

Или разрешение «Ты важен» превращается в напутствие от родителя стать самым значимым в своей профессии, превзойти всех коллег и утереть нос всем завистникам. Обратный запрет — это до такой степени усиленное разрешение, что оно превращается в одно простое приказание: «Не будь собой», то есть «следуй за моими желаниями и будь таким, каким я хочу тебя видеть».

Дрего в своей работе уделяет внимание и антискрипту — теневой стороне семейного запрета, проявляющегося в бунте. Но бунт в данном случае, как и обратный запрет, — своеобразная несвобода от тех же родительских предписаний, соблюдая которые человек остается в тех сценарных системах и семейных мифах, от которых так сильно хочет избавиться. «Свобода предполагает возможность выбора, — пишет Дрего, — а не только способность противопоставить несвободе огонь, силу и шум» (Drego, 2004, p. 55). Зачастую люди, находясь в антисценарной несвободе, пытаются заслужить для себя уважение, внимание или признание, искренне веря в то, что это изменит их жизнь и принесет успокоение. Женщине с посланием «Не существуй» приходится стать всезаботливой матерью, чтобы оправдывать свое существование пользой от себя окружающим. Молодой мужчина может «сгореть» на работе, доказывая уже умершему отцу, что он на что-то годен.

Тема запретов, в том числе обратных, и антискрипта представлена автором как первопричина тех разрешающих посланий, в которых мы нуждаемся при распутывании чувств внутреннего Ребенка, исцеления его искаженных представлений о себе и окружающих людях. Поэтому разрешения на жизнь, на самоопределение и наиболее благополучную реализацию своего потенциала будут у каждого свои — в зависимости от степени удовлетворения потребностей, наличия близкого круга, жизненных целей и возраста. В любом случае, разрешения имеют исцеляющую силу для тех, кто готов брать на себя ответственность за обладание ими.

Случай Полины

Полине 37 лет, в разводе, воспитывает ребенка-дошкольника. Работает в IT-сфере, самостоятельно обеспечивает материально себя и ребенка. В ее жизни сейчас есть только сын и мама, так продолжается уже долгое время, а скоротечный брак был лишь небольшим эпизодом. Отец Полины умер, когда та еще была подростком (скоропостижная смерть по здоровью), и вся потерянная близость, как и боль утраты, проживаемые ее матерью, были обращены на единственную дочь, ставшую на тот момент смыслом выживания. Горевание Полины по отцу замерло в тот момент, когда она осознала, что только в ней мама видит опору. Маму Полина описывает как очень заботливого человека, настолько, что ее 6-летний сын не хочет при бабушке

самостоятельно одеваться, а самой Полине, имеющий большой лишний вес, всё время предлагаются заботливо приготовленные сытные вкусности: домашняя калорийная выпечка и довольно жирная пища.

Первоначально Полина пришла с запросом на отсутствие целей в своей жизни и страха совершить ошибку в любом предлагаемом обстоятельствами выборе: от покупки шампуня до желаемого переезда в другой город. В процессе работы обнаружился отчетливый страх не столько самого выбора или пустоты будущего, сколько паралич от любой гипотетической ситуации, в которой она сделает что-то, что причинит ее матери боль. Это открытие поначалу очень беспокоило Полину, потому как ей казалось, что перед ней развилка, где она однозначно выберет удовлетворение матери, даже ценой своего собственного счастья.

По мере упрочения между нами терапевтического альянса, мы поднимали вопросы о возможных семейных запретах, руководствуясь которыми Полина не принадлежит себе, не чувствует себя живой. Понадобилось много времени на первые признания и вербализацию материнских посланий: «Не живи без меня, не будь счастливой без меня, у тебя нет права на свою жизнь — ты должна разделить со мной мое горе». Бетонную стену этих посланий было не преодолеть, какие бы стратегии мы ни применяли, — у Полины мгновенно возникал животный страх навредить чем-либо матери, если она просто попытается отойти в сторону. Так было до тех пор, пока мы не прояснили, что единственным человеком, с помощью которого можно набраться сил для этого отрыва от матери в сторону своей жизни, является ее 6-летний сын. Любые разрешения на право существовать для себя и своей самореализации, быть счастливой без каких-либо условий, отвергались ее внутренним Ребенком, потому как интроект несчастной матери был сильнее и значимее Детских потребностей.

Но, когда те же самые разрешения ей зачитывал вечерами сын, эффект для нее самой был невероятным по силе воздействия: через долгие слезы, сочувствие к себе самой, через необходимое после этих разговоров восстановление, Полина возвращала постепенно себя саму для своей жизни. Ее внутренний Ребенок, как заперченная часть, был помещен ею в реального сына, и все эти жизненно необходимые послания от него восстанавливали утраченные связи с ее собственной природой. При этом Полина не совершает каких-либо резких действий, угрожающих привязанности к матери, сейчас она постепенно выходит из патологического симбиоза, давая больше места собственным целям на жизнь, сохраняя важность для себя материнской фигуры. Терапия продолжается.

Случай Дмитрия

Дмитрию 28 лет, в браке 2 года, работает в отделе логистики. Обратился по поводу бессилия, эмоцио-

нального выгорания на фоне своего переезда 1.5 года назад за рубеж по причинам несогласия с проводимыми мобилизационными мерами. Исследуя запрос более подробно, я выяснила, что основную часть напряжения составляет затянувшийся конфликт с отцом, придерживающимся иных политических и гражданских взглядов: это является причиной конфликтов в их отношениях, переходящих в обоюдную неприязнь. С матерью же отношения добрые и спокойные.

Суть проблемы Дмитрия сводилась к стремлению «доказать» отцу его неправоту через переубеждение и собственный пример жизни. Отцовское послание: «Ты мальчишка, и что ты можешь понимать? (Ты — не взрослый и не значимый)», — пробуждало такое сопротивление, что идея своей правоты через бунт против мнения отца стало для Дмитрия основной целью.

Постепенно он понял, насколько на самом деле зависим от мнения своего отца, принадлежит его идеям и руководствуется именно его установками в стремлении доказать свою правоту. Это вызвало бурю эмоций в виде злости, отчаяния и бессилия, а в конце — усталости и грусти по поводу того, как он борется с отцом, на которого так похож и для которого выстроил всю свою стратегию. Там, где раньше, как ему казалось, было много свободы от иного мнения и неприятного отношения к нему со стороны отца, он увидел свой антискрипт в действии, как основу своей несвободы. Это осознание помогло ему увидеть, как он продолжает поддерживать связь с отцом через мнимую контрзависимость, надеяться на перемены в отце для собственного удовлетворения вместо создания связей с собой настоящим, со своим внутренним Ребенком.

«А как бы вы иначе жили, какие бы решения принимали, что бы вы чувствовали, если бы вам не приходилось ничего доказывать отцу, а принять свои различия, оставаясь при этом близкими людьми?» — спросила я. «Я бы выспался. По-настоящему, впервые за долгое время, от души», — ответил Дмитрий. Это означало для него возможность успокоиться и начать уже внимательно рассматривать свое будущее, какие действия от него требуются сейчас, чтобы достичь своих целей. С помощью этой деконтаминации он смог распознать собственные неудовлетворенные потребности, в чем на самом деле он сейчас отчаянно нуждается.

Заключение

«Разрешение — это свобода, которая помогает ребенку расти в направлении автономии и самореализации. Оно переживается телом, разумом и душой. С разрешением приходит энергия для существования, для поддержания отношений, для участия в социальных событиях, для успешной работы, чтобы любить и быть любимым, чтобы пережить беды и кризисы», — отмечает Перл Дрего (Drego, 2004, p. 4).

Для понимания того, в каких именно разрешениях может нуждаться человек на данный момент, автор предлагает разработанную ей тестовую шкалу запретов (предписаний) Дрего (Drego Injunction Scale)¹. Это опросник, дифференцированный для мужской и женской аудиторий, при заполнении которого можно увидеть проявленные, актуальные в данный момент запреты или обратные предписания.

Автором предложены два новых разрешения — «Ты имеешь божественную природу» и «Ты можешь бороться за справедливость». Первое разрешение расширяет уже известные предписания для тех людей, кому важно чувствовать связь современных теоретических концепций с их духовными поисками смысла жизни и самоопределения. Второе разрешение направлено на сохранение чувства человеческого достоинства через активную жизненную позицию в современных реалиях, где мы сталкиваемся с последствиями пандемии, меняющимися культурными и моральными ценностями, правовыми особенностями государства и всё менее контролируемым потоком общедоступной информации, далеко не всегда качественной и достоверной.

Таким образом, предложенные автором варианты работы с разрешающими посланиями расширяют наши терапевтические возможности и помогают клиентам, привлекая в эту работу своих близких, поддерживать качество привязанности между ними, принимать новые решения в отношении себя и своей жизни.

8. Laing, R.D. (1972) *The Politics of the Family and other Essays*. New York: Random House Inc., Vintage Books.

Список литературы

1. Allen, J., Allen, B. (1972) Scripts: The Role of Permission // *Transactional Analysis Journal*. 2 (2). pp. 72–74.
2. Berne, E. (1966) *Transactional Analysis in Psychotherapy*. New York: Grove Press.
3. Berne, E. (1972) *What Do You Say After You Say Hello?* New York: Grove Press.
4. Crossman, P. (1966) Permission and protection // *Transactional Analysis Bulletin*. 5 (19). pp. 152–154.
5. Drego, P. (2004) *Happy Family: Parenting Through Family Rituals*. Permission Group Therapy. Bombay, India: Alfreruby Publishers.
6. Erikson, E. (1971) *Identity, Youth and Crisis*. New York: W.W. Norton & Co.
7. Goulding, R., Goulding, M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // *Transactional Analysis Journal*. 6. pp. 41–48.

¹ Опросник впервые представлен в книге: Drego P. (1994) *Happy Family: Parenting Through Family Rituals*. Permission Group Therapy. Bombay, India: Alfreruby Publishers. Онлайн-версия опросника доступна по ссылке: <https://psyttests.org/ta/dregois.html> (дата доступа: 27.02.2024).

Пассивно-агрессивные клиенты

Дмитрий Юрьевич
ЛОМЫКИН

Место работы: психолог, частная практика; Иркутск, Россия;

d.lomykin@gmail.com

ORCID: 0009-0000-4526-1597



Dmitrii Urievich
LOMYKIN

Place of work: psychologist, private practice; Irkutsk, Russia;

d.lomykin@gmail.com

ORCID: 0009-0000-4526-1587

Passive-Aggressive Clients

Аннотация: В данной работе говорится о формировании пассивно-агрессивной личностной адаптации у клиента, предполагаемой семейной системе, в которой он рос, роли пассивности в жизни клиента и его излюбленных ролях в коммуникации с другими. Пассивно-агрессивные клиенты — одни из самых сложных в работе терапевта, так как они стремятся не к достижению результатов в терапии, а скорее к обесцениванию работы терапевта и избеганию каких-либо изменений. Избегание и обесценивание являются результатом того, что активная энергия таких клиентов, которая могла бы быть направлена на рост и развитие, была тем или иным образом заблокирована в детском возрасте. Статья предлагает обзор взглядов нескольких авторов на пассивно-агрессивного клиента, позволяющий лучше увидеть скрытые выгоды самого человека и его близких. В частности автор опирается на работы Фрэнсиса Бондс-Вайта, Аарона Вулфа и Джеки Ли Шиффов, Иана Стюарта и Вэна Джоинса. Также в статье описываются первые шаги в установлении контакта с такими клиентами на сессии.

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

Abstract: This article talks about the formation of passive-aggressive personality adaptation in a client, a supposed family system in which he grew up, the role of passivity in the client's life and his favorite roles in communication with others. Passive-aggressive clients are among the most difficult in the therapist's work, as they do not seek to achieve results in therapy, but rather to devalue the therapist's work and avoid any changes. Avoidance and devaluation are the result of the fact that the active energy of such clients, which could have been directed at growth and development, was somehow blocked in their childhood. This article suggests a review of the views of several authors on a passive-aggressive client, allowing you to see better the hidden benefits of a person and his or her loved ones. In particular, the author draws on the works of Francis Bonds-White, Aaron Wolfe Schiff and Jackie Lee Schiff, Ian Stewart and Van Joines. The article also describes the first steps in establishing contact with passive-aggressive clients in a session.

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

Пассивно-агрессивные клиенты — одни из самых сложных в работе терапевта, поскольку их энергия не направлена на достижение результата. Скорее наоборот, они прилагают немалые усилия для обесценивания работы терапевта и избегания каких-либо изменений.

При этом они часто обращаются за психологической помощью: выражаясь образно, они спускаются с социального этажа на психологический, где могут увязнуть в бесконечных процессах обучения и тренингах, хождениях по терапевтам, или же могут изменить свой сценарий и добиться результата в ходе терапии.

В данной статье мне хотелось бы поговорить об особенностях формирования пассивно-агрессивной адаптации, опираясь на статьи Фрэнсиса Бондс Вайта (Bonds-White, 1984a, 1984b) и Шиффов (Schiff & Schiff, 1971).

Говоря о пассивно-агрессивной личностной адаптации, Поль Вар указывает возраст ее формирования — 18–36 месяцев (Ware, 1983). И мы сразу можем заметить, что она находится ровно посередине между адаптациями для выживания и социального одобрения, что, на мой взгляд, говорит о ее ригидности.

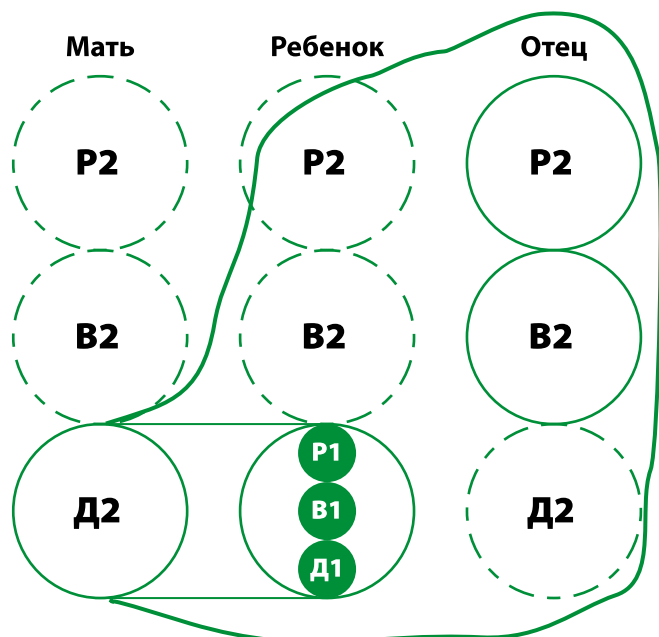
Для понимания формирования такой личностной адаптации необходимо взглянуть на систему целиком. И Фрэнсис Бондс-Вайт в первой части своей большой статьи (Bonds-White, 1984a) отлично показывает предполагаемую структуру семьи пассивно-агрессивного клиента (рисунок 1).

Пассивно-агрессивные люди рассматриваются как замкнутые в беспомощную и фрустрирующую единицу с матерью. Эта единица вращается вокруг отца, который имеет дело с внешней реальностью. И тогда мы говорим про два полюса, между которыми

ми ребенок «зависает». Задача отца — «оторвать» ребенка от матери, но тогда система будет разрушена, в частности будет размыта роль матери, ее идентичность в социальном мире. Для поддержания этой системы (рисунок 1), энергия ребенка, которая может быть направлена на рост и развитие, блокируется. Активное становится пассивным, и, на мой взгляд, это может быть достигнуто несколькими способами:

- обесценивать результат ребенка, не давая ему поглаживаний за его усилия вовсе или интерпретируя результат как личную заслугу;
- играть в игры, тратя на это большую часть энергии;
- саботировать любое достижение результата, превращая всё в процесс.

Отец приветствует младенца, который займет его место в симбиозе, чтобы отец мог отстраниться



Симбиотическая структура пассивно-агрессивной семьи

Рисунок 1. Структура семьи пассивно-агрессивного клиента.

Лично для меня история клиента с пассивно-агрессивной личностной адаптацией — это история не начатого пути. И тут стоит понимать, что фигура отца крайне удалена от ребенка. Будто бы ребенку нужно сделать не шаг для сближения, а целый прыжок через пропасть к этому далекому социально-активному отцу.

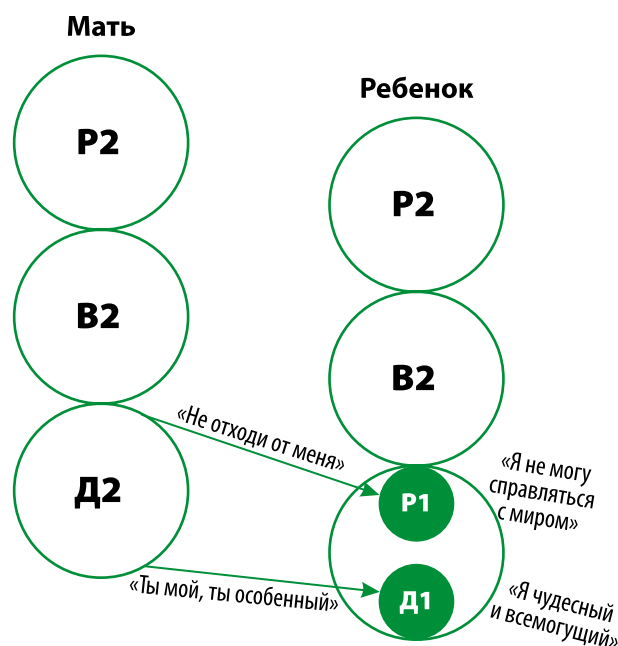
Бондс-Вайт в своей статье (Bonds-White, 1984a) пишет, что у большинства клиентов в истории детства являются три поразительные особенности:

- это крайняя дистанция, которую они испытывали от одной родительской фигуры (обычно отца). Дистанцированный отец может переживаться

как доброжелательным, но чаще тираническим, эмоционально холодным и бесчувственным;

- их чувство специфичности;
- степень, в которой они считают себя как объект.

Внутренний конфликт, возникающий в эго-состоянии Ребенка (рисунок 2), между чувством всемогущества, развиваемым в Д1, и испугом, развиваемым в Р1, приводит к чувству «застывания», которое часто испытывается пассивно-агрессивными людьми. Этот конфликт также порождает внутреннюю путаницу в вопросе о том, как идентифицировать себя в мире: «я беспомощен», «я прекрасен», «я — объект, который можно передвигать».



Сценарные послания в возрасте 0-18 месяцев

Рисунок 2. Ранние послания.

А материнское отношение к ребенку лучше всего описать как **чрезмерное**. Ребенок служит оправданием социальной нереализованности матери, ее собственной размытой идентичности. Всякие социальные достижения, **закрепленные** результаты ставят под угрозу симбиоз с матерью, и тогда мы говорим о привычных типах сценарных процессов: «**Почти** 1-ого типа» («Сизифов труд») и «**Всегда**», а также драйверов характерных для данной адаптации — «Старайся» и «Будь сильным» (Kahler, 1975).

Шиффы пишут в своей статье (Schiff & Schiff, 1971) о том, что цель пассивного поведения — сделать так, чтобы другому человеку стало настолько некомфортно, чтобы он позаботился о пассивном человеке. Цель пассивного поведения — поддержание симбиоза и поддержание не-функционирования тех эго-состояний, которые могли бы бросить ему (симбиозу) вызов.

Стоит учитывать, что раннее детское решение такого ребенка, попавшего под контролирующего, ультимативного родителя, реализующего потребность во власти и признании в отношениях с этим ребенком, было про борьбу. **Раннее детское решение:** «Чтобы выжить, я должен бороться. Если я не смогу получить желаемое, то, по крайней мере, сделаю всё, чтобы вы не получили то, что хотите!».

И борьба здесь будет привычной формой контакта, коммуникации. Так клиент будет своей пассивностью приглашать нас в борьбу с ним в кабинете. Мы можем чувствовать в контрпереносе желание научить этого ребенка и «сделать из него человека». Может подниматься гнев, и это именно то, чего ждет пассивно-агрессивный. Именно такая реакция терапевта подтвердит его сценарий, и он убедится в том, что никто не может ему помочь.

Фрэнсис Бондс-Вайт пишет (Bonds-White, 1984a) о «Секретном Ребенке» (Secret Child) клиента и рисует это следующим образом:

Сверхадаптивный Ребенок

Проводит время с матерью - ищет условные положительные поглаживания за ничего неделание, развлекает мать



Рисунок 3. Функциональный анализ ПА Ребенка.

Автор также упоминает дошкольный возраст с 3 до 7 лет, ведущей деятельностью которого является игра — процедура, посредством которой реальность формируется и проверяется. Большинство пассивно-агрессивных клиентов имеют мало воспоминаний об активной социальной игре. Они помнят рисование, игру со своими куклами, прогулки со взрослыми и самостоятельные игры. По большей части в основном их игры с другими детьми были минимальными. Они помнят долгие часы одиноких игр, а иногда мама подсказывала им, чем заняться.

Именно поэтому Вэн Джоинс и Иан Стюарт называют их Игривыми Бунтарями (Сопротивленцами). «Игра» — ключ к установлению альянса с этими клиентами, и авторы предлагают взаимодействовать через транзакции СД—СД, катектируя секретного ребенка клиента в течение нескольких первых сессий. Это хорошо делать с помощью юмора и разговора на отвлеченные темы. Игривые бунтари могут легко поддерживать разговор про музыку, искусство и нечто такое, где нет четких границ и правил. Это также могут быть компьютерные или спортивные игры. Жанр стендапа в последние годы очень четко показывает то, почему бунтари как раз игривые: их пассивная агрессия отлично летит с подмостков сцены в форме шуток. В контакте с игривыми бунтарями очень чувствуется накопленный гнев и внутреннее напряжение, которое хорошо бы как раз снять юмором, в отличие от параноидной адаптации.

Я предпочитаю несколько первых сессий работать именно на альянс, довольно-таки широко спрашивая клиента о его жизни. Мы помним, что ведущий драйвер здесь «Пытайся/Старайся», а сценарный процесс — «Почти». Структурно пассивно-агрессивная личностная адаптация показана в книге Джоинса и Стюарта о персональных адаптациях (Joines, Stewart, 2002), и задача терапии здесь — катектировать В2, чтобы он помог принять новое решение о борьбе с Родителем (см. рисунок 4). Не стоит ждать быстрых изменений в работе с этими клиентами.

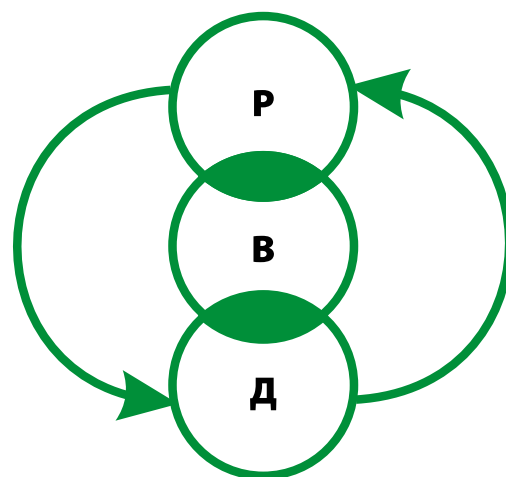


Рисунок 4. Пассивно-агрессивная личностная адаптация.

В своей статье «Игры и пассивность» (Ingram, 1980) Роберт Инграм пишет, что Игривые Бунтари как правило играют в игры, где есть только две роли: **Преследователь** и **Жертва**, и тогда мы говорим об играх в диаде или симбиозе, а также о пассивности, целью которой является поддержание этого симбиоза. В своей очень значимой для всего транзактного анализа статье Аарон и Джеки Шиффы (Schiff & Schiff, 1971) пишут

о **четырёх видах пассивности**, которые стоит помнить и учитывать при лечении пациента:

- ничегонеделание;
- сверхадаптация;
- ажитация;
- инвалидизация/насилие.

Если в игре присутствуют три роли, то мы как раз можем здесь вспомнить о той самой социально дистанцированной фигуре одного из родителей, о которой писал Фрэнсис Бондс Вайт (Bonds-White, 1984a, 1984b).

Психологические игры пассивно-агрессивных клиентов подробно разбирает Роберт Инграм в своей статье (Ingram, 1980), я не буду углубляться в описание этих игр, с ними вы можете подробно ознакомиться в классическом труде Эрика Берна (Berne, 1964), я же просто приведу их названия (рисунок 5).

Игры пассивно-агрессивных

У пассивно-агрессивных клиентов две роли в играх - Жертва и Преследователь



Рисунок 5. Игры пассивно-агрессивных клиентов.

* — «Почему бы тебе не... — Да, но...»

Заключение

В заключение хочу сказать, что пассивно-агрессивное расстройство личности было в DSM-III, который датируется 1980 годом, и там пассивно-агрессивная личность характеризовалась установкой на скрытый протест и пассивное сопротивление руководству, за которым находится агрессия, которая не допускается к манифестному выражению. Далее из руководств по диагностике психических расстройств такая модель поведения исчезла, что, на мой взгляд, скорее говорит о духе времени.

Очень значимыми я считаю два момента. О первом пишет Фрэнсис Бондс-Вайт: «...терапевт, работающий с пассивно-агрессивными личностями, должен быть готов к тому, что клиент свернет палатку и уйдет в любой момент, когда терапевт конфронтирует отсутствию мышления» (Bonds-White, 1984, p. 185). О втором говорят Аарон и Джеки Шиффы: «Главный фактор излечения пассивно-агрессивных клиентов — это окружающая их социальная среда» (Schiff & Schiff, 1971, p. 75). Я согласен с ними, ведь одна из форм пассивности — это «ничегонеделание», делание чего угодно, кроме необходимого человеку. Мы здесь

будто бы говорим про праздный образ жизни, что при наличии ресурсов не запрещено, говорим про жизнь в симбиозе, и, на мой взгляд, именно экономический рост и либерализация общества стали причиной того, что из DSM-IV убрали пассивно-агрессивное личностное расстройство. Если вокруг индивида будут те, кто поддержит здоровый дух соперничества и достижение конкретных фиксированных результатов, то это будут те самые поддержка и поглаживания, необходимые для превращения пассивной энергии в активную.

Список литературы

1. Berne, E. (1964). Games People Play. New York: Grove Press.
2. Bonds-White, F. (1984a) The Special It: Treatment of the Passive-Aggressive Personality: Part I // Transactional Analysis Journal. 14 (2). pp. 124–130.
3. Bonds-White, F. (1984b) The Special It: Part II Treatment of the Passive-Aggressive Personality // Transactional Analysis Journal. 14 (3). pp. 180–190.
4. Ingram, R. (1980) Games and Passivity // Transactional Analysis Journal. 10 (1). pp. 13–15.
5. Joines, V., Stewart, I. (2002) Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling. North Carolina: Lifespace Publishing.
6. Kahler, T. (1975) Drivers: The Key to the Process of Scripts // Transactional Analysis Bulletin. 5 (3). pp. 280–284.
7. Schiff, A.W., Schiff, J.L. (1971) Passivity // Transactional Analysis Journal. 1 (1). pp. 71–78.
8. Ware, P. (1983) Personality Adaptations // Transactional Analysis Journal. 13 (1). pp. 11–19.

Какой словарь используют пассивно-агрессивные клиенты и каковы конкретные методические рекомендации работы с ними — об этом читайте в этом же номере на стр. 30.

Словарь пассивной агрессии

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; со-ведущая подкаста
«Что-то на окейном»; Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice, co-host of podcast
“Speaking Ok”; Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022

Passive Aggressive Vocabulary

Аннотация: В этой статье приводится описание, определение и некоторые данные исследований о пассивно-агрессивной структуре личности, практические рекомендации и методы работы с такими клиентами. Также в данном материале описаны основные черты пассивной-агрессии и их последствия для адаптации личности. Предлагаются практические рекомендации для терапевтов, включая методики работы с клиентами, стратегии интервенций и подходы к работе с клиентами, имеющими большое количество пассивно-агрессивных защит. В статье представлен «Словарь пассивной агрессии», который был сформулирован практикующими психологами, участниками практического курса для психологов «Терапевтические Навыки» с Ириной Пингаревой (психоаналитик, Сертифицированный транзактивный аналитик европейского реестра СТА-P-EATA, телесно-ориентированный терапевт, преподаватель МИР-ТА, автор тренингов и семинаров). Этот словарь был собран благодаря анализу типичных высказываний и поведенческих шаблонов, которые участники наблюдали в практике. Он создан для того, чтобы помочь специалистам идентифицировать и понимать пассивно-агрессивные выражения и их возможные корни. Эта статья может быть полезна как специалистам в области психотерапии, так и для широкой аудитории, интересующейся пониманием пассивной агрессии в повседневной жизни.

Ключевые слова: пассивно-агрессивные черты личности, пассивно-агрессивные защиты личности, поведенческие шаблоны, терапевтические интервенции, психотерапия, расстройства личности, пассивная агрессия, транзактивный анализ, клиническая картина, словарь пассивной агрессии, рекомендации для терапевтов.

Abstract: This article provides a description, definition, and some research data on passive-aggressive personality structure, as well as practical recommendations and methods for working with such clients. The article outlines the main features of passive aggression and its implications for personality adaptation. It also offers practical recommendations for therapists, including techniques for working with clients, intervention strategies, and approaches to working with clients exhibiting a high degree of passive-aggressive defenses. The article introduces the “Dictionary of Passive Aggression”, formulated by practicing psychologists who participated in the practical course for psychologists “Therapeutic Skills” with Irina Pingareva (psychoanalyst, Certified Transactional Analyst of the European Registry CTA-P-EATA, body-oriented therapist, instructor at the International Institute of Developmental TA — MIR-TA, author of trainings and seminars). This dictionary was compiled through the analysis of typical expressions and behavioral patterns observed by participants in practice. The purpose of this dictionary is to help specialists identify and understand passive-aggressive expressions and their possible roots. This article may be beneficial for both psychotherapy specialists and a broader audience interested in understanding passive aggression in everyday life.

Keywords: passive-aggressive personality disorder, behavioral patterns, therapeutic interventions, psychotherapy, personality disorders, passive aggression, transactional analysis, clinical presentation, dictionary of passive aggression, recommendations for therapists.

Пассивно-агрессивное расстройство личности — расстройство личности, характеризующееся пассивно-агрессивным поведением, отчетливо нарушающим адаптацию и приводящим к личностному дистрессу. Поведение такой личности характеризуется установкой на скрытый протест и пассивное

сопротивление руководству, за которым находится агрессия, которая не допускается к манифестному выражению¹.

¹ Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. С. 331–334.

Клиническая картина. Пассивно-агрессивные личности или, как их еще называют в транзактно-аналитической теории личностных адаптаций, «Игривые Сопротивленцы», обычно не выражают свой гнев прямо, чтобы защитить свои интересы, не говорят открыто о своих желаниях и потребностях. Вместо этого, они проявляют раздражение, недовольство и/или разочарование. Хотя они постоянно ищут и находят недостатки в руководителях, людях, сервисе, при этом они не делают попыток разрешить свой дискомфорт. Общение с ними часто вызывает напряжение, потому что они могут звучать недовольно, враждебно или обесценивающе. Когда данный вид адаптации уходит в спектр расстройства личности, как показывают лонгитюдные исследования, это очень часто приводит к трудовой дезадаптации².

В МКБ-10 пассивно-агрессивное расстройство личности включается в рубрику «Другие специфические расстройства личности».

Главная ловушка в работе с пассивно-агрессивными клиентами — занять терапевтическую позицию «Я знаю, что делать» и тогда неизбежно войти в борьбу. В терапии таких клиентов занять такую роль может быть очень привлекательно, так как из Детской части клиент отправляет 2 противоположных послания:

- «Помоги мне» / «У меня не получается» (Адаптивный Ребенок);
- «Не помогай» / «Твоя помощь не подходит» (Бунтующий Ребенок).

Клиенты с пассивно-агрессивной адаптацией очень часто выгружают активный гнев в другого — терапевта, коллег, друзей, близких, получая таким образом некоторую разрядку своего напряжения. Оно во многом связано с чувством разочарования. Им очень хочется гордиться и восхищаться собой, но мешает это сделать разочарование в себе, а за этим, конечно, разочарование в родительских фигурах. Чтобы выдерживать это напряжение, они изобретают очень творческие защиты.

Вот некоторые защиты, которые могут использовать клиенты с пассивно-агрессивной адаптацией:

- не просить о помощи, даже тогда когда это необходимо;
- «назло маме отморозить уши»;
- согласиться, но не сделать, или сделать плохо;
- сарказм, высокомерие;
- игры: «Да, но!», «Растяпа», «Посмотрите, что вы со мной сделали», «Загнанная домохозяйка», «Сделайте для меня что-нибудь», «Угол», «Если бы не ты...». Игры часто используются как попытка

восстановить симбиотические отношения или пригласить другого позаботиться о личности с пассивно-агрессивными защитами, или как реакция на симбиотический гнев (Bonds-White, 1984a, p. 124).

Иногда специалисты могут видеть сходства пассивно-агрессивных клиентов с клиентами с антисоциальной адаптацией, но есть важное отличие — пассивно-агрессивные личности **любят** своих родителей. И при этом в силовой борьбе они выбирают не быть любимыми, а быть правыми.

Еще одной особенностью личностей, имеющих большое количество пассивно-агрессивных защит, является то, что они используют несколько или все четыре вида пассивного поведения (Shiff & Schiff, 1971):

- ничегонеделание;
- сверхадаптация;
- ажитация;
- бессилие/насилие.

Цель пассивного поведения — заставить другого почувствовать себя настолько неудобно, чтобы побудить его позаботиться о человеке, ведущего себя пассивно (Bonds-White, 1984a, p. 124).

Рекомендации для терапевта, которые могут пригодиться в работе с пассивно-агрессивными клиентами:

- не занимать роль Родителя;
- не молчать — они могут воспринимать молчание, как бросание;
- предложить сразу обозначить цену борьбы: «Вы сейчас боретесь, а за что? Покажите ваш приз, чтобы я знал(а)»;
- использовать парадоксальные интервенции;
- использовать юмор, шутить с ними;
- важно прийти в своего беспомощного Ребенка быстрее, чем клиент — это поможет ему начать думать;
- приглашать думать вместе;
- доводить до абсурда;
- интервенция «Эхо» (клиент говорит фразу, терапевт продолжает, таким образом работа идет совместно).

Пример

К: Я хочу съехать от мамы, но я боюсь сказать ей об этом.

Т: Давайте подумаем вместе. Если я скажу маме, что хочу съехать, то...

К: Моя мама очень расстроится.

Т: И?...

К: Она начнет пить таблетки, заболеет и ляжет...

² Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. С. 331–334.

Т: Она ляжет... а с вами что?

К: Я рассыплюсь на кусочки.

Т: Стекло разлетится вдребезги? Какие?

К: Мама умрет!

Т: Вот как! Наконец-то, я встретила человека, который управляет жизнью и смертью! Можно я вас сфотографирую? Чтобы хоть знать, что вот человек, который может управлять жизнью и смертью!

- заключать процессуальные контракты;

Пример

Т: Когда вы начинаете бороться со мной, у вас поднимается какое-то чувство. Мне видится это как гнев. Давайте договоримся, что когда вы будете чувствовать дискомфорт, вы будете давать мне жест (показывает жест), и мы это обсуждаем.

- помогать им выразить гнев на вас;
 - договориться о запрете на фразу «Не знаю».
- Вместо этого приглашайте вместе размышлять.

«Вместе» — важное слово в работе с пассивно-агрессивными клиентами. Часто в их истории их игнорировали и обесценивали их силу, навязывая свое. Предложение делать **вместе** будет важным терапевтическим вмешательством.

Пассивную агрессию можно заметить в словах, которыми клиент может описывать события своей жизни, где из речи пассивная агрессия переходит в действие, а точнее бездействие.

Словарь пассивной агрессии

Этот словарь мы собрали совместно с участниками «Терапевтических Навыков» Ирины Пингаревой на одном из занятий. Он будет полезен в работе и поможет терапевту увидеть, где клиент может не брать ответственность за себя, свой вклад и/или обесценивать свои возможности. Вероятно, вам захочется этот словарь дополнить примерами из собственной практики — будем рады такому обсуждению! (Прим. ред.)

Фразы-обесценивания своего вклада:

- «Ко мне пришел успех»;
- «Беда постучалась в дом»;
- «Так сложились обстоятельства»;
- «Не мы такие, жизнь такая»;
- «Все бесполезно»;
- «Мир несправедлив»;
- «Все равно все умрем»;
- «Я не виноват, само так случилось».

Фразы-ожидания действий от других:

- «Давненько я суп не ел»;

- «Что-то здесь душно...» («холодно», «сквозит», и так далее);
- «И ни одна сволочь форточку не закрыла».

Фразы-манифестации пассивности:

- «Я постараюсь»;
- «Не знаю»;
- «Что ж поделаешь, вариантов нет»;
- «Я не могу»;
- «У меня не получается»;
- «Пусть все желания сбудутся»;
- «Все будет хорошо»;
- «Все пройдет»;
- «Это жизнь»;
- «Если можно, я тут постою/полежу/поем»;
- «Тебе легко говорить»;
- «Посмотрим».

Фразы переноса ответственности на других:

- «Мне не сказали»;
- «Меня проигнорировали»;
- «Мог(ла) бы и догадаться»;
- «Ты меня бесишь».

Другие проявления пассивной агрессии в речи и поведении:

- Когда описывают что-то, а вопрос забывают задать;
- Занудствовать, не структурировать;
- Обрывочная история, не знаете — договорились или нет;
- Не прояснять, не уточнять;
- Намеки;
- «Хотел тебе рассказать, а ладно, не буду»;
- Бойкоты;
- Опоздание на встречи;
- Говорить за пределами времени;
- Саботаж общих планов;
- Манипуляция через жалость и чувство вины («Я не могу пойти в этот ресторан, у меня же нет столько денег, как у тебя...»);
- «Он меня бесит»;
- «Как ты мог это сделать...» (вместо «Я на него сержусь»).

Чувства пассивно-агрессивных клиентов похожи на слоеный пирог:

- **скука** (которая может ощущаться и терапевтом в контрпереносе);
- под скукой **депрессия**;
- под депрессией **ужас выразить гнев**;

- под этим **невыраженный гнев**;
- под невыраженным гневом — **радость**.

Последовательность разрешений для клиентов с большим количеством пассивно-агрессивных защит (Bonds-White, 1984b, p. 185).

- Ты можешь думать и решать проблемы.
- Ты можешь достигать успеха.
- Ты можешь наслаждаться своими достижениями.
- Ты можешь осознавать свои собственные чувства.
- Ты можешь любить других людей.
- Ты можешь позволить другим людям нравиться тебе.
- Ты можешь поддерживать свои собственные границы.
- Ты можешь выражать свои потребности разными способами.
- Ты можешь взрослеть и заботиться о себе
- Ты принадлежишь себе.
- Ты — чувствующий человек.

Подводя итог, терапевтическая задача с клиентами, использующими большое количество пассивно-агрессивных защит — помочь им распутаться, выразить своей гнев прямо (в том числе на вас как на терапевта) и испытать радость от этого. Научиться получать внимание позитивно, а не приглашая других к негативным поглаживаниям, выйти из борьбы, делать свои выборы и брать за них ответственность. Терапевту важно слышать их, в том числе слышать, где они обесценивают себя, других или ведут себя пассивно, приглашать увидеть абсурдность этого не из критики, а из доброжелательности, и приглашать вместе искать другие способы.

Список литературы

1. Психиатрия (2009) / под ред. Н.Г. Незнанова, Ю.А. Александровского, Л.М. Барденштейна, В.Д. Вида, В.Н. Краснова, Ю.В. Попова. М.: ГЭОТАР-Медиа. (Серия «Клинические рекомендации».) ISBN 978-5-9704-1297-8. С. 331–334.
2. Bonds-White, F. (1984a) The Special It: Treatment of the Passive-Aggressive Personality: Part I // Transactional Analysis Journal. 14 (2). pp. 124–130.
3. Bonds-White, F. (1984b) The Special It: Part II Treatment of the Passive-Aggressive Personality // Transactional Analysis Journal. 14 (3). pp. 180–190.
4. Schiff, A.W., Schiff, J.L. (1971) Passivity // Transactional Analysis Journal. 1 (1). pp. 71–78.

Как формируется пассивно-агрессивная адаптация и в какой семейной системе вырастает такой клиент — читайте об этом в этом же номере стр. 26.

Круглый стол «Вокруг Руководства EATA и стандартов» с Борисом Володиным и Еленой Соболевой

Анастасия Викторовна
ТИТАЕВА

Место работы: психолог в модальности транзактный анализ, педагог, клинический психолог; магистр психологии; член SOTA и EATA; Тверь, Россия.
ORCID: 0009-0001-9879-4712



Anastasiya Viktorovna
TITAEVA

Place of work: psychologist the modality of transactional analysis, teacher, clinical psychologist; master of psychology; member of SOTA and EATA; Tver, Russia.
ORCID: 0009-0001-9879-4712

Round-table Discussion "Around the EATA Handbook and Standards" with Boris Volodin and Elena Soboleva

Аннотация: В данном материале содержится конспект круглого стола «Вокруг Руководства EATA и стандартов» с участием Бориса Володиного и Елены Соболевой, состоявшегося 25 декабря 2023 года. Основная тема обсуждения касалась руководств от EATA и ITAA, а также была затронута тема стандартов.

В апреле 2023 года были внесены изменения в руководство, именно об этом и говорили спикеры, детально рассказывая про пункты, к которым стоит внимательно отнестись. Обсудили и экзамен для СТА: что изменилось в письменном экзамене, что считается живой супервизией, каковы правила онлайн-экзаменации на сегодняшний день.

За последние годы мир претерпел множество изменений, которые повлияли на всех, и на наше большое мировое сообщество ТА в том числе, в связи с чем стали вноситься изменения в руководство EATA. Оно изменилось не кардинально, особенно раздел про СТА, но за этими небольшими изменениями нужно следить и обсуждать со своим супервизором. Также ценным было обсуждение компетенции специалистов и понимания, для чего каждому необходимо ознакомиться с «Руководством EATA по подготовке к экзаменам» (EATA Training and Examination Handbook).

В 2025 году состоится Всемирная конференция ТА от MATA и EATA, встреча пройдет в Монпелье (Франция).

В «Руководстве» также прописано, что участие в международных конференциях обязательно для будущих сертифицированных специалистов.

Ключевые слова: руководство по обучению и экзаменации EATA, EATA, ITAA, MATA, экзамен, онлайн-экзамен, сертификация, TSTA, СТА.

Abstract: This article contains a summary of the round table "Around the EATA Handbook and Standards" with the participation of Boris Volodin and Elena Soboleva, held on December 25, 2023. The main topic of discussion concerned the guidance from EATA and ITAA, and the topic of standards was also touched upon.

In April 2023, changes were made to the guidelines, and this is what the speakers were talking about, telling in detail about the points that should be carefully considered. They also discussed the CTA exam, what has changed in the written exam, what is considered live supervision, and what are the current rules regarding online exams.

In recent years, the world has undergone many changes that have affected everyone and our large global TA-community as well. In connection with this, there have been changes in the Handbook, it has not changed dramatically, especially the section about CTA, but these small changes need to be monitored, it is necessary to discuss with the supervisor. Also valuable was the discussion of the competence of professionals and understanding why everyone needs to familiarize themselves with the "EATA Training and Examination Handbook".

In 2025 there will be a World TA Conference from MATA and EATA, the meeting will be held in Montpellier (France). Participation in international conferences is mandatory for future certified professionals, it is also stated in the handbook.

Keywords: EATA Training and Examination Handbook, EATA, ITAA, MATA, exam, online exam, certification, TSTA, CTA.

Ведущие:

Борис ВОЛОДИН, д.м.н.,
профессор, TSTA-P, г. Рязань.



Елена СОБОЛЕВА, делегат
в EATA от России, вице-президент
EATA, председатель Комитета
по стандартам обучения ТА COTA,
лауреат серебряной медали EATA,
TSTA-P, г. Санкт-Петербург.

В апреле 2023 в руководство EATA для подготовки к экзаменам были внесены важные изменения. Само руководство предназначено для специалистов в области транзактного анализа, оно содержит: знакомство с ТА, знакомство с EATA, информацию про обязанности тренеров, национальные и региональные требования в области психотерапии и/или консультировании. Детально описаны четыре области специализации в ТА (Психотерапия — Р, Консультирование — С, Образование — Е, Организационный ТА — О), также дается информация по образовательным контрактам EATA. Обозревается процедура экзаменации на получение статуса СТА, письменный и устный экзамены, экзамен на получение статуса TSTA. Также в руководстве содержится информация о семинарах по получению допуска к осуществлению образовательной программы в области транзактного анализа.

Образование и обучение в области ТА — это профессиональное образование и обучение. Руководство описывает требования, предъявляемые основными комитетами Европейской Ассоциации транзактного анализа, а также правила и указания, касающиеся получения образования, позволяющего стать Сертифицированным Транзактным Аналитиком (СТА) и Обучающим и Супервизирующим Транзактным Аналитиком (TSTA).

Чтобы прочесть руководство на русском языке, необходимо зайти на сайт Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (COTA) в раздел [«Гото-](#)

[вимся к экзаменам EATA \(СТА, PTSTA, СТА-Trainer, TSTA\)»](#) и далее в подраздел [«Руководство EATA для подготовки к экзаменам»](#).

Об изменениях в руководстве на круглом столе 25 декабря 2023 года объемно рассказали Борис Володин, д.м.н., профессор, TSTA-P, г. Рязань, и Елена Соболева, делегат в EATA от России, вице-президент EATA, председатель Комитета по стандартам обучения ТА COTA, лауреат серебряной медали EATA, TSTA-P, г. Санкт-Петербург.

Сейчас на сайте EATA три версии руководства:

- руководство 2017 года;
- руководство 2022 года (декабрь);
- [руководство 2023 года \(апрель\)](#).

Последние изменения от EATA больше всего коснулись подготовки к экзамену на статус СТА. Основная повестка встречи была посвящена обсуждению изменений в руководстве, которые касаются как тренеров, так и кандидатов на СТА. Важные вопросы, которые были затронуты на встрече: как и что нужно учитывать? Как считать часы? Какие нововведения?

Выступления на круглом столе были разделены на две части, в первой слово взял Борис Володин. Он коснулся резонансных вопросов, однако уточнил, что его позиция не является истиной в последней инстанции, говорил о том, каковы факты и какая есть информация на данный момент.

В EATA существует «Комитет по стандартам», и он регулярно высылает дополнения, которые не внесены в руководство. Данная информация очень важна для тренеров, которые готовят сертификационные программы, и для студентов, которые сдают международные сертификационные экзамены.

Пандемия перевернула наше привычное бытие, многие ушли в онлайн, были приняты определенные решения. EATA была сильна в этом. Также это коснулось и COTA, которая подавала в тот год заявку на проведение международных экзаменов, и впоследствии их пришлось отложить.

После постоянного пребывания онлайн во времена пандемии сложно собрать людей очно и до сих пор, по этому вопросу до сих пор идет полемика. Руководство было изменено во многом не в лучшую сторону. Например, горячую дискуссию вызвало требование EATA по поводу обязательных очных супервизий, но в итоге эту норму отменили (**см. «Что считается живой супервизией?» на с. 36**). Также онлайн-экзамены не организуют локальные организации, только EATA.

На данный момент в мире существует две ассоциации транзактного анализа: Международная Ассоциация ТА (ITAA), которую когда-то создавал сам Эрик Берн, и Европейская ассоциация Транзактного Анализа (EATA), организованная в середине 1970-х годов.

В каждой ассоциации есть свое руководство. С одной стороны, они похожи, и при этом есть существенные различия.

Важные пункты, на которые стоит обратить внимание

Первое: стандарты Международной и Европейской ассоциаций взаимопризнаны¹. К примеру, если ваш тренер состоит в одной ассоциации, а вы сдаете экзамен в другой, часы вашего тренера будут учтены.

Экзамен TSTA состоит из трех частей.

1. Общее собеседование по этике, знанию теории и организации.
2. Супервизия в режиме реального времени: кандидат супервизирует двух супервизантов, и комиссия оценивает, как он это делает.
3. Сдача экзамена по обучению, т.е. кандидат демонстрирует свои навыки и умения, как он обучает с точки зрения транзактного анализа. Он предоставляет заготовленный 20-минутный кусочек и тянет билет, чтобы преподавать 5-минутный отрывок из 101 курса.

В этой обучающей части экзамены невероятно сильно разнятся. В Международной ассоциации кандидат может рисовать на обычной доске, либо виртуальной доске в интернете, вариации различны, т.е. это обычный процесс, который происходит так же, как многие из нас преподают онлайн.

В ЕАТА совершенно иной процесс — нужно записывать преподавание вживую, под наблюдением TSTA, затем запись отсылать в структуру, которая организует экзамены. Предварительно отсупервизировать запись у двух независимых TSTA. Сейчас ЕАТА не организуют онлайн-экзамены. Если их будут проводить, то стандарт будет такой, какой описан выше, в связи с чем было важно подтвердить статусы, и несмотря на разницу в экзаменах, статусы признаются.

Второе. Handbook Международной ассоциации — абсолютно динамичное образование.

Ученики обращаются к нему в определенных пунктах, когда это необходимо, и редко читают его от корки до корки. Из-за этого порой возникают вопросы. Один из наиболее частых касался СТА-контрактов. В руководстве сказано, что они могут заключаться сколько угодно раз.

Все экзамены ЕАТА организуются вживую, непосредственно на месте, как это было до пандемии. Почти все экзамены, которые организует Международная ассоциация ITAA, организуются онлайн, но, например, в Новой Зеландии раз в год проводятся очные экзамены.

Изменения в руководстве ЕАТА

ЕАТА обновляет руководство раз в несколько лет. Новая редакция вышла от апреля 2023. ЕАТА направляет телеграммы (письма тренерам) — «Новости от комитета по стандартам». **Большинство изменений в руководстве выделены жирным шрифтом.**

Международная ассоциация ITAA обновляет руководство несколько раз в год.

Что считается живой супервизией?

Для ЕАТА — присутствие очно. Международная ассоциация ITAA признает в том числе присутствие онлайн.

ЕАТА организовала встречу в Zoom 31 января 2023 года для тех, кто преподает ТА, с целью разъяснения изменений, которые были внесены в руководство. Встреча длилась 1 час 30 минут.

Для сдачи экзаменов необходимо получить минимально 150 часов супервизии в ТА, чтобы зарегистрироваться на экзамен, из них 40 часов от основного супервизора, и 20 часов из них должны быть при живом присутствии. Последнее требование о 20 часах супервизии вживую вызвало массу гнева. Сильвия Росси настаивала на данном пункте, говоря, что 20 часов — это всего 1% от общего количества.

Борис Володин привел в качестве аргумента книгу Виктора Меновщикова «Психологическое консультирование и психотерапия онлайн» редакции 2023 года. В новом, полностью переработанном издании книги, максимально детально рассматриваются вопросы консультирования и психотерапии на дистанции. Согласно ряду исследований, онлайн-супервизии даже эффективнее, чем очные встречи.

17 февраля 2023 года было направлено письмо за подписью Сильвии Росси, что требования остаются. Цель — иметь опыт, как онлайн, так и очных супервизий. А все остальное обучение может быть полностью онлайн.

5 мая 2023 года требование о 20 часах очной супервизии стало только рекомендацией.

Предоставление материалов работы с группой (от 3 человек и более)

На устный экзамен необходимо предоставить три аудиозаписи:

- индивидуальная работа;

¹ Из «Руководства ЕАТА для подготовки к экзаменам». 2.2. Взаимное признание. Между ЕАТА и ITAA существует взаимное признание экзаменационных и аккредитационных процедур, действующих в каждой ассоциации.

- работа с группой;
- на усмотрение экзаменуемого (индивидуальная/групповая).

Первые две записи однозначно будут прослушаны экзаменаторами, третья — на усмотрение комиссии, если нет согласия по вынесению оценки. В старом руководстве было написано, что группой может также считаться и пара. В 2022 году было написано, что группой считается 3 человека и более. Это положение осталось и в 2023 году. Как исключение, записью с группой может быть и работа с парой. При этом от кандидата будет ожидаться, что он объяснит, как работа и динамика с парой отличается от индивидуальной и работы с группами.

Письменный экзамен

Первое — ответы должны быть более лаконичными, 24.000 слов. Чтобы такое количество знаков было на английском языке, необходимо, чтобы было не более 20.000 слов на русском в связи с тем, что в английском языке есть артикли.

Второе — case study, «исследование случая». Это научное исследование случая, которое может быть включено в общее научное исследование по эффективности транзактного анализа.

В основном все изменения касаются общих формулировок, без изменения сути.

Часть А — без изменений. Изменилось только количество вопросов: вместо 5 стало 3, поскольку те, которые были под номерами, стали подвопросами.

Часть В — вместо 4 вопросов теперь 5, но суть осталась неизменной. Необходимо просто переструктурировать ответы.

Часть С — «не ТА-диагноз» теперь официально можно делать и по DSM, и по МКБ.

«Я рекомендую взглянуть и на руководство по психодинамической диагностике PDM-II, один из авторов Н. Мак-Вильямс. Это психоаналитическая классификация, иногда некоторых клиентов можно увидеть более объемно, чем по DSM или МКБ».

Борис Володин

Часть D — также осталось 13 вопросов, 6 из которых нужно выбирать:

- можно делать отдельным разделом «вопрос — ответ»;
- можно включить в часть С, специально отмечая, где вы отвечаете на вопросы из части D;
- можно сочетать — например, 2 ответа интегрировать в часть С, а 4 ответить отдельно;

- необходимы иллюстрации теории из части С; особое внимание обратить на связь части С и части D.

Обучающие семинары для тренеров и экзаменаторов в ЕАТА и ИТАА

Сейчас существует обязательный тренд в ЕАТА, чтобы тренера прошли обучающий семинар о том, как быть экзаменатором. ЕАТА организовали однодневную 7-часовую встречу онлайн-встречу.

Международная ассоциация ИТАА пошли дальше и организовали серию мероприятий для экзаменаторов письменного и устного экзамена: как быть экзаменаторами, принимать экзамен, делиться мнениями, вырабатывать критерии.

Любые семинары по принятию экзаменов особенно важны для тех, кто сдает экзамен на статус TSTA. Это входит в требование и является обязательным условием.

Разные полезные вещи обсуждаются на встречах тренеров, которые ЕАТА присоединяет к различным мероприятиям. В 2025 году будет проходить Всемирная конференция ТА от МАТА и ЕАТА, встреча пройдет в Монпелье (Франция). Участие в международных конференциях обязательно, это также прописано в руководстве.

Для качественной сдачи экзамена важно знать правила, чтобы не получить какой-либо комментарий от экзаменаторов. Контаминации случаются не только потому, что у нас плохие «родители»-тренеры, но и по причине того, что что-то не изучено².

Гибкость ЕАТА и ИТАА

В ЕАТА изменился руководящий состав, пришла новый председатель Комитета по стандартам обучения (Professional Training Standards Committee) — Кэти Маккуэйд.

² Из «Руководства ЕАТА для подготовки к экзаменам». 2.4. Обязанности тренеров.

А. Информированность. Информированность о текущих правилах, установленных СОС и PTSC, является профессиональной обязанностью тренера. Свежую информацию можно получить из четырех различных источников:

- из текущего «Руководства ЕАТА по образованию и экзаменам»;
- в издаваемых выпусках Вестника ЕАТА (The EATA Newsletter), в которых сразу же после рабочих встреч PTSC или СОС публикуются поправки, внесенные в Руководство;
- в телеграммах PTSC (The PTSC Telegram), в обязательном порядке рассылаемых всем тренерам;
- на сайте ЕАТА.

«Я состою в длительной переписке с Кэти Маккуэйд касаясь *handbook*, она сделала такое заключение, что руководство, которое есть сейчас, — это еще не окончательная версия, будут изменения. И версия, которая висит от апреля 2023 года, является действующей и актуальной».

Елена Соболева

Сейчас можно пользоваться только версией от 2023 года.

Дейв Спенсли (TSTA) написал потрясающее письмо, педантично проработал весь *handbook* и внес комментарии, которые были очень грамотными и практичными, и, возможно, новое руководство Комитета по стандартам обучения примет их в расчет.

Елена Соболева выразила благодарность Борису Володину за дополнения к переводу в разделе руководства по СТА. Специалисты, которые двигаются к TSTA, пока что в меньшинстве. Тем не менее, всем следует внимательно читать версию руководства от 2023 года на сайте ЕАТА (для этого можно воспользоваться онлайн-переводчиками на основе нейронных сетей).

Если вы планируете сдавать СТА экзамен или TSTA, либо посетить семинар (*endorsement workshop*), вступать в ИТАА не обязательно, так как сейчас существуют проблемы с оплатой взносов, система SWIFT не работает. Будучи членами ЕАТА, вы можете подавать запрос и регистрироваться на экзамен в ИТАА.

По какой причине ЕАТА не организуют онлайн-экзамены?

Ранее председателем комитета по стандартам была итальянка, в небольшой Италии существует 8 организаций, и приехать друг к другу представляет одно удовольствие.

Елена Соболева: «У меня есть студенты, которые живут на расстоянии 3-6 часов, и есть студенты, кто подключается на лекцию в 2 часа ночи по местному времени, — и грызут гранит науки, большое уважение к ним».

Вопросы от участников

1. ЕАТА так и не разрешили проводить 101 курс онлайн?

Елена Соболева: 101 курс можно проводить онлайн. Нельзя онлайн только **первый** 101 курс, который проводит PTSTA. Там должно быть живое присутствие TSTA.

Они разрешили только недавно заключать контракты онлайн, еще 3 года назад все было только в бу-

мажном варианте. На сегодняшний день мы отправляем электронные, и нам приходят бумажные.

2. У меня возникла идея привлекать студентов слушать про нововведения. Для меня как будто есть разрыв: студенты не заинтересованы в том, чтобы понимать какая у них должна быть компетенция. Хочется, чтобы мы двигались в единой системе.

Борис Володин: По поводу компетенций — сейчас про них говорят на каждом из семинаров, что в руководстве очень детально описано, и чтобы они были проявлены в письменной работе. У многих руководство ассоциируется с подготовкой к экзамену, оно же описывает все основные моменты, которые касаются обучения, как оно складывается в ТА. Сообщество COTA движется к тому, чтобы придерживаться стандартов, которые едины для ТА, это важная составная часть.

3. На видеохостинге YouTube много людей, рисующих 3 кружочка, — и вот вам специалист по ТА. Некоторые, кстати, очень компетентны.

Елена Соболева: Я не говорю, что люди, которые прочитали книги Эрика Берна, не компетентны, но транзактный анализ — гораздо больше, чем только идеи Берна, особенно на современном этапе. Существует множество школ, направлений, это не только про «Родитель, Взрослый, Ребенок». Этические вопросы и соблюдение стандартов очень важны.

Недавно в telegram-канале «COTA Транзактный анализ» была большая дискуссия по поводу презентации собственной работы. Дискуссия была очень компетентная, многие откликнулись. Важны не только собрания. Например, есть средства массовой информации, где могут идти обсуждения. Этический комитет написал руководство о том, что делать, и как может специалист предъявлять себя в СМИ, обращайтесь внимание на эти документы. Этот документ родился не одним заседанием, обсуждение все еще продолжается.

По правилам кодекса ЕАТА, каждый человек может конфронтировать неэтичному поведению, не нужно сразу писать в комитет, в данный момент можно написать персонально³.

Борис Володин: Чуть более 20 лет назад я получил поглаживания, очень актуальные и на сегодняшний день. Это был юбилейный 10-летний конгресс Европейской Ассоциации Психотерапии (European Association for Psychotherapy) в 2001 году. Там выступал ныне покойный Серж Гингер — один из столпов гештальт-терапии. Он читал пленарную лекцию о развитии психотерапии в Европе, там он сказал, что тран-

³ Из «Руководства по этике и профессиональной практике». 3.1. Деонтологические руководства. В личном общении прямая и объективная критика приветствуется.

зактный анализ — единственный метод, где стандарты едины для всей Европы.

Человек, который сдал экзамен СТА, через 3 года может подать заявку на получение статуса Европейского немедицинского психотерапевта (существует Страсбургская декларация 1991 года, которая, к сожалению, Россией не подписана), можно получить признание и официальный статус психотерапевта от EAP.

4. Я в образовании, на контракте с Трудни Нью-тон, она — общепризнанный специалист в области образования. Нам всё же самим переводить информацию для СТА в этом направлении? Компетенции должны разниться для психотерапевта и области образования?

Елена Соболева: Стоит переводить не все руководство, а сравнить необходимую часть, возможно, изменений не было. Если есть изменения, стоит тогда доперевести существующую часть, которая относится к образовательному ТА и организационному. Для каждой из четырех областей использования ТА компетенции разные.

5. Руководство перманентно меняется. Я продвигаюсь очень медленно, начинала с одними требованиями и компетенциями, и что в итоге, мне каждый раз все переделывать?

Елена Соболева: Мир меняется, обстоятельства меняются, руководство требует доработки, в частности онлайн. Меняется руководство не кардинально, особенно [в разделе по] СТА, есть небольшие изменения, за ними нужно следить. Необходимо обсуждение с супервизором, это решаемые вопросы.

Изменение в руководстве — это те новшества, которые нам необходимо учесть. Мы живем в постоянно меняющемся мире, и если не учитывать эти изменения, это будет означать обесценивание того, что обстоятельства изменились, а мы все еще живем в старых представлениях.

В начале 2023 года была опубликована статья Барбары Кларксон. Она пишет, что пережила опыт борьбы с раком. И сценарий как стабильность, и развитие — все является проявлением физиса.

Метанойя (термин который вводила Петрушка Кларксон) — это мгновенная перемена, трансформация. Кто-то развивается по спирали, и при этом может происходить метанойя.

От автора статьи

Выражаю благодарность спикерам круглого стола. Данная тема была раскрыта настолько объемно, насколько позволяло время. Надеюсь, мне удалось отразить все самые важные моменты, а также хочу напом-

нить, что все члены СОТА могут посмотреть запись круглого стола в разделе «Видеоматериалы».

Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика; со-ведущая подкаста
«Что-то на окейном»; Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice, co-host of podcast
“Speaking Ok”; Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; ResearcherID: AAG-2854-2022

Keeping Sexuality in Therapeutic Contact

Аннотация: В статье описывается значение сексуальности в психотерапии и идет речь о недостаточном освещении этой темы в рамках теории транзактного анализа. В статье используются идеи из семинара Билла Корнелла «Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте» (январь 2024 года) и статьи Кэрол Шедболт «Сексуальность и стыд» (Shadbolt, 2009). Рассматриваются исторические факторы, влияющие на отношение ТА к сексуальности, идеи Вильгельма Райха. Особое внимание уделяется взаимосвязи сексуальности и стыда и способов взаимодействия со стыдом в психотерапии, в частности в транзактном анализе. Предлагается новый способ, предполагающий пересмотр классических концепций транзактного анализа. В статье говорится о важности открытого обсуждения сексуальности с клиентами уже на начальных этапах терапии и предлагается ряд вопросов, которые будут полезны практикующим специалистам для того, чтобы начать это исследование. Эта статья рассматривает сексуальность как основополагающую силу, влияющую на формирование жизненного сценария, жизненной позиции. Рассматривается сексуальность (эротизм) в младенческом возрасте и то, как этот опыт влияет на формирование личности и межличностных отношений.

Ключевые слова: сексуальность, психотерапия, транзактный анализ, стыд, клиент, терапевтические отношения, Эрик Берн, Вильгельм Райх, диагностика, вопросы сексуальности, этика, отношение к сексуальности, первоначальное интервью, близость, интимность.

Abstract: The article discusses the significance of sexuality in psychotherapy and its insufficient coverage within Transactional Analysis (TA). The ideas from Bill Cornell's seminar “Keeping Sexuality in Therapeutic Contact” (January 2024) and Carole Shadbolt's article “Sexuality and Shame” (Shadbolt, 2009) are used in the article. Historical factors influencing TA's approach to sexuality and Wilhelm Reich's ideas are also considered. Special attention is given to the interplay between sexuality and shame, as well as ways to address shame in psychotherapy, particularly within transactional analysis. A new approach is proposed, suggesting a reexamination of classical concepts of transactional analysis. The article emphasizes the importance of openly discussing sexuality with clients at the initial stages of therapy and provides a series of questions that would be beneficial for practitioners to begin this exploration. It views sexuality as a foundational force influencing the formation of life scripts and life positions. The article also examines sexuality (erotism) in infancy and how this experience shapes personality and interpersonal relationships.

Keywords: sexuality, psychotherapy, transactional analysis, shame, client, therapeutic relationships, Eric Berne, Wilhelm Reich, diagnosis, sexuality-related questions, ethics, attitude towards sexuality, initial interview, closeness, intimacy.

Очень часто терапевты говорят об эмоциональной близости, но менее охотно говорят о сексуальной близости. Сексуальность — это мотивирующая сила, направляющая нас в человеческом развитии. С младенческого возраста, через детство и подростковый период, сквозь юность к зрелости —

это самая мощная телесная сила, которая проявляется через тело и которая влечет людей друг к другу.

Сексуальность — недоисследованный, недоразработанный вопрос, и в транзактном анализе этому направлению уделено мало внимания.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

**КОРНЕЛЛА
Уильям (Билл) Ф.**

■ TSTA-Р, психолог и психотерапевт. Ведущий обучающих программ по всему миру с фокусом на работе с соматическими процессами и сексуальностью. Автор книг и статей по транзактному анализу, занимал пост главного редактора «Transactional Analysis Journal» в течение 15 лет. Удостоен мемориальной награды имени Эрика Берна и золотой медали EATA.

Частично это происходит из-за наследия Эрика Берна. Отношения Эрика Берна с женщинами и со своей сексуальностью часто были связаны с его собственной неудачей. Сексуальность стала в некотором смысле теневой областью транзактного анализа.

Есть книга Эрика Берна — «Секс в человеческой любви» (Berne, 1970). Однако она была опубликована уже после смерти Берна, и в основу ее легли лекции, которые он провел в середине 1960-х годов. Издатель сильно подгонял выход книги и, похоже, был не столько заинтересован в качестве, сколько в заработке. В этой книге много этических нарушений и сексизма.

Вильгельм Райх (**прим. автора:** Билл Корнелл обучался в том числе в райхианской модели психотерапии) видел сексуальность центральным элементом vitality, жизнелюбия и человеческого здоровья.

Что-то такое присутствует в сексуальности, что, с одной стороны, является неизбежным, а с другой стороны, несет на себе печать стыда, которую часто приходится избегать, скрывать.

Стыд — это универсальная реакция человека. Редко сеанс психотерапии происходит без соприкосновения с этим чувством, тем более, когда речь идет о сексуальности.

Кэрол Шедболт в своей статье «Сексуальность и стыд» предложила интересный взгляд через призму транзактного анализа. С ее точки зрения, доминирующий вопрос сексуального стыда включает в себя тупик III степени, который возникает, когда два состояния «Я» находятся в конфликте друг с другом. В этом случае происходит битва между сексуальным возбуждением и стыдом, и это представляет собой массивный конфликт «Я» против «не-Я». Таким образом, психотерапия сексуальности будет тесно связана, с одной стороны, с психотерапией сты-

да (межличностный уровень) — и затем выходом из тупика «Я» против «не-Я» (интрапсихический уровень) (Shadbolt, 2009, p. 169).

Также Шедболт обращает внимание, что существует много методик и теорий ТА, которые терапевты могут использовать для лечения стыда: анализ сценария, деконтаминация, анализ эго-состояний, анализ игр и т.д. Но, по мнению Кэрол, эти, хоть и замечательные, теории и техники обладают свойством того, что кто-то (терапевт) делает что-то с кем-то другим (клиентом), и, следовательно, они (клиенты) имеют задатки для повторного проживания стыда. Вместо этого она предлагает сфокусироваться на качестве терапевтических отношений, которые скорее про «быть с» (клиентом), а не «делать с» (клиентом).

В такой со-настроенности мы можем как психотерапевты привнести в контакт с клиентом эту любознательность и исследовательский дух для познания себя, в том числе в отношении своей сексуальности, которая иначе часто остается скрытой, спрятанной.

Когда говорить с клиентом о сексуальности?

Вопросы о сексуальности имеет смысл задавать уже в первоначальном интервью.

Первоначальное интервью — это что-то намного большее, чем диагностика. Это то, что дает клиенту изначально вкус того, что будет происходить в кабинете.

Поэтому хорошая идея — дать клиенту полное ощущение, попробовать на вкус, что такое терапия с вами, что вы будете делать. И дать понять, что вы в том числе будете касаться вопросов сексуальности.

Когда мы говорим о сексуальности с нашим клиентом, то мы предоставляем пространство для этой темы в нашей работе с ним и помогаем ему говорить об этом базовом голоде, о той потребности, которая есть в его жизни. Многие люди хотят иметь более удовлетворяющую сексуальную жизнь, чем у них есть. И у них нет свободы и нет права обсуждать, говорить, получать эту свободу реализации своих желаний.

Вот некоторые вопросы, которые вы можете задать клиенту, исследуя его вопросы сексуальности.

- Когда у вас был первый сексуальный опыт? Каким он был?
- Какие отношения в подростковом возрасте были самыми важными для вас? Неважно, сексуальные или нет.
- Какие отношения были самыми болезненными? Неважно, сексуальные или нет.

- Как ваши родители относились к вопросам сексуальности?
- Как ваша религия относится к сексуальности?
- Как родители реагировали, когда в подростковом возрасте ваше тело начало меняться, и вы начали интересоваться мальчиками/девочками?
- Любили ли ваши родители друг друга? Если да — то как вы это поняли?

Некоторые клиенты будут охотно отвечать на эти вопросы, а некоторые могут отдаляться, увиливать, отвечать, не отвечая, и так далее. Это нормально. Границы должны быть комфортными. Самое важное — что эта тема представлена, введена в наше обсуждение. Есть понимание, что это то, помимо прочего, о чем мы будем говорить.

Почему о сексуальности нужно говорить как можно раньше

Слово «эрос» в переводе с греческого означает «идуший к жизни». Если мы подумаем о младенце в его самом начальном периоде жизни, то увидим, что он через тело проживает, каково это — быть живым. Что это означает — быть живым в моем теле в присутствии другого человека?

Что это означает — чувствовать импульсы в своем теле, которые влекут меня к другому человеку?

Какие импульсы в моем теле говорят:

- «Ты мне нужен/нужна, я в тебе нуждаюсь»;
- «Ты сделал или делаешь мне больно»;
- «Ждут ли меня здесь?»;
- «Желанен ли я здесь?»;
- «Могу ли я запрашивать, выражать свои требования?»;
- «Что я чувствую в теле своей матери или своего отца?»;
- «Чувствую ли я тепло, возбуждение, что меня принимают, что меня ждали?»;
- «Чувствую ли я удовольствие или я чувствую тревогу?»;
- «Или я чувствую холод? Возможно, ненависть?».

Каким было у ребенка раннее, формирующее его окружение?

Когда мы говорим об эротической жизни младенца, мы говорим о том, **каково это было, проживать свою жизнь в этом теле**, и каким было состояние этого тела в зависимости от его окружения. Это самый формирующий опыт в теле. Это основание, на котором потом будет развиваться вся взрослая сексуальность, способность желать, способность к агрессии, к полу-

чению удовольствия, опыт того, когда ты желанен, когда ты в безопасности.

Или что происходит, если родители тревожатся, что происходит, если родители в бессилии? Что происходит, если родители не готовы, не могут обеспечить себе безопасность, стабильность, если они не в состоянии надежно и стабильно заботиться о ребенке? Что происходит, если родитель застрял, находится в жизненных обстоятельствах с нежеланным ребенком, от которого ему никуда не деться?

И это такая среда для маленького ребенка, через которую он узнает себя. И это то, как его тело формируется, как оно развивается именно под влиянием этой среды, и как оно ощущает свое пребывание в присутствии других людей. Как это для него — нуждаться в других людях, хотеть их?

Это та самая эротическая основа, тот базис, на котором это все формируется — жизненная позиция, сценарий. Там все может быть хорошо, там все может быть плохо, или там может быть смешение такого плохого и хорошего.

И это наш телесный опыт, который просыпается, когда мы выходим в свою сексуальную жизнь, и опыт близости во взрослой жизни.

Поэтому имеет смысл обязательно создавать такое пространство для человека, где он может исследовать свою амбивалентность, свой стыд, свое смущение, свою запутанность, растерянность по поводу тех конфликтов, которые у него есть на тему сексуальности.

Безусловно, люди не помнят свое младенчество, но их тело помнит это. Что мне позволено делать вот с этим моим телом? Как я могу вот это свое тело открыто принести другому человеку? И в этом процессе есть потенциал глубокой эмоциональной близости и интимности. Райх часто говорил о подростковом возрасте, как о нашем втором младенческом периоде. В подростковом возрасте мы вдруг неожиданно оказываемся внутри наших человеческих тел, которые меняются, в которых столько всего происходит, и мы вдруг оказываемся внутри этого тела. Сексуальное желание открывается, хотим ли мы того или не хотим. И вот мы снова встаем перед вопросами: «Что мне делать с этим моим телом? Что я могу чувствовать? Что я могу показывать? Кто захочет меня? Кого захочу я? Что мне делать вообще с этим со всем?».

И в подростковом возрасте у нас есть возможность найти свое тело, исследовать свое тело, показать, предъявить его другому: «Если мне повезет, оно будет принято кем-то еще, кем-то другим. Я могу экспериментировать, я могу черт знает что творить, потому что в подростковом возрасте все это делают. И есть также вероятность того, что я могу получить отвержение, могу получить боль, и какие-то мои запреты, которые есть в теле, получают подкрепление».

Когда мы работаем с людьми по поводу сочетания эмоциональной близости и сексуальной близости, главная работа заключается в том, чтобы заметить, какая близость у человека с самим собой. Из этого следуют более честные отношения со своим собственным телом, со своими собственными сексуальными желаниями.

А далее нужно найти способы прийти с этим к своему партнеру. И в таком случае в нашем теле развивается потенциал для большей сексуальной близости, интимности — и для большей эмоциональной близости.

Список литературы

1. Berne, E. (1970) Sex in Human Loving. New York: Simon & Schuster.
2. Shadbolt, C. (2009). Sexuality and Shame // Transactional Analysis Journal. 39 (2). pp. 163–172.
<https://doi.org/10.1177/036215370903900210>

Благодарим Александру Иванину, психолога-консультанта, кандидата на звание транзактного аналитика в области психотерапии (СТА-Р) (alexandraivanina.com), организатора обучения психологов и психотерапевтов, за организацию семинара Билла Корнелла «Сохраняя сексуальность в терапевтическом контакте» для русскоязычного сообщества (январь 2024 года) и помощь в подготовке этого материала.

Педагогическая работа с детьми с повышенной тревожностью: образовательный подход в транзактном анализе

Марина Соломоновна
СОКОВНИНА

Место работы: педагог, клинический психолог, продвинутый практик ТА (сертификат СОТА); 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

Pedagogical Work with Children with Increased Anxiety: Educational Approach in Transactional Analysis

Аннотация: В данной статье рассматривается проблема повышенной тревожности у детей и варианты педагогической работы с ними. Тревожность, являясь личностной основой для систематических реакций ребенка эмоциональным и физиологическим стрессом на семейные и школьные ситуации, может стать причиной формирования различных психосоматических заболеваний, поэтому профилактика тревожных реакций, создание комфортной для обучения и личностного развития среды являются также и средством профилактики заболеваний и сохранения здоровья нации. Автор рассматривает возможные причины возникновения у детей повышенной тревожности и дает конкретные рекомендации для учителей и родителей, каким образом можно поддержать ребенка в трудных ситуациях и стабилизировать его или ее эмоциональное состояние.

Ключевые слова: тревожность, дети с повышенной тревожностью, педагогическая работа, психологические рекомендации для учителей и родителей, педагогическая работа с заниженной самооценкой у детей, транзактный анализ.

Abstract: This article discusses the problem of increased anxiety in children and options for pedagogical work with them. Anxiety, being the personal basis for the systematic reactions of a child with emotional and physiological stress to family and school situations, can cause the formation of various psychosomatic diseases, therefore, the prevention of anxiety reactions, the creation of a comfortable learning and personal development environment are also a means of preventing diseases and preserving the health of the nation. The author examines the possible causes of increased anxiety in children and gives specific recommendations for teachers and parents on how to support a child in difficult situations and stabilize his or her emotional state.

Keywords: anxiety, children with increased anxiety, pedagogical work, psychological recommendations for teachers and parents, pedagogical work with low self-esteem in children, transactional analysis.

Данный материал написан на языке, понятном для учителей и родителей, однако за каждым термином, принятым в педагогике, стоит четко соответствующая ему транзактно-аналитическая концепция. Личностную тревожность я рассматриваю как результат неправильно сформированной жизненной позиции. В текстах для родителей и учителей я использую термины «заниженная самооценка», «заниженное самоотношение».

Тревожность, являясь личностной основой для систематических реакций ребенка эмоциональным и физиологическим стрессом на семейные и школьные ситуации, может стать причиной формирования различных психосоматических заболеваний, поэтому профилактика тревожных реакций, создание комфортной для обучения и личностного развития среды является также и средством профилактики заболеваний и сохранения здоровья нации.

Я рассматриваю тревогу как сложносоставное чувство, относящееся к группе так называемых рзкетных чувств, включающее, с одной стороны, переживание страха, с другой стороны — психофизиологическую мобилизацию ресурсов организма с целью готовности к активным действиям по самозащите, и именно столкновение на интрапсихическом уровне взаимно противоположных способов реагирования несет в себе разрушительный для психики и личности заряд.

Тревога является отрицательным переживанием, возникающим в ситуациях неопределенности. В ситуациях неопределенности склонный к тревоге ученик воспринимает и интерпретирует происходящие события как угрожающие его самооценке, его положению в глазах других и его реальному социальному статусу (положению в коллективе), а также как угрожающие его ценностям или его социальным потребностям (например, потребности в признании, потребности в принадлежности, потребности в уважении и самоуважении и т.п.).

Тревожность как черта личности, как тенденция реагировать чувством тревоги на различные события, могла быть сформирована у ребенка еще в дошкольном возрасте в результате ошибочных педагогических действий взрослых, но педагогические действия учителей не должны поддерживать, закреплять и усиливать эту тенденцию.

Тревожность учащихся в совокупности с заниженной самооценкой могут служить причиной трудностей как в обучении, так и в общении. А поскольку школьное обучение строится в основном через общение с учителем и другими детьми на уроке, то эти трудности в коммуникации усугубляют проблемы, связанные с обучением.

По результатам пилотных исследований тревожности и адаптации учащихся 5-х классов с помощью

методики Филлипса нами была обнаружена характерная структура повышенной тревожности учащихся. А именно — из восьми шкал тревожности, как правило, занимали ведущее место три шкалы, обнаруживающие, соответственно, три ведущие причины тревожности: страх ситуации оценки знания, страх самовыражения и страх несоответствия ожиданиям взрослых. Под «взрослыми» здесь понимаются родители и учителя обследуемых. Повышенная тревожность учащихся объясняется, по-видимому, как особенностями самой системы образования, так и отсутствием научной организации учебной деятельности, отсутствием у школы направленности на формирование навыков самостоятельной учебной работы учащихся, существующей системой оценки знаний, преобладающими способами коммуникации учителя с учеником, обусловленными как культурным сценарием, так и последствиями профессионального выгорания учителей. Также обнаружено, что для некоторых классов характерна существенно более высокая тревожность, которая коррелирует с личностью классного руководителя, а именно с авторитарным стилем руководства.

Что же означают и как выражаются трудности тревожного ученика в коммуникации? Прежде всего имеет смысл принимать во внимание, что за всеми внешними проявлениями тревожности стоит заниженная самооценка учащегося, которая в транзактном анализе называется жизненной позицией. Школьник с жизненной позицией «Я — не ОК, Ты — не ОК» или «Я — не ОК, Ты — ОК» особенно болезненно воспринимает критику от окружающих, боится неудач, окриков, публичных разбирательств, поскольку все эти формы поведения являются для него «подтверждениями» его негативных представлений о себе (сформированных ранее). Он начинает переживать негативные эмоции, даже если что-то не расслышал, поскольку начинает интерпретировать недослышанное в негативном для себя значении. Часто такой ребенок испытывает чувство вины, даже в тех ситуациях, где он явно не виноват. Тревожный ученик остро реагирует на травмирующую его ситуацию, хотя в ряде случаев внешне не демонстрирует ярко свои эмоции. Часто в его учебной деятельности можно наблюдать «стопор»: ученик как бы «застыл» и не может продвигаться дальше. Он будет молчать у доски, внешне не предпринимая попыток решать задачу или дать устный ответ. Он будет молча и бессмысленно сидеть над письменной задачей.

В чем причина затруднений? Как известно, человек имеет два основных психических процесса, в рамках которых протекает его внутренняя психическая жизнь, — это мышление и эмоции. Обучение в основном задействует мышление. Но если ученик переживает сильные эмоции (даже если они внешне не выражаются), в это время мышление блокируется. Учащийся может переживать это субъективно как то, что он за-

был правильный ответ, забыл выученное наизусть стихотворение, или как «пустоту в голове». Кроме того, под влиянием сильных эмоций ученик теряет способность к самоуправлению, в частности, способность к произвольному вниманию и запоминанию, поскольку в этот момент его внимание и запоминание регулируются непроизвольно, и они ориентированы на личностно значимую информацию («как ко мне относится учитель», «как относятся ребята в классе (не смеются ли)», «что дома скажут, и не накажут ли родители» и т.п.) вместо учебной информации.

Чтобы помочь таким детям, желательно оказывать им поддержку в следующих направлениях (формах)

1. Установление личного контакта.

Примите во внимание, что тревожный ученик в наибольшей степени нуждается в установлении личного контакта с учителем.

1.1. Называйте учащихся по имени (а не по фамилии). Это будет поддерживать личный контакт ученика с учителем и давать ему безусловное признание его личности.

1.2. При обращении к тревожному ребенку желательно установить визуальный контакт. Такое прямое общение «глаза в глаза» формирует доверие к учителю. В то же время необходимо учитывать, что некоторые дети избегают визуального контакта, особенно те, которых часто обвиняли и упрекали взрослые.

2. Учет роли оценки и самооценки (поддержка самоуважения).

Поскольку тревожность в значительной степени связана с заниженной самооценкой и страхом негативной оценки со стороны других, являются эффективными следующие шаги.

2.1. Систематически и искренне давать позитивную оценку действиям и поступкам тревожного ученика как индивидуально, так и в присутствии других детей и взрослых.

2.2. Не критиковать тревожного ученика в присутствии других. В случае необходимости обсуждать с ним индивидуально его конкретный поступок или конкретную ошибку в работе, не затрагивая личность и персональные качества. Это значит, что в коммуникации с учеником не используются «ярлыки» (называемые «атрибутами»), например «лентяй», «бездельник», или описания личности: «Ты ленивый», «Ты не хочешь учиться», «Ты упрямый», и т.п. Подобного рода описания происходящего лишь формируют враждебность или страх ученика по отношению к учителю и не способствуют решению проблемы ученика.

Используйте позитивные аффирмации, такие, как: «Я верю, что ты способен справиться с этой проблемой», «Ты можешь это выучить», и т.п.

2.3. Возможно, что этот ребенок учится хуже других. Для того, чтобы он имел стимул к развитию и обучению, сравнивайте результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера или неделю назад (вместо того, чтобы сравнивать его с другими детьми).

2.4. Создавать на уроке такую атмосферу, в которой ученики могут и желают задавать любые вопросы по теме, не боясь быть осмеянными классом. Учителя учащихся выражать и отстаивать свое мнение.

2.5. Пресекать любой смех в классе над ответами учащихся. Смех над ответами — это всегда так называемый «смех висельника». Не смейтесь сами и не позволяйте другим смеяться.

2.6. Создавать в классе атмосферу, в которой нет деления учеников на сильных и слабых, поощрять все добрые начинания (не только связанные с учебой), достигнутые цели и стремление к учебе. Это создаст ситуацию, поддерживающую мотивацию слабых учеников к обучению и следованию за сильными учениками.

3. Снижение неопределенности через структуру и правила.

Поскольку тревожность возрастает в ситуации неопределенности, то помогут действия учителя, направленные на создание правил, структуры ситуации, на снижение неопределенности.

3.1. Тревожность уменьшается, если заранее предупредить такого ученика о том, что он будет опрошен на следующий день.

3.2. Необходимо дать всем учащимся класса, где имеется тревожный ребенок (или несколько таких детей), четкие критерии оценки их работ и ответов и обязательно следовать им.

3.3. Тревожные ученики с самого начала урока могут пропускать много информации, так как их мысли сосредоточены на личных переживаниях. Для таких детей хорошо записывать тему и план урока на доске, чтобы они знали, с чем и в какой последовательности предстоит им работать в течение урока.

3.4. Научите учащихся приемам, с помощью которых они сами могли бы снижать уровень неопределенности в текущей ситуации, например, с помощью тестирования реальности, с помощью прояснения правил, действующих в текущей ситуации.

3.5. Изучите личную, семейную ситуацию вашего тревожного ученика, которую вы сможете в дальнейшем учитывать в индивидуальной педагогической работе с данным учеником. Например, дома его строго наказывают за замечания в дневнике, за «тройки» или даже «четверки» в дневнике, в тетради.

4. Учет эмоциональных особенностей.

Учитывайте в работе с тревожными учащимися особенности их эмоционального реагирования.

4.1. Тревожных детей лучше спрашивать не в начале или конце урока, а в середине. Если спрашивать такого ученика в конце урока, то он будет до конца урока тревожно ожидать, что его спросят, и он не сможет быть сосредоточен на теоретической информации от учителя или слушать ответ других детей. В то же время нецелесообразно спрашивать его первым, в этом случае стресс будет слишком высок.

4.2. Если вы задали ребенку вопрос на уроке, то, пожалуйста, не торопите его с ответом. Дайте ему время на обдумывание. Вы можете также предложить ребенку самому дать знать, когда он будет готов к ответу.

4.3. Не повторяйте свой вопрос дважды или даже трижды. Ребенок может ответить не скоро, так как каждое повторение вопроса он может воспринимать как новый стимул.

4.4. Если в вашем классе имеется ребенок с особым поведением, постоянно создающий затруднительные ситуации, постарайтесь не поддаваться на его провокации, поскольку его цель — заставить вас сердиться на него и спровоцировать гнев и наказание по отношению к себе. Изменить ситуацию возможно, лишь демонстрируя ему поведение, которого он не ожидает. В противном случае гнев и наказание станут системой по отношению к нему.

4.5. Развивайте в учениках позитивную мотивацию к обучению, основанную на принятии, интересе к предмету обучения и т.п. Если учебная деятельность окрашена негативными эмоциями, то мотивация к обучению будет носить сиюминутный характер, пока ученик боится учителя. Ситуация будет эмоционально неблагоприятна и для вас, поскольку вам придется тратить свои силы на то, чтобы поддерживать ситуацию строгости и страха на уроке, а это — неблагоприятная роль, ведущая учителя к эмоциональным перегрузкам и выгоранию.

4.6. Желательно разнообразить формы проверки знаний.

И последнее: в случае реальной неуспешности тревожных учащихся работа должна быть также направлена на расширение функциональных и операциональных возможностей учащихся, формирование у них необходимых интеллектуальных навыков, приемов эффективной переработки информации. Для таких детей очень эффективным является формирование навыков литературного пересказа, а также формирование различных навыков, необходимых для устного ответа на уроке, в том числе навык написания опорного конспекта. Эта часть работы лежит уже скорее в области компетенции психолога, и поэтому тревожный ученик вместе с его семьей должны быть направлены учителем на консультацию к психологу.

Работа учителя с классом для профилактики тревожности

Профилактика тревожности должна проводиться через создание благоприятной среды в классе. Наиболее важными аспектами этого процесса являются следующие.

1. Сформулируйте и обсудите с учениками правила поведения в классе, на уроке, в школе. Поскольку тревожность проявляется в ситуациях неопределенности, наиболее важным является создание правил поведения и взаимодействия в классе между детьми, и также между учителем и детьми, и эти правила должны соблюдаться. Часть правил являются «необсуждаемыми» (например, ученикам нельзя открывать окна в классе) и исходят от учителя, а часть — «обсуждаемыми», такие правила могут быть обсуждены и составлены совместно с учениками.
2. Будьте последовательны в своем поведении по отношению к ученикам и используйте ко всем одинаковый педагогический подход вместо того, чтобы руководствоваться настроением или личными симпатиями. Дети очень чувствительны к тому, когда с ними обращаются не так, как с другими одноклассниками.
3. Ясно определяйте и выражайте свои этические позиции в классе вместо того, чтобы демонстрировать беспомощность или, тем более, скрыто одобрять (своим невмешательством) ученические насмешки или смех в классе над неправильными ответами. Насмешки над неправильными ответами — один из каналов коммуникации, актуализирующий страх самовыражения и страх ситуации оценки знаний.
4. Поддерживайте развитие и учебные успехи учащихся не через сравнение их учебных результатов с результатами других, а через сравнение результатов учащегося с его собственным результатом в прошлом. Сравнение результатов одних учащихся с результатами других является «заколдованным кругом», так как ученики, привыкшие к такому сравнению, начинают сами использовать его на интрапсихическом уровне, что будет выражаться во внутренних заикленных диалогах, содержащих уничижительную критику, пережевывание неудач и отрицательных эмоций. Они будут постоянно выискивать в окружении тех, кто что-либо делает лучше них, чтобы поддерживать первично сформированные представления о себе, и, как результат, такие ученики постоянно находятся в пониженном настроении и в состоянии неверия в собственные успехи и возможности.

- Тревожные ученики, даже если в данном классе они не являются предметом насмешек (п. 3) или предметом сравнения (п. 4), наблюдая поведение учителя по отношению к классу в целом и по отношению к другим ученикам, могут прогнозировать, что в будущем и они могут оказаться объектом насмешек или невыгодного сравнения. Поэтому общее поведение учителя в классе настолько важно.
5. Постарайтесь найти общий язык с наибольшим числом учеников в классе. При этом примите во внимание, что для некоторых детей характерно поддерживать в отношениях большую дистанцию в сравнении с другими детьми. Уважайте их личностные границы.

Помощь тревожному ребенку в семье

Рекомендации для родителей

Тревожность — это свойство личности, характеризующее предрасположенность человека воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них, как правило, чувством тревоги и беспокойства. Как взрослый человек, так и ребенок могут воспринимать некоторые ситуации как угрожающие им физически, как угрожающие их потребностям, как угрожающие их социальному статусу и самоуважению (самооценке). Например, публичная критика угрожает социальному статусу.

Тревога и беспокойство — негативные чувства. Тревога — чувство, являющееся комбинацией из нескольких эмоций, и важной ее составляющей является страх.

Тревожными бывают и дети, и взрослые. Но для детей тревожность более характерна, так как в силу возрастных причин они имеют меньше социального опыта и знаний, необходимых для разрешения различных проблем.

Для поддержки тревожного ребенка в семье рекомендуется делать следующее.

1. Если в семье двое и более взрослых, занимающихся ребенком и заботящихся о нем, то согласуйте и выработайте единые требования, которые вы предъявляете к ребенку. Противоречивые требования в семье — одна из основ в формировании тревожности.
2. Будьте последовательны с ребенком, то есть выполняйте те решения, которые вы приняли. Если вы их изменяете, это должно быть обосновано и объяснено ребенку, но эти изменения не должны зависеть от вашего настроения.
3. Предпримите действия, чтобы по возможности согласовать свои требования к ребенку и требования школы.
4. Предпримите действия, чтобы требования школы выполнялись. Например, вовремя подписывайте дневник ребенка, чтобы ребенок не был из-за вас сконфужен перед учителем. Ходите на родительские собрания, чтобы ребенок не стыдился того, что его мама не выполняет требований учителя и что он «заброшен».
5. Пересмотрите свои требования к ребенку в отношении к обучению. Оценка «3» означает, что ребенок имеет по предмету «удовлетворительные знания». Не повторяйте ему неоднократно, что он непременно должен быть отличником. Для некоторых детей и «тройки» — хорошие отметки. Примите во внимание утомляемость, физические ресурсы своего ребенка, его болезни, его потребности в отдыхе, игре, общении, развлечении и потребность чувствовать себя счастливым. Примите во внимание, что только один ребенок в классе может быть «лучшим», и это не обязательно ваш ребенок. Что медалистов в школе бывает один-два, и далеко не каждый год. Что здоровье детей в гимназиях по данным исследований хуже, чем здоровье детей в обычных школах.
6. Если ваш ребенок получил отметку, которой он не ожидал, она уже сама по себе является для него наказанием (даже если внешне он этого не проявляет). Не наказывайте его второй раз своей критикой, пренебрежением, лишением своей любви, лишением общения или чем-либо другим. Выразите веру в его способности и умения, в его способность достигать результата.
7. Если в семье двое или более детей, будьте осторожны с тем, чтобы сравнивать одного ребенка с другим. Сравнение будет восприниматься как угроза потери вашей любви и угроза потерять свой статус в глазах брата, сестры.
8. Учите своего ребенка быть более оптимистичным. Следите за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще, будьте для него примером. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Учите его в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, «ты понял, что тебе надо повторить, и больше этих ошибок не сделаешь».
9. Делитесь с ребенком своим жизненным опытом, как вы решали какие-либо проблемы, преодолевали трудности. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени: «Я боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то».

10. Если в семье ожидаются какие-либо перемены, например, рождение младшего братика или сестренки, переезд на новое место жительства, переход самого ребенка в другую школу или класс — готовьте ребенка к переменам заранее, рассказывайте, что его ждет.
11. Если в какой-либо конкретной ситуации ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно предложить ему подумать о том, что будет, когда все закончится: «Пойдем домой, купим мороженое, все будет позади». Помните, что при необходимых медицинских исследованиях и процедурах важно, чтобы вы сами оставались спокойны и давали поддержку ребенку своими спокойствием и уверенностью. Если вы сами тревожны, не уверены в полезности происходящего, боитесь — вам не удастся убедить ребенка словами, что «все хорошо».
12. Если ваш ребенок имеет конкретные устойчивые темы для тревог, первая задача для родителей — понять и принять тревогу и страхи ребенка, он имеет на них полное право. Особенно важно применять это правило к мальчикам, так как мальчики часто становятся предметом насмешек взрослых и детей за то, что они чего-либо боятся. Насмешки, оценочные суждения непродуктивны, так как не помогают ребенку справиться со своей тревогой или страхом.
13. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка сделать то действие, которого он боится (например, остаться одному в комнате, сходить в булочную одному без взрослых или спросить дорогу у прохожих). Вместо этого сделайте это вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте вместе с ребенком, но не вместо него.
14. Проанализируйте ситуацию, в которой находится и растет ребенок. Часто причиной страхов, тревоги ребенка являются грубые ссоры взрослых вокруг него, применяемые к детям физические наказания, просмотр в одиночку (без взрослых) ребенком телепередач, содержание которых он самостоятельно, без взрослых, понять не может. Помните, что ребенок имеет полное право чувствовать себя незащищенным и испытывать страх в ситуациях, когда взрослые ведут себя некорректно, так как физически дети слабее и не могут в силу этого контролировать поведение взрослых.

15. Даже если у вашего ребенка есть проблемы, не образуйте с учителем вместе коалицию против своего ребенка. Встаньте на сторону ребенка. Помните, что учитель, как взрослый человек, со сформированными психологическими защитами, всегда будет сильнее ребенка.
16. Если вы вместе с ребенком и учителем обсуждаете какую-то сложную ситуацию, возникшую в классе, предоставьте и ребенку возможность выразить свое мнение о том, что произошло.

Если тревога и страхи ребенка настолько сильны, что нарушают его деятельность, например, если ребенок боится садиться в лифт, боится один оставаться дома, боится спать при выключенном свете т.п., необходима консультация и, возможно, коррекционная работа психолога или психотерапевта с ребенком и членами семьи.

Заключение

Изложенный в статье педагогический подход к учащимся получил название «эмоциональной грамотности» (Штайнер, 2006). Сформированная эмоциональная грамотность учителя означает, что учитель умеет остановить свою эмоциональную реакцию и затем выразить ее в другое, более подходящее для этого время и в более подходящем месте. Например, он поговорит с учеником в индивидуальном порядке, один на один, а не в классе, где все ученики услышат это. Учитель будет принимать в расчет эмоциональное состояние ученика для того, чтобы быть услышанным, и чтобы его педагогические интервенции были эффективными.

Данный материал был рассмотрен методическим советом психолого-педагогического центра Кировского района Санкт-Петербурга и рекомендован к использованию в работе с учителями и родителями. Частично публиковался в материалах района.

Список литературы

1. Гамзина Е. (2016) Методы ТА в решении проблем в паре «учитель-ученик» // Журнал практического психолога. 5. С. 140–145.
2. Штайнер К. (2006) Тренинг эмоциональной грамотности. Применение транзактного анализа к изучению эмоций // В сб. «Технологии коммуникации в транзактном анализе» под ред. О. Голубковой, пер. с англ. Г. Акимова. С. 44–66.

Вадим ПЕТРОВСКИЙ:

«Берн сам оставил
своим потомкам запреты
на эмпирические изыскания,
и нам пора эти запреты
обойти»

Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Главный редактор журнала «Транзактный 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

Vadim PETROVSKY:

“Berne Himself Left Injunctions
Against Empirical Research to His
Successors, and It’s Time for Us
to Circumvent These Injunctions”

Аннотация: Интервью с доктором психологических наук, профессором, членом-корреспондентом Российской академии образования, психологом в модальности транзактного анализа Вадимом Артуровичем Петровским о синтезе психологической практики и научных исследований в области психологии в целом и транзактного анализа в частности. В данном интервью поднимаются такие вопросы, как готовность практикующих психологов модальности транзактный анализ проводить собственные исследования и научные эксперименты, обсуждаются трудности современной психологии, связь и взаимопроникновение практики и теории транзактного анализа. Также в интервью говорится об объективных ограничениях транзактного анализа как научного метода и субъективных особенностях психологов-практиков в части написания научных статей и проведения исследований. В беседе главного редактора журнала «Транзактный Анализ в России» с Вадимом Петровским затронуты неисследованные темы и зоны развития ТА и его концепций как объектов научного исследования для психологического сообщества не только в России, но и в мире. Какие направления (консультирование, психотерапия, образование, ТА в организациях) и концепции транзактного анализа сегодня наиболее готовы к тому, чтобы перекинуть мост между практикой и теорией?

Ключевые слова: фундаментальная наука, транзактный анализ, транзакционный анализ, журнал, статьи, авторы, идентичность, психология личности, структура личности, Эрик Берн, Зигмунд Фрейд, эго-состояния, персонология, эксперименты, исследования.

Abstract: Interview with Vadim Arturovich Petrovsky, Doctor of Psychological Sciences, Professor, Corresponding member of the Russian Academy of Education, psychologist in the modality of transactional analysis, about the synthesis of psychological practice and scientific research in the field of psychology in general and transactional analysis in particular. In this interview, issues such as the willingness of practicing psychologists of the transactional analysis modality to conduct their own research and scientific experiments are raised, the difficulties of modern psychological science, the connection and interpenetration of the practice and theory of transactional analysis are discussed. The interview also talks about the objective limitations of transactional analysis as a scientific method and the subjective characteristics of practicing psychologists in terms of writing scientific articles and conducting research. The conversation between the editor-in-chief of the journal "Transactional Analysis in Russia" and Vadim Petrovsky touched upon unexplored topics and areas of development of TA and its concepts as objects of scientific research for the psychological community not only in Russia, but also in the world. Which fields (Counseling, Psychotherapy, Education, TA in Organisations) and concepts of Transactional Analysis are most ready today to bridge the gap from practice to theory and vice versa?

Keywords: fundamental science, Transactional Analysis, journal, articles, authors, identity, personality psychology, personality structure, Eric Berne, Sigmund Freud, ego states, personology, experiments, research.

Для чего практикующему психологу в модальности транзактный анализ писать научные статьи? Что это дает как самому специалисту, так и транзактному анализу в целом? Почему одним авторам легко дается научная публикация, а другим нет? Нужна ли транзактному анализу фундаментальная наука, или же эта модальность не создана для глубоких научных изысканий и должна оставаться преимущественно в практическом поле? Эти и другие вопросы мы задали доктору психологических наук, профессору Вадиму Петровскому.

— Вадим, согласны ли вы с тем, что отсутствие связки между наукой и практикой в ТА — это одна из причин, по которой психологам-транзактникам сложно пока писать статьи в научные журналы?

— Да, я согласен с тем, что необходимо перекинуть мостик между фундаментальной наукой и консультативной практикой. Сейчас это слабое и проблемное место, бросающееся в глаза, я думаю, многим профессионалам — в том, что методы исследования не вполне развиты в транзакционном анализе. Я, кстати, научился говорить «транзакционный анализ», потому что один из блестящих психологов, переводчиков и комментаторов ТА-текстов побуждает нас осознать, что мы занимаемся не «транзактами», а транзакциями. Поэтому я переучиваюсь немножко, но, конечно, не могу ставить себя в пример (в языке «правильно» — это «как говорит большинство»). Поэтому выход транзакционных разработок на простор большой науки затруднен отсутствием таких методов, которые были бы признаны как достаточно хорошо работающие. И, конечно, мне грустно видеть, что, допустим, транзакционный журнал — классический, первый — не фигурирует в научных базах: к примеру, ни Scopus, ни Web of Science не проявляют к разработкам транзакционных аналитиков ни малейшего интереса. Что-то в этом есть: психоаналитики существуют в научных базах, а мы не очень пред-

ставлены. Я имею в виду не наш российский журнал, а тот самый, исторически первый, TAJ (Transactional Analysis Journal. — **Ред.**). И это плохо... Мне хочется, чтобы мы были легализованы не только в сфере практики, но еще и в системе науки. Что есть еще более теоретичного, чем транзактный анализ? Это ведь самая интересная, самая богатая своим содержанием теория личности. С чем ее можно сравнить? Разве что с психоанализом. Правда, если иметь в виду сюжет синтеза теории и практики, то, мне кажется, транзакционному анализу нет равных.

— Мой следующий вопрос кажется простым, но он при этом и глубокий. Почему и как вы выбрали транзактный анализ? Или, может быть, он выбрал вас.

— Мой любимый образ из работ дошкольных психологов с детьми: «Бери не самое большое яблоко, а то, которое на тебя смотрит!» Мы присмотрелись друг к другу и выбрали... Эта история для меня очень значимая. Я, женившись в 1984 году, обнаружил, что из средств к существованию у меня лишь древний словарь иностранных слов на семи языках, который продать совершенно не удастся, стал читать лекции по линии «Общества знания». Неожиданно выяснилось, что работать старшим научным сотрудником в институте значительно легче, чем читать лекции нормальным людям без специального психологического образования... Вначале я, как человек теоретической выучки, академический психолог, ученик Леонтьева, совершенно не знал, что рассказать интересного и важного рабочим на мясомолочной фабрике (хотя и предчувствовал, что мог бы изречь для них что-то путевое, если бы было время). Я стоял или расхаживал перед аудиторией, смотрел куда-то вверх, в потолок, повествуя о деятельности, мотивации, целеполагании и других непостижимых сходу вещах, но потом они задавали мне резонный вопрос Николая Гавриловича: «А делать-то что? Что делать?!». И отвечал достойно: «Знаете, это очень серьезный вопрос, вы подойдите ко мне после лекции, и мы с вами толково по-

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Вадим ПЕТРОВСКИЙ: «Берн сам оставил своим потомкам запреты на эмпирические изыскания, и нам пора эти запреты обойти»

говорим». Но каждый раз почему-то меня уже ждал водитель, и «рафик» увозил на другой завод или на другую фабрику, и мне не удавалось посвятить человека в тайное тайных психологических познаний.

И вот, в какой-то момент мне попала книга Берна про игры, и я понял, что существует реальная возможность отвечать на вопросы, волнующие людей, а не только себе самому — о «движении деятельности», «субъектности», «надситуативной активности» и т.п. Я прочитал книгу Берна и влюбился... Я нашел, как ни странно, что там есть сюжеты, которые мне очень близки как психологу-исследователю. Например, берновскую идею о том, как осознать свой сценарий, подняться над сценарием, — его идею «поверх барьеров», если выразить это словами Пастернака. Но ведь моя «надситуативность» — это тоже «поверх барьеров», действие за пределами заданности (в том числе и внутренних требований к себе), — выход «за». Или еще мысль Берна — о значимых других, которые не просто «зафиксированы» во мне как представления, но именно живут во мне, действуют, обладают «инобытием». Но ведь и я живу в значимых других. Они могут даже не догадываться об этом, но именно в них сегодня — часть моей личности. Кто, как ни Берн, ни его школа, имели дело с этими взаимными переходами-отраженностями? Для меня Берн был и абсолютно узнаваемым, и абсолютно новым, потому что только он смог описать ясно игру переходов и взаимовлияний людей, вступающих в коммуникацию, и продолженность людей друг в друге.

Я стал заниматься этим уже как психолог-исследователь в 1991 году, и первая защита диссертации была в Питере под двойным руководством. Один из руководителей был я, а другой — Борис Дмитриевич Карвасарский. Мой соискатель Всеволод Константинович Калинин защищал диссертацию о риске заболевания ишемической болезнью сердца; я предложил ему рассмотреть в этом плане внутриличностные транзакции Дитя, Родителя и Взрослого. Мы нашли, что существует определенная специфика в проявлениях этих транзакций у людей, подверженных риску такого заболевания. В моей родной Москве, на родном факультете психологии МГУ, на близкородственной кафедре медицинской психологии, как ни прискорбно, данное направление исследований не было поддержано никем (складывалось впечатление, что никто не знает, да и знать не хочет о транзактном анализе). Но профессор Карвасарский, в Питере, эту работу поддержал. Защита прошла блестяще. Вот так и случилось со мной, что я стал мыслить как транзактный аналитик и самоопределяться в этом методе. Параллельно я консультировал, начиная с 1987 года, приобретал опыт практической работы. Это был мой старт.

— Вадим, не могу не задать этот вопрос. У вас нет статуса сертифицированного тренера в EATA

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Фото с сайта НИУ ВШЭ.

**ПЕТРОВСКИЙ
Вадим Артурович**

Окончил факультет психологии МГУ им. М.В. Ломоносова, доктор психологических наук (1993), профессор (1995), член-корреспондент РАО (1996), почетный профессор кафедры психологии личности МГУ им. М.В. Ломоносова, профессор Центра фундаментальной и консультативной психологии НИУ «Высшей школы экономики» (2010), ректор Института консультативной психологии. Научный руководитель, профессор Центра фундаментальной и консультативной персонологии НИУ ВШЭ, научный руководитель образовательной программы «Персонология. Консультативная психология и психотерапия». Автор и научный руководитель программы Московского института психоанализа «Мультипрофильное консультирование: транзактный анализ и транзактно-аналитический коучинг» (г. Москва). Автор и разработчик мультисубъектной теории личности (1996). Занимался собственными исследованиями и руководит научной работой в таких сферах, как психология личности, творчества, рефлексии, теории и методологии психологии, математической психологии, консультативной психологии, транзактного анализа и мультимодальных теорий. Автор свыше 200 научных публикаций и 18 монографий. Под руководством В.А. Петровского было успешно защищено 28 кандидатских и докторских диссертаций.

и ITAA. Вам это мешает? Вообще нужен вам этот статус?

— Мне однажды позвонил один человек, говорил со мной очень жестко и спрашивал меня: кто я, что я, почему практикую ТА. Я представился ему, он сказал:

«Извините», — и повесил трубку. Были другие эпизоды, когда люди знали меня как академического психолога, но не знали как практика. Волнует ли меня это сейчас? Достаточно ли мне академических подтверждений и званий, чтобы успокоится по этому поводу? Нет, конечно! Разве можно сравнить мои первые пробы практической деятельности в этой сфере лет сорок назад (чуть меньше) и сегодняшнюю работу в парадигме ТА? Транзакционный анализ требует постоянной работы, чтения, супервизии, общения с коллегами, прохождения аттестационных процедур (а они сложны, высшая степень достижений сродни нашей докторской, именно нашей, а не европейской PhD). Говорят (в это трудно поверить!), что Мэрилин Зальцман, разработавшая вместе с Ричардом Эрскиным систему рэкета и получившая вместе с ним берновскую премию, не вошла на степень TSTA...

Я стажировался у Владимира Евгеньевича Гусакковского (TSTA-P, глубокий знаток и мастер ТА, один из основателей COTA, а в 2001–2005 годах — президент COTA). При этом, конечно, я не просто изучал ТА, не просто учился. Я учился учить, наблюдая филигранную работу мастеров. Занимался в супервизорской группе у выдающейся Татьяны Ильиничны Сизиковой (TSTA), получил от нее соответствующее подтверждение, а теперь — это просто везение! — вовлечен в профессиональные контакты с Надеждой Леонидовной Зуйковой (TSTA-P), она ведет подготовку к сертификации наших с Мариной Владимировной Бороденко-Петровской учеников (мы с Мариной преподаем слушателям в МИПе). При этом мы и организаторы и участники таких занятий. В данный момент Надежда Леонидовна вместе с неотразимым Дмитрием Ивановичем Шустовым (TSTA-P) ведут 202-ой курс, который мы с Мариной Владимировной организовали в Московской институте психоанализа. Это потрясающие преподаватели и супервизоры. Наслаждение общаться и сверять с ними собственные достижения.

Не знаю, может быть, я разочарую кого-то, но скажу честно, что моя сегодняшняя «несертифицированность» не занимает мои мысли слишком, — у меня бессонница совсем по другим поводам, а сертификация, я думаю, произойдет со временем (если, конечно, до этого ничего не случится). Думаю, нас с Мариной обязательно обгонят с формальными подтверждениями те, кого мы учили... (выбор огромен: за многие годы мы подготовили около 1000 человек, и среди них сейчас много талантливо работающих консультантов). А что до меня... О себе я говорю достаточно аккуратно: я консультирую «в парадигме ТА».

— У меня вызывает огромное уважение то, что вы в своем возрасте снова стали студентом и, получается, сейчас будете сертифицироваться.

— Это наслаждение — чувствовать себя студентом! Наслаждение! Мне кажется, транзакционный аналитик, если у него отсутствует внутренний Ребенок, зачем ему это все? Когда кто-то воображает, что я понимаю в ТА больше, чем он (она), я отвечаю: «Бросьте! На фоне того, чего мы не знаем, мы одинаковы. И вы, и я, и мы все — у подножья горы незнаемого. Что нам мериться ростом?!». Я и про возраст говорю только тогда, когда меня спрашивают при входе в кинотеатр: «А вам уже есть 18?». Если без шуток, один из моих старших коллег как-то сказал: «У меня нет возраста». И тогда я понял про себя многое — на годы вперед (кстати сказать, я думаю, это очень «транзактно»).

— В одном из ваших интервью вы упоминали конференцию психологов, где прозвучала мысль: мы говорим в основном о том, что знаем, опираясь на какие-то уже известные разработки и исследования. Но мы боимся говорить о том, чего мы не знаем. Есть много вопросов, которые мы даже не задаем. Какие у вас есть вопросы в психологии, на которые нет ответа, а вы бы хотели их получить с помощью транзактного анализа или внутри него самого?

— Когда-то, по-моему, у Николая Кузанского (крупнейший немецкий мыслитель XV века, философ. — **Ред.**) можно было найти, если я не путаю, такое определение истинного познания: это движение к ученому знанию о собственном незнании. Я подумал: а почему бы нам не проводить форумы незнания? Я первый такой форум провел в «Высшей школе экономики», где я работаю, а потом и на одном из съездов психологов в Москве, мы осуществили это замысел вчетвером — с Вениамином Колпачниковым (кандидат психологических наук, доцент Центра фундаментальной и консультативной персонологии департамента психологии факультета социальных наук НИУ ВШЭ. — **Ред.**), Александром Орловым (профессор НИУ ВШЭ, доктор психологических наук, учредитель и первый президент Общества сторонников человекоцентрированного подхода. — **Ред.**) и Александром Лидерсом (кандидат психологических наук, доцент, создатель и главный редактор нескольких журналов о психологии. — **Ред.**)

Большая аудитория психфака МГУ, множество знакомых лиц, но больше все-таки незнакомых, все ждут начала, в сущности, не зная, чего ждать. Я обращаюсь к аудитории с небольшой речью, напоминая о Николае Кузанском (мне ведь трудно сразу, без разгона, объявить о том, в чем людям будет непросто признаться!): «Нет-нет, речь не пойдет о том, что было опубликовано вами раньше (иногда о проблемах нам проще говорить и писать, чем заявлять собственные решения; постановка таких проблем — это обычно демонстрация силы системы, которую сам исповедуешь). Главное сейчас — заявить о проблеме, с которой трудно или

невозможно справиться внутри имеющегося подхода». То есть это должно быть что-то, «не вписывающееся» в твою собственную модель реальности. Я не стал скрывать от коллег, что есть риск публично, при всех, признаться в своем собственном реальном незнании, а не в лукавой «постановке проблемы», в которой мы предвидим решение.

И, знаете, люди стали выступать. Мы записывали на доске вопросы, на которые «нет ответа», — это было ученое знание о своем незнании (или, может быть, знание ученых о своем незнании). Участникам предлагалось потом по 3 минуты высказаться: а вдруг есть какие-то соображения к решению? После чего люди могли дополнить одну минуту, и после этого ведущие давали свой взгляд. В целом, это была феерия творчества и «братание» представителей разных школ. Но что именно в транзакционном анализе я не знаю? Давайте я сейчас подумаю, чего я не знаю... Или вспомню о том, о чем думал, но не имею ответа.

...Я пока не очень знаю, как внутри нас движутся запечатленные в нас родительские фигуры.

Представим себе Красную шапочку, которая проинструктировала волка, как ему дойти до избушки, где живет бабушка. Она собирает цветочки, продвигается к бабушкиному дому. Мы говорим об этом с нашим клиентом, и меня интересует: а в голове клиента этот самый серый волк уже дошел или еще нет? Мне интересно, как движется в нас Другой, ведь он бытийствует в нас. Вот мы расстаемся с близкими, любимыми людьми, либо они от нас уходят, либо, так получается, что мы уходим. Но ведь они в нас не просто запечатлены (запечатаны), они в нас имеют движение.

Был такой мыслитель Гартман, он открыл «бессознательное» еще до Фрейда (Карл Роберт Эдуард фон Гартман, немецкий философ, автор книги «Философия бессознательного», 1869 г. — **Ред.**). Он говорил о «динамическом бессознательном», то есть о том, что наши бессознательные образования находятся в движении. Меня интересует, а как в нас живет (доживает или распадается, а, может быть, развивается) тот, кого мы запечатлели? Так вот — теоретически я это вижу, и, как теоретик, я могу поставить эту проблему. А вот как это на самом деле зафиксировать? Вот тут, Ольга, я точно могу сказать: «Не знаю!».

— Получается, это зона развития для исследований в ТА, правильно я понимаю?

— Да, для меня это так, это одна из возможных линий исследования в транзакционном анализе.

— В продолжение вашего «ученого незнания» скажу свое: меня интересует, как буквально устроен механизм переключения эго-состояний, на каком уровне это происходит в нашем организме, в психике?

— Да, Берн оставил нам очень сложные тексты по поводу энергий: связанная энергия, несвязанная энергия, свободная энергия, активная энергия... Вслед за Фрейдом, Берн именуется эту энергию «катексисом». Сочетая разные виды энергии Берн описывает детерминацию переключений... Им предлагается, в частности, такая метафора: обезьяна перепрыгивает с одной ветки на другую (иллюстрация «свободной энергии», не имеющей аналогов в физике)... Но как и за счет чего это происходит — загадка. Здесь, кстати, всплывает и другая проблема: соотношение структурного и функционального аспектов эго-состояний. Для Берна и всех бернианцев эго-состояние есть единство «мыслей, чувств и поведений». Но ведь это очень странное словосочетание: поведение, особенно во множественном числе, не может быть рядоположено мыслям и чувствам! Я думаю, наряду с «мыслями» и «чувствами» в этом определении речь могла бы идти об *интенциях*, а также о некотором *заряде активности*, считая, что в одних случаях этот заряд «разряжается» в поведении, а в других — остается скрытым, не проявленным во вне (возможно, ждущим своего часа). При этом функциональный аспект эго-состояния (в упрощенной формулировке — «функциональное эго-состояние») указывает на форму проявления присущего ему «заряда активности» — поведенческую или латентную. Естественно, ни о каком противоречии между структурным и функциональным эго-состояниями здесь речи нет и не может быть (хотя, по-честному, речь ведется и весьма часто!). Это просто разные аспекты этого состояния. Другое дело — Контролирующий Родитель, Опекающий Родитель, Естественный Ребенок, Адаптированный Ребенок. Это, как правило, не эго-состояния, рассматриваемые в функциональном плане, а поведенческие проявления *комбинаций* эго-состояний (я называю эти комбинации «эго-позициями»). Впрочем, Ольга, это — особый сюжет, давайте сегодня не будем углубляться в него.

— У меня еще в 90-х, когда я впервые читала Берна, учась на филфаке, где нам преподавали общую психологию, возникал и другой вопрос. Я спрашивала, и мне так не смогли ответить на лекции тогда: душа — где она находится, что это за субстанция с точки зрения ТА?

— Вы знаете, для того, чтобы ее «поймать», я когда-то вводил понятие нуклеарного «Я», то есть ядерного «Я», которое постепенно раскрывается. Потом я прочитал уже о работах Фаниты Инглиш, которая «начинает» с Д1 (соматический Ребенок), «завершает» формирование полной эго-структуры личности Р2 (интроекты парентальных фигур). Но логика восхождения к целостной эго-структуре, на мой взгляд, здесь все еще недостаточно построена. А и «восхождение» — то ли это слово, которое описывает становление эго-структуры? У Берна есть замечательный концепт «физиса»

— своего рода энергии роста. Так, может быть, физис и анима — сиблинги?

Позвольте некоторый сход с темы. В свое время журнал «Химия и жизнь» объявил конкурс на лучшее определение «души». Докторские диссертации предлагалось не писать. Мое определение, как ни странно, заняло первое место, и я даже получил годовую подписку на все номера журнала (был немало удивлен, я никогда не участвую в конкурсах, а химию полюбил только тогда, когда помогал своей младшей дочери с химическими уравнениями в школе). Мое определение души: это — *жизнь минус смерть* (а с учетом специфики журнала, «Жизнь минус Химия»).

Душа не «структурна», она просторнее, в ней есть что-то от «сверхтекучести», она проникает любые границы... Но тут, правда, мы покидаем с вами категориальное поле ТА, выходя на простор культурной феноменологии.

— Насколько транзактный анализ вообще и в России в частности готов к тому, чтобы погрузиться в исследования, приблизиться к фундаментальной науке? Психологически готов, морально, этически — как угодно, в том числе и с точки зрения образованности? Потому что есть у нас часть психологов, которые имеют фундаментальное психологическое образование, есть те, кто его не имеет. Нужно оно или не нужно? Как вообще нам подготовить сообщество к тому, чтобы оно «нырнуло» в работу исследователя?

— Это вопрос о мере всесторонности и подготовленности к тому, чтобы взяться и сделать какой-то шаг в направлении науки из транзакционного анализа, и из науки — в транзакционный анализ. Готовы ли мы к тому, чтобы такой переход совершить? Это ключевой вопрос к построению того, что я называю «общей персонологией». Общая персонология — это *наука личности*, — не только о личности, но и *для личности* (а моя коллега, профессор Елена Борисовна Старовойтенко, добавляет еще — *во имя личности*). Насколько мы способны сейчас вырастить такую общую науку — правильно я понимаю ваш вопрос?

— В какой-то мере да. Я спрошу по-другому: часто слышу от транзактников, что мы — практики, а писать научные статьи — это сложно, что для этого, мол, нужны какие-то исследования, что транзактный анализ как научный метод еще, может быть, не готов. Но, собственно, миссия журнала именно в том, чтобы транзактный анализ познакомить с научным сообществом и показать научный потенциал метода. И что в транзактном анализе есть инструменты, которые можно и нужно использовать в исследовательской работе, просто мы еще не задумывались об этом всерьез. Насколько, на ваш взгляд, ТА готов

к тому, чтобы приблизиться к фундаментальной науке, или он больше подходит как практический метод?

— Ваш вопрос в самую точку! Это центральный вопрос, и тот факт, что журнал берется за него, за его обсуждение — для меня это знак величия замысла, хотя сам Берн, мне кажется, был менее оптимистичен в оценке перспектив этого. С одной стороны, он абсолютно блистательный теоретик. Я думаю, что вообще в мире психотерапии было два человека — настоящих, крупнейших теоретиков: это были Зигмунд Фрейд и Эрик Берн...

— Кстати, интересно, почему? Я могу понять, почему Фрейд, а вот про Берна при первом знакомстве еще в 90-е я не подумала бы так: это какая-то популярная психология, решила я тогда. Ну, не может быть так все просто, так не бывает!

— Но когда читаешь второй раз, то понимаешь, как тексты Берна дышат психоанализом, который малоизвестен широкому читателю, и они совсем не просты. Когда читаешь в третий раз, то видишь, как мало ты понял при втором прочтении. Берн — подлинный теоретик. Его мысль опережает понимание весьма искушенного читателя. Наука личности ТА очень сложна. Но в чем другая сторона бернианства? В том, что он сомневался в возможности и целесообразности развертки каких-либо эмпирических методов исследования, и это, на мой взгляд, весьма ограничивало возможность перехода от теории транзакционного анализа к фундаментальным работам в области общей психологии, психологии личности.

А что могут думать по этому поводу психологи-практики? Они каждый раз решают конкретные задачи, гордятся своими достижениями, они, как психологи-практики, как будто обходятся своими знаниями. Они бы, возможно, и приобрели бы дополнительный ресурс. Но, знаете, один мой друг легко мне объяснил как-то суть восточного секса: когда все хорошо, то не надо варьировать. Зачем, если и так работает?

Если серьезно, то, конечно, если категории ТА будут операционализированы, клинически подсмотренные закономерности верифицированы, способы диагностики личности клиента (и, кстати, транзакционного аналитика) валидизированы, то есть если все это станет частью науки, то практика от этого выиграет несомненно.

— Можно я уточню, правильно ли я понимаю: Берн сам же дал некое ограничение, запрет нам, всем своим потомкам, проводить эмпирические исследования?

— По сути, он ввел это приказание. На языке ТА это звучит как «Не думай!», «Не делай!». И вот теперь — насчет готовности сообщества ТА сходить с нау-

кой: нет, пока приметы такой подготовленности мне не видны. Хотя, конечно, у меня есть коллеги, которые готовы этим заниматься. Вы же не случайно этот вопрос ставите, да и я к этому вопросу готов. В чем же дело? Одна из причин, мне кажется, в том, что транзакционные аналитики часто не знают фундаментальной психологии, а фундаментальные психологи понятия не имеют о транзакционном анализе. Так что по мере сил мы будем работать с вами на два фронта, содействуя объединению. В первую очередь — это разработка методов диагностики и реализация процедур метаанализа ТА. В течение многих лет я использую в транзакционном анализе разработанный мною, как общим психологом, метод «отраженной субъектности» (оценка эффектов неосознаваемых межличностных влияний). В этом году мы завершаем работу по построению и валидации русскоязычной версии теста личностных адаптаций Вэна Джоинса (магистерская диссертация Юлии Полтавской).

— **Какие направления ТА сейчас, на ваш взгляд, может быть, наиболее готовы к тому, чтобы «выстрелить» в сторону исследований: консультирование, психотерапия, образование или ТА в организациях?**

— Я думаю, все четыре так или иначе. Например, направление ТА в образовании: что мы делаем сейчас вместе с моим коллегой Константином Зискиным (кандидат педагогических наук МГУ, кафедра математической логики и теории алгоритмов, механико-математический факультет. — Ред.). Решаем такую задачу: как надо оценивать школьников и студентов за их успехи, желая мотивировать, а не только контролировать их учебные достижения? Идея состояла в том, чтобы опираться при этом на знание личностной адаптации учащихся (согласно Полу Вару и Таиби Калеру). Мы разработали ряд вознаграждений, стимулов, поглаживаний за успехи в работе, полагая, что представители шизотипной адаптации нуждаются в одном наборе стимулов, «обсессивно-компульсивные» — в другом наборе, и т.д. Мы тестировали эту систему не только в Москве, не только в России, но и в разных местах мира. Сейчас, правда, эти исследования, по известной нам всем причине, затормозились. Мы-то готовы. Готов ли мир?

— **Что дает психологу написание и публикация статей? Я специально разделила — написание и публикация. Потому что, по моим наблюдениям за два года работы в журнале (я, разумеется, свою фантазию не проверяла точной статистикой), людей, которые заявляют на какие-то темы и доходят до финиша, когда журнал с их статьей появляется в публичном пространстве, процентов 50 в лучшем случае. Кому-то сложно начать писать, кому-то труднее дается второй этап — двойное слепое рецензи-**

рование и обратная связь от рецензентов. Это такой челлендж — принимать ее из Взрослого и вносить правки в статью, затем снова получать обратную связь, снова править, чтобы статья увидела свет. Кто-то относительно легко проходит из точки А в точку Б. У меня есть еще одна фантазия, что, когда человек создает и публикует научную статью, он преодолевает какие-то собственные тупики и, сталкиваясь со своим сценарием, порой переписывает его. А у вас есть какая-то своя гипотеза, версия, что дает психологу написание статьи и публикация ее в научном журнале?

— Ольга, вы корректно говорите о своей гипотезе, используя живое слово «фантазия». И то, и другое совершенно замечательно ориентирует на написание, подготовку интересной работы в области фундаментальной психологии в связи с транзакционным анализом. Каким образом справиться с построением текста и довести статью до конца? Как это может служить преодолению тупиков и структурных ограничений? Вот эта тема для исследования, вы ставите проблему, которая никогда не ставилась, поэтому я могу только радоваться постановке этого вопроса и ожидать позитивного результата в его решении.

Но этот общий вопрос, я думаю, есть смысл конкретизировать, сравнивая, например, разные школы психологического консультирования и среди них — транзакционный анализ. Вот, например, человекоцентрированный подход. Принципиальная позиция Роджерса и его последователей — не структурирование, не прогнозирование, не предвосхищение, не перерешение, основанные на какой-либо диагностике и/или типологии, а установление контакта *per se*, контакта как такового, и я вполне допускаю, что такие люди не будут слишком хороши в структурировании и написании научных статей. Предвижу, что большинство «челоцентрированных коллег» не отнесется к моему суждению с пониманием и принятием, но мне кажется все-таки, что у них, как минимум, могут быть проблемы с проведением и написанием научных работ. В отличие от наших коллег, транзакционные аналитики принципиально ничем не ограничены в проведении научных исследований и написании научных статей, ведь категориальный строй ТА играет огромную роль в мышлении, построении диалогов, работе со сценариями. Умение пользоваться категориями ТА, готовность структурировать текст, устанавливать каузальные связи, избегать расплывчатости в формулировках, — все это должно быть освоено нами, транзакционными аналитиками.

Конечно, владение словом устным и письменным — суть разное. Письменная речь в науке минимизирует вариации, вытесняя живые слова терминами, значение которых строго очерчено (практики при этих

словах могут поёживаться). Устная речь консультанта — богатство слова, музыка интонаций. Лично для меня в этом плане пример — Татьяна Ильинична Сизикова. Полное владение техническим языком ТА, но при этом — щедрость живого слова. Сочетание двух языков, способность свободно варьировать их — профессиональное достоинство транзакционного аналитика. Пишем статьи — учимся говорить прозой без поэтических излишеств.

— Какие бы вы рекомендации могли дать тем, кто не знает, с чего начать научную работу, научную статью? Поделитесь лайфхаками Петровского.

— В этих вещах я — последователь Выготского. Начинать надо не с категорий, не с долгого перфекционистского чтения в духе «Пока не». Начинать надо с феномена. Именно феномен, если вы его подловили, чреват идеей. Наблюдать жизнь, наблюдать себя в жизни. И стремиться поймать что-то такое свое, что интригует, или, как сказал бы процессуально ориентированный психотерапевт, то, что флиртует (то ли ты с ним, то ли оно с тобой, — поди разбери!). Если ты заприметишь это, оно, возможно, станет источником твоих будущих обретений в работе. Хуже нет ситуации, о которой говорят: «В голову пришла мысль, но никого не застав, ушла».

— Если я правильно понимаю, это значит идти не от того, чтобы сначала перелопатить горы литературы, поставить себе высоченную планку «Будь совершенным», так никогда не дойти до нее, потому что, пока ты читал, кто-то уже успел написать новые 150 книг и статей, и снова нужно их читать. Вы же предлагаете идти от какого-то наблюдения, предвосхищения идеи, и продвигаться к ней, используя разные инструменты и концепции. Можете привести примеры из конкретных работ ваших магистрантов?

— Да-да, именно так! Начинать с живого чувства, которое включает в себе идею. Я бы сказал, начинать с зарницы идеи. К примеру, мы работаем с моим магистрантом, Никитой Анашкиным, над проблемой счастья — это, заметим, не «психологическое благополучие» в духе К. Рифф (Ryff Scales of Psychological Well-Being. — **Ред.**), не удовлетворенность жизнью Э. Динера, не самоэффективность по А. Бандуре. Для нас «счастье» — это преисполненность наслаждением, переживаемое нами «переплёскивание» через край, ощущение бескрайности бытия, ощущение трансгрессии «здесь и теперь». Есть культурные образы счастья (отсчет ведем от работ Аристотеля), есть богатая феноменология счастья, есть художественная литература, и там можно разглядеть некие маркеры счастья. Но нас как психологов интересует нечто большее, а именно — насколько эти культурные маркеры

резонируют в переживаниях и действиях конкретных людей. Как проживается счастье в Детской, Родительской и Взрослой части личности человека. Само собой ясно, что опросниками феномен счастья схватить не удастся...

Или, например, есть работы по окулографии (движение глаз). Мы занимаемся этим не первый год с профессором Александром Сергеевичем Огневым. В частности, мы исследуем, как актуализация парентальных фигур в поле зрения человека влияет на тенденцию к риску (персонаж на экране приближается к краю пропасти, а глаза «родителя» с того же экрана прослеживают движение персонажа).

В прошлом году защищалась работа: «Кто кого видит?». Мы видим себя в зеркале или зеркало видит нас? Будем считать при этом, что рядом находится значимый другой человек. Знаете, Ольга, такие перемены! Меняется лицо, меняется ощущение «кто на кого смотрит», человек видит себя по-другому. У меня целая серия экспериментов об этом. Была когда-то давно у меня публикация в одной из наших газет: «Почему начальники вешают портреты вождей?». Мы исследовали, как меняется поведение людей при актуализации образа значимого Другого.

— То есть это фактически речь про родительскую фигуру?

— Да, в этом у меня была переключка с Берном, в те времена, когда я еще не знал о его работах... Это было ровно сорок лет назад. А теперь думаю, как мог я не знать тогда о работах Берна?!

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

В этом выпуске журнала «Транзактный Анализ в России» мы представляем вашему вниманию спецпроект, посвященный теме религий и психотерапии в модальности транзактного анализа.

Мы взяли интервью у **Алсу Биктагировой** (кандидата психологических наук и психолога, практикующего в Республике Башкортостан), **Ольги Павловой** (кандидата педагогических наук и этнопсихолога) и **Анны Ярыгиной** (практикующего психолога, православной христианки и жены православного священника).

Поговорили с ними об особенностях психотерапевтической работы с клиентами-мусульманами и православными клиентами, о специфических драйверах и сценарных процессах, свойственных представителям разных религий, о мультикультуральности, присущей нашей стране в целом и Республике Башкортостан в частности, а также о культуральных сценариях и Культуральных Родителях.

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244158-60>

«Нужна смена трех поколений, чтобы изменился и укрепился религиозный код»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член COTA и EATA; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022



Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA

Place of work: psychologist, body psychologist, private practice; member of SOTA and EATA; Rostov-on-Don, Russia; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022

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

"It Takes Three Generations to Change and Strengthen the Religious Code"

Аннотация: Интервью с Алсу Рашитовной Биктагировой — кандидатом психологических наук, практикующим психологом о религиозных и культуральных особенностях работы психолога в Башкирии. В материале идет речь о зарождении ценностных религиозных кодов, формировании культурального сценария в трех поколениях, особенностях клиентской практики в мусульманской среде, а также в мультикультурной республике.

Ключевые слова: транзактный анализ, религиозные ценности, драйверы, Культуральный Родитель, специфические подходы к психологическому консультированию, социокультурный фактор, жизнь человека в культуре, культурные фильтры, особенности психологического консультирования религиозных людей, мусульмане, психологическая помощь мусульманам.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА, Светлана Алексеевна БАКСУКОВА
Алсу БИКТАГИРОВА. «Нужна смена трех поколений, чтобы изменился и укрепился религиозный код»

Abstract: Interview with Alsu Rashitovna Biktagirova, Candidate of Psychological Sciences, a practicing psychologist about the religious and cultural features of the work of a psychologist in Bashkiria. The article deals with the emergence of religious value codes, the formation of a cultural script in three generations, the peculiarities of client practice in the Muslim environment, as well as in a multicultural republic.

Keywords: transactional analysis, religious values, drivers, Cultural Parent, specific approaches to psychological counseling, socio-cultural factor, life of a person within culture, cultural perception filters, features of psychological counseling for religious people, Muslims, psychological assistance to Muslims.

— Если говорить о влиянии религиозного контекста на проявления эго-состояний в эгограмме Дюссея, то не получится объективного ответа, потому что сейчас мусульмане — это те, которые соблюдают все религиозные правила, и те, которые ходят пару раз в год мечеть.

— О ком идет речь?

— В Башкирии сейчас первое поколение тех, кто принял мусульманство при развале Советского Союза. Это относится к поколению X — тех, кто вырос еще в СССР. У нас однозначно нет этого ценностного кода, религиозных ценностей. А у тех, кто моложе, и тех, у кого родители не приняли ислам, а молодые решили принять, тоже его нет, потому что религиозный код не был сформирован ранее. А для того, чтобы ценностный религиозный, национальный код укрепился, нужно, чтобы сменилось три поколения — от прабабушки к бабушке, от бабушки к родителям и, соответственно, у ребенка религиозный код сформируется.

— Правильно я понимаю, что у поколения X, которые успели пожить в СССР, стерся культурный религиозный код? И сейчас, после перестройки, у первого поколения он зародился?

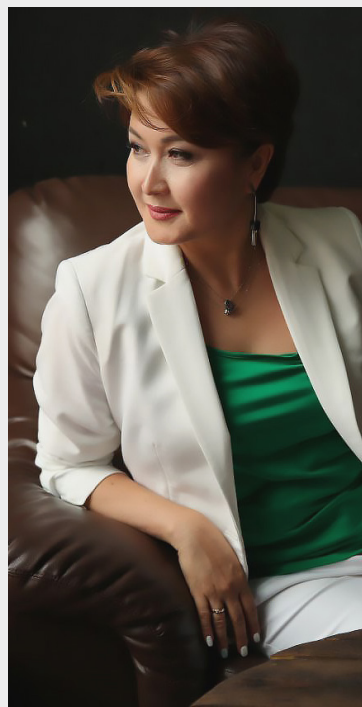
— Да, как раз после перестройки.

Поколение X и беби-бумеров, если говорить в терминах социологии, в пенсионном и предпенсионном возрасте начали изучать арабский язык, читать Коран. И если в родительских семьях не говорили об исламе, о религиозных ценностях, и не соблюдали правила, то в сценарной матрице нет драйверов, приказаний, программ с религиозным контекстом.

У меня есть всего одна клиентка, которая соблюдает все традиции ислама и которая еще от бабушки помнит ее рассказы об аятах и сурах. Ее родители молились, рассказывали о ценностях семьи, мусульманства. Она замужем, не работает, они с мужем воспитывают детей в мусульманских традициях. Все следуют правилам ислама. Возможно, я терминами не совсем верно пользуюсь, потому что у них тоже своя есть специфика в терминологии. Но это единственный случай в моей практике, других нет.

— Давайте поговорим про возрождение, которое сейчас происходит. Люди которые жили в СССР, имеют светскую и советскую базу взрос-

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



**БИКТАГИРОВА
Алсу Рашитовна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей и педагогической психологии БГПУ им.М. Акмуллы, руководитель магистерской программы «Психологическое и организационное консультирование».
VK-страница Алсу Рашитовны:
https://vk.com/psycholog_biktagirova_also

ления. А у тех, кто родился во второй половине 80-х и начале 90-х, уже появилась эта прошивка?

— У них это появляется, но, опять-таки, у них это может появиться в том случае, если у родителей тоже эта вшивка уже есть, если их воспитывают в канонах религии. Это же нужно, чтобы было привито до семи лет. Поэтому таких, которые в этой вшивке, мы не найдем «чистую выборку», если говорить научным психологическим сленгом.

— Это вообще про все постсоветское пространство, как я понимаю. Как с православием, так и с любой другой религией, да?

— Да, это в принципе характерно для нашего общества. И при этом, когда происходит новая вшивка, некоторые занимают чрезмерно активную ортодоксальную позицию: «Должно быть вот так!».

— А как вы это объясняете? Это объясняется с точки зрения ТА?

— Здесь я обучала руководителей мечетей, махалля. Руководители старше 40-45 лет — люди очень мяг-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА, Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Алсу БИКТАГИРОВА. «Нужна смена трех поколений, чтобы изменился и укрепился религиозный код»

кие и достаточно гибкие: «Возможно, вот так, возможно, вот так». Там нет такой жесткости. У тех, кто младше 30-ти, есть определенная жесткость: «Должно быть вот так. И другого взгляда просто нет!».

— А почему? Какая у вас фантазия на этот счет? У меня есть фантазия. Я могу поделиться? А вы, может, прокомментируете ее?

— Да.

— В любом случае, в какой-то период нам нужна опора Культурального Родителя или Контролирующего Родителя. И тогда ее не было, она была разрушена. Оказалось, что вообще нет никакой опоры. А сейчас есть потребность закрыть эту дыру.

— Я с вами абсолютно согласна. И когда идет перестройка, мы в любом случае находимся в ситуации перепрошивки и некого деления в обществе. У нас есть те, кто реально исповедует ислам, а есть те, кто таковыми себя считает, но не соблюдает правила. И первые относятся к этому слишком жестко, потому что отстаивают свою позицию, не опираясь на реальный фундамент. Фундамент, полученный от родителей, в социуме.

— Может, тогда мы чуть расширим. Вернемся к этой теме. Новое поколение, ортодоксальное — может так быть, что это амплитудное движение, переходный этап, и потом это нормализуется, и будет более мягким? Или ортодоксальный ислам именно такой, как ни крути?

— Нет, я думаю, что нет. Даже если взять исторический аспект, а не только религиозный, мне не хотелось бы, чтобы это звучало чрезмерно жестко и было негативно воспринято. Это часть повторяющегося исторического цикла. Это касается любого возвращения к истокам или создания чего-то нового. Это неизбежно вызывает сопротивление извне. А там, где есть сопротивление, там хочется это максимально защитить. Как раз то, о чем вы говорите, — отсутствие вот этой опоры на Культурального Родителя.

И я не думаю, что это примет какие-то такие резкие черты, в принципе. Потому что, если уже больше говорить про нашу территорию, у нас — многонациональная республика. Культурально тюркские народы имеют мягкость, гибкость и адаптированность. Это характерно, и это тоже оказывает влияние на религиозный контекст. И место проживания, и наш климат — здесь очень много моментов, которые влияют на психологию формирования человека.

— И если взять культуральный аспект в отрыве от религии, ведь есть национальные вещи, которые сильно переплетены. Например, православие в России и сильные языческие традиции,

та же Масленица. Мне кажется, что у тюркских народов еще сильнее выражены эти переплетения. Но наверняка есть какая-то общая специфика — уважение к старшим, например. Как в этом случае работать про отношения с родителями? Как злиться на своего родителя, например, на сессии? Как работать с подростками, какие есть особенности? При работе с парами, есть ли какие-то темы, которые люди точно не берут, не касаются их или долго надо к ним идти?

— У меня не так давно защищалась магистрантка, и в ее работе как раз речь шла про личностные адаптации, родительские установки и взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью, с субъективным благополучием. Единственное, я сейчас очень жалею, что мы не ввели этот индикатор — национальный аспект. Мы анализировали молодежь и людей среднего возраста.

— Какова специфика работы с людьми из национальных республик, с людьми из разных регионов, где есть межнациональные связи?

— Что такое специфика? Если утрировано, то специфика — это результат проведенных исследований, а не просто слова. Таких исследований не было. А так, это моя личная позиция будет, совсем не про специфику.

— А как психолог, как вы на это смотрите?

— Я не ощущаю эту разницу по национальному аспекту. Ее как таковой нет. Думаю, что это тоже влияние Советского Союза. Я — житель этой страны, и мы воспитывались, обучались в детских садах и школах с идентичными образовательными программами.

— Если брать мусульманскую семью, культурально принято, что муж работает, а жена дома, муж всему голова, а женщина — за мужем. Так и есть? Или эти разграничения четкие уже стерлись?

— Четких разграничений нет. Есть много семей разных национальностей и религиозной идентичности, в которых жена занимается домом, детьми.

И есть клиентки башкирки, татарки, которые работают и содержат семью. Мужья занимаются детьми, домом. Одна из них, говорит: «Я счастлива, люблю свою семью и ценю мужа, который меня поддерживает».

— Муж дома сидит, а она работает?

— Да, и такие примеры есть. И он говорит: «Мне так комфортно».

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244161-63>

«Культура — это не болезнь. Не нужно лечить клиентов от их культуры»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член
COTA и EATA; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022



Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA

Place of work: psychologist, body psychologist, private practice; member
of SOTA and EATA; Rostov-on-Don, Russia; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022

“Culture is not a Disease. There is No Need to Cure Clients from Their Culture”

Аннотация: Интервью с Ольгой Сергеевной Павловой — практикующим психологом, заведующей кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования Московского государственного психолого-педагогического университета (МГППУ), об особенностях психологического консультирования с клиентами из разных национальных регионов, с разными религиозными взглядами. В материале идет речь о специфике запросов клиентов, особенностях подхода к выбору методик консультирования, позиции психолога, который должен учитывать культурную и религиозную принадлежность своего клиента. Также описываются сложности, с которыми может сталкиваться психолог в работе с религиозными клиентами, и способы их преодоления.

Ключевые слова: культуральный подход к психологическому консультированию, специфические подходы к психологическому консультированию, нарративная практика, EMDR, этнопсихология, социокультурный фактор, жизнь человека в культуре, культурные фильтры, взаимопонимание, межкультурная коммуникация, особенности психологического консультирования религиозных людей, представители разных религий, мусульмане, психологическая помощь мусульманам.

Abstract: Interview with Olga Sergeevna Pavlova, a practicing psychologist, head of the Department of Ethnopsychology and Psychological Problems of Multicultural Education at Moscow State University of Psychology and Education (MSUPE), about the peculiarities of psychological counseling with clients from different national regions, with different religious views. In the interview, we are talking about the specifics of client requests, the specifics of the approach to choosing counseling methods, the position of a psychologist who must take into account the cultural and religious affiliation of the client. It also describes the difficulties that a psychologist may face in working with religious clients, and ways to overcome them.

Keywords: cultural approach to psychological counseling, specific approaches to psychological counseling, narrative therapy, EMDR, ethnopsychology, socio-cultural factor, life of a person within culture, cultural perception filters, features of psychological counseling for religious people, Muslims, psychological assistance to Muslims.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



ПАВЛОВА
Ольга Сергеевна

кандидат педагогических наук, профессор, заведующая кафедрой этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования ФГБОУ ВО МГППУ, основатель Ассоциации психологической помощи мусульманам в России; этнопсихолог, практикующий психолог с более чем 30-летним стажем, системный семейный психотерапевт, EMDR терапевт, нарративный практик. Сайт Ольги Сергеевны: <https://pavlova-os.ru/> Сайт кафедры этнопсихологии и психологических проблем поликультурного образования МГППУ: <https://ethnopsy.mgppu.ru/>

— Ольга Сергеевна, есть ли определенная специфика работы с клиентами из национальных регионов с религиозными взглядами?

— Во всем мире специфика работы психолога с клиентами из различных культур реализуется через мультикультурный подход к психологическому консультированию. Большинство терапевтических подходов родились в индивидуалистической культуре стран Западной Европы и США, поэтому их реализация в культурно отличной реальности требует, по меньшей мере, адаптации. Кроме того, определенная культурная среда порождает такие культурно специфические подходы к консультированию, которые включают ресурсы культуры в терапевтический процесс. На кафедре этнопсихологии МГППУ мы готовим специалистов, которые хорошо понимают роль социокультурного фактора в реализации психологического консультирования.

— Какие есть сложности или, наоборот, легкость в работе психолога с учетом религиозного аспекта?

— Все зависит от того, говорят ли клиент и специалист на одном или разных языках, есть ли у них общие ценности, понимание того, чем регулируется жизнь человека в его культуре — от этого зависят цели и средства психотерапии. В центре терапевтического процесса в индивидуалистической культуре — личность и ее потребности, в коллективистической культуре — поддержание гармонии и социальных связей

в отношениях с другими, а в религиозной культуре в терапевтическом процессе всегда присутствует Бог. Религиозный клиент причины проблем и способы их решения может видеть в ином ключе, чем клиент с атеистическим мировоззрением. Поэтому могут возникать противоречия в понимании того, что может изменить человек в своей жизни, каковы цели земного существования, что ждет человека в будущем. Для верующего человека многие вопросы, от бытовых до экзистенциальных, решаются на основе религиозных ценностей и представлений.

— Каких обращений больше, запросов? Отношения, дети?..

— Как и у любых других клиентов, у верующих людей много самых разных вопросов: отношения с детьми и родителями, с супругами. В этих запросах, решая проблемы межличностных отношений, клиенты руководствуются не только своими потребностями, но и соотносят с религиозными ценностями и принципами. Поэтому много вопросов на стыке религиозной и психологической проблематики. Часто клиенты в первых фразах, с которыми они обращаются к психологу, должны убедиться, что специалист разделяет их религиозные взгляды и не навредит с точки зрения религии. Встречаются также запросы, связанные с кризисом веры и с пониманием греха, другие — религиозные по содержанию, но психологические по сути вопросы.

— Какие темы не готовы обсуждать клиенты или обсуждают не сразу?

— Все зависит от установления контакта со специалистом. Если доверие в отношениях со специалистом установлено, терапевтические отношения складываются, то и проблемы решать проще. Нередко религиозный клиент может иметь недоверие к психологам и к психологии в целом, сомневаться в дозволенности посещения психолога, а это в свою очередь отражается в возможностях обсуждения проблем.

— Какой подход (стиль, алгоритм работы) избирать в работе с клиентами, ориентированными на религию и национальные культурные установки?

— В работе с любым клиентом необходимо применять подходы, которые отражают уважение к культурным различиям и понимание культурных ресурсов, а также возможность их включения в терапевтический процесс. Недопустимо обесценивание культурных запросов, трансляция превосходства своей культуры. Уважение и искренний интерес к культуре клиента, желание понять и включить культуру в терапевтический процесс, бережное отношение к культурному разнообразию — все это надежный фундамент раппорта.

— Какие ловушки, тонкие места могут встретиться в работе психолога? Как их обходить?

— Самая главная ловушка в работе с инокультурным клиентом — это предубеждения специалиста, которые он может не замечать, но транслировать во время работы. Специалисты нередко могут убеждать клиентов, что культурные различия в современном мире незначимы, что, проживая в мегаполисе, клиент должен «забыть» о своей культуре (то есть ассимилироваться), или, воспринимая предвзято культуру клиента, специалист критикует семейные отношения в иной культуре, которые ему кажутся непривычными, пугающими. Развитие межкультурной компетентности специалиста — важнейшая задача, которую необходимо осознать.

Эпоха модерна, когда религия воспринималась психологами как невроз, давно миновала. Поэтому в эпоху постмодерна и метамодерна специалист реализует профессиональные компетенции в сложной реальности, которая предполагает такой образ мышления, когда человек способен видеть ситуацию и с точки зрения постмодерниста, и с точки зрения модерниста, и с точки зрения традиционалиста, и, учитывая все эти точки зрения (зачастую противоположные) всех образов мышления, находить суперпозицию/золотую середину.

— Табу (если есть) в работе психолога с религиозным клиентом?

— Табу — «лечить» клиента от его культуры. Я всегда говорю моим студентам и слушателями: «Культура — это не болезнь. Не нужно лечить клиентов от их культуры». Ведь личность — это продукт культуры.

Что касается всего остального, то для клиента-мусульманина, например, может быть недопустимо взаимодействие со специалистом противоположного пола.

— Нужно ли учитывать в работе с таким клиентом особенности поведения (одежда, речь, ритуалы), или же стоит сохранять нейтральную позицию, светский стиль работы? Условно, нужно ли одеваться иначе, если работаешь с мусульманином?

— Учитывать особенности клиента надо обязательно. Нейтральность психолога — это миф. Мы все пропитаны ценностями и нормами культуры, в которой родились, выросли и воспитаны, и воспринимаем мир через культурные фильтры, которые с нами постоянно, 24/7. Однако если специалист не является мусульманином, нет никакой необходимости надевать хиджаб при общении с мусульманским клиентом.

— Должен ли психолог сам быть верующим, чтобы работать с определенными клиентами?

— Я бы не стала таким образом формулировать вопрос. Скорее, важно ли клиенту обратиться к специалисту, который говорит с ним на одном языке и разделяет его ценности. К счастью, сейчас выбор специалистов огромен, поэтому клиент вполне может найти того специалиста, который хорошо разбирается в вопросах этнической, религиозной и региональной идентичности клиентов.

— По вашему опыту, какие модальности психологии не подходят для таких клиентов, а какие, наоборот, наиболее эффективны?

— Такая модальность, как нарративная практика, например, изначально создавалась антропологом для работы с клиентами из неевропейских культур. КПТ или EMDR хорошо адаптируются под работу с клиентами из разных культур. А вот психоанализ, с моей точки зрения, не так легко адаптировать в работе с клиентом из коллективистской культуры. Хотя все зависит от профессионализма специалиста и сформированности его межкультурной компетентности.

— Есть ли специфика в работе с подростками (взаимоотношения со старшими) и парами (гендерные роли мужчины и женщины)? Если пара межнациональная и межкультуральная?

— Конечно, есть. В разных культурах гендерные роли предполагают различный набор характеристик. Любые универсальные понятия, например, «семья», «муж», «жена», «любовь», «уважение», в каждой культуре наполняются специфическим культурным контекстом. Если люди понимают это, то проще договориться и найти общий язык. Поэтому в воспитании детей, установлении отношений друг с другом и родственниками, в распределении супружеских обязанностей важна возможность договориться и понять друг друга. Это далеко не всегда просто сделать людям из одной культуры, а уж если это люди из разных культур, то подавно. Понимающий культуру психолог может помочь клиентам понять причину сложностей в супружеских или детско-родительских отношениях, сформировать общие семейные ценности и наладить отношения.

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244164-68>

«В терапии мы движемся к разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член СОТА и ЕАТА; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_svet@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022



Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA

Place of work: psychologist, body psychologist, private practice; member of SOTA and EATA; Rostov-on-Don, Russia; barsukova_svet@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022

“In Therapy, We are Moving Towards the Permission for Recognition the Significance of Our Peculiarities and Our Uniqueness Before God”

Аннотация: Интервью с Анной Сергеевной Ярыгиной, психологом, практикующим в модальности транзактного анализа, и женой православного священника. Анна Сергеевна росла в религиозной семье и теперь по большей части работает с религиозными клиентами, верующими православными христианами, так как понимает и разделяет их путь, специфику их взросления и их убеждения. В данном интервью Анна Сергеевна рассказывает о своих личных наблюдениях, о том, какие сценарные процессы и драйверы присущи православным клиентам, каким образом выстраивается терапевтический альянс, какие сложности могут возникнуть в такой работе.

Ключевые слова: православие, психология, транзактный анализ, психотерапевтическая работа с православными людьми, психотерапевтическая работа с религиозными клиентами, эгограмма православного человека, драйверы, сценарные процессы, Культуральный Родитель.

Abstract: Interview with Anna Sergeevna Yarygina, a psychologist practicing in the modality of transactional analysis, and the wife of an Orthodox Christian priest. Anna Sergeevna grew up in a religious family and now mostly works with religious clients, Orthodox Christians, as she understands and shares their path, the specifics of their growing up and their beliefs. In this interview, Anna Sergeevna talks about her personal observations, about what life script processes and drivers are inherent in Orthodox clients, how a therapeutic alliance is built, and what difficulties may arise in such work.

Keywords: Orthodox Christianity, psychology, transactional analysis, psychotherapeutic work with Orthodox Christians, psychotherapeutic work with religious clients, egogram of an Orthodox Christian, drivers, life script processes, Cultural Parent.

— Есть ли определенная специфика у психотерапевтической работы с православными христианами?

— Специфика работы с религиозным клиентом, в частности с православным христианином, определенно есть. Наблюдая, я пришла к тому, что в церковные и религиозные нормы хорошо укладывается Детская позиция и сценарные процессы, без потребности что-то менять. Это как дом родной. Без взрослой осознанности. И, увы, это так. Легкость в работе с религиозным клиентом наблюдается в том, что у меня такие же, как у них, базовые ценности. В этом месте первоначально крепится доверие клиента ко мне и наш альянс. И они чувствуют, что проблема есть. И когда мы начинаем работать, в контакте ощущается страх и напряжение. Собственно, отсюда начинаются сложности. Страх и напряжение — что я у них заберу что-то ценное. И нам приходится двигаться осторожно, балансируя между реальным дискомфортом, с которым человек пришел, и религиозной ценностью, которая является опорой для клиента, но давит и жмет. «Мне тяжело и неприятно поститься, но нельзя не поститься. Я же выбираю православную веру», — например. Религиозные ценности одновременно дают опору, но вызывают дискомфорт. И тут весь ресурс работы заключается в общности ценностей наших с клиентом. Человек опирается на веру в то, что у нас с ним одна база, и в сторону я его не уведу. И тогда дает возможность мне и себе пересмотреть ситуацию, которую страшно было одному трогать. Чувство тяжести, дискомфорта внутри клиента могут тогда обсуждаться и уважаться, а жесткость ограничений может подвергаться сомнениям. Так мы потихонечку приходим к более комфортной для жизни серединке.

— Какие есть сложности или, наоборот, легкость в работе с учетом религиозного аспекта?

— Основная сложность фактически заключается в разрыве шаблонов. Она связана с негибкостью убеждений. Неправильное применение религиозных правил приводит к тупику. И когда мы это рассматриваем, что это не обязательно, их внутренние Дети смотрят, как дети из-за угла — вроде страшно, но интересно. И основная проблема заключается в том, что Взрослый в структуре эго-состояний религиозного человека часто воспринимается Родителем как некомпетентный. И клиент страдает от бунта и апатии Ребенка, всемогущества и авторитарности внутреннего Родителя. Родитель в эго-структуре верующего человека часто бывает заряженным теорией консерватором, и он сильнее всех во внутренней структуре клиента. Ребенок запуган, ничего не хочет. В лучшем случае — бунтует.

— Есть ли наблюдения по поводу того, как выглядит эгограмма клиентов, которые активно соблюдают религиозные нормы?

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



ЯРЫГИНА
Анна Сергеевна

получила высшее психологическое образование в Северо-Кавказском социальном институте (2011 год), находится на контрактном обучении в ТА. Занимается частной практикой, психологическим консультированием в онлайн-формате. Живет в селе Красногвардейском Ставропольского края. Замужем за священником, мама четверых детей (ожидают пятого).
Telegram-канал Анны Сергеевны:
<https://t.me/d00wSFQkrw8xNDgy>

— Эгограмма часто выглядит так, что Критикующего Родителя процентов 60, а Заботливого — 5, Взрослого — 5, Адаптивного Ребенка — 25, Свободного Ребенка — 5%.

— Какие есть сценарные особенности: приказания, драйверы, сценарные процессы?

— Из сценарных особенностей, на удивление, лидирует приказание «Не живи». Оно одевается в религиозное пальто под названием «земная жизнь клиента». «Мол, что мне ваше земное? Это все — грех. Важнее жизнь вечная». Таким образом, внутри благополучно проживает старое детское решение о том, что «я и моя жизнь не имеют значения». И тогда новое решение в терапии может звучать примерно так: «Жизнь вечная важна и остается целью. Но я уже драгоценен. Моя жизнь имеет глубокий смысл. И уже сейчас я буду ее замечать». Это «религиозное пальто» так классно выглядит. И у него довольно взрослый вид, старческий: «Земная жизнь — просто подготовка к вечной жизни. И эта жизнь не важна». И человек думает, что в этом «религиозном пальто» он идет к чему-то важному, новому, а на самом деле вектор не изменился. Он идет туда, куда и шел по сценарию — в нелюбовь и одиночество.

Также из лидеров приказаний у религиозных клиентов я бы особенно выделила приказание «Не будь ребенком», в которое входило бы «Не чувствуй», «Не наслаждайся», и очень твердая, выученная привычка — подавлять искренние «Хочу» и спонтанность.

И в Церкви такой клиент: «О, я дома! Тут же тоже все нельзя». И он для себя находит в Церкви подтверждение и успокоение. В руководствах Святых Отцов о том, что нельзя доверять своим чувствам и желаниям, чтобы страсти не свели в погибель, такой человек находит успокоение. И тут такой тонкий лед: под Церковью, Святыми Отцами, которые писали эти труды, имеется в виду, что опасно идти на поводу у чувств и желаний. И в этот момент подразумевается, что будет задействоваться Взрослая часть. А человек с приказанием «Не будь ребенком» в этот момент привычно запрещает себе чувствовать, наслаждаться, хотеть. Так он идеальным исполнением правил контролирует принятие и любовь вот этого Родителя гипертрофированного. И в ходе терапии обнаруживается, что он не целомудренный, раз подавляет свои страсти, а замороженный.

Например, отсутствие влечения к противоположному полу, — инстинкт, данный Богом, — поврежденность его в детстве он может считать как раз целомудрием, что у него все в порядке со страстью блуда. Но на самом деле открытая страсть — это хотя бы проявление жизни, когда инстинкт работает, но на разрушение. А если совсем пережит инстинкт, то он полностью не работает. Там пусто, паралич данной Богом силы. И если такой запрет, как «Не чувствуй», был в детстве, не было разрешения на исследование своего тела, вербального подтверждения, что это хорошо, тогда выросшие мальчики и девочки, придя в Церковь, могут подвизаться в благодетели и целомудрии, а на самом деле это глупость. Человек просто себя не чувствует, а думает, что владеет этим чувством. И тут может быть ловушка у религиозного человека, где запрет благополучно приживается под маской добродетели.

И потихонечку в терапии постепенно согреваем внутри Ребенка новое решение о том, что «я — человек с потребностями, а не машина». «Я могу попросить о чем угодно. Я могу довериться своим потребностям». И тогда жизнь становится радостнее, счастливее. Это, наверное, самое слабое место у верующих православных христиан, которые стараются всё исполнять. Или приходят к вере уже такими, влюбляются в эти правила, где все нельзя. Если человек позволил себе смелость тут меняться, разрешать своему внутреннему Ребенку чувствовать и желать, то его жизнь и отношения с Богом выходят совсем на другой уровень, другой уровень взрослости, осознанности, полноценности.

Еще мне отдельно хотелось бы выделить приказание «Не будь собой». Оно проявляется как стремление к некому недостижимому идеалу. Оно объективно понятно: святые, Христос. И таким образом это приказание опять находит себе дом родной. Чувство своей недостойности культивируется. Мысль: «Я ущербный, грешный, ничтожный», — в религиозном окружении поощряется. И человеком такой образ себя выставля-

ется как ложный фасад, принятый в церковном религиозном обществе. И это место может даже перестать болеть и тревожить. Может восприниматься как достигнутая краткосрочная цель. Но когда конфликт потребностей между тем, чтобы достигнуть идеала, и его недостижимостью остается, человек просто не знает, что ему делать и как. И останавливается в развитии. Тогда в терапии мы движемся в направлении любопытства и интереса к себе, разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом.

А приказание «Не расти» у верующих православных людей проявляется в страхе взять ответственность за свою жизнь. Им проще четко исполнять правила. Например, пост. Как положено? «Не есть белковую и животную пищу и воздерживаться от сексуальной близости с мужем. И будет мне счастье, и шажочек к святости». И человек не видит, что в его конкретной жизни как раз эти действия ведут его в противоположную сторону. Она продолжает есть каши, печенье, постные, имея лишний вес, и еще больше его таким образом увеличивая, и ведя себя к несчастью и недовольству собой. И ухудшает и без того напряженные отношения с супругом, уговорив его воздерживаться от секса. И при этом в ее картине достойного христианина она все делает, как положено, как надо. И жизнью такого человека правит зависимость от мнения священника и других выбранных им авторитетов без соотношения со своей конкретной реальностью. Взрослый в этом случае очень маленький и не растет. Это в религиозных кругах может поощряться, монашеским образом мышления, например: «Не делать ничего без благословения».

Еще одно приказание, которое я бы хотела выделить, — «Не думай». Оно тоже прекрасно подпитывается в христианской православной среде догматом о том, что Бог непознаваем. Это же действительно так! Он непознаваем. И возможности наши человеческие что-то понять и полностью изучить имеют ограничения, тем более в отношении Бога. Но если у человека есть это приказание, то он останавливается в своем человеческом, доступном ему развитии раньше времени. Он оправдывает церковным догматом свою неспособность думать, анализировать, принимать решения, нести за них ответственность. Получается такой инфантильный зависимый процесс, где проявлены необдуманные поступки. Человек не ищет решение, а ожидает, что все решится само собой. Бог действительно участвует в нашей жизни, но человек с таким приказанием лишает себя участия тоже, опираясь на то, что Бог правит всем. Прикрывает такой занавеской неспособность отстаивать свое мнение. И это может быть названо смирением.

И мне думается, что из-за этого в церковном окружении встречается такое явление как отсутствие пе-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Анна ЯРЫГИНА. «В терапии мы движемся к разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом»

ремен. При том, что все церковные инструменты направлены на реальное изменение жизни человека, чтобы вывести его как раз из сценария, в свободу, в некое новое измерение. Но эти изменения, правда, сложны. Когда совсем ничего не происходит 5 лет, 10 лет, 20 лет, для меня это о том, что произошла подмена реальных христианских православных ценностей на детские способы выжить и быть принятым.

С драйверами тоже интересно. На слух ведь это чистые добродетели Взрослого эго-состояния, такие ценные для православного христианина. «Будь сильным» — умей выдерживать то, что в жизни бывает всякое. «Будь совершенным» — стремись к святости. «Радуй других» — возлюби ближнего своего. А «...самого себя» обычно не читается. И звучит как цель для выполнения: «Вперед! К бою!». К этому призывают апостолы, Святые Отцы. Но зачастую бывает так, что старательный православный христианин не замечает, как идет не по добродетелям взрослого человека, а по драйверам Ребенка, потому что работает на свое собственное одобрение. Тонкая грань, правда? Когда драйвер выполнен, человеку становится спокойно, а когда не выполнен — тревожно. Он не видит, что он в контакте со своей мамой, а не с Богом. Человек не видит, не верит, что Бог сильно отличается от родителей. И что Бог его уже принимает без условий. И годами люди носят на исповедь невыполненные драйверы и печалются о том, что что-то не сделали, не доделали, называя скорбь от неисполненного драйвера печалью по грехам. Вот как может маскироваться сценарий внутри церковной культуры, этикета, в ее оболочку. Когда человек хочет разглядеть суть, эти отличия невозможно не увидеть. Они есть. И они ощутимы.

Часто бывает, что человек не хочет их видеть. И такие люди редко приходят в терапию. В терапию приходят те, кто видит, что что-то не то. «Я все делаю, но стою на месте». Видят какую-то нестыковку, какой-то подвох, и не понимают, что не так. И они приходят в терапию разобраться. И мы потихонечку разбираемся.

Из сценарных процессов у моих клиентов наиболее активны «Пока не» и «После». Сценарий «Пока не» раскрывается как отказ взять блага жизни, в том числе благо Церковных Таинств, пока он или она не вычитает правила, пока не попостится, как положено, не позволит себе причаститься. В православном богослужении есть главная служба, которая называется литургия. Вот центром литургии является причастие Святых Тайн — Тела и Крови Христовых. И вся литургия исторически изначально совершается ради этого — ради причастия христиан Тела и Крови Христовой. И когда она совершалась ранее, первыми христианами, не было тех, кто не причащался. Она совершалась ради того, чтобы все причастились. Сейчас сценарии благополучно взаимопроникают в церковную среду. И человек с чистой

совестью, принимая свой сценарий за свою совесть, отказывается идти причащаться, потому что пока что он недостаточно подготовился. И он лишается самого главного ресурса для православного христианина.

Сценарий «После» у человека подменяет разговор и отношения с Богом. Закономерностью неприятных последствий после приятных себе разрешений. Человек не дает себе радоваться, расслабляться, потому что после ищет подтверждение чем-то плохим. И, естественно, находит, называя это «разговором с Богом». «Бог мне показал». «Нельзя было есть второе мороженое». «Нельзя было смеяться с подругами — наутро слегла с мигренью». «И Бог мне показал: после страстного секса с мужем мы часто ссоримся. Страстный секс — это плохо». Вот такие сценарные выводы, которые могут маскироваться под благочестивые размышления.

— Есть ли, по вашим наблюдениям, какие-либо специфические моменты в работе с Культуральным Родителем у православных клиентов?

— Для Культурального Родителя клиента личность психолога должна выдержать проверку на совпадение базовых ценностей. Ибо психологи, абы какие психологи не имеют права касаться души. И только при совпадении ценностей, — в моем опыте, по крайней мере, так, — длительная терапия возможна. И, тем не менее, в работе, в процессе терапии Культуральный Родитель будет держать под зорким контролем «опасные для души» темы. Это тема секса и разрешение на пробуждение своей чувственности для женщин. Это тема личных границ, сильный страх эгоизма и превозношения над другими, если разрешу себе говорить людям «нет» и «стоп».

Также всегда остро ощущается в поле тема родительских ошибок. Это либо невербально считывается, либо клиент говорит — Культуральный Родитель в клиенте говорит о том, что мы тут грешим с вами, родителей обсуждаем. Заповедь «Почитай отца и мать» как же тут?

И остро ощущается Культуральным Родителем тема денег, потому что есть громкие и звучащие однозначно фразы Христа в Евангелии: «Трудно богатому войти в Царство Небесное, как верблюду сквозь игольное ушко». А история такова, что «Игольные уши» — это были узкие ворота в Иерусалиме, и пройти верблюду через них реально, просто надо было всё снять, и верблюда немного протолкнуть. Но если мы не знаем особенности этой, то можно подумать, что вообще нереально пройти верблюду сквозь игольное ушко. Вот разные могут встречаться на пути сложности.

Специфика моей работы, заключается, собственно, в работе с религиозными клиентами, в частности православными христианами. Нерелигиозных у меня — 10%. И 90% — верующих и религиозных православных

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

РЕЛИГИИ И ПСИХОТЕРАПИЯ В МОДАЛЬНОСТИ ТРАНЗАКТНОГО АНАЛИЗА

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Анна ЯРЫГИНА. «В терапии мы движемся к разрешению значимости своих особенностей и уникальности перед Богом»

христиан, 50% из которых очень религиозные и строго исполняющие правила, и 40% — не очень выраженные, но, тем не менее, Культуральный Родитель периодически дает о себе знать, и какие-то особенные темы могут быть острыми.

Я люблю работать с запросами о кризисе религиозной обрядовости. Люблю работать с религиозными клиентами, с верующими, потому что мне самой знаком этот путь. Я сама с детства выросла в религиозной семье и изнутри знаю, как это устроено, с чем может сталкиваться ребенок, и узнаю эти «маячки» во взрослых людях. Когда человек может быть не из религиозной семьи, при этом пришел в Церковь и нашел себе дом родной. Но, к сожалению, не как выход из сценария, а как подтверждение сценария.

К счастью, в терапию приходят те, кто почуяли подвох и все-таки хотят прикоснуться к чему-то живому и настоящему, а не сценарному. Без подмены — поощрением Родителя вместо поощрения от Бога и от жизни с ее результатами.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Мы продолжаем рассказывать о преподавателях транзактного анализа в России.

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

Желаем приятного и полезного чтения!

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244169-71>

Майя ЛУТАЙ:

«То, что человеку необходимо
запомнить и чему научиться,
прежде всего должно быть для
него интересным»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член
COTA и EATA; Ростов-на-Дону, Россия; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022



Svetlana Alekseevna
BARSUKOVA

Place of work: psychologist, body psychologist, private practice; member
of SOTA and EATA; Rostov-on-Don, Russia; barsukova_sveta@mail.ru
ORCID: 0000-0003-0552-309X; ResearcherID: HGD-5974-2022

Maya LUTAY:

“What a Person Needs
to Remember and Learn,
First of All, Should be Interesting”

Аннотация: Интервью с сертифицированным преподавателем, СТА, РТСТА в психотерапии, Лутай Майей Вадимовной, о том, как она выбрала модальность транзактный анализ, областях ее работы и особенностях преподавания.

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

Abstract: An interview with Lutay Maya Vadimovna, a certified trainer, CTA, PTSTA in the field of Psychotherapy, about how she chose the modality of transactional analysis, the areas of her work and the peculiarities of teaching.

Keywords: certified trainers, EATA, superpower, totemic animal, students, education.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Майя Лутай: «То, что человеку необходимо запомнить и чему научиться, прежде всего должно быть для него интересным»

— С чего начались ваши отношения с ТА?

— В 1993 году отец на какой-то праздник (уже не помню, какой) подарил книгу Эрика Берна «Игры, в которые играют люди». Читала внимательно. Нашла ответы на мучающие вопросы. Стало интересно. В 2009 году на глаза попала реклама обучения в ТА. В 2010 году начала учиться на 202-м курсе. С той поры больше не останавливалась.

— Каков ваш путь в ТА? Кто был вашими учителями?

— Мой путь извилистый. Учителя в исторической последовательности: Татьяна Сизикова, Дмитрий Шустов, Надежда Зуйкова, Владимир Гусаковский, Елена Соболева, Наталья Спенсер, Тони Вайт, Марк Виддоусон, Амайя Мауриц, Ричард Эрскин, Мария Тереза Тосси, Сильвия Росси, Трудни Ньютон.

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

1. Транзактный анализ: 101 курс, 202 курс — онлайн.
2. Интегративная психотерапия Ричарда Эрскина. Вводный курс 2 дня — онлайн, лично, в зависимости от выбора студентов. Полный курс 4.5 года — лично в Москве. Выездные летние практикумы — разные места на выбор студентов.
3. Летняя школа: три темы по два дня (подходы ТА и не только) — онлайн.
4. Зимняя школа: две темы по два дня (подходы ТА и не только) — онлайн.

— Почему решили стать преподавателем именно транзактного анализа?

— Я из династии педагогов. Мои бабушка и отец — педагоги. Даже в первой профессии аудитора я постоянно читала тренинги и помогала развиваться в профессии коллегам. Во всем виноваты гены и подаренная книжка в детстве... А если серьезно, то транзактный анализ дает структуру в наше турбулентное время — это было важно и мне в 2010 году. Хотелось разобраться в человеке и его внутреннем мире. Мне лично во многом помог ТА: и в первой профессии, и в семье, и в вопросах воспитания ребенка, и в коммуникации с окружающим миром. ТА очень глубок и, в моем понимании, безграничен. Интерес за все эти годы еще ни разу не угас, и хочется узнавать все больше и больше, и делиться этим знанием с другими в сотворчестве. Постепенно все это переросло больше чем в увлечение и стало профессией.

— В чем ваша суперсила как преподавателя?

— Мне сложно сказать, это же к студентам вопрос... Если говорить про мой рабочий стиль, то это

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»

ЛУТАЙ
Майя
Вадимовна

✓ СТА, PTSTA в психотерапии;
CIP, CIPST-UT в Интегративной психотерапии Ричарда Эрскина.
Опыт работы психологом: с 2010 года по настоящий момент.
Опыт работы PTSTA и CIPST-UT: с 2022 года по настоящий момент.

Направления работы:

- индивидуальная психотерапия;
 - групповая психотерапия;
 - ведущий обучающих программ по транзактному анализу и Интегративной Психотерапии Ричарда Эрскина для психологов, психотерапевтов и психиатров;
 - автор обучающих программ осознанности для специалистов.
- timmayya@mail.ru

про организацию, планирование, структуру, качество материалов и практики, ясность, проверка, что у ребят улеглось, чем они пользуются.

Если говорить про обратную связь студентов, то они говорят: «Мне безопасно и комфортно», «Майя научила любить профессию», «Я не думала, что обучение может быть комфортным, но в то же время продуктивным и профессиональным», «Возможность делать теорию тут же практикой», «Майя учит чуткости, внимательности и подмечать важные моменты», «Отдельное спасибо за атмосферу в группе».

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Не знаю, мне сложно. Это люди...

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

— Больше всего? Я, правда, не знаю. Каждый что-то свое, наверное, ценит. Не очень хочется их всех обобщать. Каждый из них ведь личность. Может ценят всесторонность. Я, честно, не знаю. Даже, скажем, порой удивлена их заинтересованностью в моих программах.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Думают, что строгая... говорят мне об этом в обратной связи.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Майя Лутай: «То, что человеку необходимо запомнить и чему научиться, прежде всего должно быть для него интересным»

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Я начинающий педагог в ТА. Пока я время от времени обнаруживаю себя в драйвере «Будь совершенным». Но лично мне хотелось бы попасть, например, к врачу с таким драйвером... так что размышляю, перевожу драйвер в рабочий стиль. Хочется, с одной стороны, сделать программы качественными, при этом жизнь и актуальные ресурсы организма вносят свои коррективы.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— На сегодняшний день «Замочная скважина» Ричарда Эрскина. Она так о многом рассказывает, я люблю емкие многогранные слои и связи.

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

— Про сложность не могу сказать. При желании и ресурсе можно разобраться в каждой концепции ТА, они структурны и прозрачны. Для меня основная сложность — это ограничение во времени. Его не хватает. Я готовлюсь к сдаче экзаменов на статус Тренера и Супервизора в транзактном анализе и Интегративной Психотерапии одновременно.

Могу сказать, что редко использую в настоящее время нарративный ТА — я не обучалась ему у автора, по книгам изучать сложнее, так как некому задать вопросы, прояснить.

Сейчас активно погружаюсь в ТА в Образовании. Это новые концепции для меня, бывает сложно и не совсем понятно. Много интуитивного знания, я слушала выдержки из Л.С. Выготского и А.С. Макаренки, еще будучи ребенком. Сейчас переосмысливаю знания из детства через призму ТА. Пока этот процесс основной в моем становлении как специалиста.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития.

— Зона ближайшего развития — это специфика обучения взрослых. Безусловно, данный процесс отличается от обучения детей. Но как это реализовать на практике? При условии, что группа конечно же поднимает и опыт детства, и мы не можем это игнорировать в обучении и супервизии.

Что касается моей роли как психотерапевта, мне особенно сейчас интересны темы Соматического Ребенка и сонастроенность возрасту Внутреннего Ребенка на разных этапах терапевтического процесса.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— «То, что человеку необходимо запомнить и чему научиться, прежде всего должно быть для него интересным».

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

— Я думаю, мне бы подошел бурый сибирский медведь. Возможно, дикий волк. Белый.

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

— Три студента других педагогов в процессе подписания контракта со мной. Само подписание контракта — это живой процесс. Человек думает, размышляет, проживает, ощущает. Мы знакомимся. Движение к СТА — это глубокий процесс становления профессионального «Я». Мои же студенты, которых учу я, — на 2-м курсе первый набор. В текущей группе ТА 202 желающих подписать контракт на СТА несколько. Надеюсь, это желание будет только крепнуть к окончанию программы, перерастет в контракт СТА и впоследствии статус СТА.

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

1. Программы по ТА: 101, 202, Зимняя школа, Летняя школа.

Формат: онлайн. Набор каждые два года.

Следующий набор: 101 — май текущего года, 202 — сентябрь текущего года.

2. Программы по Интегративной Психотерапии:

Вводный курс, Полная программа на 4.5. года, Выездные практикумы.

Формат: лично. Набор каждые два года.

Заявку на встречу-знакомство можно направить на timmaya@mail.ru

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244172-77>

Василий ПУЗИКОВ:

«Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

Ольга Владимировна
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

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

Vasily PUZIKOV:

“Every Person Can Be Effective,
Can Be Better, and His or Her
Desires are Already Sufficient”

Аннотация: Интервью с Василием Григорьевичем Пузиковым, практикующим психологом, доцентом СПбГУ, автором книг и тренингов, о его опыте обучения и развития в рамках транзактного анализа, истории появления ТА в России, специфике обучения и видения профессии. Василий Григорьевич рассказывает о своем опыте преподавания в разных программах, как в вузах, так и на базе дополнительных семинаров для психологов; делится своим опытом создания тренингов для широкой аудитории, которые основаны на одной из ключевых концепций транзактного анализа — концепции жизненного сценария. Одна из основных идей, которой он придерживается, — групповая работа может быть гораздо эффективнее, чем индивидуальная. Как и почему — рассказывается в данном материале. Из содержания интервью вы также можете узнать о том, какие программы планируются для проведения в ближайшем будущем, и об особенностях преподавания и обучения у Василия Григорьевича.

Ключевые слова: транзактный анализ, преподавание, история транзактного анализа, жизненный сценарий, техники работы, групповая работа, тренинги.

Abstract: Interview with Vasily Grigoryevich Puzikov, a practicing psychologist, associate professor at St. Petersburg State University, author of books and trainings, about his experience of learning and development in the framework of transactional analysis, the history of TA in Russia, the specifics of training and the vision of the profession. Vasily Grigorievich talks about his experience of teaching in various programs, both at universities and on the basis of additional seminars for psychologists. He shares his experience in creating trainings for a wide audience, which are based on one of the key concepts of transactional analysis — the concept of the life script. One of the main ideas he adheres to is that group work can be much more effective than individual work. How and why is described in this article. From the content of the interview, you can also learn about what programs are planned for the near future, and about the features of teaching and learning from Vasily Grigoryevich.

Keywords: transactional analysis, teaching, training, history of transactional analysis, life script, techniques of work, group therapy.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

— С чего начались ваши отношения с ТА?

— Наверное, правильно будет сказать, что я работаю не только в ТА, хотя это моя любимая модальность, при этом я считаю, что, допустим, Милтон Эриксон и НЛП лучше в каких-то вещах, в работе с фобиями, к примеру, — в ТА для этого почти ничего нет. Просто раньше декларировалось, что если человек специализируется, например, в ТА, то он не имеет права заниматься другим. И мы, психологи, об этом говорили много раз, и все объясняли, что можно читать, изучать другие направления, но как некую критику. То же самое касается психоанализа, гештальта и других. Что меня радует в последние годы: в Европейской ассоциации пишут прямо, что такой-то — аналитик ТА и мастер НЛП, иногда через тире. И получается, что чуть-чуть расширилась картинка, и я считаю, что работать в одном подходе — это не реально.

Я много лет в университете читал курс «Зарубежные теории личности», и когда я студентам показывал весь спектр, все школы, все направления, какие есть, и откуда что выросло, было столько удивления! Как это, НЛП вышел из бихевиоризма, а ТА — из психоанализа? И традиционно есть ряд психологов, кто не любит ТА, кто говорит: это упрощенный психоанализ, техники для салона, просто поболтать. И я объяснял, показывал, что это не так.

Отношения с ТА у меня давние, еще со времен первых семинаров в России. Ну, вот где-нибудь я могу годы путать, но, мне кажется, это был или первый год аспирантуры, или последний год в университете. То есть это или 1987 год, или 1985-й, после начала перестройки. И примерно с этого момента стали приезжать люди — психологи, тренеры разных направлений. Приезжали в основном как туристы, но, опять же, кто-то с кем-то знакомился, а так как факультет психологии — некий центр, где традиционно какой-то студент или какой-то преподаватель приводил человека и говорил: «Вот этот человек из Франции, он занимается психоанализом, и он готов нам прочитать лекцию на 2 часа, полдня проработать в аудитории, рассказать, показать», — то такие семинары в итоге стали проводиться достаточно часто.

Для нас тогда подобное обучение было очень важно. Все-таки я считаю, что в советской психологии был перекосяк. Нам давали практику, но в основном в виде психодиагностики, исследований. Работа, которую мы делали, — это были, например, договоренности с организациями, с заводом каким-нибудь, с производственным объединением, где проводилась диагностика, затем писались рекомендации, но реальной практики не было. Первые тренинги, где показали настоящие практические инструменты, мы увидели где-то в 1980-х годах. Это был социально-психологический тренинг или «тренинг общения». Как раз еще из ГДР

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»**ПУЗИКОВ
Василий
Григорьевич**

Практикующий психолог в модальности транзактный анализ и преподаватель с опытом более 30 лет, кандидат психологических наук, доцент СПбГУ (преподает на двух факультетах — психологии и менеджмента), автор и ведущий тренинга «Изменение жизненного сценария», автор книг «Технология ведения тренинга», «Технология тренинга продаж».

Его сайт: <https://vasiliipuzikov.ru/>

приезжал Манфред Форверг. Он преподавал в Лейпцигском университете. Мы даже студентами туда ездили, с ним встречались и спрашивали у него, а он учил наших преподавателей.

— Ваш путь в ТА, ваши учителя?

— У всех, кто стоял у истоков российского ТА, разные версии его появления у нас. Есть альтернативная история той, которую часто транслируют, — об этом можно спросить Марину Гулину (доктор психологических наук, Psychoanalyst, IPA, BPAS; Counselling Psychologist, BPS, профессор факультета психологии City University of London, профессор кафедры методологии психологии факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. — **Ред.**). Потому что ТА начинался не совсем так.

Тогда многие зарубежные психологи разных направлений приезжали в Россию. Это были времена первых семинаров и в транзактном анализе: я не вспомню, кто первый приезжал. Том Фрэйзер с женой были, по-моему, вторыми, их порекомендовал кто-то, и они потом приезжали, ну, наверное, раз 15, по два раза в год, иногда по три. У них была такая программа, условно туристическая, совмещенная с просветительской и образовательной. Я даже помню, нам выдавали сертификат, и так это нужно было делать часто, что мы, чтобы не печатать новую бумажку, в итоге сделали ведомость, куда на каждой строчке записывали отдельный семинар.

В 1993 году, когда тут у нас всякие события происходили, они побоялись и не приехали, а это уже был раз пятый, шестой. То есть первые визиты были, начи-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

ная с 1988 года, а может быть, даже чуть раньше. Дима Касьянов и его супруга, Светлана Князюк, и еще часть людей присоединились уже через год где-то или полтора, насколько я помню. Дима переводил, по-моему, на одном из семинаров, потом книгу.

А дальше пошла такая история. Почти все, кто к нам приезжал, говорили: «Если вы хотите быть признанными в сообществе и стать профессионалами, вы обязательно должны быть в ассоциации, вы должны обязательно идти по ступеням». А тогда ступеней было еще больше — чуть ли не 12. Нужно было учиться 5–7 лет. И преподавать можно было только на пятой ступени или около того. И когда мы говорили: «Вообще-то есть диплом психолога ЛГУ, который, собственно, ничем не хуже, то зачем все это?» — в ответ звучало: «Ну нет, вот у нас принято только так».

А потом к нам приехала Габриэла, по-моему, она из Штатов (не помню ее фамилию), и, в отличие от всех других тренеров, провела несколько полноценных семинаров, на которых показывала терапию в таком варианте, что народ был в шоке. И когда ее стали спрашивать: «А какая у вас ступень?» — она сказала: «А я не вхожу в ассоциацию. Мне неинтересно. Я работаю сама». Она объяснила, что работала много лет с мужем в паре, и что сейчас они работают по отдельности. Что-то в ТА ей нравится, и поэтому она нам показывала такие варианты работы. Там было столько слез и рыданий, что люди обалдели. И это разительно отличалось от того, что давал Том Фрэйзер. Когда его просили показать, что делать с конкретным клиентом, он отвечал: «Надо быть ему другом». Мы говорим: «А работать как? Почему это нельзя делать или это?». Он говорил: «Это делать вам еще рано, вам надо еще учиться». А Габриэла демонстрировала нам реальные инструменты и работу с клиентом. И она объяснила, что членство в ассоциации — это добровольное дело: хотите — входите в нее, не хотите и если у вас есть право работать психологом — то зачем?

И у нас тогда получилось вот такое разделение. Кто-то пошел за этой идеей. В итоге Дима и Светлана первые, кто создали ассоциацию. У нас, собственно, тоже была организация, ее сформировал Юрий Тимофеевич Ковалев, он тоже был с факультета психологии питерского университета. Наша система прожила лет максимум 10.

Поэтому если говорить, кто на меня больше всего повлиял, то это понятно: Том Фрэйзер и Дельфин Фрэйзер. И Габриэла, чью фамилию, я, увы, не вспомнил. Как-то несколько лет назад даже нашел блокнот, и там просто имя указано, и все.

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

— Я довольно долго работал на факультете психологии и менеджмента СПбГУ. Года 3–4 назад я закон-

чил там преподавать — некогда учить, и сейчас я занимаюсь только консультированием и своими курсами. У нас была совместная с Институтом психологии и социальной работы программа повышения квалификации — там 180 часов по ТА. Она проводилась 2 или 3 раза. Когда начался ковид, мы комбинировали формат: у меня в квартире сидели 8 человек, а по Skype или Zoom к нам выходили люди из других городов, кто боялся ехать. К лету 2020 года мы завершили эту программу. Не знаю, будет ли она когда-нибудь еще, — слишком объемная.

Кроме этого, я периодически провожу методический тренинг по программе изменения жизненного сценария. Я этот тренинг веду уже, по-моему, лет 28 или даже 30. Просто идея 101 и 202 курсов — образовательная, а я сделал программу для обычных людей. Понятно, что раз есть жизненный сценарий, и мы его написали, то почему бы его не переписать? И я сделал такой тренинг. Он был 3-дневный, но из-за того, что с пятницей всегда сложности, мы его уложили в 2 дня — суббота и воскресенье. Потом появилась вторая часть, потом третья. Есть идея и про четвертую, и про пятую, но, опять же, некогда их делать — нужно время, а параллельно куча других задач.

Эти люди приходят, что называется, с улицы, в основном по рекомендациям. Мы мало занимаемся теорией, в основном практикой, и в итоге мы переписываем сценарий на новый. Есть люди, которые приходили потом во второй раз через много лет. Как-то пришла женщина и говорит: «Я была у вас 18 лет назад, у меня все прекрасно, но я решила еще раз переписать сценарий спустя время». Но есть люди, которые ходят с какой-то регулярностью. Есть те, кто считает, что им надо все три части пройти. Хотя я им объясняю: я специально сделал такой вариант — модульный. Мы в каждой части переписываем сценарий как итоговую работу. Поэтому, например, когда мы говорим про родительские приказания — это вообще тема отдельного тренинга, он так и называется «Изменение жизненного сценария. Работа с родительскими приказаниями». Соответственно, кто-то приходит на одну часть, кто-то приходит потом и на вторую, и на третью, ну, и так далее. Эта программа уже очень давно существует, и мне очень нравится — там всегда хорошие результаты.

Я вообще считаю, что именно групповая работа — самая эффективная, и то, что мы делаем в тренинге, в консультировании или делается намного дольше, или вообще не сделать. Некоторые вещи в личной работе вообще не проявляются. У меня часть клиентов приходит на тренинг. И бывают клиенты, с которыми мы уже проработали полгода или даже год, а потом через тренинг они вытаскивают какие-то штуки, про которые даже не думали.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

По этой программе я делал методический тренинг для психологов, обычно это происходит, когда набирается какое-то количество желающих. Например, на этот тренинг приходят и психологи, они смотрят, им нравится, и меня спрашивают: а где и как можно поучиться? И когда список желающих набирается, выбираем время — обычно он идет 5 дней, потому что там очень важный момент. Во-первых, все в этом составе проходят саму программу тренинга, потом мы разбираем всю теорию, а потом 2 дня каждый ведет кусочек тренинга. И тогда участники-психологи не просто понимают, почему так или не так делать то или иное упражнение, они прямо в этом участвуют, идет реальная работа, и это, на мой взгляд, правильный вариант. Сразу понятно, что можно делать.

— Почему решили стать преподавателем именно транзактного анализа?

— Я не преподаватель транзактного анализа в чистом виде. ТА был кусочком того материала, который я преподавал и на базе которого создал мои тренинги. Я использую много разных техник и модальностей.

— В чем ваша суперсила, как преподавателя?

— Я думаю, что, наверное, самое важное для преподавателя — не быть жадным, не экономить информацию. Я рассказываю студентам абсолютно всё, что знаю, и я с этого и начинаю обычно любое свое обучение. Я говорю, что я расскажу всё, отвечу на любые вопросы, не буду ничего скрывать, потому что я считаю, что в психологии нет конкуренции, и чем больше хороших психологов, тем лучше, потому как людей, которым требуется психологическая помощь, в миллион раз больше, чем психологов. И это факт. Как только начинает работать психолог, информация о нем расходится кругами. И студентов я учу не экономить, не жадничать, если у них есть какая-то информация, книги, семинары. Что-то они узнали, я им сразу говорю: «Давайте делитесь друг с другом, это полезно, и это хорошо работает». Я считаю, что любой мой студент может стать хорошим психологом. Это просто вопрос какого-то количества усилий, и я в это абсолютно верю, и всегда им рассказываю, показываю их сильные стороны. И это, на мой взгляд, хорошая вещь, она быстро дает результаты.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Мои студенты — это люди, которые хотят развиваться, люди, которые не боятся изменений, люди, которые готовы смотреть в себя и готовы свою личность транслировать клиенту. И уже давно доказано, что нет лучшего метода в психологии. Есть те, которые нам нравятся и не нравятся. А работа — это всего лишь взаимодействие двух личностей, и поэтому, когда ты готов открыться, когда ты готов идти навстречу

клиенту, это происходит гораздо быстрее и эффективнее. Поэтому те, кто готов, те и приходят.

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

— Думаю, что студенты ценят то, что я не экономлю информацию, всегда могу ответить, и ко мне можно обратиться в любой момент, написать или позвонить. У меня даже есть примеры, когда люди провели первый день тренинга, им стало страшно, и на второй они мне вечером звонят, мы с ними поговорим. Они говорят: «Ну, всё, я понимаю, завтра всё нормально будет». Потом звонят, говорят: «Всё хорошо, всё получилось». Как вариант поддержки — почему бы нет.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Ну, это бывает у людей, которые ко мне приходят в самом начале, из-за того, что я достаточно большой и громкий. Некоторые люди меня боятся, это длится несколько дней, а потом они признаются и говорят, что в первый день побоялись подойти, спросить, им казалось, что это не к месту, не вовремя. Хотя я говорю, что, если у вас появился вопрос, надо перебивать даже внутри слова, перебивать и просить ответить. Отвечу на любой вопрос, иначе он потом забудется, и никто не узнает, что важное вы хотели спросить. Но всё равно не все оказываются готовы.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Наверное, «Спешу» и «Будь лучше». О «Спешу» — это такая моя личная история. Я еще студентом решил, что преподаватель не имеет права опаздывать, и никогда не опаздываю на свои лекции. Да, студентам я разрешаю опаздывать и приходить в любое время, потому что у них студенческая жизнь, но при этом у меня есть желание все сделать быстрее.

Ну, а «Будь лучше» — я считаю, что нет предела совершенству и надо всю жизнь учиться. И студентам говорю, что в любой ситуации можно что-то почерпнуть. Особенно это касается «неинтересных» семинаров. Да, там было что-то неинтересное, но так же были 10-15 моментов очень важных, просто они из другой сферы, их тоже надо брать. Надо уметь извлекать пользу везде и всюду, и тогда это процесс, который никогда не закончится.

— Какая модель ТА ваша самая любимая?

— По изменению жизненного сценария, на котором построен мой тренинг. Еще и потому, что идея сценария очень неоднородная. В ТА о нем говорят порой в режиме критики или негатива («Ты сейчас в своем сценарии», «Он зашел в свой сценарий», предпола-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

гая, что это плохо). Но если мы говорим про сценарий так называемого Победителя, я его называю «счастливым сценарием», когда все хорошо, то зачем его менять?

Я сценарий понимаю намного шире: это вся наша информация, все наши привычки, всё, что мы любим, все наши любимые алгоритмы, установки и так далее. Это всё — жизненный сценарий. И если переписать сценарий буквально, то надо стереть память и загрузить новую. Но так никогда не бывает, даже у людей, которые потеряли память. Это интересный феномен. Нашелся на вокзале человек, ничего не помнит про себя, ни фамилию, ничего, но ему дают тарелку, ложку, он берет и ест. Он знает, что такое тарелка, что такое еда, что такое ложка. Просто у него осталась память другого уровня. У нас такая идея комплексная: надо переписать прошлое, чтобы оно не мешало настоящему и будущему. И мы модифицируем, добавляем обычно ресурсы в прошлое, где были какие-то травмирующие события. Ну, и два дня посвящаются тому, что мы прорабатываем самые яркие негативные вещи, чтобы человек был готов поверить в то, что в его жизни может быть что-то другое. Мы представляем себе то будущее, какое хотим. Это такая хитрость, больше из НЛП. Мы предлагаем человеку пойти вперед, представить себе самое радужное будущее лет через 50, и оттуда прийти в настоящее, соединив будущее с настоящим.

Я считаю, что жизненный сценарий строится на фундаменте из 5 элементов. Я их свел вместе, считая, что так и понятнее, и проще работать именно в тренинговом режиме. Например, мы обучаемся давать позитивные поглаживания и получать их, и уже меняем жизни сразу. Там есть примитивное упражнение: дома расскажите кому-нибудь из своих близких полчаса, какой он хороший. Люди приходят на следующий день с кучей решенных вопросов, которые не могли решить по 15 лет. Обязательным элементом являются рэкетные чувства как базовая модель, где мы обучаемся проходить по ступенькам рэкета вниз, а внизу, если, опять же, берем близкие отношения — всегда любовь.

Есть еще, на мой взгляд, важный момент. Про это в ТА не говорится напрямую, но я это называю «образ родителей». Мы как бы приклеиваем ярлычки к каждому человеку: «хороший человек», «не очень хороший», «мама злая», «папа недобрый», «папа жадный». И потом с человеком взаимодействуем так всю жизнь. Но возникает внутриличностный конфликт: «Если мама злая, а я — от этой мамы, и этот кусочек мамы во мне есть я, тогда какой я? Тоже злой? И со своей злостью надо бороться?» Это заметно, когда приходит человек и говорит: «Я не видел свою маму 20 лет и видеть не хочу». А потом в процессе оказывается, что он воюет со всеми женщинами, которым примерно столько же лет, сколько маме. Причем человек сам удивился: это была такая конкретная ситуация. Ему просто в группе люди под-

светили и говорят: «Слушай, так 10 лет назад ты воевал с бухгалтерией, и им там всем было около 40 лет, а теперь ты воюешь вот с этим плановым отделом, а им всем уже 50 с чем-то. А ты посчитал, сколько твоей маме?»

Ну, и родительские приказания как большой блок, и жизненная позиция. Понятно, что когда мы говорим про сценарные процессы, то говорим и про игры.

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

— Наверное, такого нет. На мой взгляд, как раз ТА этим и отличается, что все понятно, если не в варианте каких-то первоисточников, то уж литература в ТА хорошо, на мой взгляд, обновляется, появляются всё новые и новые комментарии, идеи. Но если смотреть в варианте работы, я, наверное, очень мало использую напрямую сам анализ транзакций, модели эго-состояний и тому подобное. Просто на это нет времени. В индивидуальной работе люди приходят за решением вопросов, и им образование как таковое не требуется. Если они хотят, то они могут сами почитать.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития?

— Я хочу сделать три онлайн-курса в ближайшие несколько лет. Это курс по сепарации, потом курс про деньги и затем очень объемный курс по изменению жизненного сценария. Пока у меня с ним сложности, он не влезает, к сожалению, пока в онлайн-формат, но как-то придумаю это.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Наверное, что-нибудь... Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны.

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

— Я люблю клиентам дарить тигра. Традиционная история: «Завтра нужно прийти к директору, попросить повышение зарплаты — боюсь, ноги и руки трясутся». У меня есть прием. Я беру обычный шнур от зарядки, даю человеку в руку и говорю: «Вот представь, у тебя в руках поводок, на этом поводке тигр. Он весит 300 килограмм, он очень добрый, он даже мурлыкает, как котик. Просто когда он смотрит в глаза какому-то человеку, люди обычно вежливо улыбаются, стоят к стеночке, а он еще может подойти и понюхать человека. И ты с этим тигром завтра пойдешь к директору, возьмешь зарядку свою в руку, спросят — скажешь: "Зарядка от телефона". Никто возражать не будет. А ты же знаешь, что там тигр, который на всех действует».

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Василий ПУЗИКОВ: «Любой человек может быть эффективным, может быть лучше, и его желания уже достаточны»

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

— Буквально кандидатов на СТА именно моих у меня нет, но есть люди, которые у меня учились на каких-то программах, и мы периодически взаимодействуем. Люди приходят на супервизии, иногда бывают групповые, иногда индивидуальные, и они сейчас продолжают учиться у сертифицированных преподавателей.

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

— В интернете можно найти мой сайт, где появляется информация, когда что-то организуется, примерно за 2-3 месяца до старта тренинга или курса.

Будь собой: разрешение на драйвер «Будь совершенным» при помощи кино

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

Be Yourself: Permission to the Driver "Be Perfect" with the Help of Cinema

Аннотация: Описание драйвера «Будь совершенным» на основе концепции Тайби Калера на примере персонажей из кино, оказавшихся заложниками своего сценария, в котором одним из основополагающих элементов является этот драйвер. В частности автор предлагает рассмотреть главных героев кинокартин «Черный лебедь» (реж. Даррен Аронофски, 2010), «Одержимость» (реж. Дэмьен Шазелл, 2013) и «Мания» (реж. Лорен Хэдэуэй, 2021). Автор рассуждает о том, можно ли выйти из-под влияния драйвера и предлагает решение, которое также можно почерпнуть в историях героев других кинофильмов на примере киноленты «Танец-вспышка» (реж. Эдриан Лайн, 1983), а также литературного творчества и спектакля Евгения Гришковца.

Ключевые слова: транзактный анализ, драйвер, рабочий стиль, теория сценариев, Тайби Калер, кино, литература, разрешение.

Abstract: Description of the driver "Be perfect" based on the concept of Taibi Kahler on the example of film characters who have become hostages of their life script, in which one of the fundamental elements is this driver. In particular, the author proposes to look at the main characters of the films «Black Swan» (dir. Darren Aronofsky, 2010), «Whiplash» (dir. Damien Chazell, 2013) and «The Novice» (dir. Lauren Hadaway, 2021). The author discusses whether it is possible to get out from under the influence of the driver and offers a solution that can also be gleaned from the stories of the heroes of other films, using the example of the film "Flashdance" (dir. Adrian Line, 1983), as well as literary works and the play by Evgeny Grishkovets.

Keywords: transactional analysis, driver, working style, theory of life script, Taibi Kahler, cinematography, literature, permission.

Следуя идее Берна о том, что сценарий может проигрываться в течение кратких промежутков времени, Тайби Калер сформулировал концепцию драйверного поведения, проявляющуюся в виде пяти драйверов, связанных со сценарными процессами (Стюарт, Джоинс, 2017, с. 193). Об одном из таких драйверов — «Будь совершенным» — я и хочу сегодня поговорить.

Захваченный этим драйвером человек будет стараться делать всё идеально и ждать такого устремления и от остальных. Он будет стремиться не просто к цели, а к сверхцели, и при этом не сможет получить удовлетворения от результата. В речи такого человека может быть много вводных фраз и излишних уточнений с намерением сообщить больше информации, чем необходимо, чтобы другие смогли абсолютно точно понять, в чем дело.

Согласно Дж. Хэзеллу, драйверы появляются как попытка получить желанные недостающие эмоции и избежать неприятных и травмирующих. «Будь совершенным», к примеру, говорит о потребности в уважении и признании вместо чувства стыда за свои ошибки (Hazell, 1989).

Человек в драйвере «Будь совершенным» убежден: «Если я не совершенен, я не ОК». Формируется это убеждение о себе благодаря посланиям, полученным в детстве от родителей. Наверняка многим знакомы такие родительские фразы: «А вот здесь у тебя пометка! Почему ты получил “4”, а не “5”? Почему ты занял второе, а не первое место?».

Для конкретных примеров того, к чему приводит драйвер «Будь совершенным», предлагаю обратиться к кино — где нагляднее всего можно наблюдать такие проявления. Давайте посмотрим на главных героев следующих фильмов:

- [«Черный лебедь» \(реж. Даррен Аронофски, 2010\)](#): балерина, как демонстрирующая чудеса мастерства, следуя драйверу, так и низвергающая себя в пропасть паранойи и обесценивания за неидеально выполненные па;
- [«Одержимость» \(реж. Дэмьен Шазелл, 2013\)](#): музыкант-барабанщик, заикленный на стремлении быть лучшим и сознательно игнорирующий ради этого остальные сферы жизни;
- [«Мания» \(реж. Лорен Хэдэуэй, 2021\)](#): студентка, стремящаяся быть первой в соревнованиях по гребле. Она не принимает второго места: в случае не-победы — ее самой нет.

Всех этих героев объединяет убеждение, что без достижения совершенства они не имеют права расслабиться и жить, и поэтому обязаны отдавать всё и даже больше для достижения идеала, словно бы от этого зависит их жизнь. Ведь я ОК, пока всё делаю правильно, а значит должен тщательно всё проверить перед тем, как закончить дело (Стюарт, Джоинс, 2017, с. 202).

А жизнь, между тем, проходит мимо. Необходимость соответствовать жесткому внутреннему образу высасывает все соки и лишает радости. Такое поведение отнимает много сил и подпитывает тревожность, так широко распространенную в наше время.

Как же можно нивелировать драйверное послание «Будь совершенным»?

Получить разрешение быть собой, быть неидеальным и напоминать себе о том, что вы уже достаточно хороши. Такое разрешение можно получить как в работе с психотерапевтом, так и выдать себе самостоятельно. Как? Здесь нам вновь может помочь кино. Есть ли пример такого стремления к совершенству, где нет перегибов и крайностей, как в примерах выше? Где всё заканчивается хорошо?

В голову приходит фильм [«Танец-вспышка» \(реж. Эдриан Лайн, 1983\)](#), где героиня много и упорно тренируется, чтобы стать балериной. Кроме собственного желания танцевать, есть установка и ожидания родительской фигуры — в прошлом известной балерины. Значит, появляется образ, которому нужно соответствовать, и, боясь провалиться, героиня постоянно сбегают с просмотров в балетную школу.



Кадр из фильма «Танец-вспышка»
с сайта <https://www.filmpro.ru/movies/4900/shot>

Помогает поддержка и вера близкого человека, а также, возможно, смерть родительской фигуры: это как освобождение от заклания и необходимости стать тем, кем тебя видят, вместо этого — возвращение права быть собой.

Финал дарит надежду: героиня выступает не идеально — ошибается в танце, при этом позволяет себе взять второй шанс и показать себя как есть. И во время второй попытки появляется много Свободного Ребенка, который взаимодействует с экзаменаторами — эта сцена вызывает улыбку и заставляет отстукивать ритм не только приемную комиссию, но и зрителей. Здесь через движения передается эмоция и создается теплый, живой контакт — вместо четко выверенной структуры и холодного порядка череды движений академического танца, который героиня пыталась заучить и показать прежде. Она не думает, а позволяет происходящему случаться, дополняя свой танец элементами других направлений, создающих вместе органичную картину ее выступления.

Героиня танцует и упивается танцем, получает удовольствие и разрывает оковы драйверного послания «Будь совершенным». Что ей помогло? На мой взгляд, возможность ошибиться и увидеть, что это не смертельно.

Есть и другой пример, более близкий к нашим реалиям, — это то, что делает своим творчеством драматург Евгений Гришковец. У Евгения множество хороших книг, песен, спектаклей — можно выбрать любой из них и в каждом найти что-то поддерживающее и дающее разрешение, позволяющее выдохнуть лично вам.

Например, в завершающей главе книги «Следы на мне» автор признается, что, оказавшись в Бельгии на частном приеме, робел, когда не знал, как пользоваться ножом и вилок, и, не решаясь признаться в своем незнании, решил повторять за всеми. Помогло Евгению знакомство с добрым доктором, который сидел напротив. Доктор всем своим видом транслировал, что уж его-то стесняться не стоит — и можно быть собой, да, собственно, каким угодно, со всеми возможными промахами. Сам доктор взял в руки свои вилку и нож и медленно переложил нож в левую руку, а вилку — в правую. Заметив удивление Гришковца, доктор сказал: «Мне 76 лет, и знаешь, я думаю, что заработал себе право держать вилку в той руке, в которой мне держать ее удобно». **Р — Разрешение.**

В качестве антитезиса к драйверу «Будь совершенным» можно также порекомендовать спектакль «Предисловие» (реж. Евгений Гришковец, 2019). Как водится, здесь рассказывается о жизни самого Евгения: детство, юность и зрелость. И во второй части звучит важный монолог — рассказ автора о случае в 90-х, когда мошенники обманом отняли у него деньги; это случай, в котором он максимально сплеховал, опозорился и сел в лужу.



Фрагмент спектакля «Предисловие» в Театральном центре СТД РФ «На Страстном». Фото с сайта <https://nastrastnom.ru/spektakli/evgenij-grishkovec/predislovie>

бым испытанием. А вот не смог. И начал винить в этом себя. Винить и стыдиться за допущенную ошибку (за то, что не смог «быть совершенным»).

Что же здесь ценного? То, как после, он спрашивает сам себя: «А мне бы помогло тогда — в той ситуации, если бы кто-то другой рассказал, что тоже прошел через такое?» (и просчитался). И сам же себе отвечает: «Да! Помогло бы!» — ведь такой случай помогает понять: **ты не один, с другими тоже такое бывало.**

Именно поэтому, невзирая на стыд, он и решил рассказать эту историю однажды. И продолжает рассказывать ее и дальше. Вот она — терапевтическая сила нарративной терапии.

Психотерапия помогает справиться со сценарными ограничениями. Транзактный анализ учит нас, что разрешение можно получить в любом возрасте и изменить свою жизнь к лучшему. И сделать это можно как при помощи психолога, так и самостоятельно. А если вдохновения не хватает, обратитесь к кино — найдите свой пример, как быть неидеальным.

Список литературы

1. Гришковец, Е. (2015) Следы на мне. М.: Издательство «Эксмо».
2. Стюарт, И., Джоинс, В. (2017) Современный Транзактный анализ. СПб.: Издательство «Метанойя».
3. Hazell, J.W. (1989) Drivers as Mediators of Stress Response // Transactional Analysis Journal. 19 (4). pp. 212–223. <https://doi.org/10.1177/036215378901900406>

В тот момент это был крах его эго: до этого случая Евгений считал, что он самый умный и справится с лю-



Антонова Е., Балахонова Д.

Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления.

Ростов-на-Дону: Феникс, 2023. — 207 с.

Antonova E., Balakhonova D.

Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents About the Physiology and Psychology of a Child at Every Stage of Growing up.

Rostov-on-Don: Phoenix, 2023. — 207 p.

ISBN: 978-5-222-37999-8

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244181-83>

«Таких книг я пока не встречала»

Наталья Владимировна
МАХОВА

Место работы: психолог-консультант, индивидуальное и семейное консультирование; Москва, Россия;
nata-007@list.ru; natagluk@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7364-042, ResearcherID: JYP-5749-2024



Natalia Vladimirovna
MACHOVA

Place of work: psychologist, individual and family counseling;
Moscow, Russia; nata-007@list.ru; natagluk@gmail.com
ORCID: 0009-0007-7364-042, ResearcherID: JYP-5749-2024

"I Have Not Encountered Books Like This Before"

Аннотация: Рецензия на книгу «Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления» Екатерины Антоновой и Дарьи Балахоновой, в которой автор говорит о своих впечатлениях от прочтения книги, пересказывает основное содержание, а также делится своими заметками и теми лайфхаками, которые взяла себе в профессиональную практику и личную жизнь.

Ключевые слова: родительство, взросление, транзактный анализ, воспитание, рецензия, сценарий жизни.

Abstract: A review on the book "Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents About the Physiology and Psychology of a Child at Every Stage of Growing up" by Ekaterina Antonova and Darya Balakhonova. In this review the author writes about her impressions of reading the book, retells the main content, and also shares her notes and those life hacks that she took into her professional practice and personal life.

Keywords: parenting, parenthood, growing up, transactional analysis, nurturing, review, life script.

Книга написана совместно командой из двух авторов: акушером-гинекологом Екатериной Антоновой и психологом Дарьей Балахоновой, работающей в модальности транзактного анализа. Возможно, поэтому книга получилась четко структурированной и понятной. Ничего лишнего, нет «растекания мыслью по древу». Много информации по теории транзактного анализа, которая подается логично и последовательно, понятно и доступно излагается, как будто читаешь «Букварь для родителей».

Подкупает, что авторы приводят примеры из своей личной жизни. Мне кажется, что это помогает авторам быть доступнее и ближе к своим читателям. Новизна книги однозначно заключается в сочетании информации по физиологии и психологии детей разных возрастных групп, от рождения до юношеского возраста, а также женщин, планирующих рождение малыша, и беременных женщин. Таких книг я пока не встречала.

Главы книги оформлены последовательно, начиная с пренатального этапа и подготовки к рождению

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Владимировна МАХОВА
«Таких книг я пока не встречала»

ребенка, и далее по возрастным характеристикам, что поможет в случае необходимости обратиться к главе, описывающей особенности нужного вам возрастного периода. Однозначно, хочется рекомендовать своим коллегам и клиентам к прочтению.

Включив своего Критикующего Родителя, чуть-чуть придралась бы к рекомендации для беременных женщин «есть немного и часто». На моем опыте, у женщин с повышенной личностной тревожностью такая рекомендация может вызвать большой набор веса во время беременности. Все очень индивидуально, хорошо, когда женщина слышит себя и свои потребности.

Заставила задуматься и кое-что переосмыслить глава 6, в частности раздел «Выстраивание границ, или Как вырастить успешного человека?». Ко мне на консультации часто приходят клиенты с запросом на отстаивание границ, неумением выстраивать свои границы в контакте с окружающими. В этом разделе разбирается вопрос, в какие моменты взросления ребенка может возникать эта проблема. И, что самое главное, как ребенка научить устанавливать последствия его действий вместо наказания. Вот это для меня по-настоящему стало открытием, несмотря на счастливый опыт воспитания троих дочерей.

Наверное, у каждого родителя возникал вопрос, как сдержать слово, когда обещаешь ребенку лишить его чего-либо в случае нарушения договоренностей. В моем родительстве этот вопрос всегда стоял остро — у меня очень мягкий характер. Где найти ту золотую середину, чтобы показать ребенку свои и его границы экологично? Пример из книги: договоренность с ребенком собрать самому свои вещи в лагерь до обеда, чтобы потом пойти с друзьями и родителями в зоопарк. Ребенок не сумел распорядиться своим временем, «протянулся», и, таким образом, в зоопарк пошли без него. Самое интересное, что последствия действий ребенка не должны коснуться родителей, они могут выбрать посещение зоопарка с друзьями и их детьми (если есть возможность кому-то присмотреть за ребенком) или провести время по своему усмотрению.

Рекомендуется использовать следующие фразы для поддержки ребенка в момент «фрустрации».

- «Я сожалею, что...»
- «Мне грустно, что...»
- «Вижу, что ты (расстроен/переживаешь/опечален), и мне жаль, что...»
- «Малыш, понимаю, что ты злишься, при этом у нас были договоренности, мне очень жаль, что ты принял решение их не соблюдать...»

Обязательно возьму себе на заметку для использования в моей работе с клиентами образцы фраз для ответа при взаимодействии с медицинским персоналом,

если происходит насильственное взаимодействие (эмоциональное или физическое).

- «Мне неприятно такое обращение, прошу не давать подобных комментариев».
- «Мне некомфортно от обращения на “ты”, предлагаю обращаться друг к другу на “вы”».
- «Я не готова к осмотру, пока не будет понимания последовательности осмотра. Расскажите, из каких этапов будет состоять осмотр и зачем они нужны».
- «Я не готова с вами спорить, я не согласна с подобным выражением».
- «Прошу вас прямо сейчас остановиться, мне (назвать процесс своим именем) больно/страшно/дискомфортно от комментариев/действий».

Мне очень понравилась метафора Дарьи Балахонно, описывающей жизненный сценарий. Я выписала себе цитату: «Сценарий — это выбранный поезд на определенном железнодорожном пути, он изведен и знаком, иногда скрипуч, одновременно с этим безопасен и всегда привозит нас в понятную нам точку». Что мы можем делать с этой ситуацией, будучи авторами жизни:

- модернизировать подвижной состав;
- добавлять и убирать вагоны;
- строить новые пути, не ломая старые;
- реставрировать старые пути, если требуется;
- строить пересадочные станции и развилки;
- приглашать новых пассажиров на новые маршруты и самим выбирать, куда и на чем ехать.

Вот, по сути, так я предлагаю относиться к сценарию — видеть в нем не константу, а непрерывное развитие личности при активном участии или неучастии человека» (с. 117–118).

Как психолог с удовольствием возьму для себя на вооружение список специалистов, с которыми автор сотрудничает как клиент. Хочется порекомендовать своим коллегам тоже присмотреться к нему. Это очень впечатляет и мотивирует. Вот как мне хотелось бы тоже заботиться о себе.

1. Личный терапевт 1-2 раза в неделю.
2. Семейный терапевт.
3. Телесно-ориентированный терапевт.
4. Групповой терапевт — раз в несколько месяцев.
5. Группа поддержки — регулярная группа поддержки психологов для профилактики выгорания.
6. Психиатр — сотрудничаю не один год, так как есть тенденция со скачками настроения, мне как профессионалу важно контролировать этот процесс.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Владимировна МАХОВА
«Таких книг я пока не встречала»

7. Коуч — беру по необходимости, чаще всего, когда запускаю проект или испытываю конкретную сложность, например, в графике.
8. Три постоянных супервизора — для поддержки меня как специалиста и помощи в профессиональном развитии.
9. Психотерапевтические тренинги и семинары — например, по работе с телесным сценарием или техниками саморегуляции.
10. Три раза в неделю — спорт с тренером, включая дыхательные практики, йогу, цигун.

От себя добавила бы еще остеопата по необходимости — мне очень хорошо помогает расслабляться после загруженного рабочего периода, снимать телесные зажимы и профилактировать психосоматику.

«Здесь чувствуются поддержка и успокоение»

Наталья Александровна
ПАВЛЮКОВИЧ

Место работы: практикующий психолог, педагог-психолог, детский психолог; Тюмень, Россия;
telegram-канал: <https://t.me/natapavlyukovich>;
сообщество VK «Добрый психолог Наталья Павлюкович»;
сайт: <http://project8379177.tilda.ws/page42544316.html>
ORCID: 0009-0003-6737-1244



Natalya Aleksandrovna
PAVLYUKOVICH

Place of work: practicing psychologist, educational psychologist, child psychologist; Tiumen, Russia;
telegram-channel: <https://t.me/natapavlyukovich>;
VK-community: «Kind Psychologist Natalya Pavlyukovich»;
web-site: <http://project8379177.tilda.ws/page42544316.html>
ORCID: 0009-0003-6737-1244

"There are Support and Reassurance Here"

Аннотация: Рецензия на книгу «Биохакинг родительства: книга для заботливых родителей о физиологии и психологии ребенка на каждом этапе взросления» Екатерины Антоновой и Дарьи Балахоновой. В ней автор делится своим опытом прочтения данной книги, впечатления от нее, а также приводит наиболее интересные, по ее мнению, цитаты, в которых отражена дуалистичность книги — она написана акушером-гинекологом и психологом.

Ключевые слова: рецензия, родительство, воспитание, взросление, транзактный анализ.

Abstract: A review on the book "Biohacking Parenthood: A Book for Caring Parents About the Physiology and Psychology of a Child at Every Stage of Growing up" by Ekaterina Antonova and Darya Balakhonova. In this review the author shares her experience of reading this book and impressions from it. She also gives the most interesting quotes, in her opinion, which reflect the duality of the book — it was written by an obstetrician-gynecologist and a psychologist.

Keywords: review, parenting, parenthood, nurturing, growing up, transactional analysis.

Издание имеет удобный формат и размер, книгу комфортно брать с собой, она достаточно легкая и при этом визуально приятная. Примеры и личный опыт авторов имеют другой шрифт и оформление, выводы и ключевые мысли выделены жирным шрифтом. Это очень удобно.

В конце книги есть краткая психологическая памятка, и хотелось бы подобную биологическую памятку.

Эта книга уникальна тем, что здесь встречаются два взгляда на воспитание детей — акушера-гинеколога и психолога. И эти два взгляда не противоречат друг другу, а дополняют и усиливают. Здесь чувствуются поддержка и успокоение.

Ценность этой книги для меня в том, что здесь очень четко и структурно повествуется о родительстве, начиная с предисловия. Много упражнений и практического материала, таких как «Колесо жизненного баланса», тест на тревогу (фрагмент из госпитальной шкалы тревоги и депрессии HADS), Един-

бургская шкала послеродовой депрессии, профиль поглаживаний (автор Джим Маккена), плюс дается краткое описание каждого возрастного цикла с примерами полезного и вредного поведения родителей.

Я мама троих детей, двое из них — девочки. И только сейчас я узнаю от акушера-гинеколога Екатерины Антоновой о довольно частом диагнозе среди девочек — синехии.

В моей работе детского психолога эта книга помогает понять задачи каждого возраста, каково типичное поведение ребенка, как это связано с физиологией. Например, на стадии 3–6 лет важно работать над формированием личных границ. Необходимо начинать половое воспитание, и это тесно связано с личными границами, сюда же входят правила гигиены.

Также здесь много информации о том, как давать консультации родителям, как поддерживать их. Например, в первый год жизни ребенка, когда у матери может быть послеродовая депрессия, говорится о таком понятии как «достаточно хорошая мать», введенном

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Наталья Александровна ПАВЛЮКОВИЧ
«Здесь чувствуются поддержка и успокоение»

Дональдом Винникоттом, и шести пунктах, соответствующих этому понятию. Упоминается термин «baby blues». Это поможет объяснить женщинам, что с ними происходит.

Цитаты, которые мне особенно понравились: «Часто у покладистых детей просто нет выбора, с самого рождения они не могут поменять себе родителей, ребенок находится в зависимой позиции, и решение не плакать и не капризничать может быть принято им уже в один-два месяца» (с. 87).

«Если сценарий — это основа нас... Сценарий — как выбранный поезд на определенном железнодорожном пути.... Что мы можем делать с этой ситуацией, будучи автором жизни:

- модернизировать подвижной состав;
- добавлять и убирать вагоны;
- строить новые пути, не ломая старые;
- реставрировать старые пути, если требуется;
- строить пересадочные станции и развилки;
- приглашать новых пассажиров на новые маршруты и самим выбирать, куда и на чем ехать» (стр. 117-118).

«Миндалевидное тело связано с эмоциями, импульсами, агрессией и инстинктивным поведением. Поэтому, когда вам кажется, что подросток хочет разрушить вашу спокойную семейную жизнь, помните о том, что его мозг не развит до конца, и так, как взрослые, он пока просто не может» (с. 181).

Лично меня эта книга покорила с самого начала. Если бы я прочитала эту книгу 20 лет назад перед моей первой беременностью, мое материнство протекало бы совершенно иначе. Оно было бы гораздо менее тревожным и более осознанным. Было много книг про то, как воспитывать детей, как за ними ухаживать. И не было книг о том, как планировать беременность психологически, оценить готовность к родительству и из какого состояния хочется стать родителем (Родитель, Взрослый, Ребенок). Кого-то из своих детей я хотела из состояния Родителя, кого-то — из состояния Ребенка. В целом в результатах этого теста важна слаженность эго-состояний. Рекомендую эту книгу тем, кто планирует стать родителем, и тем, у кого уже есть дети.

Поздравляем членов СОТА с получением статуса:

- **Айгуль Молдабергенову**, г. Алматы, Казахстан — с успешной сдачей экзамена и получением статуса «Сертифицированный Транзактный Аналитик в области психотерапии» (СТА-Р);
- **Елену Шовину**, г. Мурманск — с успешной сдачей экзамена и получением статуса «Сертифицированный Транзактный Аналитик в области психотерапии» (СТА-Р);
- **Дину Таинскую**, г. Ростов-на-Дону — с новым статусом «Продвинутый Практик ТА».

23–24 марта прошла большая онлайн-конференция СОТА «Сотрудничество. Принадлежность. Профессиональный рост»

Опробован новый формат: в программе было по две линейки мастер-классов каждый день.

Следующая онлайн-конференция пройдет 22–23 марта 2025 года.

Планируемые мероприятия в 2024 году

29 апреля — круглый стол с Майей Павлов (TSTA-P, Сербия), тема круглого стола уточняется.

Май, дата уточняется — круглый стол с Екатериной Игнатовой, психологом, психотерапевтом с 16-летним стажем, создателем и директором «Школы Внутреннего Ребенка», членом СОТА и ЕАТА; обучается на СТА-контракте у Владимира Гусаковского; работает в Москве, Тель-Авиве, Ницце. Тема круглого стола — особенности работы с теми, кто уехал из России.

23–24 мая — очный семинар Бориса Володина в Санкт-Петербурге «Перенос и контрперенос в транзактно-аналитической практике».

Ноябрь — планируется однодневная онлайн-конференция для студентов, обучающихся или только завершивших обучение ТА. Решение о дате проведения будет известно 5 апреля.

7 декабря — корпоративный Новый год для членов СОТА.

19–22 июля в Национальном парке Куршская коса пройдет летняя «ЯнТАрная школа–24»

- **Кто может быть участником?**

Любой человек.

- **Кто может провести мастер-класс?**

Тот, кто обучается ТА или работает в модальности ТА, сертифицированные специалисты в ТА.

- **По оплате летней школы и проведению мастер-классов обращаться к Виктории Трофимовой.**

Все подробности о мероприятии можно узнать в телеграм-канале СОТА по ссылке: <https://t.me/c/1673483906/3188>

Выбран второй делегат от России в ЕАТА — Надежда Зуйкова (TSTA-P)

Теперь в ЕАТА от России — два действующих делегата.

Елена Соболева продолжает работу как делегат и вице-президент ЕАТА.

Надежда выбрана делегатом на четыре года и будет работать с 2024 по 2028 годы.



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»**

