



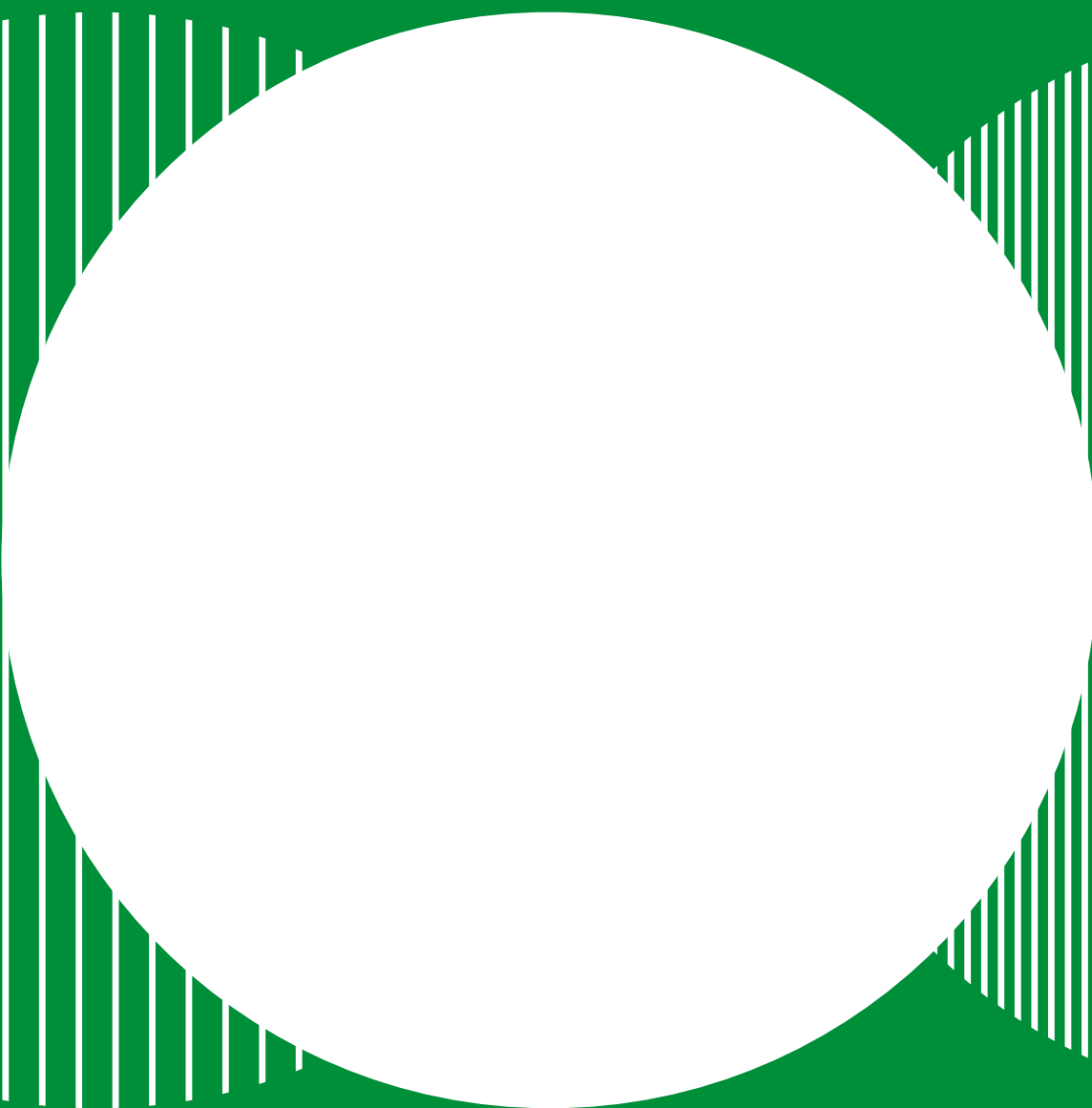
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 2
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

Научный руководитель

Петровский В.А.

доктор психологических наук, член-
корреспондент РАО, профессор
Центра фундаментальной и
консультативной психологии
НИУ ВШЭ, ректор Института
консультативной психологии

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

Лисицына Г.С.

- SMM-менеджер Журнала

Редакционный совет

Агибалова 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.п.с.н., доцент, практикующий
психолог и супервизор, pTSTA (р)
(Москва, Кисловодск, Россия)

Зуйкова Н.Л.

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

Соболева Е.С.

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

Федотов И.А.

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

Шустов Д.И.

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

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск 2 (Том 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.

От редакции / From editorial board

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Как совместить деньги и духовность?
Редакционная статья 3

Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA
How to Combine Money and Spirituality?
Editorial 3

Языком науки / Scientific point of view

Ольга Петровна ТАРАСОВА
Особенности эмоциональной сферы и психотерапии
финансистов в модальности транзактного анализа
Научный обзор 5

Olga Petrovna TARASOVA
Features of the Emotional Sphere and Psychotherapy of
Financiers in the Modality of Transactional Analysis
Review 5

Рена Сулейман кызы ЗЕЙНАЛОВА,
Ирина Тимофеевна НЕВЗОРОВА
Деньги как вид рэкета, подогреваемого экономикой
Научный обзор 12

Rena Suleiman kyzy ZEINALOVA,
Irina Timofeevna NEVZOROVA
Money as a Type of Racket Fueled by the Economy
Review 12

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Эко-ТА: когда природа становится ко-терапевтом
Научный обзор 24

Alsou Idgarovna SAMOILOVA
Eco-TA: When the Nature Becomes the Co-Therapist
Review 24

Юлия Николаевна ГИЛЕК
Применение игрового метода в психологической
работе с клиентами в рамках транзактно-
аналитического подхода
Оригинальное исследование 31

Yulia Nikolaevna GILEK
The Use of the Game Method in Psychological Work
with Clients Within the Framework of the Transactional-
Analytical Approach
Original research..... 31

Я ОК — Ты ОК / I'm OK — You are OK

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Особенности работы с клиентами с шизоидной
адаптацией
Клинические рекомендации 42

Svetlana Alekseevna BARSUKOVA
Features of Working with Clients with Schizoid
Adaptation
Clinical recommendations 42

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Дилемма шизоидной адаптации на примере
фильмов «Человек на Луне» и «К звездам»
Лекция 47

Alexander Yurievich PUSHKARYOV
The Dilemma of Schizoid Adaptation on the Example of
the Films "First Man" and "Ad Astra"
Lecture 47

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактивный анализ
Лекция 51

Elena Ilinicha MURASHOVA
Spiritual Transactional Analysis
Lecture 51

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Саммари книги Линды Грегори «Три пути к
автономии и самоактуализации. Интеграция ТА,
духовности и теории квантового поля»
Лекция 55

Alsou Idgarovna SAMOILOVA
Summary of Linda Gregory's book "Three Paths to
Autonomy and Self-Actualization. Integration of
Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field"
Lecture 55

Отзывы на книги / Book Reviews

Далит А.Е.

Психология для жизни: транзактивный анализ в словах и картинках

Кристина Станиславовна КОРМАНОВСКАЯ
 «Я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале эта книга была мне недоступна»
 Рецензия..... 60

Яна Олеговна МИТШИМАНОРСКАЯ
 «Это ценный ресурс для новичков-психологов и отличный наглядный материал для клиентов»
 Рецензия..... 62

Dalit A.E.

Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures.

Kristina Stanislavovna KORMANOVSKAYA
 "I Found Myself Regretting That in the Beginning This Book Was Not Available to Me"
 Book Review..... 60

Yana Olegovna MITSHIMANORSKAYA
 "This is a Valuable Resource for Novice Psychologists and Excellent Visual Material for Clients"
 Book Review..... 62

Навигатор по миру TA / Navigator in the World of TA

SOTA
 Новости..... 64

SOTA
 News 64

Пишите о науке и не только 66

Write about science and not only 66

Как совместить деньги и духовность?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

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



Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA

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

How to Combine Money and Spirituality?

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактивный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения летнего номера 8 (том 4, №2, 2024 год).

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, транзактивный анализ, деньги, капитал, финансовый рынок, духовность, трансценденция, личностные адаптации, шизоидная адаптация, эко-ТА, трансформационная игра, игровой метод.

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 summer issue no. 8 (volume 4, issue 2, 2024).

Keywords: review, journal, articles, authors, transactional analysis, money, capital, financial market, spirituality, transcendence, personality adaptations, schizoid adaptation, eco-TA, transformational game, game method.

Отвечая на вопрос в заголовке, скажу: легко, если речь идет о летнем номере журнала «Транзактивный Анализ в России». Так совпало, что две эти темы, которые нередко ставятся на разные полюса как антиподы, присутствуют во втором номере в изложении сразу нескольких авторов.

Саммари книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция ТА, духовности и теории квантового поля», подготовленное Алсу Самойловой, перекликается с обзором семинара «Духовность и Транзактивный анализ» Робина Хоббса и Мартина Уэллса, проведенного 11 мая 2024 года. Елена Мурашова задается вопросами: как размещается духовность в процессе психотерапии и что значит быть психотерапевтом, который учитывает и принимает духовность как свою ценность и как ценность своих клиентов? Вторая статья Алсу Самойловой знакомит с достаточно новым направлением работы в психотерапии — эко-ТА, когда приро-

да становится ко-терапевтом и создает не только другое внешнее пространство для контакта психолога и клиента, но также активно и заботливо участвует в работе.

Вопрос «Кто я?» задает себе рано или поздно каждый человек. Выбор профессии, определяющий вектор развития личности, нередко ощущается как экзистенциальный. Почему одни люди выбирают профессию психолога или учителя, а другие становятся финансистами? Ольга Тарасова исследует, какие специфические черты финансистов формируются в детстве под влиянием родительской системы, а какие появляются вследствие профессиональной деформации. Авторы другой статьи Рена Зейналова и Ирина Невзорова пошли еще глубже и размышляют о том, каков смысл денег в человеческой жизни, как они становятся рэкетом, провоцирующим игры, и когда с людьми обращаются как с деньгами.

Иногда некоторые люди не в силах справиться с реальностью и сложностями выборов, из-за чего совер-

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Как совместить деньги и духовность?

шают побег в другую реальность, как это делают герои фильмов «Человек на Луне» и «К звездам». **Александр Пушкарев**, а вместе с ним **Светлана Барсукова**, исследуют шизоидную адаптацию и способы решения дилеммы творческого мечтателя — не только в кино, но и в кабинете психолога.

А иногда психологу можно использовать трансформационную игру для того, чтобы пройти с клиентом путь поиска ответов на запросы, применяя концепции транзактного анализа. Именно это и делает автор статьи, эмпирического исследования и собственной онлайн-игры «Автономия» **Юлия Гилек**: она рассматривает применение нескольких концепций ТА в игровой работе с группой клиентов.

И наконец, каким образом поданы концепции транзактного анализа в книге Аллы Далит «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках», обсуждают авторы двух рецензий **Кристина Кормановская** и **Яна Митшиманорская**.

Особенности эмоциональной сферы и психотерапии финансистов в модальности транзактного анализа

Ольга Петровна
ТАРАСОВА

Место работы: психолог в модальности транзактивный анализ, коуч-тренер эмоционального развития руководителей бизнеса; кандидат экономических наук, член СОТА и ЕАТА; Москва, Россия.

e-mail: opkorolevich@gmail.com

мобильный телефон: +79151080515

telegram-канал: <https://t.me/emmunity>

ORCID: 0009-0008-8533-809X; ResearcherID: KUC-6125-2024



Olga Petrovna
TARASOVA

Place of work: psychologist in the modality of transactional analysis, coach-trainer of emotional development of business leaders; PhD in economics, member of SOTA and EATA; Moscow, Russia.

e-mail: opkorolevich@gmail.com

mobile: +79151080515

telegram-channel: <https://t.me/emmunity>

ORCID: 0009-0008-8533-809X; ResearcherID: KUC-6125-2024

Features of the Emotional Sphere and Psychotherapy of Financiers in the Modality of Transactional Analysis

Аннотация: Статья посвящена исследованию особенностей эмоциональной жизни личностей, выбирающих в качестве профессии финансовую деятельность. Статья содержит данные опроса среди 42 финансистов, который был проведен автором статьи, и таблицу личностных адаптаций, которые наиболее часто встречаются среди работников финансовой сферы (параноидная, антисоциальная, обсессивно-компульсивная). Также сформулированы специфические черты финансистов, формирующиеся в детстве под влиянием родительской системы, и деформации во взрослом возрасте, возникающие под влиянием профессиональной среды. Автор выявляет условия и закономерности для формирования личностных стилей финансистов и анализирует, как одни и те же черты и адаптационные механизмы могут привести к профессиональному успеху, с одной стороны, и неудаче в построении доверительных отношений, с другой. Автор отмечает основные потребности для гармоничного развития личности вне профессиональной сферы и предлагает рекомендации, которые могут поддержать людей, занятых в финансах, и помочь им в построении удовлетворяющих близких отношений.

Ключевые слова: транзактивный анализ, личностные адаптации, доверие, страх, финансовый рынок, фондовый рынок.

Abstract: The article covers the question of the features of the emotional life of individuals who choose financial activity as a profession. The article contains data from a survey among 42 financiers, which was conducted by the author of the article, and a table of personality adaptations that are most common among financial sector workers (Paranoid, Antisocial, Obsessive-Compulsive). The specific features of financiers that are formed both in childhood under the influence of the parental system and in adulthood under the influence of the professional environment are also formulated. The author identifies the conditions and patterns for the formation of personality styles of financiers and analyzes how the same traits and adaptation mechanisms can lead to professional success, on the one hand, and failure in building trusting relationships, on the other. The author notes the basic needs for harmonious personal development outside the professional sphere and offers recommendations that can support people involved in finance and help them build satisfying close relationships.

Keywords: transactional analysis, personality adaptations, trust, fear, financial market, stock market.

В современном мире тенденции развития экономической, политической, социальной и духовной сфер общества влияют на формирование каждой личности. Также опыт развития каждой личности оказывает влияние на выбор и развитие в той профессиональной среде, в которую человек погружается. Данное взаимовлияние в финансовой сфере — предмет исследования данной статьи, она призвана помочь психотерапевтам глубже понять и прочувствовать мир, в котором эмоционально живут финансисты.

Способность отвечать на вызовы среды является одним из условий выживания индивида. Хотя и нельзя отрицать тот факт, что в финансовую среду личность приходит с уже сформированным набором присущих ей знаний, навыков, интересов и способов адаптироваться, но затем и профессиональная среда влияет на развитие личности.

В моей частной практике в качестве психолога я обратила внимание на то, что существует специфика во взаимоотношениях с будущими и настоящими финансистами, как при построении терапевтических отношений в процессе психологического консультирования, так и в личных отношениях. Заметить эту специфику мне помогло мое первое образование (степень кандидата экономических наук по направлению «Финансы, денежное обращение и кредит»), многолетний опыт работы в крупнейших инвестиционных компаниях, а также научная и преподавательская деятельность в качестве доцента на кафедре финансового мониторинга и финансовых рынков в университете.

Работа над настоящей статьей началась в 2018 году, когда я предложила знакомым представителям финансовой сферы пройти тест личностных адаптаций Джойнса в переводе А. Гороховской¹ (Джойнс, Стюарт, 2016). В тесте приняли участие 42 человека. Тогда у меня и родилась идея оформить исследование в статью об особенностях личностного стиля и эмоциональных трудностях финансистов. Благодаря ценной обратной связи на статью от М.С. Соковниной и Л.Ю. Шёхолм я преобразовала и дополнила исследование.

Как писал Л.Н. Толстой: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Так и в финансовой «семье»: у большого количества финансистов есть схожие особенности адаптации, помогающие им быть успешными в выбранной профессиональной среде, но, с другой стороны, каждый из них имеет свою индивидуальную историю и свои трудности при построении взаимоотношений.

Вызовы профессиональной среды оказываются очень знакомыми для людей, выбирающих финансовую деятельность, и успешно адаптироваться в ней

им помогает ранний опыт эмоционального развития. При взрослении дети адаптируются к окружающей среде: к родительской системе, обучающей системе, а затем и к профессиональной.

Чтобы лучше понять, как это — работать в финансовом мире, обозначу некоторые факты и особенности финансового рынка (я рассматриваю фондовый рынок как часть финансового):

- этот рынок является «кровеносной системой» экономики, передовым с точки зрения технологий и сверхчувствительным в том смысле, что в кризисные времена принимает на себя удар первым;
- финансовые кризисы 1998, 2008, 2014 годов, пандемия коронавируса, санкционное давление и другие пертурбации на рынках обострили подозрительность и недоверие к стабильности этой сферы;
- заключение сделок сопряжено с оценкой скрытых мотивов и финансовых интересов противоположной стороны: например, поиск причин продажи актива по цене «выше или ниже рынка»;
- фондовые рынки имеют в обращении различные финансовые инструменты, различающиеся по степени риска: от малорискованных до высокорискованных, однако принято считать, что гарантии государства в этой сфере минимальны (при этом чем выше риск, тем больше доходность);
- любая информация на фондовом рынке мгновенно отражается на котировках активов. Существует такое понятие, как инсайдерская информация, поэтому и отслеживание, и использование информации в этом секторе для успеха сложно переоценить, особенно в спекулятивных сделках;
- намерение предупредить и спрогнозировать движение цены активов для получения прибыли дает множество поводов для поиска скрытых причин колебаний цены в настоящем времени, и для прогнозирования применяется технический анализ на основе математических, статистических и графических методов;
- основная цель инвестора — получение прибыли; с одной стороны, эта цель способствует развитию коммуникации, с другой стороны, она же создает благоприятную почву для развития психологических защит и предопределяет наличие множества скрытых посланий, двусмысленных подтекстов и психологических игр;
- борьба и конкуренция — неотъемлемые факторы развития рыночной экономики в целом и финансового рынка в частности;

¹ Опросник доступен по ссылке: <https://psytests.org/ta/jpaq.html> (Просмотрено 24.04.2024).

- доверие партнерам по бизнесу имеет большое значение. Заслужить его, с учетом всех вышеперечисленных факторов, непросто, используются различные высокотехнологичные способы учета рисков финансовых инструментов (маржинальные сделки, сделки РЕПО, срочные сделки: сделки под залог активов, с правом обратного выкупа и т.д.). «Доверие, достоинство, доход» — так символично были определены ценности в девизе крупнейшей инвестиционной компании «Тройка Диалог».

Значительная скорость совершения операций, стремление к получению прибыли, высокая степень конкуренции — все это предъявляет высокие требования к людям из финансовой сферы. Они должны быть активными и сверхчувствительными к рискам. Жизненно важными становятся такие характеристики, как проницательность, навык прогнозирования, предпринимательская интуиция, готовность рисковать и договариваться, а также самообладание.

Так мы постепенно переходим к **выявлению специфических черт, присущих финансистам** под влиянием профессиональной среды.

Специфические черты и личностные адаптации, присущие финансистам

1. Превалирование логического мышления над чувствами, поведением и телесными реакциями.

На выбор профессии финансиста влияет множество факторов:

- экономическое положение в стране;
- сфера занятости родителей, особенно если они сами из финансовой сферы;
- уровень заработной платы — в финансовой сфере он один из самых высоких (Мануйлова, 2024);
- перспективы трудоустройства;
- личные предпочтения абитуриента.

И, уже начиная с образовательного процесса в высшем учебном заведении, студентам предлагается делать упор на освоении определенных навыков, которые в дальнейшем будут необходимы для построения карьеры.

В образовательном стандарте по направлению «Финансы и кредит» (ФГОС 38.04.08 «Финансы и кредит», 2020) одной из первых областей решения задач будущих выпускников указана аналитическая область. А одной из первых универсальных компетенций — системное критическое мышление. Если взглянуть на это с точки зрения психологии, мы можем сделать вывод: для решения профессиональных задач мышление

у финансистов должно находиться в приоритете над чувствами, поведением, телесными реакциями.

2. Высокая скорость происходящих на финансовом рынке операций вызывает необходимость постоянного динамичного развития работников данной сферы.

Профессиональный стандарт в области финансов насчитывает 46 специальностей (Профессиональный стандарт 08 «Финансы и экономика», 2020), некоторые из них введены совсем недавно, например, специалист в области инновационных финансовых технологий. Постоянное развитие и умение жить на большой скорости необходимы для финансистов.

3. Масштаб операций на финансовом рынке влияет на внимание к деталям и перфекционизм финансистов, так как цена ошибки высока.

Вспоминается случай во время работы в инвестиционной компании, когда трейдер ошибся одним нулем в выставлении приказа на совершение сделки с низколиквидной ценной бумагой, что изменило котировки и повлияло на дальнейший ход торгов этим активом. Откатить назад и исправить ошибку в тот момент было невозможно, что повлекло за собой последствия для трейдера и расходы инвестиционной компании.

4. Высокие риски и высокая потенциальная доходность финансового рынка раскачивают амбиции финансистов, что усиливает связь профессионального успеха или неуспеха с самооценкой личности.

5. Основным институциональным фактором, способствующим развитию как рынков, так и отдельных людей, является доверие (основополагающий фактор для инвестиционной привлекательности экономики) при учете рисков для обеспечения безопасности. Таким образом, еще одна специфика влияния финансовой среды — **большое внимание вопросам безопасности и доверия**.

6. Эмоциональная устойчивость личности в данной сфере имеет также первостепенное значение, так как основное чувство, отвечающее за безопасность в условиях риска, — это страх, и способ контакта с этим чувством влияет на адаптацию сотрудников данной сферы. Как иллюстрация специфики происходящих процессов, распространена метафора новичка на фондовом рынке как «спички», которая без необходимых знаний, умений и способности адаптироваться быстро «сгорает» как экономически (теряет активы), так и психологически (эмоциональное выгорание) от потока информации, стимулов и скорости процессов.

7. Финансы — материальная сфера, и, несмотря на высокие технологии и потоки виртуальных активов, сама профессия создана для управления денежным

потоком с целью получения выгоды, поэтому **поиск и расчет материальной выгоды важны для финансистов.**

Таким образом, опора на логическое мышление, высокая скорость реакции, внимание к ошибкам, амбициозность, ценность доверия и безопасности, умение справляться со страхом во время высокорисковых операций, а также управленческий поиск выгоды — это характеристики, влияющие как на карьеру финансиста, так и на эмоциональное здоровье, способ отношения к себе, к другим людям и к миру.

Если мы сведем это в общую картину, то выясним, что в данной сфере обнаруживаются три личностных стиля, которые помогают финансистам успешно решать задачи и адаптироваться к среде. Личностный стиль — это стиль чувств, мыслей и поведения, то есть здоровый способ приспособиться к окружению и специфическим условиям развития финансовой среды.

Таблица 1. Личностные стили финансистов.

Задача адаптации в финансовой среде	Личностный стиль	Основная потребность личности, проявляющей такой личностный стиль
Учет рисков, прогнозирование	«Блестящий скептик» (параноидная адаптация)	Доверительные отношения
Заключение выгодных сделок и принятие нестандартных предпринимательских решений	«Очаровательный манипулятор» (антисоциальная адаптация)	Безопасная доверительная привязанность
Способность выдерживать напряжение от круглосуточного поступления влияющих на результат работы новостей с различных мировых фондовых площадок	«Ответственный работоголик» (обсессивно-компульсивная адаптация)	Чувствовать себя в безопасности

Данная таблица составлена автором статьи с опорой на работы Поля Вара (Ware, 1983), Вэнна Джойнса и Иана Стюарта (Джойнс, Стюарт, 2016).

Две первые адаптации таблицы («Блестящий скептик» и «Очаровательный манипулятор») ребенок развивает в себе в очень раннем, младенческом возрасте, так как эти личностные стили предназначены «для выживания» в ситуации небезопасности, где не была сформирована надежная, доверительная и безопасная привязанность к родителям. Чтобы выживать в обстановке недоверия и страха, что потребности не будут удовлетворены, дети привыкают к чувству страха

и принимают его как данность, становятся сверхчувствительными и подозрительными («Блестящими скептиками»), а также учатся манипулировать, управлять, хитрить, изобретать новые способы удовлетворения потребности («Очаровательные манипуляторы»).

Результаты моего исследования по опроснику личностных адаптаций Джойнса, проведенного в 2018 году, подтверждают гипотезу, представленную в таблице 1. В исследовании приняли участие 42 финансиста, мужчины и женщины, возраста 28–45 лет со стажем работы от 8 до 20 лет в финансовой отрасли. 64% опрошенных имеют основную адаптацию для выживания «Блестящий скептик», у 12% основная адаптация — «Очаровательный манипулятор», остальные 24% — смешанные варианты и представители «Творческого мечтателя». Если говорить об адаптации «для одобрения», у 67% респондентов наиболее проявлена адаптация «Ответственный работоголик».

Особенности построения отношений

Среднее время, которое проводят работники в офисах инвестиционных компаний или занимаясь частными инвестициями, составляет 8–9 часов (продолжительность биржевых торгов), поэтому правила и ритуалы, принятые в финансовой среде, влияют на построение взаимоотношений с близкими людьми. С учетом этих требований, сфера чувств отодвигается на второй план, в связи с чем развиваются психосоматические реакции тела (хроническое напряжение, головные боли, панические атаки) и трудности в построении близких доверительных отношений. Надежные отношения невозможно построить без опоры на подлинные чувства и умения их выражать, обсуждать. Если финансист не развивает эмоциональное самознание, он становится уязвимым к реализации психологических игр и сценарных раскладов.

Не вдаваясь в финансовую терминологию и нюансы, можно заметить, что недоверие и подозрительность, которые помогают выжить в данной среде, учитывать риски и защищать свои интересы, в крайней форме могут не только привести к развитию определенного личностного стиля, но и несут риски усугубления симптомов в случае обнаружения следов параноидного и антисоциального расстройств личности. Сам термин «параноия» (от греческого «paranoos» — «сбитый с толку») говорит о том, что ясное в большинстве случаев мышление и развитая рациональность дают сбой, когда: 1) риск преувеличен, и чувство страха не позволяет принимать решения, 2) переоценен риск атаки на личность и ее взгляды, и из чувства страха усиливаются подозрительность, субъективность и желание преследовать людей, которым можно доверять, особенно вне профессиональной деятельности.

При этом постоянное наблюдение и поиск скрытых мотивов, расчет последствий и планирование на несколько шагов вперед выступают необходимыми профессиональными навыками и не могут быть проигнорированы личностью, занятой в данной сфере.

Одни и те же условия среды могут влиять на людей по-разному. Как и в детско-родительских отношениях, приоритетом является даже не среда, а то, какие решения принимает ребенок в ответ на стимулы и условия среды. Поэтому для нас важно, какие возможности выбора реакций видела личность при развитии способности адаптироваться к среде конкуренции и недоверия, а также проживать чувство страха в данных профессиональных условиях.

Без осознанного подхода к этим особенностям финансист оказывается в своеобразной ловушке. Внимательное отношение к доверию, готовность к выгодному риску и вкладыванию усилий в работу, опора на рациональное мышление и экономическую выгоду несут определенные преимущества в бизнесе, но играют злую шутку при построении близких взаимоотношений, где страх может «затапливать» естественную потребность расслабиться и безопасно доверять, а трудоголизм провоцирует избегание отношений вне работы.

Из опыта моей психологической практики я могу заключить, что клиенты, работающие в финансовой среде, зачастую не имеют или имеют мало опыта безопасной доверительной привязанности и испытывают сложности с тем, чтобы гибко выбирать между доверием и подозрительностью. «В жизни нет места надежным доверительным отношениям», — я встречалась с этим убеждением и в разговорах с бывшими коллегами-финансистами, и в своей практике консультирования. Это убеждение порождает страх и глубокое разочарование, и, как следствие, отношения нередко заменяются работой.

В отличие от близких отношений, в которых присутствует опасность оказаться чрезвычайно уязвимым, отношения с деньгами, сделками, клиентами и коллегами имеют понятные границы и правила, а также позволяют не соприкоснуться со страхом близости тем, кто получил очень травматичный опыт привязанности. Это говорит о том, что профессиональная среда, страх близких отношений при блокировании чувств и, естественно, повышенная тревожность помогают оставаться внутри этого замкнутого круга травмы. Внутренний Ребенок не надеется на получение иного опыта и построение удовлетворяющих отношений с другим человеком, наоборот: он боится использования и брошенности, боится ситуации уязвимости. Без проживания и отпускания раннего травматичного опыта, без осознания ранних паттернов финансовая среда может быть воспринята личностью как закрепляющая убеждения о небезопасности мира и человеческих отношений.

Особенности терапевтического процесса

К психотерапевту финансисты обычно приходят в двух случаях: либо при наступлении значительной сценарной расплаты, когда появляется мотивация для получения поддержки в области чувств и телесных реакций, либо же достойная оплата труда и постоянное развитие пробуждают интерес к познанию себя и психологических тонкостей отношений.

Транзактный анализ благоприятно и с интересом воспринимается финансистами во время бесед и в консультировании, так как в данном методе используется ясная терминология, и некоторые понятия близки финансовому миру: например, термин «транзакция» употребляется как «перевод» и «сделка» для финансистов и как «единица человеческого контакта» — для психологов. Также привлекают основанные на контракте и запросе клиента взаимоотношения с консультантом и четкая непротиворечивая структура теории, что для сильного практичного мышления данной личности чрезвычайно важно. Такие люди ценят надежность, силу и уважительную честность.

Чаще всего изначальный способ установления контакта приемлем либо через мышление, так как это «открытая дверь» для «Блестящих скептиков» и «Ответственных работоголиков», либо через поведение — «открытую дверь» для «Очаровательных манипуляторов». Для всех трех адаптаций «дверь-цель» — это чувства (Ware, 1983). Особенная важность и ценность для этих клиентов — помочь установить им контакт с чувствами, так как именно здесь кроются основные ресурсы для желаемых изменений, благодаря которым можно освободиться от страха, печали и боли, почувствовать себя живыми и целостными.

Терапевту важно останавливать отыгрывающее поведение клиента, но учитывать при этом сопротивление, основанное на наплыве чувств, страхе доверять и тенденции из-за этого очаровывать и манипулировать. При этом важно в терапевтическом процессе относиться к клиенту с уважением и стабильной верой в то, что Внутренний Ребенок клиента — живой и сильный, но ему очень трудно проявить уязвимость, и он не всегда открыто осознает, насколько сильно хочет поддержки, и насколько он устал быть изолированным от чувств на протяжении жизни, в том числе на работе.

Особенное место в структуре эго-состояний рассматриваемой личности занимает Критикующий Родитель. Содержащиеся в этой части личности нереалистичные завышенные ожидания по отношению к себе являются важной причиной внутренних психологических конфликтов. Внутренний Ребенок переживает

чувство страха и небезопасности. Напряжение между Родителем и Ребенком способствует формированию модели «войти и выйти» из контакта («move-in/move-out»): устанавливая с кем-то контакт сегодня, они прекращают его завтра. Как отмечает Д.И. Шустов: «Когда они боятся, они стараются напугать других, вместо того, чтобы самим испытывать свое собственное чувство страха» (Шустов, 2020, с. 289). Однако в связи с этим основная и самая желанная внутренняя потребность таких клиентов — доверительные отношения — так и не реализуется. Удовлетворению этой потребности препятствуют психологические неосознанные защиты из драйверов и запретов.

Драйверы «Будь сильным» и «Будь совершенным», полученные от родительских фигур, затем культивируются и взращиваются в финансовой профессиональной сфере. С помощью драйвера «Будь сильным» личность блокирует чувства, а через драйвер «Будь совершенным» стремится к достижению результатов «быстрее, выше, сильнее» ценой выстраивания поверхностных, не близких отношений и эмоционального выгорания. Со временем, при постоянном риске в профессиональной жизни ощущение страха ослабевает, однако эмоциональное напряжение неизбежно переносится на отношения с близкими. И «Будь совершенным» зачастую не дает возможности расслабиться, показать уязвимость и получить те заботу и близость, о которых такие люди втайне мечтают.

Для людей такого типа характерно **приказание «Не доверяй»**, поэтому при консультировании вопрос конфиденциальности стоит в самом строгом приоритете. **Запрет «Не будь близким»** проявляется в страхе близости и позитивных чувств в связи с травмой отвержения. В процессе контакта со значимыми людьми внезапно всплывают и актуализируются такие **приказания**, как: **«Не чувствуй»**, **«Не будь ребенком»**, **«Не получай удовольствия»**.

Для преодоления запретов и ослабления драйверов необходима глубокая и последовательная терапевтическая работа, отношения с близкими, в которых финансисты смогут шаг за шагом проходить страх близости и находить непрерывное искреннее подтверждение, что забота о ком-то и близость, хотя и пугают, но не разрушают.

Что может помочь построению доверительных отношений?

1. Создание безопасной и надежной обстановки, без сюрпризов.
2. Предоставление времени для формирования доверия.
3. Заботливая конфронтация для осознания риска причинить вред себе, другим или сойти с ума при игнорировании своих потребностей и чувств.

4. Проверка предположений по поводу поведения других людей с помощью вопросов из Взрослого эго-состояния, чтобы понять, где страх атаки, преследования и вреда преувеличен.
5. Поддержка в том, чтобы перестать быть суровыми, чрезмерно критикующими и контролирующими по отношению к себе и другим; принятие и забота о Внутреннем Ребенке.

Заключение

Таким образом, основные потребности для гармоничного развития личности, занятой в финансовой сфере, — это развитие чувства доверия, принятие моментов уязвимости и проживание чувств страха и печали в надежной устойчивой обстановке. Именно безопасной обстановки лишен был Внутренний Ребенок финансистов в детстве, именно поэтому они чувствуют себя «как дома» в финансовой среде, именно поэтому они имеют эмоциональные трудности в удовлетворении такой естественной человеческой потребности в близких отношениях. Более ясное понимание условий и предпосылок, в которых развиваются финансисты, предоставляет реальную возможность изменений качества их жизни за пределами профессиональной сферы.

В заключение хочется отметить, что для психотерапевтов понимание тонкостей консультирования финансистов важно в контексте построения терапевтического альянса, а также для предотвращения эмоционального выгорания и достижения большей профессиональной насмотренности и глубины работы.

Список литературы

1. Джойнс, В., Стюарт, И. (2016) Личностные адаптации. Новое пособие по пониманию человека в психотерапии. СПб.: Метанойя.
2. Мак-Вильямс, Н. (2003) Психоаналитическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Пер. с англ. М.: Независимая фирма «Класс».
3. Мануйлова, А. (2024) Росстат показал размеры зарплатного неравенства // Газета «Коммерсантъ» №61/П от 08.04.2024. С. 2. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6633921> (Просмотрено: 24.04.2024).
4. Профессиональный стандарт 08 «Финансы и экономика» // Приложение к федеральному государственному образовательному стандарту высшего образования, утвержденному приказом Минобрнауки РФ от 12.08.2020 г. №954. URL: <https://fgosvo.ru/docs/index/2/8> (Просмотрено: 24.04.2024).

5. Шустов, Д.И. (2020) Руководство по клиническому транзактному анализу. М.: «Когито-Центр».
 6. ФГОС 38.04.08 «Финансы и кредит» (2020) // Приказ Минобрнауки РФ от 12.08.2020 г. №991 об утверждении федерального государственного стандарта высшего образования. URL: <https://fgos.ru/fgos/fgos-38-04-08-finansy-i-kredit-991> (Просмотрено: 24.04.2024).
 7. Goulding, R., Goulding, M. (1976) Injunctions, Decisions, and Redecisions // Transactional Analysis Journal. 6 (1). pp. 41–48.
 8. Stewart, I. (2002) Personality Adaptations: A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counseling. Nottingham and Chapel Hill: Life Space Publ.
 9. Kahler, T. (1975) Drivers: The Key to the Process of Scripts // Transactional Analysis Bulletin. 5 (3). pp. 280–284.
 10. Ware, P. (1983) Personality Adaptations: Doors to Therapy // Transactional Analysis Journal. 13 (1). pp. 11–19.
-

Деньги как вид рэкета, подогреваемого экономикой

Рена Сулейман кызы
ЗЕЙНАЛОВА

Место работы: клинический психолог; магистр психологии МГППУ; слушатель курса 202 TA (2023–2027); тьютор по развитию эмоционального интеллекта EACEIP (2020); степень эксперта по управлению проектами РМЕ® (Expert the Guide to the PMBOK 3-th Edition, 2008); аттестат ФСФР 1.0 специалиста по брокерской, дилерской деятельности и деятельности по управлению ценными бумагами (2004); специалист по корпоративным финансам и инвестициям РЭУ им. Г.В. Плеханова (2000);

Россия, Москва; renok2@yandex.ru

ORCID: 0009-0003-9137-3100; ResearcherID: KBQ-9605-2024



Rena Suleiman kyzy
ZEINALOVA

Place of work: clinical psychologist; master of psychology (MSPPU); student of the course 202 TA (2023–2027);

tutor of emotional intelligence development EACEIP (2020); certified РМЕ® Expert the Guide to the PMBOK 3-th Edition (2008); certificate of the FFMS 1.0 specialist in brokerage, dealer and securities management activities (2004); Corporate Finance and Investment Specialist at the Plekhanov Russian University of Economics (2000);

Russia, Moscow; renok2@yandex.ru

ORCID: 0009-0003-9137-3100; ResearcherID: KBQ-9605-2024

Ирина Тимофеевна
НЕВЗОРОВА

Место работы: психолог, практикующий в методе транзактный анализ (МГОПУ, 1997; МИП, 2023); коуч в транзактном анализе (ICU, 2023), консультант по бизнес-процессам, степень MBA по стратегическому менеджменту (НОУ Институт «Мирбис», 2006);

Москва, Россия; irnevz@rambler.ru

ORCID: 0009-0001-0122-8029; ResearcherID: KBQ-1392-2024



Irina Timofeevna
NEVZOROVA

Place of work: psychologist, practicing in the modality of transactional analysis (MSRPU, 1997; MIP, 2023); Coach in Transactional Analysis (ICU, 2023), business process consultant, MBA degree in Strategic Management (Moscow International Higher Business School "MIRBIS", 2006);

Moscow, Russia; irnevz@rambler.ru

ORCID: 0009-0001-0122-8029; ResearcherID: KBQ-1392-2024

Money as a Type of Racket Fueled by the Economy

Аннотация: Данная статья является опытом обобщения экономических и психологических взглядов на смыслы денег в человеческой жизни. В статье представлен анализ некоторых экономических теорий, демонстрирующих глубокое проникновение понятия денег в различные аспекты жизни человека, а также представлен оригинальный взгляд авторов на то, как деньги могут становиться рэкетом, провоцирующим игры и определяющим роли и позиции человека в организации.

Авторы дают краткий очерк возникновения денег как средства обмена и трансформации смыслов, которыми люди стали наделять деньги в ходе развития человеческого общества, а также говорят о том, как стимульный голод, голод по признанию и голод по структуре, описанные Эриком Берном, связаны с поглаживаниями и признанием в виде денег. В статье рассматриваются работы Даниэля Канемана и Амоса Тверски о теории перспектив и когнитивных искажениях, связанных с деньгами, исследования о человеческом капитале Томаса Уильяма Шульца и Гэри Стенли Беккера и другие экономические труды.

Авторы анализируют, как исследования поведенческой экономики могут по-новому раскрыть смысл игр в организациях, какие личностные предпосылки способствуют рэкетному отношению к деньгам как к заменителю поглаживаний и признания, и почему люди могут воспринимать других людей как «средства производства».

Ключевые слова: деньги, обмен, капитал, человеческий капитал, инвестиции, потребности, власть, сценарии, поглаживания, средства производства, рэкет, транзактный анализ, личностные адаптации, Ричард Эркин, Фанита Инглиш, Амос Тверски, Даниэль Канеман, Томас Уильям Шульц, Гэри Стенли Беккер, Эрик Берн.

Abstract: This article is an experience of generalizing economic and psychological views on the meaning of money in human life. The article presents an analysis of some economic theories demonstrating the deep penetration of the concept of money into various aspects of human life, as well as an original view of the authors on how money can become a racket that provokes games and determines the roles and positions of a person in an organization. The authors give a brief outline of the emergence of money as a medium of exchange and transformation of the meanings that people began to give money during the development of human society, and also talk about how stimulus hunger, hunger for recognition and hunger for structure, described by Eric Berne, are associated with stroking and recognition in the form of money. The article examines the work of Daniel Kahneman and Amos Tversky on the theory of perspectives and cognitive distortions related to money, research on human capital by Thomas William Schultz and Gary Stanley Becker, and other economic works. The authors analyze how behavioral economics research can reveal the meaning of games in organizations in a new way, what personal prerequisites contribute to a racketeering attitude towards money as a substitute for stroking and recognition, and why people may perceive other people as “means of production”.

Keywords: money, exchange, capital, human capital, investments, needs, power, life scripts, strokes, means of production, racket, transactional analysis, personality adaptations, Richard Erskine, Fanita English, Amos Tversky, Daniel Kahneman, Tomas William Schultz, Gary Stanley Becker, Eric Berne.

Признательность

Истинными соучастниками этой статьи стали наши тренеры Анне де Грааф (TSTA-O) и Траян Боссенмайер (TSTA-O). Их искренняя заинтересованность, вдумчивость и глубокие замечания помогли сделать эту статью лучше.

Зачем люди придумали деньги

Деньги как объект и понятие прошли почти такую же долгую историю, как и само человечество. Придумав деньги, человечество хотело упростить свою жизнь. Вся история развития человечества проходит по принципу поиска и нахождения способов улучшения/упрощения/облегчения тех или иных процессов жизнедеятельности. При этом история денег, как часть истории человечества, не свободна от закона диалектики о единстве и борьбе противоположностей.

Важнейшим частным случаем человеческой деятельности является обмен. Обмен — это добровольный акт, в ходе которого стороны отказываются от того, что ценят меньше, получая то, что ценят больше. Таким образом, в ходе обмена становится актуальной субъективная ценность объектов обмена для каждого из участников в конкретный момент времени. Обмен позволяет человеку получить то, чего у него нет, но в чем он нуждается. Иными словами, обмен является социальным способом удовлетворения потребностей. Альтернативами этому способу являются такие социальные акты, как насилие и изоляция.

Говоря здесь об обмене, основанном на неких ценностях для всех участников, и насилии, применяемом в интересах избранных, мы можем говорить о видах поведения, которые либо удовлетворяют реальные потребности человека, либо создают иллюзию

их удовлетворения. Обмен расширяет и углубляет разделение труда и специализацию, что, с одной стороны, умножает человеческие усилия, а, с другой, способствует накоплению капитала.

Слово «капитал» появилось в латинском языке и изначально означало главную, неделимую часть собственности. Впоследствии под капиталом стали понимать совокупность всех материальных благ, используемых для получения дополнительных благ, добавленной стоимости. Так, обмен как вид социального взаимодействия дает человеку больше возможностей, чем изолированное проживание. Обмен порождает сотрудничество, при котором люди также получают больше, чем применяя насилие и воюя. Имея в виду сотрудничество, которое невозможно без принятия партнерами друг друга, большая выгода, получаемая при обмене, появляется не только в экономическом плане, но также и в психологическом, поскольку позволяет удовлетворить один из видов психологического голода.

Эрик Берн писал, что в основе человеческого поведения лежат потребности. В терминах транзактного анализа мы стремимся удовлетворить 3 вида голода:

- голод (потребность) по стимулам;
- голод (потребность) по принятию (признанию);
- голод (потребность) по структуре (способу организации своего времени и социального взаимодействия в нем).

Человек получает признание от других людей через поглаживания. Поглаживания как единицы социального действия, получаемые человеком от других людей с момента его рождения, формируют и поддерживают его жизненную позицию. Поглаживания можно разделить на позитивные и негативные, условные и безусловные. Отсутствие каких-либо поглаживаний — это наиболее драматическая жизненная ситуация для любого человека. Закрепляя свою систему поглаживаний, человек формирует собственную жизненную

позицию, включающую представления о себе, других, мире, безопасности, структурировании времени, возможности доверия и правил обмена поглаживаниями. Отсутствие поглаживаний как бы исключает человека из социума и ставит под вопрос само его существование, порождая тревогу и депрессию. Попадая в то или иное человеческое сообщество, мы ожидаем от этого сообщества обратную связь в виде поглаживаний, которая скажет нам о том, как нас воспринимают в этом сообществе, как нам адаптировать свою жизненную позицию применительно к этому сообществу.

Таким образом, обмен как серия поглаживаний позволяет так структурировать время, что в ходе этого процесса ценности и сами партнеры получают принятие и признание. Этого не происходит при насилии или изоляции.

Появление денег как унифицированного посредника обменных операций явилось актом рационализации, упрощения/облегчения процесса обмена. С их появлением отпала необходимость поиска тех, кто согласен участвовать в длинных и нестабильных цепочках обмена. Для удовлетворения потребностей в материальных благах появилась возможность получать их быстрее через процессы покупки и продажи.

Казалось бы, смысл денег прост и понятен. Это универсальное средство обмена, являющееся таковым в силу известности этого факта и привычки к нему. Однако эта простота часто закрывает от нас факт новой трансформации мира. Обменные пропорции превратились в денежные цены. Таким образом, в связи с изменением роли и смысла денег для человека произошло (и до сих пор еще происходит) и преобразование их функций.

Во-первых, деньги начинают выполнять компенсаторно-терапевтическую функцию: с их помощью люди снижают тревогу, обеспечивают себе безопасность и повышают свою значимость. Во-вторых, экономические установки и ценностные ориентации личности делают ее активным субъектом в экономической и профессиональной деятельности страны. Было показано, что ценность денег для человека растет по мере экономического роста государства. Это может проявляться в положительном отношении к местной валюте, повышении ее авторитета. В-третьих, деньги играют роль индикатора положения человека среди других людей. В странах с растущей экономикой, например, в России, на первый план выходят социальное положение и статус, начинает расти значимость доходов и активов. В-четвертых, деньги отражают полезность и вещьность мира, вложенный труд, соответственно, начинают существенно влиять на содержание, способы и условия труда.

Каждый новый виток развития общества и совершенствования экономической науки придавал новый смысл деньгам и денежному обращению. Если обратиться к наиболее известным собирательным смыс-

лам, которые принято вкладывать в понятие «деньги», то это многообразие в нашей интерпретации может быть представлено следующим образом.

Таблица 1. Смыслы денег.

Смысл	Определение
Исторический	Всеобщий и всеми признанный эквивалент обмена для удовлетворения человеческих потребностей, изменяемый по мере развития общества
Функциональный	Универсальный инструмент для функционирования человека в социуме
Метрический	Измеритель рыночной цены товаров и услуг
Стоимостный	Материальная ценность с предсказательной стоимостью
Социальный	Универсальный, общепризнанный и высоколиквидный актив, определяющий место человека в обществе
Научный	Символ: знак + счетная единица
Психологический	Основа поведенческих моделей общества, являющаяся краеугольным камнем теорий о деньгах, экономике и финансах
Метафизический	Материальное воплощение переноса социальной и ментальной энергии человека

В рамках данной статьи нас более всего интересует психологический смысл, хотя и все остальные тоже достойны стать предметом исследований и дискуссий.

Деньги как способ «управления потребностями»

Обращаясь к изучению истории развития экономики и финансов, студенты экономических вузов неизбежно изучают истории возникновения и развития экономических школ и теорий, выдвинутых в разное время известными деятелями общества. Все экономические школы проводили исследования о поведении в различных сегментах общества и анализировали особенности процесса удовлетворения потребностей в каждом из этих сегментов.

От Томаса Мана (1571–1641) до Милтона Фридмана (1912–2006) и Даниэля Канемана (род. 1934), выводы, которые делались на основе исследований этих деятелей, сводились, по сути, к попытке ответить на один вопрос: как вычислить механизмы управления обществом через управление потребностями? Или в экономических терминах: как управлять спросом и предложением? И всегда стоимостной мерой выражения спроса и предложения, иначе — управления потребностями, — выступали деньги. Таким образом, деньги, как инструмент подобного «управления потребностями», становятся альтернативой поглаживаниям и измерителем признания. Мы можем задаться вопросом: возможно ли внешнее управление внутренними потребностями человека? Или стоит открыто признать манипулятивный характер идеи такого управления? И можно ли назвать такое денежное влияние именно управлением, учитывая тот манипулятивный флер, который несут такие механизмы влияния, как воздействие на спрос и предложение?

По мере развития поведенческой экономики (Kahneman, Tversky, 1979, 1992) было выявлено немало психологических эффектов (или феноменов), порождающих поведенческие закономерности. По мнению организационного психолога Ю. Семёнова (Семёнов, 2004, 2011), самыми предсказуемыми считались и продолжают считаться следующие.

- 1. Коерсивный эффект** — ограничения власти на денежный обмен и производство, обусловленные культурой, даже если обмен и производство денег могут принести выгоду.
- 2. Денежный консерватизм** — нежелание человека проводить какие бы то ни было денежные реформы, даже если эти реформы потенциально полезны.
- 3. Денежная иллюзия** — склонность к восприятию номинального, а не реального количества денег, например, пренебрежение инфляцией.
- 4. Иллюзия материальности денег** — отношение к деньгам как материальной ценности, и, как следствие, отношение к потребности в деньгах как к материальной потребности.
- 5. Эффект замалчивания** — убеждение в том, что «о деньгах не говорят», существенно затрудняющее изучение отношения людей к деньгам. Многие люди считают тему денег неприличной и воспринимают ее как нечто, что следует скрывать.
- 6. Денежное напряжение** — феномен эмоциональной насыщенности, характерной для отношения людей к деньгам, а также для отношений между людьми, когда дело касается финансовых вопросов.
- 7. Преимущественная ценность денег** — по сравнению с товарами определенной стоимости, деньги этой же стоимости считаются более ценным ресурсом.

Представленный перечень эффектов далеко не полный, и по мере изучения психологии денег потребуются еще немало серьезных исследований в этом направлении. Мы в данном случае обратили внимание на наиболее узнаваемые социальные феномены или стимулы голода, испытываемые человеком в повседневной жизни.

Если смотреть на перечисленные эффекты с точки зрения видов человеческих потребностей, то невольно задаешься вопросом: служат ли все эти феномены реальному удовлетворению этих потребностей? Нет ли впечатления, что где-то в них скрыта подмена чего-то важного и значимого для каждого человека чем-то чужеродным и манипулятивным?

Влияние денег и «денежные игры»

Согласно результатам многолетних исследований, которые были положены в основу знаменитой теории перспектив Даниэля Канемана и Амоса Тверски, любое упоминание денег или применение их как части какого-либо психологического эксперимента сильнее всего воздействует на поведение людей и их цели. Анализируя на основе человеческих поступков механизмы выбора для принятия решений в части экономических выгод, Канеман и Тверски экспериментально доказали нерациональность человеческого поведения в условиях такого выбора. Чем больше существует переменных для каждого из выборов, тем более дифференцированы точки бифуркации неприемлемости результатов выбранного решения.

Как это работает? Допустим, мы хотим что-то купить, определились с ценой и местом покупки. Но вдруг встречаем приятеля, который говорит нам, что за углом все то же самое стоит: а) не 100 рублей, а 98,5, б) не 100 рублей, а 85. Вопрос: в каком случае мы будем скорее склонны свернуть за угол? Выбор решения и поведение будут зависеть от многих факторов, но при любом выборе мы будем опираться не только, а, может быть, и не столько, на рациональный аспект, а на то, какие ощущения человек испытывает, представляя себе результат этого решения. Нерациональность выборов в пользу желаемых ощущений позволяет нам говорить, что денежное поведение человека становится одним из основных способов удовлетворения потребности в поглаживаниях.

Это очень хорошо согласуется с известным психофизиологическим законом Вебера-Фехнера, который гласит, что интенсивность ощущения прямо пропорциональна логарифму интенсивности раздражителя. Этот закон очень хорошо объясняет так называемый эффект фрейминга, сформулированный в теории перспектив Канемана и Тверски, согласно которому разная форма подачи одной и той же информации способна существенно изменить ее восприятие. На этом же эффекте фрейминга построены все маркетинговые и рекламные кампании, которые формируют у человека бессознательное впечатление, что в момент выбора в пользу того или иного товара/услуги он как минимум удовлетворит свою потребность в поглаживаниях, а как максимум получит признание от своего социального окружения при успехе выбора.

Мы действительно по-разному воспринимаем абсолютные и относительные цифры. Например, некоторые скидки могут быть выражены в рублях (в абсолютной величине), скажем, 5 или 50. А другие скидки могут быть выражены в процентах (в относительной величине), скажем, 5% или 50% от цены за товар. И то, как указана скидка, влияет на то, насколько боль-

шой она будет казаться потенциальному покупателю, даже если в абсолютном рублевом выражении скидка в обоих случаях одинакова.

В своем размышлении мы подошли к пониманию, что общество и каждый из нас наделяет деньги многообразием смыслов, мы придаем этим смыслам важность и значимость, при этом зачастую ведем себя нерационально в денежных вопросах и поддаемся когнитивным искажениям. Всё это делает нас априори своеобразными «игроками в деньги» — с обществом, государством и друг другом. Если верить Канеману, очень немногие закономерности в отношениях людей можно объяснить с точки зрения логики и здравого смысла, когда дело касается денег. В психологии денег это называется аномалиями или парадоксами.

Ричард Эрскин на основе теории рэкетных систем объясняет, как здравый смысл или аутентичное восприятие себя, других и мира подменяется удобными и кажущимися социально приемлемыми убеждениями, которые влекут за собой «нелогичное поведение» (Erskine, Zalcmán, 1979). Известно, что чувства являются первичным сигналом для появления действий. Фанита Инглиш, посвятившая много времени изучению основ формирования рэкета, описала, как в детстве под влиянием родителей неодобряемые, запрещенные для ребенка чувства «заменяются» на другие, одобряемые родителями или другими значимыми фигурами (English, 1976). Такое требование замены влечет за собой искажение идентификации чувств, отказ от осознания истинных чувств или отказ чувствовать вообще. Подмена представления о своих чувствах формирует соответствующие убеждения и поведенческие паттерны. Неподчинение родительским запретам несет для ребенка угрозу его экзистенциальной жизненной позиции и представлениям о выживании и принятии его в мире. Так, на основе искажений и отказов от своих истинных чувств формируются убеждения человека о том, кто он такой, каковы другие люди и каков этот мир. Необходимость выживания и получения одобрения в социуме заставляет человека «забыть» о своих аутентичных проявлениях, пользоваться «подменными» представлениями о своих чувствах и принимать «подменные» решения о своих действиях. Термин «рэкет» в ТА говорит прежде всего о таких подменах.

Поддержание своей жизненной позиции, ранних решений и убеждений о себе, других и мире заставляет человека выборочно закреплять воспоминания о своем опыте. Эрскин говорит о том, что фиксируются только те воспоминания, которые подкрепляют сформированные убеждения о своей жизненной позиции. Так работает рэкетная система. Рэкет, согласно теории транзактного анализа, представляет собой поведенческий комплекс бессознательных действий, которые, в соответствии с личностным сценарием, по-

зволяют манипулировать социумом и вызывают переживание рэкетных чувств.

Отличным примером трансформации потребностей служит исследованный американским экономистом Ричардом Талером (Thaler, 2016) эффект, когда человек, который страстно хочет продать что-то, по мере возрастания цены на этот товар перестает хотеть его продать — по разным причинам, в том числе и вполне рациональным (цена может вырасти дополнительно). Однако итоговое решение, продать или нет, вряд ли можно будет объяснить строгой математической или экономической выгодой. Талер назвал это «ментальным (психологическим) учетом» (mental accounting).

С позиции ментального учета, распределяя свои личные бюджеты, люди принимают вовсе не рациональные решения: например, на распродажах и по скидкам люди часто покупают то, чем потом не пользуются. И каждый из нас может проверить справедливость всего вышесказанного, если обратит внимание на собственное отношение к денежным вопросам и решениям, связанным с ними. А также мы можем спросить самих себя: какие свои истинные потребности мы можем подменять деньгами?

Могут ли люди быть капиталом?

Мы не случайно уделили так много внимания смысловой истории денег: она показывает, как тесно переплелась история развития человечества, его потребностей и их воплощений с историей развития денег. И эта тесная, а в каких-то случаях буквально неразрывная, связь все чаще начинает приводить к тому, что деньги становятся заместителем, подменой наших аутентичных потребностей, превращаясь из посредника при обмене в абсолютный атрибут счастья.

XX век ознаменовался для человечества бурным ростом экономик и распространением идей доступности богатства для каждого. Культ денег как единственного атрибута богатства, силы и власти начал быстро и широко распространяться в умах людей. Надо отдать должное экономистам: они заинтересовались ролью человека в экономических процессах намного раньше появления идей Зигмунда Фрейда и начала углубленного изучения личностных процессов.

Мы полагаем, что окончательному отождествлению человека и капитала способствовало развитие экономической теории человеческого капитала. С конца XVIII и до начала XX века происходило бурное развитие экономической мысли и осмысление роли человека в экономике. В этот период зародились и оформились идеи, крепко связавшие человека с понятием денег и материальной выгоды и заложившие основу современного представления о человеческом капи-

тале. Значительный вклад в развитие теории человеческого капитала внесли Л. Вальрас, Дж.М. Кларк, Ф. Лист, Дж. Мак-Куллоха, Г.Д. Маклеод, А. Маршалл, Дж.С. Милль, Ш. Сэй, И.Ф. Тюнен, И. Фишер, У. Фарра.

Окончательно идею человеческого капитала оформили лауреаты Нобелевской премии по экономике Томас Уильям Шульц (1979) и Гэри Стенли Беккер (1992) — американские ученые-экономисты. Основную идею концепции человеческого капитала Т.У. Шульц изложил в своей книге «Инвестиции в человеческий капитал» (Schultz, 1971). Он считал, что человеческий капитал — это дополнительный источник дохода, который создается с помощью знаний, навыков, способностей человека. Г.С. Беккер (Becker, 1993) в свою очередь рассматривал человеческий капитал в неразрывной связи с его обладателем, то есть работником. Под человеческим капиталом он понимал запас знаний работника, в процессе трудовой деятельности которого формируется прирост дохода. Из этого вытекает, что процесс производственного потребления человеческого капитала неотделим от его обладателя. Эти мысли, давшие огромный толчок развитию экономики, сыграли существенную роль в трансформации понятия денег в сознании людей. И эта трансформация в первую очередь касается представления о том, что деньги являются универсальным эквивалентом любых человеческих потребностей.

Прежде чем рассмотреть упомянутую трансформацию в восприятии денег, предлагаем поразмышлять, какие предпосылки могли способствовать ее возникновению и укреплению. Как нам видится, поле для активного переноса экономических процессов на человеческие взаимоотношения предоставляют такие понятия, как «самоидентичность» и «собственность».

Замечено, что очень часто люди расширяют границы личности до границ собственности, которой они владеют. Действительно, материальные предметы, являющиеся собственностью человека, очень многое говорят о своем владельце, можно сказать, несут отпечаток его личности. Привычка судить о масштабах личности по масштабам собственности человека зародилась с момента появления материального неравенства между членами общества. Если рассматривать данный аспект в рамках концепции о пяти стадиях социально-экономического развития общества, мы можем сказать следующее: по мере развития первобытно-общинного строя всё более обширные материальные блага распределялись между людьми со всё большей неравномерностью, пока не появился рабовладельческий строй, при котором уже сам человек мог быть материальным благом, собственностью другого человека. Так, границы личности рабовладельца могли быть расширены до количества всех его рабов, а последние, по сути, должны были вообще отказаться от своих личностей.

Использование имеющихся материальных благ для получения добавленной стоимости породило процесс инвестирования, а материальные ресурсы, используемые в процессе производства добавленной стоимости, стали называться средствами производства. Человечество накопило огромный опыт «овеществления» людей и приравнивания их к средствам производства за длительный период рабовладения. Идея человеческого капитала и приравнивание его к самому человеку, с одной стороны, выглядит намного гуманнее рабовладения, с другой стороны, допускает мысль об использовании человека как средства извлечения инвестиционного дохода. И если говорить о капитале, измеряемом в денежном выражении, то практика оценки человека и его личности посредством денег, пусть даже с применением новейших экономических идей, нивелирует различие между личностью и материальным, предметным миром.

Как накопленный человечеством опыт преклонения перед капиталом/деньгами становится «топливом» для появления рэкета? С момента рождения человек вступает в отношения с другими людьми. Потребность в отношениях является базовой потребностью для всех человеческих существ. Одним из важных умений, которые человеку необходимо приобрести за период взросления, является умение выстраивать и налаживать отношения. Развиваясь, отношения предусматривают все более близкий контакт, что в какой-то момент может перестать быть безопасным для участников этих отношений. Чем ближе контакт с другим человеком, тем больше уязвимость, тем выше угроза принятию и выживанию.

Вступая в производственные отношения, трудно избежать угрозы уязвимости и восприятия других людей как источника опасности для привычного существования. «Овеществление» людей в производственных отношениях кажется лучшим способом защиты от такой уязвимости, и такое «овеществление» является ничем иным как рэкетом, подменой истинного восприятия на то, которое соответствует выбранной жизненной позиции. Следуя описанию Фаниты Инглиш, такой рэкет можно отнести к типу II (b) — «властный» (English, 1976). Понятие денег, расширенное до понятия капитала, как уже говорилось выше, является лучшим инструментом такой подмены.

Экономическая основа теорий капитала и собственности и накопленное тысячелетним опытом приращения богатства уважение к деньгам позволяют социально приемлемо рационализировать «денежный рэкет», который в свою очередь надежно защищает уязвимое «Я» от ранних переживаний боли и отвержения. Мы полагаем, что «денежный рэкет» является не просто результатом передачи семейного сценария следующим поколениям. Мы готовы предположить, что для многих стран это является распространенным

общекультурным сценарием. Так человек может «подготовить» себя к вступлению в производственные отношения.

Личность как объект, подобный деньгам. Путь к рэкету

Понятие собственности как объекта владения порождает также вопрос власти, вопрос влияния. Собственник распространяет свою власть на все объекты своей собственности. Если он использует свою собственность в качестве средств производства, то последние находятся в его безраздельном и абсолютном управлении, в эксплуатации. Средства производства, рассматриваемые как материальные объекты, по определению не могут иметь эмоций, взглядов, суждений, собственной воли и способности принимать решения. Средства производства принято рассматривать исключительно с позиции их функциональности и эксплуатационных характеристик.

С момента внедрения способа оценки капиталов, материальных благ, включая средства производства, через их денежное выражение, деньги начали становиться универсальным эквивалентом не только обмена материальными ценностями, но и оценки личности. Организации как производственные единицы, таким образом, являются главным местом, где универсальная функция денег ярче всего начала проявлять себя в человеческих взаимоотношениях.

Квинтин Л. Холдемэн в своей статье «Симбиотическая цепь» (Holdeman, 1989) говорит о том, что лидеры организаций, максимально концентрирующие все властные полномочия в своих руках, выполняют роль столпа, как основы симбиотических цепей внутренних иерархических связей в организации. По мнению Холдемэна, столп является олицетворением власти и привилегий, сосредоточившим в своих руках всю ответственность по принятию решений. Одновременно можно наблюдать отщепление его эго-состояния Ребенка, что порождает у такого человека дефицит поглаживаний и, как следствие, недостаток принятия.

Мы полагаем, что при всем значимом влиянии на экономику, идея человеческого капитала как объекта инвестиций и некоторые личностные особенности собственников организаций, склонных вступать в симбиоз с использованием Детских эго-состояний других людей (нижестоящих работников организаций), способствуют расширению понятия денег в сознании людей до универсального средства удовлетворения всех человеческих потребностей. Рассматривая наемных сотрудников как объект инвестиций, лидеры предприятий порой ведут себя со своими сотрудниками так, как если бы управляли деньгами, а не людьми. Используя деньги в качестве рэкета, можно позволить себе

больше свободы в отношении власти, обосновать для себя игнорирование границ личности или отказаться от своих истинных потребностей.

Рэкетная система, сформированная человеком в детстве, не позволяет ему удовлетворять свои потребности естественным способом. Опыт отказа от аутентичности дает дорогу использованию рэкета и игр, которые в свою очередь способствуют реализации жизненного сценария человека. Рассмотрим, как возникает денежный рэкет в жизни организаций.

Так же, как и люди, организации имеют свой сценарий жизни. Роза Крауш в своей статье «Организационные сценарии» (Krausz, 1993) говорит о том, что сценарий организаций проявляется в четырех важных аспектах идеологии: идеологии работы, идеологии времени, идеологии людей и идеологии денег. В этих идеологиях проявляется то, как в каждой конкретной организации относятся к работе, времени, людям и деньгам.

Касаясь идеологии денег, Крауш рассуждает о том, что поведенческие проявления людей, работающих в организации, во многом зависят от того, относятся ли в этой организации к деньгам как к самоцели или как к средству достижения цели. В некоторых организациях отношение к деньгам настолько неопределенно, что их не считают ни целью, ни средством. Мы предполагаем, что отношение к людям и отношение к деньгам во многом определяют отношения к работе и ко времени. Мы считаем, что, если деньги выступают рэкетом применительно к отношениям с людьми и формируют межличностные отношения на основе «денежного обращения», мы можем наблюдать в организациях ситуацию, когда «денежный рэкет» является основной движущей силой сценария организации.

Устраиваясь на работу, претендент на рабочее место заключает с работодателем трудовой контракт, который, по сути, закрепляет договоренности о правах и обязанностях сторон, где каждая из сторон принимает на себя обязательства способствовать удовлетворению потребностей другой стороны (обязанности) и соглашается соблюдать границы (права). Однако часто ли мы слышим на собеседованиях с соискателями, претендующими на рабочие места, о психологических потребностях, сопутствующих заключению трудового контракта? В большинстве случаев речь на собеседовании идет о размере заработной платы и иных измеряемых деньгами льготах и бенефитах в виде медицинских страховок, оплачиваемых больничных, отпусков и т.д. Именно этими, измеряемыми в деньгах категориями работник очень часто обозначает свои потребности. Заключая трудовой контракт, работник и работодатель могут ограничиваться обсуждением параметров денежно измеряемых условий такого контракта, полагая что этого достаточно для исключения любых видов социального голода. Трудовой контракт, формализован-

ный и положенный на бумагу в виде документа, остается единственным напрямую обсуждаемым контрактом между работником и работодателем, где никоим образом не отражены правила, ожидания, потребности и условия их межличностного контакта и взаимодействия.

Можно ли унифицировать наши психологические потребности до одной-единственной категории — денег и/или получения благ, измеряемых деньгами? Подразумевается, что, соблюдая условия трудового контракта, которые отвечают потребностям как работника, так и работодателя, стороны обеспечивают себе длительное и эффективное взаимодействие. Однако практика работы HR-служб организаций показывает, что большинство случаев расторжения трудового договора не обусловлено нарушением условий, касающихся финансовой составляющей. Но если стороны приняли решение разорвать контракт, то это означает как минимум наличие неразрешенных противоречий между ними.

Когда с людьми обращаются как с деньгами

Находясь внутри организации, каждый ее член стремится занять свое место, принять свою роль и получить признание этого места и роли со стороны других членов организации. В определении своего места и своей роли нуждаются как лидеры, так и рядовые сотрудники. Если работодатель представляет, что заключил с работником инвестиционный договор, то лидер такой организации может начать относиться к работнику как к средству производства, ожидая от него вполне конкретной, измеряемой в деньгах доходности, производительности. Вложив деньги в качестве инвестиций, работодатель может начать думать, что автоматически получил права беспрепятственного пользования всеми функциями этого «средства производства», и он может начать транслировать работникам ожидание принятия ими его доминирующей властной роли и привилегированного вышестоящего места. Это положение «инвестора», ожидающего исключительно денежной доходности, дает иллюзию разрешения работодателю требовать «абсолютной отдачи», вложения абсолютно всех усилий со стороны работников для обеспечения «инвестору» ожидаемого уровня доходности в ожидаемые сроки.

При таком положении дел выдаваемый объем отрицательных поглаживаний со стороны лидера в виде требований или негативных оценок существенно превышает объем позитивных поглаживаний в сторону нижестоящих сотрудников. Тревога за судьбу инвестиций вызывает внутреннее раздражение лидера, которое он может постараться скрыть и одновременно ограничить выдачу каких-либо поглаживаний, полагая, что тем самым только способствует спокойной

рабочей обстановке. Ответом на такое поведение лидера может явиться как абсолютная пассивность работников в проявлении какой-либо инициативы, так и скрытые манипуляции, обман со стороны работников, а иногда и прямой саботаж.

Для снижения тревоги и обеспечения контроля за ходом дел лидер нуждается в достоверной информации о работе организации. Ему важнее процесс, чем состояния субъектов/участников этого процесса (людей, оборудования). Состояния работников, неудобные для лидера, выступают как нечто, угрожающее эффективности процессов. Он манифестирует отвержение эмоций, отказ от поглаживаний и замену поглаживаний отдачей от инвестиций, ожидая получения добавленной стоимости и прибыли.

В момент, когда организация сталкивается с неожиданным препятствием, форс-мажором, или когда ожидания лидеров не оправдываются, они страдают от недостатка обратной связи и оказываются перед кризисом принятия оперативных решений и ощущением собственного бессилия в управлении своими инвестициями. В эти моменты эго-состояние Ребенка лидера особенно остро нуждается во внешней поддержке, в поглаживаниях и принятии, но не может их получить. Будучи столпом симбиотической цепочки, он создал ситуацию, где другим членам организации, находящимся ниже его в иерархической пирамиде, позволено проявляться исключительно из позиции Адаптивного Ребенка, неспособного на инициативы, решения и идеи. Такая ситуация оказывает сильнейшее отрицательное давление на жизненную позицию лидера, заставляя его усиливать меры контроля в качестве обеспечения безопасности инвестиций. Нетрудно догадаться, в какую игру играет лидер, избегая профессиональной близости под маской рэкета денежных инвестиций. Это **игра в «Изъян» с твердым убеждением относительно своих сотрудников: «Они ни на что не способны без того, чтобы ими управляли».**

Придя в организацию, где работодатель считает себя денежным инвестором по отношению к работникам, работник очень быстро понимает, что его место и роль определяются через систему различий денежно определяемых условий трудовых контрактов работников. Работник также понимает, что деньгами определяется и его вклад в работу, и успех организации. Эта заранее установленная оценка вклада, ограниченная единственно размером денежных «инвестиций» работодателя в работников, задает работнику рамки вовлеченности, инициативности и способности рождать идеи. Роль «средства производства» сужает спектр трудовых проявлений работника, подталкивая его к пассивной позиции. Пассивная роль «средства производства», задача которого «давать отдачу» всеми возможными способами, порождает опасения за свою

безопасность, свое развитие и возможный внутренний конфликт между своим ожиданием и реальными местом и ролью в организации.

Если при таких ограничениях сотрудник все-таки принимает решение остаться в организации, то он вынужден приспособлять свою систему поглаживаний к условиям своей рабочей ситуации. Желая избежать негативных поглаживаний, он вынужден ограничивать свою активность. Для удовлетворения своей потребности в поглаживаниях работнику требуется перестать быть спонтанным и начать руководствоваться формальными правилами, которые превращают сами поглаживания в столь же формальные действия, не способствующие удовлетворению голода по принятию. **Условием существования в организации становится принятие своей роли в симбиотической цепочке, когда любой сотрудник, не являющийся столпом, должен чаще проявляться в состоянии Адаптивного Ребенка.**

Приняв существующие правила, работники также пытаются извлечь выгоду («прибыль») из такой ситуации и нередко увиливают от принятия на себя ответственности за выполнение рабочих задач, снижают свою вовлеченность в производственные процессы, что в итоге приводит к потере производительности. Так, **ответной игрой сотрудников низших иерархических этажей организации может стать игра «Нуждающийся», где бурная производственная деятельность является всего лишь имитацией ее, ненадежным фасадом.** При этом доверие в коллективе снижается, дистанция в контактах увеличивается, и случается, что манипуляции могут привести к тому, что большая часть рабочего времени расходуется не на деятельность, а на времяпрепровождение. Такое структурирование времени можно наблюдать даже на рабочих совещаниях, где обсуждение производственных задач вязнет в незначительных, формальных и мелких деталях.

Личностные предпосылки появления денежного рэкета

Как уже было сказано выше, для замещающего переноса смысла денег должны быть определенные личностные предпосылки. Само по себе представление о людях как о средствах производства, как об объектах инвестирования, является исключительно рациональным, убирающим любые эмоции из процессов человеческого взаимодействия. И эта рационализация позволяет предположить, что она является психологической защитой как от небезопасного мира, так и от собственных чувств. Кроме того, четкие и понятные механизмы экономического контроля выглядят, безусловно, очень привлекательными для использования их во всех сферах жизни, если контроль является для человека идеей фикс.

Поддержанию собственного убеждения в успехе инвестиционной стратегии должно служить сопутствующее убеждение в возможности маневрирования, управления, манипулирования своими инвестициями. Это наводит на мысль о склонности людей, готовых рассматривать «человеческий капитал» как средство инвестиций, к такому структурированию времени, как деятельность. И тут человек оказывается в парадоксальной ситуации, когда использование механизма рационализации в качестве психологической защиты приводит к достаточно иррациональному поведению. Защищаясь от любых проявлений чувств и желая дистанционно контролировать все операции, связанные с этой деятельностью, не будучи эмоционально вовлеченными в нее, такие люди скорее будут стремиться избежать близости и организовать целую программу игр, позволяющих как поддерживать собственную систему денежного рэкета, так и с выгодой для себя вовлекать в нее других. **Можно предположить, что наиболее склонными к такому замещающему подходу могут оказаться представители параноидной и антисоциальной адаптации.**

В системе общественных связей деньги со временем всё больше становились универсальным эквивалентом любого обмена, приобретая за счет этого всё большую ценность в сознании людей. Ценность денег как универсального способа обмена создала предпосылки к восприятию их как универсального эквивалента обмена поглаживаниями. И если для активных людей эта идея позволила перенести процессы управления капиталами на процессы управления и манипулирования людьми, то для более пассивных представителей человечества деньги стали прикрытием для их отказа от ответственности и автономности. Магическое мышление Маленького Профессора оказалось способно наделять это понятие силой волшебной палочки, свойства и возможности которой передаются ее владельцу. Владелец денег (волшебной палочки), делясь ими с другими, стал восприниматься как супермен, который делится с окружающими своей силой и своими возможностями. **Деньги, как материальное, зримое воплощение силы, успеха, возможностей, а иногда и любви, счастья, радости, позволяют уходить от ответственности выбора, проявления инициативы и необходимости принятия собственных решений.** Такое представление о мире позволяет поддерживать сценарий Неудачника, а в некоторых случаях и сдерживать негативные чувства относительно себя и других, полагаясь на «божий», а точнее на денежный промысел и оправдывая тем самым собственное бессилие.

Так универсализация понятия денег оказалась «выгодным» способом упрощения человеческих взаимоотношений и способом, оправдывающим отказ от близости и осознанности.

Какими могли бы быть рабочие контракты

Возвращаясь к статистике причин увольнения сотрудников, мы видим, что, по данным исследований Роструда в России за 2022 год, самой частой причиной увольнения опрошенные называют неудовлетворенность оплатой труда — так ответили 22% респондентов (Грушко, 2022). И это не то же самое, что несоблюдение денежных условий трудового договора. Чаще всего это изменение отношения к размеру трудовых выплат в процессе работы в конкретной организации. Иными словами, те финансовые условия, которые устраивали сотрудника на момент его трудоустройства, перестали его устраивать к моменту принятия решения об увольнении.

Одновременно Роструд отмечает, что в том же 2022 году 38% работодателей увеличили свои затраты на фонд оплаты труда. Эксперты рынка труда объясняют эту тенденцию дефицитом кадров. При этом остается открытым вопрос, почему рост затрат на ФОТ не обеспечивает снижение уровня текучести персонала. И здесь, по мнению авторов настоящей статьи, ответ кроется в другом значимом показателе все тех же исследований Роструда. **16% участников исследований признали в качестве причины увольнения разногласия с руководством, т.е. наличие значимого конфликта между работником и работодателем, не связанного с деньгами.**

Еще более интересными выглядят результаты исследований, проведенных кадровой компанией UTEAM и облачной CRM-системой для рекрутинга Talantix 20 марта — 2 апреля 2024 года¹. По данным опроса, в котором участвовало 1712 респондентов трудоспособного возраста (18–55 лет), 56% опрошенных сотрудников компаний готовы поменять место работы из-за наличия токсичного руководителя, а 44% — из-за конфликтов с коллективом. Таким образом, очевидным становится повышение значимости фактора конфликтности отношений в рабочей среде. Эксперты в области кадрового менеджмента отмечают, что причины увольнений, связанные с отношениями, впервые заняли второе и третье место в рейтинге всех поводов для смены места работы. Согласно определению, конфликт (лат. «conflictus» — «столкнувшийся») — наиболее острый способ разрешения противоречий в интересах, целях, взглядах, происходящих в процессе социального взаимодействия, заключающийся в противодействии участников этого взаимодействия и обычно сопро-

вождающийся негативными эмоциями, выходящий за рамки общечеловеческих ценностей, правил и норм. Получается, что при всем желании закрыть деньгами все человеческие потребности, сделать это невозможно, — значит, универсальность денег в системе человеческих взаимоотношений сильно преувеличена. По крайней мере, объем разногласий и конфликтов в рабочих взаимоотношениях говорит именно об этом. И наличие порождаемых, но не всегда признаваемых в результате таких разногласий негативных эмоций только подтверждает наш вывод о подмене рабочей близости играми.

Клод Штайнер в своей работе «Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги, или Революционное руководство для марионетки» (Штайнер, 2006) дает максимально полное и развернутое описание игр власти, используемых обеими сторонами процесса реализации власти. Мы утверждаем, что все эти игры, как в мягком, так и в силовом, жестком варианте, встречаются в современных организациях, где психологические потребности замещаются деньгами. Эти игры не всегда осознаваемы, но всегда приводят к конфликтам. Парадоксальным образом лидеры, так сильно стремящиеся к контролю и игнорирующие возможность разделения ответственности со своими сотрудниками ради успеха своих инвестиций и производительности, снижают эту самую производительность через потерю энергии в конфликтах. Мы полагаем, что не только психологический, но экономический эффект властных игр противоположен ожиданиям «денежных инвесторов». Мы видим возможности следующих экономических потерь при таком положении дел:

- потеря идей рядовых работников, которые могли бы принести дополнительные экономические выгоды. Идеи, как продукт творческой переработки опыта, как правило, возникают при мотивированном, активном вовлечении человека в деятельность;
- потеря возможности снижения затрат на подбор, адаптацию персонала и рост фонда оплаты труда за счет предложения реального удовлетворения социальных потребностей работников в близком рабочем контакте и социальных отношениях, вместо денежного рэкета;
- потеря возможности снижения затрат на контроль за счет вовлечения в процесс контроля всех сотрудников организации.

Роза Крауш (Krausz, 1993) выделяет те же 4 типа сценариев организации, какие в ТА выделяют для жизненных сценариев человека: сценарий Победителя, сценарий Не Проигравшего, сценарий Не Выигравшего и сценарий Неудачника. **Сценарий Победителя подразумевает отношение к деньгам как к средству, но не как к цели. Человеческий сценарий Победителя подразумевает отказ от рэкета и от игр.**

¹ Каждый второй россиянин готов уволиться из-за токсичного руководства (2024) Портал Audit-it.ru. 7 мая 2024 года. URL: <https://www.audit-it.ru/news/personnel/1101892.html> (Дата обращения: 13.07.2024); Мануйлова, А. (2024) Тише руководишь — дольше будешь // Коммерсант. 19.04.2024. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6651562> (Дата обращения: 13.07.2024).

Рассуждая о том, как должны вести себя люди в организации, реализующей сценарий Победителя, мы пришли к следующему выводу: **необходимо, чтобы у как можно большего числа людей в организации был личный сценарий Победителя.** Лидеры организаций пребывают в иллюзиях, полагая, что только их желания победы достаточно для развития счастливого сценария их организации. Большое число людей со сценариями Неудачника вряд ли способно привести к победе организацию, где они трудятся.

Можно предположить, что, пренебрегая возможностями людей по развитию организации за счет их вовлеченности и организационной самоидентичности, лидеру в лучшем случае удастся реализовать сценарий Не Проигравшего. При этом нередко ценой такого сценария является полное эмоциональное выгорание лидера и серьезные проявления психосоматики. Является ли сценарий Не Проигравшего лучшим результатом инвестиционной стратегии? Мы полагаем, что нет.

Заключение. Инвестиционное партнерство

В заключение мы позволим себе высказать довольно смелую мысль о том, что разделение социальных и денежных отношений в рамках организации является более эффективным, нежели отношение к людям как к средствам производства и восприятие работников через призму экономической теории человеческого капитала. Также мы полагаем, что дифференциация социального и финансового аспектов в работе организаций позволила бы бизнесу извлекать бóльшую прибыль.

Клод Штайнер в качестве альтернативы играм власти предлагает стратегию кооперации (Штайнер, 2006). Кооперация подразумевает равноправие и партнерство. Вслед за Штайнером, считавшим, что каждый человек может обладать властью, свободной от злоупотреблений и манипуляций, мы полагаем, что идея кооперации всех без исключения сотрудников организации позволит реализовать сценарий Победителя.

Штайнер говорил о том, что источниками такой свободной от манипуляций власти являются: равновесие, страсть, контроль, любовь, коммуникация, информация и трансцендентность. Мы в свою очередь полагаем, что следующие **семь принципов построения идеологии организации** позволят приблизить ее к сценарию Победителя:

- равноправие,
- вовлеченность,
- контроль,
- принятие,
- коммуникация,

- информация,
- восприимчивость.

Все начинается с равноправия — равного отношения к себе и к другим на правах рождения человеком. По сути, это отказ от любых рэкетов и игр, особенно в отношениях с людьми. Равноправие равносильно приглашению в совместность, вовлеченность и разделение контроля и ответственности. И если такое приглашение будет принято, то будет принят человек — как личность, как творческая и весомая единица, способная выстраивать коммуникацию сотрудничества, открытого обмена и использования информации, что сделает сотрудников организации более чуткими и восприимчивыми к изменениям, росту и развитию.

Не ставя под сомнение идею инвестирования, мы одновременно предлагаем рассматривать сотрудников организаций тоже в качестве инвесторов. Основатели бизнеса инвестируют деньги, сотрудники — идеи и трудовые усилия. Каждый инвестор ожидает определенной доходности от своих инвестиций. Но в отношениях инвестиционного партнерства участникам становится понятно, что от их совместных действий, как по управлению ресурсами в виде денег, энергии, трудовых усилий, так и от готовности договариваться, кооперироваться, вовлекаться, зависит их коллективный результат. А партнерские отношения, исключающие игры и подразумевающие рабочую близость, позволяют удовлетворять все виды социального голода.

Список литературы

1. Арриги, Д. (2006) Долгий двадцатый век: Деньги, власть и истоки нашего времени. Москва: Территория будущего.
2. Грушко, М. (2022) Россияне назвали главные причины для увольнения // Портал Lenta.ru, URL: <https://lenta.ru/news/2022/12/29/denegmalol/> (Дата обращения: 13.07.2024).
3. Каждый второй россиянин готов уволиться из-за токсичного руководства (2024) Портал Audit-it.ru. 7 мая 2024 года. URL: <https://www.audit-it.ru/news/personnel/1101892.html> (Дата обращения: 13.07.2024).
4. Кристиансен, К., Билунд, П. (2019) Транзактный анализ в бизнесе. 2-ое издание, переработанное. СПб.: Метанойя.
5. Климов, С.М. (2006) Ваш человеческий и социальный капитал // Портал Elitarium, URL: http://www.elitarium.ru/vash_chelovecheskij_i_socialnyj_kapital/ (Дата обращения: 13.07.2024).
6. Мануйлова, А. (2024) Тише руководишь — долше будешь // Коммерсант. 19.04.2024. URL: <https://www.kommersant.ru/doc/6651562> (Дата обращения: 13.07.2024).

7. Ротбард, М. (2004) Государство и деньги: Как государство завладело денежной системой общества. Челябинск: Социум.
8. Семёнов, М.Ю. (2004) Особенности отношения к деньгам людей с разным уровнем личностной зрелости // Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Ярославль. 178 с.
9. Семёнов, М.Ю. (2011) Деньги и люди: Психология денег в России. Монография. Киев: Простобук.
10. Талер, Р., Санстейн, К. (2017) Nudge. Архитектура выбора. Как улучшить наши решения о здоровье, благосостоянии и счастье. М.: Манн, Иванов и Фербер.
11. Штайнер К. (2006) Обратная сторона власти. Прощание с Карнеги, или Революционное руководство для марионетки. М.: Прайм-Еврознак.
12. Becker, G.S. (1993) Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education. Third edition (originally published in 1964). Chicago and London: The University of Chicago Press.
13. Blinov, S. (2015) Real Money and Economic Growth // Munich Personal RePEc Archive, Paper No. 67256. Available at: <https://mpra.ub.uni-muenchen.de/67256/> (Accessed: July 13, 2024).
14. English, F. (1976) Racketeering // Transactional Analysis Bulletin. 6 (1). pp. 78–81.
15. Erskine, R.G., Zalzman, M. J. (1979) The Racket System: A Model for Racket Analysis // Transactional Analysis Bulletin. 9 (1). pp. 51–59.
16. Holdeman, Q.L. (1989) The Symbiotic Chain // Transactional Analysis Journal. 19 (3). pp. 137–144.
17. Kahneman, D., Tversky, A. (1979) Prospect Theory: An Analysis of Decision Under Risk // Econometrica. 47 (2). pp. 263–291.
18. Krausz, Rosa R. (1993) Organizational Scripts // Transactional Analysis Journal. 23 (2). pp. 77–86.
19. Schultz, Theodor W. (1971) Investment in Human Capital: The Role of Education and Research. New York: Free Press Publisher.
20. Thaler, Richard H. (2016) Behavioral Economics: Past, Present and Future // American Economic Review. 106 (7). pp. 1577–1600.
21. Tversky, A., Kahneman, D. (1992) Advances in Prospect Theory: Cumulative Representation of Uncertainty // Journal of Risk and Uncertainty. 5. pp. 297–323.

Эко-ТА: когда природа становится ко-терапевтом

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Института Развивающего Транзактного Анализа (МИР-ТА); супервизор Алла Далит (PTSTA-P); Казань, Россия; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: practicing psychologist; student of International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IIDTA); supervisor Alla Dalit (PTSTA-P); Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023

Eco-TA: When the Nature Becomes the Co-Therapist

Аннотация: Данная статья написана на основе доклада к выступлению на студенческой онлайн-конференции института МИР-ТА на тему «Транзактный анализ в 21 веке». В ней приводится краткий обзор пяти статей на тему нового направления транзактного анализа — эко-ТА. Материалы отвечают на важные вопросы по применению экотерапии и раскрывают направления развития для транзактного анализа в целом.

Эко-ТА — это одно из новых направлений в транзактном анализе, которое включает не только идею о прогулках с клиентами в парке и ведении консультаций где-то на свежем воздухе, но и более широкое представление о пересечении отношений терапевта, клиента и природы. Также в обзоре статей поднимаются вопросы экологического активизма, глубокой связи человечества с предыдущими поколениями, а также представление о природе как потенциальном ко-терапевте, непосредственном участнике терапевтического процесса. В одной из статей утверждается, что идея материнства, то есть заботы и связи с миром, важна для понимания взаимоотношений между человеком и окружающей средой.

При этом мы можем ознакомиться с возможными возражениями против применения экотерапии — и выбрать подходящий способ решения вероятных трудностей, связанных с внедрением эко-ТА в свою практику. Данный обзор помогает понять, как все мы связаны друг с другом и с природой и каким образом можем поддерживать важность заботы, связи и передачи знаний следующему поколению.

Ключевые слова: эко-ТА, экологический, экотерапия, экоактивизм, природа, терапевтический процесс, материнство, экология, физис, решения, экологическая активность.

Abstract: This article is based on a report for a speech at the student online conference of the MIR-TA (International Institute of Development Transactional Analysis, IIDTA) on the topic “Transactional Analysis in the 21st Century”. It provides a brief overview of five articles on the topic of a new area of transactional analysis — eco-TA. The materials answer important questions about the use of ecotherapy and reveal the directions of development for transactional analysis in general.

Eco-TA is one of the new directions in transactional analysis, which includes not only the idea of walking with clients in the park and conducting consultations somewhere outdoors, but also a broader understanding of the intersection of the therapist, client and nature relationships. The reviewed articles also raise issues of environmental activism, the deep connection of humanity with previous generations, as well as the idea of nature as a potential co-therapist, a direct participant in the therapeutic process. One of the articles argues that the idea of motherhood, that is, caring and connecting with the world, is important for understanding the relationship between humans and the environment.

At the same time, we can familiarize ourselves with possible objections to the use of ecotherapy — and choose the appropriate way to solve the likely difficulties associated with the introduction of eco-TA into our practice. This review helps to understand how we are all connected to each other and to nature and how we can support the importance of caring, connecting and passing on knowledge to the next generation.

Keywords: eco-TA, ecological, ecotherapy, ecoactivism, nature, therapeutic process, motherhood, ecology, physis, decisions, ecological activity.

Введение

Как связаны прогулки с клиентом на свежем воздухе, экологический активизм и транзактный анализ? Я подготовила краткий обзор нескольких статей про эко-ТА, благодаря которым терапевты могут взять в свою практику некоторые элементы взаимодействия с природой и внешним миром.

Несмотря на то, что практически каждый материал, посвященный эко-ТА, содержит описание консультаций вне кабинета, авторы подчеркивают — эко-ТА не только про пользу свежего воздуха для терапевтического процесса. Экотерапия основана на теории экопсихологии. В широком смысле это психология, которая включает в себя экологию и целостное восприятие мира. Целью экотерапии является помощь в исцелении всех форм жизни на Земле.

При этом, если вы попытаетесь представить, что проводите консультации в лесу или в парке, у вас могут возникнуть вполне логичные вопросы и даже существенные и обоснованные возражения против подобных практик. Поэтому мы начнем с обзора статьи Кита Тюдора и Селины Клэр «Практика экотерапии: предполагаемые препятствия и решения».

«Практика экотерапии: предполагаемые препятствия и решения» (Кит Тюдор, Селина Клэр)

Авторы пишут, что психотерапия, как правило, проводится в рамках кабинета — в лучшем случае с окном с видом на городские здания. Однако терапевт может расширить свою практику, выбираясь с клиентами на свежий воздух для проведения консультаций, либо привнося элементы природы в кабинет — добавляя растения, камни, больше солнечного света, элементы почвы, ароматы природы.

В открытом терапевтическом пространстве и природа, и человек — это терапевты, которые помогают клиенту в исцелении; основная роль терапевта может колебаться между природой или человеком в зависимости от потребностей клиента. Еще один способ экотерапии заключается в том, чтобы помочь людям согласовать свой образ жизни со своими ценностями.

С одной стороны, экотерапия дает множество преимуществ для терапевтического контакта. Прогулки на природе улучшают здоровье, терапия перестает быть коммуникацией в вакууме и начинает включать окружающий мир и взаимодействие с ним. Как бы то ни было, далеко не все терапевты готовы практиковать такой формат консультирования.

Было проведено исследование, которое выявило пять категорий препятствий для проведения экотерапии.

1. Нехватка времени и денег.

Действительно, это понятная причина — для проведения консультаций в зеленой зоне нужна особая одежда, подходящая для прогулок, также придется потратить время на дорогу — причем и терапевту, и клиенту. Дополнительно возникают траты на бензин, другие дорожные расходы.

Авторы предлагают увеличивать время сеансов с пересмотром их стоимости, проведение групповых встреч, при этом уменьшение количества консультаций — и даже переезд туда, где экотерапия станет доступнее.

2. Границы, конфиденциальность и юридические проблемы.

При выходе в парки и леса меняется терапевтический фрейм — это беспокоит почти половину опрошенных терапевтов. Однако формат как бы распаивает рамки привычного процесса.

В экотерапии, как пишет Селина Клэр в своей диссертации (Clare, 2014, p. 34), природа может стать ключевым фактором исцеления. Она говорит о том, что иногда терапевт-человек занимает центральное место, а природа выступает в качестве контейнера (container), в других случаях отношения клиента с природой могут играть центральную роль, тогда как человек-терапевт становится ненавязчивым свидетелем этого процесса (Berger, McLeod, 2006; Berger, Tiry, 2012; cit. from Clare, p. 35).

Есть еще одна проблема — на улице и в парках вас могут увидеть и услышать другие люди. Авторы предлагают рассмотреть для таких встреч частные сады, а также парки, где много зелени.

Кстати, придется прояснить и юридические вопросы — страховое покрытие клиента, возможность проводить сессии на частных территориях.

3. Отсутствие свободного доступа к природе.

Далеко не у каждого терапевта есть возможность практиковать на воздухе. Авторы предлагают возможность добавить в оформление кабинета предметы из дерева, зелень, камни, другие элементы природного стиля.

4. Неактуальность экотерапии.

Существует такое мнение: «Этот тип подхода предполагает, что каждый любит обнимать деревья, когда это не так». При этом в статье утверждается, что такой взгляд более присущ тем, кто недостаточно знаком с экотерапией, а для терапевтов важно думать, где они будут практиковать, и как окружающая среда влияет на людей.

Кроме того, мир природы может дать ощущение стабильности в его сложности и надежной непредсказуемости, а также может помочь клиентам сосредоточить свое внимание и увеличить вовлеченность в настоящий момент.

5. Недостаток осведомленности терапевтов.

Одно из главных препятствий — недостаточность информации о данном формате работы. Действительно, когда у нас не хватает данных о каком-то направлении, мы не всегда готовы активно его использовать. Однако всё больше терапевтов начинают практиковать экотерапию — а, значит, больше людей испытывают и поймут реальность нашего климатического кризиса, а затем примут меры.

В том числе поэтому важно общаться с коллегами-единомышленниками. Один из авторов рассказывает, как менялась его практика — от консультирования заключенных на тюремной стоянке до экоактивизма и перехода к экотерапии.

Итак, экотерапия может расширить и углубить диалог о нашем экологическом кризисе и отношениях между человеком и природой, тем самым обогащая и углубляя терапевтический контакт.

«Место для экологического третьего: эко-ТА в терапевтической практике» (Хейли Маршалл)

Человеческий опыт формируется в широкой сети жизни, где мы растем и живем среди всех видов живых существ, от птиц и зверей до растений. Природа обладает своей собственной «субъективностью», своим способом существования, который может влиять на нас на глубоком уровне. Мы взаимодействуем с природой не только через слова, но и через ощущения, движения и наше бессознательное понимание мира. Это пространство взаимодействия между терапевтом, клиентом и природой, где происходит глубокая трансформация и исцеление.

Статья Хейли Маршалл «A Place for the Ecological Third» (2023) начинается с живого описания природы, что подчеркивает поэтичность языка, которым говорит экологический транзактный анализ:

«Свежее летнее утро застало меня высоко на холме с видом на лесистую долину. Я пришла туда, где работаю, чтобы пообщаться с интеллектом наших сверхчеловеческих спутников, в процессе размышляя о том, на чем я сосредоточилась в этой статье. С этой точки зрения мой разум блуждает, бродя по разнообразным деревьям и водному ландшафту внизу. Ветерок привлекает мое внимание к воронам на склоне ближайшей скалы. Кажется, что они играют в порывистую игру, взмахивая крыльями вверх, а затем паря над скалами — неряшливые пернатые вихри перемежаются блестящим переливчатым скольжением. На мгновение оторвавшись, но все еще периферийно ощущая ветер, камни, солнце, волнение и течение, мой разум парит свободно, но цепляется за различные образы клиентов и воспоминания о моем отце.

Это менее сознательное, личное пространство. Это то, что я хорошо знаю — текучая смесь внутреннего и внешнего миров, полная мечтаний и воображения и наполненная жизненными формами природы» (Marshall, 2023, p. 94).

Идея статьи в том, что если терапевт и клиент — это два участника, природа может как бы стать *живым третьим* персонажем. Более того, природа выступает в роли ко-терапевта.

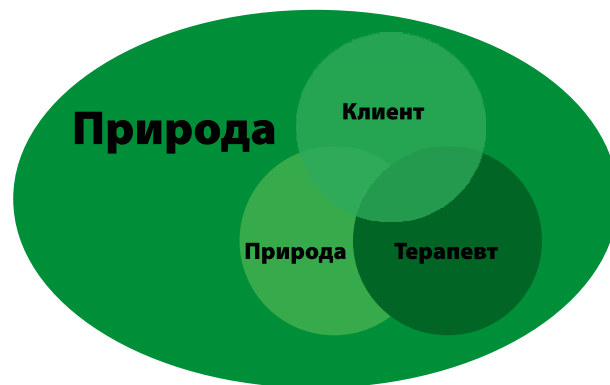


Рисунок 1. Экологическая терапевтическая связь (Marshall, 2023, p. 96).

Таким образом мы движемся в мир отношений за пределами психологии двух людей. На рисунке 1 мы видим часть магии встречи на открытом воздухе.

В центре рисунка мы видим особенное место, где встречаются клиент и терапевт. Это сравнивается с волшебным пространством, где происходят удивительные вещи. Здесь смешиваются все элементы отношений: чувства, мысли, желания клиента и терапевта. Внимание клиента и терапевта становится более богатым и глубоким. Терапия выходит за пределы традиционных рамок и открывает новые возможности для исцеления и роста.

Хейли Маршалл приводит пример работы с клиенткой по имени Рета, все встречи с которой проходили на свежем воздухе. Беседы на природе дают возможность снижать интенсивность терапевтического контакта — Рета ускоряет шаг, почти исключая терапевта из беседы, что не всегда ощущается комфортно для терапевта. При этом общение на природе помогает совершить сдвиг к более стабильному состоянию клиентки.

В статье мы видим напоминание об идее, что зеленые насаждения являются эффективным регулятором физиологии человека.

«Материнство: неотъемлемая часть эко-ТА» (Эмма Хейнс)

Эмма Хейнс в своей статье «The Maternal: An Integral Part of Eco-TA» (2023) исследует природу материнского в ТА. В статье подчеркивается, что теория материнско-

го включает предзачатие, зачатие, рождение, послеродовой период, материнство, материнский инстинкт, материнские эффекты (генетические) и все остальное, что относится к любому аспекту зачатия, рождения и воспитания детей на протяжении всей жизни.

Кембриджский словарь определяет материнство как «поведение или чувства, подобные тому, что мать делает по отношению к своему ребенку, особенно по-доброму и с любовью» (Cambridge Dictionary, 2022).

Эко-ТА подчеркивает связь с нашей экологией, а материнское подчеркивает связь с чем-то сверхчеловеческим. Мы развиваемся в семейной среде, которая включает в себя наших предков, братьев и сестер, друзей и нашу среду, систему отношений. Эмма Хейнс говорит, что невозможно сосредоточиться только на человеческом «Я», потому что есть «мы» — флора и фауна.

В статье подчеркивается, что в некоторых частях западного мира игнорируется всё, связанное с рождением, но при этом сохраняется фокус на смерти и всем, что с ней связано. Это может вызвать озабоченность потребностью в определенности, при этом неизвестность может казаться ужасающей. Эмма Хейнс пишет, что, если сосредоточиться на жизни и ее возможностях, это может оживить профессиональный отклик на трудности и повернуть нас к действиям вместо страхов и переживаний.

Концепция материнского может переориентировать ТА на перспективу — на следующие поколения, которые смогут позаботиться о планете и своем окружении.

Также автор напоминает, что окружающая среда формирует плод/младенца и может изменять гены. На плод влияют гормоны, окружающая среда — это происходит задолго до рождения. Более того, мы несем «клеточное знание» от наших предков — это не только бабушки и дедушки, но и предыдущие поколения — и среда, в которой они жили.

Это бессознательный, невербальный аспект, который существует на чувственном и клеточном уровне. Он не осознается, и его нельзя переписать или изменить. Уязвимость передается из поколения в поколение.

Также Эмма Хейнс пишет о понятии *physis*, жизненной силы, которая содержится в материнской заботе. Родительская любовь поддерживает жизнь человечества, помогает людям сохранять присутствие духа перед лицом трудностей и невзгод.

Понимание важности материнского аспекта помогли автору стать более чутким тренером, позволив учитывать различия и разнообразие учеников и студентов.

Материнское может быть важным и для сообщества ТА. Включение эко-ТА и теории материнства в программы обучения и наши этические рамки — часть эволюции и необходимая часть выживания вида.

«Создание нового смысла с помощью эко-ТА: использование сводной спирали сценария для изучения вклада места в развитии сценария» (Ребекка Элстон)

Представьте сценарий, который постоянно меняется подобно спирали. Ребекка Элстон (Elston, 2023) говорит, что это метафора идеи эко-ТА: на нас влияет множество вещей, которые сплетаются в единую историю. Но если раньше мы чаще наблюдали многое в виде противоположностей (мужское/женское, хорошее/плохое), теперь мы видим, что всё намного сложнее. Важно помнить, что не только мы влияем на мир, но и мир влияет на нас.



Рисунок 2. Агрегатная модель сценария (Aggregate Script Helix; Elston, 2023, p. 86)¹.

Поэтому автор статьи предлагает добавить к спиральному сценарию (см. рис. 2) еще один элемент — место. То, где мы находимся, играет огромную роль в том, как мы видим себя и взаимодействуем с миром. Именно так мы сможем понять, как формируется наша личность и кто мы есть.

Статья представляет обзор преимуществ, которые содержит эко-ТА. Терапевты получают следующие возможности.

- Вести консультации в менее предсказуемом и довольно восстановительном пространстве.
- Замедлиться и соединиться с тем, где вы находитесь.
- Лучше осознать, что реально и присутствует.
- Удерживать направленное внимание.

¹ From: Summers, G., Tudor, K. (2000) Cocreative Transactional Analysis // Transactional Analysis Journal. 30 (1). p. 34 (cit. Elston, 2023).

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА
Эко-ТА: когда природа становится ко-терапевтом

- Войти в контакт на чувственном, а не на когнитивном уровне.
- Получить вдохновение, новые идеи.
- Ощутить по-новому то, что происходит внутри клиента.
- Изучить подход к пониманию человеческого и сверхчеловеческого опыта в связи с экологическим контекстом, в котором он происходит.

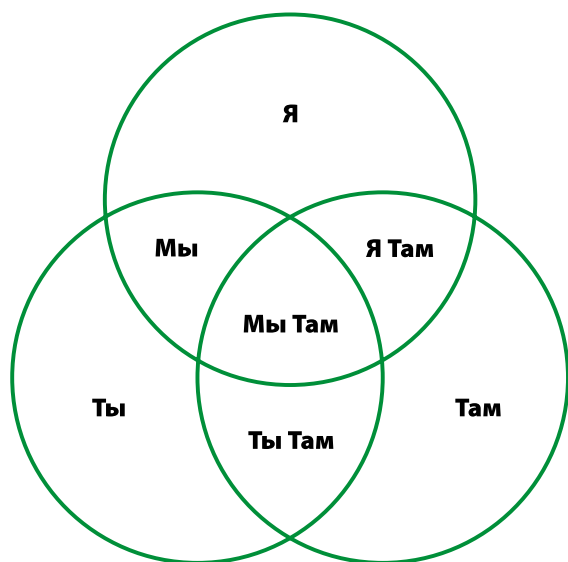


Рисунок 3. Система координат эко-ТА (Eco-TA Frame of Reference; Elston, 2023, p. 89).

Рисунок 3 показывает, как работает эко-ТА, учитывая не только внутренний мир человека, но и внешние факторы. В основе эко-ТА лежит сценарий — набор убеждений о себе, других людях и мире, сформировавшийся в детстве (Erskine, Zalzman, 1979) или системе сценариев (O'Reilly-Knapp, Erskine, 2010).

Эти убеждения могут быть как позитивными, так и негативными, и они влияют на то, как человек воспринимает реальность. Эти убеждения, словно слои, «упакованы» от внешнего к внутреннему.

Внешний слой: убеждения о мире.

Следующий слой: убеждения о других людях.

Внутренний слой: убеждения о себе.

Понимая эти слои, мы можем понять, как человек видит мир и себя в нем. Важно отметить, что часто эти убеждения основаны на негативном опыте и не всегда соответствуют реальности. Это может привести к тому, что человек не видит всех возможностей и не уверен в своих силах.

Задача эко-ТА — помочь человеку освободиться от негативных убеждений и построить новую систему смыслов, которая будет более позитивной и реалистичной.

Отзыв Джанет (клиентка из кейса в статье) о встречах: «Сеанс, который я провела на реке со своим тера-

певтом, был смелым, она меня понимала, а берег реки был безопасным и гостеприимным» (Elston, 2023, p. 89).

Автор статьи предупреждает, что не все пейзажи одинаково безопасны и доступны: если конкретное пространство комфортно для вас, не факт, что оно подойдет для вашего клиента, и наоборот.

Экотерапию легко романтизировать: мы думаем о нетронутой природе, а не о другом человеке. Это прекрасный образ, но это привилегированный образ, который обесценивает богатые ресурсы, доступные вокруг нас.

При этом, изменяя пространство работы с клиентами, можно лучше понять их переживания и смысл, который клиенты извлекают из них, тем самым помогая осознанию как явно, так и неявно.

«Возвращение к экологическому транзактному анализу: новые перспективы» (Джайлз Барроу, Хейли Маршалл)

Авторы говорят (Barrow, Marshall, 2023) о взаимосвязи между эко-ТА и активизмом в области изменения климата. Когда мы «включаем» экологическое сознание, то начинаем видеть мир по-новому. Мы перестаем фокусироваться только на себе и отношениях с другими людьми и начинаем видеть себя как часть большой живой системы.

ТА, как правило, посвящен коммуникациям между человеком и человеком. В наших кабинетах мы образуем рабочую пару «терапевт—клиент». Но есть ли возможность расширить этот сценарий и включить в него окружающий мир? Это как если бы мы взяли фотоаппарат и сделали снимок не только себя, но и всего окружающего мира: деревьев, реки, неба. Мы узнаём, что прошлое, настоящее и будущее тесно связаны и влияют друг на друга. И что мы не отделены от природы, а являемся ее частью. Это помогает нам увидеть мир более цельно и понять свою роль в нем.

В статье подчеркивается, что подход, который мы обычно используем в своей психотерапевтической практике, должен доставлять нам удовольствие, как бы мы ни определяли свою роль и где бы ни практиковали (Barrow, Marshall, 2023).

Важно понимать следующее: практика экологического ТА не в том, чтобы выйти на улицу, чтобы побыть на природе. Смысл в том, что мы уже являемся частью природы. Это значит, что нам не нужно идти в какое-то особенное место, чтобы ощутить связь с ней.

Выводы

На мой взгляд, эко-ТА, даже в виде небольших элементов, подойдет не для каждого терапевта, хотя, возможно, для кого-то принесет разнообразие в практику. Думаю, я не решилась бы выйти в парк или, тем

более, в лесную чащу для проведения консультаций. Такой формат настораживает наличием слишком большого количества отвлекающих факторов.

Тем не менее, я готовила этот материал, глядя в большое окно, где шумят деревья, а в перерывах выходила в лес и совершала долгие прогулки по тропинкам, слушая птиц и иногда глядя на небо и макушки деревьев. Близость к природе позволяет сохранять силы и концентрацию, а также переключаться между задачами, сохраняя связь с реальностью.

Возможно, многим покажется интересной следующая мысль: для практики эко-ТА не обязательно выходить с клиентами на свежий воздух. Достаточно осознания, что вокруг есть большой зеленый мир, и все мы являемся его частью. Думаю, возможность украсить кабинет или рабочее пространство растениями или какими-то композициями из камней и мха может придать месту уютного очарования и создать контакт с природой.

Важно сказать, что в эко-ТА особое внимание уделяется контрактам, в которых обозначены условия взаимодействия с клиентом вне кабинета. Например, что делать, если пойдет дождь, или упадет ветка, или выскочит заяц. Но главное здесь — именно взаимоотношения между человеком и природой, это является основным отличием данного направления. Природа здесь воспринимается не в качестве фона для общения, а скорее является его активным участником и даже ко-терапевтом. Более того, внешнему миру уделяется практически столько же внимания, сколько клиенту.

Такой формат может оказаться довольно ресурсным для терапевта, сберегающим его силы, а также обогащающим процесс терапии для клиента. Главное — применять его в своей практике в той мере, которая подходит специалисту, от цветов в кабинете до выезда в лес и прогулок вдоль озера.

Список литературы

- Barrow, G., Marshall, H. (2020) Ecological Transactional Analysis: Principles for a New Movement // *The Transactional Analyst*. 10 (2). pp. 5–8.
- Barrow, G., Marshall, H. (2020a) Introducing Ecological Transactional Analysis (Eco-TA) // *The Script*. 50 (5). pp. 10–11.
- Barrow, G., Marshall, H. (2023) Revisiting Ecological Transactional Analysis: Emerging Perspectives // *Transactional Analysis Journal*. 53 (1). pp. 7–20. DOI: <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152528>
- Berger, R., McLeod, J. (2006) Incorporating Nature Into Therapy: A Framework for Practice // *Journal of Systemic Therapies*. 25 (2). pp. 80–94.
- Berger, R., Tiry, M. (2012) The Enchanting Forest and the Healing Sand — Nature Therapy with People Coping with Psychiatric Difficulties // *The Arts in Psychotherapy*. 39 (5). pp. 412–416. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.03.009>
- Cambridge Dictionary (2022) Meaning of the word «Maternal». Available at: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/maternal> (Accessed: July 1, 2024).
- Clare, S. (2014) *Ecotherapy Practice: Perceived Obstacles and Solutions*. MP dissertation. Auckland University of Technology. Available at: <https://openrepository.aut.ac.nz/server/api/core/bitstreams/d86754e8-a278-489d-9a58-d5150d63cf0e/content> (Accessed: July 1, 2024).
- Clare, S., Tudor, K. (2023) *Ecotherapy Practice: Perceived Obstacles and Solutions* // *Transactional Analysis Journal*. 53 (1). pp. 21–37. DOI: <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152547>
- Clare, S. (2014) *Ecotherapy Practice: The Eco-Friendly Therapist: An Interpretative Literature Review of Obstacles and Solutions to Practicing Ecotherapy*
- Elston, R. (2023) Making New Meaning With Eco-TA: Using the Aggregate Script Helix to Explore Contribution of Place to Script Development // *Transactional Analysis Journal*. 53 (1). pp. 80–92. DOI: 10.1080/03621537.2023.2152561. Available at: <https://static1.squarespace.com/static/5fb4e7661287fe010ea8661c/t/63d7f03517aaa868781e45a9/1675096126227/Making+New+Meaning.pdf> (Accessed: July 1, 2024).
- Erskine, R.G. (1977) Fourth-Degree Impasse // In «TA in Europe: Contributions to EATA summer conference». Volume 1978. pp. 147–148.
- Erskine, R.G. (2018) Life Scripts: Unconscious Relational Patterns and Psychotherapeutic Involvement // In «Life Scripts». pp. 1–28. Routledge.
- Erskine, R.G., Zalcman, M.J. (1979) The Racket System: A Model for Racket Analysis // *Transactional Analysis Bulletin*. 9 (1). pp. 51–59. DOI: <https://doi.org/10.1177/036215377900900112>
- Haynes, E. (2023) The Maternal: An Integral Part of Eco-TA // *Transactional Analysis Journal*. 53 (1). pp. 67–79. DOI: <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152549>
- Marshall, H. (2012) Review on «Ecotherapy: Healing with Nature in Mind», by Linda Buzzell and Craig Chalquist, published by Sierra Club Books San Francisco, 2009. Available at: [https://www.centrefornaturalreflection.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/8862_ReviewofEcotherapy.pdf/\\$file/ReviewofEcotherapy.pdf](https://www.centrefornaturalreflection.co.uk/phdi/p1.nsf/imgpages/8862_ReviewofEcotherapy.pdf/$file/ReviewofEcotherapy.pdf) (Accessed: July 1, 2024).
- Marshall, H. (2023). A Place for the Ecological Third: Eco-TA in Therapeutic Practice. *Transactional Analysis Journal*, 53(1), 93–108. <https://doi.org/10.1080/03621537.2023.2152567>

17. O'Reilly-Knapp, M., Erskine, R. (2010) The Script System: An Unconscious Organization of Experience // International Journal of Integrative Psychotherapy. 1. Available at: https://www.researchgate.net/publication/49589909_The_Script_System_An_Unconscious_Organization_of_Experience (Accessed: July 1, 2024).
 18. Summers, G., Tudor, K. (2000) Cocreative Transactional Analysis // Transactional Analysis Journal. 30 (1). pp. 23–40.
-

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

Юлия Николаевна
ГИЛЕК

Место работы: психолог, практикующий в модальности транзактного анализа; Москва, Россия; ugilek@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022; SPIN: 9131-5887



Yulia Nikolaevna
GILEK

Place of work: psychologist practicing in the modality of transactional analysis; Moscow, Russia; ugilek@mail.ru
ORCID: 0000-0001-6986-4788;
ResearcherID: GOH-1337-2022; SPIN: 9131-5887

The Use of the Game Method in Psychological Work with Clients Within the Framework of the Transactional-Analytical Approach

Аннотация: В данной статье представлено теоретическое сопоставление концепций транзактно-аналитического подхода и свойств и аспектов игровых методов в психологической работе с клиентами. Были исследованы особенности и свойства игровых методов, их возможности по активации эго-состояний личности, процессов рефлексии, деконтаминации, формирования психотерапевтического контракта.

На примере практического кейса авторской игры «Автономия» были исследованы некоторые концепции транзактно-аналитического подхода, которые можно обнаружить проявляющимися в процессе и результатах игры. Эмпирическое исследование показало, что в игре наблюдается динамика эго-состояний личности, и если этапы игры построить определенным образом, то можно управлять процессами перемещения психической энергии (катексиса) между эго-состояниями. Кроме того, обнаружен феномен, сопоставимый с описанием в научных трудах эго-состояния Интегрирующего Взрослого. Количественный анализ также показал, что динамика эго-состояний у игроков статистически значительно отличается от динамики эго-состояний лиц, которые не участвовали в игре и просто заполнили тест для оценки эго-состояний дважды, с временным промежутком между заполнениями.

Результаты игры «Автономия» клиенты могут выносить в дальнейшую психотерапевтическую работу в транзактно-аналитическом подходе.

Ключевые слова: психологические игры, трансформационная игра, игровой метод, транзактивный анализ, эго-состояния личности, психологическое консультирование, деконтаминация, контракт.

Abstract: This article presents a theoretical comparison of the concepts of the transactional-analytical approach and the features and aspects of gaming methods in psychological work with clients. The features of gaming methods, their possibilities for activating ego states of personality, the processes of reflection, decontamination, and the formation of a psychotherapeutic contract were investigated.

Using the example of the practical case of the author's game "Autonomy", some concepts of the transactional-analytical approach were investigated, which can be found manifested in the process and results of the game. Empirical research has shown that the dynamics of ego states of personality are observed in the game, and if the stages of the game are built in a certain way, then it is possible to control the processes of movement of mental energy (cathexis) between ego states. In addition, a phenomenon comparable to the description in scientific works of the ego state of an Integrated Adult has been discovered. Quantitative analysis also showed that the dynamics of ego states in players is statistically significantly different from the dynamics of ego states of individuals who did not participate in the game and simply filled out the test to assess ego states twice with a time interval between fills. Clients can transfer the results of the "Autonomy" game to further psychotherapeutic work in the transactional-analytical approach.

Keywords: psychological games, transformational game, game method, transactional analysis, ego states of personality, psychological counseling, decontamination, contract.

Введение

В рамках психологического консультирования применяются следующие виды работы: психодиагностика, непосредственно психологическое консультирование, психокоррекция, психологическая реабилитация, психологическая профилактика, психотерапия. Для реализации этих видов психологической работы применяются различные методы: вербальная работа, телесно-ориентированная работа, арт-терапия, игровые методы и т.д. Методы психологической работы постоянно развиваются.

Наиболее яркий скачок в развитии методов психологической работы и помощи клиентам произошел в 1960–70-х годах, когда социальная ситуация и степень развития общества в ряде стран, в частности в США, Канаде и странах Западной Европы, обусловила необходимость отхода от медикализирующего психиатрического подхода в сторону гуманистической и краткосрочной терапии. Следствием этих процессов стало формирование новой концепции помогающей профессии в парадигме индустрии заботы.

Одновременно с развитием методов психологической помощи развивались направления и школы психологического консультирования и терапии. Одним из направлений, которое выступит объектом настоящего исследования, является транзактно-аналитический подход (автор Эрик Берн).

Объектом исследования в данной статье выступают игровые методы, которые занимают особое место в общем процессе развития консультирования и психотерапии. Предполагается, что игровые методы могут обогатить стандартный процесс оказания психологической помощи в разных психотерапевтических подходах.

Игровая терапия (игротерапия) — психотерапевтический метод, где в качестве инструмента воздействия на человека выступает игра. Игра как деятельность является двуплановой. С одной стороны, участник игры занимается реальной деятельностью, в ходе которой он выполняет определенные действия в реальности. С другой стороны, некоторые моменты этой деятельности условны и позволяют участнику переключиться с реальной ситуации на условную. В то время, как реальная ситуация отягощена различными обязательствами и обстоятельствами, порождающими напряжение, игровая ситуация может дать участнику больше свободы в принятии решений.

В данной статье будут отмечены игровые методы, применяемые в различных психотерапевтических школах и подходах и имеющие в качестве целей различные психологические мишени (игра «Проживание» Е.А. Дурасовой, игра «Цель» Е.В. Михеевой, игра «Сторителлинг: Сказка каждый день» Е.В. Суворовой, игра «Холотерриум» М.И. Фаермана).

Актуальность темы данного исследования обусловлена тем, что ниша игровых методов широко развивается, поскольку стандартные методы не привлекают определенный социальный пласт людей, которые боятся (не могут, не хотят) обращаться за стандартными методами вербальной психотерапии. Кроме того, психологическая игра с вовлечением игрока в исследование своей личности может повышать осознание игроком тех аспектов реальности, которые он до сих пор игнорировал.

Несмотря на то, что ниша применения игровых методов исследуется и развивается, остаются **неизученные аспекты** реализации игровых методов в рамках конкретных психотерапевтических подходов, например, транзактно-аналитического подхода.

Данное исследование содержит результаты эмпирического исследования применения игрового метода в практике консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода. Основными транзактно-аналитическими концепциями, которые будут теоретически и эмпирически исследованы через призму игрового метода, являются: концепция контракта в ТА, структурная и функциональная модели эго-состояний личности (Берн, 2015; Шустов, 2009; Макаров, Макарова, 2002), динамика и активация эго-состояний, феномены деконтаминации и сопротивления.

Цель настоящего исследования — провести теоретический обзор и описать эмпирическое исследование применения игрового метода в психологической работе с клиентами, а также интерпретировать процедуру, динамику и (возможно) результаты игры с позиций транзактно-аналитического подхода.

1. Сущность и основные аспекты применения игровых подходов в консультировании и психотерапии

Сущность игры с психологической точки зрения заключается в следующих аспектах: мотивации играть; наличию сюжета и содержания как субъективного отображения реальности; возможности трансформации личности; возможности катарсиса и высвобождения эмоций; условности игровых действий, которая снимает ряд ограничений, действующих в реальной жизни (Сморжаник, 2022).

Транзактный анализ как теория личности Эрика Берна говорит о том, что игра является одним из шести способов взаимодействия личности с самим собой и другими личностями (способов структурирования времени) (Макаров, Макарова, 2002).

Несмотря на то, что в психологической (трансформационной) игре нет реального воздействия на предметы, всё, что в ней важно, — действительно, подлинно, реально: в игре присутствуют настоящие эмоции, желания, чувства, идеи (Дурасова, 2021).

Психологические игры могут быть организованы в виде настольных и (или) ролевых сценарных игр, а также иных процедур (Фаерман, Кудрявцева, 2019). Важным элементом в психологической игре является генератор случайности (кубик или случайно вытянутый стимульный материал). Случайность — это не то, чем мы можем управлять, не то, что мы можем учесть и предугадать в реальной жизни (Сморжаник, 2022).

Игры в современной психологической практике используются психологами различных модальностей. Процедуры, методология, результаты игр с позиции психологической эффективности представлены в научных публикациях. Так, И.В. Греков разработал авторский метод игровой терапии взрослых «терапевтическая трансформационная игра», сокращенно «тэта-игра», а также представил обзор возможностей применения этой игры для коррекции невротической дезадаптации личности в трудной жизненной ситуации (Греков, Муравьева, 2022).

Е.А. Дурасова (2021) представила обзор диагностических и коррекционно-развивающих возможностей психологической игры «Проживание», сюжетом которой является ситуация апокалипсиса. Автор показала, что игровое представление стрессовой ситуации позволяет отобразить и затем корректировать основные личностные стратегии в кризисе, при этом игра снимает у человека лишнее напряжение.

Е.В. Михеева (2018) в своей публикации провела анализ психологических механизмов, реализующихся в трансформационном игровом процессе (игра «Цель») и позволяющих достигать психотерапевтических результатов в работе с семейной парой по укреплению их отношений.

Е.В. Суворова (2020) изучала различные игры, особенно с позиции научного подхода в их создании. Автора интересует представление определенной концепции психотерапевтического подхода в игре, а также феномена трансформации (что является объектом трансформации, и что будет ее результатом, как будут организованы точки обнаружения трансформаций и их рефлексия). Так, например, в научно-публицистическом обзоре игры «Сторителлинг: Сказка каждый день!» автор выделяет концепции: арт-терапии (творчества), нарративного подхода (создания историй будущего успеха и исцеляющих историй), когнитивно-поведенческой психотерапии (проактивной, созидательной и полезной самотренировки для повышения жизненного тонуса и продления активной жизни).

М.И. Фаерман (Фаерман, Кудрявцева, 2019) в описании опыта применения в психологической практике одной из авторских трансформационных психологических игр «Холотерриум» также упоминает об обязательности формулирования «цели, задач, направленных на трансформацию, развитие, актуализацию личностных сфер, качеств и способностей (конкретных или универсальных)», а также о необходимости закладывания в «содержание (инструкцию, структуру поля и др.) какой-либо одной или нескольких психологических концепций, парадигм или прикладных разработок». Так, целью игры «Холотерриум» является «некая интеграция», а в содержании за-

ложены основные концепции «7 сфер бытия человека и их “вызовы”» (авторская интегративная био-психо-социо-культурно-духовно-средовая модель личности).

Таким образом, теоретический обзор научных и публицистических трудов позволяет сформулировать, что основными практическими аспектами применения игрового метода в рамках конкретного психотерапевтического подхода выступают: возможность организовать пространство игры, реализующее концепции данного метода, а также сформулировать цель игры. При этом некоторые авторы отмечают важность исследования результатов психологической работы, в том числе в качестве желательных результатов выделяют: катарсис, высвобождение, возможность проживания ситуации в измененной (игровой) реальности, трансформационный эффект (феномен изменения чего-либо).

Далее будет представлено теоретическое **описание концепций транзактно-аналитического подхода в психотерапии**, которые можно эмпирически исследовать в практическом опыте применения игрового метода при работе с клиентами.

Контракт. Стандартно психологическая или трансформационная игра содержит контракт, т.е. цель, которую ставит игрок перед собой и (или) игропрактиком. Это может быть личный контракт, например: «Хочу *снизить вес*», — или согласие на «встроенный» контракт игры: «*Осознай свои истинные цели, выбери варианты их достижения, сократи сопротивление на пути к цели*». Личный игровой контракт (цель клиента) может быть составлен размыто, неконкретно, и тогда в игру сложно будет включить Взрослое эго-состояние игрока.

Если подходить к построению игрового контракта через запрос на исследование ситуации, изучение собственной позиции, мыслей, чувств в отношении запроса, повышение осознания, то мы можем говорить, что игровой контракт представляет собой исследовательский контракт (один из видов контрактов в ТА).

Например, если цель игрока сформулирована следующим образом: «*Переехать*», — то на следующих шагах Взрослому эго-состоянию сложно будет включиться. А если цель сформулирована как: «*Увидеть свою стратегию по ...*», — то она соответствует критериям эффективного транзактно-аналитического контракта, согласно Стюарту: «Для того, чтобы заключить эффективный контракт, необходимо выделить то позитивное, что поможет вашему Ребенку действовать в четко определенном направлении. Подобный подход позволяет обнаружить новые способы удовлетворения своих потребностей» (Стюарт, Джойнс, 2015, с. 154).

Таким образом, игровой метод позволяет реализовать одну из обязательных идей транзактно-аналитического подхода — заключение контракта с клиентом с целью повышения автономии клиента, поддержанию его окейности и формированию плана направленных действий.

Эго-состояния личности, их динамика, включение, переключение, катексис. Одной из основных концепций транзактно-аналитического подхода является структурная модель эго-состояний личности, включающая в себя три следующих компонента: Родитель (Р); Взрослый (В); Дитя (Д) (Берн, 2015). Также существует функциональная модель эго-состояний личности, которая выделяет в структуре Родителя Контролирующую часть (КР) и Опекующую (Заботливую) часть (ОР), а в структуре Ребенка — Адаптивного Ребенка (Адаптивное Дитя, АД) и Свободного (Свободное Дитя, СД) (Шустов, 2009).

Транзактно-аналитический подход в психологической работе с клиентами обязательно содержит в себе процедуры, средства и инструменты диагностики, анализа, включения, переключения, динамики эго-состояний личности. Мы предполагаем, что игровые методы также способствуют перемещению психической энергии (катексиса) между эго-состояниями. Предполагается также, что специальные инструкции в игре могут включать конкретные эго-состояния, что способствует решению особых психотерапевтических задач.

Так, согласно концепции Мэри и Роберта Гулдингов о перерешении (Гулдинг, Гулдинг, 2001), выражение через эго-состояние Ребенка подавленных эмоций помогает производить эмоциональные изменения в ранних решениях и способствует принятию взрослых решений, что направляет игрока в сторону реализации игрового контракта.

Деконтаминация. Контаминация представляет собой результат проникновения во Взрослое эго-состояние личности предубеждений Родительского эго-состояния или Детских иллюзий в качестве непреложных истин. Даже будучи взрослыми, люди дают рациональные объяснения искаженным видениям реальности и могут принимать неработающие, ошибочные стратегии поведения, причиняющие ущерб личности. Стюарт и Джойнс (2015) определяют контаминации как ошибочное восприятие Детского или Родительского эго-состояний как Взрослого эго-состояния.

Соответственно, деконтаминация представляет собой процесс освобождения от засорения/заражения Взрослого эго-состояния Родительским или Детским, либо одновременно обоими этими эго-состояниями. Деконтаминация является одним из важнейших психотерапевтических процессов (Макаров, Макарова, 2002).

Е.Б. Станковская считает, что под деконтаминацией следует понимать в том числе процедуру разъединения детского, родительского и взрослого опыта, которую «...мы, в принципе, <...> можем даже самостоятельно производить, <...> например, если вы замечаете какое-то свое убеждение, которое кажется вам не до конца взрослым, не до конца проверенным». Автор считает, что в процессе исследования своих убеждений, контаминаций мы можем спросить себя: «...Хочу ли я воспроизводить этот опыт в своей жизни, или я считаю, что имею право на какой-то другой опыт?». Следовательно, **процедура самостоятельной деконтаминации** позволяет сделать более весомыми собственные решения, аутентичные, основанные на своем опыте и возможностях, приоритетах и ценностях (Станковская, 2019).

Предполагается, что игровой метод дает клиенту возможность для самостоятельной работы с контаминациями Взрослого Детским и Родительским эго-состояниями.

Процесс освобождения от контаминации может сопровождаться мощным сопротивлением человека, поскольку Родительское и Детское эго-состояния жестко хранят запасы своих убеждений и иллюзий. Вследствие этого предполагается, что для эффективного процесса деконтаминации необходимо создать условия безопасности и защиты (Макаров, Макарова, 2002), которые могут предоставить игровые методы.

Таким образом, в рамках теоретических концепций транзактно-аналитического подхода в психологической работе с клиентами, мы сделаем попытку эмпирически исследовать следующее: возможность и специфику заключения ТА-контракта в игровом подходе; способность клиента самостоятельно двигаться в сторону деконтаминации в процессе игры; динамику эго-состояний личности клиента.

2. Организация эмпирического исследования

Игровой метод для эмпирического исследования в данной статье представлен авторской онлайн-игрой «Автономия», организованной в формате чат-бота (онлайн-взаимодействие с клиентами). В настоящее время чат-боты широко применяются для упрощения взаимодействия с клиентами на первичных стадиях контакта. Общая цель игры для всех игроков: «Осознай свои истинные цели, выбери варианты их достижения, сократи сопротивление на пути к цели». Название «Автономия» соответствует одной из концепций транзактно-аналитического подхода, согласно которой одной из задач личности является прийти к зрелости (взрослости), включающей в себя состояния автономии, осознанности, выбора.

Алгоритм игры

Игра «Автономия» представляет собой последовательность из шести заданий, выполняемых игроком (клиентом) пошагово самостоятельно, согласно инструкциям, предоставляемым чат-ботом. У каждого из шагов есть самостоятельная психологическая задача. Игрок перемещается по чат-боту (шагам игры) последовательно, «кидая» онлайн-кубик и выполняя представляемые чат-ботом задания. Задания в игре несложные, направлены на размышления о себе и мире, а также на описание своих чувств и ощущений. Игрок размышляет и выполняет задания самостоятельно, заполняет свои мысли и выводы в чат-боте, ответы сохраняются в «Листе игрока».

Для целей эмпирического исследования игрок два раза заполняет тест «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова (описание ниже), до игры и после игры.

Первым шагом игры является задание: «Подумайте о своей цели. Возможно, есть какая-то текущая цель, которой вы бы хотели достигнуть, или цель, достижение которой вызывает у вас трудности». Данный шаг с позиции транзактно-аналитического подхода является заключением личного контракта, это важный шаг, который игрок должен пройти перед первым бросанием кубика.

Вторым и третьим шагами игры «Автономия» является приглашение игрока в особое «метафорическое поле». Задание на второй шаг звучит так: «Представьте себя внутри этой карты. Какие у вас это вызывает мысли, чувства, намерения?». Задание на третий шаг: «Вам выпала карта с утверждением. Какие ассоциации, мысли и чувства вызывает у вас это утверждение?». Задачи этих шагов с позиции транзактно-аналитического подхода — вовлечь клиента в нарративный рефлексивный процесс, который помогает вывести на поверхность убеждения, мысли, ценности, идеи клиента; некоторые из этих идей могут демонстрировать контаминации Взрослого эго-состояния.

Четвертый и пятый шаги игры представляют собой задания, направляющие игрока на рефлексию о собственных убеждениях «О себе» и «О мире». Задание на рефлексию убеждений «О себе» включает предложение поразмышлять о своих качествах, о проявлении этих качеств в жизненных ситуациях, о потребностях, закрываемых этими качествами, а также о том, как игрок может по-другому закрывать эти потребности.

Задание на рефлексия убеждений «О мире» включает описание принятых в семье пословиц и поговорок, соотнесение их со списком «Запрещающих посланий» (Гулдинг, Гулдинг, 2001) и размышление на тему «От чего защищала эта пословица (поговорка)?». Также этот шаг включает в себя исследование реальности и конфронтацию этим поговоркам. Игроку задавались вопросы: «Как помогают или мешают такие убеждения Вам в жизни?»; «Есть ли в Вашем опыте иная информация, которая не подтверждает эти поговорки?». Данный шаг направлен на попытку самостоятельной деконтаминации клиента.

В пятом шаге игры «Автономия» происходит распаковка родительских посланий, зашифрованных в пословицах и поговорках, транслируемых в семье или в кругу значимых взрослых. Процесс распаковки направлен на активацию не контаминированного Взрослого, который реализует когнитивный процесс и конфронтрует зашифрованному посланию.

Шестой шаг игры направлен на развитие внутренней опеки и включает в себя одно из случайно выбранных практических упражнений. Например, игроку могло выпасть упражнение «Хоо-поно-поно», которое заключается в проговаривании следующих фраз по отношению к своему внутреннему Ребенку: «Мне очень жаль. Прости меня. Я люблю тебя. Благодарю тебя». Данное упражнение направлено на активизацию у клиентов состояния внутренней нежности, опеки, сочувствия себе.

Эмпирические данные для качественного анализа собирались из «Листов игрока», которые организованы внутренними техническими процедурами чат-бота (сбор листов игроков в общую Google-таблицу).

3. Материалы и методы исследования

Как уже было отмечено выше, для реализации дизайна исследования в данной работе была проведена онлайн-игра «Автономия», созданная согласно концепциям транзактно-аналитического подхода. Организационно игра проходила в онлайн-формате, игроки набирались путем свободного попадания в игру по ссылке без какой-либо репрезентации группы. Размещение ссылки-приглашения поучаствовать в психологической игре осуществлялось в социальных сетях: Telegram-каналы и группы ВКонтакте.

Для проведения количественного анализа потребовались экспериментальная группа (игроки) и контрольная группа респондентов (не участвующие в игре). Контрольная группа респондентов также набиралась через ссылки-приглашения с целью поучаствовать в онлайн-тестировании (опросник «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова). Состав экспериментальной группы — 35 человек, прошедших в самостоятельном режиме онлайн-игру в период с 1 сентября по 15 сентября 2023 года. Контрольная группа состоит из 16 человек, перешедших по ссылке-приглашению и заполнивших два раза опросник по эго-состояниям с промежутком от 1 до 3 дней в период 1 по 15 сентября 2023 года.

В исследовании были применены количественный и качественные методы анализа.

Количественный статистический анализ включал в себя определение межгрупповых различий динамики эго-состояний личности у людей, участвующих в игре (игроков), и людей, не участвующих в игре (не-игроков). Для расчета статистических показателей межгрупповых различий использовались результаты ответов игроков и людей, не участвующих в игре, на тест «Эго-состояния личности. РВД» по методике В.В. Макарова. В качестве определения межгрупповых различий для сравнения выборок был применен параметрический статистический t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Для проведения этого анализа в ходе исследования был опрошен 51 человек: 43 женщины (84,3%), 7 мужчин (15,7%) в возрасте от 18 до 65 лет ($M_{возраст} = 35,8$; $SD_{возраст} = 12,7$).

Качественный метод был представлен исследованием полуструктурированных ответов клиента. Заключение делалось на основе двух методов: анализ феноменов А. Джорджи (Giorgi, 1997), методика выбора слов В.А. Петровского (Петровский, 2010). Качественный метод был выбран для исследования феноменов динамики эго-состояний личности и феномена самостоятельной деконтаминации. Качественный метод используется, когда феномен сложно исследовать количественно и требуется его описательная характеристика, что в данном случае практически обосновано, поскольку игровые методы в транзактно-аналитического подходе находятся на стадии изучения.

4. Результаты исследования и их обсуждение

Анализ данных количественного исследования

1. Проверка нормальности распределения. Расчет описательных статистик и одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова показывают, что отклонение данных выборки от нормального распределения по

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

переменным (возраст, опыт работы с психологом) не являются существенными (асимп. значение $p < 0,05$), что дает основания для применения параметрических методов в дальнейшем анализе.

2. Сравнение двух выборок (игроки и не-игроки). Распределение не отличается от нормального — для сравнения выборок применен параметрический t-критерий Стьюдента для независимых выборок. Результаты межгрупповых различий разниц между значениями «Опекающий Родитель» (ОР), «Взрослый» (В) и «Свободный Ребенок» («Свободное Дитя», СД) у игроков и не-игроков в двух прохождениях теста представлены в таблице.

Таблица 1. Межгрупповая дифференциация разниц между значениями ОР, В и СД у игроков и не-игроков в двух прохождениях теста

Субшкала	Игроки		Не-игроки		t	d
	N	M (SD)	N	M (SD)		
Динамика ОР в двух прохождениях теста	35	2,904 (0,6216)	16	2,056 (0,9281)	3,98***	0,1072
Динамика В в двух прохождениях теста	35	2,098 (0,816)	16	1,8488 (0,9741)	0,981	0,0278
Динамика СД в двух прохождениях теста	35	3,262 (0,5696)	16	3,550 (0,8033)	1,5	0,041

Условные обозначения: N — количество человек; M — среднее; SD — стандартное отклонение; t — статистика различий t-критерий Стьюдента; d — статистика размера эффекта d-Козна; «*» — $p < 0,05$, «**» — $p < 0,01$; «***» — $p < 0,001$.

Проверялась гипотеза о различиях в динамике эго-состояний игроков и не-игроков после двух заполнений тестов. И в той, и в другой группах респондентов второе заполнение теста осуществлялось через промежуток времени от 24 до 72 часов.

Как мы видим, значимые различия имеются только у динамики эго-состояния Опекающий Родитель в двух прохождениях теста «РВД» у игроков и не-игроков ($t = 3,98$, $p < 0,001$, $d = 0,1072$). Это показывает нам, что, в отличие от контрольной группы респондентов (лица, не прошедшие шаги игры «Автономия»), у лиц экспериментальной группы наблюдается статистически подтвержденная динамика перемещения катексиса в эго-состояние «Опекающий Родитель». Так, например, результаты ответов на опросник игрока И14, представленные в таблице 2, показывают наибольшее смещение в эго-состояние Опекающего Родителя.

Таблица 2. Результаты ответов на данный тест игрока И14

	Опекающий Родитель	Контролирующий Родитель	Взрослый	Свободный Ребенок	Адаптивный Ребенок
	Структура внутри нас, которая опекает	Негативные мысли и ощущения, полученные от наших родителей	Реальные, разумные выводы и мысли на основе анализа ситуации	Творческое играющее состояние	Послушная «хорошесть», или, наоборот, состояние внутреннего бунта
До игры	11	4	14	8	4
После игры	14	4	15	7	5

Как видно по данным таблицы 2, динамика эго-состояний наблюдается до игры и после игры, что может быть обусловлено процедурами деконтаминации, перемещения катексиса в результате рефлексии и инсайтов. Также мы можем предположить, что внутренний Ребенок данного игрока не сразу откликается свободой и творчеством на метафоры, что видно по результатам снижения состояния «Свободный Ребенок» (СД). Либо это могло произойти вследствие того, что последние задания игры были направлены не на вовлечение внутреннего Ребенка в игру, а на развитие Интегрирующего Взрослого.

Анализ данных качественного исследования

Качественное исследование направлено на выявление и описание феноменов. В данной статье одной из поставленных целей было исследовать феномен попытки самостоятельной деконтаминации и феномен динамики эго-состояний личности. При обработке результатов исследования выявленные данные были сопоставлены с их теоретическим представлением в транзактно-аналитических научных трудах и публикациях (Берн, Гулдинги, Стюарт, Макаров, Станковская, Шустов, Шмелев).

В таблице 3 представлена выделенная с помощью феноменологического анализа транзакций динамика продвижения по шагам игры на примере одного игрока под кодовым названием И14.

ЯЗЫКОМ НАУКИ / SCIENTIFIC POINT OF VIEW

Юлия Николаевна ГИЛЕК

Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

Таблица 3. Движение эго-состояний игрока И14 по шагам игры
Условные обозначения: В — Взрослый, ИВ — Интегрирующий Взрослый; КР — Контролирующий Родитель; ОР —
Опекающий Родитель; СД — Свободное Дитя; АД — Адаптивное Дитя.

Задание	Ответы респондента	Анализ
Шаг 1. Цель	Задача: <i>Надо переехать.</i>	КР
Шаг 2. Метафорическая карта. Игроку выпало изображение с дверью	<i>Там хорошо, тепло, светло, там много возможностей и много нового и интересного.</i> <i>Стал мал этот сарай, и пора выходить из него.</i> <i>Не вижу пути.</i> <i>Мечусь мысленно, стою на месте и ничего не делаю.</i>	СД — познавательный интерес ОР — способствующий развитию Родитель АД — недоверие, нерешительность
Шаг 3. Карта с утверждением: «Я доверяю жизни и себе».	<i>Чувствую спокойствие и умиротворение.</i> <i>Опору очень тяжело мне найти, мне без опоры сложно.</i> <i>Я доверяю себе — это значит, нужно делать, как я чувствую.</i>	СД АД — поиск поддержки Взрослый — спонтанность, выбор
Шаг 4. Убеждения о себе	<i>Я упертая. Я уперто иду к тому, чего хочу, не слушая других. Иногда в этом проблема, что я не вижу и не слышу возможностей, будучи в своей упертости, и иду сложными путями к достижению целей.</i> <i>Защищает, возможно, от ошибок и сожалений, потому что я совершаю свой выбор, иду к цели.</i> <i>Научиться расслабляться в некоторых моментах, доверять жизни и видеть новые возможности.</i>	КР, Взрослый (анализ убеждений) ОР (рефлексия убеждений) ИВ — интегрирует возможности с опекой и потребностями
Шаг 5. Убеждения о мире (семейные пословицы)	<i>Тише едешь, дальше будешь — Не будь активным.</i> <i>Счастье любит тишину — Не доверяй.</i> <i>Лучше синица в руках, чем журавль в небе — Не будь значимым.</i> <i>Без труда не выловишь и рыбку из пруда — Не будь маленьким.</i> <i>Эти семейные утверждения защищали меня от ошибок и последующего огорчения и разочарования.</i> <i>Я сейчас могу себя защитить, и, если я ошибусь, я смогу сочувствовать себе и принять новое решение.</i>	В — анализирует, рассуждает, логически мыслит (самостоятельная работа с контаминациями) ОР — интеграция в новое решение ИВ
Шаг 6. Практическое упражнение на развитие внутренней опеки	<i>Я плачу.</i> <i>Не смогла сразу начать выполнять это задание, так как наворачивались слезы.</i> <i>Я всегда буду с тобой, не брошу тебя в трудные моменты, я всегда поддержу тебя.</i> <i>Эмоции: я сейчас очень громко [плачу], одинокая маленькая девочка и одинокая взрослая женщина, которым не хватает любви. Мне так жалко их обеих, столько чувств во мне, столько горечи от этого одиночества. Столько тепла внутри, которое я хочу кому-то отдать, и столько же голода по теплу, которого недодали мне.</i>	АД В ОР ИВ

Проведенный качественный анализ позволил сделать следующие выводы по транзактно-аналитическим феноменам онлайн-игры «Автономия».

Основными результатами эмпирического исследования явились следующие:

- обнаружено статистически значимое различие между динамикой эго-состояний игроков и не-игроков в отношении эго-состояния «Опекающий Родитель»;
- выявлены феномены: попыток самостоятельной деконтаминации, катексиса, динамики эго-состояний личности; формирования интегрированного эго-состояния Взрослого, приближающего клиента к сформулированной цели;
- выявлена значимость создания специальной структуры вопросов, упражнений психологической игры, которые позволяют формулировать транзактно-аналитический контракт, а также управлять психотерапевтическим процессом.

Обсуждение результатов исследования

Опекающий Родитель. Поскольку у лиц экспериментальной группы наблюдается статистически подтвержденная динамика перемещения катексиса в эго-состояние «Опекающий Родитель», это может быть обусловлено процессами самостоятельной деконтаминации, перемещения энергии между эго-состояниями в результате рефлексии и инсайтов.

Динамика только по Опекающему Родителю может быть обусловлена структурой (последовательностью шагов) игры. Остальные результаты по другим эго-состояниям не показали значимых различий, что может быть вызвано малочисленностью групп исследования или влиянием другим факторов на эго-состояния личности.

Опека необходима в трансформационных психологических играх, поскольку игрок в результате рефлексии оказывается в ситуации, где ему необходимо переместиться во Взрослое эго-состояние для решения поставленной цели, и эта необходимость может вызвать у игрока внутренний бунт и сопротивление. Опекающий Родитель в свою очередь может смягчить бунт и сопротивление Ребенка и помочь продвинуться на пути к цели.

Катексис и перемещение энергии между эго-состояниями. Согласно Берну, катексис представляет собой переход психической энергии из одной части личности в другую (Берн, 2015). В данном исследовании мы можем предположить: когда одно эго-состояние увеличивается по своей интенсивности, другие уменьшаются с целью компенсации, поэтому общее количество катексиса остается прежним. Через игру можно управлять перемещением катексиса (энергии) в определенное эго-состояние, если специально поставить это в качестве трансформационной психотерапевтической цели игры. В данной игре в качестве феномена отмечено, что катексис к шестому упражнению (то есть к концу игры) аккумулируется в эго-состоянии Интегрирующий Взрослый (концепция К. Тюдора, 2003, цит. по Станковская, 2019).

Если катектирующая энергия объединяет потребности и вызовы Свободного Ребенка, движение навстречу Опекающего Родителя и реальные аналитические выводы и предложения Взрослого, то в результате формируется особое состояние Интегрирующего Взрослого (концепция К. Тюдора, 2003, цит. по Станковская, 2019).

Деконтаминация. Интересным выявленным феноменом является направленность клиента на самостоятельную деконтаминацию обнаруженных у себя заблуждений, иллюзий и т.д. Для этого в динамике эго-состояний происходят следующие трансформации: инсайты, изменение мнений о своих убеждениях, объяснения себе причинно-следственных связей ранее сформированных убеждений, возникновение внутренних противоречий между ранее созданными убеждениями и текущей реальностью клиента. Таким образом, феноменологический анализ показал возможности игрового метода для поддержания и развития процессов деконтаминации.

Контракт. Онлайн-игра не обязательно способствует заключению контракта клиентом (игроком) в рамках ТА-подхода. Некоторые игроки (клиенты) остаются в своих целях в эго-состояниях, контаминирующих Взрослое эго-состояние (феномен ответов клиентов: ответ на шаг 1 может быть дан из разных эго-состояний личности). Согласно Стюарту, цель контракта должна исходить из Взрослого при сотрудничестве со Свободным Ребенком. Другими словами, она должна соответствовать пониманию ситуации и способностям взрослого человека и помогать удовлетворять потребности Ребенка, а не отрицать их. Контракт, заключенный из Контролирующего Родителя или Адаптивного Ребенка, будет противоречить психотерапевтической цели (Стюарт, Джойнс, 2015, с. 154).

Таким образом, следует создавать в игровых методах специальные транзакции, которые будут корректировать клиентский контракт.

Метафора и Свободный Ребенок. Выявлено, что метафорические задания чаще всего включают у клиентов эго-состояние Адаптивного Ребенка или Свободного Ребенка, дальнейшие размышления об элементах карты могут переключать игрока в другие эго-состояния. Этот вывод соотносится с предыдущими исследованиями Ю.Н. Гилек (Гилек, 2023) «Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода», где было выявлено, что метафорические карты могут включать у игрока эго-со-

стояние Свободного Ребенка (СД) через специально создаваемое метафорическое поле. Рандомность (случайность) предъявления метафорических карт с убеждениями или изображениями, возможно, объединяет игровую реальность с жизненной реальностью клиента, где он так же не всем может управлять, но может свободно, самостоятельно и ответственно реагировать на стимул игровой (или реальной) действительности.

Особенности фасилитации и создания специальных транзакций. Формат чат-бота позволяет фасилитировать задачи, но не все. В задачи ведущего в оффлайн-игре входит фасилитация игрового процесса (Фаерман, Кудрявцева, 2019), а в онлайн-игре вся смысловая часть — это результат самостоятельного исследования и осмысления происходящего в игре, получаемый каждым участником. Это личный путь понимания, попытки самостоятельной деконтаминации (Станковская, 2019), выстраивания реальных причинно-следственных связей, освоения новых способов решения тех или иных задач (Гулдинг, Гулдинг, 2001). Вследствие этого, чтобы управлять психотерапевтическим процессом, необходимо формировать специальные транзакции (задания игры), то есть шаги игры, направленные на развитие опеки к себе, формирования автономного, осознанного, свободного отношения к ситуации.

Таким образом, предлагаемые в игре упражнения удовлетворяют все три эго-состояния игрока. Опека создает условия безопасности и гарантирует защиту Детскому эго-состоянию игрока. Рефлексия активизирует Взрослое эго-состояние игрока и передает ему свободу и выбор. Решение об изменении принимается игроком во всех трех эго-состояниях. В результате игрок может стать способным принять на себя ответственность за выполнение игрового контракта и достижение поставленной цели, начать использовать новые мысли, чувства и действия для этого.

Следует сформировать обращение к Свободному Ребенку игрока в итоговом завершающем послании, что будет высвобождать творческую энергию на достижение цели, а не только способствовать формированию позиции Взрослого в отношении контрактующей цели.

Также можно сделать вывод о том, что информацию, которую игрок получает во время игры из своих ответов на вопросы и задания, он может в последующем использовать как материал на психотерапевтических сессиях.

Заключение

Проведенное исследование подтверждает многоаспектность и широту данной темы. Игровые методы недостаточно изучены, хотя и сделано множество попыток описать их методологические и процедурные свойства, а также концептуально-научные требования к разработке игры, необходимые для соединения игрового метода и конкретного психотерапевтического подхода.

В данном исследовании через теоретическое сопоставление концепций транзактно-аналитического подхода и свойств и аспектов игровых методов, а также в результате эмпирического исследования на основе авторской игры «Автономия» получены следующие результаты:

- выявлено, что игровой метод достаточно гибко ложится в парадигму транзактно-аналитического подхода и психологической работы с клиентами, если игра сформирована согласно концепциям транзактного анализа;
- выявлено, что игра должна содержать определенный психотерапевтический контракт, который будет продвигать клиента к ответственности и взрослости в реализации своих целей;
- выявлено, что если игра организована структурно, как последовательность шагов, то через фасилитацию (управление) шагами можно создать конкретные транзакции, которые будут способствовать определенной динамике эго-состояний личности клиента.

Список литературы

1. Берн, Э. (2015) Транзакционный анализ и психотерапия. М.: Эксмо.
2. Гилек, Ю.Н. (2023) Применение метафорических карт в практике психологического консультирования в рамках транзактно-аналитического подхода // Транзактный Анализ в России. 3 (1). С. 29–39.
3. Греков, И.В., Муравьева, А.С. (2022) Феномен трансформационной игры // Человек. Искусство. Вселенная. 1. С. 27–32.
4. Гулдинг, М., Гулдинг, Р. (2001) Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс».
5. Дурасова, Е.А. (2021) Креативный потенциал психологической игры // Педагогика: история, перспективы. 4 (3). С. 109–114.

Юлия Николаевна ГИЛЕК

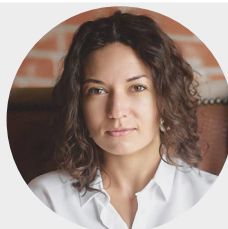
Применение игрового метода в психологической работе с клиентами в рамках транзактно-аналитического подхода

6. Макаров, В.В., Макарова, Г.А. (2002) Транзактивный анализ — восточная версия. М.: Академический Проект, ОППЛ.
7. Михеева, Е.В. (2018) Применение трансформационных игровых технологий в работе с семейной парой // Психология и психотерапия семьи. 1. С. 23–35. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/primeneniye-transformatsionnyh-igrovyyh-tehnologiy-v-rabote-s-semeynoy-paroy> (Дата обращения: 09.07.2024).
8. Муравьева, А.С. (2021) Терапевтическая трансформационная игра как метод терапии в психологических практиках: теоретический и методологический аспекты // Человек. Искусство. Вселенная. 2. С. 137–141.
9. Петровский, В.А. (2010) Человек над ситуацией. М.: Смысл.
10. Смержаник, Е.Ю. (2022) Трансформационные игры как инструмент психолога // Канал сообщества психологов «Психологическая газета» на ресурсе «Дзен». URL: https://dzen.ru/a/Yn_S51sOsznq_yfJ (Дата обращения: 09.07.2024).
11. Станковская, Е.Б. (2019) Курс лекций «Транзактивный анализ», лекция «6.2. Очищение Взрослого» // Образовательный онлайн ресурс «Магистерия». URL: <https://magisteria.ru/transactional-analysis/decontamination> (Дата обращения: 09.07.2024).
12. Стюарт, И., Джойнс, В. (2015) Современный транзактивный анализ. СПб.: Социально-психологический центр.
13. Суворова, Е.В. (2020) Научный подход в создании игр // StudNet. 11. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/nauchnyy-podhod-v-sozdanii-igr> (Дата обращения: 09.07.2024).
14. Фаерман, М.И., Кудрявцева, А.А. (2019) Трансформационные игры как метод практической психологии // Российская наука: актуальные исследования и разработки. Сборник научных статей VIII Всероссийской научно-практической конференции: в 2 ч. / Ч. 1. Самара: Изд-во СГЭУ.
15. Шмелев, И.М., Рождественская, М.А. (2016) Динамика эго-состояний в процессе коуч-сессии // Общество: социология, психология, педагогика. 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/dinamika-ego-sostoyaniy-v-protseste-kouch-sessii> (Дата обращения: 09.07.2024).
16. Шустов, Д.И. (2009) Руководство по клиническому транзактному анализу. М.: «Когито-центр».
17. Giorgi, A. (1997) The Theory, Practice, and Evaluation of the Phenomenological Method as a Qualitative Research Procedure // Journal of Phenomenological Psychology. 2 (28). pp. 235–260.

Особенности работы с клиентами с шизоидной адаптацией

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

Features of Working with Clients with Schizoid Adaptation

Аннотация: Статья представляет собой обзор разных подходов к описанию шизоидной структуры личности, а также шизоидной адаптации и шизоидного процесса — в рамках психоаналитического метода (Нэнси Мак-Вильямс), психодинамического подхода (Стивен М. Джонсон), транзактного анализа (Тайби Калер, Иэн Стюарт и Вэнн Джойнс) и интегративной психотерапии Ричарда Эрскина. Также в статье описываются методы и техники работы с клиентами с шизоидной структурой личности и шизоидным процессом, раскрывается суть внутриличностного конфликта данной категории клиентов, четыре уровня расщепления, методики работы с каждым из уровней по Ричарду Эрскину. Предлагаются цели и стратегии психотерапии для клиентов с шизоидной структурой характера и способы работы с уходом — главной психологической защитой данной группы клиентов, согласно подходу Мэри О'Рэйли-Нэп.

Ключевые слова: шизоидный процесс, уход, шизоидное расстройство личности, МКБ-10, DSM-V, интегративная психотерапия, транзактивный анализ, шизоидная адаптация, шизоидная дилемма, техники психотерапевтической работы, структура эго-состояний.

Abstract: The article provides an overview of different approaches to the description of the schizoid personality structure, as well as schizoid adaptation and the schizoid process — within the framework of the psychoanalytic method (Nancy McWilliams), the psychodynamic approach (Stephen M. Johnson), transactional analysis (Taibi Kahler, Ian Stewart and Vann Joines) and integrative psychotherapy by Richard Erskine. The article also describes methods and techniques of working with clients with a schizoid personality structure and schizoid process, reveals the essence of the intrapersonal conflict of this category of clients, four levels of splitting, methods of working with each of the levels according to Richard Erskine. The author offers a set of goals and strategies of psychotherapy for clients with a schizoid character structure and ways to work with the strategy of withdrawal — the main psychological protection of this group of clients, according to the approach of Marye O'Reilly-Knapp.

Keywords: schizoid process, withdrawal, schizoid personality disorder, ICD-10, DSM-V, integrative psychotherapy, transactional analysis, schizoid adaptation, schizoid dilemma, techniques of psychotherapeutic work, structure of ego states.

Прежде чем мы поговорим об особенностях работы с клиентами с шизоидной адаптацией, мне хотелось бы определиться с понятиями, так как зачастую есть некоторые сложности с разделением шизоидной динамики и тяжелых личностных расстройств, которые не относятся к сфере работы психолога-консультанта, но находятся в сфере клинической психологии и психиатрии. Начнем с определения шизоидного расстройства личности. МКБ-10 предлагает нам следующее описание (f60.1):

«*Расстройство личности, характеризующееся слабостью привязанностей, социальных и других контактов, склонностью к фантазиям, отшельничеству и самоанализу. Имеет место ограниченная способность выразить чувства и испытывать удовольствие.*»

Согласно DSM-V (диагностические критерии 301.20, f60.1), шизоидное расстройство личности относится к кластеру А. Расстройства личности в DSM-V характери-

зуются обычно странным или эксцентричным поведением, а также серьезными трудностями в отношениях. Описание шизоидного расстройства звучит так:

«Распространенная модель социального и межличностного дефицита, характеризующаяся острым дискомфортом и сниженной способностью устанавливать близкие отношения, а также когнитивными или перцептивными искажениями и эксцентричностью поведения, начинающимися в раннем взрослом возрасте и присутствующими в различных контекстах».

Для того, чтобы мы могли диагностировать именно личностное расстройство, нам необходимо при диагностике клиентов опираться на **следующие симптомы (по DSM-V)**:

- склонность к самоанализу и фантазиям;
- чувство безразличия к похвале и утверждению, а также к критике или отвержению;
- отстраненность от других людей;
- слабое желание устанавливать близкие отношения с другими людьми или его отсутствие;
- безразличие к социальным нормам и ожиданиям;
- нечастое участие в мероприятиях для развлечения;
- отсутствие удовольствия от социальных или семейных отношений;
- часто описывается как холодный, незаинтересованный, замкнутый и отчужденный.

Необходимо учитывать следующие диагностические критерии (должны присутствовать не менее 4 из 7):

- всегда выбирает уединенную деятельность;
- эмоциональная отстраненность и отсутствие эмоционального выражения;
- испытывает мало удовольствия от деятельности;
- безразличие к критике или похвале;
- отсутствие желания или удовольствия от близких личных отношений;
- слабый интерес к сексу с другими людьми или его отсутствие;
- нет близких друзей, кроме ближайших родственников.

Однако в нашей практике мы как психологи-консультанты в большинстве случаев встречаемся с клиентами, которые обладают шизоидным характером (Джонсон, 2016) или шизоидной организацией личности (Мак-Вильямс, 2021). Стивен М. Джонсон указывает на то, что шизоидный характер формируется вследствие кумулятивной травмы — накопления разочарования, связанного с несовпадением потреб-

ностей и способов их удовлетворения от родителей, либо отсутствием удовлетворения потребностей. Также предпосылками для формирования данной характерологической структуры являются холодность и пренебрежение от значимых фигур, отвержение естественных младенческих проявлений (ожидание со стороны родителей «идеального младенца»).

Джонсон указывает, что для носителей шизоидной организации личности характерны **два ведущих чувства — страх и ярость**, которые проживаются телесно. Для данной структуры характера в целом достаточно характерна телесная симптоматика: телесное напряжение, отсутствие энергии, зажатость, бледность, астеническое телосложение, ощущение заблокированности и безжизненности тела. У таких людей мы будем наблюдать отсутствие спонтанности, напряжение в ситуациях социального взаимодействия, сложности с проявлением и восприятием злости и гнева, поверхностную грусть.

Если говорить о процессе работы, то, согласно Джонсону, такие клиенты будут склонны к пассивно-агрессивному уходу, интеллектуализации (так как их сильная сторона — мышление), будут избегать конфликтов. Им сложно строить близкие отношения (ниже мы поговорим еще об этом, когда будем разбирать шизоидную дилемму). Также **их сложности носят во многом экзистенциальный характер**: они смешивают ценность своего «Я» и социальных достижений, находясь в постоянном поиске того, что будет оправдывать их существование. И вопросы, которые находятся в сердце их внутреннего конфликта, всегда носят характер вопросов бытийности. Для них мир является не просто небезопасным, он прямо враждебен, холоден, сложен и несет угрозу.

Мелани Кляйн (Кляйн, 2009) объясняет это тем, что младенец помещает в мать (равно в мир, т.к. мать является тем объектом, который в первый год жизни представляет для ребенка весь мир) свои агрессивные импульсы, реагирует на них и таким образом контролирует себя в Другом за счет проективной идентификации. Отсюда возникает **идея контроля и поглощения (уничтожения) тела и разума, а также стратегия избегания** — уход, либо физический, либо эмоциональный, в ситуациях, где физически уйти невозможно.

И Джонсон, и Кляйн указывают на то, что между матерью и ребенком существует общее психическое пространство, поэтому уже у взрослых носителей шизоидного характера наблюдается спутанность между своими и чужими мыслями и чувствами. Им сложно дифференцировать и отделять себя от другого. Поэтому они часто оказываются перегружены.

Как уже говорилось выше, для шизоидной организации личности характерно диссоциирование своих агрессивных импульсов, поэтому внешне они выглядят как мягкие, неконфликтные люди. Нэнси Мак-Вильямс

описывает их как высоко сензитивных, принимающих всецело и мир, и себя людей, которым, однако, сложно справиться с базовой тревогой относительно безопасности. Эта тревога побуждает их отдаляться через физическую дистанцию или через уход в фантазии. Их внутренний конфликт разворачивается в области потребности любви и страха поглощения, поэтому для отношений, которые они выстраивают, будут характерны обязательные отстраненность и достаточно безопасная дистанция. В этом заключается **шизоидная дилемма**.

Давайте теперь перейдем к рассмотрению шизоидной адаптации и шизоидного процесса с точки зрения теории транзактного анализа и интегративной терапии Ричарда Эрскина (см. рис. 1).



Рисунок 1. Структура эго-состояний, характерная для клиентов с шизоидной адаптацией (по материалам статьи Рэя Литтла «Шизоидный процесс» [Little, 2001]).

Жизненная позиция: тщетная, «Я — не ОК, Ты — не ОК».

Защиты: пассивный уход, бездействие.

Двойная контаминация: Родитель критикует, Ребенок реагирует через уход.

Основные драйверы: «Будь сильным», «Старайся», «Радуй других».

Игра: «Посмотри, что они сделали со мной».

Типичные чувства: разочарование, отчаяние, беспомощность.

Решение: «Я могу существовать, пока мне много не нужно».

Приказания: «Не живи», «Не чувствуй», «Не принадлежи», «Не будь здоровым», «Не достигай», «Не расти», «Не будь значимым».

Сценарные процессы: Почти II, Никогда.

Аварийный люк: сойти с ума.

Характерные признаки (по Тайби Каллеру)

- Предпочитают индивидуальный стиль работы.
- Психологическая потребность — уединение.
- Ждут внешнего воздействия.
- «Мне нужно время поразмышлять...», «Жду еще указаний...», «Сдерживаться...», «Легкий темп...», «Личное пространство...», «Не хочется раскачивать лодку...».
- Рэкетная система: «Вещи или люди могут заставить меня чувствовать себя плохо эмоционально». Позиция в треугольнике Карпмана — Жертва. Рэкетное чувство — Неважность.
- Восприятие мира — воображаемые действия.
- В дистрессе надевают маску Нытика – через уход.
- Сигналы дистресса — пассивное ожидание, начинают и не завершают проекты, чувствуют стыд и собственную неадекватность.
- Аутентичное переживание — автономия.
- Экзистенциальный вопрос: «Я желанен?».

Ричард Эрскин в своей статье «Шизоидный процесс» (Erskine, 2001) говорит о том, что для клиентов с шизоидной адаптацией характерна фрагментация Детского эго-состояния. То есть помимо того, что мы будем иметь дело с разделением на Адаптивного Ребенка и Свободного Ребенка, мы будем находить разные отщепленные части, где сможем наблюдать фиксации, которые контаминируют Взрослое эго-состояние и нарушают жизнь клиента в «здесь и сейчас».

Ниже мы поговорим как раз о тех методах, которые предлагают разные авторы для работы с шизоидной структурой характера, шизоидной адаптацией и шизоидным процессом у клиентов.

В качестве основной стратегии работы с шизоидной структурой характера или шизоидным процессом у клиентов **Ричард Эрскин предлагает эмпатическую сонастроенность**. Так как возраст формирования травмы и/или фиксации достаточно ранний, то чаще всего мы будем иметь дело с довербальным опытом клиента: переживанием ужаса, ярости, стыда и замирания на уровне тела (отчасти это то, что Берн называл «протоколом» или «телесным сценарием»). Поэтому важной задачей для психолога будет развитие и построение таких отношений, в которых клиент сможет предъявлять свои ранние невыраженные аффекты, а также вербализация того, что ранее никогда не называлось.

Работа с шизоидными клиентами достаточно часто бывает непростой, так как мы имеем дело с примитивными психологическими защитами, а значит, важным будет отслеживание собственного контрпереноса, в кото-

ром могут появляться скука, ярость, ужас или тревога, а также отстраненность и одиночество. Все эти переживания мы можем отнести к той части «Я» клиента, которая была заперта за внешне поощряемым фасадом. Однако этот фасад будет отличаться от фасада нарциссического клиента, так как у них за фасадом чаще всего скрывается пустота, а у шизоидных клиентов — фрагментарное, очень раннее «Я».

Процесс работы с шизоидными клиентами — это всегда медленный процесс, так как мы имеем дело с несколькими пластами работы. Сначала с Адаптивным Ребенком, который будет проявляться в первую очередь. Это социально одобряемое «Я», которое было создано клиентом для защиты от внешней критики. Следующий уровень фрагментации — это Родитель, который представляет собой интроецированные чувства, мысли и стратегии поведения значимых для ребенка взрослых. Далее следует другой внутренний объект — созданный ребенком внутренний критик, который служит защитой от боли, причиняемой внешними критикующими фигурами: **«Если я буду причинять боль самому себе, то тем самым я сделаю менее значимой ту боль, которую могут причинить мне другие»**. И уже в самом конце этого лабиринта нас ждет внутреннее раненное, одинокое, уязвимое, витальное «Я» клиента, которое одновременно нуждается в отношениях и страшится их из опасения быть поглощенным или разрушенным.

Эти детские фантазии препятствуют построению близких отношений, в том числе с терапевтом. Поэтому здесь стоит запастись терпением: у каждого из этих уровней (частей личности) — свой уникальный стиль построения отношений. И психологу нужно уметь сонастраиваться с каждой из этих частей. Вместе с этим стоит учитывать, что придется одновременно приглашать клиента в более близкий контакт, но при этом с уважением относиться к его потребностям в уходе и созданию дистанции как способах сохранить себя (свое спрятанное витальное «Я») и выдержать наплывы аффектов из ранних детских опытов и родительских критикующих интроектов.

Работа с четырьмя уровнями расщепления (Ричард Эрскин)

На первом этапе мы работаем с той частью «Я», которая была создана для функционирования в социуме. Ричард Эрскин предлагает исследовать те способы адаптации, которые нашел для себя клиент, изучить их преимущества, но также и недостатки, например, потерю удовольствия и витальности, эмоциональное опемение или потерю контакта с телом и физическими ощущениями. Здесь может быть полезной работа на стульях с разными эго-состояниями, а также фокус на валидации тех стратегий, которые были созданы ребенком для адаптации к тем условиям, в которых он рос.

На втором этапе Ричард Эрскин предлагает провести феноменологическое и историческое исследование с целью прояснения тех способов критики, которые интроецировал клиент, и условия наказания за проявление аутентичности.

Далее мы фокусируемся на самокритике, которая характерна для клиентов с шизоидной адаптацией. На этой стадии мы отражаем клиенту то, как он сам вкладывается в то, чтобы чувствовать себя не в порядке и отдельным ото всех, подсвечиваем, для чего была выбрана такая стратегия — с целью защитить уязвимое, хрупкое витальное «Я». Тут мы можем столкнуться с тем, что клиенты держат в секрете то, как они разрушительны по отношению к самим себе. Это довольно чувствительный и тонкий этап, где требуется много поддержки и эмпатии, а также воодушевление со стороны психолога в продолжении процесса исследования.

На последнем уровне работы мы будем взаимодействовать со скрытым, спрятанным «Я», которое преимущественно не имело права голоса в течение долгих лет жизни клиента. Основной мотив здесь будет изоляция, самоизоляция, а также отчуждение и непринятие значимыми взрослыми в детстве этой чувствительной и хрупкой части «Я». Самыми важными на данном этапе являются безопасность и сонастроенность с этой тихой, молчаливой частью «Я». Как говорит Ричард Эрскин, мы должны оставаться вовлеченными, однако не вторгаться в это внутреннее уединение своих клиентов, нормализуя их потребность в нем. Мы не ждем ответов и не даем лишних интерпретаций. Наши интервенции носят валидирующий характер:

- «Это нормально — иметь тихое место»;
- «Абсолютно необходимо ощущать безопасность внутри себя»;
- «Вам нет нужды торопиться. Я буду здесь».

Это состояние похоже на медитативное наблюдение. В этой сонастроенности с их внутренней тишиной клиенты ощущают себя увиденными и принятыми с их особенностью и тонкостью в этом проявлении себя. Этот опыт становится целительным сам по себе.

Далее давайте рассмотрим другие подходы к работе с шизоидной структурой характера (адаптацией, шизоидным процессом).

Цели терапии (Стивен М. Джонсон)

- Восстановление доверия к себе, другим и миру.
- Воссоединение с самим собой.
- Осознание защит.
- Ослабление перфекционизма и потребности в исключительности.
- Создание и проживание принадлежности в группе.

- Осознание своих пассивно-агрессивных стратегий.
- Исследование абсолютных убеждений и патологических паттернов поведения.
- Формирование здоровых поведенческих паттернов (РЭПТ, ДБТ, НЛП).

Траектория работы (Стивен М. Джонсон)

- Восстановление контакта с телесными ощущениями.
- Переживание укорененности и центрированности в собственном теле.
- Работа с шизоидной яростью.
- Работа с ужасом.
- Работа с сожалением (печалью) об утрате «Я».
- Высвобождение переживания любви и радости.

Техники работы

- Создание безопасных отношений, в которых будет делаться акцент на исследовании внутреннего мира клиента, а не его внешних проявлениях.
- Фокусируемся на формировании привязанности через эмпатическое присоединение к уязвимому скрытому «Я».
- Конфронтация пассивности через исследование и активацию действий (использование Директивного стиля коммуникации из КР+).
- Признание наличия потребностей, размышление и действия по их удовлетворению.
- Позитивные поглаживания в ответ на активное поведение.
- Двигаться навстречу клиенту, а не ждать, когда он сам проявит инициативу.
- Выстраивать цепочку «телесные ощущения — мышление — эмоциональные переживания».

Стратегия работы с шизоидными клиентами (Мэри О'Рейли-Нэп)

Подстройка на 4 уровнях:

- аффективный резонанс – физический отклик: «Я вас вижу», «Я вас слышу»;
- внимательность;
- взаимность;
- открытость и участие.

Стратегия работы с уходом шизоидных клиентов (Мэри О'Рейли-Нэп)

- Признание существования ухода: «Вы замкнулись в себе...».
- Подтверждение важности ухода: «Есть важные причины для вашего ухода в себя».
- Нормализация ухода: «Таким образом вы сохраняете себя».
- Использование соностроенных реакций терапевта: «Я здесь, с вами».

Список литературы

1. Всемирная организация здравоохранения (1995) Международная классификация болезней десятого пересмотра (МКБ-10). Класс V: Психические расстройства и расстройства поведения. URL: https://psychiatr.ru/download/1998?view=1&name=%D0%9C%D0%9A%D0%91-10_%D1%81_%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%81%D1%8B%D0%BB%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8.pdf (Дата обращения: 19.07.2024).
2. Джойнс, В., Стюарт, И. (2017) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя.
3. Джонсон, С.М. (2016) Психотерапия характера. М.: Корвет.
4. Кляйн М. (2009) Заметки о некоторых шизоидных механизмах // Психоаналитические труды: в 7 т.: пер. с англ. / под науч. ред. С.Ф. Сироткина, М.Л. Мельниковой. Ижевск: ERGO, 2009. Т. V: Эдипов комплекс в свете ранних тревог и другие работы 1945–1952 годов. С. 69–101.
5. Мак-Вильямс, Н. (2021) Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс.
6. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
7. Erskine, R. (2001) The Schizoid Process // Transactional Analysis Journal. 31 (1). pp. 4–6.
8. Kahler, T. (2008) The Process Therapy Model: The Six Personality Types with Adaptations. Little Rock, Arkansas: Taibi Kahler Associates, Inc.
9. Little, R. (2001) Schizoid Processes: Working with the Defenses of the Withdrawn Child Ego State // Transactional Analysis Journal. 31 (1). pp. 33–43.
10. O'Reilly Knapp, M. (2001) Between Two Worlds: The Encapsulated Self // Transactional Analysis Journal. 31 (1). pp. 44–54.

Дилемма шизоидной адаптации на примере фильмов «Человек на Луне» и «К звездам»

Александр Юрьевич
ПУШКАРЕВ

Место работы: телесный психотерапевт, практикующий психолог в модальности транзактивного анализа, коуч ICU; старший преподаватель 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

The Dilemma of Schizoid Adaptation on the Example of the Films “First Man” and “Ad Astra”

Аннотация: В данной статье представлен обзор особенностей дилеммы шизоидной адаптации на примере фильмов «Человек на Луне» (реж. Дэмьен Шазелл, 2018) и «К звездам» (реж. Джеймс Грэй, 2019). Автор говорит о специфике шизоидной адаптации — пассивности, способе структурирования времени, контактировании со своими чувствами и с окружающими, использующихся драйверах и защитах.

В материале приведены цитаты, иллюстрирующие идеи автора, из работ Гарри Гантрипа и Рэя Литтла, которые занимались в том числе исследованием особенностей психотерапевтической работы с данной структурой характера. Условно, можно поставить знак равенства в данном материале между «адаптацией», термином из теории личностных адаптаций в транзактивном анализе, и «структурой характера» в рамках психоаналитического подхода к типологизации личности.

Автор описывает двух главных героев, Нила Армстронга (Райан Гослинг) и Роя МакБрайда (Брэд Питт), которые являются носителями данной адаптации. В фильмах используется пространство космоса как метафора одиночества, удаленности и отдельности главных героев от жителей Земли, обычных людей. Приводятся интересные детали, которые раскрывают нам нюансы внутреннего функционирования данных персонажей.

Ключевые слова: шизоидная адаптация, шизоидная структура характера, обзор кино, теория личностных адаптаций, транзактивный анализ, шизоидная дилемма, экзистенциальное одиночество.

Abstract: This article provides an overview of the features of the schizoid adaptation dilemma using the example of the films “First Man” (dir. by Damien Chazelle, 2018) and “Ad Astra” (dir. by James Gray, 2019). The author talks about the specifics of schizoid adaptation — passivity, the way of structuring time, contacting one’s feelings and other people, the drivers and defenses used.

The material contains quotations illustrating the author’s ideas from the works of Harry Guntrip and Ray Little, who were engaged in, among other things, the study of the features of psychotherapeutic work with this character structure. Relatively speaking, it is possible to put an equal sign in this material between “adaptation”, a term from the theory of personality adaptations in transactional analysis, and the term “character structure” within the framework of a psychoanalytic approach to personality typologization.

The author describes the two main characters, Neil Armstrong (Ryan Gosling) and Roy McBride (Brad Pitt), who are the bearers of this adaptation. The films use the setting of the cosmos as a metaphor for loneliness, remoteness and separation of the main characters from the inhabitants of the Earth, ordinary people. Interesting details are provided that reveal to us the nuances of the internal functioning of these characters.

Keywords: schizoid adaptation, schizoid character structure, film review, theory of personality adaptations, transactional analysis, schizoid dilemma, existential loneliness.

Давайте начнем этот обзор с небольшого введения, или скорее напоминания о том, что такое адаптации и какие особенности есть непосредственно у шизоидной адаптации.

Личностные адаптации — это определенный набор стратегий, используемых ребенком при формировании своего жизненного сценария. Концепция личностных адаптаций разработана Полом Варом и Тайби Калером, а затем дополнена Вэнном Джойнсом.

Общая черта людей с шизоидной адаптацией — отделенность от своих потребностей и чувств, пассивная позиция в отношении решения проблем. В стрессе такой человек ждет, что проблема решится сама, выбирает уход в качестве способа структурирования времени и перестает контактировать со своими чувствами из драйвера «Будь сильным». В депрессии ощущает брошенность и принимает решение: «Я ни в ком не нуждаюсь. Я позабочусь о себе сам» (но сам о себе он не заботится).

Основные психологические защиты — примитивные: проекция, интроекция, обесценивание и идеализация.

Дилемма человека с шизоидной адаптацией — одновременная жажда близости и страх близкого контакта.

Вот как пишет об этом Гарри Гантрип: «Шизоид сталкивается с двумя противостоящими друг другу потребностями: потребностью ухода от невыносимой реальности и потребностью оставаться с ней в контакте для спасения эго. Именно это принуждает к расщеплению эго на активное страдающее и пассивное регрессирующее».

«Шизоид должен усиленно стремиться к отношениям ради безопасности и сразу же вырываться из них ради свободы: колебания между регрессией к матке и борьбой за рождение».

«Ему может быть непереносима сама мысль быть близким с кем-либо, он ощущает себя в безопасности лишь на расстоянии от людей» (Гантрип, 2010, с. 47, 116, 348).

Ему вторит Рэй Литтл: «Безопасность достигается с помощью фантазий о нахождении в обособленном пространстве, которое похоже на внутриутробное состояние, и таким образом осуществляется бегство из жизни».

В то время как присутствие рядом с другими приводит к потере себя, пребывание в изгнании приводит к потере других.

Когда-то его выживание зависело от того, что он был мертв для мира, и он боится того, что может случиться, если он оживет» (Little, 2001)¹.

¹ Цитата по переводу: Литтл, Р. (2001) Шизоидный процесс: Работа с защитами замкнутого Детского эго-состояния // перевод с англ. Дмитрий Котляров, под ред. Елены Соболевой. URL: <https://www.b17.ru/article/91584/>; <https://www.b17.ru/article/91680/>; <https://www.b17.ru/article/91791/> (Дата обращения: 20.07.2024).

И в качестве иллюстрации этой дилеммы я выбрал два фильма о космонавтах. Ведь космонавт — это яркий образ человека с шизоидной личностной адаптацией. Между ним и миром всегда есть скафандр. И это мешает установлению контакта (и близости). А отказ от чувств при внешней успешности и эффективности приводит к отсутствию радости.

«Человек на Луне» (2018)

Фильм Дэмьена Шазелла рассказывает о подготовке к полету в космос Нила Армстронга — американского астронавта. Герой упорно работает и тренируется для достижения своей цели. Даже попадая в авиакатастрофу или внештатную ситуацию во время полета, он собран, не позволяет чувствам взять верх.



Кадр из фильма «Человек на Луне»
с сайта <https://www.kino-teatr.ru/kino/movie/hollywood/127158/foto/>

С функциональной точки зрения его хладнокровие и отстраненность, вплоть до механистичности — это преимущество: именно блестящий холодный разум вместе с предписанием «Не чувствуй» и драйвером «Будь сильным» позволяют герою не паниковать, а справляться. При этом мы узнаем, что совсем недавно он пережил потерю. И фокус в фильме делается на том, как герой справляется с утратой: молча, по-мужски.

Рэй Литтл так пишет об этом: «Уход и отстраненность от мира, связанные с уверенностью в своих силах, могут создавать впечатление равнодушия, которое также поддерживается отсутствием эмоциональной реакции и холодностью. Это является защитой от переживаемой опасности и беспокойства, которые неминуемо возникают при доверии другим людям» (Little, 2001)².

Чувства героя и его живые проявления словно размещены в других: это близкие переживают, волнуются, плачут и горюют вместо него. Герой сдержан настолько, что не может сказать ни одного теплого слова своим сыновьям перед отлетом. Ведь «Не чувствовать» означает не переживать не только болезненные чувства, но вообще все чувства, в том числе и те, которые дарят удовольствие.

² Там же.

Но вот наступает финальная сцена на Луне. И она — потрясающая и пробирающая до костей. Она составляет точки над *i* и показывает, что герой помнит и страдает, только по-своему. То, что происходило с персонажем до полета, преобразуется. Выходит, что полет на Луну для персонажа Нила Армстронга — это не героический поступок и не «маленький шаг человека, но огромный скачок для человечества», а способ похоронить личную трагедию. Эта трагедия настолько тревожит главного героя, что он готов улететь от нее за любое количество километров и световых лет.

«К звездам» (2019)

По сюжету герой-космонавт летит сквозь космос, чтобы найти своего отца и спасти Землю. Его отец — исследователь, занимавшийся поиском внеземной жизни, и, возможно, он причастен к аномалиям, угрожающим Земле.

Большую часть фильма герой Рой МакБрайд находится один, и ему нормально с этим. Он в скафандре, что тоже говорит о нежелательности (и невозможности) контакта. Нам показывают одиночество и изоляцию человека, в жизни которого нет близких отношений: его девушка выведена за границы повествования и лишена прямой речи. И это хорошая иллюстрация сценарного процесса «Почти-1» (сбегание из отношений, когда становится возможен переход на новый уровень близости).



Кадр из фильма «К звездам» с сайта <https://www.kino-teatr.ru/kino/movie/hollywood/129094/foto/846401/>

Герой не соединяется с чувствами и держит их под контролем, потому что уверен: за гневом находится боль, с которой он не справится (и именно это погубило его отца).

Это фильм о давней утрате отношений с дорогим человеком, о надежде на второй шанс, о фантазии об исправлении прошлого и о том, как ради подобных надежд и фантазий можно пересечь хоть всю Солнечную систему.

Каково жить ребенку, чей родитель выбрал не его, а свое увлечение, в данном случае звездами? Каково всегда оставаться в тени своего отца?

Здесь также можно поразмышлять и о выборе главного героя стать космонавтом: его ли это выбор? Или это способ хотя бы так сблизиться с отцом и понять его? Или, может быть, это желание быть уникальным и востребованным, быть тем, в ком нуждаются? В качестве компенсации за ощущение себя отвергнутым и нелюбимым в детстве.

Чем можно «закрыть» неразделенную тоску? Собственно, ничем. Поэтому герой Брэда Питта и выбирает не чувствовать. При этом жажда любви, близости, признания не ослабевает, и, когда такая возможность появляется, раз за разом вспыхивает с новой силой.

В своем стремлении во что бы то ни стало добраться до отца, герой становится причиной гибели других членов экспедиции — и даже в этой ситуации не выдает своих чувств. А, возможно, и вправду ничего не чувствует.

Близости с отцом так и не случится. Отец — холодный, самовлюбленный эгоист, которому всегда была безразлична судьба сына. Как нам известно, холодные и дистантные родители — это одна из причин формирования шизоидной адаптации.

Гарри Гантрип так пишет об этом: «Интернализируются плохие объекты, потому что мы не можем принять их “плохость”. Мы пытаемся контролировать их во внешней реальности и все равно не можем. Поэтому продолжаем борьбу за изменение и обладание ими во внутреннем мире» (Гантрип, 2010, с. 25).

Чем похожи герои фильмов «Человек на Луне» и «К звездам»

В финале обоих фильмов есть сцена, показывающая, что внутри сильного и крепкого с виду человека находится ранимое, уязвимое и живое «Я», отчаянно нуждающееся в другом человеке. Нуждающееся и не получающее такого контакта.

Все красивые съемки космоса — это лишь декорация к истории нестерпимого желания близости. Желания, ради которого можно пролететь световые годы. При этом близости может так и не случиться.

И тогда самое прекрасное — это не звезды, к которым устремляются герои. Звезды — это скорее фантазия о том, как все могло бы быть, и отражение сценарного процесса «Никогда». Самым прекрасным оказывается то, что находится рядом, на расстоянии вытянутой руки. Если у героев достанет мужества ее протянуть.

Список литературы

1. Стюарт, И., Джойнс, В. (2017) Современный Транзактный анализ. СПб.: Метанойя.
2. Гантрип, Г. (2010) Шизоидные явления, объектные отношения и самость. М.: Институт Общегуманитарных Исследований.
3. Little, R. (2001) Schizoid Processes: Working with the Defenses of the Withdrawn Child Ego State // Transactional Analysis Journal. 31 (1). pp. 33–43. Available at: <https://www.integrativetherapy.com/en/articles.php?id=44> (Accessed: 20 July, 2024).

Духовный транзактивный анализ

Елена Ильинична
МУРАШОВА

Место работы: психолог в модальности транзактивный анализ, член SOTA и EATA; автор серии книг «Управляемые сны»; Москва, Россия; elenamirys@mail.ru
ORCID: 0009-0007-2726-4582; ResearcherID: KLD-9909-2024



Elena Ilinichna
MURASHOVA

Place of work: psychologist in the modality of transactional analysis, member of SOTA and EATA; author of the books series “Lucid Dreams”; Moscow, Russia; elenamirys@mail.ru
ORCID: 0009-0007-2726-4582; ResearcherID: KLD-9909-2024

Spiritual Transactional Analysis

Аннотация: В статье говорится о том, что такое духовность, а также о ее значении в рамках психотерапевтического процесса. Автор объясняет разницу между духовностью, философией и религией, развивает идею о том, что духовность может помочь людям справиться с различными эмоциональными и психологическими проблемами, рассматривает способы размещения духовности в терапии. В данной статье поднимается вопрос о том, как быть психотерапевтом, который учитывает и принимает духовность как свою ценность и как ценность своих клиентов. Также автор говорит о том, как творчество и воображение помогают видеть в играх преимущества. В статье используются идеи из семинара «Духовность и Транзактивный анализ» Робина Хоббса и Мартина Уэллса (проведен 11 мая 2024 года) и статья «Психотерапия и духовность» Ребекки Л. Траутманн (опубликована в «Transactional Analysis Journal» в январе 2003 года).

Ключевые слова: психотерапия, транзактивный анализ, духовность, сценарий, контрсценарий, клиент, терапевтические отношения, Эрик Берн, медитация, воображение, структура, драматический треугольник, игры, эго-состояния.

Abstract: The article talks about what spirituality is, and what meaning it has as a part of the therapeutic process. The author explains the difference between spirituality, philosophy and religion, develops the idea that spirituality can help people cope with various emotional and psychological problems, and considers ways to place spirituality in therapy. This article raises the question of how to be a psychotherapist who considers and embraces spirituality both in him or herself and in the clients. The author also talks about how creativity and imagination help to see the advantages of games. This article uses ideas from the seminar “Spirituality and Transactional Analysis” by Robin Hobbes and Martin Wells (May 11, 2024) and the article “Psychotherapy and Spirituality” by Rebecca L. Trautmann (published in “Transactional Analysis Journal” in January, 2003).

Keywords: psychotherapy, transactional analysis, spirituality, script, counter-script, client, therapeutic relationship, Eric Berne, meditation, imagination, structure, drama triangle, games, ego states.

Благодарим за помощь в подготовке статьи организатора семинара «Духовность и транзактивный анализ» Индиру Дильдабаеву, психолога, кандидата на статус СТА, члена Ассоциации Практиков Транзактивного Анализа Кыргызстана (АПТАК) dildabayeva.indira@gmail.com

Статья печатается с разрешения Робина Хоббса и Мартина Уэллса.

Духовность является важной частью терапевтического процесса и может помочь людям справиться с различными эмоциональными и психологическими проблемами. Однако многие люди могут испытывать трудности в разговоре о духовности, так как подобный разговор может

быть связан с личными, интимными переживаниями, которые трудно выразить словами. Процесс поиска слов для выражения духовности и исследование значения духовного опыта могут помочь людям лучше понять свои религиозные и психологические потребности.

О духовном опыте обычно не говорят в терапевтической комнате, так как его трудно адекватно объяснить словами — клиенту может быть страшно окзаться непонятым или принятым за сумасшедшего. Но разговор о духовности может помочь осознать его личную историю, травмы, связанные с духовностью, и найти во всем этом более глубокий смысл и осознанность в своей жизни.

Ребекка Л. Траутманн рассказывает о своем клиенте: «Приближаясь к концу терапии спустя несколько

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактный анализ

лет, клиент анализировал то, как он переживал чувство тихой радости в жизни. Он осознал, что сделал реальностью свою фантазию о простой жизни в гармонии с природой и своей семьей. “Это почти божественное ощущение”, — сказал он после недолгого молчания. И так оно и было. Прожить выход из сценария, находиться в контакте с собой и миром, быть честным и целостным, принимать таинственность того, что находится “за пределами собственного я” — вот, что такое терапия, как бы мы ее ни описывали и какой бы подход ни использовали» (Trautmann, 2003, p. 36).

Духовность — это нечто большее, чем просто религия или философия. Это состояние ума, которое позволяет нам видеть мир в более широком контексте и находить смысл в жизни. Она выходит за пределы физического и психологического, за пределы знакомого, за пределы нормы. А воображение и творчество помогают нам в этом.

Эрик Берн говорил о голоде по структуре. Преимущество игр связано с поддержанием структуры и идентичности. И как раз игры предоставляют нам структуру — что-то знакомое, что-то повторяющееся, то, что подтверждает наш жизненный сценарий, подтверждает нашу идентичность. С духовной точки зрения, как утверждает Мартин Уэллс, есть другие преимущества игр: это возможность выйти в неизвестное, выйти из знакомой структуры, выйти из знакомого паттерна. И тогда это очищает человека для каких-то новых радостей.

Иногда медитацию описывают как потерю структуры, где в пространстве без нее открывается что-то новое, неизвестное для человека. Потенциал скрывается в тишине. В ней тоже нет структуры, и может проявиться что угодно, что можно принимать. Однако с принятием связаны сложности, как раз потому, что у людей есть голод по структуре — по всему знакомому. Если человек захочет отпустить или ослабить свою структуру, для него появляется возможность проявиться чему-то неизведанному, что выше всего того, что было ему знакомо. Эта тихая пустота очищает и освобождает его для новых радостей.

Если связать данное понимание с транзактным анализом, то игра может прояснить, например, понимание еще не разрешенных аспектов сценария, она — как зеркало того, что человек проецирует на других людей. И тогда она становится воротами к объединению и свободе, которые открывают дорогу к миру.

Что касается проекций: когда, например, у нас есть нежелательные аспекты нашей психики, и мы имеем тенденцию проецировать их куда-то вовне, это делает нас в какой-то мере разделенными и ставит другого человека перед необходимостью как-то справляться с нашей проекцией. Например, Жертва из треугольника Карпмана может не хотеть признать собственную враждебность. Но пока она этого не сделает, невоз-

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



**Мартин
УЭЛЛС**

ТСТА, преподающий и супервизирующий транзактный аналитик, более 45 лет изучает и практикует медитацию. Проработал 35 лет в Национальной службе здравоохранения Великобритании в качестве психотерапевта-консультанта и преподавателя осознанности с недуальной точки зрения. Автор трех книг. Первая из них, «Сидя в тишине» («Sitting in the Stillness: Freedom from the Personal Story»), опубликована в 2020 году издательством «Mantra Books», посвящена теме духовности и психотерапии. Опубликовал ряд статей о ТА и духовности.

можен покой ни внутренний, ни внешний. Если взять Спасателя, он может не хотеть принять собственную уязвимость, и эта уязвимость проецируется на Жертву, и такая ситуация не получает разрешение. А в игре есть преимущества, есть потенциал разрешения данной ситуации. Это не легкий путь, мы можем увидеть что-то очень некомфортное, то, что нам хотелось бы проецировать на кого-то другого. Когда мы присваиваем эти проецируемые аспекты себе, появляются возможности для новых радостей и для мира. Это очень творческий процесс, и он является потенциальным подарком, как возможность остановиться и полностью пересмотреть свою жизнь, свой сценарий, свою идентичность, пересмотреть понимание неудачи — увидеть, что противоположность понимания неудачи есть возможность получить для себя то, что нужно.

Мартин Уэллс на семинаре «Духовность и Транзактный анализ» приводил в пример стихотворение Джалаладдина Руми:

*«Всё наше бытие — дом у большой дороги.
Заглядывают все кому не лень.
То радость, то тоска, то злость приносят ноги,
То мимолетных осознаний тень.
Приветлив будь ко всем у своего порога.
Пусть даже в дом придет толпа скорбей,
Что, как разбойники, забывшие про Бога,
Насильно тащат скорб твой из дверей,
Всё ж окажи всем почести.
Кто знает, зачем идут они, чего хотят?»*

Елена Ильинична МУРАШОВА
Духовный транзактный анализ

*Быть может, они место расчищают
Тебе для неизведанных уклад.
Пускай приходят стыд и вспышки гнева.
Всех приглашай радушно погостить.
Признателен им будь — они посланцы Неба.
Пришли тебе наставниками быть».¹*

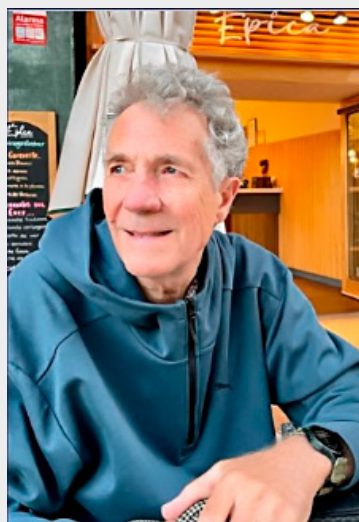
Рассказывая о своей личной жизненной ситуации, Мартин Уэллс говорит: «Это был глубокий урок для меня как для терапевта. Мы только принимаем то, что приходит к нам. И мы можем говорить об этом с нашими клиентами. Для меня очень важно передать, что это всё — творческий процесс, это не то, что что-то пошло не так, [наоборот,] это проявление потенциала, чего-то глубокого внутри нас. То есть нужно воспринимать это как какую-то коммуникацию, а не как патологию. Я могу говорить с клиентами об этом словами и также передаю это с помощью своего принимающего присутствия».

Мы как терапевты можем всё это испытать в терапевтической комнате через разыгрывание драматического треугольника. Он стимулирует у терапевта определенные чувства, они находятся в основе и являются корнем данного процесса. Если терапевта приглашают в драматический треугольник, возможно, клиент находится в пассивности, в позиции Жертвы, и у терапевта появляется желание отреагировать. Как будто терапевта хватают за руку и втягивают в эту динамику. Или где-то в терапии в какой-то момент терапевта могут атаковать, и у него появляется сильная реакция в области чувств — отстраниться или отомстить. Терапевту важно принимать такие события.

Есть несколько возможностей такого принятия — это наблюдать за своими реакциями и оставаться центрированным в точке неподвижности, в точке любви и мудрости, не отстраняясь и не приближаясь к клиенту, не привязываясь, как говорится об этом в буддизме. Клиент общается с терапевтом как может, своим наилучшим способом, и терапевт это чувствует. Мудрость терапевта проявляется в том, что он не отыгрывает эту игру в драматическом треугольнике. Терапевт приглашает и себя, и клиента в эту точку неподвижности, в молчаливое присутствие, в форму размышления, в место наблюдения и свидетельства. Терапевт видит, что происходит в терапевтической комнате, а также видит более широкую картину. Если клиент находится в яме отчаяния, то и терапевт находится в этой яме рядом с ним, и в то же время терапевт находится снаружи, видит горизонт и небо. Терапевту важно продолжать наблюдать за собой и принимать все, что происходит в яме с клиентом и снаружи. Таким образом, терапевт может изменить взгляды клиента.

¹ В переводе И. Бугаева.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Робин ХОББС

ТСТА, преподающий и супервизирующий транзактный аналитик. Со-основатель и один из руководителей [учебного центра гуманистической и интегративной психотерапии «Elan Training and Development» \(Манчестер, Великобритания\)](#). Также является советником по этике Европейской Ассоциации Транзактного Анализа. Опубликовал ряд статей о ТА и духовности.

В терапевтической комнате духовность может быть привнесена через использование различных техник, которые помогают клиенту осознать свою связь с миром и природой. Например, можно использовать медитативные практики, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на своих мыслях и чувствах, а также на окружающей среде. Можно использовать различные методы визуализации, такие как рисование, лепка, коллажи, чтобы помочь клиенту выразить свои эмоции и чувства через образы. Важно помнить, что духовность — это индивидуальный опыт каждого клиента, и терапевт должен быть готов адаптироваться к его личным потребностям.

Робин Хоббс предлагает в терапевтической комнате рассмотреть шесть образов: маяк, солнце, роза, свеча, источник, бабочка. Терапевт может попросить клиента выбрать один из этих образов и рассказать, что он означает для него, или можно попросить клиента что-то рассказать от имени этого образа. Выбранный образ не всегда является символом для клиента. Символ — это образ, который уносит человека за пределы того, где он находится. Для некоторых людей образ — это просто вещь, существующая в мире, где мы живем.

Что мы можем делать в терапевтической комнате как терапевты? Робин Хоббс говорит о том, что он фокусируется на двух вещах. Первая — осознанное присутствие. Терапевты могут тренироваться в том, как быть с кем-то в осознанном присутствии. То есть когда терапевт слушает уникальную историю клиента, он не только слушает, но и видит, прикасается, чувствует, ощущает. Проще говоря, терапевт слушает клиента всем своим телом: как была прожита жизнь клиента, как она проживается сейчас, какие есть желания и надежды у клиента на его будущее, и как теперь эта жизнь проживается с терапевтом в терапевтической комнате.

Если между клиентом и терапевтом возникает игра, это очень важно. Использование слова «игра» здесь можно рассмотреть в другом контексте. Терапия может включать разнообразные виды игр как деятельности: пение, игра на гитаре, танцы, рисование. «Игра» (game) в английском языке означает форму активности. Когда проблема, которую клиент изначально приносит терапевту, начинает раскрываться и познаваться непосредственно с терапевтом, драма жизни клиента уже проживается непосредственно между клиентом и терапевтом. Терапия метафорически может описываться как то, что терапевт теряет в мире клиента, а клиент теряет в мире терапевта. После этого клиент и терапевт вместе находят правильный путь. Чтобы сделать это, важно слушать клиента, включая воображение и творчество в терапевтической комнате.

О своем воображении Робин Хоббс говорит, что оно всегда имеет рамки, что жизнь человека — это путешествие к миру и благополучию, и что он смотрит на жизнь человека как на молитву. Терапевт понимает, что у клиентов есть важный вопрос: могут ли они ощутить мир, благополучие и наполненность с людьми? И что для этого должно произойти в модели эго-состояний? Эти мир, наполненность и благополучие познаются через интеграцию эго-состояний Родителя и Ребенка. Терапевт может спросить клиента о его духовной истории. И ответ на этот вопрос может включать практическую информацию: какие у клиента были опыты, связанные с религией. Но также это может быть информация о моментах в жизни человека, когда он осознавал себя больше, чем он сам, когда это на него сильно повлияло.

В терапевтической комнате терапевту важно собрать историю духовных переживаний человека. Это приглашает клиента привносить духовность в терапевтическую дискуссию. Терапевт узнаёт, как клиент стремится достичь мира и безопасности. В терапевтической комнате также можно использовать предложенные выше образы и символы, чтобы создать пространство, где будет возможно духовное исследование.

Заключение

Итак, духовность в транзактном анализе имеет важное значение для понимания человеческой природы и ее взаимодействия с окружающей средой, помогает людям достичь большей гармонии и благополучия в своей жизни. Духовность развивает эмпатию и сострадание человека, позволяя ему понять свою личность и свои ценности более глубоко.

Духовность также помогает психотерапевтам и их клиентам лучше понимать свои эмоции, мысли и поведение, устанавливая более полные и осознанные отношения с другими людьми. Со стороны психотерапевта, духовность играет роль маяка в осознании и по-

нимании проблем клиентов, дополнительно позволяя психотерапевту установить с клиентами более глубокую связь в доверительных отношениях и создать для них больший комфорт при обсуждении их проблем. Помимо этого, духовность повышает эффективность психотерапевтической работы с клиентами через познание терапевтом граней своей личности, собственных сложностей и ценностных ориентиров.

Список литературы

1. Карпман, С. (2018) Жизнь свободная от игр. СПб.: Метанойя.
2. Хоббс, Р., Уэллс, М. (2024) Духовность и транзактный анализ // [Семинар] Организатор — Индира Дильдабаева, член Ассоциации Практиков Транзактного Анализа Кыргызстана (АПТАК), делегат АПТАК в ЕАТА. 11 мая 2024 года, Zoom.
3. Berne, E. (1964) *Games People Play*. New York: Grove Press.
4. Trautmann, Rebecca L. (2003) *Psychotherapy and Spirituality* // *Transactional Analysis Journal*. 33 (1). pp. 32–36.

Саммари книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция ТА, духовности и теории квантового поля»

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

Место работы: практикующий психолог; студент Международного Института Развивающего Транзактивного Анализа (МИР-ТА); супервизор Алла Далит (PTSTA-P); Казань, Россия; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: practicing psychologist; student of International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IIDTA); supervisor Alla Dalit (PTSTA-P); Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023

Summary of Linda Gregory's book "Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field"

Аннотация: Данная статья представляет собой подробный обзор книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция транзактивного анализа, духовности и квантового поля».

Все мы стремимся к самоактуализации и находимся в поиске ответов на глубинные экзистенциальные вопросы: «Кто я? Какой я? Что я здесь делаю?». Зачастую людей приводит в психотерапию не только осознанное желание решить некие проблемы, но и стремление к самоактуализации и трансценденции. В данном обзоре говорится об одном из недостатков классической теории транзактивного анализа — сосредоточении на когнитивном понимании проблем клиентов и почти полном отсутствии внимания к духовной составляющей. Автор обзора вслед за Линдой Грегори говорит о том, как важно интегрировать духовность в теории и практики транзактивно-аналитического подхода.

Грегори предлагает рассматривать духовность как глубокую личную связь с самим собой, высшим сознанием и всеобщим квантовым полем, а также предлагает использовать медитации как способ установить контакт с собой и найти ответы на свои экзистенциальные вопросы.

Ключевые слова: транзактивный анализ, духовность, самоактуализация, автономия, осознанность, спонтанность, близость, квантовое поле, цель в жизни, трансценденция, самореализация, медитации.

Abstract: This article is a detailed review of Linda Gregory's book "Three Paths to Autonomy and Self-Actualization. Integration of Transactional Analysis, Spirituality, and Quantum Field".

We all strive for self-actualization and are in search of answers to deep existential questions: "Who am I? What am I like? What am I doing here?" Often, people are led into psychotherapy not only by a conscious desire to solve certain problems, but also by the desire for self-actualization and transcendence. This review highlights one of the disadvantages of the classical theory of transactional analysis — the focus on the cognitive understanding of a client's problems and the almost complete lack of attention to the spiritual component. The author of the review, following Linda Gregory, talks about how important it is to integrate spirituality into the theories and practices of the transactional-analytical approach.

Gregory suggests considering spirituality as a deep personal connection with oneself, higher consciousness and the universal quantum field, and also suggests using meditation as a way to establish contact with oneself and find answers to one's existential questions.

Keywords: transactional analysis, spirituality, self-actualization, autonomy, mindfulness, spontaneity, intimacy, quantum field, purpose in life, transcendence, self-realization, meditation.

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

Саммари книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция ТА, духовности теории квантового поля»



Линда Грегори — д-р философии, Обучающий и Супервизирующий Транзактивный Аналитик в области консультирования и психотерапии (TSTA-P, TSTA-C), имаго терапевт, основатель и директор Института Транзактивного Анализа в Австралии.

«Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция транзактивного анализа, духовности и квантового поля»

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

Linda Gregory — PhD, Training and Supervising Transactional Analyst in Counseling and Psychotherapy (TSTA-P, TSTA-C), Imago Therapist, Founder and Director of the Institute of Transactional Analysis in Australia.

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

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

ISBN 978-5-6049571-1-0

Данная статья публикуется с разрешения Линды Грегори и с ее одобрением.

Интеграция духовности в транзактивно-аналитический подход

Главный вопрос книги Линды Грегори «Три пути к автономии и самоактуализации» можно сформулировать так: что мешает людям достичь самореализации и соединиться с внутренней духовностью?

В классической теории транзактивного анализа такими препятствиями часто являются сценарии и негативные убеждения о себе, других и жизни. Транзактивный анализ появился в начале 1960-х годов благодаря психиатру Эрику Берну: в основе его теории лежит концепция трех эго-состояний психики — Родитель, Взрослый и Дитя. Основное внимание в теории ТА, предложенной Берном, было направлено на эго-состояние Взрослого и когнитивное понимание проблем клиентов. Но тема духовности в значительной степени отсутствовала в теории и практике транзактивного анализа. Линда Грегори предлагает включить вопрос духовности в следующий этап развития ТА.

Памела Левин в своей теории жизненных циклов выделяет две ранние стадии развития — это стадия «Быть» и стадия «Делать». Наша культура придает больше значения действиям, то есть стадия «Делать». Это условно мужской способ жить. А «Быть» — это женский способ. Между ними должен быть баланс. Полное присутствие в состоянии «Быть» позволяет энергии чистого сознания войти в нашу жизнь наиболее полно. Так мы становимся более осознанными, пробужденными и присутствующими в каждом моменте.

Медитация помогает соприкоснуться со своей духовной частью и вернуться в состояние «Быть», считает Линда Грегори. Но ее книга «Три пути к автономии и самоактуализации» не является книгой о религии. Духовность в ней рассматривается как глубокая личная связь с самим собой/высшим сознанием/энтелехией. С помощью этой книги мы можем исследовать такие экзистенциальные вопросы, как: «Кто я? Что я? Что я здесь делаю?».

Общество вознаграждает людей за то, что они делают что-то хорошо, а не за то, что они есть. Это способствует тому, что у ребенка формируется определенный сценарий и тип личности. Согласно концепции персональных адаптаций Поля Вара, существует шесть типов личности, которые развиваются в зависимости от того, какой стиль воспитания был в семье. Также каждая личность развивает драйверы ради выживания или одобрения (концепция Тайби Калера) «Будь сильным», «Старайся», «Радуй других», «Спеши», «Будь совершенным».

В центре внимания книги Линды Грегори — ранние решения, которые по мере взросления принимают дети. Основные решения касаются себя, других и всей жизни: «Кто я? Какой я? На кого и на что похожи другие? На что похожа моя жизнь?». Многие люди отрицают своего Внутреннего Ребенка из-за того, как к ним относились в детстве. Из-за этого мы часто сталкиваемся с ощущением, как будто нам чего-то не хватает. Решением может стать интеграция темы духовности в нашу жизнь и практику транзактивного анализа.

Если мы будем смотреть глубже, то увидим, что зачастую людей приводят в терапию и осознаваемое желание, и стремление к самоактуализации и трансценденности. У каждого из нас есть цель — достичь самоактуализации, трансценденности, реализовать

свое Высшее «Я». «Кто я? Что я делаю сейчас?» — подобные вопросы возникают у каждого. Линда Грегори пишет, что спустя годы поисков она осознала: ответы на эти вопросы находятся внутри нас. Крайне важно, чтобы психологи в первую очередь дошли до своей собственной истины и получили собственные ответы на эти вопросы. Мы не сможем помочь клиентам добраться до мест, где мы сами не были или о которых не знаем.

Исследования показывают, что многие люди испытывают страх, которые можно назвать «синдромом неспетой песни». Одной из его характеристик является чувство беспокойства, ощущение, что вы сбились с курса и идете не туда. Мы встречаем множество разных препятствий на пути к самоактуализации: это наши негативные сценарные убеждения, драйверы, приказания, игры и рэкет, наши старые истории — всё это формирует своеобразный «стеклянный потолок» внутри нас самих. Часто те, кто приходят в психотерапию, не знают, что именно они хотят изменить. Они говорят: «Я просто чувствую себя несчастным». Клиенты могут иметь внешние проблемы, которые необходимо решить, однако на глубоком уровне находятся их душевные желания и потребность в самореализации.

Все мы знакомы с теорией пирамиды потребностей Маслоу (1943)¹. Многие вынуждены больше фокусироваться на первых четырех уровнях, то есть на удовлетворении физиологических потребностей, потребности в безопасности, принятии и признании со стороны социума, самоуважении. Те из нас, кому повезло иметь возможность сосредоточиться на верхнем уровне пирамиды — самоактуализации, — могут помочь миру.

Наш мир, как мы знаем, сейчас переживает кризис, в первую очередь кризис ценностей. Нам необходимы масштабные изменения. По мнению Линды Грегори, важным изменением было бы научиться просто быть, жить в настоящем моменте. Важно обратиться внутрь себя, войти в контакт со своим внутренним интеллектом, позволить квантовому полю направлять вас.

Линда утверждает, что можно довериться Вселенной, и тогда вас не будет тянуть к тому, что вам не нравится. Ваши желания и стремления направляют вас. Медитация может помочь вам установить контакт с вашим нынешним главным желанием. Важно изучать основные сферы своей жизни: цель, уверенность и самооценка, любовь, изобилие, творчество, духовность, здоровья и личная сила. Книга предлагает медитации на каждую из этих тем.

Немного науки

И мы сами, и всё вокруг нас создано из атомов, они составляют нашу основу. Квантовая механика — это

фундаментальная теория физики, которая описывает природные явления на уровне атомов и элементарных частиц. Это довольно сложная теория, которая не до конца понятна даже ученым. По сути, мы живем в огромном квантовом поле — это всезнающее сознание жизни.

Абсолютно все создается из этого поля. Чашка, из которой вы пьете кофе, книга, которую вы читаете, ваша зубная щетка, ваше тело — все состоит из атомов. При этом атомы состоят в основном из пустого пространства и находятся в движении. Атомы — это огромное количество различных энергетических частот.

Ученые обнаружили такой феномен, как эффект наблюдателя: факт наблюдения учеными за атомами влияет на то, как ведут себя эти атомы. Также стало известно, что атомы — это энергетические вихри, а не твердая материя. Химические реакции также зависят от энергии, а не от материи. Мы знаем, что наши мысли влияют на химические реакции внутри нас, создавая вибрации, влияющие на поле, в котором мы живем.

Что это означает? Если мы состоим из одних и тех же атомов, то можем ощущать энергию друг друга и передавать ее. Атомы в наших телах меняются местами, и мы обмениваемся ими друг с другом. Но, самое главное, если вы представляете себе желаемые будущие события, которые хотите создать, эта реальность уже существует как возможность в квантовом поле. Это поле похоже на склад, где хранятся любые товары, которые ждут вас. Создав намерение, вы приглашаете возможность его осуществления в реальность. Поэтому важно понимать связь между разумом и материей. Мы можем выбрать новое будущее и наблюдать его воплощения в реальности.

Наука доказала, что психотерапия приводит к изменению работы мозга. Клиенты получают новый опыт отношений, формируют новые убеждения о себе и других. Вместо привычного ужаса и стыда люди учатся давать себе поддержку и любовь. Можно практиковать медитацию, во время которой вы будете представлять, как вдыхаете то, что задумаете для своей жизни или всего мира. Кстати, намерения могут быть и большими, и маленькими: от привлечения изобилия до поиска парковочного места.

Медитация позволяет оказаться в глубине себя и найти место, где царит тишина. Эта часть вашей души никогда не стареет. Доказано, что медитировать полезно для здоровья. Медитация улучшает работу сердца, иммунной системы и пищеварения, улучшает сон. Другие виды медитации — это прослушивание музыки и аудиозаписей.

Цель терапии — помочь клиенту пробудиться, заполнить пустоту, наполнить жизнь смыслом. При этом важно, чтобы терапевт сам достиг личного уровня осознанности. Это облегчит дело.

¹ Maslow A.H. (1954) *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

Осознанная работа с квантовым полем

В каждый момент времени мы находимся в квантовом поле. Однако, если мы не осознаем этот факт, это может привести к негативным последствиям. То, что мы думаем, чаще всего становится реальностью нашей жизни.

Представьте, какой может стать ваша жизнь, если отпустить все негативные шаблоны. Интересно, какие перемены произойдут, когда ваши чувства станут вашей силой, а не препятствием. Чтобы создать новый сюжет, может понадобиться перерешение, которое принесет новые возможности.

Осознайте, кем вы можете быть на самом деле. В какие моменты вы проживаете лучшее внутри себя? На работе, дома, на природе, с друзьями? Посмотрите на свои привычные убеждения и на те области, которые, возможно, застопорились в вашей жизни. Возможно, пришло время отбросить причины обвинять других или себя. Верните себе свою власть. Какие изменения вы хотите произвести теперь?

Можно провести медитацию на создание новых сюжетов в жизни. Если вы терапевт или консультант, важно, чтобы вы сперва сами использовали эти техники, чтобы испытать то, что предлагаете клиентам.

Ответ на главный вопрос

В книге предлагается инструкция по улучшению жизни и получению ответов о самоактуализации.

1. Хорошо бы понять, относительно какой области вы испытываете глубочайшую тоску или желание сосредоточиться на ней в данный момент жизни? В какой области чувствуете желание двигаться вперед? Важно выбрать одну или максимум две. Спросите себя: «Что я хочу изменить, сделать, развить? В какой части моей жизни есть пробел, который я хочу заполнить?»
2. Выделите время, чтобы создать намерение выбранных областях.
3. Попросите свое высшее «Я», Вселенную направлять вас.
4. Пусть ваши вопросы побудут в тишине столько времени, сколько понадобится. Это могут быть минуты, дни, недели, может быть, месяцы. Ваша задача — стать осознанными и слушать.
5. Когда будете готовы, запишите намерение на бумаге и произнесите его вслух. Можно прочитать человеку, который вас поддержит. Вот пример: «Мое намерение — стать всем, чем я могу быть в области моей карьеры и предназначения. Я найду способы дальнейшего развития использования своих навыков гениальности. Я найду свое предназначение».

6. Закройте глаза и позвольте себе увидеть или почувствовать себя так, как если бы ваше намерение уже свершилось. По-настоящему объединитесь со своими идеями и образами. Что вы видите? Какие цвета присутствуют? Как вы звучите? Что вы чувствуете и слышите? Что вы можете попробовать на вкус?
7. Спросите себя, что сейчас мешает вам достичь ваших желаний. Теперь, когда вы прошли через медитации, вы вполне можете обнаружить, что именно вас останавливало. Найдите время, чтобы записать свои ответы.

Математика сердца

Линда Грегори пишет, что является практиком Heart Math, Математики сердца. Это новый подход к улучшению эмоционального благополучия. Вы учитесь менять ритм своего сердца, чтобы хорошо себя чувствовать. Вот небольшой фрагмент из описания практики:

Займите удобное положение и закройте глаза. Возможно, вам захочется положить руку на сердце, чтобы перевести внимание туда. Начните дышать немного медленнее и глубже, чем обычно, но так, чтобы вам было комфортно. Просто медленный ровный темп. Продолжайте в течение нескольких минут. Представьте, что ваше дыхание входит и выходит через сердце. По мере того, как вы будете концентрироваться на дыхании, ваш пульс замедлится, и вы начнете чувствовать себя более расслабленно и спокойно. Можно подумать о красивом месте, вспомнить счастливые времена, подумать о любимом человеке или представить в будущем что-то, что принесет счастье и радость. Через какое-то время можно медленно открыть глаза и вернуться в здесь и сейчас. Теперь вы будете находиться в более спокойной и гармоничной состоянии»².

Можно использовать эту практику с клиентами в начале каждого сеанса. Также можно применять ее самостоятельно — перед началом важной встречи, или когда чувствуете себя тревожно. Выполняя эту технику, можно обращать внимание на внутреннее состояние, на то, что вас окружает. Это упражнение замедляет болтовню эгоистичного ума.

Стопперы

Давайте рассмотрим, что тормозит нас изнутри. Именно здесь транзактный анализ может нам помочь. Это могут быть страхи, которые останавливают людей: страх, что мы недостаточно хороши, что с нами

² Грегори, Л. (2023) Три пути к автономии и самоактуализации. Интеграция транзактного анализа, духовности и квантового поля. СПб.: МИР-ТА. С. 53.

что-то не так, что нас не любят, и так далее. Нам мешают внутренние самоограничивающие убеждения о себе, других и жизни.

В теории ТА существует четыре экзистенциальных позиции, и только одна из них («Я — ОК, ты — ОК») является здоровой. Все негативные убеждения необходимо пересмотреть, изменить на позитивные истины для того, чтобы изменить свою жизненную позицию.

Помните, что большинство родителей совершали ошибки, считая, что хорошо воспитывают детей. Они делали все, что могли, исходя из того, что знали. Речь здесь идет не только о родителях, то есть матерях и отцах, — есть также бабушки и дедушки, старшие братья и сестры, учителя, сверстники, религиозные лидеры. Ребенок принимает решения, чтобы выжить или для того, чтобы угодить значимым людям. В детстве эти решения могли быть разумными, однако во взрослом возрасте могут оказаться бесполезными. При этом людям важно доказать самим себе, что их решения правильные, поэтому им нравится собирать примеры, подтверждающие их убеждения. Новое может быть пугающим, а старое может быть похоже на знакомое удобное пальто.

Каждому из нас необходимо найти хорошего психотерапевта, чтобы достичь необходимого исцеления. Важно осознать свои негативные заблуждения. Мы сами приняли решения и согласились с ними, поэтому у нас есть силы, чтобы их изменить.

Пишем новую историю

Существует множество примеров новых, освобождающих решений. Например: «Я такой же хороший и достойный, как и другие люди. Я буду успешным и буду делать то, что хорошо для меня. Я отказываюсь от надежды, что ты изменишься, теперь я буду жить своей жизнью и буду счастливым».

Напишите, от чего вы хотите отказаться, что теперь будете делать по-другому, какой вы, какие при этом другие, какая ваша жизнь? Можно описать новые намерения, новые цели. Также рекомендуется каждый день уделять несколько минут общению со своим Детским эго-состоянием, Заботливым Родителем и Высшим «Я».

Важно учитывать, что есть и другие преграды — это стыд, изоляция, нужда, синдром самозванца. При этом у каждого из нас есть внутренний голос, который дает ответы. У нас есть способность соединяться с бесконечным знанием Вселенной. Страх может затуманить интуицию, но, если успокоить разум, можно найти свой источник чистой интуиции.

Интуиция — это голос нашего сердца, шепот мудрости, который исходит из самой глубины нашей души. Это не логический анализ, а глубокое знание, полученное напрямую из Вселенной. Это священное

знание, с которым мы все рождаемся, но которое часто заглушается голосом нашего разума. Сердце — это центр интуиции, и его ощущения всегда говорят правду.

Мы часто отвергаем свою интуицию, но впоследствии понимаем, что она вела нас правильным путем. «Следуй за своим сердцем» — это не просто красивая фраза, но глубокий совет. Обратите внимание на то, что чувствует ваше сердце, когда вы принимаете решения. Спокойствие и радость — знак того, что вы на правильном пути. Тревога и дискомфорт — признак того, что ваша интуиция предупреждает о неверном решении.

Мы все обладает внутренним голосом, который дает нам ответы. Это интуиция, и ей нужно доверять. Успокойте свой разум, отпустите страхи и прислушайтесь к тихому голосу внутри. Ответы всегда были в вас.

Сейчас наука доказывает то, что мистики, философы и духовные учителя знали на протяжении веков. Можно научиться читать свои телесные реакции, чтобы понять отклик вашего тела на происходящее.

Вот **некоторые важные вопросы**.

- Чего хочет достичь мое Высшее «Я»?
- Какой вклад я хочу внести?
- Зачем я здесь?
- Каковы мои следующие шаги?

Вам необходимо предпринять все возможные шаги для создания своего намерения. Сделайте как можно больше, и тогда квантовое поле поможет вам, оно откроет двери и проложит ваш путь. Не получится быть пассивным и просто задавать вопросы, придется действовать.

Вы можете создать новый сюжет, как будете использовать всю свою силу и навыки. Например: «Правда в том, что я создан для цели, которая ищет своего воплощения».

Согласно концепции драматического треугольника Карпмана, в игры можно играть с трех позиций — Преследователь, Спасатель, Жертва. Разберитесь, какую из этих ролей и какой «стеклянный потолок» вы определили для себя? Также подумайте над тем, что вы чувствуете, когда ваша жизнь наполнена опытом любви к другим. Проанализируйте те периоды жизни, когда вы чувствовали себя наиболее проявлено. Решите, какая поддержка вам нужна. Нужна ли вам практическая помощь, например, деловые советы о том, как вести бизнес? Если да, найдите консультанта, также вам, возможно, понадобится произвести глубокие личностные изменения. Будьте готовы взять на себя ответственность, чтобы изменить те игры, в которые вы играли.

Имеет смысл поверить в позитивные истины: в мире есть замечательные, любящие безопасные люди. Сделайте шаг к своей цели и служению. Мечтайте по-крупному.



Далит А.Е.

Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках.

Москва: Издательство «Литрес», 2022. — 68 с.

Dalit A.E.

Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures.

Moscow: Publishing house "Litres", 2022. — 68 p.

ISBN: 978-5-04-411457-9

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244260-61>

«Я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале эта книга была мне недоступна»

Кристина Станиславовна
КОРМАНОВСКАЯ

Место работы: практикующий психолог, семейный психолог,
EMDR-терапевт; Тюмень, Россия.

Сайт: <https://kormanovskayapsy.taplink.ws>

WhatsApp, Viber, Telegram: +7-922-061-92-22

Telegram-канал: https://t.me/polymodal_open_club

ORCID: 0009-0009-5652-2506



Kristina Stanislavovna
KORMANOVSKAYA

Place of work: practicing psychologist, family psychologist,
EMDR-therapist; Tumen, Russia.

Web-site: <https://kormanovskayapsy.taplink.ws>

WhatsApp, Viber, Telegram: +7-922-061-92-22

Telegram-channel: https://t.me/polymodal_open_club

ORCID: 0009-0009-5652-2506

"I Found Myself Regretting That in the Beginning This Book Was Not Available to Me"

Аннотация: Рецензия на книгу Аллы Далит «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках». Автор рецензии делится своими впечатлениями от прочитанной книги, описывает аудиторию, которой будет полезно это пособие, основные моменты, которые показались важными и запомнились, а также приводит цитаты для ознакомления со слогом и спецификой повествования.

Ключевые слова: транзактный анализ, терминология, схемы, Детское эго-состояние.

Abstract: Review of Alla Dalit's book "Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures". The author of the review shares her impressions of the book, describes the audience who will benefit from this manual, the main points that seemed important and remembered, and also gives quotes to familiarize those who are interested with the style and specifics of the narrative.

Keywords: transactional analysis, terminology, schemes, Child ego state.

Кристина Станиславовна КОРМАНОВСКАЯ

«Я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале эта книга была мне недоступна»

Люди, интересующиеся теорией транзактного анализа, и специалисты, практикующие в модальности транзактного анализа, давно привыкли к тому, что все-таки терминология ТА является довольно специфической. Объяснить модели и концепции простым языком порой непросто, не говоря уже о специализированной литературе в области ТА. Однако уникальность и новизна книги Аллы Далит «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» для меня как раз и заключается в том, что она написана легким, понятным и простым языком, что автоматически делает книгу доступной для широкого круга читателей, при этом содержание и смысл транзактного анализа ничуть не упрощены.

В первую очередь книга вызывает приятные тактильные ощущения. Глянцевая обложка, на мой взгляд, цепляет ярким и стильным оформлением, при этом не перегружена обилием цветов. Концептуально, стильно, полезно. Такую книгу приятно положить на видное место или взять с собой в путешествие. Удобный размер шрифта, цветные иллюстрации, понятные схемы и структура превращают чтение в удовольствие.

Ценность этой книги для меня как для специалиста состоит в том, что в процессе чтения я с удовольствием освежила свои знания и теперь могу использовать ее как понятную шпаргалку с конспектами. Во-вторых, я возьму в свою психологическую практику способы объяснения концепций ТА клиенту простым и понятным языком. Это, безусловно, будет способствовать выстраиванию безопасного и доверительного контакта.

Мне очень понравилась идея описания концепций и моделей ТА на примере мальчика Димы. Последовательно и структурно концепции ТА переплетаются с историей мальчика, начиная с момента его рождения и вплоть до полного взросления, мы можем проследить аспекты и составляющие всего жизненного сценария Димы.

В процессе чтения я размышляла над возможными минусами, однако не нашла для себя ничего, вызывающего внутренние противоречие или несогласие.

Из личных находок я бы хотела отметить часть, посвященную теме Соматического Ребенка. Тема внутреннего Ребенка в транзактном анализе, а именно уровня Д1 — Соматического Ребенка — в процессе обучения давалась мне не всегда просто. Читая об этом в книге Аллы Далит, я поймала себя на чувстве сожаления о том, что в начале моего изучения ТА эта книга была мне недоступна.

Я страстно увлечена транзактным анализом, и поэтому практическую пользу от этой книги для меня невозможно оценить. Всем начинающим психологам, выбравшим путь транзактного анализа, я бы рекомен-

довала прочесть эту книгу сразу после прохождения 101 курса. Для новичка обилие новых терминов, концепций и моделей создает запутанность и повышает тревожность. Книга «Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» помогает «распутаться», структурировать информацию и разложить всё «по полочкам», доступным и понятным языком.

В работе с клиентами я также постоянно использую схематичные иллюстрации процессов, происходящих в контексте конкретных жизненных ситуаций клиентов, и с удовольствием беру себе в работу полезные и понятные схемы, как, например, в части книги про транзакции.

Цитаты, которые вызвали отклик в моих чувствах и ощущениях: «Вся наша жизнь нацелена на получение поглаживаний. И самый первый опыт того, как и за что мы можем их получить, ложится в основу наших последующих стратегий. Самым главным страхом для ребенка является страх не получить никаких поглаживаний. Поэтому он выберет негативные, если позитивные получить невозможно». Эта цитата, на мой взгляд, обладает глубиной мысли размером с целую Вселенную, и каждый найдет в ней свой смысл.

«Самые ранние послания, на уровне Детского эго-состояния, мы получаем, начиная с нахождения в утробе матери и с первого вздоха. Они воспринимаются на уровне очень тонких связей, через ощущения и нервные импульсы, вкус материнского молока».

«Из “здесь и сейчас”, когда ситуация в стрессе напоминает неразрешенную ситуацию из детства, мы, как на “резиновой ленте”, катапультируемся в детство и чувствуем себя так же, как чувствовали тогда».

«Наше тело хранит память о наших травмах и “включается” раньше сознания».

Подводя итог, хочется отметить качество, структуру и пользу книги не только для неискушенного читателя, но и для начинающих специалистов, и для профессионалов высокого уровня. Книгу можно использовать в качестве подсказки или шпаргалки для того, чтобы максимально просто, понятно и доступно объяснить суть процесса, происходящего с клиентом. Также я однозначно рекомендую эту книгу самим клиентам, так как это поможет им быстрее понять суть ТА и эффективнее наладить контакт со своими психологами.

«Это ценный ресурс для новичков-психологов и отличный наглядный материал для клиентов»

Яна Олеговна
МИТШИМАНОРСКАЯ

Место работы: практикующий психолог в модальности транзактного анализа, частная практика; член СОТА; Челябинск, Россия.

e-mail: savichevaya@inbox.ru

telegram: [@mitshimanorskaya](https://t.me/mitshimanorskaya), +7-908-044-05-04

ORCID: 0000-0002-1284-3721; ResearcherID: GRO-5979-2022



Yana Olegovna
MITSHIMANORSKAYA

Place of work: practicing psychologist in the modality of transactional analysis, private practice; member of SOTA; Chelyabinsk, Russia.

e-mail: savichevaya@inbox.ru

telegram: [@mitshimanorskaya](https://t.me/mitshimanorskaya), +7-908-044-05-04

ORCID: 0000-0002-1284-3721; ResearcherID: GRO-5979-2022

"This is a Valuable Resource for Novice Psychologists and Excellent Visual Material for Clients"

Аннотация: Рецензия на книгу Аллы Далит «Психология для жизни: транзактивный анализ в словах и картинках». Автор рецензии описывает основные ценные моменты из книги, анализирует, для какой читательской аудитории подходит эта книга, и рассматривает основные преимущества данного издания.

Ключевые слова: транзактивный анализ, рецензия, комикс, контракт, терминология.

Abstract: Review of the book by Alla Dalit "Psychology for Life: Transactional Analysis in Words and Pictures". The author of the review describes the main valuable points from the book, analyzes which readership this book is suitable for, and examines the main advantages of this publication.

Keywords: transactional analysis, review, comics, contract, terminology.

Книга Аллы Далит «Психология для жизни: транзактивный анализ в словах и картинках» представляет собой актуальное изложение основ транзактного анализа. Автор умело отображает классические принципы ТА в интересных примерах, визуализируя материал для лучшего восприятия.

Как практикующему психологу, мне импонирует структурированный подход автора к объяснению сложных концепций ТА. Книга изобилует примерами, которые помогают увидеть концепции в жизни и понять, на что стоит обратить внимание в работе с клиентом.

Хочется отметить следующие особенно ценные моменты книги.

В главе «Исключения» не только подробно описывается, как на жизнь человека влияют отсутствие эго-состояний Родителя, Ребенка или Взрослого, но и

рассматриваются изменения в характере и даже цели клиента, которые разнятся в зависимости от отсутствующей части структуры личности.

Глава «Сценарий» подробно отображает четыре основных жизненных позиции с точки зрения ТА: «Я — ОК, Ты — ОК»; «Я — ОК, Ты — не ОК»; «Я — не ОК, Ты — ОК»; «Я — не ОК, Ты — не ОК».

Понимание того, в какой экзистенциальной позиции находится клиент, предоставляет инструмент для анализа поведения и реакций человека в различных ситуациях, а также способствует более глубокому пониманию психологом и клиента, и самого себя.

Непростая концепция сценарных матриц понятно и подробно раскрывается в этой же главе через этапы, причины формирования, а также через ясное определение терминов «послание», «сценарий».

Книга издана качественно: твердый переплет, удобный для чтения шрифт. Огромным плюсом явля-

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Яна Олеговна МИТШИМАНОРСКАЯ

«Это ценный ресурс для новичков-психологов и отличный наглядный материал для клиентов»

ются многочисленные иллюстрации, схемы и таблицы, которые делают сложную информацию более доступной для восприятия.

Несмотря на общую положительную оценку, хотелось бы отметить некоторые недостатки: в книге отсутствует указатель терминов, что затрудняет поиск нужной информации. Некоторые разделы книги кажутся излишне сжатыми, хотелось бы видеть более подробное раскрытие отдельных тем.

Основным открытием стало для меня то, что автор смог уместить теорию ТА в красочные комиксы, понятные даже ребенку. Книга рекомендована читателям с возрастом 12+.

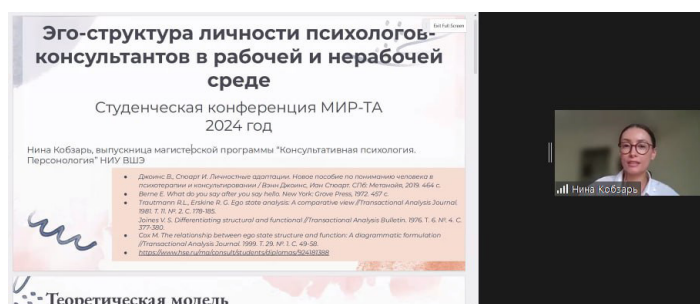
«Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» — ценный инструмент для практикующих психологов, коучей и всех, кто интересуется психологией. Автор преподносит теоретические основы метода, предлагая инструменты для использования на практике. Например, **инструмент «Контракт»**, который говорит о том, что клиенту нужно нести ответственность за изменения в своей жизни. Благодаря тому, что клиент становится активным участником процесса, повышается его мотивация и усилия, прилагаемые к работе. Именно поэтому «Контракт» — один из залогов активного продвижения работы с клиентом.

Цитата из книги, которую хочется особо отметить: «Поведение можно оценивать, человека — нет».

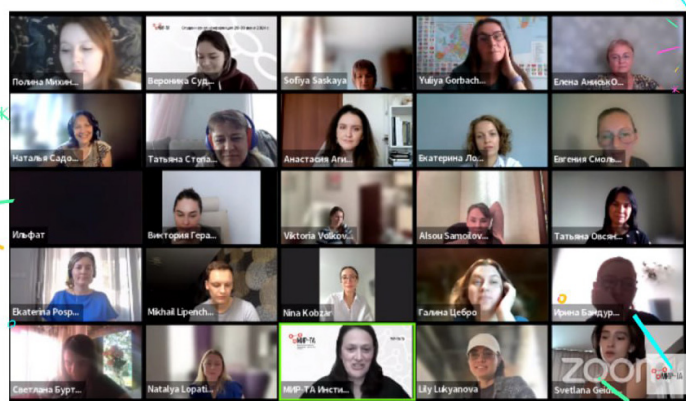
«Психология для жизни: транзактный анализ в словах и картинках» может служить как ценным ресурсом для новичков-психологов, так и отличным наглядным материалом для клиентов, которые ступили на путь исследования своего сценарий с опытными психологами. Яркие иллюстрации делают сложные концепции доступными, а практическая направленность позволяет незамедлительно применять полученные знания на практике, меняя свою жизнь к лучшему.

Студенческая конференция МИР-ТА «Транзактный анализ в XXI веке»

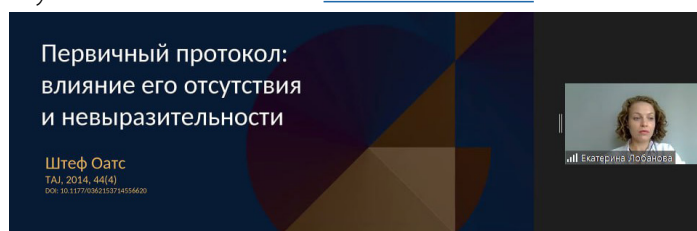
29–30 июня 2024 года состоялась ежегодная студенческая онлайн-конференция «Транзактный анализ в XXI веке», организуемая Международным Институтом Развивающего Транзактного Анализа (МИР-ТА). Супервизорами выступают сертифицированные специалисты транзактного анализа со статусами СТА, PTSTA и TSTA. Докладчики конференции в этом году — студенты, обучающиеся транзактному анализу в МИР-ТА, в Национальном Исследовательском Университете «Высшая Школа Экономики», а также у преподавателей Д.И. Шустова, Н.Л. Зуйковой, Л.Ю. Шёхолм и Дж. Хэй.



Доклад Нины Кобзарь.



Программа конференции выдалась крайне насыщенной: было зачитано 20 докладов, в числе которых выступления «Трансгенерационная передача и трансгенерационное преследование» Юлии Горбачевой, «Тупики в терапевтических отношениях» Татьяны Степановой, «Совместимость личностных адаптаций в интимных отношениях» Марии Вайнберг и Анастасии Федоровой, «Реляционные юниты» Дмитрия Ломыкина, «СДВГ у взрослых и сценарий жизни» Екатерины Поповой, «Страшный сон эмигранта: анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе» Лилии Лукьяновой и другие. Полный список докладчиков и тем выступлений можно найти [на сайте МИР-ТА](#).



Доклад Екатерины Лобановой.

Изображения предоставлены МИР-ТА.

Поздравляем членов СОТА с получением статуса:

- **Амину Алиеву**, г. Москва — с получением статуса Практик ТА;
- **Ольгу Тарасову**, г. Москва — с получением статуса Продвинутого Практика ТА;
- **Елену Гревцеву**, г. Ставрополь — с получением статуса Сертифицированного Транзактного налитика в области психотерапии (СТА-Р).

Поздравляем членов СОТА с получением статуса PTSTA-Р:

- **Игоря Гожего**, г. Москва;
- **Аллу Голеневу**, г. Москва;
- **Максима Раздобреву**, г. Иркутск.

Мероприятия на 2024–2025 учебный год

23 ноября 2024 года — состоится студенческий онлайн-форум СОТА «Сценарии жизни».

7 декабря 2024 года — празднование Нового года СОТА в г. Санкт-Петербурге.

22–23 марта 2025 года — пройдет очередная онлайн-конференция СОТА.

22–23 мая 2025 года — в г. Санкт-Петербурге состоится очный семинар профессора Бориса Володина (TSTA-Р, г. Рязань).

Летний фестиваль СОТА «ЯнТАрная школа–2024»

19–22 июля 2024 года на Куршской косе в Калининградской области прошло мероприятие СОТА «ЯнТАрная школа–2024». Национальный парк Куршская коса – уникальное место: узкая песчаная полоса суши шириной до 3.5 км, разделяющая воды Балтийского моря и Куршского залива, официально находится под защитой Конвенции об охране всемирного культурного и природного наследия ЮНЕСКО. На фестивале СОТА присутствовали участники более чем из десятка городов России: Краснодара, Москвы, Пятигорска, Екатеринбурга, Калининграда, Санкт-Петербурга, Ставрополя, Дмитрова, Московской области, Владимира, Альметьевска.



Основные мероприятия летнего фестиваля проходили 20 и 21 июля, и всего за эти 2 дня было проведено 14 мастер-классов: многие из них шли параллельно в двух или трех пространствах.

Среди выступающих были: Елена Соболева (TSTA-P, член EATA и ITAA, делегат СОТА в EATA) с мастер-классом «Юмор в психотерапевтической практике»; практик ТА Петр Ландышев с темой «Голос как инструмент пси-



хотерапевта в транзактно-аналитическом подходе»; клинический психолог Екатерина Вережан рассказала об упражнении «Город поглаживаний» и влиянии позитивных транзакций; Алла Голенева (СТА-P, PTSTA-P) говорила о трансгенерационном сценарии; практик ТА Елена Нагельман осветила тему архетипов и Тени. Также состоялись мастер-классы, касающиеся Соматического Ребенка в ТА (Майя Лутай, СТА-P, PTSTA-P), работы со сновидениями в подходе ТА (психолог Елена Мурашова, автор серии книг «Управляемые сны»), работы с парами с учетом личностных адаптаций (Наталья Лопатина, парный и семейный терапевт) и другие выступления. Подробно ознакомиться с составом спикеров и темами мастер-классов «ЯнТАрной школы–2024» можно [на сайте СОТА в разделе «Новости»](#).

Использованы фото из telegram-канала «СОТА. Транзактный анализ».



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»**

