



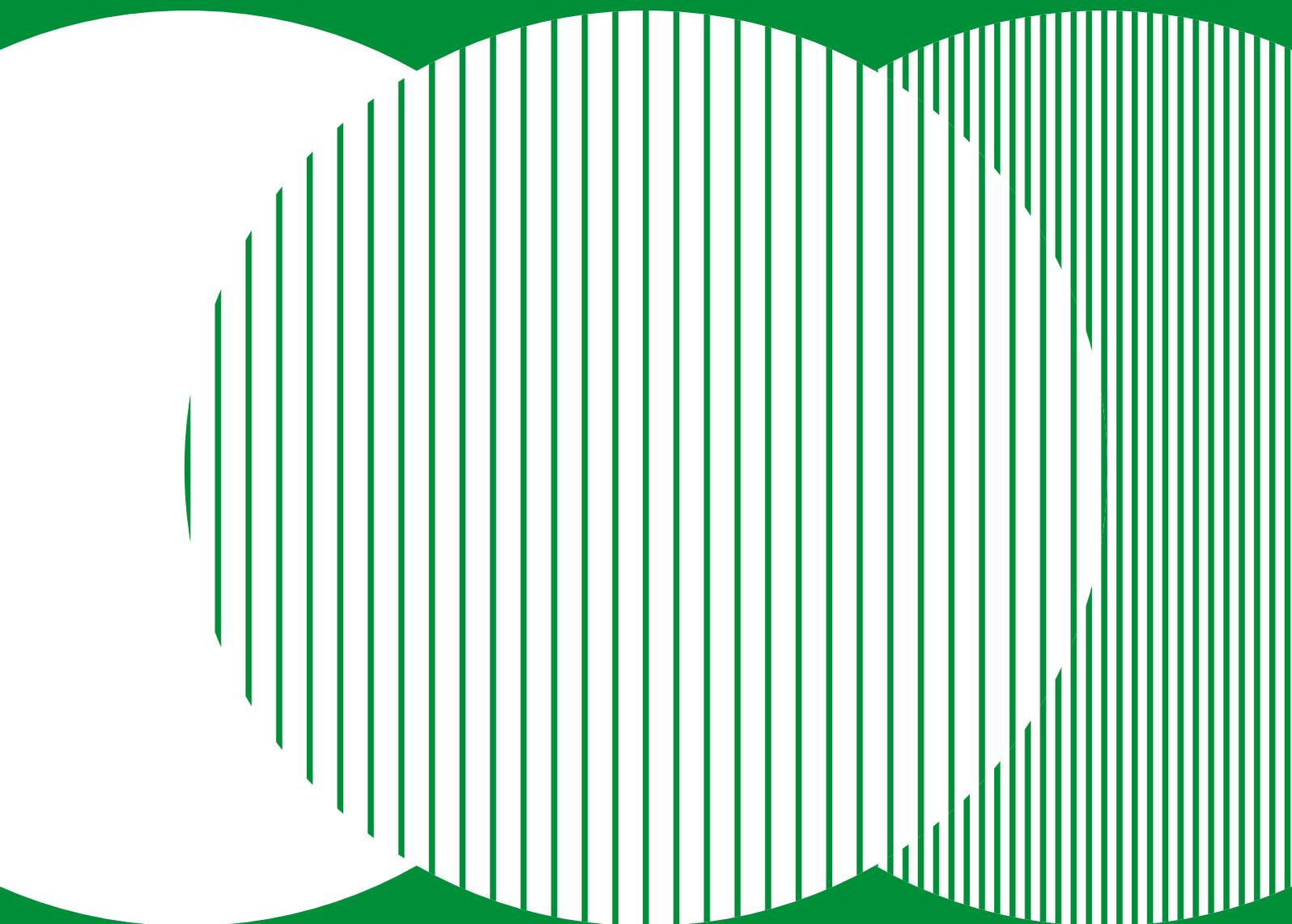
Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый научно-
публицистический журнал

Выпуск 3
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

Самойлова А.И.

психолог в модальности ТА
- обозреватель Журнала

Редакционный совет

Агibalова Т.В.

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

Володин Б.Ю.

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

Далит А.Е.

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

Зуйкова Н.Л.

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

Соболева Е.С.

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

Федотов И.А.

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

Шустов Д.И.

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

Транзактный Анализ в России

Периодический электронный
рецензируемый
научно-публицистический
журнал

Выпуск 3 (Том 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.

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

От редакции / From editorial board

Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ К Берну! Редакционная статья	4	Vadim Arturovich PETROVSKIY To Berne! Editorial	4
Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Мы говорим: «До свидания!» и «Здравствуй!» Редакционная статья	7	Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA We say: "Goodbye!" and "Hello!" Editorial	7

Языком науки / Scientific point of view

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта» Научный обзор	9	Liliia Gennadievna LUKIANOVA Analysis of Dreams and Fantasies in Transactional Analysis on the Example of the Phenomenon of "The Emigrant's Dream" Review	9
Елена Викторовна ДОРОШЕНКО Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии Оригинальное исследование	18	Elena Viktorovna DOROSHENKO Financial Requests: Building a Therapeutic Plan with Elements of Financial Therapy Original research.....	18
Татьяна Александровна СТЕПАНОВА Субъективное переживание тупика в психотерапевтическом взаимодействии Научный обзор	26	Tatiana Alexandrovna STEPANOVA The Subjective Experience of an Impasse in Psychotherapeutic Interaction Review	26

Я ОК — Ты ОК / I'm OK — You are OK**Памяти Марка Виддоусона**

Память	32
<i>Майя ЛУТАЙ:</i> «Марк сильно повлиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами»	33
<i>Анастасия БОРОДКИНА:</i> «Я — человек, и я нуждаюсь в любви»	35

Марк ВИДДОУСОН, Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА Получать максимум от психотерапии По материалам статьи Марка Виддоусона в переводе Анастасии Бородкиной Память	36
---	----

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА Избегание, порочные циклы и опровержение сценария: расширение методов транзактного анализа для терапии депрессии и тревоги. Обзор статьи Марка Виддоусона о работе с избеганием в транзактном анализе Память	40
---	----

Александра Оганезовна МХИТАРЯН Конспект подкаста с Марком Виддоусоном Память	44
--	----

In memory of Mark Widdowson

Memory	32
<i>Maya LUTAY:</i> "Mark Had a Great Influence on Me, I Began to Joke More in Life and with Clients"	33
<i>Anastasiia BORODKINA:</i> "I am Human and I Need to be Loved"	35

Mark WIDDOWSON, Anastasiia Urievna BORODKINA Getting the Most Out of Therapy Based on the materials of the article by Mark Widdowson translated into Russian by Anastasiia Borodkina Memory	36
--	----

Alsou Idgarovna SAMOILOVA Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Expanding Transactional Analysis Methods for Depression and Anxiety Therapy. Review of the article by Mark Widdowson about working with avoidance in transaction analysis Memory	40
---	----

Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Notes from Podcast with Mark Widdowson Memory	44
---	----

ОГЛАВЛЕНИЕ / CONTENTS

Александра Оганезовна МХИТАРЯН О важности научных исследований в ТА Торжественная речь Марка Виддоусона на церемонии вручения премии Международной Ассоциации Транзактного Анализа (ИТАА) за достижения в области исследований транзактного анализа Память 48	Alexandra Oganezovna MKHITARYAN The Importance of Research in Transactional Analysis Mark Widdowson's Acceptance Speech at the International Transactional Analysis Association (ITAA) Research Award Memory 48
Александра Оганезовна МХИТАРЯН Грубый, умный, легендарный: заметки со встречи-прощания с Марком Виддоусоном Память 55	Alexandra Oganezovna MKHITARYAN Rude, Intelligent, Iconic: Farewell Meeting to Mark Widdowson Memory 55
Памяти Иана Стюарта Память 59	In memory of Ian Stewart Memory 59
Памяти Боба Хемпела Память 60	In memory of Bob Hempel Memory 60
Преподаватели ТА в России: кто есть кто? Светлана Алексеевна БАРСУКОВА Елена ЛАЗАРЕНКО: «Преподаватель учится чему-то важному у своих студентов. Глубинное обучение всегда взаимно» Интервью 61	TA teachers in Russia: Who is who? Svetlana Alekseevna BARSUKOVA Elena LAZARENKO: "The Teacher Learns Something Important from the Students. Deep Learning is Always Mutual" Interview 61
Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личностные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения» Интервью 64	Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA Natalya LOPATINA: "Using Personality Adaptations, We Take a Good Look at Where Early Decisions are" Interview 64
Светлана Алексеевна БАРСУКОВА Особенности работы с клиентами с параноидной адаптацией Клинические рекомендации 71	Svetlana Alekseevna BARSUKOVA Features of Working with Clients with Paranoid Adaptation Clinical recommendations 71
Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ Послание и драма параноидной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada» Лекция 75	Alexander Yurievich PUSHKARYOV The Message and the Drama of the Paranoid Adaptation on the example of «The Devil Wears Prada» Lecture 75
История ТА / History of TA	
Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА «Это было мощное время, революционное» Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году Историческая статья 80	Alsou Idgarovna SAMOILOVA "It was a Powerful and Revolutionary Time" Aleksandr Ognev and Vadim Petrovsky Recall Their Participation in Ronald Baker's Seminar in 1991 Historical Article 80

Отзывы на книги / Book Reviews**Макаров В.В., Макарова Г.А.****Новая женщина, играющая и выигрывающая.**

Дарья Геннадьевна МАМЧИЦ

«Для меня эта книга оказалась про смелость
выбора»

Рецензия.....89

Анжелика Андреевна ГОРБУНОВА

«Упреки — это неаппетитно упакованные желания»

Рецензия.....91

Makarov V.V., Makarova G.A.**A New Woman, Playing and Winning.**

Daria Gennadievna MAMCHITS

“For Me, This Book Turned Out to be About the Courage
of Choice”

Book Review.....89

Anzhelika Andreevna GORBUNOVA

“Reproaches are Unappetizingly Packaged Desires”

Book Review.....91

Навигатор по миру ТА / Navigator in the World of TA

Новости.....93

News93

Пишите о науке и не только94

Write about science and not only94

К Берну!

Вадим Артурович
ПЕТРОВСКИЙ

Место работы: профессор, департамент психологии, факультет социальных наук ВШЭ; научный руководитель Центра фундаментальной и консультативной персонологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики»; доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАО; главный редактор «Психология. Журнал Высшей школы экономики»; научный руководитель журнала «Транзактный Анализ в России»; Москва, Россия.
e-mail: petrowskiy@mail.ru



Vadim Arturovich
PETROVSKIY

Place of work: professor, School of Psychology, Faculty of Social Sciences, HSE University; academic supervisor of the Centre for Fundamental and Consulting Personology of HSE University; Doctor of Psychology, corresponding member of the Russian Academy of Education (RAE); editor-in-chief of "Psychology. Journal of the Higher School of Economics"; academic supervisor of the journal "Transactional Analysis in Russia"; Moscow, Russia.
e-mail: petrowskiy@mail.ru

To Berne!

Аннотация: Вступительное слово научного руководителя журнала «Транзактный Анализ в России» Вадима Артуровича Петровского. Вадим Артурович формулирует семь сложных дискуссионных тем (или семь вопросов) о транзактном анализе, которые стоят того, чтобы над ними задуматься, не вытесняя из сознания, и приглашает читателей и авторов журнала делиться своими теоретическими соображениями.

Ключевые слова: транзактный анализ, Эрик Берн, эго-состояния, катексис, антикатексис, Зигмунд Фрейд, Фанита Инглиш, структурная модель эго-состояний, функциональная модель эго-состояний, контаминация, журнал.

Abstract: An introductory speech from the academic supervisor of the journal "Transactional Analysis in Russia" Vadim Arturovich Petrovskiy. Vadim Arturovich formulates seven difficult discussion topics (or seven questions) about transactional analysis that are worth thinking about, without pushing them out of consciousness, and invites readers and authors of the journal to share their theoretical considerations.

Keywords: transactional analysis, Eric Berne, ego states, cathexis, anticathexis, Sigmund Freud, Fanita English, structural model of ego states, functional model of ego states, contamination, journal.

Характерная черта российской ментальности психологов — сбалансированный интерес к теории и практике. Я часто вспоминаю метафору «амфибионта» (Курт Воннегут): он головой в небе (наши мысли о сущем), а ногами на земле (наши заботы о счастье ближнего). Быть может, поэтому Эрик Берн и его школа так близки нам, читателям и авторам журнала «Транзактный Анализ в России».

Определение транзактного анализа красноречиво свидетельствует об этом балансе: единство теории личности и системной психотерапии. Берн различал (и напрямую говорил об этом) академические исследования и клиническую практику. Вот, например, его рассуждение, намеренно или нет, упускаемое при изложении ТА для начинающих изучать эту систему: «*Взрослое* содержит *Детское*...», — но это остается самой туманной областью структурного анализа: не было возможности прояснить эти вопросы в клиническом плане. Тем не менее, в академических целях, а также для объяснения некоторых клинических явлений, было благо-

разумно разделить Взрослого на три зоны (аспекта). С транзакционной точки зрения это значит, что часть личности, функционирующая как Взрослый, в идеале должна проявлять три типа тенденций: персональную живость и привлекательность (то, что Берн называет *пафосом*), объективную обработку данных (назовем это *логосом*) и этическую ответственность (у Берна — *эмос*). Благоразумие, о котором пишет Берн, теряется в курсах для начинающих, что, возможно, делается также из соображений благоразумия, — *дидактических* соображений. Но все-таки некоторые из читателей и, я бы сказал, «изучателей» Берна, могут испытывать законное недоумение: «Почему?».

Я назову **семь тем — семь проблем, — которые стоят того, чтобы над ними задуматься**, не вытесняя из сознания в качестве труднодоступных.

1. **Феноменологическая реальность эго-состояний.** Может быть, это не только простые слова для обозначения сложных паттернов поведения и субъективных явлений (мыслей, чувств, интенций), но живое

- присутствие* значимых других в личности (и своего Детского «Я» вкупе с другими «Я»). В этом случае есть смысл говорить о *субъектности* эго-со-состояний (что прекрасно иллюстрируется самим Берном; трудно себе представить, чтобы один паттерн «обиделся» или «рассердился» на другой; эти чувства, как явствует из примеров Берна, испытывают те, кто «живет» в нас, и здесь, быть может, даже кавычки совсем лишнее?). Здесь же и вопрос о взаимодействии (иногда перераспределении) элементов, содержащихся в эго-состояниях.
2. Не утрачивающее своей новизны «старинное» **различение «структурного» и «функционального» эго-состояний**. Я бы поставил вопрос так: обязательно ли считать, что речь идет о функциональных эго-состояниях как таковых? Всегда ли иметь в виду актуализацию именно эго-состояний, если исходить из строгих определений, даваемых Берном и последователями? Позволю себе детское «ой ли?» и взрослое «сомневаюсь, что так». У Берна читаем о «частях» личности (я цитировал). Так, может быть, в общем случае говорить о *комбинациях* эго-состояний, проявляющихся в том, что человек ведет себя то по-взрослому, то по-детски, то по-родительски (то есть о одновременном участии в поведении эго-состояний Р, В и Д, что не ограничивается «дозволением» или побуждением со стороны эго-состояния Взрослый)? Если это так, то предпочтительнее было бы говорить об эго-*позициях*, а не о функциональных эго-состояниях Взрослого, Родителя и Ребенка.
 3. **«Психическая энергия» (катексис и антикатексис)** — эти конструкты, обязанные своим появлением З. Фрейду, **почти не задействованы в практике ТА, теоретически заброшены**, притом, что Берн предложил качественное различие и «количественное» соотношение между ними в вопросе о функционировании эго-состояний. Почему забыты? И много ли встретим мы в текстах Берна лишних слов?! Неужто ли потому, что «всё сложно», как пишут в сетях девушки, отлавливая контакты, или, того хуже, из-за того, что берновские конструкты начисто лишены эвристичности? А может быть, дело в том, что структурная модель раннего ТА, как замечают некоторые исследователи, плавно дрейфует в направлении функциональной модели в духе когнитивно-бихевиоральной терапии? И этот вопрос, прежде всего, к теоретикам.
 4. **Соотношение берновской модели генеза с матрешечным присутствием в личности эго-состояний**, с одной стороны, и, с другой стороны, **модели становления эго-структуры с подачи Фаниты Инглиш, а также структурной модели второго порядка**, где Родитель второго порядка — это «подшивка» документов для делопроизводства, фиксирующих влияния парентальных фигур. **Эти модели, как нетрудно заметить, радикально разные!** Важно не оставить данный вопрос без должного внимания (различие между Школами ТА, в том числе и классической, не снимает вопроса!).
 5. **Теоретический синтез идеи контаминации («предрассудков») и конфузии («иллюзии») с содержанием эго-состояний в структурном анализе второго порядка**. Опыт преподавания показывает, что этот вопрос — «любимая мозоль», на которую вечно наступает преподаватель под натиском заинтересованных слушателей и студентов. Ответ должен быть получен — но какой?
 6. «Личностные адаптации»... «Адаптироваться» — значит *приспосабливаться*, преодолевая потенциальное или актуальное неблагополучие, исходящее от среды. Но ведь потребности, с которыми рождается индивид, например, берновский голод по стимулу, далеко не всегда встречают сопротивление со стороны близкого окружения, а наоборот, могут активно поддерживаться со стороны ближайшего окружения. Так, природные потребности в любви, разнообразии, подтверждении ожиданий, контроле, уединении, игре, возбуждении могут беспрепятственно удовлетворяться в контактах с миром (хотя, как и любые другие потребности, реализуются в известных пределах). И ведь это не повод к приспособлению! Другое дело, если противостоящий ребенку «взрослый мир» постоянно чинит препятствия на пути реализации этих тенденций. И тогда дело за *адаптациями*. В противном случае было бы «биологически» глупо ломиться в открытую дверь. Вопрос в том, **как естественные проявления подобных потребностей трансформируются в «личностные адаптации»?**
 7. **«Детерминанты», «Организаторы», «Эго-состояния» и много-многозначные связи между ними — фундаментальные понятия ТА**. Берн рисовал три набора кругов-символов по три в каждом и намечал линии переходов между ними. Но это тот случай, когда творец

ОТ РЕДАКЦИИ / FROM EDITORIAL BOARD

Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ
К Берну!

ТА опережал ясное понимание своей модели читателями, не раскрывая карты и не балуя нас с вами (хотя из того малого, что нам понятно, ясно следует, насколько захватывающие перспективы здесь открываются...).

«Туман», о котором пишет Берн, «и даль неясная романа», по Пушкину, интрига, оставленная нам с вами, читатели...

Изучая ТА, давайте продвигаться вместе вперед, не спеша (в Московском институте психоанализа, где мы с коллегами обучаем слушателей, и в НИУ «Высшая школа экономики», в котором готовим магистров, мы следуем принципу — «транзакционный анализ медленно»). Транзакционный анализ, не в пример другим психологическим системам, развивается быстро, но, чтобы поспеть за ним, необходимо остановиться, оглянуться, постоять на платформе, понять, откуда и куда мчится поезд. Ведь Берн ставил вопросы *не-риторические*; он говорил нам: ответ неизвестен.

Что же из этого следует? «Назад — к Берну», или «вперед — к Берну»? Решайте сами. Бесспорно одно: *К БЕРНУ!*

И совсем в заключение. Я думаю, кто-то из читателей уже сегодня готов поделиться своими теоретическими соображениями с целью развития ТА. Так поделитесь, и немедленно! Мы придумаем, в каком формате это может быть представлено на страницах «Транзактного Анализа в России».

Вадим ПЕТРОВСКИЙ,
17 ноября 2024.

Мы говорим: «До свидания!» и «Здравствуй!»

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

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



Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA

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

We say: "Goodbye!" and "Hello!"

Аннотация: Вступительное слово от главного редактора журнала «Транзактный Анализ в России». В статье также приводится обзор наполнения осенне-зимнего номера 9 (том 4, №3, 2024 год).

Ключевые слова: обзор, журнал, статьи, авторы, транзактный анализ, финансовая терапия, экономическое здоровье, Марк Виддоусон, Иан Стюарт, Вэнн Джоинс, персональные адаптации, параноидная адаптация, история развития транзактного анализа в России, тупик, личностно-фокусированная терапия.

Abstract: An introductory speech from the editor-in-chief of the journal "Transactional Analysis in Russia". The article also provides an overview of the content of the journal's autumn-winter issue no. 9 (volume 4, issue 3, 2024).

Keywords: review, journal, articles, authors, transactional analysis, financial therapy, economic health, Mark Widdowson, Ian Stewart, Vann Joines, personality adaptations, paranoid adaptation, history of the development of transactional analysis in Russia, impasse, personality-focused treatment.

С момента публикации летнего номера сообщество ТА потеряло сразу троих: 11 августа 2024 года ушел Марк Виддоусон, 14 августа — Боб Хемпел, а 17 сентября — Иан Стюарт.

Нас — тех, кто выбрал в качестве своей жизненной философии транзактный анализ, — научили говорить не только «Здравствуйте», но и «До свидания». Мы отдаем дань памяти **Иану** и **Бобу**. Когда мы в редколлегии узнали о смерти **Марка**, то решили посвятить **большой блок осенне-зимнего выпуска ему и воспоминаниям коллег о нем**.

Так получилось, что даже прощание с этим «чужаковатым» человеком, как он сам о себе иронично говорил, получилось жизнеутверждающим. Марк был очень щедрым. Даже после того, как ушел. С его разрешения, которое он дал когда-то Анастасии Бородинской, **мы публикуем его статью «Как получить максимум от психотерапии» в переводе самой Насти**. Это подробное и понятное объяснение всего того, что может происходить в кабинете психотерапевта, Марк предлагал давать читать клиентам. Так что

распечатывайте, копируйте и делитесь богатым наследием. Марк так хотел.

Проникновенный рассказ Майи Лутай о Марке мы даем вместе с фотографиями, которые предоставил нам автор. **В интервью на подкасте Виддоусон отвечает на вопросы ведущих** о его вкладе в транзактный анализ, о сильных сторонах ТА, проблеме исследований и о пяти базовых запросах клиентов. Расшифровка интереснейшего разговора – в исполнении Саши Мхитарян. Она же перевела для наших читателей **торжественную речь Марка на церемонии вручения премии ITAA за достижения в области исследований**. И еще Саша побывала на встрече памяти, которую устроил Институт Берна, и выбрала **самые яркие и трогательные воспоминания коллег**. Алсу Самойлова сделала **обзор статьи о работе с избеганием в транзактном анализе**, в частности, в контексте депрессии и тревоги.

Тему глубинного взаимного обучения — преподавателей, студентов, психотерапевтов, клиентов — продолжила **Елена Лазаренко**. Это первое из двух интервью с преподавателями ТА в России в текущем

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА
Как совместить деньги и духовность?

номере. «По Яну Якобу Стаму можно задавать вопрос: “Чего я хочу от жизни?” — а можно задавать вопрос: “Чего жизнь хочет от меня?” История с моим преподаванием — про второй вопрос», — делится Елена.

Наталья Лопатина рассказала о своих учителях в ТА, которые повлияли в тот или иной момент на нее саму и ее профессиональный выбор. Наталья говорит в интервью о методе лично-фокусированной терапии (PFT), где она единственный — пока — сертифицированный специалист в России, и о совместном курсе с Вэнном Джоинсом, который только что стартовал. Наталья также поделилась своей трактовкой правильного перевода названий личностных адаптаций.

Параноидная адаптация через призму ТА и психоанализа представлена в разборе Светланы Барсуковой. После теоретического анализа предложена яркая **иллюстрация данной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada»** от Александра Пушкирева.

Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают о своем участии в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году. Их **подробный рассказ об истории ТА в России, а также сценарный опросник Бейкера** подготовила Алсу Самойлова.

Две рецензии на книгу В.В. Макарова и Г.А. Макаровой «Новая женщина, играющая и выигрывающая» написали для журнала **Дарья Мамчиц** и **Анжелика Горбунова**.

В научном блоке у нас сразу три жемчужины. Первая из них — **разбор сновидений и фантазий эмигрантов в методе ТА с подробным алгоритмом и схемами**, которые может применить психолог в работе, его предложила Лилия Лукьянова.

Кандидат экономических наук и психолог в модальности ТА Елена Дорошенко дает свои **инструменты в работе с клиентскими запросами через финансовую терапию**. А также автор дает технику определения финансового здоровья клиента.

Татьяна Степанова рассказывает **о применении мифологии и метафорических описаний во время интрапсихических и межличностных тупиков** и разбирает работу Уильяма Корнелла и Мишеля Ландаша «Тупик и близость: Применение концепции протокола сценариев Берна».

* * *

Ну что же... В этом номере мы прощаемся с дорогими и важными для ТА-сообщества людьми. И мы говорим «Здравствуй!» следующему номеру, который выйдет в начале апреля 2025 года.

Щедрый Марк Виддоусон продолжит делиться с нами своим наследством. Весной мы опубликуем обзор его статьи о СДВГ с авторским взглядом нашей коллеги Ирины Андрейченко.

Вэнн Джоинс дал согласие на интервью нашему обозревателю Саше Мхитарян. Он расскажет об Иане Стюарте, их совместной работе. А еще мы хотим задать ему прямой вопрос: так как же нам называть параноидную адаптацию — «Блестящий Скептик» или «Яркий Скептик»? Что делать с «Бунтарями» и остальными четырьмя названиями, знакомыми нам столько лет? Предвидим баталии. И мы будем рады профессиональной дискуссии на страницах журнала.

Также мы продолжим рассказывать об адаптациях с точки зрения ТА и психоанализа с помощью точного пера нашего литературного редактора Светланы Барсуковой. И предложим традиционный разбор соответствующего фильма от нашего кинознатока Александра Пушкирева. Давненько мы приглядываемся к Сверхреагирующему Энтузиасту (или скоро он будет называться по-другому?).

А еще это будет второй номер, который редколлегия журнала делает в команде с научным руководителем — Вадимом Петровским. **Его колонка о семи сложных дискуссионных темах в транзактном анализе открывает последний журнал уходящего года**. Мы прощаемся с 2024-м годом и говорим: «Здравствуй, 2025-й! Нам есть о чем поговорить в будущем!»

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

Лилия Геннадьевна
ЛУКЬЯНОВА

Место работы: частная практика онлайн; психолог (Московский государственный психолого-педагогический университет, 2020), арт-терапевт (Московский педагогический государственный университет, 2020), практикующий психолог в модальности транзактивный анализ (Международный Институт Развивающего Транзактивного Анализа, 2023).
Телеграм-канал: [@psy_art_liliya](https://t.me/psy_art_liliya)
e-mail: lilia0606@mail.ru
ORCID: 0009-0002-8526-957X; ResearcherID: IVU-6704-2023.



Liliia Gennadievna
LUKIANOVA

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

Analysis of Dreams and Fantasies in Transactional Analysis on the Example of the Phenomenon of "The Emigrant's Dream"

Аннотация: Анализ сновидений позволяет специалистам-психологам и их клиентам видеть сценарий, осознавать приказания, ранние детские решения, соприкоснуться с чувствами, которые могут быть настолько пугающими, что психика вытесняет их годами, при этом неразрешенность конфликта беспокоит бессознательно и приходит образами, в том числе в виде кошмарных сновидений, которые влияют на качество сна. Исследование возможностей работы со сновидениями в транзактном анализе расширяет навыки психолога в понимании концепции диалога эго-состояний, а также прохождения клиентом стадии деконтаминации.

Данная статья содержит информацию о том, как на протяжении разного времени транзактивные аналитики подходили к анализу сновидений, что дает обширное теоретическое понимание заявленной темы. Практический опыт, описанный в статье, может быть полезен с точки зрения понимания, как выстраивать такую работу, сопровождать клиента в его исследовании мира сновидений. Некоторые повторяющиеся сны создают ощущение растерянности и непонимания того, какое отношение приходящие образы могут иметь к тем реальным проблемам, для решения которых клиенты приходят в терапию. Также в статье раскрыт феномен «сон эмигранта», который довольно часто встречается среди тех, кто сменил свое привычное место жительства.

Ключевые слова: сон, сновидение, анализ сновидений, образы, психика, бессознательное, анализ сновидений в транзактном анализе, фантазии, сценарий жизни, система рэкета, кошмар, сон эмигранта, эмиграция, переезд.

Abstract: Dream analysis allows psychologists and their clients to see the life script, to be aware of injunctions, early childhood decisions, to meet feelings that could be so frightening that the psyche displaces them for years, while the unresolved conflict worries unconsciously and comes in the form of nightmares that affect the quality of sleep. Research of the possibilities of working with dreams in transactional analysis expands the skills of a psychologist in understanding the concept of a dialogue of ego states, as well as passing the stage of decontamination by the client.

The following article contains information about differences in dreamwork approach in transactional analysis through decades between TA-psychotherapists, which gives an extensive theoretical understanding of the topic. The practical experience described in this article could be useful for understanding how to build dreamwork, to accompany the client in his or her research of the world of dreams. Some recurring dreams create a feeling of confusion and a lack of understanding of how incoming images could relate to the real problems that clients seek solutions to in therapeutic work. The article also reveals the phenomenon of "the emigrant's dream" which is quite common among those who have changed their usual place of residence.

Keywords: dream, dreamwork, dream analysis, images, psyche, the unconscious, dream analysis in transactional analysis, fantasies, life script, the racket system, nightmare, the emigrant's dream, emigration, moving.

В течение многих лет анализ сновидений был скорее второстепенным в транзактном анализе, однако мы не можем исключить тот факт, что исследование снов — это важная часть психотерапевтического процесса.

Во многом сновидения — это язык бессознательного, более того, наши клиенты могут просить нас уделить этому внимание, особенно если речь идет о повторяющихся сновидениях или кошмарах. Сны помогают соприкоснуться с травматическим опытом клиента, установить взаимосвязь между глубокими детскими потребностями и разочарованиями, которые неизбежны в жизни. Чтобы специалист-психолог, практикующий транзактный анализ, мог быть открытым к анализу снов, ему необходимо обладать пониманием работы со сновидениями, а также быть в контакте со своим внутренним Ребенком, обращать внимание на собственные сны, выписывать их, быть открытым к новому опыту, стремиться узнавать и понимать свои сновидения.

Анализ сновидений в транзактном анализе

Эрик Берн о сновидениях

Основатель транзактного анализа Эрик Берн впервые упоминает тему сновидений в своей книге 1947 года «Психика в действии»¹, успешно переизданной после основания транзактного анализа в 1957 году под названием «Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных» (Берн, 2020). В главе 4, которая посвящена именно сновидениям, Берн утверждает: «Образы в бессознательном выглядят иначе и работают иначе, чем их конечный продукт, который является сознательным или мыслеобразом» (Берн, 2020, с. 118). То есть мысли отличаются от образов, и мысли можно определить как сознательное, а образы как бессознательное. Берн определяет сны как «проблеск бессознательного», а бессознательное — как «источник энергии и часть разума», где «производятся мысли», и «область, где хранятся чувства» (с. 119). Чтобы описать разницу между бессознательной и сознательной функциями разума, Берн использует блестящую метафору и утверждает, что бессознательное подобно автомобильному заводу: в нем собраны все детали, которые являются оборудованием, наполнением этого завода, но не могут являться конечным продуктом — автомобилем (с. 127).

Вот некоторые утверждения Берна, которые, на наш взгляд, актуальны и по сей день в практической деятельности психолога:

- сны могут нейтрализовать чувство стыда, что дает пространство для выражения собственных желаний через образы;

- сны помогают разуму исцеляться от эмоциональных ран и болезненных переживаний, прерывание сна (кошмара) позволяет остановить болезненные чувства;
- многим психическим заболеваниям предшествует длительное недосыпание и бессонница, следовательно отсутствие возможности видеть сны может нарушать здоровье клиента (действительно, большинство современных исследований в области снов приходит к заключению о том, что сновидения полезны: пока мы видим сны, восстанавливаются зоны мозга, связанные с эмоциями и памятью. Восстановление эмоциональной памяти происходит, когда мозг свободен от нейромедиатора, вызывающего стресс. Это позволяет нам заново обработать печальные воспоминания в более спокойной и безопасной среде [Задра, Стикголд, 2023]);
- в анализе сновидений не столь важно выяснить значение сновидения, сколько следовать за чувствами и эмоциями, которые соотносятся с прошлым опытом, что в свою очередь может способствовать желаемым изменениям;
- прежде всего специалисту стоит иметь в виду, что сновидец пишет свой собственный сценарий.

Несмотря на то, что Берн придает большое значение сновидениям, связанным со сценарием, в его работе нет обширного развития данной темы, поэтому предлагаем обратиться к его последователям в области изучения и развития транзактного анализа.

Роберт и Мэри Гулдинги

В книге «Психотерапия нового решения» Мэри Гулдинг и Роберта Гулдинга (1997), в которой описывалась их клиническая работа в группах, они также обсуждали сны, заявляя, что «как и фантазии, сны являются отличными инструментами для принятия новых решений». Авторы описали ряд клинических случаев, уделяя особое внимание возможности клиента идентифицировать себя с различными персонажами и объектами во сне, чтобы понять, в каком тупике он находится, и вновь обрести способность принимать новые решения. Джордж Томпсон предлагает рассматривать сюжет сновидения как олицетворение прошлого, эмоции в момент пробуждения — как настоящее, а переосмысление, по мнению Томпсона, легче всего происходит при создании новой концовки сновидения (Гулдинг, Гулдинг, 1997, с. 197).

Психодинамический подход в работе со сновидениями

В 1989 году в Италии в рамках семинара, посвященного психодинамическому подходу к сновидениям в транзактном анализе, Анна Ротондо предложила подходить к анализу сновидений с точки зрения реактивации состояний расщепленного эго, которые нуждаются в

¹ Berne, E. (1947) *The Mind in Action*. New York: Simon and Schuster.

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

самовыражении, чтобы быть интегрированными в сознательную психику. «Таким образом, сновидение — это своего рода контаминация, которая напрямую связана с архаичным миром эмоций, символов и языка, свойственного детству. <...> Работать со сновидениями — значит, непосредственно соприкоснуться с самой архаичной частью индивидуального сценария и его глубинным содержанием» (Rotondo, 1989, p. 60, cit. from Tangolo, Vignozzi, 2024, part 3).

Маргарет Боуотер отмечала, что сны предоставляют нам образы и метафоры, которые позволяют увидеть то, как клиент воспринимает свой внутренний мир. Образы, полученные из сновидений, проливают свет на сценарное поведение, исследование метафор из снов может быть также полезным с точки зрения понимания архетипов, в которые могут облечены образы из сновидений (Bowater, 2003).

Микеле Новеллино (Novellino, 2012) предлагает рассмотреть анализ ночных кошмаров как возможность исследовать потребности Ребенка, который бунтует против адаптивности, навязанной сценарием (см. рис 1). Более того, Новеллино предполагает, что некоторые кошмары могут содержать в себе приказания, которые влияют на сценарий клиента на более глубоком уровне, а решение встретиться лицом к лицу со своими кошмарами может способствовать формированию и укреплению Взрослого клиента.

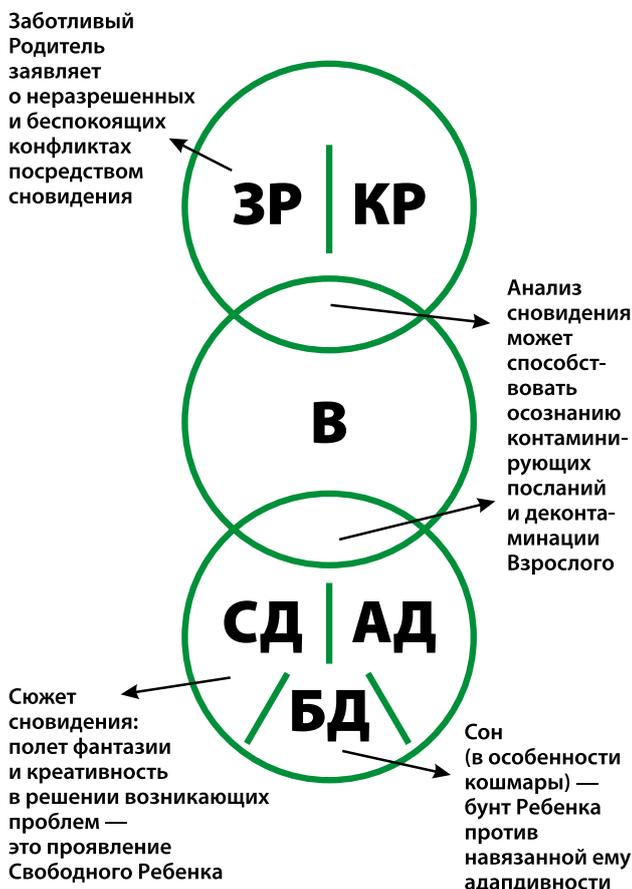


Рисунок 1. Анализ сновидений по модели, предложенной М. Новеллино (схема составлена автором статьи на основе работы Новеллино [2012]).

М. Новеллино пишет: «Главный приз — выход из сценария и глубокая деконтаминация. В этом смысле ночные кошмары могут открыть возможности для бессознательных процессов, которые в противном случае остались бы незамеченными. <...> Однако решение встретиться лицом к лицу с кошмарами наших пациентов (а иногда и с нашими собственными) или избежать этого, намеренно или нет, также может зависеть от готовности принять иную форму понимания человека, который на более короткий или длительный период становится нашим пациентом. Человеческое существо, чтобы развиваться психически, иногда должно быть способно противостоять демонам» (Novellino, 2012, p. 284).

Реляционный подход: анализ сновидений в группе

Серваас ван Бекум и Кэти Лаверти (van Bekuum, Laverty, 2007), сторонники реляционного подхода в транзактном анализе, предлагают рассматривать анализ сновидений через «матрицу социальных сновидений», которая создается в специально подобранных для этого терапевтических группах. Участники таких групп обмениваются своими сновидениями в так называемой «матрице», которая служит «утробой», «местом, из которого что-то разрастается и развивается» и из которого можно исследовать бессознательные процессы, возникающие в групповой динамике. В этом смысле матрица является контейнером для сновидений, а слушатели принимают возможные послания, которые несет в себе сюжет сновидения. Подобный подход помогает выйти за пределы «Я» при анализе сновидений, услышать разные ассоциации, которые может вызывать сновидение у слушателей, что открывает возможность для интеграции разных наших частей во взаимодействии с другими через анализ сновидений.

Подход итальянских психотерапевтов Анны Эмануэлы Танголо (TSTA-P) и Франчески Вигноzzi (PTSTA-P)

В своей книге «Работа со сновидениями в подходе транзактного анализа» Анна Эмануэла Танголо и Франческа Вигноzzi (Tangolo, Vignozzi, 2024) отмечают, что желание клиента поделиться своим сновидением на сеансе исходит из Свободного Ребенка. Соответственно, специалистам-психологам в такие моменты стоит проявить эмпатию к этой наиболее эмоциональной и глубокой части и отнестись к истории сновидения как к подарку со стороны маленького ребенка, который хочет поделиться с нами своим рисунком или историей.

Авторы книги предлагают психологам, практикующим в модальности транзактного анализа, при работе со сновидениями обратить особое внимание на следующие аспекты.

1. Устанавливать контакт со своим внутренним Ребенком, который слушает, транскрибирует и обращает внимание на свои собственные сны для того, чтобы понять себя.

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

- Исследовать свои контрпереносные сновидения и выносить их на супервизию (например, если психотерапевту приснился клиент).
- Психологу стоит завести дневник сновидений, чтобы выписывать сны. Такой дневник стоит предложить вести и клиенту. Рекомендовано делать записи от руки, чтобы максимально активировать работу мозга.
- Если есть трудности с запоминанием снов, то можно перед сном делать небольшую релаксацию и принимать решение — запомнить все то, что снится. Это может работать так же, как и решение о внезапном пробуждении посреди ночи без будильника.
- Стоит иметь в виду, что в каждой семье свое отношение ко снам: кто-то может поделиться ими открыто за завтраком, а кто-то хранит это в себе. Рекомендовано уточнять это у клиентов.
- Быть осторожными с психотическими пациентами, у них размыты границы сна и бодрствования; чрезмерная склонность к толкованию может еще больше запутать такого клиента.
- Важно помнить о контракте в работе с клиентом и не уходить в излишние аналитические цели. Чаще всего наши клиенты хотят решить для себя конкретную проблему, таким образом, работа со сновидениями может быть частью пути, если есть реальная польза для достижения предусмотренной контрактом цели. Анализ сновидений может быть увлекательным для нас, но нам не стоит терять связь с контрактом.

Вопросы, которые Танголо и Вигноzzi предлагают задавать клиентам в отношении их сновидений:

- Помните ли вы свои сны?
- Случаются ли у вас внезапные пробуждения от ночных кошмаров?
- Возникает ли у вас ощущение нарушенного сна?

В статье «Использование работы со снами в транзактно-аналитических помогающих отношениях» Танголо (Tangolo, 2019) также предлагает помнить о стадиях терапевтического процесса при анализе сновидений. Например, в случае стадии деконтаминации стоит иметь в виду, что работа на данном этапе направлена на осознание контаминирующих посланий и деконтаминации Взрослого эго-состояния. Некоторые образы и процессы из сновидений могут быть заметны для психолога с точки зрения понимания сценария клиента, и специалист может поддаться соблазну исследовать через сны более глубокие процессы, к чему клиент пока еще может быть не готов. Именно поэтому проговаривание контракта психологом (вслух или про себя) в такие моменты может помочь избежать поспешности или путаницы в терапевтической ра-

боте. На стадии деконфьюжн основное внимание при анализе сновидений уделяется интеграции прошлого и настоящего, исследованию сценарных конфликтов и того, какие стратегии принимаются клиентом во сне с целью противостояния такому конфликту. Материал из сновидений на данной стадии может также быть опорой для принятия клиентом новых решений и перехода на последующую стадию в консультировании.

Танголо и Вигноzzi пишут: «Ряд исследований, недавно опубликованных Международной Ассоциацией Исследования Снов (International Association for the Study of Dreams), показали, что большинство наших снов тесно связаны с эмоциональными проблемами, которые вызваны событиями и ситуациями в нашей жизни “здесь и сейчас”. Таким образом, во многих случаях сон, возникающий в процессе терапии, может быть напрямую взаимосвязан с контрактом, над которым ведется психотерапевтическая работа» (Tangolo, Vignozzi, 2024, part 4).

Авторы также предлагают анализировать сны в групповом процессе. Когда кто-то в терапевтической группе хочет рассказать о своем сне, терапевту стоит попросить участников внимательно выслушать сон, а после рассказа о сновидении сновидцу и тем, кто его внимательно слушал, предлагается поделиться физическими и эмоциональными ощущениями, которые вызвал сюжет сна. Давать интерпретации сна в группе не приветствуется, важно разделять именно ощущения или ассоциации. Если же обратная связь на образы из сна не находит отклика у сновидца, он может открыто заявить об этом или пошутить, сказав: «Возвращаю вам ваши проекции». В любом случае, опыт разделения снов дает возможность выйти группе на более глубокий уровень близости, открыто разделить свои страхи и уязвимости с другими, и это может стать разрешением жить и быть в контакте со своими теневыми сторонами, не подавлять их.

Феномен «сон эмигранта»: что это такое?

Для наглядного практического примера анализа сновидений в работе консультанта нам бы хотелось обратиться к опыту работы с эмигрантами. Поскольку эмиграция привносит в жизнь любого человека огромное количество перемен, а сам опыт эмиграции может быть рассмотрен в теории транзактного анализа как травматический опыт, глубоко влияющий на сценарий клиента (Лукьянова, 2023), автору данной статьи пришла идея рассмотреть работу со сновидениями через призму феномена «сон эмигранта». Эмиграция порождает массу культурных противоречий, которые влекут за собой внутренние конфликты, часто выражающиеся во снах эмигрантов. Исследование таких конфликтов через сновидения, на наш взгляд, позволяет расширить представления специ-

алистов о том, как анализ сновидений может помочь клиенту и консультанту в достижении желаемых изменений.

Сон эмигранта — психологический феномен, который впервые был описан психологом Сденом Черновским в 1988 году в исследовании беженцев из Чехословакии, которым снился один и тот же сон: они (беженцы) приезжают на родину и не могут вернуться в Швейцарию, где нашли новый дом. Этот сон снился различным эмигрантам, которые находились на новом месте 1 год или 6–15 лет (Cernovsky, 1988).

Сновидение — это язык бессознательного. Порой в эмиграции клиент может утверждать, что у него все замечательно и он доволен жизнью (особенно на новом месте жительства), однако, если ему снятся «сны эмигранта», то это может означать, что по каким-то причинам он игнорирует, вытесняет, не видит того, что на самом деле у него есть трудности в эмиграции, которые он бессознательно или сознательно не признает. Чем больше клиент игнорирует что-то значимое для себя, тем больше вероятность того, что он будет видеть подобные сны чаще.

Во «сне эмигранта» происходит некое расщепление. Появляется одна часть психики, которая хочет вернуться в страну происхождения: даже если сознательно возвращаться не хочется, бессознательное ищет знакомую местность, поскольку для психики трудно выстраивать все с нуля, и очень хочется вернуться туда, где было привычное чувство комфорта. Другая же часть психики, которая осваивает новый опыт между тем, что было, и тем, что есть, ищет возможности адаптироваться на новом месте и в конечном счете приходит к чему-то новому, интегрируя прошлое в настоящее.

Стоит иметь в виду и индивидуальные особенности сценария каждого клиента, поэтому именно психотерапевтическая работа может помочь обнаружить внутренний конфликт, который несет в себе сновидение.

Сны эмигрантов можно классифицировать по трем группам²:

- **первая группа — сны перед эмиграцией:** когда эмигранты еще находятся в родной стране и планируют эмиграцию, им снятся сны о том, что они живут в другой стране;
- **вторая группа — кошмары, посттравматические сны:** это могут быть кошмары об обстоятельствах эмиграции, жизни в новой стране, и при пробуждении возможны сильные чувства тревоги и страха;

- **третья группа — повторяющиеся сны в эмиграции:** эмигрант видит сон о том, что приезжает в родную страну, но не может вернуться назад в новую страну, где он живет прямо сейчас, и это может вызывать тревогу. Такие сны могут повторяться вновь и вновь на протяжении очень долгого времени (5–10–20 лет), до тех пор, пока эмигрант не найдет способы разрешения некоторых проблем в своей жизни.

Далее предлагается ряд случаев из психотерапевтической практики в работе с эмигрантами по анализу сновидений. В описании данных случаев также представлены некоторые техники, которые могут быть полезны в беседе с клиентом.

Практические случаи. Анализ сновидений клиентов в эмиграции³

Первый случай. Анализ сценария Анны через сновидение

Анна (31 год) живет за границей уже пять лет, для нее это второй опыт эмиграции. В беседе частично упоминала о том, что ей снятся повторяющиеся сны, на предложение специалиста обсудить сновидения откликнулась позитивно. Анна отметила, что с самого приезда ей снились сны о том, как она возвращается на родину, но не может найти того, с кем могла бы о чем-то поговорить. «Там (на родине) либо все разъехались, либо я никого не нахожу и не могу с ними начать диалог. Ощущение одиночества, словно я просыпаюсь — и мне как будто бы не хватает воздуха, это ощущение особенно запомнила. В жизни никогда не задыхалась, а во сне было ощущение, что как будто бы задыхаюсь». Постепенно сюжет сна разворачивался, и клиентка начала видеть, как ищет свою подругу детства, с которой внезапно потерялась связь после переезда.

Сюжет сна: *«Я возвращаюсь домой, пишу и предлагаю встретиться подруге, но не получается, я все время ее ищу, гонюсь за ней, но не нахожу. В последнем из снов я нашла ее, хотя это редкость. Подруга была с парнем, и они собирались куда-то вместе идти, я хотела сначала идти с ней, потом решила, что я — третий лишний, пусть они гуляют отдельно, а я — отдельно. Я хожу одна, хочу с кем-то пообщаться, а вокруг нет кого-то, с кем можно было бы провести время».*

По мере того, как Анна рассказывала свой сон, психолог (я) слушала и выписывала ряд фраз и слов, которые особенно выделялись, в чем-то повторялись в ее рассказе о сновидении, после чего предложила клиентке их зачитать и прислушаться к своим ощущениям. Фразы были следующие: «третий лишний», «одиночество», «задыхаюсь», «я одна», «гонюсь».

² Serebryanaya, A., Berezkin, A. (2023) Divided Space: Analysis of Immigrants' Sleeping Dreams // [Conference] C.G. Jung Institute, Zürich, Küsnacht, Switzerland. June 30, 2023.

³ Все имена изменены в целях конфиденциальности.

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

Отражение помогающим специалистом слов из пересказа сновидения вызвало у Анны сильные чувства и осознания, что, когда она находится с кем-то в контакте, где людей больше, чем двое, это вызывает трудности. «Скорее я уйду, чтобы не быть третьим лишним» (см. рис. 2). Стоит отметить, что поводом для обращения к психологу для клиентки стал опыт взаимодействия с семьей мужа, чувство дискомфорта, которое она испытывала, если в их доме продолжительное время присутствовали гости. Ощущение «я — лишняя» Анна могла испытывать и в контакте с друзьями.

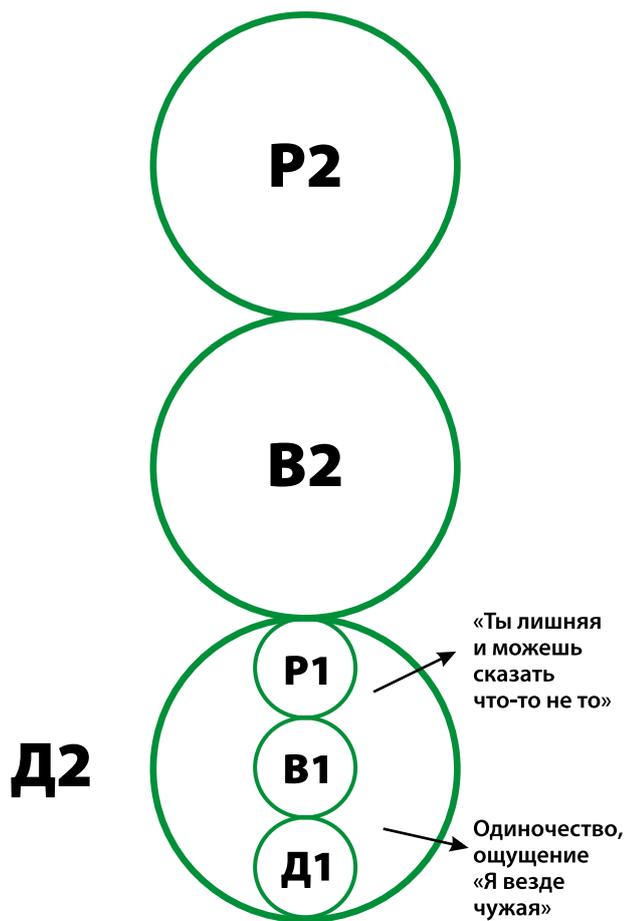


Рисунок 2. Анализ сновидений Анны. Структурная модель 2-го порядка.

Эти рассуждения помогли осознать привычные сценарные чувства, которые испытывает Анна в отношениях с другими. Благодаря открытиям на данной сессии удалось прояснить контракт, где конечной целью Анны было желание научиться оставаться собой, сохраняя при этом отношения с другими. На момент обсуждения сна работа с клиенткой велась около года, ей приходили мысли о завершении терапии. Анализ сна помог увидеть Анне ее сценарий и внутренние трудности. Внезапный разрыв отношений с подругой детства привел к тому, что бессознательное Анны искало пути с ней проститься через сновидения. Однако на сессиях Анна не озвучивала своих переживаний по поводу разлуки с подругой, не придавая им значения.

Обсуждение сновидений позволило заметить данные переживания, а также углубить работу. В процессе был проведен разговор с использованием техники «два стула», где Анна смогла озвучить своей подруге то важное, что не имела возможности сказать в жизни при встрече. Впоследствии Анна сообщила, что подруга перестала ей сниться, а она в свою очередь решила не прерывать терапию. На данный момент работа продолжается.

Второй случай. Ракетная система Андрея через анализ сновидения

Повторяющийся сон снился Андрею (33 года) с момента его переезда в США, где он проживает почти пять лет. Для начала Андрею было предложено записать сновидение со всеми возможными подробностями, после чего он озвучил детали.

Сюжет сна: «Очень реалистичный сон, я в Питере, выхожу на свою работу, захожу в маршрутку, там много людей, у меня мокрые ноги. Опаздываю. Прихожу на работу, а там все не верят, что я уехал в Америку, и посмеиваются надо мной. Я ощущаю, что живу не в России, но потом начинаю сомневаться в своей правоте. Возникает страх, сумасшествие, паника, сомнение: «А, может, они правы, и мне приснилось, что я в Америке?»».

Стоит отметить, что Андрей довольно часто описывал свои подозрения, что окружающие могут над ним посмеиваться, даже если он видел, что для этого нет реальных предпосылок. Когда Андрей описывал сновидение, он отметил, что особое чувство возникает у него в момент пробуждения: просыпаясь, он ощущает удовольствие от понимания того, что переезд в США — не сон. Это вызывает у Андрея радость и приподнятое настроение на какое-то время, что важно, так как как он все чаще замечает, что и на новом месте жительства он постепенно начинает воспринимать жизнь тускло, без чувства радости. Такие ощущения лишают Андрея возможности испытывать радость в принципе, что поддерживается его ведущим сценарным драйвером «Радуй других». Обсуждение сновидения позволило осознать повторяющееся поведение в отношениях с другими: желание всем угодить, чтобы избежать насмешек, желание добиться справедливости, доказать свою правоту.

Конфликт, который стал очевиден из обсуждения сна: Андрей склонен обесценивать свои достижения, считать их несерьезными, что обусловлено его детским опытом, где он сталкивался с насмешками со стороны значимых взрослых. Тогда им была усвоена модель поведения, свойственная драйверу «Радуй других», что приводит к фантазиям о том, что он должен всегда угождать и стараться понравиться другим людям вопреки своим потребностям (см. рис. 3). Андрея удивило, что сон, связанный с эмиграцией, может

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

иметь отношение к пониманию его чувств и внутренних конфликтов: казалось, что сон о переезде имеет прямое отношение только к мыслям об эмиграции. Однако, меняя свое место жительства, мы берем себя с собой, и анализ сновидения позволил Андрею осознать, как это проявляется в его сценарии жизни. Работа с клиентом продолжается.

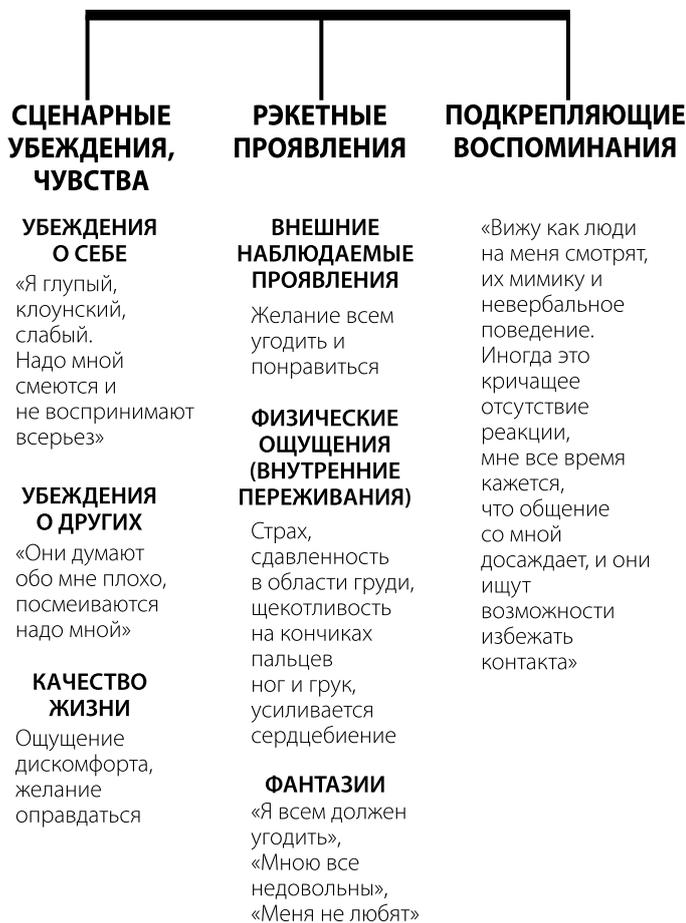


Рисунок 3. Анализ сновидений Андрея. Система рэкета.

Третий случай. Сновидение Марины: поиск ресурсов и работа с образами

Марина (31 год) уже несколько лет проживает в арабской стране, эмигрировала по работе. С тех пор, как уехала, повторяющийся сон снится ей примерно раз в полгода.

Сюжет сна: *Марина перемещается в город Владивосток, в тот район, где провела студенческие годы. Этот район находится недалеко от моря, куда Марина шла во сне, спускаясь и поднимаясь. Она слышит шум моря, доходит до берега, вдыхает воздух, это место кажется идеальным.*

Сам сон вызывает у Марины теплые воспоминания о доме, она также отметила, что желания навсегда вернуться во Владивосток у нее нет. При этом повторение сна вызывает недоумение: «Почему этот сон все время повторяется? Часто я вообще не думаю о Владивостоке, но он все время мне снится».

Бывает, что клиенты могут видеть определенные образы, но при этом не осознавать полноценно, что эти образы могут значить для них. Поэтому может быть полезно пригласить клиента в исследование тех метафор, которые приходят в сновидениях. Например, на вопрос: «Что для вас может значить море?» — Марина ответила: «Море — это важное для меня место, даже если там нельзя купаться. Я росла на море, в любую погоду постоять, подышать у моря — это важно. Если что-то случалось, то я собиралась и после работы шла к морю. Море забирает проблемы и отвлекает от забот. [Возле моря] не думаешь о каких-то проблемах: работа средненькая, жизнь так себе. Море — это возможность найти решение проблемы, успокоиться». Впоследствии Марина предположила, что сновидение приходило к ней в моменты тревожности и неопределенности; таким образом, возможность «сходить к морю» позволяла ей расслабиться и немного успокоиться.

Анализ сновидения помог Марине узнать о том, что море оказывает на нее целебное влияние, а поход к морю в сновидении — это бессознательные поиски внутреннего успокоения.

Отражение специалистом выписанных слов при прослушивании рассказа о сновидении («спускаюсь», «поднимаюсь», «шум», «иду к морю», «воздух», «идеальное место») вызвало у клиентки сильные чувства. «Это коротко о моей жизни, — отреагировала Марина. — Скатиться, а потом подняться, мои резкие скачки, потом выгорание, если что-то не нравится, то вниз. Часто во снах спускаюсь и поднимаюсь. Моя вспыльчивость и амбиции, которые не всегда подкреплены логикой и разумом. Если что-то идет не так, как я хотела, то сразу сдаюсь. Не иду хотя бы прямо. Перед подъемом — как черепаха. Важно, чтобы не было крутых горок, хотелось бы выровнять». Когда Марина услышала отражение ключевых слов из ее сна, это помогло ей посмотреть на свое привычное поведение со стороны и сформулировать желаемые изменения.

Слова Марины, которыми мы завершили сессию: «Я ломала голову, почему мне снится повторяющийся сон, сейчас есть ощущение и понимание, что это значит. Вы помогли мне разгадать головоломку».

Сны о погоне

Часто в сновидениях может приходиться образ погони, тени или ощущение, что кто-то гонится, наблюдает. Тогда имеет смысл узнать историю клиента: что может его так сильно пугать или вызывать опасения, в том числе за свою жизнь. Например, подписчица в социальных сетях, которая согласилась прийти на бесплатную тренировочную сессию по анализу сновидения, поделилась во время такого сеанса, как ей все время снится, что она оказывается в закрытом помещении, прячется от тени, которая ее пре-

Лилия Геннадьевна ЛУКЬЯНОВА

Анализ сновидений и фантазий в транзактном анализе на примере феномена «сон эмигранта»

следует и не имеет лица. В беседе с этой девушкой удалось прояснить, что тень — это ее теневая сторона, в которой содержится очень много переживаний о будущем и страхов по поводу ее реализации в профессии. Погоня часто свидетельствует о том, что клиент может испытывать сильные страхи, которые сковывают его и как бы «запирают» на одном месте, мешают двигаться дальше, поддерживая пассивное поведение.

Заключение

Почему анализ сновидений — это часть психотерапевтического процесса? Во-первых, у огромного количества клиентов есть запрос на работу со снами. Как минимум, повторяющиеся сновидения или кошмары могут существенно снижать качество сна. Во-вторых, сновидения — это часть психики и язык бессознательного. В-третьих, сны помогают соприкоснуться с травматическим опытом. Через сны проявляется наш Завотливый Родитель, указывая на наличие внутреннего конфликта, который мы, возможно, не хотим замечать. Также сюжет сна — это проявление креативности, изворотливости, хитрости, жизненного порыва из Свободного Ребенка. Благодаря снам мы можем узнать, как писался жизненный сценарий клиента и почему он принимал решения о выживании, одновременно загоняющие его в тупик и спасающие от опасностей, которые он когда-то воспринимал как реальную угрозу для своей жизни.

В настоящей статье хотелось бы особенно подчеркнуть то, что специалистам-психологам стоит быть внимательными к желанию клиентов делиться своими сновидениями на сессиях. Отношение консультантов к сновидениям как к подаркам является проявлением бережности и открытости к желанию клиентов обсудить их глубинные переживания. Предложенные в практической части данной статьи способы работы со сновидениями раскрывают возможности применения теории транзактного анализа на практике. Возможность консультанта выслушать и отразить подмеченные фразы из рассказа о сновидениях позволяют клиентам услышать со стороны истории, которые рассказывает их бессознательное, и увидеть сценарные процессы, которые формируют их привычную стратегию выживания. Беседа с клиентами о снах продвигает нашу работу с ними и открывает возможности для обсуждения важных тем, которые ранее могли быть не затронуты или казались незначимыми. Возможность прояснить, что конкретный образ означает для клиента «здесь и сейчас», позволяет избежать поспешной субъективной интерпретации сновидения со стороны консультанта.

Анализ сновидений может быть актуальным на любой стадии работы. Если это первая стадия (заключение альянса), то возможность клиента поделиться

своим сновидением в терапевтическом пространстве может обеспечить ощущение безопасности и принятия. На второй стадии (деконтаминация) открывается возможность детально исследовать контаминации и привычные стратегии поведения. На третьей стадии (деконфьюжн) анализ сновидений позволяет соприкоснуться с архаическими (первичными) чувствами Ребенка. На четвертой стадии (новое решение) обсуждение сна может способствовать перерешению. На пятой стадии (завершение) клиент может видеть и связывать процессы в своем бессознательном и соотносить их с состоянием «здесь и сейчас» самостоятельно, по-прежнему сохраняя возможность разделить свои чувства в контакте с терапевтом, особенно в тех случаях, когда завершение долгосрочной терапевтической работы может вызывать чувства тревоги и грусти.

Мы как специалисты можем рассматривать сновидения как форму познания себя с целью установления взаимосвязи между глубокими Детскими потребностями и возможными разочарованиями, которые неизбежны в жизни каждого человека.

Список литературы

1. Берн, Э. (2020), Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных. М.: Эксмо.
2. Гулдинг, М., Гулдинг, Р. (1997) Психотерапия нового решения. Теория и практика. М.: Независимая фирма «Класс».
3. Задра, А., Стикголд, Р. (2023) Когда мозг спит: Сновидения с точки зрения науки. М.: Альпина нон-фикшн.
4. Лукьянова Л.Г. (2023) Психотерапевтическая работа с травмой эмиграции в транзактно-аналитическом подходе // Транзактный Анализ в России. 3 (3). с. 5–10.
5. Bowater, M.M. (2003) Windows on Your Inner Self: Dreamwork with Transactional Analysis // Transactional Analysis Journal. 33 (1). pp. 37–44.
6. Cernovsky, Z. (1988) Refugees' Repetitive Nightmares // Journal of Clinical Psychology. 12 (5). pp. 702–707.
7. Novellino M. (2012) The Shadow and the Demon: The Psychodynamics of Nightmares // Transactional Analysis Journal. 42 (4). pp. 277–284.
8. Tangolo, A.E. (2019) The Use of Dreamwork in TA Helping Relationships // URL: https://www.researchgate.net/publication/337464392_Back_to_Contents_The_use_of_dreamwork_in_TA_helping_relationships (Accessed: October 26, 2024).
9. Tangolo, A.E., Vignozzi, F. (2024) Working with Dreams in Transactional Analysis. From Theory to Practice for Individuals and Groups. Routledge, Taylor&Francis Group.

10. Rotondo, A. (1989) Dreams and Ego States // in "Il sogno nell'Analisi Transazionale Clinica" ["The Dream in Clinical Transactional Analysis"], M. Gaudieri, L. Quagliotti (Eds.). Napoli: Tommaso Marotta editori.
 11. Serebryanaya, A., Berezkin, A. (2023) Divided Space: Analysis of Immigrants' Sleeping Dreams // [Conference] C.G. Jung Institute, Zürich, Küsnacht, Switzerland. June 30, 2023. URL: <https://www.danceofpolychrome.com/blog/liminal-consciousness-of-new-russian-migrants-lc6ez> (Accessed: September 29, 2024).
 12. van Beekum, S., Laverty, K. (2007) Social Dreaming in a Transactional Analysis Context // Transactional Analysis Journal. 37 (3). pp. 227–234.
-

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

Елена Викторовна
ДОРОШЕНКО

Место работы: практикующий психолог, магистр психологии, кандидат экономических наук, приглашенный преподаватель НИУ ВШЭ (курс «Финансовая терапия»); член СОТА и ЕАТА; организатор сообщества психологов в г. Дмитрове Московской области; кандидат на звание Сертифицированного Транзактного Аналитика в области психотерапии (СТА-Р) в ЕАТА. Московская область, г. Дмитров.

e-mail: evdoroshenko@yandex.ru

ORCID: 0009-0000-2348-5264; ResearcherID: LCD-3091-2024.



Elena Viktorovna
DOROSHENKO

Place of work: psychologist, Master of Psychology, PhD in Economics, visiting lecturer at the Higher School of Economics (course "Financial Therapy"); member of SOTA and EATA; organizer of the community of psychologists in Dmitrov, Moscow region; candidate for the status of Certified Transactional Analyst in the field of psychotherapy (CTA-P) at EATA; Dmitrov, Moscow region.

e-mail: evdoroshenko@yandex.ru

ORCID: 0009-0000-2348-5264; ResearcherID: LCD-3091-2024.

Financial Requests: Building a Therapeutic Plan with Elements of Financial Therapy

Аннотация: В статье рассмотрена проблема диагностики случая в запросах, связанных с финансами, в том числе стыд, который испытывают и клиенты, и терапевты при обсуждении финансового состояния клиента, а также предложены альтернативные способы диагностики. Автор говорит о способах экономической оценки состояния клиента, показывает их актуальность на основе методов, практикуемых в подходе «финансовая терапия». В статье показано, как экономическая диагностика может помочь видеть игры (например, «Вы прекрасны, профессор!») и иметь с ними дело. Предложены рекомендации для содержания терапевтического плана в зависимости от результатов финансовой диагностики и запроса клиента в связи с этим.

Ключевые слова: финансовая терапия, психология личного благополучия, экономическая психология, психотерапия денежных запросов, терапия финансового поведения, экономическое здоровье, психотерапевтический план лечения.

Abstract: The article examines the problem of case diagnosis in financial-related psychotherapeutic requests, including the shame experienced by both clients and therapists when discussing a client's financial condition. Author suggests alternative diagnostic methods, considers the methods of economic assessment of the client's condition, and shows their relevance based on the methods practiced in the "financial therapy" approach. It is shown how economic diagnostics can help to see the game "Gee, you're wonderful, Professor!" and deal with it. Recommendations for the content of the therapeutic plan are proposed, depending on the results of financial diagnostics.

Keywords: financial therapy, psychology of individual welfare, economical psychology, psychotherapy of money-related requests, financial behavior therapy, economic health, psychotherapeutic treatment plan.

Введение

Терапия финансовых проблем и запросов, связанных с этим, — достаточно популярная тема работы с психологом. Более того, в случае длительной работы с клиентом, как показывает опыт, тема финансов и финансовых отношений рано или поздно возникает с большей или меньшей остротой, даже в том случае, когда клиент пришел с совершенно другим запросом. Тема финансовых запросов, на взгляд автора, является достаточно сложной для работы, и сложности начинаются уже с момента построения ясной цели работы, составления терапевтического контракта с клиентом.

Клиенты, приходящие с финансовыми запросами, чаще, чем другие, склонны к отыгрыванию своих внутренних процессов через оплату психологических сессий: задерживают оплату, забывают приходить, просят о снижении цены или оплате уже после того, как результат терапии будет ясен. Оплата может быть использована как терапевтический инструмент, при этом в случае, если у клиента есть личностное расстройство или аддикция, стиль взаимодействия терапевта и клиента в этой области может быть разным (Шустов, 2009, глава «Финансовые отношения в психотерапии»).

Как и некоторые другие запросы клиентов (например, относительно психосоматических проявлений или расстройств личности, в частности депрессии), финансовые запросы также лежат на стыке нескольких областей знаний, и в этих областях терапевтический план строится с учетом диагностики узкого специалиста (врача). К примеру, если клиент приходит с жалобой на сниженное настроение в течение двух недель и более, то до формулирования контракта терапевт проведет опрос клиента, используя диагностические критерии депрессии (сон, аппетит и т.п.), — и в случае, если есть основания заподозрить депрессию, консультация психиатра обязательно будет включена в терапевтический план. А дальнейший план работы психолога будет зависеть от оценки состояния клиента врачом. Если будет выставлен диагноз, план лечения будет включать не только психологические сессии, но и прием медикаментов (а в некоторых случаях и госпитализацию). Также диагноз (или его отсутствие) будет основанием для составления терапевтического плана: например, клиенту с депрессией мы не предложим контракт изменения структуры (Лумис, 1986, цитируется по Туниссен, Корнелиссен, 2006). Первой стадией лечения в данном случае будет контракт заботы или контракт социального контроля.

В случае, когда клиент приходит с финансовым запросом, этот запрос также лежит на стыке двух областей: психологии и экономики. Однако ясных и общепринятых критериев оценки финансового поведения нет, как и традиции отправлять клиента на диагностику к финансовому консультанту, юристу и т.п. Также

нет и классификации того, какое финансовое поведение уже сейчас прямо угрожает благополучию клиента. Например, в случае, если потребительские долги клиента превышают 2 млн рублей и продолжают расти — какая должна быть стратегия лечения? Заключаем сразу контракт изменения, или сначала контракт на социальный контроль (остановку роста долга)? Как оценить: 2 млн рублей — это много для клиента (например, это зарплата клиента за 4 месяца) или мало (клиент надеется, что однажды заработает большую сумму и сразу со всем рассчитается, и просит терапевта не обращать внимание на эту очень небольшую — относительно его будущего дохода — цифру)? В психологической литературе практически не освещены способы анализа экономической ситуации клиента с целью выбора терапевтического воздействия и типа контракта.

В работе с финансовым запросом терапевт вынужден опираться на свои представления о том, что хорошо и что плохо в финансовом поведении. Если понимание здорового финансового поведения у терапевта и клиента отличаются, терапевт может испытывать замешательство, не имея опоры на ясные критерии. Например, клиент имеет три дома в собственности и жалуется, что ему или ей нужен четвертый дом для того, чтобы точно стало легче жить и было меньше тревоги. Что мы делаем в этом случае: лечим тревогу или соглашаемся с контрактом на повышение заработка ради покупки четвертого дома? Клиент может очень долго не соглашаться с нами в том, что три дома — это уже достаточно для спокойной жизни. Много сессий может уйти на согласование терапевтического плана: клиент может хотеть от нас помощи в увеличении заработка, а мы можем считать, что не заработок надо увеличивать, а тревогу снижать.

Ясные критерии могли бы существенно сократить сроки лечения и стать опорой и для клиентов, и для терапевтов для выработки согласованного терапевтического плана. Данная статья имеет своей целью привлечь внимание специалистов к этой проблеме, а также отчасти восполнить имеющиеся пробелы.

Финансовая терапия

В 2009 году в США была организована Ассоциация Финансовых терапевтов ([The Financial Therapy Association, FTA](#)). Подход FTA, в котором реализуются экономическая и психологическая диагностика и терапия денежных запросов, называется «финансовая терапия». В настоящий момент в мире существует всего несколько академических программ и курсов переподготовки в этой области.

Финансовая терапия отличается от экономической психологии и поведенческой экономики. Экономическая психология изучает общие процессы в экономике, финансовое поведение групп людей или общие

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

законы финансового поведения; при этом объектами интереса чаще всего выступают государства или предприятия, а также максимизация выгоды предприятий или увеличение общественного блага. Финансовая терапия, напротив, ставит в центр своих интересов человека и способы помощи ему в целях достижения гармонии между моральным и материальным благополучием.

Данный подход объединяет в себе, во-первых, теоретические исследования на такие темы, как: связь между сложными травмами и принятием финансовых решений (Ross, Coombs, 2018), связи между качеством брака и финансовым менеджментом внутри брака (Baisden, Fox, Bartholomae, 2018), стыд женщин, зарабатывающих больше, чем супруг, в гетеросексуальных парах (Carelock & others, 2022), виды финансовых расстройств и способы их диагностики (Klontz, Britt, Archuleta, 2012) и другие.

Во-вторых, в данном подходе ведется разработка практических инструментов: способов помочь человеку справиться с финансовыми неурядицами на основании психологических знаний о человеке в разных психотерапевтических подходах. Например, в сборнике статей «Финансовая терапия: теория, исследования и практика» (Eds. Klontz, Britt, Archuleta, 2015) есть такие главы, как «Нарративная финансовая терапия» (ch. 14), «Эмпирическая финансовая терапия» (ch. 7), «Когнитивно-бихевиоральная финансовая терапия» (ch. 9) и т.п. В этих главах рассматривается, как в разных подходах можно помогать человеку справиться с финансовыми проблемами.

В-третьих, в подходе финансовой терапии присутствует также экономическая оценка благополучия человека: какие цифры личного бюджета говорят о финансовом здоровье, а какие о кризисе, приближающемся или уже имеющем место. Эти цифры могут стать важным диагностическим критерием и опорой при построении терапевтического плана, и о них мы поговорим ниже.

Оценка финансового запроса: некоторые критерии

В данной статье вниманию читателей представлены способы диагностики финансового состояния клиента и ее терапевтическая ценность, а также опыт автора: как говорить с клиентами на тему денег прямо и зачем это делать.

Деньги — это стереотипно табуированная область жизни. Иллюстрируя нежелание людей говорить о деньгах открыто, профессор Калифорнийского университета Х. Голдберг приводит, в частности, такой пример: «Мужчина, чьи родители были хорошо известными психиатрами, вспоминая свое детство, говорил, что его родители открыто обсуждали при нем

вопросы сексуальности или агрессии, но, когда обсуждали денежные вопросы, шли в свою спальню и плотно закрывали за собой дверь» (Goldberg, Lewis, 2000, p. 5; пер. цитаты по: Дорошенко, 2019а). Косвенным признаком стыда могут быть также данные исследования Е.В. Дорошенко (2019а): при заполнении опросников «Российского мониторинга экономики и здоровья населения» (25-я волна, 2016 год) многие респонденты отказались отвечать на вопрос о своих доходах, либо дали ответы «50 рублей», «100 рублей». Только 55,6% респондентов на вопрос о сумме дохода дали такой ответ, который был похож на реальную сумму. И этот процент даже ниже, чем процент ответивших открыто на вопросы о заболеваниях, которые диагностированы у респондентов.

Исследователи Росс и Комбс в статье о влиянии травмы на финансовую сферу жизни (Ross, Coombs, 2018) сделали попытку очертить рабочую рамку для терапии финансового стыда. Они выделили четыре вида симптомов стыда, одним из которых является всепроникающий дискомфорт при разговоре о личных финансах, в том числе неспособность выражать финансовые потребности, чувства, фантазии и разочарования, а также неспособность разговаривать с детьми о деньгах (p. 41). В психотерапевтической практике автора данной статьи есть пример подобного финансового стыда: один мой клиент, придя в терапию с запросом «Хочу справиться со своими долгами», смог впервые озвучить сумму долгов лишь спустя 2 года (!) еженедельной терапии.

Следовательно, терапевты встают перед еще одной трудностью: финансовая проблема есть, но говорить об этом прямо сложно и клиенту, терапевту (он или она могут сталкиваться со своими личными трудностями и предубеждениями).

Исследовательский контракт необходим, так как клиент, называя свои цифры туманно или намеками, может подразумевать одно, а мы, со своей стороны, можем подразумевать совсем другое. Вот какие кейсы иллюстрируют эту ситуацию (все детали, по которым можно узнать клиента, изменены, оставлена только экономическая суть).

Например, слова одного клиента: «Я зарабатываю достаточно, а если жена вышла на работу прямо во время декретного отпуска — это ее каприз, которому я просто пошел навстречу», — относились к доходу в 70 тысяч рублей в месяц на семью из пяти человек с тремя детьми, при этом семья проживает в арендованной квартире (аренда платилась из этого же дохода, в сумме 35 тысяч рублей). Сравните со словами другого клиента: «Я зарабатываю недостаточно, мои доходы вообще ни о чем», — относящимися к среднемесячному доходу в 120 тысяч рублей у одинокой молодой женщины, не имеющей иждивенцев, ипотеки или накоплений, проживающей в глубинке и ведущей обычный об-

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

раз жизни, без дорогостоящих хобби и т.п. Эти два кейса подтверждают мысль о расплывчатости критериев в тех случаях, когда клиент приходит в терапию с финансовым запросом.

Как быть, если клиент испытывает неловкость, говоря о деньгах прямо? Есть вот какое решение: можно говорить о процентах или долях, такая диагностика тоже информативна. Например, в ответ на запрос клиента «Хочу зарабатывать 500 тысяч в месяц» (при этом свой текущий доход клиент по какой-то причине не называет) можно спросить: «Если вы будете столько зарабатывать, по сравнению с вашим заработком сегодня, на сколько процентов увеличится ваш доход? Больше, чем 30%? Больше, чем 70%?». На взгляд автора, запрос на рост дохода выше, чем в 20–30%, чем сегодняшней, либо существенно превышающий среднюю рамку дохода для специальности клиента, не являются реальными и выполнимыми для краткосрочной психотерапевтической работы. В данном случае можно рекомендовать большой контракт клиента разбить на этапы и сначала поработать над тем, чтобы клиент повысил заработок на цифру в пределах достижимых 20–30%.

В таких обсуждениях порой рождаются интересные открытия: например, в случае, когда клиент хотел бы повысить заработок сразу на значительную сумму, часто оказывается, что он ожидает от психолога некоего волшебного инструмента, что-то вроде кнопки «раз — и все получилось». В такой терапевтической ситуации, на взгляд автора, уместно вместе с клиентом обсудить, из какого эго-состояния может быть такой запрос, и вместе подумать: а как будет звучать запрос из Взрослого?

Обращение ко Взрослому эго-состоянию — важная характеристика первоначальной работы с финансовыми запросом: чаще всего клиенты приходят с контaminaциями либо из Детского эго-состояния (например: «Сейчас распутаю, как моих предков раскулачили, сразу деньги польются рекой»), либо из Родительского (например: «Мне должно хватать тех денег, что я зарабатываю»; или «Стремиться заработать больше означает эксплуатировать других и потерять себя»).

На взгляд автора статьи, предложение клиенту оценить свою экономическую ситуацию, исходя из реального положения дел, становится отличным инструментом для того, чтобы вернуться в реальность, а значит, и во Взрослого. Во всех случаях работы с финансовым запросом полезно предлагать клиенту вести бюджет, если это еще не делается: это становится важным источником реальной информации.

Пока нет реально подсчитанного бюджета, хотя бы приблизительного понимания конкретных цифр, разговор о деньгах получается разговором «в вакууме». Практика показывает, что, пока бюджета нет, клиенты не знают не только своих расходов, но порой и дохо-

дов тоже (за исключением тех, у кого единственный источник дохода — зарплата, поступающая на карточку). В практике автора еще ни разу не было, чтобы клиент, который начал вести бюджет после начала терапии, пришел с откликом: «Цифры оказались такими, как я и ожидал, пока не начал считать». Напротив, клиенты всегда приходят с удивлением, и отличия будут только в степени удивления, от «Всё вообще не так, как я думал» до «Кое-что сильно отличается от моих представлений, а кое-что похоже».

Практика автора показывает, что особенно важно предлагать вести бюджет и разделять расходы тем клиентам, которые имеют небольшой бизнес, и расходы на этот бизнес не отделены юридически от личных денег. Такие клиенты уже после месяца ведения бюджета приходят с состоявшейся деконтаминацией, которая может звучать, например, так: «Ой, я думала, что у меня совсем всё по-другому с расходами на бизнес. После того, как я всё подсчитала реально, я решила передоговориться с партнером: оказывается, что я гораздо больше трачу на бизнес, чем думала, пока не начала считать. Очень много уходит на мелочи, которые я постоянно покупаю для бизнеса», — так сказала одна клиентка после такого подсчета. Другой клиент после тщательного разделения своих личных расходов и расходов на бизнес пришел к выводу, что его бизнес убыточен, и необходимо либо срочно его закрывать, либо искать способы выйти на прибыльность.

Финансовое здоровье: как оценить, если клиент не считает бюджет или категорически не готов говорить о цифрах

В практику автора приходят клиенты с разной готовностью говорить о деньгах: разбег между номером сессии, на которой клиент готов говорить прямо о своих доходах и расходах с использованием конкретных цифр и соотношений, колеблется от 1-ой сессии до 107-й. Поскольку говорить о деньгах открыто и в самом деле сложно, и слишком раннее или слишком настойчивое предложение терапевта открыть свои цифры может напугать клиента, я предлагаю на начальном этапе пользоваться косвенными способами оценить финансовое поведение клиента.

Для этого можно использовать вопросы оценки финансовой состоятельности клиентов, разработанной автором статьи (Дорошенко, 2019b) на основе модели личностной состоятельности В.А. Петровского (Петровский, 2013) (см. таблицу 1).

Опорой для разработки понятия финансовой состоятельности по отношению к человеку также стало понятие финансовой несостоятельности предпри-

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

ятий из закона о банкротстве¹, согласно которому несостоятельным считается такое предприятие, которое не в состоянии удовлетворить свои обязательства и вовремя оплачивать долги. Опросник финансовой состоятельности был проверен автором статьи на выборке в 112 человек. Опросник распространялся методом «снежного кома» через интернет. Три респондента не указали свой возраст, средний возраст остальных респондентов — 39 лет. В исследовании приняли участие 22 мужчины и 17 женщин.

Таблица 1.
Финансовая состоятельность человека: косвенная оценка.

Что оцениваем	Диагностические вопросы	Критерий отнесения к «финансово состоятельным»
Способность справляться с собственной кредитной нагрузкой.	Опросник финансового поведения (Dew, Xiao, 2011), вопросы: (1) Я полностью погашаю свои кредиты ежемесячно (выплачиваю деньги по кредитке до наступления «процентного» периода); (2) Я превышаю кредитный лимит по одной или нескольким кредитным картам. Ответы в шкале Лайкерта.	Ответы: «не пользуюсь кредитами, кредитками», либо «всегда погашаю вовремя все свои кредиты и кредитки».
Удовлетворенность своим финансовым положением, «ощущение своих сил, переживание своих возможностей, уверенность в себе, чувство результативности» (Петровский, 2013, с. 256).	«Давайте представим некий достойный уровень дохода. Вы (ваша семья) к какому уровню дохода относитесь?». Варианты ответа: «ниже достойного уровня», «достойный уровень жизни», «выше достойного уровня жизни».	Ответы «достойный уровень жизни» или «выше достойного уровня жизни»

Таким образом, все респонденты были разделены на две группы: «финансово состоятельные» (те, кто доволен своим финансовым положением и вовремя оплачивает свои кредиты, либо не имеет кредитов) и «финансово несостоятельные» — к этой группе были отнесены те, кто имеет сложности с оплатой кредитов и/или не доволен своим финансовым положением. Валидность опросника проверялась, в частности, при помощи русскоязычной адаптации Мельбурнского опросника принятия решений (Корнилова, 2013) и шкалы управления финансовым поведением (Dew, Xiao, 2011).

Мельбурнский опросник принятия решений состоит из 22 вопросов, на которые можно дать один из трех вариантов ответов: «неверно для меня», «иногда верно», «верно для меня». В опроснике представлено 4 шкалы: «Бдительность» (готовность к принятию решения в любой момент), «Сверхбдительность» (неоправданное «метание» между разными альтернативами), «Прокрастинация» (откладывание принятия решений), «Избегание» (принятия решений). У финансово состоятельных респондентов оказались выше «Бдительность» (15,93 в среднем против 15,60) и ниже «Избегание» (10,91 против 11,25), «Прокрастинация» (9,31 против 10,26) и «Сверхбдительность» (8,80 против 9,56), чем у финансово несостоятельных. Данные результаты перекликаются с идеями Т.В. Корниловой о существовании двух профилей принятия решений, при этом продуктивному профилю соответствует более высокая «Бдительность» и низкие «Избегание», «Прокрастинация» и «Сверхбдительность».

Автор данной статьи полагает, что продуктивный профиль соответствует Взрослому эго-состоянию, преобладающему при принятии решений, а непродуктивный соответствует Детскому эго-состоянию. Проверка t-критерия значимости равенства средних показала, что по шкале «Прокрастинация» есть значимые различия средних у финансово состоятельных и финансово несостоятельных респондентов (t-критерий на уровне 0,044).

Шкала управления финансовым поведением (Dew, Xiao, 2011) состоит из 12 вопросов о финансовом поведении респондентов, на каждый из которых можно ответить в шкале Лайкерта (5 вариантов от «полностью согласен» до «полностью не согласен», по кредитам в опрос включен ответ «у меня нет кредитов»). Было обнаружено, что средний балл по опроснику финансового поведения 43,87 у финансово состоятельных против 37,54 у финансово несостоятельных, уровень значимости t-критерия меньше 0,000. Следовательно, финансово состоятельные респонденты имеют более безопасное финансовое поведение не только в области выплаты кредитов, но и по другим параметрам, включенным в опросник (ведение личного бюджета, сбережения, пенсионные вклады и т.п.).

Таким образом, можно заключить, что приведенные вопросы о финансовой состоятельности достаточно точно могут диагностировать финансовую ситуацию клиента и служить своеобразным «водоразделом». Если человек по данной шкале относится к группе «финансово несостоятельных», то весьма вероятно, что у этого человека будут и другие трудности: с безопасностью финансового поведения, а также с принятием решений, в том числе и в других областях жизни. Их можно использовать как опору для диагностики финансового поведения клиента на том этапе терапии, когда клиент еще не готов говорить о своих

¹ Федеральный закон от 26.10.2002 № 127-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О несостоятельности (банкротстве)». Статья 2. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_3_9331/8764f1ea3b4838d75bea542a4b17522b6649f35d/ (Дата обращения: 30.10.2024).

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

деньгах и своем поведении прямо, а также как источник идей, какие вопросы можно задать на этапе исследовательского контракта.

Экономическая оценка финансового состояния клиента как вспомогательный инструмент при заключении терапевтического контракта

В психотерапевтической работе, как и в любой другой области жизни, хорошо составленный контракт является залогом успеха терапии (или, как минимум, того, что за время нашей совместной работы клиенту не станет хуже). «Хороший терапевтический контракт еще и противоположен сценарию; это позволяет пациенту переделать, изменить свой контракт с родителями или, по крайней мере, не подчиняться им, причем другим способом, иначе, чем раньше. Для пациента это очень рискованное приключение, так как это означает, что не будет Родительского одобрения, а ведь этого одобрения пациент до сих пор ожидает и надеется на него» (Корнелиссен, Туниссен, 2006, с. 6). Экономические симптомы могут являться свидетельством психологических нарушений, и в этом разделе я хотела бы рассказать о некоторых из них.

В том случае, когда клиент уже готов говорить о деньгах и своем финансовом поведении прямо, можно предложить ему или ей провести анализ своего финансового состояния, совместно с терапевтом или самостоятельно. Можно также проявлять любопытство и спрашивать обо всем, что заинтересует терапевта: «А вот тут у вас что? А расходы на ремонт авто, на который вы жаловались недавно, интересно, куда Вы отнесли?» — и так далее.

Есть несколько шкал оценки финансового поведения клиентов, например, оценка связей между эмоциональными расстройствами и деструктивным финансовым поведением Гранта, инвентаризации денежных сценариев Клонтца и т.п. Ниже вниманию читателей предлагается таблица, составленная на основе разработанной группой авторов системы оценки финансового поведения (Sages and others, 2015): в своей работе под названием «Оценка/анализ в финансовой терапии» (Assessment in Financial Therapy, ch. 5 in Klontz, Britt, Archuleta, 2015, pp. 69–85) авторы подчеркивают, что методы оценки должны быть широкими и разнообразными и включать не только финансовые критерии, но и демографические особенности, и многое другое. Они также рекомендуют проводить финансовую оценку вместе с клиентом регулярно в течение терапии: это необходимо для того, чтобы оценивать

реальный прогресс клиента. «...оптимизм психотерапевта, связанный с лечением клиентов, является фактором, препятствующим объективной оценке прогресса клиента. В таких обстоятельствах терапевты могут не замечать, когда клиенты не достигают положительных результатов, потому что они верят, что лечение сработает, что приводит к ухудшению состояния клиента» (Sages and others, p. 122).

Языком транзактного анализа об этом можно сказать так: благодаря регулярной экономической оценке продвижения клиента можно сделать видимой игру «Вы прекрасны, профессор!» и иметь с ней дело (в том случае, если она есть). Так, с одной клиенткой, имевшей запрос на то, чтобы научиться жить без долгов, мы попали в эту игру благодаря тому, что в течение восьми месяцев автор статьи не переспрашивала ее, что происходит с суммой долгов. Клиентка на терапевтических сессиях говорила о том, что чувствует себя с каждым днем относительно денег все лучше и лучше, открывает новые способы справляться с финансами и выравнивать свое финансовое поведение, а некоторые сессии касались других (нефинансовых) тем. Когда спустя восемь месяцев диагностика все-таки была проведена, оказалось, что сумма долгов выросла на 10% за этот срок. Это оказалось неприятным открытием и важным поворотом в терапии.

Таблица 2.
Некоторые соотношения в бюджете клиента и рекомендации для терапевтического плана².

Экономические показатели	Трудности, к которым может вести данная ситуация	Идеи для терапевтического плана
Все доходы < все расходы.	Если все доходы меньше, чем все расходы в среднем ежемесячно, то финансовая катастрофа у клиента может развиться в самые ближайшие дни или месяцы, а именно: высокий уровень кредитной задолженности или долгов без возможности их выплатить.	Контракт «социальный контроль» (классификация Корнелиссен и Туниссен, 2006), темой которого будет снижение в первую очередь расходов до уровня дохода: привычка тратить больше, чем заработано, будет играть отрицательную роль, даже когда доход вырастет. Затем — исследование сценария и сценарных расклад; исследование разницы между Взрослым и Детским эго-состояниями, обучение включению Взрослого при принятии решений. <i>Игра «История Джейми, младшего брата, который не может стать успешным».</i> Самооценка.

² Критерии, приведенные в таблице, не являются абсолютными. Всегда возможна ситуация, когда один или несколько показателей, обычно считающиеся признаками финансового нездоровья, в конкретной ситуации нормальны. Например, у клиента в течение нескольких месяцев расходы могут превышать доходы, потому что он заканчивает строительство дома, и разницу между доходом и расходами он покрывает из своих ранее сделанных сбережений.

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

Уровень сбережений в месяц (сумма сбережений в месяц/сумма дохода в месяц) < 10%. Общая сумма сбережений < 300% от средней суммы расходов.	В случае, если сбережений нет совсем, либо их сумма мизерная, рано или поздно это приводит к повышению тревожности, данная ситуация также чревата потенциальной финансовой катастрофой в случае увольнения или резкого снижения дохода.	Исследование рзкетных чувств и поведения, ведущих к сценарной расплате; управление стрессом; тема эго-состояний, включающихся при разных финансовых событиях; исследование контаминаций, которые мешают планированию.
Сумма потребительского кредита (не ипотеки) > половины годового дохода.	Высокий уровень потребительского кредита чаще всего связан с двумя психологическими темами: неумением контролировать импульс к покупке и/или покупкой статусных вещей; кроме того, это является рискованным финансово.	Исследование нарциссической части, способствующей росту покупок (как защите от стыда), уязвленное Детское эго-состояние и самоуважение, укрепление самооценки, не нуждающейся в опоре на потребление, тема обесценивания и грандиозности; тема зависимостей; дифференцированная диагностика — не является ли проблема излишних покупок частью более общего расстройства (например, обсессивно-компульсивного). <i>Игра «Купи это сейчас! Остался только один экземпляр».</i>
Месячный совокупный платеж по всем обязательным платежам (ипотека, аренда квартиры, все кредиты, медицинские расходы, если они есть, и т.п.) > 30–35% от ежемесячного дохода.	Данная финансовая ситуация очень неустойчива: даже небольшое снижение дохода потенциально грозит банкротством.	Будет полезной помощь финансового консультанта на тему реструктуризации платежей. Формирование финансовой подушки безопасности особенно важно. Психологические контракты — как в предыдущем пункте.
Стоимость сеансов психотерапии в месяц > 10–12% от ежемесячного дохода.	Высокие риски, что клиент прекратит терапию в связи с тем, что иначе расставит финансовые приоритеты.	Договориться с клиентом, что в случае необходимости сеансы терапии можно сделать более редкими для того, чтобы оставаться в регулярной терапии (например, раз в две недели или раз в 10 дней), или перейти в групповую терапию с небольшой индивидуальной поддержкой.
Сумма всех долгов значительно превышает возможности их выплаты.	Финансовая катастрофа уже есть.	Рекомендовано пройти процедуру банкротства. Тема стыда, укрепление Взрослого эго-состояния и принятие новой реальности, которую клиент видел по другому в связи с грандиозностью и обесцениванием. Поддержка и проживание чувств, связанных с прохождением процедуры банкротства. Тема зависимостей, в т.ч. не связанных с деньгами (например, компьютерные игры, алкоголизм, трудовголизм и т.п.). <i>Игра «Я могу остановиться, только если захочу».</i>

Клиентский кейс³

Клиент (30 лет, одинокий, инженер по специальности, имеющий бизнес в области рекламы) пришел с запросом на рост дохода. У клиента свой небольшой бизнес в маленьком городе в глубинке. Первые несколько сессий мы работали по принципу исследовательского контракта. На этом этапе клиент не открывал информацию о том, что в настоящее время он живет в долг: мы исследовали его убеждения, его историю и историю родительской семьи в сфере финансов. Спустя несколько сессий я предложила клиенту начать считать бюджет, а также пройти по диагностическим критериям из таблицы выше. По результатам экономической диагностики оказалось, что клиент регулярно превышает сумму расходов над суммой дохода, а разницу покрывает, одалживая деньги у родителей, и, следовательно, часто находится в Детском эго-состоянии. Мы выяснили, что его высокие расходы связаны с проблемой самооценки и стыда перед знакомыми, а также неумения сказать «нет». В частности он регулярно оплачивает в одиночку совместный отдых с друзьями, потому что ему неловко отказать (драйвер «Радуй других»). С учетом этой информации удалось заключить контракт из эго-состояний В и Р+: на социальный контроль (удерживание расходов в рамках суммы дохода), включение Взрослого эго-состояния перед оплатой общих счетов при помощи вопроса: «С точки зрения моих расходов и доходов в этом месяце, могу ли я себе это позволить?». В дальнейшем был заключен и контракт на изменения: обнаружен драйвер «Радуй других», раннее детское решение «Я буду радовать других, чтобы меня не бросили», сделано перерешение «Я имею право радовать себя». В результате терапевтической работы надобность в росте дохода отпала: клиент понял, что ему достаточно имеющегося на данном этапе дохода. После того, как он перестал оплачивать совместный отдых и другие нужды друзей и родственников, оказалось, что у него достаточно средств для обеспечения своей жизни.

Заключение

В данной статье мы рассмотрели подходы для терапии по финансовым проблемам клиентов с элементами финансовой терапии, а также некоторые инструменты для экономической диагностики и оценки финансового состояния клиента. Возможность сформировать некие критерии оценки финансового благосостояния клиента и понимание терапевтом субъективного финансового самоощущения клиента могут быть чрезвычайно важным и полезным подспорьем при заключении терапевтического контракта и формировании терапевтического плана. Также наличие критериев оценки и понимание самоощущения клиента позволяют и клиентам, и терапевтам нагляднее увидеть прогресс в терапии.

Таким образом, мы можем заключить по приведенным в статье примерам из психотерапевтической практики автора и данным других исследователей,

³ Собираемый из нескольких кейсов: детали, по которым можно узнать клиентов, изменены, оставлена психологическая суть.

Елена Викторовна ДОРОШЕНКО

Финансовые запросы: построение терапевтического плана с элементами финансовой терапии

что финансовая диагностика и использование определенных инструментов для работы с финансовыми запросами могут способствовать прогрессу клиента и привести к реальным положительным изменениям в его или ее жизни, как финансовым, так и психологическим.

Список литературы

1. Дорошенко, Е.В. (2019a) Уровень благополучия: взаимосвязь дохода и личностных характеристик человека // *Управленец*. 10 (1). С. 62–71.
2. Дорошенко, Е.В. (2019b) Соотношение личностной и финансовой состоятельности. Магистерская работа, НИУ ВШЭ.
3. Карпман, С.Б. (2021) Жизнь, свободная от игр. СПб.: Метанойя.
4. Корнелиссен, Ц.Л.М., Тунниссен, М.М. (2006) Терапевтические контракты / Перевод Г. Акимовой // Сборник статей «Технологии коммуникации в транзактном анализе». Под ред. О.А. Голубковой, к.ф.н., авторы-составители М.С. Соковнина, Е.С. Соболева. СПб.: ОМ-Пресс. С. 6–17.
5. Корнилова, Т.В. (2013) Мельбурнский опросник принятия решений: русскоязычная адаптация // *Психологические исследования*. 6 (31). С. 4. DOI: <https://doi.org/10.54359/ps.v6i31.671>.
6. Леонтьев, Д.А., Петровский, В.А., Митина, О.В., Тихобразова, Ж.С. (2017) Состоятельность как психологический конструкт: опыт психометрической валидации // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 14 (3). С. 433–452.
7. Петровский В.А. (2013) «Я» в персонологической перспективе». М.: Издательский дом Высшей школы экономики.
8. Федеральный закон от 26.10.2002 № 127-ФЗ (ред. от 08.08.2024) «О несостоятельности (банкротстве)». Статья 2: Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе // Портал Консультант Плюс. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_39331/8764f1ea3b4838d75bea542a4b17522b6649f35d/ (Дата обращения: 30.10.2024).
9. Шустов Д.И. (2009) Руководство по клиническому транзактному анализу. М.: Когито-Центр.
10. Baisden, E.D., Fox, J.J., Bartholomae, S. (2018) Financial Management and Marital Quality: A Phenomenological Inquiry // *Journal of Financial Therapy*. 9 (1). pp. 47–71.
11. Carelock, H., Hinds, D., Lewis, S., Hoffman, D., Lurtz, M. (2022) Female Breadwinners, Money and Shame: How Financial Planners Can Help // *Journal of Financial Therapy*. 13 (2). pp. 61–77.
12. Dew, J., Xiao, J.J. (2011) The Financial Management Behavior Scale: Development and Validation // *Journal of Financial Counseling and Planning*. 22 (1). pp. 43–59.
13. Goldberg, H., Lewis, R. (2000) Money Madness: The Psychology of Saving, Spending, Loving, and Hating Money. Gretna, LA: Wellness Institute.
14. Klontz, B.T., Britt, S.L., Archuleta, K.L., Klontz, T. (2012) Disordered Money Behaviors: Development of the Klontz Money Behavior Inventory // *Journal of Financial Therapy*. 3 (1). pp. 17–42.
15. Klontz, B.T., Britt, S.L., Archuleta, K.L. (Eds.) (2015) *Financial Therapy: Theory, Research and Practice*. New York: Springer. 492 p.
16. Ross, D.B., Coombs, E. (2018) The Impact of Psychological Trauma on Finance: Narrative Financial Therapy Considerations in Exploring Complex Trauma and Impaired Financial Decision Making // *Journal of Financial Therapy*. 9 (2). pp. 37–53.
17. Sages, R.A., Griesdorn, T.S., Gudmunson, C.G., Archuleta, K.L. (2015) Assessment in Financial Therapy // Chapter 5 in “Financial Therapy: Theory, Research and Practice”, (Eds.) Klontz B.T., Britt S.L., Archuleta K.L. New York: Springer. pp. 69–85.

Субъективное переживание тупика в психотерапевтическом взаимодействии

Татьяна Александровна
СТЕПАНОВА

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



Tatiana Alexandrovna
STEPANOVA

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

The Subjective Experience of an Impasse in Psychotherapeutic Interaction

Аннотация: Статья посвящена метафорическому описанию субъективного мира человека, переживающего интрапсихический или межличностный тупик. Опираясь на работу «Тупик и близость: Применение концепции протокола сценариев Берна» Уильяма Корнелла и Мишеля Ландаша (2006), автор статьи делает краткий обзор феномена тупика, который может иметь место как во внутреннем мире клиента, так и во взаимодействии между психологом и клиентом. В последнем случае тупик выступает как межличностный процесс, который нарушает работу профессиональной диады. Уникальность проживания как индивидуального тупика, так и тупика, возникающего в терапевтических отношениях, зависит от индивидуальных бессознательных реляционных паттернов (первичных протоколов). В статье внимание автора в большей степени обращено на субъективные переживания личности, находящейся в тупике, в том числе на примере мифологии. На протяжении своего развития человечество имело опыт нахождения в тупиках, проживание их и выход из тупиков, и этот опыт запечатлен, наряду с другими продуктами коллективного бессознательного, в мифах, легендах, сказках.

Понимание субъективного проживания тупика представляется очень важным с точки зрения того, что первичный протокол клиентом не вербализуется, поэтому образы, метафоры, метафорические истории могут помочь вывести проживание этого опыта в вербальный план, позволяя обсуждать происходящее.

Высказывания клиентов, описывающие внутреннее переживание тупика, приводятся с их согласия.

Ключевые слова: интрапсихический тупик, межличностный тупик, перенос, контрперенос, проективная идентификация, психотерапевтический альянс, профессиональная диада, психотерапевтическая пара, первичный протокол.

Abstract: This article is devoted to the metaphorical description of the subjective world of a person experiencing an intrapsychic or interpersonal impasse. Based on the work "Impasse and Intimacy: Applying Berne's Concept of Script Protocol" by W.F. Cornell and M.N. Landaiche (2006) the author of the article gives a brief overview of the phenomenon of an impasse, which can occur both in the client's inner world and in the interaction between the psychologist and the client. In the latter case, the impasse acts as an interpersonal process that disrupts the work of a psychotherapeutic alliance. The uniqueness of living both an individual impasse and an impasse arising in a therapeutic relationship depends on individual unconscious relational patterns (primal protocols).

In the article, the author's attention is more focused on the subjective experiences of a person who is in a state of impasse, including the examples of mythology. Throughout its development, humanity has had many experiences of being in the impasses and getting out of them, and has captured these experiences, along with other products of the collective unconscious, in myths, legends, and fairy tales.

Understanding the subjective experience of an impasse is very important from the point of view that the primal protocol is not verbalized by the client, therefore images, metaphors, metaphorical stories can help bring the living of this experience into a verbal plan, allowing us to discuss what is happening.

The statements of clients describing the inner experience of impasses are given with their consent.

Keywords: intrapsychic impasse, interpersonal impasse, transference, countertransference, projective identification, psychotherapeutic alliance, professional dyad, psychotherapeutic couple, primal protocol.

Тупики и первичные протоколы

Понятие тупика в транзактном анализе восходит к школе Перерешения, к работам Мэри и Роберта Гулдингов (Goulding, Goulding, 1978, 1979). Тупик — весьма изящное название для затруднения, с которым встречается клиент психолога внутри себя, когда усвоенные Родительские правила и нормы сталкиваются с потребностями и желаниями Ребенка. «Улица, не имеющая сквозного проезда», то и дело встречается на пути любого человека и приводит его к необходимости либо смириться, отказаться от своих желаний и стремлений, либо к тому, чтобы принять новое решение и двигаться дальше. В работах Эрскина (Erskine, 1978/1997), Джонсона (Johnson, 1978), Меллора (Mellor, 1980) мы видим интрапсихический тупик как конфликт между различными состояниями эго внутри психики человека.

Никто не планирует оказаться в тупике, но, оказавшись в нем, любой сталкивается с неприятными интенсивными переживаниями, которые, в зависимости от индивидуальных особенностей и степени тупика, могут быть ужасны и с трудом переносимы. Переживание интрапсихического тупика клиентом в терапии накладывает на консультирующего психолога большую ответственность. Это вызов — и профессиональный, и личный. При прохождении третьего тупика шквал чувств и эмоций, обрушивающийся на специалиста, может быть подобен цунами.

Но еще большей нагрузкой для психолога может быть столкновение с межличностным тупиком. Термин «тупик» в психологии может употребляться и для обозначения процесса застревания в терапевтических отношениях. Это ситуация, когда взаимодействие между терапевтом и клиентом по каким-то причинам стопорится, терапевтические отношения перестают развиваться, прогрессировать. Как будто уткнувшись в невидимое препятствие, и терапевт, и клиент топчутся на месте, не в силах сдвинуться с мертвой точки и даже осознать, что с ними в данный момент происходит.

В транзактном анализе вопросом межличностного тупика занимались разные исследователи. Эрик Берн, анализируя межличностные взаимодействия и игры, в том числе касался проблемы переноса и контрпереноса, что само по себе может служить базой для изучения тупика в межличностных отношениях. Его идеи о переносе и контрпереносе можно встретить в разных его трудах. Кроме того, проблема межличностного тупика видна в работах Новеллино (Novellino, 1984), Мойзо (Moiso, 1985) и других. Боб Гулдинг обсуждал тупики с точки зрения контрпереноса терапевта.

В статье «Тупик и близость: применение концепции протокола сценариев Берна» У. Корнелл и М. Ландаш (Cornell, Landaique, 2006) представили понимание

тупика как межличностного процесса, который нарушает работу психотерапевта и клиента и препятствует выполнению контракта.

Задержимся на межличностных тупиках, которые возникают в терапевтических отношениях между терапевтом и клиентом. Отношения в терапии отличаются особым характером, продиктованным тем, что они четко регламентированы терапевтическим и административным контрактом. При этом чувства и эмоции, которые возникают между участниками терапевтических отношений, могут быть очень интенсивными. И по мере углубления терапевтической работы интенсивность чувств повышается, возникает близость с присущими ей удовольствиями, трепетом, уязвимостью и обнаженностью переживаний. Корнелл и Ландаш даже используют для терапевтических отношений термин «психологическая пара» (psychotherapeutic couple), подчеркивая эмоциональную близость и доверительный характер этого типа отношений. «Близость представляет собой спонтанное, свободное от игр чистосердечное поведение человека, осознающего окружающее, освобождение, эйдетически-воспринимающего мир глазами неиспорченного Ребенка, который со всей искренностью живет в настоящем» (Berne, 1964), — это определение, данное Эриком Берном, звучит как сокровище, к которому хочется стремиться. Но, как и любое сокровище, близость предполагает плату.

Продвигаясь к близости, участники терапевтических отношений постепенно обнажают свои индивидуальные уровни, части души, которые при формальном социальном контакте чаще всего скрыты и не выносятся на обсуждение. И это касается не только клиента, но и терапевта. Слой за слоем, как бы избавляясь от маскирующей и защищающей одежды, участники терапевтических отношений расстаются с психологическими защитами, привычными суждениями, фантазиями, иллюзиями, Родительскими предрассудками. И чем больше обнажение, тем вероятнее, что в этих отношениях «оживут» бессознательные реляционные паттерны, которые Эрик Берн называл первичными протоколами. Тогда участники могут оказаться в ситуации тупика, который будет переживаться мучительно и приводить к остановке продуктивной совместной работы, а, может быть, и к несвоевременному разрыву терапевтических отношений. Первичные протоколы имеют отношение к раннему опыту, практически не осознаются и приводят к разрушительным последствиям, отнимая у участников контакта возможность свободно рассуждать и анализировать ситуацию, вместо этого погружая их в ранние паттерны поведения и чувствования, которые на данном этапе жизни уже не предоставляют ни защиты, ни возможности двигаться дальше в отношениях. И при этом клиент не может полагаться на ресурс

профессионала, который сам ограничен собственными первичными протоколами (Cornell, Landaiche, 2006 p. 197–198).

Механизм, при помощи которого первичные протоколы запускаются в контакте, может быть описан с использованием понятия переноса, как некоего отражения предыдущего опыта клиента, и контрпереноса, как процесса терапевта, возникающего в ответ на перенос. При взаимодействии клиент предъявляет терапевту свои эмоции, чувства и ожидания, не исходя из ситуации «здесь и сейчас», а основываясь на каком-то своем прошлом опыте, и получается, что он видит перед собой не реального человека, а некую проекцию своего прошлого, и взаимодействует с этой проекцией, как когда-то происходило в его раннем опыте. Если же терапевт подключается к этому и тоже отвечает из своих более ранних проекций, возникает межличностный процесс, который легко заходит в тупик, когда участники общаются и реагируют не в соответствии с реальностью, а исключительно из более раннего опыта.

Петрушка Кларксон описывает этот процесс так: когда происходит встреча двух людей, каждый из участников общения не видит перед собой новую незнакомую личность, а видит экран, на котором каждый проигрывает свой собственный конкретный фильм (Clarkson, 1991, p. 100).

Кларксон также пишет о том, что скрытые транзакции в коммуникации могут иметь силу гипнотической индукции и упоминает в связи с этим Уоткинса (Watkins, 1954), который размышлял о сходстве между гипнотическим трансом и переносом: бессознательные прогнозы, ожидания могут приводить в действия старые паттерны поведения, действуя как гипноз. Терапевт в какой-то мере защищен от такого воздействия своей личной терапией и супервизией и даже может использовать информацию, полученную в контрпереносном процессе, на пользу своему клиенту. Эта информация может помочь лучшему пониманию сценария клиента. Такая объективность требует значительного самопознания, регулярного наблюдения и удовлетворенности в своей личной жизни. Тем не менее, все перечисленное не является гарантией того, что терапевт сможет избежать соприкосновения со своим первичным протоколом.

Корнелл и Ландаш (2006) показывают, что в моменты глубоких терапевтических изменений возникает некая неизвестная земля, тревожная ситуация, где не годятся старые поведенческие шаблоны. Это важнейшие моменты, во время которых возможен прорыв, принятие новых решений, личностный рост, все то, ради чего и осуществляется работа психолога. И в эти важных ситуациях часто возникает повышенная уязвимость к вторичному возникновению ранних реляционных паттернов (первичных протоколов). Эти протоколы были

когда-то выработаны в детстве для управления тревогой перед лицом неизвестного. И, к сожалению, когда первичный протокол возникает в рабочей паре, тупик гораздо более вероятен, чем трансформация и рост.

В отличие от сценария, протокол не может быть когнитивно изменен, перерешен или переписан. Его (протокол) можно только осознать, понять, прожить изнутри и изменить поведение, как следствие действия протокола, через новый жизненный опыт, который клиент может получить через новые ощущения в теле. Особенность протокола состоит в том, что он запускается вне сознания и действует автоматически. Решения, которые лежат в основе протокола, были приняты младенцем при первых встречах со значимыми фигурами и не осознавались, эти решения отразились на соматическом уровне и в отношении к значимым фигурам, они не осознаются, ими невозможно управлять, и в близких, интимных отношениях эти протоколы могут быть внезапно вызваны (Cornell, Landaiche, 2006 p. 202–204).

Таким образом, межличностный тупик, вызываемый возникновением первичных протоколов во взаимодействии психолога и клиента, может иметь индивидуальные особенности, продиктованные особенностями первичных протоколов. Субъективные переживания в таком тупике у обеих сторон будут отличаться, но это будет в любом случае восприниматься как ловушка, в которой возможен только один доступный способ реагирования. Возникает ситуация, в которой участники реагируют повторяющимися, иногда непродуктивными способами, как будто каждая сторона знает только одно действие в данных обстоятельствах.

Субъективные переживания межличностного или интрапсихического тупика могут быть очень сильными. И главной особенностью тупика, вызванного проживанием первичного протокола, является проблемность его вербализации. Первичные протоколы возникли в жизни человека в том возрасте, когда жизнь осмысливалась бессознательно и опыт запечатлевался не при помощи слов. Поведение, основанное на протоколе, не является игровым, скрытым способом коммуникации, а представляет собой глубоко убедительную, неявную (бессловесную) память о первичных реляционных моделях, пережитых через непосредственность телесного опыта (Cornell, Landaiche, 2006 p. 204–205).

Миф о сошествии Ианны как метафора переживания тупика в психотерапии

Безусловно, человечество имело опыт нахождения в тупиках не только в век психотерапии, но и значительно раньше. Можно говорить о том, что мифы, легенды,

сказки несут в себе огромный материал коллективно-бессознательного человечества, в том числе опыт проживания тупиков. Понимание субъективного проживания тупика представляется очень важным с точки зрения того, что первичный протокол клиентом не вербализуется, поэтому образы, метафоры, метафорические истории могут помочь вывести проживание этого опыта в вербальный план, позволяют обсуждать происходящее.

Во многих легендах мы сталкиваемся с тем, что герой попадает в тяжелую ситуацию, из которой нет выхода. В некоторых волшебных русских народных сказках герой, жертва предательства, оказывается в темнице или ему отрубает голову, он гибнет в бою и лежит бездыханный до тех пор, пока его помощник, наставник или случайный прохожий не оживят его при помощи Живой воды: например, в сказках «Три царства — медное, серебряное и золотое», «Иван Царевич и Серый Волк» и других (Пропп, 1928).

Иногда межличностный тупик в сказках отражается через противостояние героя и антагониста, тогда разрешение ситуации происходит через гибель одного из них. Есть и другие примеры, когда антагонист может превратиться в помощника, как происходит иногда с Бабой Ягой, но это происходит только тогда, когда герой справляется со сценарной ролью и ведет себя неожиданным образом, «сходит с рельс», поступает не так, как другие поступают в подобных обстоятельствах.

Один из древних месопотамских мифов повествует о том, как богиня неба и земли Инанна спускается в нижний мир к своей сестре Эрешкигаль. Она вынуждена идти туда на тех же условиях, что и любая умершая душа. Требуется пройти сквозь семь подземных врат, на каждом вратах ей приходится оставлять свои царские одежды и атрибуты. В итоге Инанна предстает перед тронном царицы нижнего мира Эрешкигаль абсолютно нагая, укутанная только своими волосами. И Эрешкигаль, восседающая в окружении судей и демонов, кричит на Инанну, а судьи смотрят на нее взглядом смерти, и Инанна умирает. После этого тело ее вешают на крюк, где оно висит и гниет. Но затем Инанна переживает возрождение: ее снимают с крюка и оживляют при помощи воды и зерна двое бесполох существ, посланных небесным божеством, которое сотворило их из земли из-под своих ногтей. Эти существа, в силу того, что они бесполо, могли спокойно и без вреда для себя спуститься в подземное царство. Инанна вышла из этого испытания другой, и многое изменилось на земле и в ее судьбе благодаря этому (Зубов, 2012).

Давайте пофантазируем и представим, что миф об Инанне символически показывает добровольный отказ клиента в терапии от защит. Тогда символический смысл каждой потери будет выглядеть удивительно. На первых вратах Инанна лишается «короны равнин» — это то, что дает ей статус царицы, владелицы и по-

вельительницы земель Междуречья. Человек, начиная работу с психологом, отказывается от своего статуса и уровня влияния в обществе, это первый уровень и первая потеря, в кабинете психолога бессмысленно требовать к себе особого отношения, если ты депутат или хозяин крупной компании.

На вторых вратах Инанна отдает привратникам свой жезл из лазурита — это тоже символ власти и силы, которую эта власть дает. В терапии клиент тоже как бы лишается силы, возможности силой решать свою проблему, здесь не помогут агрессия, нетерпимость.

Третьи врата забирают у Инанны ожерелье из лазурита — это можно рассматривать как символ принадлежности к роду, преемственности поколений, в нашем понимании — символ Родительских предписаний. В ожерелье вместе с отданными на четвертых вратах «сверкающими на груди камнями» я вижу символ родительских предрассудков, запретов, предписаний, того, что должно защитить ребенка, по мнению родителей, от опасностей этой жизни и обеспечить передачу опыта от поколения к поколению. Но нередко именно эти родительские «защиты» могут мешать близости и спонтанности.

Пятые врата — и с руки Инанны снимают золотое кольцо, символ супружеского статуса. В терапии при проживании тупика этот статус также перестает иметь значение: спрятаться за маской жены или мужа тоже становится невозможно. Подвергается сомнению и конфронтации все, что в обычной жизни представляется незыблемым и надежным.

Шестые врата — на них остается нагрудник Инанны, то, что защищает сердце. Без нагрудника она уязвима для любого оружия. И, наконец, на седьмых вратах привратники забирают всю ее одежду, то, что делает человека индивидуальным, отличающимся от других, последнее убежище плоти. Не остается ничего между трепещущей душой и взглядом демонов подземного царства.

В терапии процесс обнажения души является двусторонним: психотерапевт тоже снимает свои защиты. И в какой-то момент переживания и чувства первичного протокола могут оказаться в деле, захлестнуть и терапевта, и клиента — и запустить процесс, который перенесет профессиональную работу на адский крюк в пещеру демонов.

Древние мифы и легенды не уделяют внимания субъективным переживаниям героев. Чем глубже в веках легенды отстоят от нашего времени, тем меньше в них упоминаний об индивидуальных, личностных особенностях героев, об их внутренних переживаниях. Мы можем только строить предположения о мотивах и внутренних побуждениях или предполагать, что чувствовала Инанна, когда отдавала все свои защиты, атрибуты и символы, понимая, что ли-

шается силы и возможности сопротивляться, становится полностью уязвимой.

Клиент в терапии тоже проходит врата, на которых ему приходится постепенно отказываться от своих защит, убеждений, пересматривать свои установки, оспаривать ценности. Годами, десятилетиями выстроенная система психологических защит, броня убеждений «Я»-концепции подвергается оспариванию; иллюзии и фантазии об этом мире, все то, что представляет надежную защиту сценария клиента, начинает трещать по швам.

Этот непростой процесс затрагивает и терапевта. Активизация первичных протоколов у обоих участников терапевтических отношений не обязательна, но возможна. И если это происходит, тогда возникает межличностный тупик, выйти из которого удается, чаще всего, только при вмешательстве третьей стороны. Иногда это супервизор, или, как в примере Уильяма Корнелла, совершенно посторонний человек.

В мифе о сошествии Инанны в подземный мир много метафорического материала, который может быть использован в работе, вызвать эмоциональный отклик, обсуждение которого может помочь выйти на прямое обсуждение опыта и переживаний клиента. Сравните миф с высказываниями клиентов, переживающих прохождение интрапсихического или межличностного тупика, они описывают свои переживания следующим образом:

«Я никогда не смогу найти покой, мне будет больно всю мою жизнь».

«Я чувствую себя на берегу озера печали, я как будто должна вычерпать его ложкой, и я буду здесь, пока этого не сделаю».

«Я как будто голая перед всем миром».

«Я за стеклом, в бутылке, я вижу вокруг людей и мир, но я не могу соприкоснуться с ними, между нами непреодолимая преграда».

«Я на поле боя, стою с кровавым мечом в руках, готовая упасть замертво от усталости, и вижу, что мир, который я защищала, лежит в руинах».

Иногда образы, возникающие в тупике, и правда, напоминают сошествие в ад или царство мертвых и нахождение там. На мой взгляд, консультирующему психологу, психотерапевту необходимо обращать внимание на субъективные переживания тупика и обращаться к архетипическому наследию человечества в своей работе. Соприкосновение с этими образами поможет удержаться от ухода в интеллектуализацию и избегания близости в работе, а также это может по-

мочь увидеть тупик в межличностном взаимодействии и найти из него выход.

Кроме того, важно еще раз подчеркнуть необходимость личной терапии и супервизий в работе консультирующего психолога (психотерапевта): чем больше у специалиста «закрытых», недоступных тем, чем меньше осознания собственных бессознательных процессов и непонимания первичных протоколов, тем вероятнее, что в работе с клиентами возникнут межличностные тупики, которые, в том числе, могут проявляться как застой в работе, невозможность двигаться дальше и осознавать происходящее, как уход в интеллектуализации, избегание близости и в итоге — как причинение вреда клиенту.

Список литературы

1. Зубов А.Б. (2012) Предание об Инанне и Думузи // [Лекция] URL: <https://predanie.ru/zubov-andrey-borisovich/religiya-mesopotamii-lekcii-2012-g/slushat/> (Дата обращения: 08.11.2024).
2. Кэмпбэлл, Дж. (2021) Тысячеликийгерой. СПб.: Питер.
3. Пропп, В.Я. (1928) «Морфология волшебной сказки». Ленинград: Academia. URL: https://imwerden.de/pdf/propp_morfologiya_skazki_academia_1928_text.pdf (Дата обращения: 08.11.2024).
4. Якунин, К.А., Коваль, О.М., Рачин, А.П. (2004) Перенос и контрперенос в психологическом консультировании и психотерапии // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/perenos-i-kontrperenos-v-psihologicheskom-konsultirovanii-i-psihoterapii> (Дата обращения: 08.11.2024).
5. Berne E. (1964) Games People Play: The Psychology of Human Relationships. New York: Grove Press.
6. Clarkson P. (1991) Through the Looking Glass: Explorations in Transference and Countertransference // Transactional Analysis Journal. 21 (2). pp. 99–107. DOI: <https://doi.org/10.1177/036215379102100205>
7. Cornell, W.F., Landaiche, N.M. (2006) Impasse and Intimacy: Applying Berne's Concept of Script Protocol // Transactional Analysis Journal. 36 (3). pp. 196–213. DOI: <https://doi.org/10.1177/036215370603600304>
8. Diamond, G., Liddle, H.A. (1996) Resolving a Therapeutic Impasse Between Parents and Adolescents in Multidimensional Family Therapy // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 64 (3). pp. 481–488. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.3.481>

9. Erskine, R.G. (1997) Fourth-degree Impasse // In R.G. Erskine, "Theories and Methods of an Integrative Transactional Analysis: A Volume of Selected Articles". pp. 147–148. San Francisco: TA Press. Original work published in 1978.
 10. Goulding, M.M., Goulding, R.L. (1979) Changing Lives Through Redecision Therapy. New York: Brunner/Mazel.
 11. Goulding, R.L., Goulding, M.M. (1978) The Power Is in the Patient: A TA/gestalt Approach to Psychotherapy (P. McCormick, Ed.). San Francisco: TA Press.
 12. Johnson, L.M. (1978) Imprinting: A Variable In Script Analysis // Transactional Analysis Journal. 8 (2). pp.110–115.
 13. Mellor, K. (1980) Impasses: A Developmental And Structural Understanding // Transactional Analysis Journal. 10 (3). pp. 213–220.
 14. Moiso, C.M. (1985) Ego States and Transference // Transactional Analysis Journal. 15 (3). pp. 194–201.
 15. Novellino, M. (1984) Self-analysis of Countertransference in Integrative Transactional Analysis // Transactional Analysis Journal. 14 (1). pp. 63–67.
 16. Watkins, J.G. (1954) Trance and Transference // Journal of Clinical and Experimental Hypnosis. 2 (4). pp. 284–290.
-

Памяти Марка Виддоусона

In memory of Mark Widdowson

Аннотация: Этот раздел журнала посвящен памяти Марка Виддоусона — Преподающего и Супервизирующего Транзактного Аналитика в области психотерапии (TSTA-P), старшего преподавателя по консультированию и психотерапии в Университете Салфорда, ассоциированного директора института им. Э. Берна и директора Манчестерского фонда психотерапии. Марк Виддоусон внес большой вклад в развитие транзактного анализа, в частности в развитие исследований в области ТА. Он был амбассадором научных исследований, в первую очередь эффективности использования транзактного анализа для лечения депрессии. Он призывал и мотивировал многих вкладывать свою энергию в популяризацию научных исследований психотерапевтических методов. В этом разделе мы собрали воспоминания российских коллег о Марке, а также некоторые из его работ и рекомендаций.

Ключевые слова: некролог, Марк Виддоусон, научные исследования, депрессия, транзактный анализ.

Abstract: This section of the journal is dedicated to the memory of Mark Widdowson, a Teaching and Supervising Transactional Analyst in the field of Psychotherapy (TSTA-P), senior lecturer in counseling and psychotherapy at the University of Salford, Associate Director of The Berne Institute and Director of Manchester Psychotherapy Foundation. Mark Widdowson has made a great contribution to the development of transactional analysis, in particular to the development of research in the field of TA. He was an ambassador for scientific research, primarily on the effectiveness of using transactional analysis to treat depression. He encouraged and motivated many to invest their energy in popularizing scientific research on psychotherapeutic methods. In this section, we have collected the memories of Russian colleagues about Mark, as well as some of his works and recommendations.

Keywords: obituary, Mark Widdowson, scientific research, depression, transactional analysis.

11 августа внезапно ушел из жизни наш коллега Марк Виддоусон. Он был амбассадором проведения научных исследований транзактного анализа с целью популяризации метода и обеспечения ему заслуженного места среди других направлений. Он является автором двух популярных книг: «Транзактный анализ: 100 ключевых аспектов и техник»¹ и «Транзактный анализ депрессии: пошаговое руководство по лечению»², а также множества статей. Обладатель Премии за исследовательские достижения от Международной Ассоциации Транзактного Анализа (ИТАА) и Серебряной медали от Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (ЕАТА).

¹ Widdowson, M. (2009) Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques. England, UK: Routledge.

² Widdowson, M. (2015) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Марк
ВИДДОУСОН
(1973–2024)

▀ Преподающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области психотерапии (TSTA-P), старший преподаватель по консультированию и психотерапии в [Университете Салфорда](#), ассоциированный директор [института им. Э.Берна](#) и директор Манчестерского фонда психотерапии.

Майя ЛУТАЙ:

«Марк сильно повлиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами»

Мое первое знакомство с Марком Виддоусоном произошло в 2013 году, когда я случайно обнаружила его книгу на английском на Amazon. Я прочитала ее залпом за неделю. Она буквально захватила меня!

Я стала искать другие книги Марка на английском и несколько позже нашла его книгу «Транзактный анализ: 100 ключевых аспектов и техник», которую тоже прочла на одном дыхании.

Никаких переводов этих книг на русский язык не было. Я приносила его книги в учебную группу, и мы еще, помню, шутили над фамилией Марка¹... как-будто заглядывая в будущее, было в этих шутках что-то смутно настораживающее.

Я была очень впечатлена его возможностью структурно и понятно писать о сложном. Вскоре мне посчастливилось побывать на его обучении в 2019 году в Киеве, на которое меня пригласила горячо мной любимая Наталья Исаева. Дорога была непростой, но несколько человек из Москвы смогли все же доехать: я, Татьяна Гоголева, Анастасия Бородкина. Некоторых не пустили на границу, к сожалению.

¹ Созвучно с widow's son — сын вдовы (англ.).



• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Майя
Вадимовна
ЛУТАЙ

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

Направления работы:

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

Марк вел обучение по депрессии и ее терапии в транзактном анализе. Это был прекрасный тренинг! Марк не только доступно давал материал, но еще и отлично шутил. Его шутки были терапевтичны для меня. Мы смеялись все два дня, изучали теорию, делали упражнения.

Марк говорил: «Психотерапевты — это часто люди с депрессивным процессом. Именно поэтому я заинтересовался этой темой».

Он рассказывал про свои первые годы в профессии, свои ошибки, подшучивал над собой. Его рассказы затрагивали очень глубоко мое Детское эго-состояние.

Это было не только обучение, но и личная внутренняя терапевтическая трансформация. Марк сильно по-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Майя Вадимовна ЛУТАЙ

«Марк сильно повлиял на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами»



влият на меня, я стала больше шутить в жизни и с клиентами. Да простят меня за неудачные шутки те, кто меня знает и не знает. В целом жизнь стала восприниматься мной несколько легче.

Вернувшись в Москву, я написала Марку письмо о том, что после его обучения у меня внезапно исчезли депрессивные мысли, которые преследовали меня с подросткового возраста. Марк сразу ответил мне (он всегда сразу отвечал) — это удивительно:

« Hello Maya,

Thank you so very much for contacting me about your experience — not only of the workshops, but of what you have taken away from the workshops.

Also I thank you for sharing such personal information. It seems that some exercise — or more likely — the combination of exercises and the experience of the workshops as a whole (including your relational experience with your friends in the group and with me) have reached a deeper part of you...

It is lovely to hear that since then you feel less heaviness and more lightness, but it is even better to hear that since the workshop that kind of thoughts you have experienced for so long have finally gone.

This is very special to hear and means a lot to me. Thank you.

Big hugs to you too.

Mark».

« Привет, Майя.

Спасибо большое за то, что пишешь мне о своем опыте, не только о мастер-классе, но и о том, что ты взяла для себя из него.

Также я благодарю тебя за то, что ты поделилась такой личной информацией. Кажется, что некоторые упражнения или — что более похоже на правду — комбинация упражнений и твоего опыта на мастер-классе в целом (включая опыт отношений с коллегами и со мной) затронули более глубокую часть тебя...

Это радостно слышать, что с тех пор ты чувствуешь меньше тяжести и больше легкости, но еще приятнее слышать, что после мастер-класса некоторые мысли, которые ты переживала так долго, наконец ушли.

Это очень много значит для меня — слышать об этом. Спасибо тебе.

Большие обнимашки!

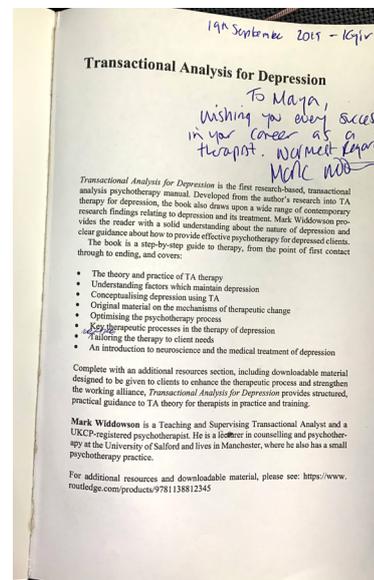
Марк».

Позже мы еще переписывались с Марком, про его возможность приехать в Россию и провести тренинг, но дальше мировая турбулентность внесла свои коррективы, а теперь Марка нет.

Я до сих пор нахожусь в шоковом состоянии от новости о его смерти, так как Марк был полон сил и идей, когда я его видела в последний раз.

Мне очень важно было написать этот текст, потому что у меня не было возможности лично еще раз сказать Марку, как я ему благодарна. Его тренинг и письмо были реальной опорой для меня в то время и дали ресурс в дальнейшем. Оборачиваясь назад, я могу сказать, что мой путь в СТА и PTSTA был чуточку легче благодаря его поддержке.

Мне очень жаль, что тебя больше нет, Марк.



Анастасия БОРОДКИНА:

«Я — человек, и я нуждаюсь в любви»

Я познакомилась с Марком Виддоусоном на семинаре про депрессию. Он поразил меня своим позитивом, окейностью и открытостью. Да, да — все это было на семинаре по работе с депрессией.

Я помню, что на одном из слайдов его презентации была фраза: «I am human and I need to be loved, just like everybody else does» («Я человек, и я нуждаюсь в том, чтобы быть любимым, так же, как все остальные»). Показывая этот слайд, Марк пояснил, что это слова из песни группы The Smiths «How Soon Is Now?»¹.

Он сказал: «Была такая группа The Smiths. Они писали мрачные песни о боли, об отвержении, о несчастной любви, о ненависти к себе, и они пели эти песни под очень счастливую музыку. В первый раз я услышал, что кто-то говорит на понятном для меня языке. И для меня было откровением понять, что у других людей тоже бывают такие чувства. И одна из наиболее прекрасных ужасных песен называется “How Soon Is Now?”. Я рекомендую вам послушать ее. Я хочу, чтобы вы радовались этому отчаянию. Там есть такая строчка: “Если есть клуб, куда вы хотите пойти, там вы можете встретить кого-то, кто вас действительно полюбит. Вы туда пойдете и будете стоять там в одиночестве, и, возможно, уйдете один, придете домой, будете плакать, захотите умереть”. Я переживал подобные чувства, я понимал их. И потом он [Моррисси, фронтмен и солист группы] поет: “Я человек, и я нуждаюсь в любви, так же, как все остальные люди”. Он как бы пробился через мою ненависть к себе, и это оказало на меня сильное влияние. В первый раз, когда я услышал эту песню, я, наверное, сделал перерешение. Я подумал: “Да, действительно, это так”. Даже сейчас эта песня меня воодушевляет. Помните, что мы все хотим быть любимыми».

Мне кажется, что и я тогда сделала перерешение: я человек, и я нуждаюсь в любви, так же, как все остальные люди.

Когда в дальнейшем я организовывала семинар с Марком и Дмитрием Ивановичем Шустовым на тему «Личностные адаптации: За и Против», я начала семинар с того, что включила эту песню для Марка. Это было очень воодушевляюще.

¹ Смысл названия можно перевести так: «Как скоро это произойдет? Насколько скоро наступит это сейчас?» (англ.).

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА

✔ СТА в области психотерапии, клинический психолог, одна из авторов книги по суицидологии «Perspectives on a Young Woman's Suicide» (издательство Routledge, 2021). Амбассадор Организационного Транзактного Анализа в РФ (работа методом ТА с организациями). Со-ведущая подкаста о психологии «Что-то на окейном».

Еще я помню, что нашла в его книге о лечении депрессии статью «Как получить максимум от психотерапии»² и перевела ее на русский язык, потому что в ней Марк очень понятно и интересно объясняет, что такое психотерапия. Этот текст можно давать читать клиентам. Марк разрешил делиться им, и я хочу разместить его тут.

² Widdowson, M. (2016) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge // Appendix 1: Getting the most out of therapy. pp. 175–178.

Получать максимум от психотерапии

По материалам статьи Марка Виддоусона в переводе Анастасии Бородкиной

Марк ВИДДОУСОН

доктор наук, Преподающий и Супервизирующий Транзактный Аналитик в области психотерапии (TSTA-P), психотерапевт, зарегистрированный Британским советом по психотерапии (UKCP), аккредитованный EMDR-терапевт; старший преподаватель по консультированию и психотерапии в Университете Салфорда, ассоциированный директор института им. Э. Берна, директор Манчестерского фонда психотерапии.



Mark WIDDOWSON

PhD, Teaching and Supervising Transactional Analyst (Psychotherapy), UKCP Registered Psychotherapist, EMDR Europe Accredited Practitioner; senior lecturer in counselling and psychotherapy at the University of Salford, Associate Director of The Berne Institute, Director of Manchester Psychotherapy Foundation.

Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА

Место работы: частная практика; со-ведущая подкаста «Что-то на окейном»; Москва, Россия.

e-mail: psy@borodkina.com

Сайт: <https://borodkina.com/>

ORCID: 0000-0001-5450-4181; ResearcherID: rid44680.



Anastasiia Urievna BORODKINA

Place of work: private practice; co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking Ok"]; Moscow, Russia.

e-mail: psy@borodkina.com

Web-site: <https://borodkina.com/>

ORCID: 0000-0001-5450-4181; ResearcherID: rid44680.

Getting the Most Out of Therapy

Based on the materials of the article by Mark Widdowson translated into Russian by Anastasiia Borodkina

Аннотация: Данная статья является переводом одной из глав книги Марка Виддоусона «Транзактный анализ депрессии: пошаговое руководство по лечению». Марк Виддоусон считал, что одним из больших плюсов транзактного анализа как метода является то, что клиента можно подготовить к тому, как быть клиентом, и, следовательно, наиболее эффективно использовать психотерапию. Он также поощрял своих учеников и коллег делиться его статьями, видео и другими материалами. Анастасия Бородкина (СТА-Р) выполнила перевод статьи Марка Виддоусона «Получать максимум от психотерапии»¹ и делится им с нашими читателями.

Ключевые слова: психотерапия, Марк Виддоусон, транзактный анализ, депрессия, психотерапевтические отношения.

Abstract: This article is a translation of one of the chapters of Mark Widdowson's book "Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual". Mark Widdowson believed that one of the great advantages of the transactional analysis as a method is that the client can be prepared for how to be a client and, therefore, use psychotherapy most effectively. He also encouraged his students and colleagues to share his articles, videos and other materials. Anastasiia Borodkina (CTA-P) translated Mark Widdowson's article "Getting the Most Out of Therapy" and shares it with our readers.

Keywords: psychotherapy, Mark Widdowson, transactional analysis, depression, psychotherapeutic relationship.

¹ Widdowson, M. (2016) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. England, UK: Routledge // Appendix 1: Getting the most out of therapy. pp. 175–178.

Психотерапия предполагает установление психотерапевтических отношений между клиентом и психотерапевтом, которые по своей природе и структуре отличаются от любых других отношений. Основная часть психотерапевтической работы носит разговорный характер, и, тем не менее, эти разговоры и отношения отличаются от обычных моделей взаимоотношений и разговоров, которые вы можете иметь в повседневной жизни. Таким образом, психотерапия может показаться довольно странной с самого начала, и полезно иметь некоторое представление о том, как она работает, чего вы можете ожидать от нее, и как вы можете извлечь из нее максимальную пользу.

Прежде всего, психотерапевтические отношения отличаются от других отношений тем, что в психотерапии оба человека ориентированы на клиента. Работа вашего психотерапевта заключается в том, чтобы помочь вам лучше понять себя и свою ситуацию, а также помочь вам получить ресурсы, необходимые для внесения изменений в вашу жизнь. Психотерапевтические отношения призваны быть как поддерживающей, так и стимулирующей средой, которая способствует оптимальному росту.

Может быть очень полезно, если вы и ваш психотерапевт обсудите ваши ожидания от психотерапии и от психотерапевта. Отсутствие ясности на этом раннем этапе может помешать позже, и вам обоим полезно иметь четкое и реалистичное представление о том, чего вы ожидаете друг от друга и от всего процесса.

На основании многих исследований мы знаем, что клиенты, которые активно вовлечены в свою психотерапию, достигают лучших результатов от психотерапии. Ожидается, что в ТА-психотерапии клиент будет активным участником на каждом этапе психотерапевтического процесса. Психотерапия — это не то, что «сделано» для вас, это то, в чем вы активно участвуете.

Для вашей психотерапии вам будет предложено установить свои собственные цели и задачи. В этом отношении клиент очень сильно определяет тематику встреч. Будет полезно, если вы придете на психотерапию с каким-то представлением о том, что вы хотите получить в результате психотерапии. Это нормально, если вам не понятно, с чего начать, и многие люди начинают психотерапию именно в такой момент. В таких ситуациях начальная часть психотерапии направлена на изучение этого вопроса и помогает вам прояснить то, чего вы хотите, и помочь вам в определении ваших целей. Ваши цели обеспечат фокус для психотерапии. Важно, чтобы вы и ваш психотерапевт имели равное представление о целях. Когда вы оба четко понимаете, где вы находитесь и чего хотите достичь, это можно сравнить с поездкой на машине, когда вы осознаете, куда вы едете, ваше место назначения, когда у вас есть карта, и вы понимаете, где вы находитесь в данный мо-

мент. Разработать маршрут гораздо проще, когда вы четко знаете, куда хотите добраться!

Иногда клиенты ставят очень большие и амбициозные цели. Это нормально — иметь амбициозные цели, хотя иногда, если психотерапия является относительно краткосрочной, эти цели, возможно, необходимо пересмотреть, чтобы они выглядели реалистичными и достижимыми в течение доступного времени. Ваш психотерапевт поможет вам сформулировать реалистичные и достижимые цели.

Поскольку вы и ваш психотерапевт оба являетесь активными участниками вашей психотерапии, для того, чтобы способствовать процессу изменений, вы оба, вероятнее всего, примите решение о выполнении «домашней работы» между сессиями. Она может включать, например, использование техник расслабления, записывание своих мыслей или чувств по поводу чего-либо или использование новых форм поведения. Любая «домашняя работа», которую вы продумаете вместе, или которую предлагает ваш психотерапевт, будет специально разработана для того, чтобы помочь вам с некоторыми аспектами вашей проблемы, а также помочь вам достичь ваших целей или перенести то, что вы узнали в терапии, в вашу повседневную жизнь. Исследования в области психотерапии показывают, что вовлеченность в выполнение домашнего задания и его завершение значительно способствует достижению положительных результатов в психотерапии. Независимо от того, рекомендует ли ваш психотерапевт «домашнее задание» или нет, полезно, если вы проводите время между сессиями, размышляя о своей психотерапии, и, в частности, если вы переносите идеи, которые вы получаете в психотерапии в результате разговоров с вашим психотерапевтом, в свою повседневную жизнь и экспериментируете с новыми способами мышления, чувствования, поведения и взаимодействия с другими людьми.

Для вас будет хорошо, если вы приходите на сессию, имея четкую тему для встречи, также для вас будет хорошо, когда вы приходите без темы, — не существует единого правильного способа работы, и может случиться так, что вы и ваш психотерапевт будете пробовать разные способы в разное время, чтобы понять, что подходит именно вам в данный момент.

Психотерапия требует от вас абсолютного присутствия и переживания в моменте, а также наличия части себя, которая одновременно наблюдает за собой и за тем, как вы реагируете и отвечаете на то, что происходит во время сессии. Полная вовлеченность в психотерапию требует высокой степени честности и прозрачности как мыслей, так и эмоций, а также готовности говорить о вещах, о которых вы обычно не говорите. Делая это, вы можете осознать, что вы не обсуждаете все, что приходит на ум, и скрываете некоторые свои мыс-

ли. Это может происходить от того, что они болезненны или смущают вас, или вы можете бояться потенциальных последствий того, что вы собираетесь сказать, или вы думаете, что ваши мысли слишком тривиальны, или, возможно, вы беспокоитесь о том, что ваш психотерапевт подумает о вас. Нечто подобное происходит с большинством людей в какой-то момент психотерапии. Когда вы сталкиваетесь с таким нежеланием, лучший способ с ним справиться — это сказать психотерапевту, что вы находитесь в раздумьях, чувствуете смущение, беспокойство или другое чувство, каким бы сложным оно ни было, поскольку ваши чувства и мысли будут важны. Может сложиться так, что вам будет очень трудно обсуждать такие личные вопросы, о которых вы, возможно, никогда не говорили раньше. Часто вещи, которые мы обсуждаем с таким нежеланием, оказываются одними из самых важных для обсуждения в психотерапии. Важно помнить, что судить вас не является задачей вашего психотерапевта, и он вряд ли будет шокирован тем, что вы ему скажете. Вы можете говорить обо всем, о чем хотите поговорить, и вам не нужно будет углубляться в прошлое, если вы этого не хотите. Ваш психотерапевт будет особенно заинтересован в том, как протекает ваша жизнь, и в вашем уникальном способе мышления, ощущения и восприятия себя, других людей и мира.

На сессиях ваш психотерапевт будет задавать много вопросов и таким образом будет узнавать все больше о ваших мыслях, чувствах, ощущениях, реакциях, надеждах, страхах и о многом другом, включая ваше восприятие повседневной жизни, проблем и ситуаций, которые привели вас в психотерапию, ваши переживания на сессиях, а также опыт вашего прошлого. Ваш психотерапевт сделает все возможное, чтобы понять, как обстоят дела с вашей точки зрения, и понять, что вы чувствуете и что вы думаете. Эти вопросы дадут психотерапевту информацию, но, самое главное, они помогут вам глубже осознать природу ваших проблем и повысить ваше самосознание. В психотерапии акцент делается на клиента, участвующего в процессе самопознания.

В рамках этого процесса вы увидите, что вы можете сделать, чтобы улучшить ситуацию для себя, как возникают проблемы, и что вы можете с ними сделать, а также как вы стали той личностью, которой вы являетесь, и как вы можете поступать в ситуациях, в которых находитесь. Ваш психотерапевт также предоставит вам определенный стимул и предложит вам взглянуть на некоторые моменты по-новому.

Как правило, психотерапевты не дают советов и не сообщают вам, как поступить, или какой выбор вы должны сделать при принятии в своей жизни важных решений. Однако ваш психотерапевт поможет вам выработать ваши собственные стратегии, выра-

ботать конкретные направления действий, изучить все «за» и «против» по каждому направлению действий, а также проанализировать ваши мысли и чувства относительно ваших стратегий.

Иногда ваш психотерапевт может дать вам какое-то объяснение с целью помочь вам понять, что происходит с вами, или как вы оказались в ситуации, в которой вы находитесь. Ничего страшного, если вы попросите объяснить, что с вами происходит, хотя в этом вопросе не следует торопиться: иногда требуется время, чтобы собрать все кусочки пазла воедино. В рамках этого процесса ваш психотерапевт может поделиться своими идеями по этому вопросу или фрагментами теории, которые могут оказаться полезными для вас.

Если у вас есть склонность сверханализировать некоторые моменты или «слишком много думать», ваш психотерапевт может предложить вам вместо этого более экспериментальный подход. С другой стороны, объяснение и теория могут помочь вам осмыслить ситуации, которые сбивают с толку или внушают беспокойство, и могут помочь вам выработать различные стратегии и способы реагирования в различных ситуациях. Наилучшим подходом является тот, который подходит именно вам в это конкретное время, и ваш психотерапевт сделает все возможное, чтобы обеспечить оптимальную работу с вами на каждом этапе психотерапии.

Ваш психотерапевт, вероятно, будет уделять большое внимание тому, что происходит здесь и сейчас, и тому, что происходит для вас на сессии. Психотерапевты, как правило, считают, что понимание «здесь и сейчас» является ключом к выяснению того, что происходит с вами, и выработке маршрута движения вперед. Это может включать обсуждение того, как вы относитесь друг к другу на сессиях. Это сложно объяснить, но это то, что вы довольно быстро испытаете на сессиях, и, хотя поначалу это может показаться немного странным, вскоре вы привыкнете к таким откровенным и открытым дискуссиям.

Иногда психотерапия может быть болезненной или может приводить в замешательство. Если вы чувствуете это, важно, чтобы вы были честны в этом со своим психотерапевтом. Чувства, которые люди испытывают в отношении психотерапии и к своему психотерапевту, часто имеют существенное значение. Обращая внимание на эти чувства и изучая их вместе, вы и ваш психотерапевт сможете многое узнать о ваших проблемах, о том, как вы смотрите на вещи, ваш образ мышления, и, конечно же, как вы относитесь к людям. Психотерапия предоставляет уникальную среду именно для этого. Например, иногда люди чувствуют небольшую тревогу или испытывают необъяснимый стыд, а иногда они даже начинают беспокоиться о том, что их психотерапевт может их осудить. Все эти чув-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Анастасия Юрьевна БОРОДКИНА
Получать максимум от психотерапии

ства важны. Даже если поначалу это будет ощущаться немного странным, вам будет предложено поделиться тем, что у вас на уме, особенно в отношении посещения психотерапии или психотерапевта, независимо от того, насколько странным или иррациональным это может показаться. По мере развития психотерапии и углубления психотерапевтической работы ваши чувства, скорее всего, также будут усиливаться. Это могут быть очень странные ощущения, а иногда даже немного пугающие. Важно то, что вы чувствуете по отношению к своему психотерапевту и к психотерапевтическим отношениям, и важно быть честным с этими чувствами и вынести их в обсуждение, где вы сможете увидеть их и понять их. В рамках этого процесса вы можете обнаружить, что в некоторых случаях вы очень злитесь на своего психотерапевта, или его отношение может вас ранить. Эти чувства очень важны, и, хотя вам это может не понравиться, важно, чтобы вы нашли способ выразить их своему психотерапевту. Ваши чувства будут восприняты серьезно, и ваш психотерапевт поможет вам найти возможность двигаться дальше. Совершенно нормально сказать, что вы думаете о мыслях своего психотерапевта, и спросить его о том, что думает он. Как правило, ваш психотерапевт будет откровенным и правдивым с вами, хотя он может ответить косвенно. Если он ответит косвенно, у него будет причина для того, чтобы сделать это, и он будет откровенен с вами об этом.

Совершенно нормально говорить на темы, которые могут показаться не связанными друг с другом, и «прыгать» на сессиях. Ваш психотерапевт сможет справиться с этим, остановит вас и получит разъяснения, если они ему понадобятся. Как правило, между темами существует какая-то связь, и ваш психотерапевт будет прислушиваться к появляющимся паттернам, сюжетам и связям между тем, что вы обсуждаете. Кроме того, внимательно выслушивая вас, ваш психотерапевт будет не просто слушать содержание сказанного, а узнавать больше о том, как вы думаете, поэтому даже такие перескакивания могут быть полезны с точки зрения психотерапевта. Иногда какие-то моменты не имеют особого смысла во время сессий, и обычно между сессиями у вас есть время, чтобы обдумать то, что обсуждалось, и чтобы ваше мышление «встало на свои места», чтобы некоторые моменты стали более понятными. Некоторые сессии будут ощущаться очень интенсивными, в то время как другие оставят у вас чувство неуверенности в том, что обсуждалось, или есть ли вообще смысл продолжать. Важно, чтобы вы сообщили о своих чувствах по этому поводу своему психотерапевту. Кроме того, иногда сессии, которые вы, возможно, ощущали, как разочаровывающие вас, оказываются теми, где начинают обнаруживаться основные проблемы, и в конечном итоге вы и

ваш психотерапевт можете выяснить, откуда возникает ваше разочарование. Важен тайминг, и процесс психотерапии не может быть поспешным. Это то, что станет ясным со временем. Один из способов понять это — представить себе строительство нового здания: закладка фундамента и выполнение основной работы могут занять много времени, но это имеет решающее значение для определения прочности новой конструкции.

Избегание, порочные циклы и опровержение сценария: расширение методов транзактного анализа для терапии депрессии и тревоги

Обзор статьи Марка Виддоусона о работе с избеганием в транзактном анализе

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

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



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

Place of work: practicing psychologist; student of the International Institute of Developing Transactional Analysis (MIR-TA/IDTA) and HSE University; Kazan, Russia; salsu@icloud.com
ORCID: 0009-0003-6815-2633; ResearcherID: IVU-7502-2023.

Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Expanding Transactional Analysis Methods for Depression and Anxiety Therapy

Review of the article by Mark Widdowson about working with avoidance in transaction analysis

Аннотация: Данная статья содержит обзор работы Марка Виддоусона «Избегание, порочные циклы и эмпирическое опровержение сценария: две новые теоретические концепции и один механизм изменений в психотерапии депрессии и тревоги», которая была опубликована в «Журнале Транзактного Анализа» («Transactional Analysis Journal») в 2014 году. В статье дается определение процесса избегания, указывается на связь между тревогой и депрессией и процессом избегания, приводятся комментарии о том, как работают с избеганием в различных психотерапевтических подходах, а также практические рекомендации по конфронтации процессу избегания и пошаговый план по работе с избеганием в рамках психотерапии. Также исследуются взаимосвязи между сценарным процессом и избеганием, проводится сравнение между избеганием в транзактном анализе и теорией пассивности, которую предложили Шиффы.

Ключевые слова: Марк Виддоусон, тревога, депрессия, сценарий, избегание, порочные циклы, теория пассивности, Шиффы.

Abstract: This paper contains a review of Mark Widdowson's article "Avoidance, Vicious Cycles, and Experiential Disconfirmation of Script: Two New Theoretical Concepts and One Mechanism of Change in the Psychotherapy of Depression and Anxiety" published in "Transactional Analysis Journal" in 2014. The article defines the avoidance process, points out the connections between anxiety, depression and the avoidance process, provides comments on how avoidance is handled in various psychotherapeutic approaches, as well as practical recommendations for confrontation with the avoidance process and a step-by-step plan for working with avoidance in psychotherapy. The interrelationships between the script process and avoidance are also investigated, and a comparison is made between avoidance in transactional analysis and the theory of passivity proposed by Schiffs.

Keywords: Mark Widdowson, anxiety, depression, life script, avoidance, vicious cycles, the theory of passivity, Schiffs.

Одна из основных идей статьи Марка Виддоусона «Избегание, порочные циклы и эмпирическое опровержение сценария» (Widdowson, 2014) заключается в расширении теории транзактного анализа с целью лучшего понимания, как он работает и как может принести еще больше пользы в практике психолога.

Начнем с определения избегания, на которое мы будем опираться в этой статье. **Избегание** — это сознательное решение не делать чего-либо, чтобы избежать неприятных ощущений. Оно может быть связано с:

- поведением — не ходить на вечеринку, чтобы избежать общения;
- мыслями — не думать о тревожной ситуации;
- чувствами — отвлекаться от грусти (гнева, страха и т.д.).

Мы можем избегать как реальных событий и их последствий, так и воображаемых: не отвечать на телефонный звонок или не планировать поездку, ведь что-то может пойти не так. Такое поведение кажется оправданным в настоящем, потому что защищает от неприятных переживаний, однако в долгосрочной перспективе может привести к проблемам или усугубить их.

Концепция избегания присутствует во многих теориях психотерапии:

- **психодинамическая теория** (Фрейд и его принцип удовольствия [Freud, 1922]) утверждает, что избегание помогает подавлять конфликтные мысли, чувства, импульсы и фантазии, используя защитные механизмы. Это создает внутреннее напряжение;
- в **когнитивно-поведенческой терапии (КПТ)** используется метод экспозиции, когда клиент намеренно сталкивается с пугающими ситуациями и учится регулировать свою тревогу;
- аналогичный подход применяется в **краткосрочной психодинамической терапии Маккалоу Вайланта** (McCullough Vaillant, 1996) и **реляционной модели циклической психодинамики Вахтеля** (Wachtel, 2010). Клиент постепенно сталкивается с пугающими эмоциями, учась регулировать и выражать их, что снижает внутренний конфликт.

А теперь исследуем, как концепция избегания рассматривается в транзактном анализе.

ТА объясняет избегание как действия Ребенка. Ребенок не хочет сталкиваться с болезненными ощущениями и делает нас более зависимыми от Родителя и Взрослого, которые не могут предложить реше-

ний. Структурно избегание можно рассматривать как «загрязненный» (контаминированный) процесс Взрослого, основанный на более ранней стратегии Ребенка (Д1) по снижению дискомфорта. Этот способ «справляться» с неприятными переживаниями является частью сценарной системы — то есть теми шаблонами общения и поведения, которые мы усвоили в детстве (Erskine, Zalzman, 1979; O'Reilly-Knapp, Erskine, 2010).

Избегание в транзактном анализе похоже на концепцию пассивности (Schiff, et al., 1975), которая включает в себя четыре типа поведения: ничегонеделание, сверхадаптация, возбуждение и недееспособность/насилие. Однако избегание отличается тем, что предполагает активный выбор. Человек считает свои действия уместными и полезными.

Тем не менее, постоянное избегание не решает, а только усугубляет проблемы. Так как это Детская стратегия, человек не действует, исходя из реалий и возможностей себя взрослого, и может использовать, например, стратегии младенца, для которого все неприятные чувства кажутся ужасными и разрушительными, а одиночество — бесконечным и смертельным. Если рядом регулярно не оказывается надежного заботливого взрослого, то у человека как раз закрепится убеждение: «Все чувства опасны и разрушительны. Их нужно избегать». Позже это убеждение подкрепляется обществом, которое сообщает нам, что чувствовать себя плохо — это плохо, вот мы и пытаемся сбежать от неприятных чувств. Важно понимать, что это невозможно — иногда в жизни приходится встречаться с болью и страданиями, и хорошо бы уметь справляться с ними.

Для работы с Детскими чувствами в рамках транзактного анализа мы используем **деконфузию (деконфьюжен)** — процесс распутывания и проживания чувств, запертых в Детском эго-состоянии. Это помогает пережить старый опыт в новых условиях и укрепиться в понимании того, что чувствовать чувства — это безопасно.

Исследование избегания в рамках депрессии и тревоги

Избегание — это частый компонент депрессии и тревоги. В депрессии люди избегают даже радостных действий — и, конечно, избегают столкновений с неприятными мыслями и чувствами. Также люди с депрессией могут избегать общения, конфликтов и просьб о помощи.

Это означает, что избегание:

- поддерживает негативные сценарные системы, которые усиливают депрессию;
- мешает оценивать ситуацию и делать выводы на основе реальности;

- усугубляет депрессию и тревогу;
- не дает справляться с тревогой;
- ухудшает отношения с окружающими;
- «запирает» нас в кругу ужасных мыслей.

Таким образом формируются **негативные циклы**:

- депрессия и избегание: человек в депрессии может избегать позитивного опыта, что только усиливает депрессию;
- тревога и избегание: человек с тревогой может избегать пугающих ситуаций, но это делает его тревогу еще сильнее.

Сценарные системы можно представить как рыболовные сети, где скрываются большие рыбы — подавленные чувства. Интересно, что при депрессии эти «рыбки» не обязательно являются гневом или грустью: это может быть и доброе, хорошее отношение к себе. Так работают механизмы обесценивания — мы не обращаем внимания на то, что угрожает сценарию. Нередко здесь в ход еще идут различные игры — мы «выбираем» для себя определенные роли: не справляющегося, грустного, отчаявшегося, тревожного и т.д., опять же, чтобы поддержать сценарий и старые способы реакций на внутренние или внешние стимулы.

Было обнаружено, что депрессия усугубляет влияние сценария: человек избегает людей, потому что чувствует себя подавленным, и, как следствие, начинает чувствовать себя еще хуже, так как не откуда взять поддержку и позитивный опыт. Социальная тревожность побуждает избегать мероприятий и встреч с другими людьми. Так закрепляется ощущение бессилия перед собственным состоянием и тревогой. Мы лишаем себя возможности получить позитивный опыт и укрепить свою самооценку.

Есть механизмы, которые помогают, казалось бы, управлять своими эмоциями — например, самокритика, которая помогает мотивировать и взбодрить себя. Но во время депрессии или в случаях повышенной тревожности самокритика только подрывает уверенность, усиливает чувство безнадежности и приводит к избеганию действий. В итоге усугубляются депрессивные чувства, которые в свою очередь заставляют вновь погружаться в самокритику, что и формирует порочный круг (цикл) избегания.

Итак, можно сделать однозначный вывод: избегание — плохой союзник в борьбе с депрессией. Поэтому необходимо выбирать терапевтические методы, которые помогут преодолеть избегание и способы улучшить самочувствие при депрессии:

- когнитивно-поведенческая терапия (КПТ): помогает встречаться с тем, что пугает, и справляться с тревогой;

- психодинамическая терапия: помогает принять и переработать пугающие эмоции, чтобы перестать их бояться;
- транзактно-аналитическая терапия.

Ниже представлены некоторые рекомендации, **как вырваться из порочного круга избегания**:

- увидеть неприятные чувства и научиться справляться с ними;
- постепенно возвращаться к тем ситуациям, которых вы избегаете;
- обратиться к психологу, который поможет научиться справляться с проблемами по-новому. Например, увидеть, где и как вы себя ругаете, и вместо этого начать себя поддерживать.

Что может сделать психотерапевт?

- Помочь вам осознать процессы избегания, чтобы справиться с проблемой.
- Обсудить, как это влияет на ваше состояние.
- Узнать, чего именно вы пытаетесь избежать.
- Обсудить, является ли это краткосрочным или долгосрочным решением.
- Выявить негативные последствия стратегий избегания.
- Предложить более эффективные способы.
- Поддержать вас в том, что вы уже делаете.

Работа со сценарием в рамках терапии избегания: систематическое экспериментальное опровержение

В рамках транзактно-аналитического подхода существуют разные инструменты работы с избеганием:

- **антитезисное вмешательство** (Berne, 1964): решительное противостояние игре клиента, которое часто оказывается недолговечным;
- **катексисный подход** (Schiff et al., 1975): активное использование конфронтации для оспаривания сценария (однако может восприниматься как жесткое или непродуктивное);
- **нарушение сценария** (Woollams, Brown, 1979): терапевт неоднократно прерывает сценарные процессы клиента;
- **повторное обучение** (Woollams, Brown, 1979): действия, мысли или чувства, которые прямо бросают вызов сценарию клиента, вызывая временный дискомфорт.

Марк Виддоусон в своей статье предлагает использовать метод под названием **«систематическое экспериментальное опровержение»** — он помогает клиенту проверить свой сценарий и убедиться, что он не всегда верен.

Этот принцип предполагает, что человек может проверить свои убеждения, подвергая их регулярным экспериментальным испытаниям, проверяя на практике актуальность убеждений и их соответствие или несоответствие реальности. Терапевты определяют ключевые элементы сценария, а затем стремятся обратить внимание на переживания, которые не соответствуют ожиданиям, описанным в сценарии клиента, а также предотвращают бесполезные повторные разыгрывания сценариев.

Как это работает:

- терапевт помогает клиенту осознать свой сценарий;
- терапевт и клиент планируют эксперименты, чтобы проверить сценарий на практике;
- клиент делает что-то новое и наблюдает за результатами;
- если результаты противоречат сценарию, клиент может начать сомневаться в его правильности.

Почему это работает?

- Изменение неявных воспоминаний: сценарий бывает основан на неявных воспоминаниях из детства, которые сложно изменить. Систематическое опровержение помогает переписать эти воспоминания на бессознательном уровне.
- Взаимодействие между внутренним и внешним миром: наши мысли, чувства и поведение влияют друг на друга. Изменение одного аспекта может привести к изменению всех остальных.

Для эффективного эмпирического опровержения сценария необходимы следующие шаги.

1. Обеспечить безопасность и разрешения: терапевт должен убедиться, что клиент чувствует себя безопасно и может выйти за рамки сценария.
2. Предоставить позитивный опыт: терапевт должен предоставить клиенту опыт (во время сеанса или в виде заданий), который демонстрирует Ребенку клиента, что выход из сценария безопасен и продуктивен.
3. Поощрять изменения: терапевт поощряет изменения, «поглаживая» клиента за каждое действие, выходящее за рамки сценария, укрепляя желаемые изменения.

4. Предоставить альтернативный опыт: терапевт стремится предоставить клиенту альтернативный опыт, который не подтверждает сценарий. Это может включать в себя избегание ожидаемых действий или предложение другого объяснения событий, которое противоречит ожиданиям сценария.

Заключение

В статье Марка Виддоусона предлагаются следующие дополнения к теории ТА:

- критический анализ имеющихся техник работы с избеганием;
- модель порочных циклов;
- систематическое эмпирическое опровержение как механизм терапевтических изменений.

Модель порочных циклов и метод эмпирического опровержения могут показаться похожими на поведенческие инструменты. Но Марк Виддоусон считает, что они могут давать глубокие и долгосрочные изменения. В результате применения систематического эмпирического опровержения клиент может войти в контакт со своими неявными воспоминаниями, переосмыслить свой опыт, проверить реальность своих убеждений и создать для себя новые смыслы.

Список литературы

1. Berne, E. (1964) *Games People Play: The Psychology of Human Relationships*. New York: Grove Press.
2. Erskine, R.G., Zalcman, M.J. (1979) *The Racket System: A Model for Racket Analysis* // *Transactional Analysis Journal*. 9 (1). pp. 51–59.
3. Freud, S. (1922) *Beyond the Pleasure Principle*. Translated by C.J.M. Hubback. London, England: International Psycho-Analytical Library.
4. McCullough Vaillant, L. (1996) *Changing Character: Short-term Anxiety-regulating Psychotherapy for Restructuring Defenses, Affects, and Attachment*. New York: Basic Books.
5. O'Reilly-Knapp, M., Erskine, R.G. (2010) *The Script System: An Unconscious Organization of Experience* // In Erskine R.G. (Ed.) *Life Scripts: A Transactional Analysis of Unconscious Relational Patterns*. London, England: Karnac Books. pp. 291–308.
6. Schiff, J.L., Schiff, A.W., Mellor, K., Schiff, E., Schiff, S., Richman, D., Fishman, J., Wolz, L., Fishman, C., Momb, D. (1975) *Cathexis Reader: Transactional Analysis Treatment of Psychosis*. New York: Harper & Row.
7. Wachtel, P. (2010) *Relational Theory and the Practice of Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
8. Woollams, S., Brown, M. (1979) *Transactional Analysis*. Dexter, MI: Huron Valley Institute.

Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice; candidate for the CTA status;
co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking OK"];
Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022.

Notes from Podcast with Mark Widdowson

Аннотация: Конспект подкаста с преподавателем ТА — Марком Виддоусоном. Этот эпизод «Подкаста Транзактивного Анализа» ("Transactional Analysis Podcast") был опубликован в феврале 2020 года. В этом эпизоде авторы подкаста — Джон Флеминг и Мэтт Тейлор — беседуют с Марком Виддоусоном. Ведущие задают вопросы Марку о его вкладе в транзактивный анализ, о сильных сторонах транзактивного анализа как метода, в частности обсуждают исследования транзактивного анализа и актуальность этих исследований для всего транзактивно-аналитического сообщества. Марк рассказывает о том, как он познакомился с транзактивным анализом и что заставило его задержаться в нем. Марк делится информацией из исследований лечения депрессии с помощью транзактивного анализа, а также материалами из других исследований его коллег. В разговоре обсуждается то, как влияют социальные медиа на современную жизнь и психическое здоровье. Марк рассказывает какие пять сфер запросов в психотерапии будут составлять 95% практики терапевта.

Ключевые слова: преподаватель, Марк Виддоусон, транзактивный анализ, интервью, подкаст.

Abstract: This article provides a synopsis of the episode of the "Transactional Analysis Podcast", featuring TA teacher and researcher Mark Widdowson, that was released in February 2020. Hosts John Fleming and Matt Taylor engage Widdowson in a rich discussion on his contributions to transactional analysis (TA), the strengths of TA as a therapeutic approach, and the importance of ongoing research within the TA community. Widdowson shares insights into his journey with TA, explaining what initially drew him to the field and why he chose to remain. He discusses his research on using TA to treat depression and highlights significant studies by his colleagues. The conversation also touches on the influence of social media on mental health and daily life. Additionally, Widdowson outlines five key areas of requests in psychotherapy that constitute 95% of a therapist's practice.

Keywords: teacher, Mark Widdowson, transactional analysis, interview, podcast.

— **Марк, расскажите о себе, чем вы занимаетесь?**

— Я старший преподаватель Университета Салфорд, обучаю консультированию и психотерапии. Также я обучаю эмоциональной грамотности медсестер и социальных работников.

Я много работаю с комьюнити, где мы обучаем базовым основам психологии, в частности базовым принципам ТА. Наши встречи называются «психоло-

гические четверги». Я создал эту инициативу и много вкладываюсь в этот проект.

У меня есть небольшая частная психотерапевтическая практика — я веду около шести клиентов.

— **У вас столько занятий! Насколько я знаю, вы также еще обучаете ТА?**

— Да, это верно. Я не являюсь постоянным преподавателем ТА, но я веду обучающие курсы в Институте

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

Эрика Берна (Berne Institute). Там же когда-то я сам обучался. Я много обучаю в Европе. Так что мне доводится ездить во многие красивые места, встречаться с замечательными людьми и обучать их ТА.

— Как давно вы работаете в университете?

— В Салфорде я работаю около 6 лет. В ТА я около 25 лет.

— Как вы познакомились с ТА?

— Я занимался консультированием, и как-то в 94-м году оказался на лекции, посвященной ТА, и она мне очень понравилась. Вообще-то я был даже немного шокирован ей. Тем, как невероятным образом транзактный анализ объяснил всю мою жизнь. Я даже немножечко запараноил, что за мной наблюдали, меня преследовали и поэтому разузнали все обо мне. Я стал продолжать обучаться в ТА. Решил пройти год обучения основам транзактного анализа, но все закончилось тем, что затем я пошел на пятилетнее обучение, и так и пошло далее. Как только я попал в ТА, мне уже не захотелось из него выходить. Преподаватели давали мне хорошую обратную связь... Это было 25 лет назад, и сейчас я понимаю, что это был очень хороший выбор.

— В каких областях ТА вы работаете?

— Пожалуй, больше всего я известен в области исследований ТА. Следующая область, в которой, я думаю, я известен, — это транзактный анализ и депрессия.

Я пишу книги, которые основываются на практике и учат тому, как быть хорошим терапевтом, как помогать людям эффективно и корректно. Также я исследую связь транзактного анализа и коучинга, лечение дислексии с помощью транзактного анализа.

На данный момент мои главные проекты размещены в трех направлениях:

- ТА и травма;
- ТА и тревога;
- групповая работа в ТА.

— Это очень широкий спектр! Похоже вам нравится исследовать несколько направлений!

— На самом деле это всё очень актуальные темы. Запросы психотерапии делятся на пять групп, эти группы запросов будут составлять 95% случаев, с которыми к вам приходят люди в практику:

- депрессия;
- тревога;
- травма;
- сложности в отношениях;
- горе.

Эти пять вещей, очень вероятно, будут самыми частыми темами в вашей работе. Я уже много работал с депрессией и двигаюсь дальше по этому списку, сейчас работаю с травмой и тревогой.

— Расскажите больше об исследованиях в ТА — какие уже существуют, в каких исследованиях вы принимали участие? Существуют ли исследования в ТА, помимо ваших?

— Сейчас активно растет количество исследований в ТА. Когда я начинал, их было не очень много, скажем, в 2010-м. Это интересно, что ТА-шники очень хороши в теории, но исторически так сложилось, что не очень сильны в исследованиях и вообще в понимании необходимости проводить исследования. Но сейчас это меняется.

Изначально было три человека, которые активно занимались исследованиями ТА: один из них — это я, второй — Билиана ван Рийн, магистр наук (MSc), доктор психологии (DPsych), TSTA-P, руководитель исследовательских и докторских программ факультета Института Метаноия ([Dr Biljana van Rijn, MSc, DPsych, TSTA-P, Faculty Head of Research and Doctoral Programmes of Metanoia Institute](#)) и Энрико Бенелли, доктор философии, TSTA-P, ведущий профессор динамической психологии Университета Падуи, председатель TDRC — Комитета по исследованиям в области теории и развития Европейской Ассоциации ТА (EATA).

Мои исследования изначально фокусировались на ТА и депрессии. Я делал очень подробный анализ клинических случаев в ТА, подмечая, что помогало, что приводило к изменениям, что хорошо работало и почему, и так далее. В результате этого у меня появилось очень подробное описание моей работы, благодаря чему я написал руководство по лечению депрессии для терапевтов. В нем была информация о том, как работать с депрессией. Это не кулинарная книга и не инструкция к применению. Это довольно широкое, творческое руководство для практики. Затем Энрико Бенелли провел исследование, измеряющее эффективность этого руководства. В результате этого исследования он увидел, что данное руководство подтверждается клинически.

Доктор Билиана ван Рийн провела очень интересные исследования, в которых она сравнивала эффективность разных видов психотерапии: ТА, личностно-центрированная психотерапия, интегративная психотерапия и гештальт-психотерапия. Она исследовала то, как эти виды психотерапии работают при депрессии и тревоге — индивидуально и в групповом формате. Обнаружилось, что все эти методы более или менее эффективны для лечения депрессии или тревоги. Еще одно исследование — исследование эффективности применения ТА для лечения ПТСР. Это

небольшое исследование, но была проведена большая работа, которая позволила посмотреть на то, как ТА помогает при ПТСР. Была использована достаточно небольшая выборка для того, чтобы эффективность исследования была статистически подтверждена. Поэтому для меня это было приглашением присоединиться к этому исследованию.

Сейчас я исследую эффективность применения ТА для лечения психологической травмы в целом. Мы можем предположить, исходя из того, что ТА эффективен при лечении тревоги и депрессии, что он вполне хорошо себя покажет при лечении травматике в целом. А это 3 из 5 больших сфер запросов, с которыми клиенты приходят чаще всего. Так что все неплохо.

— Что, как вы думаете, отличает транзактный анализ от других направлений? Что мотивирует вас продолжать исследовать его?

— Есть три отличительные вещи в ТА, которых вы, скорее всего, не увидите у терапевтов других направлений.

1. Прежде всего, способ, которым мы работаем, предполагает, что мы приглашаем клиента самому активно участвовать в работе. То есть это коллаборация. Мы разрабатываем с клиентом не только общий язык, но и общее понимание его проблем, как они у него появились и что можно с ними сделать. Это то, что меня очень вдохновляет в ТА. Психологическое образование, психологическое просвещение, которое здорово удается делать с помощью ТА. ТА объясняет и дает инструменты, которые люди могут использовать в своей повседневной жизни. Узнав какую-то концепцию ТА, можно сразу же применить ее. Это что-то не совсем обычное в поле психотерапии, и это то, чем ТА отличается.
2. Второе отличие, и я думаю, что это действительно актуально, — терапевты ТА активны в терапевтическом процессе: нам нравится проявляться как личностям, показываться, быть настоящими, аутентичными, понятными для клиента, и они на это хорошо реагируют. Мы знаем из многочисленных исследований в этой области, что это именно те качества, которые люди хотят видеть в своем терапевте.
3. Еще одна отличительная черта — это гибкость и маневренность ТА. Это позволяет нам как практикам делать свою работу очень разными способами.

— За последние 25 лет какие большие изменения, которые влияют на сознание, на психику

человека, вы видите? Социальные медиа, технологии — думаете ли вы, что они оказывают влияние на нашу жизнь?

— Я не знаю ответа на этот вопрос. Обычно люди приходят в психотерапию, когда у них уже есть сложности. Могу точно сказать, что технологии и социальные медиа развиваются гораздо быстрее, чем мы успеваем адаптироваться к этому. Это правда. При этом легко демонизировать социальные медиа, показать на них пальцем и сказать, что это причина всех наших страданий. Как показывает история, никогда не удавалось при помощи простых решений хорошо разрешить сложные проблемы. Поэтому, конечно, самый простой выход — это повесить все грехи на социальные медиа. В этом есть доля правды. Да, мы знаем, что люди, использующие социальные медиа, больше подвержены депрессии, чем те, которые их не используют. Особенно это актуально для молодого поколения. Но это история про курицу и яйцо — что появилось первым?

На мой взгляд, социальные медиа действительно подсвечивают в нас тягу к социальному сравнению. Приведу пример. Сидишь ты на своем диване в пижаме с пачкой чипсов, чувствуешь себя ужасно, а в соцсетях твои друзья на вечеринке или в Таиланде на пляже. Это заставляет нас рефлексировать над своей жизнью и задумываться, что, может быть, наша жизнь какая-то скучная и вообще дерьмовая. Такие размышления в общем не полезны для нас.

Еще один пример того, как социальные медиа могут быть не очень полезными для нас, это то, что вы сможете найти подтверждение вообще любой точки зрения, хотя информация может быть не совсем достоверной и точной.

— Если бы к вам пришел клиент, который много пользуется социальными сетями и одновременно страдает депрессией, что бы вы ему рекомендовали? Позволили ли бы ему использование соцсетей? Какие у вас здесь идеи?

— Я, конечно же, не против того, чтобы давать людям советы, если они подходят и актуальны для этого человека. Я думаю, что люди, в том числе, платят мне за профессиональное мнение, которое опирается на двадцатипятилетний опыт клинической практики. Но это не так легко — взять и сказать, что надо просто перестать этим пользоваться.

Но я обязательно предложу человеку задуматься. Например, о том, что социальные медиа предлагают нам быть очень быстрыми, реактивными, отвечать сразу, без размышления. Я предложу подумать об этом и, может быть, немного замедлиться. Подумать о том, как человек вообще себя в этом чувствует.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Марком Виддоусоном

С современными технологиями мы постоянно находимся под обстрелом оповещений. Я всегда предлагаю уменьшать количество этих оповещений. Дело в том, что, как только телефон издает какой-то звук, мы склонны к тому, чтобы взять его в руки и посмотреть, что там происходит. В целом, ничего плохого в этом нет, только вот когда этих оповещений слишком много, мы можем получить информационную перегрузку. Я не предлагаю совсем отключить телефон, но, может быть, на пару часов поставить его в бесшумный режим будет хорошей идеей. Если кто-то на самом деле важен, или что-то важное произойдет, до вас все равно доберутся. Но это не будет чувствоваться настолько всепроникающим.

— Что вы больше всего любите в ТА?

— Как я уже говорил, его гибкость и возможности. Его модели — с их ясностью и пользой. Две модели, которыми я постоянно пользуюсь, — модель эго-состояний и жизненный сценарий. Простота, без излишнего усложнения.

Люди в ТА. Мне очень нравится ТА-комьюнити. Благодаря ТА-комьюнити я встретил многих людей, ставших частью моей жизни. По сей день я продолжаю встречать замечательных людей, и они становятся автоматически моими друзьями: мы разделяем одни и те же ценности, интересы, общечеловеческие ценности о том, как люди вместе растут и развиваются.

— Есть ли что-то еще, что бы вы хотели сказать о транзактном анализе?

— Это фантастика! Обязательно идите в транзактный анализ!

На самом деле я могу еще три часа об этом говорить. Если задуматься, что самое плохое может случиться, если вы пойдете в транзактный анализ? Вам это не подойдет или вам не понравится, при этом вы научитесь чему-то новому, что-то узнаете. И самое главное, если вы обучаетесь транзактному анализу, обязательно применяйте то, чему учитесь, в практике. Но не берите просто то, что я написал, так, как есть, — используйте это в практике, продолжая экспериментировать.

О важности научных исследований в ТА

Торжественная речь Марка Виддоусона на церемонии вручения премии Международной Ассоциации Транзактивного Анализа (ИТАА) за достижения в области исследований транзактивного анализа

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice; candidate for the STA status;
co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking OK"];
Moscow, Russia; sasha.mkhityryan@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022.

The Importance of Research in Transactional Analysis

Mark Widdowson's Acceptance Speech at the International Transactional Analysis Association (ITAA) Research Award

Аннотация: Эта статья является речью Марка Виддоусона на церемонии вручения премии ИТАА за достижения в области научных исследований транзактивного анализа, которая была присуждена ему на Всемирной конференции по транзактивному анализу в Берлине, в июле 2017 года. Марк Виддоусон утверждает, что исследования необходимы для более широкого признания транзактивного анализа, и что они будут способствовать его распространению, а также выступят мощным маркетинговым инструментом для специалистов и обучающих институтов ТА. Таким образом, в интересах каждого члена сообщества транзактивного анализа проводить исследования или активно поддерживать дальнейшие исследования в этой области. Виддоусон кратко излагает свое исследование, посвященное эффективности транзактивного анализа, и представляет краткий обзор актуальных исследований в области эффективности психотерапии с использованием транзактивного анализа. В статье также приводится краткое изложение результатов исследований Марка Виддоусона относительно характерных черт эффективной психотерапии транзактивным анализом и успешных терапевтов транзактивного анализа. В завершение автор речи выражает благодарность и признательность людям, которые поддерживали его на исследовательском пути.

Ключевые слова: преподаватель, исследования, транзактивный анализ, премия, благодарности, ИТАА, Марк Виддоусон.

Abstract: This article is the acceptance speech of Mark Widdowson for the ITAA Research Award, which was presented to him at the World TA Conference in Berlin in July 2017. Widdowson argues that research is essential to the wider acceptance of transactional analysis and that research will support the expansion of TA and will act as a powerful marketing force for TA-practitioners and training institutes. Therefore, it is in the interests of every member of the TA community to conduct research or actively support further TA research. Widdowson summarizes his research into the effectiveness of TA and presents a brief synopsis of current TA psychotherapy effectiveness research. The article also includes a summary of Mark Widdowson's research findings regarding the distinctive features of effective TA-psychotherapy and effective TA-therapists. He concludes by expressing his gratitude and thanks to a number of people who have supported him on his research journey.

Keywords: teacher, research, transactional analysis, award, acknowledgements, ITAA, Mark Widdowson.

Я хочу начать с того, чтобы сказать «спасибо». Мне сложно выразить, насколько значима для меня эта Премия за исследовательские достижения от Международной Ассоциации Транзактного Анализа (The ITAA Research Award). Получение такого признания — это огромная порция качественных поглаживаний от моего профессионального сообщества.

Несколько лет назад я получил мощное поглаживание от Европейской Ассоциации Транзактного Анализа (EATA), когда мне была вручена Серебряная Медаль EATA, а теперь я получаю награду от ITAA. Я очень рад, или, как говорят на севере Англии: «I'm right chuffed!»¹ Все эти поглаживания я получил благодаря тому, что несколько лет назад начал путь, который изменил меня к лучшему. Этот путь открыл для меня новые возможности, преобразовал мою карьеру, помог мне глубже понять себя и способствовал моему росту. Кроме того, это кардинально изменило мой подход к работе с клиентами. Этот путь потребовал от меня многого, но и дал не меньше.

Теперь я хочу выразить благодарность и сказать несколько слов об исследованиях. То, о чем я собираюсь говорить, относится к контексту психотерапии, но для тех из вас, кто работает не в этой области, будет легко переложить эти идеи на свою специфику, потому что они одинаково применимы ко всем областям транзактного анализа (ТА). Поэтому, когда я говорю «психотерапевт», мысленно замените это на «преподаватель», «организационный консультант», «консультант» или «коуч».

Я прекрасно понимаю, что многих людей исследования не интересуют. Возможно, они считают их скучными, неактуальными, или думают, что все важные исследования уже проведены, и ничего нового узнать нельзя. Лично я думаю, что такие взгляды опасны. Сегодня важны достоверные данные. Независимо от того, как мы к этому относимся, — это факт жизни. Это истина по многим причинам. Структурам, которые управляют общественными финансами, нужна отчетность. Бизнесы, ориентированные на прибыль и финансовую стабильность, должны знать, что они делают выгодные вложения. Люди, которые тратят свои заработанные деньги, должны знать, что получают достойный результат за свои средства. Данные исследований помогают людям принимать обоснованные решения о тратах.

Позвольте мне объяснить это на примере: представьте, что вы заболели и пришли к врачу, и врач говорит: «У нас есть два метода лечения, из которых вы можете выбрать. Один из них многократно проверен исследованиями, и мы знаем, что он эффективен. Другой существует давно, но по нему недостаточно дан-

ных, хотя тем, кто его выбирает, он очень нравится». Какой бы вы выбрали?

Мы все знаем, что ТА эффективен, но этого недостаточно. Важно, чтобы остальной мир также знал, что то, что мы делаем, работает, и единственный надежный способ продемонстрировать это — проводить исследования.

В мире психотерапии и консультирования существует множество теоретических подходов, и по многим из них имеются весомые, надежные и достоверные доказательства их эффективности. Я предполагаю, что то же существует и в сферах образования и организаций. У нас есть некоторые данные, подтверждающие эффективность ТА, но их просто недостаточно — необходимо больше. Пока мы ждем, другие, более устойчивые направления психотерапии укрепляют свои позиции и набирают силу, а ТА оказывается на периферии. Это не статичная ситуация, она постоянно меняется и не всегда в нашу пользу.

Исследования важны не только для признания ТА, но и для нашего заработка. Иногда мне кажется, что многим людям в мире ТА нравится быть на обочине, или у большинства есть сценарий, предписывающий бедность. Я также задумываюсь, а нужно ли большинству из вас иметь красивую кухню, шикарный отпуск или новый автомобиль. Возможно, у всех вас есть состоятельные партнеры или семьи, и деньги вам не нужны. Однако, если это не так, и вы хотите иметь достойные условия жизни и хорошо зарабатывать, то вы точно должны быть заинтересованы в развитии исследований по ТА. Если вы хотите работать и получать за это хорошие деньги, поддерживайте исследования по ТА всеми возможными способами. Это в ваших интересах.

Хотя кто-то может со мной не согласиться, ТА — это подход с крайне слабой исследовательской базой. И это не только мое мнение, но и мнение ряда ученых как внутри сообщества ТА, так и за его пределами. Кроме того, на данный момент ТА не включен ни в какие клинические рекомендации как рекомендуемое лечение.

Несколько лет назад, в 2012 году, я изложил свое видение ТА. Я сказал: надеюсь, что к 2020 году ТА будет признан эмпирически доказанным подходом. Мы продвинулись далеко в этом направлении, но впереди нам предстоит еще долгий путь. Я понимаю все аргументы и споры вокруг движения за эмпирически подтвержденные подходы, и да, во многих отношениях это несовершенная модель. Тем не менее, это та модель, с которой нам приходится работать, и чтобы, так сказать, получить место за столом, мы должны ей соответствовать. У нас нет другого выбора.

Когда я начал свои исследования, я сосредоточился на депрессии. Как мы все знаем, многие теории психотерапии носят автобиографический характер, и у меня

¹ «Я очень доволен!» или «Я заслуженно/справедливо доволен!» (англ.).

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Торжественная речь Марка Виддоусона . О важности научных исследований в ТА

есть большой личный и профессиональный интерес к теме депрессии. Но моя главная мотивация заключалась в том, чтобы провести исследование, которое окажет наибольшее влияние на развитие ТА. В этом смысле я делал это для вас. Для всех вас.

Я сделал еще один тактический выбор, который потребовал еще одной жертвы. Меня призывали публиковать свои первые исследования в престижных журналах по психотерапии. Я мог бы это сделать, и мне говорили, что публикация была бы гарантирована. Это было бы очень полезно для моей карьеры и могло бы привлечь к ТА более широкую аудиторию, но едва ли помогло бы ТА-сообществу активно взаимодействовать со мной в процессе совместных исследований. Причина проста: мир ТА очень замкнут. Могу поспорить, что подавляющее большинство людей в этом зале не читают исследовательские статьи из других областей. Я бы также рискнул предположить, что многие из вас даже не знакомы с исследованиями по ТА. Это досадно, и я надеюсь, что те из вас, кого это касается, действительно начнут читать статьи, которые можно найти в свободном доступе на сайте «Международного журнала исследований и практики ТА» ([International Journal of Transactional Analysis Research & Practice, IJTAR](http://www.ijtar.org)), а также другие публикации в «Журнале Транзактного Анализа» ([Transactional Analysis Journal, TAJ](http://www.ta-journal.ru)).

Фактически, я представил эти статьи сообществу ТА как подарок, надеясь, что кто-то их прочитает и решит, что исследования с помощью метода анализа клинических случаев — это то, чем он тоже мог бы заняться. И я рад сказать, что до некоторой степени это сработало. Группа исследователей в Падуе под руководством Энрико Бенелли энергично приняла этот вызов, и теперь группа практиков ТА в Индии под руководством нашего нового преподавателя и супервизора (TSTA) Рагини Рао также проводит исследования в формате анализа клинических случаев. Я призываю вас присоединиться к ним. Все инструкции, как это сделать, есть. Я сделал открытый доступ к этим документам для бесплатного использования, и вы можете адаптировать их под свои нужды.

О моем вкладе

Эта премия была присуждена мне за исследование эффективности метода транзактного анализа, в частности за исследование эффективности ТА при лечении депрессии (Widdowson, 2012a, 2012b, 2012c). В 1998 году два американских исследователя в области психотерапии, Диана Чемблесс и Стив Холлон, предложили набор критериев для определения того, когда терапия может считаться «эмпирически подтвержденной». Как правило, терапия подтверждается на основе крупных рандомизированных контролируемых исследований (RCT), но Чемблесс и Холлон (Chambless, Hollon, 1998) предложили альтернативный путь, кото-

рый, на мой взгляд, идеально подходит для сообщества ТА. Они указали, что результаты трех успешных систематических клинических случаев с использованием определенного терапевтического подхода для лечения конкретного расстройства могут быть достаточны для того, чтобы признать терапию эмпирически подтвержденной и «возможно эффективной» для данного расстройства.

Мое исследование продемонстрировало это в 2013 году. Его дополнили работы Билианы ван Рийн и Чиары Уайлд (van Rijn, Wild, 2013, 2016), которые использовали количественные методы, а также работа итальянского сообщества ТА под руководством Энрико Бенелли (Benelli, Boschetti, et al., 2016; Benelli, Revello, et al., 2016; Benelli, Scotta, et al., 2016; Benelli, Bergmaschi, et al., 2017; Benelli, Filanti, et al., 2017; Benelli, Moretti, et al., 2017), которые многократно воспроизвели мое исследование. Это настолько укрепило мои выводы, что мы находимся на пороге того, чтобы заявить: транзактный анализ является доказательно эффективным методом лечения депрессии.

Исследования с помощью метода анализа клинического случая невероятно информативны. Я не знаю другого метода исследования, который позволял бы так глубоко проникать как в процесс, так и в результат терапии (Widdowson, 2011). В кейс-стади мы оцениваем результат каждого случая индивидуально и получаем подробное понимание факторов, повлиявших на его исход. Кроме того, этот метод можно использовать для выявления, разработки и оценки эффективности конкретных интервенций. Я — терапевт, и мне нравятся люди, их истории; мне нравится наблюдать, как процесс разворачивается с течением времени. Кейс-стади дают все это. Если вы никогда раньше не читали исследовательскую статью, начните с кейс-стади.

Многие из вас читали мое руководство по лечению депрессии с помощью ТА (Widdowson, 2016), а если нет, то, пожалуйста, прочтите, желательно в ближайшее время, потому что на следующей неделе мне устанавливают новую кухню, и чтобы за это заплатить, мне нужны продажи книги! Руководство по лечению является первым основанным на доказательствах руководством по ТА и базируется на выводах из моих кейс-стади. Я изучал записи терапевтов и расспрашивал клиентов о том, что лучше всего помогло им в терапии; они рассказали мне об этом в мельчайших подробностях. Я собрал всё вместе, добавил данные из области психологии и психотерапии и представил в виде руководства ТА, в котором изложены методы эффективного лечения депрессии.

Я также поддержал Бернара Жентеле (Gentelet, Widdowson, 2016), французского транзактного аналитика без опыта в исследованиях, в разработке и оценке его техники парадоксальных альянсов для работы

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Торжественная речь Марка Виддоусона . О важности научных исследований в ТА

с тревожностью. Насколько мне известно, это единственная в ТА методика, доказательная эффективность которой подтверждена на уровне отдельного вмешательства.

Я также проводил исследования за пределами ТА-психотерапии, в частности, по использованию методов принятия решений для улучшения психологического благополучия в коучинговых воркшопах для руководителей (Widdowson, Rosseau, 2014; Widdowson, Theuns, Rosseau, Rosseau, 2016). Если вы не читали эти статьи, вот вам краткий итог: это работает.

Некоторые могли бы назвать все эти исследования моим наследием, хотя я бы так не сказал, потому что я еще жив, и работа продолжается.

Что уже понятно и какие выводы можно сделать?

Если взять имеющиеся исследования — не только мои, но и других исследователей, — что можно сказать об эффективности ТА? Психотерапия ТА является эффективным методом лечения депрессии. В частности, ТА доказал свою эффективность в лечении депрессии в ряде исследований в Европе. Пока что нет данных, подтверждающих его эффективность в других культурных контекстах, хотя начальные результаты показывают, что ТА эффективен не только для взрослых клиентов, но и для подростков с депрессией. Психотерапия ТА также может быть эффективна для снижения симптомов тревоги, включая социальную тревожность и смешанные депрессивно-тревожные состояния.

Психотерапия ТА показывает результаты, сопоставимые с другими гуманистическими направлениями психотерапии. На данный момент ее не сравнивали с когнитивно-поведенческой терапией (КПТ), но в университете, где я работаю, есть курс по КПТ, поэтому я планирую провести рандомизированное контролируемое исследование (RCT) сравнения этих методов в ближайшем будущем.

Как индивидуальная терапия ТА, так и групповая терапия ТА могут быть эффективны при депрессии, тревожных состояниях и общем психологическом стрессе.

Что мы знаем об особенностях ТА, которые повышают эффективность терапии, и о качествах эффективного терапевта

Во-первых, мое исследование показало, что психотерапия ТА — это модель, основанная на понимании развития, которая также включает в себя изменения в эмоциональной, когнитивной, поведенческой и отношенческой сферах. Большинство подходов фоку-

сируются на одной или двух из этих областей, но в ТА мы охватываем все четыре, осознавая при этом влияние развития личности. Я не знаю другого такого направления.

Мое исследование также выявило некоторые факторы, которые, по-видимому, улучшали результаты терапии. Самым важным оказалось то, что клиенты, получившие наилучшие результаты от терапии, были подготовлены к ней и имели некоторое понимание процесса и своих обязанностей. Это предполагает, что вовлечение клиентов в процесс ролевой индукции — то есть обучение их тому, как быть клиентом, — было полезным. Я подготовил несколько документов для ролевой индукции; они есть в приложениях к руководству по лечению и также доступны бесплатно на сайте Routledge. Найдите книгу, и они находятся под вкладкой «e-Resources»². Я также создал несколько видео на YouTube, которые предназначены для ролевой индукции клиентов³. Просмотрите их и поделитесь своим мнением. Если кто-то захочет перевести эти материалы, пожалуйста, сделайте это; просто сообщите мне.

Независимо от результата, все клиенты отметили, что терапевтические отношения характеризовались сочетанием поддержки и вызова. Они также положительно отзывались о своих терапевтах и указали на некоторые качества, которые они ценили и считали полезными. Клиенты сообщили, что их терапевт был активным в процессе терапии, был искренним, открытым и эмоционально вовлеченным; терапевты готовы были проявлять юмор и показывать свою индивидуальность в терапии, что позволяло клиентам воспринимать их как реальных людей.

Кроме того, самые мощные изменения происходили, когда клиенты были вовлечены в процесс опытного изменения, то есть когда терапия включала когнитивно-эмоциональный процесс, который также способствовал прямым и немедленным поведенческим изменениям, переживаниям или экспериментам, которые опровергали жизненный сценарий клиента.

Почему не проводится больше исследований ТА?

Здесь я вспоминаю вопрос, который однажды задал мне профессор Джон Маклеод и который положил начало моей научной карьере (я вернусь к этой

² Видео на эту тему можно найти на странице Марка Виддоусона на сайте издательства Routledge, URL: <https://www.routledge.com/authors/i13218-mark-widdowson> (дата обращения: 11.11.2024).

³ Канал Марка Виддоусона на Youtube, URL: <https://www.youtube.com/@drmarkwiddowson3999> (дата обращения: 11.11.2024). Другие видео можно также найти по запросу на каналах EATA, UKATA, Redecision School и др.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Торжественная речь Марка Виддоусона . О важности научных исследований в ТА

истории через некоторое время): «Почему не проводится больше исследований ТА?» У меня есть несколько идей на этот счет.

Я понимаю, что многие из вас проходили в университете курс или два по методам исследований и сочли это ужасно скучным. Вероятно, это было просто что-то, что вы должны были сделать для получения диплома, и я уверен, что многие из вас это терпеть не могли. Это не значит, что вы не любите исследования. Скорее всего, вас плохо учили их проводить. С этим нужно что-то делать, потому что если вы отвращаете людей от исследований, когда учите их этому, то они редко продолжают заниматься исследованиями. Я призываю всех вас, кто является преподавателями, тщательно подумать о том, как вы можете обеспечить творческое и вдохновляющее обучение исследованиям для своих студентов. А если вы не можете сделать это сами, подумайте, кого вы можете попросить прийти и преподавать это так, чтобы люди вдохновились. Пригласите людей, которые активно занимаются исследованиями, чтобы они выступили перед вашими студентами, а не тех, кто лишь читал об этом в книгах. Я также призываю организации ТА создать программу обучения для преподавателей, посвященную исследованиям.

Еще одна причина, по которой исследований в области ТА не так много, заключается в том, что люди, занимающиеся ТА, — аутсайдеры. Да, мы немного чудаковатые. Мы — огромная международная семья чудаковатых людей, которые так хорошо ладят друг с другом отчасти потому, что все мы чудаки. Это значит, что мы все вписываемся сюда. Одна из проблем с аутсайдерами заключается в том, что они не вписываются в то, как все остальные люди поступают. Сообщество ТА в основном развивалось в частных учебных заведениях, в отличие от методов терапии, которые являются более общепринятыми и которым в основном обучают в университетах. С университетами приходит признание.

Наша сертификация — Сертифицированный Транзактный Аналитик (СТА) — это во многом действительно выдающееся достижение, но за пределами мира ТА кто знает, что это значит? Кто знает, сколько труда и усердия вложено в этот экзаменационный процесс? В отличие от этого, остальной мир понимает, что означает академическая степень.

Кроме того, университеты подразумевают исследования. Много исследований. Задача университета — создавать и распространять знания. Академики проводят исследования по интересующим их темам, и эти исследования замечают и принимают во внимание при разработке клинических рекомендаций. Однако это касается не только университетов. У нас есть потрясающая организационная инфраструктура, и мы можем делать это сами. Тот факт, что мы все здесь со-

брались спустя 48 лет после смерти Берна, свидетельствует об этом. Чтобы нас действительно воспринимали всерьез, частные учебные институты должны стать мощными центрами исследований ТА, причем быстро.

Как я уже упоминал, важно обратить внимание на то, как наши процессы обучения и сдачи экзаменов влияют на исследования. Несмотря на то, что наши экзамены невероятно строги и во многом являются предметом гордости, я считаю, что наша экзаменационная система подобна противозачаточным таблеткам для исследований — в том смысле, что до исследований дело так и не доходит. Почему? Потому что к тому времени, когда люди сдают экзамен СТА, они, по понятным причинам, слишком устают, чтобы заниматься исследованиями. Когда к ним возвращается энергия, они хотят стать супервизорами и тренерами, поэтому они присоединяются к нашей системе обучения TSTA и сосредотачиваются на сдаче этого экзамена. И после сдачи они либо снова слишком устают и не могут даже думать об исследованиях, либо слишком заняты работой по организации собственной программы обучения. Весь наш талант и страсть уходят на то, чтобы взобраться на вершину холма, который существует только потому, что мы так решили.

Что особенно печально в этой картине, так это то, что те, кто ведет собственные программы обучения, могут обнаружить, что их работа по привлечению новых студентов была бы значительно проще, если бы было больше исследований ТА, потому что больше людей знали бы о них, больше людей ценили бы то, что мы делаем, и признавали, что ТА — это мощный подход для психологической трансформации. У меня есть ощущение, что многие тренеры в этом зале согласны со мной. И если вы согласны, то я приглашаю вас принять этот вызов и превратить свой институт в один из таких мощных центров. Бесполезно ждать, пока это сделает кто-то другой: вы должны сделать это сами. Помните, что вам говорили о пассивности и обесценивании, и просто сделайте это. В наших интересах заниматься исследованиями!

Время благодарности

Несмотря на то, что я получаю эту награду, я не делал эту работу в одиночку, хотя много раз мне казалось, что это так. Исследования могут быть одиноким занятием, особенно если вы принадлежите к сообществу, которое до этого момента не очень-то ценило исследования. Но я не был одинок. Исследования никогда не происходят в вакууме. Всегда есть люди, которые так или иначе внесли свой вклад в тот или иной исследовательский проект, и я считаю, что важно признать их заслугу. В этот момент я понимаю, что сейчас начну говорить как актер или режиссер на какой-нибудь шикарной голливудской церемонии награждения, поэтому я

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Торжественная речь Марка Виддоусона . О важности научных исследований в ТА

постараюсь сделать все возможное, чтобы рассказ был кратким и интересным, чтобы вы не заскучали.

Я в огромном долгу перед тремя людьми, с которых началось мое знакомство с миром ТА. Это Кит Тюдор, Иан Стюарт и Эдриенн Ли. Я познакомился с Китом незадолго до начала обучения ТА, и с первого дня он поощрял меня развивать свои идеи и писать. Кит, спасибо тебе! Иан Стюарт и Эдриенн Ли были моими тренерами по ТА, и они дали мне признание и место, где я мог быть собой. Они всегда поддерживали и ободряли меня на все 100%. Теперь они мои близкие друзья, и я буду благодарен им до конца своих дней.

Есть люди, которые помогали мне в моих исследованиях. Первый из них — профессор Джон Маклеод. По сути, именно Джон положил начало моей научной карьере. Я проводил 101-й курс ТА в Университете Абертея в Шотландии, где работал Джон. Мы пошли на ужин после первого дня, и Джон сказал мне: «Где все исследования по ТА? ТА — это такой подход, который можно исследовать, почему же по нему не проводится больше исследований?» Я немного поразглагольствовал о том, что ТА не получил такого признания, как некоторые другие подходы, а затем сделал то, что делают многие люди, занимающиеся ТА, а именно: конфронтировал с собственным обесцениванием в своей речи. В конце концов я сказал: «Мне нужно либо что-то с этим делать, либо перестать жаловаться». Джон предложил мне защищать докторскую диссертацию, мы взяли у официанта листок бумаги и к концу вечера набросали основные положения моей докторской программы. И уже через 6 недель я был зарегистрирован как докторант в Университете Лестера, работая с профессором Сью Уилер. Сью и Джон руководили моей докторской диссертацией, и их страсть, строгость и мудрость сформировали мои исследования и создали мою научную карьеру. Мне очень повезло, что их невероятный интеллект и многолетний опыт помогли мне, направляли и поддерживали меня.

И, конечно, терапевты и клиенты, которые щедро впускали меня во внутреннее святилище своей работы. Без них я действительно не смог бы провести свои исследования.

Я хотел бы поблагодарить моих коллег в Салфордском университете. Они тоже поддерживали меня и позволяли развивать мои собственные исследовательские интересы и расти как ученому. Я знаю, что они полностью поддерживают меня и будут продолжать меня стимулировать и подталкивать. Они верят в меня и знают мой потенциал гораздо лучше, чем я сам.

И последнее, но не менее важное: моя семья, друзья и, конечно же, мой партнер Филип МакНелли. Все они поддерживали меня, даже если считали, что я немного сошел с ума, начав свое исследование. Они

поддерживали меня, потому что знали, что это то, чем я хочу заниматься, то, чем я страстно увлечен. И, конечно, они напоминали мне, что в жизни есть нечто большее, чем исследования. Филип, в частности, позаботился о том, чтобы я был сыт и окружен заботой как в практическом, так и в эмоциональном плане, а также о том, чтобы в моей жизни было много веселья и смеха. Спасибо, что помогаете мне оставаться настоящим.

Конечно, есть и другие люди, которые также занимаются исследованиями в ТА, и я не хочу, чтобы они чувствовали себя обделенными. Поэтому я предлагаю вам воспользоваться моментом и поаплодировать им, чтобы выразить признательность всем тем, кто вкладывает свою энергию в проведение исследований ТА.

Основной проблемой для исследовательского сообщества является финансирование. После финансового кризиса оно практически сошло на нет. Это касается финансирования исследований, имеющих отношение ко всем областям ТА. Все основные исследователи в мире ТА работают в университетах, а университеты оказывают большое давление на академический персонал, заставляя проводить исследования, которые привлекают финансирование. Это крайне затрудняет проведение крупномасштабных исследований, которые необходимы нам для того, чтобы нас действительно воспринимали всерьез. У EATA есть некоторые средства, выделенные на финансирование исследований, но это лишь малая часть тех средств, которые нам необходимы.

Я прошу всех членов сообщества ТА поддержать исследования и ежегодно жертвовать один час своего дохода на исследовательский проект ТА. Я не думаю, что это слишком большая просьба. Если вы хотите дать больше, это прекрасно; если вы не можете позволить себе дать так много, дайте то, что можете. В ваших интересах сделать это. Эти деньги не пойдут в мой карман; я прошу, чтобы исследовательские комитеты распорядились ими и использовали их для финансирования исследований ТА.

Если вы хотите внести свой вклад другим способом, или если у вас действительно нет денег, вы всегда можете уделить немного времени. Как исследователь, я могу заверить вас, что есть много работы, которая требует много времени. Если вы готовы уделить несколько часов своего времени, дайте мне знать, и я, вероятно, смогу найти для вас занятие.

И наконец, пожалуйста, читайте научные статьи. Участие в исследованиях — это этично и хорошо.

В заключение я хочу еще раз поблагодарить вас за оказанную честь. И я даю вам слово, что буду продолжать делать то, что делаю, чтобы транзактный анализ получил признание, которого он по праву заслуживает.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Торжественная речь Марка Виддоусона . О важности научных исследований в ТА

Список литературы

- Benelli, E., Boschetti, D., Piccirillo, C., Quagliotti, L., Calvo, V., Palmieri, A., Sambin, M., Widdowson, M. (2016) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Luisa' // International Journal of Transactional Analysis Research. 7 (1). pp. 35–50. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/16055> (Accessed: 11.11.2024).
- Benelli, E., Revello, B., Piccirillo, C., Mazzetti, M., Calvo, V., Palmieri, A., Sambin, M., Widdowson, M. (2016) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Sara' // International Journal of Transactional Analysis Research. 7 (1). pp. 3–18. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/17034> (Accessed: 11.11.2024).
- Benelli, E., Scotta, F., Barreca, S., Palmieri, A., Calvo, V., Rénoche, G.D., Colussi, S., Sambin, M., Widdowson, M. (2016) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Penelope' // International Journal of Transactional Analysis Research. 8 (1). pp. 19–34. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/16054> (Accessed: 11.11.2024).
- Benelli, E., Bergmaschi, M., Capoferri, C., Morena, S., Calvo, V., Mannarini, S., Palmieri, A., Zanchetta, M., Spinelli, M., Widdowson, M. (2017) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Deborah' // International Journal of Transactional Analysis Research. 8 (1). pp. 39–58. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/17417> (Accessed: 11.11.2024).
- Benelli, E., Filanti, S., Musso R., Calvo, V., Mannarini, S., Palmieri, A., Widdowson, M. (2017) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Caterina' // International Journal of Transactional Analysis Research. 8 (1). pp. 21–38. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/17414> (Accessed: 11.11.2024).
- Benelli, E., Moretti, E., Cavallero, G.C., Greco, G., Calvo, V., Mannarini, S., Palmieri, A., Widdowson, M. (2017) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Anna' // International Journal of Transactional Analysis Research. 8 (1). pp. 3–20. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/17410> (Accessed: 11.11.2024).
- Chambless, D.L., Hollon, S.D. (1998) Defining Empirically Supported Therapies // Journal of Consulting and Clinical Psychology. 66 (1). pp. 7–18.
- Gentelet, B., Widdowson, M. (2016) Paradoxical Alliances in Transactional Analysis Psychotherapy for Anxiety: A Systematic Adjudicated Case Study // Transactional Analysis Journal. 46 (3). pp. 182–195. DOI: <https://doi.org/10.1177/0362153716650657>
- van Rijn, B., Wild, C. (2013) Humanistic and Integrative Therapies for Anxiety and Depression: Practice-based Evaluation of Transactional Analysis, Gestalt, and Integrative Psychotherapies and Person-centered Counseling // Transactional Analysis Journal. 43 (2). pp. 150–163. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0362153713499545>
- van Rijn, B., Wild, C. (2016) Comparison of Transactional Analysis Group and Individual Psychotherapy in the Treatment of Depression and Anxiety: Routine Outcomes Evaluation in Community Clinics // Transactional Analysis Journal. 46 (1). pp. 63–74. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0362153715615115>
- Widdowson, M. (2011) Case Study Research Methodology // International Journal of Transactional Analysis Research. 2 (1). pp. 25–34. Retrieved from <https://ij tarp.org/article/view/17055> (Accessed: 11.11.2024).
- Widdowson, M. (2012a) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Peter' // International Journal of Transactional Analysis Research. 3 (1). pp. 3–13. Retrieved from <https://ij tarp.org/article/view/17072> (Accessed: 11.11.2024).
- Widdowson, M. (2012b) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Denise' // International Journal of Transactional Analysis Research. 3 (2). pp. 3–14. Retrieved from <https://ij tarp.org/article/view/17083> (Accessed: 11.11.2024).
- Widdowson, M. (2012c) TA Treatment of Depression: A Hermeneutic Single-case Efficacy Design Study — 'Tom' // International Journal of Transactional Analysis Research. 3 (2). pp. 15–27. Retrieved from <https://ij tarp.org/article/view/17084> (Accessed: 11.11.2024).
- Widdowson, M. (2016) Transactional Analysis for Depression: A Step-by-step Treatment Manual. London, England: Routledge.
- Widdowson, M., Rosseau, M. (2014) Application of Redecision Therapy in Executive Coaching Workshops. Part 2 — A Qualitative Exploration of Participants' Changes // International Journal of Transactional Analysis Research. 5 (1). pp. 19–30. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/14820> (Accessed: 11.11.2024).
- Widdowson, M., Theuns, P., Rosseau, M., Rosseau, R. (2016) Impact of the Application of Redecision Methods in Executive Coaching Workshops on Psychological Well-being: A Quantitative Evaluation of Effectiveness // International Journal of Transactional Analysis Research. 7 (2). pp. 3–9. Retrieved from <http://www.ij tarp.org/article/view/16425> (Accessed: 11.11.2024).

Грубый, умный, легендарный: заметки со встречи-прощания с Марком Виддоусоном

Александра Оганезовна
МКХИТАРЯН

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



Alexandra Oganezovna
MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice; candidate for the CTA status;
co-host of the podcast "Chto-to na okeynom" ["Speaking OK"];
Moscow, Russia; sasha.mkhitarian@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8687-7174; Researcher ID: AAG-2854-2022.

Rude, Intelligent, Iconic: Farewell Meeting to Mark Widdowson

Аннотация: Эта статья посвящена встрече, организованной Институтом Берна (The Berne Institute) и The Link Centre в память о Марке Виддоусоне, выдающемся преподавателе, терапевте и супервизоре в области транзактного анализа. На встрече, в которой участвовали более 300 человек — коллеги, студенты, клиенты и близкие, — участники делились воспоминаниями о яркой, эксцентричной и вдохновляющей личности Марка. Он остался в памяти других как человек, обладающий редким даром быть подлинным, с юмором и теплотой поддерживать своих учеников и коллег. Многие вспоминали его смелые высказывания, уникальный подход к обучению, остроумие и важные уроки, которые он преподавал: от вдохновения в профессиональной практике до принятия себя. Марк олицетворял страсть и энергию, был настоящей стихией, оставаясь при этом добрым, аутентичным и уязвимым. Многие говорили слова благодарности за его вклад в нормализацию нейроразнообразия, за поддержку студентов и коллег, которым он своим примером давал разрешение быть самими собой, быть настоящими. В заключение встречи организаторы создали «облако смыслов» — собрали слова, которые ассоциируются с Марком и в которых воплотились его ценности и глубина его влияния на сообщество.

Ключевые слова: Марк Виддоусон, транзактный анализ, встреча-прощание, вечер памяти, нейроразнообразие, облако смыслов.

Abstract: This article is dedicated to a gathering organized by The Berne Institute and The Link Centre in memory of Mark Widdowson, an outstanding teacher, therapist, and supervisor in the field of transactional analysis. Over 300 people attended the event — colleagues, students, clients, and loved ones, — to share memories of Mark's vibrant, eccentric, and inspiring personality. He is remembered as a person with a rare gift for authenticity, who supported his students and colleagues with warmth and humor. Many recalled his bold statements, unique teaching approach, wit, and invaluable lessons that ranged from professional inspiration to self-acceptance. Mark embodied passion and energy, a true force of nature who was at once kind, authentic, and vulnerable. Many expressed gratitude for his contribution to the normalization of neurodiversity and his support for students and colleagues, encouraging them by example to be themselves and remain genuine. In conclusion, the organizers created a "word cloud" — words associated with Mark that captured his values and the depth of his impact on the community.

Keywords: Mark Widdowson, transactional analysis, farewell gathering, memorial event, neurodiversity, word cloud.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Грубый, умный, легендарный: заметки со встречи-прощания с Марком Виддоусоном

Встречу памяти Марка Виддоусона организовали коллеги из [Института Берна \(The Berne Institute\)](#) и ["The Link Centre"](#) — Эдриенн Ли и Лейлани Митчелл. На встрече присутствовали более 300 человек — коллеги, студенты, клиенты и близкие.

В начале встречи Эдриенн Ли провела небольшую медитацию, предложив участникам соединиться с собой и вспомнить, почувствовать то место, которое Марк занимал в их жизнях, какой вклад он внес в их жизнь. Затем люди стали делиться в чате и голосом своими воспоминаниями. Вот некоторые из них.

«Марк дал лучшее определение ТА, которое я знаю... «История, которую мы рассказываем, чтобы упорядочить наши мысли и опыт. Средство придания смысла, структуры и значения там, где их нет. Модель для создания новых повествований, нового взгляда на прошлое, нового опыта настоящего и набора новых потенциальных возможностей для будущего». Великолепный человек... который направлял и поддерживал меня на протяжении всего моего обучения. Спасибо, Марк... ты никогда не будешь забыт.

— **Джулс Маршалл.**

«У меня много прекрасных воспоминаний о Марке, но одно из самых смешных — это моя первая лекция в университете Салфорда. Все были так напуганы, и первое, что он сказал, было: «Важно помнить: вы не имеете права разговаривать со мной, пока я не съем йоркширский завтрак, не выкурю две сигареты и не выпью чай». Это рассмешило всю аудиторию, словно мы все затаили дыхание от напряжения и, наконец, смогли выдохнуть. Он просто снял весь страх и напряжение, потому что был таким, какой он есть.

— **Эмили.**

«Часто он ел свой завтрак прямо во время лекции, привнося весь свой СДВГ в аудиторию, что меня веселило! Думаю, это помогло мне быть более терпимой к своему собственному СДВГ, особенно когда я работаю.

— **Джоанна.**

«Когда я нервничала перед началом практики с клиентами, он сказал мне, что все будет в порядке, даже если я просто буду кивать целый час. Моему клиенту станет лучше. Я его обожала!

— **Фифи.**

«Я обожала его ругательства и полное пренебрежение к традиционным клише терапевта. Иногда я даже слышу, как он говорит: «Да ё-моё, Кэррол!» — когда я снова повторяю одни и те же старые паттерны.

— **Кэррол.**

«Помню, как я представляла его на тренинге по травме в «The Link Centre». Он сказал группе, что утром попал под дождь по дороге из киоска: «Знаете, такой дождь, от которого даже трусы промокают». Это задавало тон на все пять дней!

— **Джефф Хоппинг.**

«Он нормализовал нейроразнообразие и показал, как принимать себя. Он дал нам разрешение быть самими собой — подлинными. Он был добрым, таким теплым и мягким — он преподал мне самые важные уроки, необходимые, чтобы быть эффективным терапевтом по травме и просто хорошим человеком. Его тепло — то, что остается со мной. Как терапевт, он помог мне нормализовать все, что я переживал, и дарил надежду, которую я ношу с собой в каждом мгновении. Самое удивительное для меня — это тот эффект любви, который он оставил, коснувшись тысяч людей. Он такой один на миллион. И чертовски смешной! Эпичный, волшебный человек.

— **Сэм Стоун.**

«Я пришла к нему после смерти моего партнера (суицида) на сессию EMDR-терапии (он был моим наставником, и я обратилась к нему, будучи в абсолютной истерике). Я была в очень плохом состоянии, и он принял меня, несмотря на то, что был занят, потому что, как он сказал: «Мы никогда не оставляем человека, переживающего суицидальную утрату, без поддержки»... Я сказала ему: «Будет ли со мной все в порядке? Я не знаю, что делать с этой болью...» Он ответил: «Что мы делаем, Сэм, так это используем ее как алхимию. Мы превращаем ее в помощь другим». Это самые мудрые слова, которые кто-либо когда-либо мне говорил. Я вспоминаю их ежедневно, чтобы продолжать идти вперед. Мы используем боль как алхимию. Пусть земля будет тебе пухом, потрясающий, потрясающий человек. Всегда буду любить тебя!

— **Сэм.**

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПАМЯТИ МАРКА ВИДДОУСОНА

Александра Оганезовна МХИТАРЯН

Грубый, умный, легендарный: заметки со встречи-прощания с Марком Виддоусоном

Марк купил себе веер, чтобы во время встреч им обмахиваться, и ему не было так жарко. На этих словах Филип одним движением распахнул огромный веер на пол-экрана, и на веере большими буквами написано: «С*NT». Пространство Zoom наполнилось смехом Свободных Детей.

После обмена историями и воспоминаниями организаторы пригласили всех написать в чате по несколько слов, с которыми у них ассоциируется Марк, и из этих слов в реальном времени сформировалось облако смыслов о Марке.

Затем Эдриенн Ли сказала заключительное слово о том, что многие говорят RIP (rest in peace — покойся с миром), а Марк ненавидел эту фразу, потому что покой — не для него. Он всегда говорил: «Какого хрена покой (мир) — только после смерти? Почему бы нам не обрести его в жизни?»

Сайт-мемориал Марка —
[https://www.online-tribute.com/
MarkWiddowson](https://www.online-tribute.com/MarkWiddowson)

Памяти Иана Стюарта

In memory of Ian Stewart

Аннотация: 17 сентября 2024 года ушел из жизни Иан Стюарт, всемирно известный тренер, преподаватель, теоретик и практик транзактного анализа, соавтор книги «Современный транзактный анализ». В память об Иане Стюарте мы публикуем отрывки из некролога, написанного Мэри Кокс.

Ключевые слова: некролог, память, Иан Стюарт, UKATA, EATA.

Abstract: On September 17, 2024, Ian Stewart, an internationally renowned trainer, teacher, theorist and practitioner of transactional analysis, co-author of the book "TA Today", passed away. In memory of Ian Stewart, we publish excerpts from the obituary written by Mary Cox.

Keywords: obituary, memory, Ian Stewart, UKATA, EATA.

Мы глубоко опечалены известием о смерти Иана Стюарта (PhD) 17 сентября 2024 года. Вклад Иана в развитие ТА в Соединенном Королевстве и Европе огромен. Мы предлагаем здесь отрывки [из некролога об Иане, написанного Мэри Кокс](#), а также призываем прочитать/просмотреть [воспоминания об Иане, написанные Эдриенн Ли](#).

Мэри Кокс об Иане Стюарте

Мир ТА потерял одну из своих самых ярких звезд. Всемирно известный и уважаемый тренер и преподаватель, Иан был автором пяти книг по ТА, одна из которых, «TA Today» (в соавторстве с Вэнном Джоинсом), стала практически эталонным текстом по ТА и была переведена на 16 языков, включая арабский и китайский. Иан проводил тренинги и семинары по всему миру и выступал на многочисленных международных конференциях. В то же время на протяжении многих лет Иан был активным лидером и бесценным членом сообщества ТА, принимавшим участие в развитии и становлении транзактного анализа и работавшим над установлением стандартов и регулированием процедур обучения. Он был преданным и постоянным экзаменатором ТА и входил в состав многочисленных комитетов, часто возглавляя их и определяя направление их основной деятельности.

<...>

Иан прошел обучение и получил квалификацию СТА и продолжил свой путь к статусу TSTA-P. В 1994 году он стал соучредителем Института Берна вместе с Эдриенн Ли (TSTA-P). Там он применил строгие стандарты и свое академическое образование для разработки учебной программы, которая способствовала успеху Института Берна. Позже он сотрудничал с Университетом Миддлсекса, чтобы дать студентам возможность получить степень магистра в области транзактного анализа.



Иан Стюарт на интервью в Манчестерском институте психотерапии, 2013 год.

Скриншот видео <https://www.youtube.com/watch?v=QOOkFhACMKM>

В 1998 году Иан был награжден золотой медалью EATA «За многолетние и выдающиеся заслуги перед EATA и/или ТА или сообществом ТА». В дополнение к своей выдающейся карьере в ТА, Иан был признанным и высоко оцененным исполнителем народной музыки и преданным и увлеченным танцором моррис (английский народный танец — **Ред.**). Он также был мастером-практиком НЛП.

<...>

Последние несколько лет жизни Иана были омрачены болезнью Альцгеймера, которая почти наверняка привела к его смерти раньше, чем можно было бы ожидать. Он оставил невосполнимую пустоту в мире ТА, так же, как и в мире в целом, коснувшись многих разных жизней множеством разных способов.

Памяти Боба Хемпела

In memory of Bob Hempel

Аннотация: 14 августа 2024 ушел из жизни выдающийся член ТА-сообщества Боб Хемпел. Он был связан с ТА более 50 лет, а в последние 12 лет его деятельность была связана с Североамериканской Ассоциацией Транзактного Анализа (NATAA): сначала Боб был координатором организации на Среднем Западе, а после стал Генеральным Координатором NATAA. В память о нем мы публикуем текст некролога, написанного Международной Ассоциацией ТА (ITAA).

Ключевые слова: некролог, память, Боб Хемпел, NATAA, ITAA.

Abstract: On August 14, 2024, Bob Hempel, an outstanding member of the TA community, passed away. He has been associated with TA for more than 50 years, and in the last 12 years his activities have been associated with the North American Transactional Analysis Association (NATAA): first, Bob was the coordinator of the association in the Midwest, and then became the General Coordinator of NATAA. In memory of him, we are publishing the text of an obituary written by the International TA Association (ITAA).

Keywords: obituary, memory, Bob Hempel, NATAA, ITAA.

14 августа 2024 года ушел из жизни еще один выдающийся человек из сообщества ТА — Боб Хемпел. Мы приводим текст от Международной Ассоциации ТА (ITAA), написанный в память о нем.

Мы были опечалены, узнав, что бывший Генеральный Координатор Североамериканской Ассоциации ТА (NATAA) Боб Хемпел умер 14 августа 2024 года.

Он был связан с ТА более 50 лет, а с NATAA — последние 12 лет, с тех пор, как он ушел на пенсию с различных пастырских должностей в церквях, тюрьмах и больницах.

В апреле этого года Боб был удостоен престижной премии M&M Award (названной в честь Мэри Гулдинг и Мюриэль Джеймс) за его значительный вклад в развитие ТА и NATAA. В своем выступлении по случаю получения награды Боб вспомнил о своем контакте с Бобом и Мэри Гулдингами в Западном Институте Групповой и Семейной Терапии (Western Institute for Group and Family Therapy) в 1974 году, когда он провел там месяц. Он упомянул, что занял деньги в банке, и что это была лучшая инвестиция в его жизни. Он также рассказал: «Дентон Робертс продолжал быть моим жизненным наставником до самой смерти». После смерти Дентона Боб вернулся в ТА, чтобы «справиться со своей работой по скорби», Вэнн Джоинс пригласил его стать координатором тогдашней Ассоциации USA TA на Среднем Западе.

Так началось его 12-летнее путешествие в Совете. Когда предыдущий Генеральный Координатор внезапно ушел, Боб вступил в должность и руководил организацией в процессе ее перехода к Североамериканской Ассоциации ТА (NATAA).



Фото Боба Хемпела с сайта

<https://x.com/itaaworld/status/1843684791138292007/photo/1>

В прошлом году Боб поделился многочисленными историями о людях из ТА, которыми он восхищался. Одной из них была Натали Хаймовиц, у которой он учился около 10 лет. Он рассказал, как она научила его «точно настроенной эмпатии»: «Вы сосредотачиваетесь на обстоятельствах другого человека, а затем говорите с ним в его контексте». Он также вспомнил, как Натали всегда носила в своей сумочке воздушные шары, чтобы давать детям, если они плакали: «Ребенок переставал плакать, и родитель чувствовал облегчение».

В дополнение к вкладу Боба в USATAA/NATAA, он был хорошим образцом принципов ТА. Его будет не хватать.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244361-63>

Елена ЛАЗАРЕНКО:

«Преподаватель учится
чему-то важному у своих
студентов. Глубинное обучение
всегда взаимно»

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член
СОТА и ЕАТА; 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

Elena LAZARENKO:

“The Teacher Learns Something
Important from the Students.
Deep Learning is Always Mutual”

Аннотация: Интервью с сертифицированным преподавателем, психологом-психоаналитиком Еленой Юрьевной Лазаренко, СТА и PTSTA в области психотерапии (ЕАТА) и EMDR-терапевтом. Елена Юрьевна рассказывает о своем опыте обучения психоанализу и транзактному анализу и о том, как стала преподавателем, хотя никогда не собиралась им быть.

Ключевые слова: сертифицированные преподаватели, ЕАТА, суперсила, тотемное животное, транзактивный анализ, преподавание, студенты, обучение.

Abstract: Interview with certified teacher, psychologist-psychoanalyst Elena Yurievna Lazarenko, PTSTA in the field of psychotherapy (EATA) and EMDR therapist. Elena Yurievna talks about her experience of learning psychoanalysis and transactional analysis, and how she became a teacher, although she never intended to be one.

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

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

— Я заканчивала Восточно-Европейский Институт Психоанализа, принимала клиентов, исправно брала супервизии и ощущала себя абсолютно на своем месте. Однокурсники мне рассказали про курс Татьяны Ильиничны Сизиковой по ТА. О курсе были как восторженные, так и отрицательные отзывы. Мне захотелось

на это посмотреть. Пришла из любопытства, осталась на 10 лет.

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

— Татьяна Ильинична Сизикова — мой первый преподаватель в ТА, символически это как началь-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Елена ЛАЗАРЕНКО: «Преподаватель учится чему-то важному у своих студентов. Глубинное обучение всегда взаимно»

ные и средние классы в школе, Марайка Хейн — это мои старшие классы, Ричард Эрскин и Амайя Мауриц — мои университеты. С Амайей я была очень мало по времени, но ее я тоже ощущаю своим учителем.

На пути к экзамену на статус TSTA я чувствую нежную и надежную поддержку Марайки Хейн, Елены Сергеевны Соболевой и Владимира Евгеньевича Гусаковского.

И, конечно же, клиенты — мои главные учителя. Без них я не могла бы понять, что работает, а что нет. Марайка, Амайя и Ричард всегда показывали мне пример, как учиться у своих клиентов. Преподавания это тоже касается. Преподаватель учится чему-то важному у своих студентов. Глубинное обучение всегда взаимно.

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

— Мое преподавание очень камерное, в довольно небольших закрытых группах с высоким уровнем конфиденциальности и доверия. Для меня это больше похоже на исследовательскую лабораторию, чем на классическое преподавание. Я веду 202-й курс ТА. Цель курса в том, чтобы обучающиеся могли начать или усовершенствовать свою терапевтическую практику, если они этого хотят. На курсе я преподаю не только ТА, но и то, что мне видится полезным из других психотерапевтических подходов. Очень редко провожу отдельные семинары из этого курса для широкой аудитории.

Обучающиеся сами решают, чему они могут и хотят у меня научиться. Конечно, есть базовые этические правила и профессиональные нормы, на соблюдении которых я настаиваю. А в целом я сама после обучения в Восточно-Европейском Институте Психодинамики брала из других обучений то, что мне подходит, и не брала то, что не подходит, и я открыта к тому, чтобы обучающиеся делали аналогично и могли бы со мной об этом разговаривать. Конечно, сначала нужна четкая база, на которую набираются другие навыки. Кому-то я помогаю создать базу, а кому-то добавить то, что подходит к уже имеющимся навыкам.

В ТА мне больше всего откликается интегративная терапия Ричарда Эрскина. Также интересно, что современный отношенческий ТА очень похож на отношенческий психоанализ. Это и есть те основы, которым я обучаю. В зависимости от потребностей группы, я достаю из своей внутренней библиотеки то, что изучала где-то еще (например, у Евгения Молодова на курсе по процессуальному синтезу, у Иветы Апини на семинарах по системной работе с организациями и т.п.).

— Почему решили стать преподавателем именно транзактного анализа?

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Елена
Юрьевна
ЛАЗАРЕНКО

психолог-психоаналитик (Восточно-Европейский Институт Психодинамики, 2004 г.), СТА-P-EATA (Женева, 2016 г.), PTSTA-P-EATA (TEW — Париж, 2019 г.), EMDR-терапевт (EMDR Europe, базовый курс, 2023 г.).

С 2003 года я принимаю индивидуальных клиентов и пары. Преподавание составляет примерно 10% деятельности, в основном я терапевт и супервизор. Мой особый интерес — продолжать изучать новые направления в психотерапии и находить способы помочь клиентам с тяжелым детским опытом (ранняя потеря родителей, физическое и моральное насилие и т.п.).

• связаться со мной можно по телефону +7 911 717 33 39 (WhatsApp, Telegram).

— Я не собиралась быть преподавателем. Я училась на курсе, на котором полагалось на определенном году обучения заключить СТА-контракт, примерно как в школе раньше вступали в пионеры. Без этого не было допуска к следующему году обучения. На курсе были очень полезные практические занятия, я заключила контракт, совершенно не собираясь сдавать экзамен. А потом так случилось, что в EATA приняли решение проводить СТА-экзамен в России в 2015 году. И не просто в России, а в моем родном Петербурге, в Восточно-Европейском Институте Психодинамики, который я окончила и много лет ходила туда на супервизии и личный психоанализ. Тогда я решила: раз не нужно никуда ехать, то можно и экзамен сдать, тем более, что две трети письменной работы у меня уже были написаны для зачета за предыдущие годы обучения. Не пропадать же добру. В итоге письменную работу я сдала со второго раза, а не с первого. Потребовалось внести некоторые изменения. Таким образом, к экзамену в Петербурге я не успела. А когда зачтена письменная работа, не бросать же дело на половине, поэтому я полетела в Швейцарию.

Мне нравилось супервизировать, поэтому через несколько лет я прошла TEW (Training Endorsement Workshop — **Ред.**) и заключила TSTA-контракт. На мой взгляд, подготовка к TEW намного менее энергоемкая, чем к СТА-экзамену. Я рассматривала вариант, и до сих пор иногда его рассматриваю, не преподавать

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА

Елена ЛАЗАРЕНКО: «Преподаватель учится чему-то важному у своих студентов. Глубинное обучение всегда взаимно»

вовсе, а только супервизировать, но так получается, что на каждом этапе мне предлагают преподавать такие люди, которым моя душа говорит «да».

Когда я наблюдала, как Ян Якоб Стам (организационный расстановщик) проводит расстановки, он часто спрашивал владельцев: «Это у вас есть эта компания или у нее есть вы?» В случае с моим преподаванием — точно у него есть я, а не у меня есть оно. «Эволюционная сила» (тоже термин Яна Якоба Стама, эволюционная сила в значительной мере похожа на физис в ТА) несет меня на своей волне. По Яну Якобу Стаму можно задавать вопрос: «Чего я хочу от жизни?» — а можно задавать вопрос: «Чего жизнь хочет от меня?» История с моим преподаванием — про второй вопрос. Это не всегда просто, но ощущается верным.

Я не собиралась преподавать, потом я не собиралась преподавать онлайн, потом не собиралась проводить семинары для широкой аудитории, никогда не собиралась изучать КПТ (а EMDR — это третья волна КПТ), но в итоге я все это делала. Теперь уже никогда не говорю «никогда».

— В чем ваша суперсила как преподавателя?

— Я не являюсь преподавателем в привычном смысле. Я — терапевт, супервизор, исследователь, немножко проповедник. Я даю в контакт себя с моими знаниями, навыками, опытом, чувствительностью к происходящему здесь и сейчас — и смотрю, что из этого получается и что делать дальше. Для кого-то это мой недостаток, а для кого-то суперсила.

— Кто ваши студенты? Опишите их?

— Они удивительные! Любознательные, смелые, готовые входить в контакт со своей уязвимостью. У многих высокая трансформационная способность, а это, на мой взгляд, одно из главных условий для хорошей терапевтической практики.

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

— Думаю, это очень индивидуально.

— А с чем они испытывают сложности в отношении вас?

— Это еще более индивидуально. Для кого-то контакт со мной достаточно легкий. При этом, если обучение предполагает близкий эмоциональный контакт обучающегося и преподавателя, то есть риск попасть в enactment (разыгрывание). И тогда будет лихо. Я так навернулась 3 раза за 4 года моего «питиэстиэйствования». Каждый эпизод тщательно обдумываю, ищу, что могла бы сделать по-другому.

Если обучение в голову, разыгрываний может не быть. И такое обучение бывает хорошим. Я так учи-

лась у Марка Виддоусона на курсах по работе с травмой и по парной терапии. А если обучение в сердце, то тут уже рискованно.

— Какой ваш драйвер активнее всего проявляется в преподавании?

— Драйвер не поможет понять мой стиль преподавания. Близкие говорят, что я похожа на героя польского анекдота: «Збигвень, Збигвень! У тебя в библиотеке воры!!! — Да?.. И что они читают?»

Думаю, в преподавании я такая же.

— Расскажите о вашей зоне ближайшего развития.

— Планирую продолжать обучение у Ричарда Эрскина. Уже зарегистрировалась на зимний онлайн мастер-класс в небольшой англоязычной группе и на очный семинар в марте. В EMDR-терапии хотела бы пройти программу по работе с ранней травмой и вебинары по работе с диссоциацией и сексуализированным насилием.

Понимаю, что мне нужно освоить медитацию, пока я совсем начинающая в этом.

— Ваше кредо/motto/девиз, как преподавателя?

— Девиза нет, есть коан: «Раскрой цветы, и на них прилетят птицы, чтобы петь».

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

— Шаманы говорят, что тотемное животное может быть только диким. Думаю, тигр или рысь.

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

— Учиться можно онлайн или очно в Петербурге. В октябре завершился 202-й курс у моей первой группы. Желаю выпускникам ясного и вознаграждающего пути!

Еще одно забавное совпадение: предложение ответить на эти вопросы вы мне прислали ровно на следующий день после последнего семинара очного 202-ого курса.

Набор новой группы будет в начале 2025 года. Пока еще не уверена, какая часть обучения будет онлайн, а какая очно. После новогодних праздников запланирую точные даты и начну проводить собеседования. О дальнейшей периодичности пока не думаю.

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

ИНТЕРВЬЮ / INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244364-70>

Наталья ЛОПАТИНА:

«Используя личностные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

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.

Natalya LOPATINA:

“Using Personality Adaptations, We Take a Good Look at Where Early Decisions are”

Аннотация: Интервью с Натальей Лопатиной, сертифицированным Практиком, Тренером и Супервизором с правом сертифицировать специалистов по личностно-фокусированной терапии (PFT), о ее профессиональном пути в психологии, выборе транзактного анализа как метода для развития. О ее первом учителе в ТА. Опыте обучения у Вэнна Джоинса и Линды Грегори. Наталья рассказывает о преимуществах теории личностных адаптаций, особенностях своего стиля преподавания и тех возможностях, которые дает обучение.

Ключевые слова: транзактивный анализ, Вэнн Джоинс, Татьяна Ильинична Сизикова, теория личностных адаптаций, личностно-фокусированная терапия, обучение.

Abstract: This article contains an interview with Natalya Lopatina, certified Practitioner, Trainer and Supervisor with the right to certify specialists in personality-focused treatment (PFT), about her professional path in psychology, the choice of transactional analysis as a method for development. About her first teacher in TA. And her learning experience with Vann Joines and Linda Gregory. Natalya tells about the advantages of the theory of personality adaptations, peculiarities of her teaching style and the opportunities that learning provides.

Keywords: transactional analysis, Vann Joines, Tatyana Sizikova, theory of personality adaptations, personality-focused treatment, learning.

— Наталья, мы в журнале знакомим читателей с разными преподавателями ТА. И у каждого есть свой конек — любимая концепция. Я была на вашем семинаре по гореванию, где вы интересно и наглядно показали различия в проживании утраты людьми с разными адаптациями. И особенно убедительно звучало для меня, что вы — единственный специалист в России, сер-

тифицированный Вэнном Джоинсом, автором концепции адаптаций. Сейчас стартовал ваш совместный курс «Личностно-фокусированная терапия на базе шести основных личностных адаптаций». Как совмещаются ТА и эта терапия?

— Модель личностных адаптаций была разработана Полем Варом и Тайби Кэлером. Вэнн Джоинс доработал теорию и развил эту концепцию, за что и полу-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

чил мемориальную премию Эрика Берна в 1994 году («Интеграция теории личностных адаптаций П. Вара с терапией принятия нового решения [перерешения], теорией развития, традиционной диагностикой и теорией транзактного анализа»).

Так, В. Джоинс придумал описательные названия адаптаций в дополнение к традиционным («медицинским»), чтобы показать, что адаптации не подразумевают ни здоровья, ни патологии и отражают адаптивный стиль личности. В его названии содержатся как позитивные, так и возможные негативные аспекты проявления адаптации. Например, «Игривый Сопротивленец» (традиционное название «пассивно-агрессивный») может быть игривым и веселым, а может застревать в сопротивлении и отказываться от сотрудничества, если ощущает давление. На базе дополненной теории личностных адаптаций В. Джоинс создал личностно-фокусированную терапию (PFT) для того, чтобы помочь людям развивать свои сильные стороны, видеть зоны роста и справляться с «ловушками» — трудностями, которые у них есть. У каждой адаптации они свои.

Разумеется, у всех нас есть все 6 адаптаций, какие-то проявлены больше, какие-то меньше. Терапевтам важно учитывать комбинацию адаптаций, особенно ориентируясь на ту (или те), с которыми связаны заявленные трудности клиента, чтобы составить корректный лечебный план. Для понимания концепции личностных адаптаций нам необходимы базовые знания транзактного анализа.

— А как вы пришли именно к этому направлению? Ведь концепций в ТА много. И если отмотать время назад, можете вспомнить, каким образом вы вообще выбрали транзактный анализ? Чем он вам нравится?

— Это долгая история (*задумчиво*). Я училась в Восточно-Европейском Институте Психоанализа. Это мое второе высшее образование. По первому я — инженер, закончила физико-технический факультет. Моя специализация — информационные технологии управления высокоточным лучевым оружием.

— Ого! Инженер, лучевое оружие...

— Да, я закончила БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова в Санкт-Петербурге. Мне нравилось там учиться. Не всегда было легко, при этом очень интересно. У меня красный диплом. Нам вручали дипломы в Военно-историческом музее артиллерии, и в качестве награды, как лучшая студентка выпуска в своем потоке среди нескольких факультетов, я была удостоена возможности произвести полуденный выстрел из пушки на Петропавловской крепости (прекрасное воспоминание). Это был 2009 год, 26 февраля. Запомнила еще и потому, что у моего папы в эту дату день рождения.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Наталья ЛОПАТИНА

Единственный в России сертифицированный Практик, Тренер и Супервизор с правом сертифицировать специалистов по личностно-фокусированной рапии (PFT) на базе шести основных личностных адаптаций; сертификация в институте под руководством Вэнна Джоинса в США.

Практикующий специалист, парный и семейный терапевт. Работает на русском и английском языках очно в Санкт-

Петербурге и онлайн с парами, семьями и индивидуально. Имеет высшее психологическое образование. Более 850 часов обучения транзактному анализу.

Действительный член COTA, EATA, ITAA, NATAA. Сертифицированный Практик ТА (NATAA). Кандидат на звание Сертифицированного Транзактного Аналитика (рСТА-Р-ITAA).

Преподаватель и супервизор.

— Как случилось, что после технического вуза ваша дорога свернула в психологию? Хотя у меня есть одна фантазия: что технарям, спецам в точных науках, транзактный анализ заходит лучше, как структурированный метод.

— Наверное, так. Но я не могу себя причислить ни к технарям, ни к гуманитариям, потому что у меня золотая медаль в школе и красные дипломы в обоих институтах: тот самый случай, когда драйвер «Будь совершенным» к месту (*смеется*). Мне и языки хорошо давались, и физика с математикой. Я в подростковом возрасте хотела заниматься психологией, однако, вероятно, это тот традиционный случай, когда родители говорят: «Ты сначала нормальное образование получи, а потом уже развлекайся». Мне было интересно, но никто в семье не воспринимал всерьез психологию и соответствующее образование. Так как я любила физику больше других предметов, занимала призовые места в олимпиадах (хотя... я и по русскому занимала), выбор пал на технический вуз. Мама видела меня экономистом. Я подала документы на факультет стандартизации и сертификации, а потом... передумала и отнесла документы на физико-технический факультет, так как я этого хотела. Ой, что было в семье! (*смеется*) Но я не жалею совсем, это был потрясающий опыт. Мне нравилось учиться, нравилась среда, люди. Нравилось разрабатывать что-то новое, нрави-

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личностные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

лось расти бок о бок с умными людьми. Это большая ценность для меня. Я вообще умных людей люблю, у которых могу чему-то научиться. Работать я начала еще до диплома, на предприятии согласно своей специализации, написала диплом, защитилась... Много работала с документацией, ГОСТами. Моя любовь к структуре мне помогала.

Спустя некоторое время я ушла в другое направление ИТ (сфера информационных технологий), не связанное напрямую с моей специализацией, более «гражданское». В ИТ я суммарно отработала 15 лет.

Однажды один мой коллега, программист, с которым мы вели долгие философские беседы, сказал о том, что, раз мне так нравится «копаться в себе» и понимать, что и как работает, нужно мне тоже к мозгоправу сходить.

— Мозгоправ — это психолог в его трактовке?

— Психоаналитик. Он сам был в анализе, посетил психоаналитика, я тогда ничего об этом еще не знала. Он мне и рассказал про Восточно-Европейский Институт Психоанализа, точнее центр при институте, в котором принимали специалисты. Я заинтересовалась, потому что мне нравилось с ним общаться. Мы действительно обсуждали глубокие вещи. Тогда у меня были еще процессы, связанные с семьей, — умерла бабушка. Я переживала потерю. Так я оказалась на кушетке у психоаналитика, где честно пролежала три года. Уже после четырех месяцев терапии, поняв, как это работает, я решила, что мне нужно пойти учиться. Поступила в Восточно-Европейский Институт Психоанализа. Еще шутили, что у меня предрасположение свыше, потому что я родилась в один день с Фрейдом с разницей в 130 лет — 6 мая. Вот так.

Я училась, и мне нравилось. Я в принципе учиться люблю. Начала задумываться о том, чтобы поменять профессию, но не сразу. Я понимала, что мне нужно достаточно много денег на супервизии, на личную терапию, на обучение и т.д. У меня не было иллюзии, что вот я сейчас стану психологом и сразу начну зарабатывать большие деньги. Я понимала, что сначала придется вложиться. И мне было важно не потерять качество жизни (не секрет, что в ИТ хорошие зарплаты). Словом, я готовила себе плавный переход в другую профессию.

Я ушла в декрет с должности менеджера — руководителя команды — достаточно крупной американской ИТ-компании. Пока была в декрете, появилась возможность совершить плавный переход. Точнее, я его сама себе организовала, конечно. Я начала практиковать раньше, но полностью перешла в психологию именно в течение декрета.

— Фактически коллега-программист вас вдохновил на этот поворот.

— Да, я даже диплом писала по программистам: «Особенности психологической защиты и межличностных отношений программистов». Было интересно исследовать, как они строят отношения, реагируют. У них особый способ мышления. Достаточно глубокие люди. Мне и сейчас легко работать с клиентами из ИТ. Я понимаю, как они мыслят, я разговариваю с ними на одном языке, их терминами, как бывший технический специалист. Они сильно удивляются и радуются одновременно. Им не нужно мне многое объяснять. Я понимаю, что такое «выкатить на продакшн» или «тестирование багов». При написании диплома я не была знакома с концепцией личностных адаптаций, а то уж точно бы ее использовала (могу сказать, что очень многие люди этой профессии имеют определенные адаптации, которые больше выражены, чем другие).

— Как после психоанализа вы пришли в ТА?

— Обучаясь в ВЕИП, в начале третьего курса я познакомилась с Татьяной Ильиничной Сизиковой (Сертифицированный Транзактный Аналитик, Тренер и Супервизор Европейской Ассоциации Транзактного Анализа [TSTA-P] — **Ред.**). Она читала у нас курс по транзактному анализу в рамках вузовского обучения. Очень интересно давала материал, живо, нестандартно. Плюс меня зацепила сама структура транзактного анализа. Я подумала, что пойду учиться дальше в этом направлении. Написала дипломную работу, выпустилась и той же осенью пошла к Татьяне Ильиничне на шестилетнюю программу ТА.

— Вы сказали, что Татьяна Ильинична очень интересно подавала материал. А можете это описать? Как? Когда я спрашиваю ТА-шников, как они выбрали метод, не раз слышала, что решающую роль в их выборе сыграл именно преподаватель.

— Так и было. Татьяна Ильинична сыграла решающую роль в выборе мной этого направления. Она — мастер слова. Она давала очень интересные комментарии, ответы на вопросы, такие оригинальные интервенции: иногда было непонятно, что сейчас происходит, и как она это делает. Волшебство какое-то! И я, с присущим мне любопытством, отправилась к ней учиться. Однако это на сознательном уровне. И, конечно, у меня были свои бессознательные процессы, которые меня привели именно в ТА, как я сейчас уже понимаю. Лично для меня выбор Татьяны Ильиничны как тренера более шести лет назад был важным этапом моего развития — я очень с ней выросла.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

— Кого вы считаете своими учителями?

— Когда я училась в ВЕИПе, где нас знакомили с разными направлениями, мне очень нравились некоторые преподаватели. Так, психологию отношений и семьи, парную терапию нам преподавала [Елена Валерьевна Змановская](#) (профессор, доктор психологических наук, семейный и парный психотерапевт, клинический психолог, психоаналитик — **Ред.**). Очень грамотный специалист, профессионал своего дела, с которым мы взаимодействуем и по сей день. Она меня вдохновила и заинтересовала направлением, также ставшим моей специализацией. Особенно парная терапия — моя профессиональная страсть.

Мой самый первый преподаватель в России в транзактном анализе — Татьяна Ильинична Сизикова. Я обучалась у нее практически шесть лет. С ней я делала первые шаги в транзактном анализе, впитывала знания, росла лично и профессионально на протяжении долгого времени. Во время обучения и совместной работы укреплялся мой интерес к этому направлению. Я благодарна ей за наш путь и ее вклад в мое профессиональное становление. И, к слову, она в некоторой степени оказала влияние на мой интерес к личностным адаптациям.

С Вэнном Джоинсом, которого я могу сейчас назвать своим основным Учителем (именно с большой буквы), я познакомилась на курсе по терапии нового решения, который они вели с Линдой Грегори в МИР-ТА. Для меня Вэнн и Линда — образцы окейной позиции, к чему я также стремлюсь. Вот, что я имею в виду: когда начались события 2022 года, и двери некоторых тренеров и ассоциаций закрылись для россиян, они продолжили нас учить. Я помню, что на одном из занятий я поблагодарила их за это. Я сказала: «Спасибо, что вы продолжили нас учить. Это очень важно». Я помню, как отреагировала Линда, — она была сильно удивлена. Она сказала: «Как же иначе, как мы от вас откажемся? Мы же ТА-семья». Для меня это был очень чувствительный момент принятия и глубины. После этого я еще училась у Линды на терапии отношений.

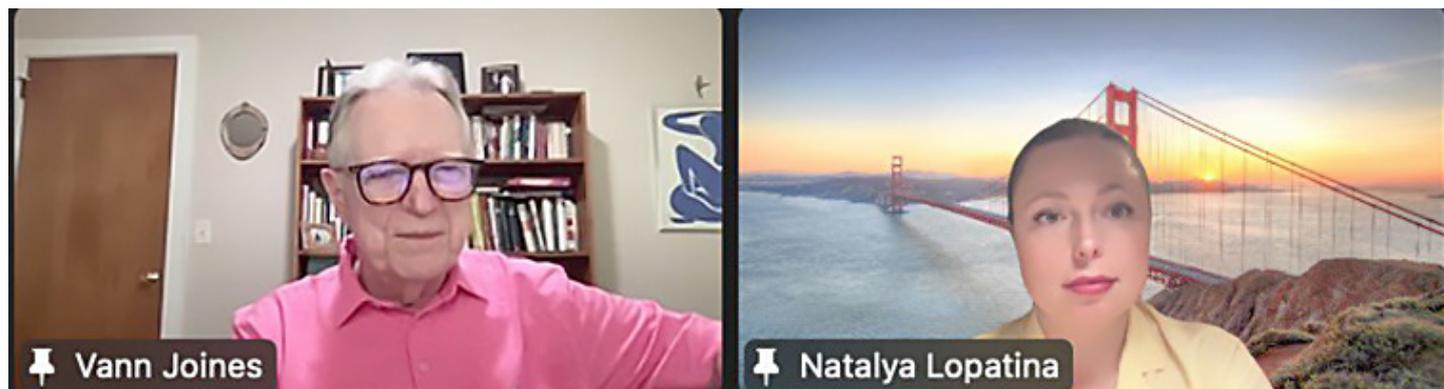
Когда я пошла учиться к Вэнну в его институт в 2022 году, неизвестность все равно настораживала. И вот

я пришла на мастер-класс, зашла в Zoom, и Вэнн тогда тепло меня поприветствовал: «Добро пожаловать, Наталья из России, мы тебе здесь очень рады».

Я чуть не расплакалась. У меня было напряжение до этого, я не знала, как отнесутся ко мне зарубежные коллеги в связи с обстановкой в мире. И я себя хвалила за смелость, потому что пришла туда. Глядя на Вэнна, проходя обучение, я чувствовала, что все будет хорошо. Я не ошиблась в этом и счастлива, что тогда доверилась и себе, и ему, и процессу, и коллегам, потому что это здорово меня развернуло! Это было потрясающе — окейно и безопасно — получить поддержку и принятие, возможность обучаться весело и в удовольствии!

На текущий момент я продолжаю обучение в сертификационной программе по транзактному анализу, терапии нового решения (перерешения) и терапии отношений в [Юго-Восточном Институте Групповой и Семейной Терапии](#) у В. Джоинса, где я также училась PFT и сертифицировалась соответственно (пока что я — единственный сертифицированный специалист в России). Еще обучалась у него работе с парами и семьями, группами. Он очень силен в этих направлениях, на мой взгляд. И, конечно, есть еще ряд направлений, которые я хочу освоить под его началом. Это впереди!

Вообще, мне интересно, как преподают разные западные тренеры. Интересно учиться у тех, кто стоял у истоков. Вэнн, например, — прямой ученик Гулдингов. Я состою в Североамериканской Ассоциации Транзактного Анализа ([NATAA](#)), которая регулярно проводит семинары для своих членов. Так, скоро будет семинар Памелы Левин. Нравится приходить на эти семинары, принимать участие в дискуссиях, задавать вопросы. На мероприятиях Международной и Европейской Ассоциаций Транзактного Анализа можно узнать о том, как развивается транзактный анализ, пообщаться с коллегами из разных стран, обменяться мнениями. Для меня также важно получить обратную связь. Где-то здесь есть детский интерес, любопытство: «А как у вас, а как работаете вы?» Это очень наполняет, продвигает. И можно делиться дальше этим опытом, знаниями с коллегами, что я очень люблю делать.



Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личностные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

— А теперь вы ведете свой курс с правом сертифицировать специалистов. И вместе с Вэнном, своим учителем, ведете вместе курс в институте «МИР-ТА». Он стартовал 29 июля 2024 года.

— Верно. У меня есть мой авторский курс по PFT, который я с удовольствием провожу примерно 2 раза в год, ближайший стартует в декабре. Там много моих практических находок, «фишечек», если можно так сказать, примеров, которые помогают понять теорию и связать ее с практикой. И, конечно, возможность пройти супервизию и отработать полученные знания на практике.

Мой курс отличается от нашего совместного курса. То, что у нас с Вэнном, — это часть его курса в Америке, часть моего курса в России, это совместный продукт, эдакий микс.

Когда Вэнн меня пригласил вести курс по PFT вместе, на равных, для меня это было большое признание — работать вместе со специалистом, основателем направления PFT, у которого есть премия Берна, и, кстати, могла быть не одна... Как выяснилось, Карло Мойзо, который получил премию в 1987 году («Эго-состояния и перенос»), взял за основу идеи В. Джоинса, в частности о проецируемой структуре, экране (Projection Screen). Вэнн делился своими находками на мастер-классе, который посетил Мойзо. К сожалению, Вэнн к тому моменту описал лишь часть идей в статье «An Integrative Systems Perspective»¹, которая вошла в состав книги «Транзактный анализ после Эрика Берна». Бывает и такое.

— Если говорить про бессознательные процессы, о которых вы ранее упоминали, то при выборе преподавателя, в том числе, мы должны подходить друг другу по адаптациям? Какие альянсы наиболее эффективны, а какие противопоказаны?

— Как показывает практика, бессознательно (и сознательно) нас что-то цепляет. Кого-то цепляет харизма, кого-то — какие-то процессы (переносы) или неразрешенные отношения. С кем-то у нас есть совпадения на уровне адаптаций для выживания, с кем-то — на уровне одобрения, или и так, и так. При этом есть и конфликтные адаптации, когда взаимодействие складывается непросто. Личностные адаптации проходят примерно на втором году обучения на основном курсе (у разных тренеров по-разному), а выбираем мы преподавателя еще до начала обучения (улыбается).

Я считаю, что для достижения успеха важно разделять со своим преподавателем, учителем, которого

мы выбираем, ценности и основные взгляды на работу, обучение, терапевтический процесс. И, конечно, если у ученика и учителя адаптации, которые хорошо ладят между собой, то вероятность, что это случится, гораздо выше.

— Почему же после психоанализа и всего ТА (а вы прошли практически полную шестилетнюю программу у Татьяны Ильиничны) вас заинтересовали именно личностные адаптации?

— Для меня личностные адаптации — не просто концепция. Если я говорю про адаптации, я могу связать это и с ролями в драматическом треугольнике, и с дверями контакта, и с эго-состояниями, и с играми, и с приказами и т.д. То есть для меня модель личностных адаптаций — входная дверь в различные концепции транзактного анализа. Она дает картину в формате 3D.

Например, я вижу, что человек застрял в дилемме «или-или». Это у нас Игривые Сопротивленцы. В какой возраст мне надо смотреть, когда формируется эта адаптация? И я спрашиваю у клиента: «Что у вас было в этом возрасте, в этом диапазоне?» Задаю точные вопросы про стиль воспитания, например. Клиенты удивляются — как я узнала? Используя личностные адаптации, я понимаю, на что обратить внимание. Воспроизводим в работе воспоминания, обнаруживаем ранние решения в определенном возрасте — и далее можно перейти к перерешению.

Личностные адаптации являются и хорошим инструментом диагностики, потому что мы можем связать их с DSM-V: определенные комбинации адаптаций дают определенные личностные черты, а в худших проявлениях негативного поведения указывают на некоторые черты личностных расстройств.

И еще один фактор, который, как я думаю, повлиял на выбор моей специализации в PFT, помимо самой концепции и личности Вэнна, разумеется, — это его оригинальный тест JPAQ (Joines Personality Adaptation Questionnaire, личностный опросник Джоинса — **Ред.**), он есть у меня еще с первых курсов обучения, печатная версия. Я лично убедилась, что он работает.

— Это тест, который приведен в книге «Личностные адаптации»?

— Да. При этом я не очень согласна с переводом некоторых пунктов в книге. Например, там есть вопрос из серии «Я сдерживаю свое возбуждение», или что-то подобное. Это не возбуждение как таковое, это жизненная энергия, скажем, интенсивность самых разных чувств. То есть нужно знать матчасть для того, чтобы понимать смысл этого вопроса. А так смотришь перевод и думаешь: хм, странно. Хорошо, что теперь у нас есть модифицированный и валидизированный тест-опросник

¹ Joines V. (1977) An Integrated Systems Perspective // In Barnes G. (Ed.), "Transactional Analysis After Eric Berne: Teachings and Practices of Three TA Schools". New York: Harper's College Press. pp. 257–272.

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»

личностных адаптаций JPAQ для русскоязычной аудитории под редакцией В. Петровского/Ю. Полтавской, который можно давать клиентам.

Помимо того, что я видела в работе с клиентами, я также читала клиническое руководство к тесту, где описаны адаптации, какие-то черты, внешний вид людей, много-много интересных вещей. И для меня это было открытие: «О, здорово!» Я была поражена, как концепция личностных адаптаций помогает в работе с парами. У меня есть мастер-класс «Работа с парами с учетом личностных адаптаций клиентов». Глядя на профили партнеров и понимая, кто передо мной, я могу рассказать, что у них происходит в паре, как они взаимодействуют, с какими трудностями сталкиваются, как можно им помочь выйти из петли конфликта, чтобы они начали принимать друг друга как okayных и видеть в различиях ресурс для семьи.

Я вижу большое будущее у этой концепции и буду с удовольствием ее развивать, чем уже занимаюсь. Свои находки я сверяю непосредственно с Вэнном Джоинсом. Мне важно сохранить его оригинальные идеи и найти что-то новое. К слову, именно поэтому я оперирую названиями адаптаций, которые отличаются от книжных, например. Не Блестящий, а Яркий Скептик, не Бунтарь, а Сопротивленец. Когда я что-то изучаю, мне важно докопаться до сути. Так было и в этом случае. Мне виделось, что названия в книгах не соответствуют смыслу, заложенному автором, есть искажения при переводе. Я обратилась с вопросом к Вэнну на супервизии, чтобы выверить термины, которые вы слышите от меня сейчас, и был сохранен истинный смысл. Я рассказывала на тренингах, почему стоит использовать именно эти названия. Со временем, надеюсь, у нас будут единые стандарты в терминологии.

— Сейчас вы — единственный сертифицированный специалист. Правильно я понимаю, что после вашего с Вэнном Джоинсом курса таких специалистов может стать больше?

— Да, верно. К сожалению, у нас в «МИР-ТА» все равно есть ограничение по количеству людей, которые могут попасть на семинары PFT I и далее на PFT II. И не все, конечно, пойдут сертифицироваться. Сейчас 13 человек проходят сертификацию на Практика. У нас несколько ступеней сертификации. Следующий поток в «МИР-ТА» будет в апреле 2025 года. До этого можно пройти обучение у меня на курсе и присоединиться к сертификационной программе у нас с Вэнном, или продолжить сертификацию со мной, так как у меня есть те же полномочия сертифицировать Практиков, Тренеров и Супервизоров в PFT. То есть у людей есть разные опции. Надеюсь, скоро сертифицированных специалистов в нашей стране станет больше. Мне бы этого хотелось.

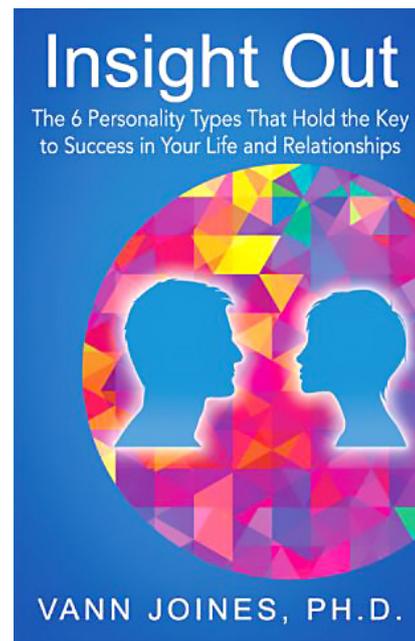
— Что в программе курса?

— Во-первых, у слушателей появится понимание, что такое личностные адаптации, рассмотрим историю концепции, идеи, которые заложены автором. Допустим, говорят, что в DSM-V сейчас нет пассивно-агрессивного расстройства. Но люди-то никуда не исчезли. Поэтому мы сошлемся на DSM-IV. Что такое адаптация и расстройство, как они отличаются друг от друга. Как на нас влияет среда, как формируются адаптации, какой возраст формирования, как влияет генетическая история. Как можно использовать комбинацию адаптаций для составления лечебного плана. Какие пары являются конфликтующими, а какие здорово дополняют друг друга. Это же не только про пары, это в принципе работает — и в семье, и на работе. И мы приводим разные примеры известных людей, смотрим видеоролики для того, чтобы лучше освоить материал.

В этой части я помогала Вэнну понять нашу культуру: например, он не знал, кто такой Евгений Онегин А.С. Пушкина. А я, когда я училась у В. Джоинса, смотрела, как это у них в Америке: и фильмы их, и какие-то примеры известных личностей. В нашем курсе — интеграция культур. И в этом его уникальность и сила.

— А какой вы преподаватель? Чему у вас можно научиться? Я могу по собственному опыту сказать, что увидела я: структуру, глубину и абсолютное понимание вами того, о чем вы рассказываете. Плюс все это изложено понятным языком и применимо на практике. И чувствуется, что вы любите то, о чем рассказываете. Для меня это очень ценно. Значит, вы можете «заразить».

— Благодарю, Ольга! Мои студенты тоже дают похожую обратную связь, пожалуй, это моя суперсила. Я требовательная, к себе в первую очередь, поддерживающая и бережная одновременно. У меня есть интерес, опыт и знания, которые я хочу и могу передать. И мне важно делать это качественно. Разумеется,



Обложка последней книги Вэнна Джоинса о персональных адаптациях. Outskirts Press, 2024. - 212 p. ISBN-13: 978-1977244628

Я ОК – ТЫ ОК / I'M OK – YOU ARE OK

ПРЕПОДАВАТЕЛИ ТА В РОССИИ: КТО ЕСТЬ КТО?

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**Наталья ЛОПАТИНА: «Используя личные адаптации, мы прицельно смотрим туда, где находим ранние решения»**

я буду продолжать обучаться. Я действительно люблю то, что делаю. И делаю то, что люблю. Я взаимодействую из позиции «Я Окей — Ты Окей», создаю пространство, в котором у коллег есть желание и возможность развиваться и расти. Со слов обучающихся, это безопасно и продвигает. Это то, что я ценю сама.

Мне нравится вдохновлять студентов и поддерживать их развитие, особенно когда я вижу, что кто-то увлечен тем, что дорого мне самой. И если мои ученики меня превзойдут, я буду искренне рада, значит, я — хороший Учитель.

Особенности работы с клиентами с параноидной адаптацией

Светлана Алексеевна
БАРСУКОВА

Место работы: психолог, телесный психолог, частная практика; член СОТА и ЕАТА; 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 Paranoid Adaptation

Аннотация: Данная статья продолжает цикл материалов о личностных адаптациях. Автор рассматривает определения и симптомы параноидного расстройства личности согласно DSM-V и МКБ-10 с целью дифференцировать собственно расстройство и параноидную адаптацию личности. Далее, с опорой на работу Нэнси Мак-Вильямс «Психоаналитическая диагностика» и теорию личностных адаптаций Джоинса и Стюарта, описывается параноидная структура личности, параноидная адаптация и процессы, которые происходят в терапии с клиентами, имеющими эту адаптацию. Автор дает рекомендации по работе с такими клиентами и особо подчеркивает, что самое важное в работе с ними — создание безопасного психотерапевтического альянса, так как вопрос доверия является для клиента с параноидной адаптацией первоочередным.

Keywords: транзактивный анализ, параноидная адаптация, параноидное расстройство личности, МКБ-10, DSM-V, теория личностных адаптаций, психиатрическая диагностика, психоаналитическая диагностика, техники психотерапевтической работы, структура эго-состояний.

Abstract: This article continues the cycle of materials on personality adaptations. The author examines the definitions and symptoms of paranoid personality disorder according to DSM-V and ICD-10 in order to differentiate the disorder itself and paranoid personality adaptation. Further, based on the work of Nancy McWilliams "Psychoanalytic Diagnostics" and the theory of personality adaptations by Joines and Stewart, the paranoid personality structure, paranoid adaptation and the processes that occur in therapy with clients who have this adaptation are described. The author gives recommendations on working with such clients and emphasizes that the most important thing in working with them is to create a safe psychotherapeutic alliance, since the issue of trust is a priority for a client with paranoid adaptation.

Keywords: transactional analysis, paranoid adaptation, paranoid personality disorder, ICD-10, DSM-V, theory of personality adaptations, psychiatric diagnostics, psychoanalytic diagnostics, techniques of psychotherapeutic work, structure of ego states.

Психиатрическая диагностика: параноидное расстройство согласно DSM-V и МКБ-10

В этой статье из цикла, посвященного разным типам клиентов на основе теории структуры характера, психоаналитической диагностики и теории адаптаций, мы снова начинаем наш разговор с теоретических по-

ложений и разграничений между сферой работы психолога-консультанта и немедицинского психотерапевта и сферой работы клинического психолога и психиатра. Поэтому определимся с понятиями.

Для начала рассмотрим то, какие критерии нам предлагают DSM-V и МКБ-10 для описания параноидного расстройства личности и какие описания даются в других диагностических системах для описания клиентов, имеющих схожие паттерны поведения.

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Особенности работы с клиентами с параноидной адаптацией

МКБ-10 относит параноидное расстройство личности к кластеру «Специфические расстройства личности» и предлагает следующие критерии для его определения:

- чрезмерная чувствительность к неудачам и отказам;
- тенденция быть недовольным кем-то, причинение ущерба и отношение свысока;
- подозрительность и общая тенденция к искажению фактов;
- воинственное отношение к тому, что связано с правами личности;
- возобновляющиеся необоснованные подозрения относительно сексуальной верности партнера;
- тенденция к переживанию своей повышенной значимости;
- захваченность конспирологическими теориями.

Также для параноидного расстройства личности характерны следующие признаки:

- враждебность, раздражительность, односторонность и стойкость аффекта;
- неспособность сотрудничать, критическая настроенность к другим людям;
- наличие сверхценных идей, которые подчиняют всю личность
- аффективные колебания.

Согласно DSM-V параноидное расстройство личности относится к кластеру А: для подобных расстройств характерны странные или эксцентричные модели поведения. Людей с таким расстройством отличают подозрительность, враждебность, циничное отношение к себе и окружающим людям. Они довольно бдительны в отношении словесных, физических и социальных нападок, не доверяют другим, имеют мало или совсем не имеют близких и/или интимных связей. Они плохо справляются с групповой деятельностью и общественными проектами. В стрессовых ситуациях могут возникать кратковременные психотические реакции, но обычно это отдельные эпизоды, которые не являются длительными.

Для того чтобы поставить диагноз «параноидное расстройство личности» должны быть соблюдены как минимум 4 критерия из 7 нижеследующих.

Основной критерий А: глобальное недоверие и подозрительность в отношении мотивов и поведения других людей, которые проявляются во взрослом возрасте.

Вспомогательные критерии:

- человек с параноидным расстройством личности будет считать, что другие его используют, лгут ему и хотят нанести вред, даже если для этого нет причин или доказательств;

- у них будут сомнения в лояльности и надежности других;
- они не будут доверять другим, так как считают, что их доверие будет предано;
- они будут воспринимать двусмысленные или безобидные замечания как обидные или угрожающие;
- затаят обиду;
- при отсутствии доказательств считают, что их репутация или характер подвергаются нападкам со стороны других людей, и будут мстить;
- будут ревновать и подозревать в измене.

Критерий В — данные симптомы не проявляются во время психотического эпизода при шизофрении, БАР или депрессивном расстройстве с психотическими чертами.

Психоаналитическая диагностика: параноидная структура характера

Для понимания того, как различаются психиатрическая диагностика и психоаналитическая, давайте посмотрим на те определения и специфику параноидного типа характера, которые нам предлагает Нэнси Мак-Вильямс в книге «Психоаналитическая диагностика» (Мак-Вильямс, 2021, с. 301–328).

Зачастую это достаточно мрачные, подозрительные люди, которые противопоставляют себя как идеям, так и целым институтам или сообществам. Мы можем здесь обнаружить как политических деятелей, которые противопоставляют себя определенным идеологиям, так и серийных маньяков, которые борются с «неугодными» им людьми.

Если говорить о развитии параноидного типа характера, то, скорее всего, мы будем иметь дело с легко возбудимыми детьми, которым сложно переживать собственные враждебные импульсы, поэтому они склонны проецировать их вовне и затем бороться с ними уже вне себя. Также их отличает неадаптивность, неравномерность, интенсивность реакций. **Помимо гнева, параноидные личности склонны испытывать интенсивное чувство страха**, которое, однако, не признается ими, так же, как и чувство стыда. Для того, чтобы обезопасить себя от этих переживаний, они будут говорить и «удивляться» злонамеренности других людей в отношении них, однако не допустят того, чтобы оказаться уязвимыми. В отношениях с психологом, скорее всего, они будут проецировать собственные чувства, такие, как гнев и разочарование, связанные с тем, что последний может узнать о том, какие они «ужасные», и отвергнуть их.

Такой тип характера формируется довольно рано и связан с чрезмерно строгими правилами, критицизмом

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Особенности работы с клиентами с параноидной адаптацией

и серьезными наказаниями, которые, однако, не имели никакой системы. Обычно матери таких детей являются довольно тревожными и не выдерживают любых дополнительных сложностей, которые могут принести им дети, поэтому чрезмерно катастрофизируют то, что происходит, и сравнивают мысли с действиями, таким образом транслируя ребенку идею о том, что его мысли обладают огромной опасной силой, а значит их нужно держать под контролем и никому не сообщать.

Согласно взгляду Мак-Вильямс, **структура параноидной личности** представляет собой два полярных друг другу проявления, между которыми постоянно возникает напряжение: на первом полюсе будет переживание «Я» как униженного и достойного презрения, а на другом полюсе — «Я» грандиозное, всемогущее, торжествующее. Поэтому такие люди перемещаются между безжалостной критикой и враждебностью и огромным чувством вины, которое затапливает их и от которого они предпочитают защищаться. «Все то неприятное, что происходит со мной — это провал, это угроза, это потенциальная возможность получить наказание».

В основе отношений между клиентом и психологом будет лежать **идея о превосходстве**, поэтому параноидные личности будут проявлять себя безжалостно, критично, выискивать ошибки и промахи с целью опередить психолога, который в их представлении будет заниматься тем же самым в отношении клиента. Но в контрпереносе психолог может ощущать и садистичную жесткость, и страх, и чувство вины, — в зависимости от того, в каком полюсе находится клиент в данный момент. В связи с этим нужно быть особенно внимательным к тому, что наши параноидные клиенты проецируют на нас, и отслеживать свой контрперенос.

Параноидная адаптация с точки зрения транзактного анализа



Рисунок 1. Структура эго-состояний, характерная для клиентов с параноидной адаптацией.

Жизненная позиция: «Я — Ок, ты — не Ок».

Контаминации: Взрослый контаминирован Родителем, Ребенок при этом исключен.

Основной драйвер: «Будь совершенным для меня», «Будь сильным».

Игра: «Попался!», «Скандал», «Пни меня».

Типичные чувства: праведный гнев, мстительность.

Решение: «Если я не подумаю вместо тебя, тогда что-то плохое может произойти. Следовательно, я буду безупречен и не допущу ни одного промаха, чтобы не столкнуться со своим страхом и гореванием».

Приказания: «Не доверяй», «Не наслаждайся», «Не будь близким», «Не принадлежи».

Сценарные процессы: Пока не, Никогда.

Аварийный люк: убийство.

Характерные признаки (по Тайби Кэлеру).

- Предпочитают индивидуальный стиль работы.
- Психологическая потребность — признание убеждений, признание работы.
- «По моему мнению...», «Я убежден...», «...уважение», «...ценности», «...обязательство...» и т.д.
- Рэкетная система: «Я заставлю тебя Быть совершенным, чтобы не допустить провала»; рэкетные чувства — гнев, ревность, зависть, подозрительность. В треугольнике Карпмана занимают позицию Преследователя.
- Восприятие мира — мнения. Оценивают людей и предметы.
- В дистрессе надевают маску Атакующего с преследованием ценностей: «Как тебе не стыдно...», «Тебе не следует это делать» и т.д.
- Сигналы дистресса — продвигает свои убеждения, критичность, подозрительность.
- Аутентичное переживание — страх.
- Экзистенциальный вопрос: «Ценен ли я?»

В ходе непоследовательного воспитания у ребенка в возрасте до 18 месяцев складывается паттерн, при котором ему все время нужно контролировать как себя (для того, чтобы не вызвать случайно негативную реакцию со стороны родителей), так и окружающих вследствие их непоследовательности. **«Я — Ок, пока контролирую всех вокруг».** Поэтому такие дети вырастают во взрослых, которые оказываются в стрессе довольно придиричивыми, нападающими, требующими идеальности, как от себя, так и от окружающих.

Основное, на что мы обращаем внимание при работе с параноидными клиентами, — **это создание безопасного альянса.** Если вам удалось сформировать достаточно доверительные отношения с этими клиен-

Светлана Алексеевна БАРСУКОВА
Особенности работы с клиентами с параноидной адаптацией

тами, можно считать, что основную работу в терапии вы сделали, так как вопросы доверия являются для них первоочередными. Также важно обращать внимание на как будто бы незначимые события, которые могут активировать параноидные реакции, и обозначать степень беспокойства по поводу тех или иных событий.

Рекомендации по работе

Нам необходимо обращаться к таким клиентам через вопросы с целью уточнения фактов, сбора данных, поддержки их мнений и ценностей. Таким клиентам необходимо расслабиться для того, чтобы начать больше чувствовать. После этого вам необходимо научить ваших клиентов перепроверять свои предположения относительно поведения других людей вместо автоматического реагирования. Еще один аспект — это работа с внутренним Критикующим Родителем, который порой безжалостен и требует от них совершенства. В связи с этим они достаточно часто бывают жестоки по отношению к своим спонтанным проявлениям и слабостям вследствие тревоги, которая их затопливает (тревога связана с нестабильностью отношений в семье взросления).

Также вам необходимо пересмотреть вместе с клиентом его отношения со страхом и те паттерны поведения, которые он реализует, когда боится: **клиенты с параноидной адаптацией пугают других вместо того, чтобы самим испытывать чувство страха.** Здесь актуальной может быть работа с формированием или усилением Заботливого Родителя внутри клиента, благодаря которому он мог бы больше доверять себе и другим, получая поддержку и защиту, которых у него не было.

Что нужно отслеживать психологу:

- контрперенос: жестокость, требовательность, нетерпимость, затопление чувством вины или стыда;
- активацию собственного драйвера «Будь совершенным». Возможна нейтрализация через то, чтобы с юмором относиться к собственным промахам или ошибкам, нормализация ошибок внутри отношений;
- отслеживание собственного ощущения значимости и переживания одиночества: с этими клиентами вам предстоит небыстрый путь, в котором вы и процесс терапии вряд ли будут удостоены позитивных поглаживаний.

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: 18.11.2024).

2. Джоинс, В., Стюарт, И. (2017) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя.
3. Мак-Вильямс, Н. (2021) Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе. М.: Класс.
4. American Psychiatric Association (2013) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition (DSM-5). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Послание и драма параноидной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada»

Александр Юрьевич
ПУШКАРЕВ

Место работы: телесный психотерапевт, практикующий психолог в модальности Транзактивный Анализ, 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 Message and the Drama of the Paranoid Adaptation on the example of "The Devil Wears Prada"

Аннотация: Обзор проявления драйверов «Будь совершенным» и «Будь сильным», характерных для параноидной адаптации, на примере героини фильма «Дьявол носит Prada» (реж. Дэвид Фрэнкел, 2006) — Миранды Пристли. Автор обзора рассуждает о том, как специфическое ощущение себя, своей избранности, проживание жизненной позиции «Я — Ок, Ты — не Ок» приводит к карьерной реализации и при этом разрушает другие отношения: с семьей, супругом, друзьями, коллегами. В материале приведены комментарии Иэна Стюарта и Вэна Джоиса, которые демонстрируют теоретические обоснования осуществленного анализа. Как противопоставление и демонстрация возможного выхода из сценария исследуется линия другой героини фильма — Энди, которая сохраняет контакт со своими чувствами и выбирает эмоционально наполненную жизнь вместо фасадных достижений, свойственных для людей с параноидной адаптацией. Автор оставляет нас в размышлениях о том, как может меняться (и может ли) человек с параноидной структурой личности.

Ключевые слова: транзактивный анализ, анализ кино, жизненная позиция, теория личностных адаптаций, параноидная адаптация, драйверы, драйверное поведение, нарциссический фасад, нарциссические защиты.

Abstract: An overview of the manifestation of the "Be perfect" and "Be strong" drivers characteristic of paranoid adaptation, using the example of the heroine of the film "The Devil Wears Prada" (dir. David Frankel, 2006) — Miranda Priestly. The author discusses how a specific sense of oneself, an increased sense of self-importance, living the life position "I'm — OK, You're — not OK" leads to career realization and at the same time destroys other relationships: with family, spouse, friends, colleagues. The article contains comments by Ian Stewart and Van Joines, which demonstrate the theoretical foundations of the analysis carried out.

As a contrast and demonstration of a possible exit from the script, the line of another heroine of the film is explored — Andy, who keeps in touch with her feelings and chooses an emotionally filled life instead of the facade achievements typical for people with paranoid adaptation.

Keywords: transactional analysis, film review, life position, theory of personality adaptations, paranoid adaptation, drivers, driver behavior, narcissistic facade, narcissistic defenses.

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ

Послание и драма параноидной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada»

В этой статье я хочу порассуждать о внутреннем конфликте человека с параноидной адаптацией и поиске выхода из него.

Вот, что пишут о людях с параноидной адаптацией Энн Джоинс и Иан Стюарт в книге «Личностные адаптации»¹:

«Они испытывают пассивность как свою уязвимость. Они сдерживают свои импульсы, чтобы не открыться и не сблизиться с другими. <...> Они имеют по отношению к себе нереалистичные ожидания, которые прикрывают их глубинные чувства незащищенности и неадекватности. <...> Такие люди честолюбивы, агрессивны и склонны к соперничеству. Осуществляют жесткий контроль как над собой, так и над другими людьми»².

«Параноид предпочитает Директивный способ контакта из КР+ во В (Контролирующего Родителя+ во Взрослого)»³.

«Они игнорируют свои способности быть спонтанными и веселыми, которыми обладали в детстве, но которые сочли слишком опасными, чтобы использовать их для себя»⁴.

Как я писал ранее в своей статье [«Будь собой: решение на драйвер “Будь совершенным” при помощи кино»](#) (выпуск 1, том 4, 2024): «Человек, захваченный драйвером “Будь совершенным”, будет стараться делать всё идеально и ждать такого устремления и от остальных. Он будет стремиться не просто к цели, а к сверхцели, и при этом не сможет получить удовлетворения от результата» (с. 78). Что, как не мир моды лучше всего подходит человеку, стремящемуся быть совершенным и соответствовать высокой планке, которую он сам задает? (Задаёт, а на самом деле следует за внутренним образом Критикующего Родителя, который управляет его мыслями и поведением).

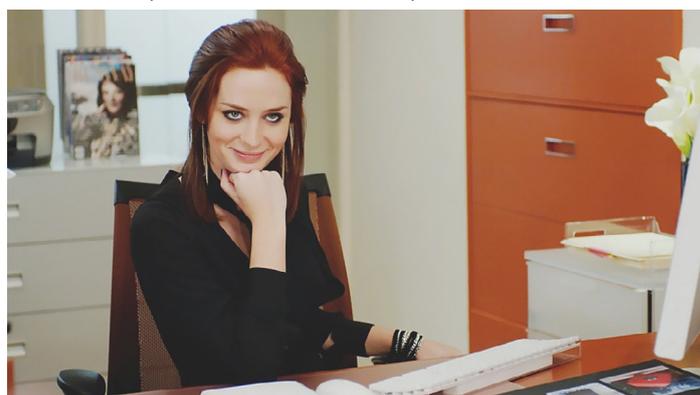
Главный редактор журнала мод, Миранда Пристли (Мэрил Стрип), в фильме [«Дьявол носит Prada»](#) (2006) — яркий представитель параноидной адаптации: прямая спина, горделивая осанка, безэмоциональное выражение лица; закрытая, недоступная, властная.

Никому не под силу делать то, что делает она. Тотальный контроль, доходящий до параноидальности (ярчайшее проявление драйвера «Будь сильным»). Миранда придает сверхценность своим высказываниям. Поэтому, когда она что-то говорит, это стоит



записать и сразу же исполнить (демонстрируя часть драйверного ожидания **«Будь совершенным для меня»**).

Противоположность Миранды — героиня Энди (Энн Хэтэуэй), ее младшая ассистентка: улыбчивая, спонтанная, непосредственная, мягкая, открытая. В той сцене, когда Энди говорит о том, что два разных аксессуара являются фактически одинаковыми, Миранда выставляет ее недалекой, показывая связь между дешевым свитером Энди и обширной, дорогостоящей работой, проведенной в мире высокой моды, чтобы этот свитер был создан. Миранда утверждает: даже когда Энди выбирает одежду, которая призвана показать, что ее владелица независима от мира моды, Энди все равно следует канону, определенному для нее такими людьми, как Миранда. Тем самым Миранда в очередной раз подчеркивает свое превосходство и совершенство.



У окружения Миранды есть два способа справиться с постоянным давлением и ожиданием от них совершенства:

- сопротивляться, не входя, однако, в прямую конфронтацию, т.е. быть пассивно-агрессивным (как старшая помощница Миранды — Эмили);
- выполнять приказы четко, действуя на опережение и соответствуя ожиданиям: реализуя драйверное ожидание «Будь совершенным для меня», т.е. выбрав путь обсессивно-компульсивной адаптации (как это делает единственный мужчина в окружении Миранды — Найджел).

¹ Стюарт, И., Джоинс, В. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя.

² Там же. С. 104.

³ Там же. С. 174.

⁴ Там же. С. 106.

Когда ожидания Энди от работы ассистентом рушатся, героиня впадает в беспомощного Ребенка и приходит к Найджелу, так же, как к своему отцу, который ранее помог ей материально. Найджел не соглашается быть для нее Спасателем или Родителем, а остается Взрослым, который называет вещи своими именами. Тем самым он дорастивает Взрослого героини и показывает ей другой путь достижения цели — приспособление к среде. И после, когда Миранда видит героиню преобразенной, то пауза в ее оценивающем взгляде говорит о наконец-то достигнутом соответствии ее посланию «Будь совершенным для меня».



Когда Энди предлагает сказать Миранде: «То, что вы хотите, сделать невозможно», — ей отвечают, что в случае с Мирандой нет плана Б, есть только план А. То есть или «Будь совершенным», или не будь вообще. Нет ситуации и/и, есть только или/или.

Большую часть фильма Энди занята одним делом — она спешит. То есть следует драйверу «Спешит», чтобы «Быть совершенной». А для чего? Чтобы получить любовь и признание? Возможно. Вот только когда она достигает успеха на работе, ее личная жизнь терпит крах. И Энди понимает, что платит за карьеру отсутствием близости, отказом от спонтанности и радости жизни.

Старшая помощница Миранды Эмили говорит о той цене, которую она сама платит за такой успех, — диета, при которой ничего нельзя есть, от которой падаешь в обморок: «Еще пара гастритов — и я буду у цели». То есть цена этого совершенства — разрушение, либо разрушение отношений, либо физическое. И здесь нет места никаким слабостям. Наглядный пример: Миранда удаляет Эмили из окружения, когда та показывает свою неидеальность из-за простуды. Несмотря на весь опыт Эмили и предсказуемость отношений, ее меняют так же легко, как аксессуар к наряду. А Миранда может менять наряды несколько раз за день, не показав настоящую себя, не выдав свои чувства. О чувствах речь не идет, они — закрытая дверь. И выбор Миранды — это следование драйверу «Будь сильным», который является вторым ведущим драйвером этой адаптации.

Тотальный контроль и маска превосходства

Мы видим Миранду без маски превосходства лишь трижды за фильм. **Во-первых, во время разговора Миранды с мужем.** Секунды этого диалога, когда зритель узнает, что муж поступился ради Миранды своими интересами, а она ради него — нет, демонстрируют угасание тех крох близости, которые были между ними.

Вторая сцена, где мы видим Миранду без маски, — во время поездки в Париж. Эта поездка является триумфом совершенства, но внезапно Энди видит Миранду в номере отеля без макияжа. Это момент, когда супруг Миранды сообщил ей о разводе и своем отказе сопровождать ее на банкете. Здесь также мы видим следование сценарию, характерному для параноидной адаптации: Миранда выбирает карьеру и одиночество, скрывая от самой себя свои переживания и потребность в близости, оставаясь на вершине успеха, однако глубоко несчастная и одинокая (сценарная расплата для этой адаптации — одиночество).

Но то, как реагирует Миранда, показывает нам, как она уязвима на самом деле, и как близкие люди могут заставить ее почувствовать себя не окей. Возможно, дело в том, что таким образом рушится ее нарциссический фасад: раз нет идеального образа, то это уже не совершенство, и зачем тогда это все?

А возможно, Миранда не терпит отказа от человека, на которого не может повлиять (угрозой увольнения или отказом сотрудничества), и тогда она становится обычной женщиной, переживающей свою зависимость от другого, женщиной, вынужденной столкнуться с последствиями собственного послания: **«Я Буду сильной, а ты Будь совершенным для меня, или не будь вовсе»**, — и остаться в итоге одной.

Люди с Параноидной адаптацией зачастую проявляют рэкетный гнев к другим. Гнев покрывает чувство страха Ребенка, боящегося быть отвергнутым⁵.

Для людей с Параноидной адаптацией самым важным является контакт с их чувством страха вместо исключения эго-состояния Ребенка. Когда эта часть исключена, человек не чувствует себя в безопасности и никому не доверяет⁶.

Мы видим, как буквально за секунду Миранда берет себя в руки и просчитывает действия, которые необходимо будет предпринять по возвращении домой,

⁵ Стюарт, И., Джоинс, В. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя. С. 211.

⁶ Там же. С. 333.

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Послание и драма параноидной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada»

чтобы не было шумихи в прессе. Она предугадывает название статей: «Сатана в юбке», «От снежной королевы сбежал еще один», — но чувств нет. Миранда говорит: «Меня не волнует, что напишут обо мне. Девочки, за что же им всё это?» Возможно, только через свои чувства к дочерям Миранда может соприкоснуться с теми своими переживаниями, которые глубоко скрыты под слоями защит, и для нее это — единственный способ.

При этом Миранда **смотрит вниз**, словно внутрь себя. И обращается к своему внутреннему Ребенку, который с этим всем справляется. В этот момент нет властного Родителя, только усталый Взрослый. В стрессе Параноид реализует жизненную позицию «Я — Ок, Ты — не Ок», впадает в депрессию и теряет надежду, усиливает использование драйверов «Будь совершенным» и «Будь сильным». А после этого Миранда **поднимает глаза**, словно обращаясь к идеальному Родителю, который это допустил.

Это совпадает с тем, что пишут Стюарт и Джоинс: «У Параноидной адаптации Взрослый контаминирован Родителем, а Ребенок исключен»⁷. А также: «В драйвере “Будь совершенным” глаза смотрят вверх»⁸.

То есть Миранда в этой сцене обращается не к Богу, а к внутреннему образу идеального Родителя. И проговаривает: «Очередное разочарование, очередной обман, очередной отец, отчим». «Очередной» — то есть очередь — и это аналогия с тем, как сама Миранда меняет ассистентов, дома моды, коллекции и людей вокруг себя. И тогда Миранда плачет — единственный раз за весь фильм.

Великая и ужасная Миранда Пристли плачет в халате и с открытыми ногами. Это придает нежности сцене: она воспринимается по-домашнему. Мы наблюдаем то, что обычно остается невидимым и недоступным. В этой минутной слабости не только потребность в поддержке, сколько стремление проговорить что-то, не оставаясь с этим наедине. После этого Миранда моментально переключается, думая о том, за какой стол посадить гостью, то есть вновь возвращается Родитель — чтобы не чувствовать.

Это переключение находит свое отражение и в мимике наблюдающей за ней героини Энди: от сочувствующей и эмпатичной, до удивленной, замороженной и непонимающей. Похоже, что у Миранды Свободного Ребенка нет, даже Адаптивный Ребенок заброшен, и она вспоминает об этом лишь тогда, когда бессильна повлиять на что-либо.

Любопытно, и для фильма, наверное, говоряще, когда и Миранда, и Найджел одновременно делятся с героиней Энди своими взлетами и падениями: воз-

можно, что они чувствуют в ней родственную душу, того Ребенка, который понимает и разделяет их чувства. Возможно, они обращаются к ней за чувствами. За жизнью.

А когда героиня Энди узнает о том, что Миранду планируют сместить с поста, и упорно пытается предупредить ее, то Миранда реагирует отстраненно, как будто слова Энди совершенно ничего не значат: «Здесь что пахнет фрезиями? Если я увижу хоть одну фрезью, я буду глубоко разочарована». Предшествует этой сцене почти забытое действие: она бросает героине шубу, как в начале фильма, не выделяя ее как человека, считая скорее предметом мебели, обозначая таким образом, что участия в ее судьбе такому несовершенно человеку как Энди принимать не стоит. Позже Миранда прокомментирует это: «Я уже давно обо всем знала, и поэтому наметила для конкурентки другой пост». Вот он — тот самый **тотальный контроль и просчитывание всех возможных вариантов**.



Миранда признается Энди: «Никогда не думала, что скажу это, но вы похожи на меня: вы мыслите, выходя за рамки предложенного, и можете самостоятельно принимать решения, и это делает вас лидером». И в этой сцене героини сидят рядом, обе в черном: Миранда — как мрачное пророчество для Энди, а Энди — как отражение скрытой Детской части Миранды. Не противопоставление, скорее сонастроенность.

Героиня Энди реагирует на слова Миранды с возмущением: «Я не такая! Я бы не смогла так поступить с Найджелом!» (Миранда обезопасила себя от конкурентки, отдав ей обещанную Найджелу должность).

Миранда парирует: «Но вы уже так поступили» (...когда поехали в Париж вместо заболевшей Эмили, зная, что эта поездка была ее мечтой).

Энди отвечает, что у нее не было выбора. Миранда парирует: «Выбор был. Вы выбрали карьеру».

Энди спрашивает: «А что если я не хочу жить так, как живете вы?»

Миранда отвечает: «Глупости, все хотят жить, как мы».

⁷ Стюарт, И., Джоинс, В. (2019) Личностные адаптации. СПб.: Метанойя. С. 103.

⁸ Там же. С. 148.

Александр Юрьевич ПУШКАРЕВ
Послание и драма параноидной адаптации на примере фильма «Дьявол носит Prada»



После чего закрывает глаза очками, блистательно улыбается и выходит под вспышки фотокамер. Вот она — мечта нарцисса и параноида, который призван **«Быть совершенным»** и нести этот образ другим.

Уже после того, как Энди увольняется с позиции ассистентки, Миранда пишет в ее характеристике для другого работодателя, что Энди разочаровала ее больше всех, поэтому ее обязательно нужно нанять. И редактор газеты, куда Энди пришла на собеседование, предполагает, что девушка чем-то покорила Миранду Пристли. Мне кажется, это случилось благодаря Свободному Ребенку Энди: благодаря тому, что она позволяет себе чувствовать и выбирает себя.

Здесь мы переходим **к третьему моменту фильма, где Миранда появляется без маски**: финальные кадры, когда на лице великой Миранды Пристли медленно появляется улыбка. Единственный раз за фильм. Как что-то неслыханное. Радость, а может быть искорка счастья от того, что кто-то позволяет себе выбирать себя. После чего Миранда поднимает глаза, и в ту же секунду ее Родитель берет верх, приказывая водителю ехать.

Героини расходятся в разные стороны, и Энди становится частью всех этих людей на улице и в мире. Таким образом, героиня Мэрил Стрип делает свой при-

вычный выбор — отказаться от чувств, ведь рядом нет кого-то настолько сильного, чтобы проявить свою уязвимость. А для реальных людей, которые хотят жить, получать удовольствие и радоваться, есть другой выход — и он в том, чтобы быть в контакте со своими чувствами, как показывает героиня Энн Хэтэуэй.

Три «любопытно» в завершении этой статьи

Любопытно, что ведутся переговоры о продолжении фильма, с теми же актерами, сценаристом и режиссером, и любопытно будет проследить за динамикой развития персонажей.

Любопытно, вдохновлялась ли Энн Хэтэуэй образом Миранды Пристли при подготовке к роли Джульетты Остин в фильме **«Стажер»** (реж. Нэнси Майерс, 2015), где уже она выступила в роли бизнес-леди, отказывающейся от своих чувств. И если в «Дьявол носит Prada» ее героиня отказалась от мира моды, выбрав себя, то в «Стажере» показан другой выбор и последствия, к которым он приводит. С этой точки зрения можно назвать «Стажера» своего рода спин-оффом «Дьявол носит Prada».

Любопытно, что эта статья получилась длиннее предыдущих. Возможно, при написании и анализе реализовался мой собственный драйвер «Будь совершенным». Вот так герои своими историями могут задействовать наши внутренние процессы.

Статья проиллюстрирована кадрами из фильма «Дьявол носит Prada» с сайта <https://www.kinopoisk.ru/film/104992/stills/>

«Это было мощное время, революционное»

Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

Алсу Идгаровна
САМОЙЛОВА

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



Alsu Idgarovna
SAMOILOVA

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

“It was a Powerful and Revolutionary Time”

Aleksandr Ognev and Vadim Petrovsky Recall Their Participation in Ronald Baker’s Seminar in 1991

Аннотация: В этой статье представлено интервью с В.А. Петровским и А.С. Огневым, где участники делятся своими воспоминаниями о семинаре американского психотерапевта Рональда Бейкера, который проходил в Москве в 1991 году. В интервью обсуждаются истории знакомства В.А. Петровского и А.С. Огнева с транзактным анализом и книгами Эрика Берна, а также об их опыте обучения у доктора Рональда Бейкера. Интервьюируемые рассказывают о том, как ТА влияет на их жизнь, помогает понять себя и окружающих и как может служить инструментом для саморазвития и изменения отношений. Особое внимание в беседе уделяется интегративному подходу к ТА, включающему в себя элементы других психологических школ, а также практическому применению ТА в различных сферах жизни: от личных отношений до профессиональной деятельности.

Ключевые слова: транзактный анализ, самиздат, Эрик Берн, Рональд Бейкер, теория игр, история развития транзактного анализа в России, транзактный анализ в Восточной Европе.

Abstract: This article presents an interview with V.A. Petrovsky and A.S. Ognev, in which they share their memories about the seminar of the American psychotherapist Ronald Baker, held in Moscow in 1991. The interview discusses the stories of V.A. Petrovsky and A.S. Ognev’s acquaintance with transactional analysis and books by Eric Berne, as well as their experience of studying with Dr. Ronald Baker. Interviewees talk about how TA affects their lives, helps them understand themselves and others, and how it can serve as a tool for self-development and changing relationships. Special attention is paid to the integrative approach to TA, which includes elements of other psychological methods, as well as the practical application of TA in various spheres of life: from personal relationships to professional activities.

Keywords: transactional analysis, samizdat, Eric Berne, Ronald Baker, games theory, history of development of transactional analysis in Russia, transactional analysis in Eastern Europe.

Какую книгу по практической психологии вы прочитали первой? Дейла Карнеги, «Игры...» Эрика Берна, работы Николая Козлова или Михаила Литвака? Книги Эрика Берна, появившиеся в России в конце 1980-х, были настолько популярны, что люди готовы были читать рукописные переводы, самостоятельно заниматься перепеча-

таткой на обычных машинках и переплетением самиздатовских копий. Эти перепечатки стали популярными в СССР задолго до выхода в печать официальных переводов.

Берн хотел, чтобы его книги были доступны широкой аудитории, поэтому он избегал сложных теоретических рассуждений и писал просто. Его книги были

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

интересны тем, кто хотел понять себя и свои отношения. Прочитав книгу, можно было понять структуру своей психики, узнать о жизненных сценариях, психологических играх и способах взаимодействия с окружающими людьми и миром, то есть получить некое представление о транзактном анализе. Но, несмотря на то, что популярные книги Берна описывают множество игр, ролей и проблем в поведении, они не дают исчерпывающего понимания и не раскрывают всех нюансов транзактно-аналитической терапии: вопрос терапевтического взаимодействия как будто скрыт между строк, выведен за скобки. Возможно, Берна писали свои труды, в том числе, как инструкцию для будущих клиентов, которым впоследствии захочется пройти терапию у специалиста по ТА.

Интерес к транзактному анализу в позднесоветской России был велик, поэтому в 1990-е годы в новую постперестроечную Россию начали приезжать со своими тренингами и мастер-классами иностранные специалисты. В России нашлись психологи, которые заинтересовались ТА и были готовы ближе познакомиться с этим методом.

В 1991 году в Москву приехал американский психотерапевт Рональд Бейкер и провел один из первых значимых семинаров по транзактному анализу в России. Занятия в рамках семинара проводились каждый день в течение двух недель, с интенсивной работой и домашними заданиями. Вадим Петровский и Александр Огнев были среди тех, кто провел эти 14 дней с американским преподавателем. Спустя 30 с лишним лет участники все еще помнят детали этого семинара, который во многом изменил их представление о психологии и ее практических возможностях. Обозревателю нашего журнала Алсу Самойловой побеседовала с В.А. Петровским и А.С. Огневым об этой яркой странице в истории развития ТА в России и знакомства нашей страны с методом.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Александр Сергеевич ОГНЕВ

Доктор психологических наук, профессор Российского нового университета (АНО ВО «РосНОУ»). Главный научный сотрудник Финансового университета при Правительстве РФ.

• СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



Вадим Артурович ПЕТРОВСКИЙ

Доктор психологических наук, профессор, член-корреспондент РАН. Научный руководитель Центра фундаментальной и консультативной персонологии Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики». Главный редактор «Психология. Журнал Высшей школы экономики». Научный руководитель журнала «Транзактный Анализ в России».

— Александр Сергеевич и Вадим Артурович, здравствуйте! Спасибо, что согласились поделиться воспоминаниями о том, как транзактный анализ появился в России. Вы оба присутствовали при зарождении ТА в России, когда в нашей стране еще не было специалистов, использующих эту психологическую модель. Когда мы договаривались о встрече, вы упомянули о Рональде Бейкере. А кто такой был Рональд Бейкер?

Александр Огнев: Рональд Бейкер — прямой ученик Эверетта Шострома (американский психолог и психотерапевт, ученик Абрахама Маслоу; в 1973–1974 гг. возглавлял секцию Гуманистической психологии Американской психологической ассоциации — **Ред.**), который совмещал ТА и гештальт. Он умудрился приехать в 1991 году на огромный семинар на базе Института психологии РАН. Тренинг шел каждый день, в течение двух недель. Шла плотная, насыщенная работа. Среди участников были люди, имеющие психологическое образование. Также там были несколько молодых докторов наук. Рональд Бейкер давал все транзактно-аналитические составляющие, в которые также добавлялись элементы гештальта. Удивительно, что во время такого насыщенного обучения, после 10–12 часов работы, все участники еще и домашние задания выполняли.

К тому времени уже вышли некоторые книги по транзактному анализу на русском языке. Они появились в конце 80-х годов — переводные пособия с английского. Были даже такие материалы, полудомашнего производства. Но были и базовые книги, вроде «Игры, в которые играют люди», и, несмотря на то, что все они были с переводом ужасного качества, основная мысль была ясна.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Александр Сергеевич, а почему вас так заинтересовал семинар американца, что вы отправились на него?

А.О.: Тогда же, в те годы, моя группа в лаборатории при МГГУ им. Шолохова создавала оригинальные разработки, называемые «мультимодальное игровое моделирование». Там строились модели жизненного пути, переговорных процессов при разрешении конфликтов, различных вариантов реализации молодежных проектов. Мы подбирали фигурки для песочного моделирования и метафорические ассоциативные карты. На основе этого сделали компьютерную систему диагностики эго-состояний: Родитель, Взрослый, Ребенок. Использовали полиграф, который записывает кардиометрическую реакцию, измеряющую уровень стресса. Это позволяло увидеть, что, например, человек боится внутреннего Критикующего Родителя, не имеет поддержки от «сломанного» Взрослого, а его внутренний Ребенок находится в состоянии подавленности. Также, для сравнения, можно было взять картинку положительного Ребенка, положительного Родителя, хорошо функционирующего Взрослого и увидеть, какая [у респондента] реакция на три образа. То есть мы подтвердили психофизиологически, а не только в режиме субъективного объяснения, что это работает на соматическом уровне.

С помощью метафорических карт мы выясняли систему ценностей и целей. Далее брали антиценности и делали такие же замеры. Так становилось понятно, какими сценариями человек руководствуется, когда организует свою жизнь. И мы могли таким образом уже корректировать желаемое.

Отдельный блок — то, что касается айтрекеров (eye trackers), приборов, которые позволяют фиксировать глазодвигательные реакции. Мы подбирали картинки, например, две картинки для хорошо функционирующего Взрослого, а две — для плохо функционирующего Взрослого. И можно было увидеть, что у человека сегодня плохая ситуация: если он выбрал Критикующего Родителя, и его решения приняты из контаминированного Взрослого. А другой человек выбирает картинку с интегрированным Взрослым, учитывая все свои части, — значит, у него все в порядке.

— То есть ваш метод позволяет определить, как меняются эго-состояния, даже неспециалисту?

А.О.: Да, мы также измеряли индекс стресса Бавеского. Записывали кардиометрические показатели, измеряли, что получилось, и по расчетным формулам определяли уровень стресса. Есть субъективное описание: «У меня вот такая реакция». А измерение приборами — объективное. Используя изначально разнообразный анализ, мы смогли сделать вот такой замечательный тест, который всего две минуты работает с помощью айтрекера и позволяет нам определить или уточнить состояние человека.

Вадим Петровский: Возвращаемся к Рональду Бейкеру. Не могу сказать, сколько лет было ему в 1991 году, но от него веяло молодостью. Обаятельный, кудрявый, не похожий на профессора в нашем тогда представлении. Живой, артистичный и отвечающий на наши вопросы так, что это помнится до сих пор. Давал восхитительно живые упражнения. Саш, ты помнишь, как мы спинами сходились друг с другом?

А.О.: Да, это называлось «Рам-бам». Спинами — это мягко сказано, мы должны были попами толкаться друг от друга. Рональд выстроил нас в ряды — отдельно мужчины и отдельно женщины — спинами друг к другу на некотором расстоянии, с закрытыми глазами. И дальше мы по команде должны были сблизиться, пока не соприкоснемся теми самыми местами, о которых я сказал. И дальше нужно было найти, говорю теперь прямо, «свою», по ощущениям, попу.

— Как это? Что имеется в виду? Ту, которая по размеру подходит, по мягкости?

В.П.: Скорее по ощущениям. Когда натыкаешься, понимаешь — «твоя» или не «твоя». Переходим от одной к другой, к третьей, пока, наконец, не находим. После этого мы поворачиваемся друг к другу, обмениваемся впечатлениями, подробностей не помню.

— Да, вы рассказываете, и ощущается уйма энергии Свободного Ребенка, столько веселья, даже сейчас чувствуется.

В.П.: Конечно, там было очень много смеха, потрясающее раскрепощение Ребенка, который включен на полную-полную катушку. Рональд нас погружал и в теорию, и в практику транзактного анализа. Проводил с нами еще элементы тренинга на мортидо.

А.О.: То есть это на самом деле опыт, который не каждый может получить.

В.П.: Да, я помню, как это было. Вам говорят: «Представьте, вот вам осталось жить, ну, месяц».

А.О.: Сутки. Последние сутки вашей жизни.

В.П.: Потом нам предложили представить, что остались сутки жизни. А потом он говорит: «Остается вот столько времени — три часа, два часа».

— А что вы при этом делаете, с кем вы общаетесь?

В.П.: Я помню, чем закончилась для меня эта история. Примерно за десять минут до того, как меня гипотетически не станет, я лежал, как Болконский в поле, и надо мной вот эти облака. И я отчетливо проговорил: «...Умереть — это значит мне, частице любви, вернуться к общему и вечному источнику». Это была прямая цитата из Толстого. Помню, что я поцеловал жену Марину, открыл дверь и шагнул в пустоту, которая меня приняла хорошо. Я помню, что я растворился вот в этой пустоте, или это было небо, или что-то

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

такое. И всё, освободился от страха смерти. Это было мощное ощущение.

А.О.: Еще было сильное упражнение, когда Бейкер активизировал архетипы. И при том это был чистый, рафинированный транзактный анализ, очищенный от всего. Он говорил: «Ребята, применяйте всё». Помню, он предложил нам представить, что ты оказываешься в темноте, в темном коридоре. И дальше надо представить, что там кто-то есть. И нужно было понять, кто это. А потом начинался бег по этому коридору. Бежишь, ускоряешься, и нужно попасть в комнату, а потом вообще прыгнуть со скалы и нырнуть в воду, потом вынырнуть, оказаться в каком-то помещении, и потом появиться в реальности. А после начинался диалог, и в нем спокойно применялись и гештальт-техники. Как раз вот такой а-ля разговор с твоим воображаемым собеседником в твоих мыслях. И вот такое единение. Многие пережили довольно мощные ощущения и в целом внутреннюю интеграцию. Многим хотелось сидеть, обняв себя и представляя себя как фактически теневой материал. Это позволило консолидировать разные части своего «Я» и признать их.

В.П.: Это важно. Знаете, потом я сталкивался с разными направлениями психотерапии. И помню, как порой яростно отстаивали границы представители других школ. А мы столкнулись с интегральностью, потому что тогда происходила не только внутренняя интеграция, но и интеграция различных систем. Может быть, тогда у меня зародилась мысль, что нужно развивать мультипрофильное консультирование и терапию на основе ТА-подхода.

Но там были очень красивые упражнения. Например, давали разрешение по кругу. Вот человек стоял в центре круга и поворачивался, а мы давали ему транзактно-аналитические «разрешения»: «Будь открытым»; «У тебя есть столько времени, сколько тебе надо»; «Принимай себя, уважай себя»; «Ты и так достаточно хорош(а)»; «Ты можешь прийти к успеху, ты имеешь право на успех». Так, кстати, это делается в системе «психосинтеза». Еще про драйверы, помнишь, Саша?

А.О.: Да, он показал техники, которые позволяют заблокировать пять базовых мини-сценариев.

В.П.: Да, он давал разрешения — по драйверам. Чтобы разрешения не звучали как новые директивы, я, работая с группой, прибавляю к словам-разрешениям некую «еврейско-одесскую» интонацию: мол, а почему бы тебе не позволить себе это?

Рональд... Осталось ощущение чрезвычайного обаяния человека.

— Да, похоже, альянс строился легко и быстро. А еще практически сразу он показал каждому финальную сцену. И не одному, а группе в 50 человек.

В.П.: Да, мы пробудились, так сказать, в слезах. Большинство очень остро пережили это. И практически все говорили о чувстве восторга и освобождения, через которое они прошли. Это был колоссальный опыт!

— Я отмечаю, что несмотря на то, что прошло столько лет, тот заряд, который в вас вложил Рональд Бейкер, до сих пор вас питает и является ресурсным. А он был первым из транзактных аналитиков, кто приехал в Россию?

А.О.: Знаю, что некоторые психологи были знакомы в русском переводе с самиздатовской книгой Э. Берна «Игры, в которые играют люди», и, кроме того, у нас была его книга «Введение в психоанализ для непосвященных» (1991)¹, которая не имела прямого отношения к ТА.

В.П.: Тогда не очень-то стремились в Россию, была довольно неуютная пора. Помню чудовищные переводы книжек Берна, с многочисленными ошибками в терминах, фамилиях. Книга об «Играх» — перевод жесткий, непричесанный, с какими-то прямыми словами, идущими от Берна. Не «Ага, попался», например, а «Попался, сукин сын», да? То есть сочный такой перевод. Я прочитал, и это все меня ошеломило. Мне казалось, что я уже все знаю о психологии (Фрейда в библиотеке психфака МГУ выдавали с разрешения вышестоящих), — а если и не знаю, то коллеги расскажут. И вдруг тут теория Берна, транзактный анализ — меня это потрясло.

— Чем именно потрясло?

В.П.: Я узнал что-то очень свое. Я тогда уже разрабатывал концепцию личности как инобытия человека в человеке. Это про то, что я существую не только здесь перед вами, но еще и в тех, кто будет вспоминать меня, и я буду оттуда тоже оказывать влияние.

— Это ли не бессмертие, да?

В.П.: Думаю, это движение к бессмертию. Потом я уже читал об этом у Толстого, Пастернака и других авторов. И еще у Берна меня потрясло сходство с тем, над чем работал я сам. К моменту встречи с работами Берна я развивал идеи «надситуативной активности», «активной неадаптивности человека». Ни у кого из психотерапевтов до Берна я не встречал ничего подобного, а тут — Берн и его идея выхода за пределы сценария как цели транзактного анализа!

Несколько лет спустя, я руководил первой диссертацией по психосоматической медицине и там тоже опирался на схемы транзактного анализа. Речь шла о факторах риска заболевания сердца, и в качестве иллюстрации прекрасно работали транзактно-аналитические схемы.

¹ Берн, Э. (1991) Введение в психиатрию и психоанализ для непосвященных / пер. с англ. А.И. Федорова. СПб.: Издательство МФИН.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Там шла речь о поглаживаниях и о том, как их может не хватать?

В.П.: И об этом, но еще о том, что человек ищет способы получить стимуляцию и в этих поисках рискует. И если он потом резко прерывает практику риска, это является предиктором заболевания хронической болезни сердца. Я брал опросники, например, опросник Кеттелла (Sixteen Personality Factor Questionnaire, 16PF — Ред.), и интерпретировал аутистические транзакции как транзакции между эго-состояниями Родителя, Взрослого и Дитя внутри личности.

Мне удалось показать, что у людей, склонных к заболеванию, есть специфические паттерны внутренних взаимодействий. То есть я вошел в научную тематику и при этом практиковал. Это было мое вхождение в транзактный анализ. Написал два предисловия к книжке Берна, стал преподавателем.

— А скажите, пожалуйста, и Вадим Артурович, и Александр Сергеевич, какие события и фигуры повлияли на развитие транзактного анализа в России? Все началось с книг Берна «Игры, в которые играют люди» и «Люди, которые играют в игры». В Россию пришли книги — да, в ужасном переводе. И тем не менее, они произвели такое огромное впечатление, что люди стали интересоваться. Как дальше развивались события?

А.О.: Несмотря на перевод, мы понимали идеи этих книг. Нас интересовал не литературный шедевр, а содержательная сторона. Помню, одна из моих аспиранток писала диссертацию, используя схему транзактного анализа, чтобы понять, какие взаимоотношения, какие гендерные особенности возникают, когда судебный пристав исполняет свой служебный долг. Чтобы не эпатировать академическую публику, мы заменили термины — Родителей, Взрослых и Детей — на научный вариант. Взяли нормативную, аффективную и когнитивную составляющую соответственно, представив таким образом три эго-состояния.

Нам удалось показать, скажем, кого боится мужчина, к которому пришел пристав, — больше всего он боится женщину. Именно женщина интуитивно переходит в позицию карающего Родителя. Она обрушивает всю тотальную мощь социума, становится фактически карающей матерью.

Дальше выясняем, кого боится женщина, к которой приходит пристав, — она боится женщину старшего возраста, потому что та ее моментально построит как мать, по принципу: «Милочка, знаешь, что...». Провели огромную работу и далее повысили уровень конструктивного, беспроблемного взаимодействия клиента.

В.П.: Я хочу продолжить про высокую научность. Думаю, сегодня очень важно перебросить мостик между транзактно-аналитическим разработками и фундаментальной психологией личности. Эти вызовы оказы-

ваются не воплощенными, так как техники, которыми пользуются транзактные аналитики, ориентированы больше клинически. И очень мало разработок, которые обладали бы значимостью с точки зрения сегодняшних канонов психометрии. Одно из направлений, которое меня волнует, это сочетание транзактного анализа как практической системы с современными психологическими теориями.

— То есть чтобы в транзактном анализе использовались также клинически доказанные тесты, такие как MMPI, Big Five (пятифакторная модель личности)?

В.П.: Да, да, да. Транзактный анализ — это мощная система, которая может быть реализована в рамках фундаментальной психологии. То есть движение в сторону исследований, которые ведутся на уровне современных психометрических подходов.

Когда-то НИИ общей и педагогической психологии — в сегодняшний Психологический институт РАО — приехала группа американских психологов. Меня пригласили поучаствовать в этой работе. Эти люди представлялись и говорили, чем они занимаются. И почти каждый из них говорил: «Я — транзактный аналитик». Я тогда вообще не читал про транзактный анализ и был поражен: что это за транзактный анализ, который объединяет такую гущу народа? И это меня вдохновляло.

Еще один был такой эпизод, на меня он произвел сильнейшее впечатление. Коллеги в институте не могли решить, кому пойти к директору, что-то решить насчет младшего научного сотрудника — и предложили идти всем вместе. Я говорю: «В принципе, он мог бы и сам подойти». Начали спорить. Я спрашиваю: «Может, кто-то из нас подойдет?» — «Ну, да, конечно, но все-таки вот лучше бы подойти нам всем вместе». Я плотно вошел в это взаимодействие — и вдруг осознал, что это игра «Да, но», которая меня втянула.

А.О.: Вот вам простой пример. 1991-й год, только мы закончили семинар по транзактному анализу, а уже осенью было очень мощное практическое применение того, что нам давал Рональд Бейкер. Ко мне заявили молодые демократы, а им предстояла встреча на следующий день с сотрудниками КГБ. И они понимали, что их будут прессовать, будут выяснять, куда ходили, что делали. Они говорят: «Слушай, помоги». Я им 2–3 часа давал буквально элементарные азы транзактного анализа: и то, что мы с Вадимом Артуровичем проходили в рамках семинара «Усадка агрессивного Родителя», и поддержка внутреннего Ребенка. И после [встречи] они пришли, похихатывая, потому что офицеры КГБ не могли понять, что с ними делается. А с ними ничего не делалось, просто ребята овладели такими элементарными техниками: силовики включали уже фактически готовые шаблоны агрессивного Родителя, а ребята просто разваливали этого Родителя, понимали, как его сбить, и все.

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

— Получается, что слова Эрика Берна даже в искаженном виде «работали». Даже в плохом переводе цепляли за живое и доносили смысл.

В.П.: Увлечение Берном было повальным. Берна писали просто и понятно, не загромождая текст теоретическими рассуждениями. Его книги были предназначены для широкого круга читателей. Прочитав эти книги, легко было распознать у себя три эго-состояния. Его книги были фактически первыми по практической психологии, которые распространялись в ксерокопиях. Еще были рукописи, в издательстве, и были среди них неплохие, более точные, некоторые были в литературном смысле великолепные. Среди таких рукописей был и блестящий перевод Михаила Павловича Папуша, тоже изначально в рукописной форме, и только потом была издана книга. Папуш, кстати, до сих пор резонно напоминает нам, что правильно говорить «транзакционный анализ», а не «транзактный» (и не «транзактивный») — ведь нас волнуют не транзакты, а транзакции.

А.О.: А я к тому времени уже несколько книжек отксерокопировал, переплел в частном порядке. Это был совершенно ужасный текст. У нас была группа людей, которые активно этим занимались. Это было совсем новое, совсем все по-другому воспринималось в сравнении с древом соционики, которая к тому времени была очень популярной. Мы буквально были, в приятном смысле, в шоке: оказывается, можно еще и вот так, ведь схемы транзактного анализа довольно просты в понимании, их смысл легко уловить. Более того, уже через несколько занятий можно научиться распознавать эго-состояния как в себе, так и в других людях. Однако настоящее понимание транзактного анализа — это нечто более глубокое, и как раз появилась возможность все это увидеть живьем благодаря семинару Рональда Бейкера.

— А как вы узнали о семинаре?

А.О.: Прочитал объявление на факультете психологии. Кстати, тогда было демократично, никаких турникетов, проходи кто хочет. И там было объявление, что по ТА собирается группа в институте психологии. Я спокойно созвонился, приехал, и все.

В.П.: А я в тот момент интересовался ТА, уже консультировал. О семинаре узнала Алла Смирнова, моя дипломница, и она меня туда позвала.

— Я вспоминаю 1991-й год. Это было тяжелый период в стране. Пустые полки в магазинах. И меня восхищает то, что вы использовали возможность учиться, находили и время, и силы на это.

А.О.: Я помню, в 91-м году я отстоял примерно 40 минут в очереди в кассу в Елисейском магазине, чтобы пробить кефир. Понимаете, кефир! Я получил этот кефир, я был так счастлив. Понимаете, какая ситуация драматическая. Я от того кефира имел такое счастье, что я помню его до сих пор! Сколько я кефира пил до и выпил после, но вот такого кефира не было никогда. Ну и перестроечные события... Вадим Артурович отправился на баррикады защищать зарождающуюся демократию.

В.П.: Да, мы практически чуть не подрались с моей женой, она, кстати, многие годы ведет транзактный анализ в МИП. Я в 1991-м году пошел туда, на баррикады. Она сказала, что пойдет со мной, что она меня не отпустит. Я стал ее, так сказать, от себя отделять. Но она была очень цепкая. Время было, конечно, потрясающее, незабываемое... Перестроечное время. В моей жизни — счастливое время.

СЦЕНАРНЫЙ ОПРОСНИК, который предлагал Р. Бейкер на семинаре

Выполните в письменной форме приведенные ниже задания.

1.	Укажите пять прилагательных, которые охарактеризовали бы вас в наибольшей степени, будто вы — само совершенство.	▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____
2.	Укажите пять прилагательных, характеризующих вас, будто вы — самый плохой человек в мире.	▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____ ▶ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

3.	Если бы вы сегодня ушли из жизни, что бы сказали о вас друзья, какая бы надгробная надпись была бы ими придумана?	▶ _____ _____ _____
4.	А какую эпитафию вы хотели бы заслужить?	▶ _____ _____ _____
5.	Чем бы характеризовалась ваша жизнь через пять лет, если бы все сложилось наилучшим образом? Что символизировало бы ваш максимальный успех?	▶ _____ _____ _____
6.	Что бы символизировало вашу полную неудачу через пять лет?	▶ _____ _____ _____
7.	Дайте краткую характеристику своего отца, отразив в ней сначала свое восприятие отца в детстве, а затем свое восприятие его в настоящий момент.	▶ _____ _____ _____
8.	Аналогичным образом опишите свое детское и свое нынешнее восприятие матери.	▶ _____ _____ _____
9.	Что говорил вам отец чаще всего, когда критиковал вас в детстве?	▶ _____ _____ _____
10.	Что он вам чаще всего советовал?	▶ _____ _____ _____
11.	Что говорила вам мать, когда вас критиковала?	▶ _____ _____ _____
12.	Что она вам чаще всего советовала?	▶ _____ _____ _____
13.	Опишите свое самое раннее детское воспоминание.	▶ _____ _____ _____
14.	Когда вы были ребенком, какие сказки, истории, книги, фильмы вам нравились? Перечислите своих любимых героев.	▶ _____ _____ _____
15.	Что больше всего любил ваш отец?	▶ _____ _____ _____
16.	Что любила ваша мать?	▶ _____ _____ _____
17.	Что больше всего любите вы?	▶ _____ _____ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

18.	Что больше всего расстраивало вашего отца, чего он не любил?	▶ _____ _____ _____
19.	Что больше всего расстраивало вашу мать, чего она не любила?	▶ _____ _____ _____
20.	Что больше всего расстраивает вас, чего вы особенно не любите?	▶ _____ _____ _____
21.	Если бы вам представилась возможность, что бы вы изменили в себе в первую очередь?	▶ _____ _____ _____
22.	На кого бы вы хотели быть похожи, какие черты каких людей вам хотелось бы воспитать в себе?	▶ _____ _____ _____
23.	Сколько вам сейчас лет по вашему субъективному восприятию себя?	▶ _____ _____ _____
24.	Что обычно говорил ваш отец и что на самом деле делал до брака и в браке? Что он говорил и чем характеризовались его поступки в сексуальной сфере? Как соотносились его слова и дела относительно денег? Как он реагировал на ваше взросление?	▶ _____ _____ _____
25.	Как соотносились слова и дела вашей матери относительно брака, секса, денег? Как она реагировала на ваше взросление?	▶ _____ _____ _____
26.	Что для вас является основными девизами вашей жизни?	▶ _____ _____ _____
27.	Что вам в себе больше всего нравится?	▶ _____ _____ _____
28.	Чего вы в себе больше всего не любите ?	▶ _____ _____ _____
29.	Какие негативные чувства, эмоции, состояния бывают у вас наиболее часто?	▶ _____ _____ _____
30.	Опишите, когда и при каких обстоятельствах вы их впервые зафиксировали?	▶ _____ _____ _____
31.	Как вы думаете, когда и при каких обстоятельствах вы умрете? Почему вы так думаете?	▶ _____ _____ _____

ИСТОРИЯ ТА / HISTORY OF TA

Алсу Идгаровна САМОЙЛОВА

«Это было мощное время, революционное». Александр Огнев и Вадим Петровский вспоминают участие в семинаре Рональда Бейкера в 1991 году

32.	Что бы вы хотели, чтобы ваша мама сделала в детстве по-другому?	▶ _____ _____ _____
33.	Что бы вы хотели, чтобы по-другому сделал ваш отец?	▶ _____ _____ _____
34.	В чем вы похожи на своего отца и в чем от него отличается? Какие из этих качеств вам нравятся, а какие нет?	▶ _____ _____ _____
35.	В чем вы похожи на свою мать, чем от нее отличается? Какие из этих качеств вам нравятся, а какие нет?	▶ _____ _____ _____
36.	Какие из ваших качеств вами и вашими близкими воспринимаются по-разному (например, вам нравятся, а им — нет, и наоборот, не нравятся вам, но нравятся вашим близким)? Кому именно и какие это качества?	▶ _____ _____ _____
37.	Какие чувства, раздумья появились у вас в ходе ответов на поставленные вопросы? Как вы думаете, почему вы реагируете именно таким образом?	▶ _____ _____ _____

Перечитайте свои записи и постарайтесь определить, какие сценарии саморазвития вашей личности в них проявляются. **Сравните** себя с родителями (отметьте установки, черты, сходные с вашими). **Оцените** степень желательности выявленных тенденций и, если это необходимо, **подумайте**, какие корректировки можно было бы внести за счет сознательной саморегуляции в те действия, которые вы совершаете обычно (иногда импульсивно).



Макаров В.В., Макарова Г.А.

Новая женщина, играющая и выигрывающая.

М.: Институт консультирования и системных решений, 2020. – 296 с.

Makarov V.V., Makarova G.A.

A New Woman, Playing and Winning.

Moscow: Institute of Consulting and System Solutions, 2020. – 296 p.

ISBN: 978-5-91160-106-5

РЕЦЕНЗИЯ / BOOK REVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20244389-90>

«Для меня эта книга оказалась про смелость выбора»

Дарья Геннадьевна
МАМЧИЦ

Место работы: частная практика; психолог в модальности транзактивный анализ; кризисный психолог, ОРКТ-специалист, автор мастер-класса о профессиональном выгорании; Россия, Санкт-Петербург.

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

ВК-группа: <https://vk.com/dashaodyshe>

e-mail: letterford@gmail.com

ORCID: 0009-0003-7278-3921; ResearcherID: LKK-7960-2024.



Daria Gennadievna
MAMCHITS

Place of work: private practice; psychologist in the modality of transactional analysis; crisis psychologist, SFBT-specialist, author of a master class on professional burnout; Russia, Saint-Petersburg.

Telegram-channel: <https://t.me/dashaodyshe>

VK-group: <https://vk.com/dashaodyshe>

e-mail: letterford@gmail.com

ORCID: 0009-0003-7278-3921; ResearcherID: LKK-7960-2024.

“For Me, This Book Turned Out to be About the Courage of Choice”

Аннотация: Рецензия практикующего психолога Дарьи Мамчиц на книгу В.В. Макарова и Г.А. Макаровой «Новая женщина, играющая и выигрывающая». Автор рецензии делится своими личными впечатлениями от прочтения данной книги, посвященной реализации сценариев в отношениях между мужчинами и женщинами с точки зрения особенностей жизни в современной России. Рецензент пишет о том, что книга будет полезна как практикующим специалистам помогающих профессий, так и широкой публике, и объясняет почему.

Ключевые слова: рецензия, транзактивный анализ, сценарий, выбор.

Abstract: The review of the practicing psychologist Daria Mamchits on the book by V.V. Makarov and G.A. Makarova “A New Woman, Playing and Winning”. The author of the review shares her personal impressions of reading this book, dedicated to the implementation of life scripts in relations between men and women from the point of view of the peculiarities of life in modern Russia. The reviewer believes that the book will be useful for both practitioners of helping professions and the general public, and explains why.

Keywords: review, transactional analysis, life script, choice.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Дарья Геннадьевна МАМЧИЦ
«Для меня эта книга оказалась про смелость выбора»

Книга была воспринята мной как уникальная, честная и отчасти ироничная. Книга про существование множества альтернатив угнетающим стилям жизни. Книга про свободный выбор.

Огромный опыт авторов в применении теории транзактного анализа в реалиях российского общества дает читателю достаточно редкую возможность узнать из уст практиков о том, как работает западная теория в нашем менталитете. На мой взгляд, все работы В.В. Макарова этим очень ценны.

Сама книга прекрасно сбалансирована. Несмотря на название и явное обращение к женской аудитории, также очень много сказано о мужчинах, их положении в социуме, взгляде на женщин. Ведь женщины и мужчины неразлучны, между ними всегда идет взаимодействие, благодаря которому строятся отношения. Нельзя говорить о женщине, не учитывая существование мужчины. Этот баланс достигается соавторством супругов Макаровых, которые демонстрируют нам то самое партнерство и взаимодействие, к которому призывают в своей книге.

Показаны реальные клиентские истории и то, как авторы работали с ними. Также даны четкие объяснения, что такое контракт между супругами, какие там есть пункты, как его составлять и т.д. Для меня, как для семейного психолога в будущем, это очень ценная рабочая техника, которую я возьму к себе в инструментарий. Но применять на практике рекомендации могут не только специалисты. В книге даны пять духовных практик, которые может взять себе для реализации любой желающий.

Авторы не пытаются заигрывать с читателем, а очень честно говорят об игровом поведении и называют вещи своими именами. В главе про сценарии четко описаны банальные сценарии и роли в них. Ранее я никогда не обращала внимание на то, как второстепенные роли врачей влияют на поддержание сценарных процессов, а часто ведь это является крайним антитезисом в игре, который, по сути, эту игру запускает заново.

Очень понравились структурность книги и широта кругозора авторов. Книга не однобока, она заставляет задуматься над устройством жизни каждого из нас, как мы сформированы на самом деле — от рода до общества. Нас учат конкурировать с пеленок, забывая об идее общности, единства и партнерства друг с другом. Обязательная идея доминирования и распределения власти приводит к конфликтам и общей неудовлетворенности. Через всю книгу проходит мысль, что спасение только в равном отношении — и мужчина, и женщина могут самостоятельно делать выборы в своей жизни.

В главе «Женщина-удачница» рассказано, как прогрессирует наука психология, какое место женщина

занимала в обществе раньше и какое занимает сейчас, как оно поменялось. Читаешь — и легче дышать, потому что видишь изменения на глобальном уровне и веришь, что идея уважительного равенства полов внедрится в реальность каждого из нас в обозримом будущем.

Для меня эта книга оказалась про смелость выбора быть равным, про ответственность за свои решения, про то как быть другим, не как все — честным, свободным, открытым. Про выбор закрывать свои потребности без игр, про открытый диалог и спокойное равенство.

«Упреки — это неаппетитно упакованные желания»

Анжелика Андреевна
ГОРБУНОВА

Место работы: психолог в социальной сфере; в процессе обучения транзактному анализу; Ульяновск, Россия.

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

ORCID: 0009-0007-3655-8769.



Anzhelika Andreevna
GORBUNOVA

Place of work: psychologist in the social sphere; in the process of learning transactional analysis; Ulyanovsk, Russia.

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

ORCID: 0009-0007-3655-8769.

“Reproaches are Unappetizingly Packaged Desires”

Аннотация: Рецензия практикующего психолога Анжелики Горбуновой на книгу В.В. Макарова и Г.А. Макаровой «Новая женщина, играющая и выигрывающая», в которой автор делится своими личными впечатлениями от прочтения данной книги. В материале дается краткое описание нескольких поколений жителей России и комментариев по изменению сценариев жизни, характерных для каждого поколения. Также автор описывает те моменты, которые показались ей интересными в книге, например, те или иные цитаты, идеи и описания игр, которые являются актуальными в современной России.

Ключевые слова: рецензия, книга, транзактный анализ, отношения, сценарии, теория поколений.

Abstract: The review of the practicing psychologist Anzhelika Gorbunova on the book by V.V. Makarov and G.A. Makarova “A New Woman, Playing and Winning”. The article provides a brief description of several generations of Russian residents and a comment on changing life scripts typical for each generation. The author also describes those moments that seemed interesting to her in the book, for example, certain quotes, ideas and descriptions of games that are relevant in modern Russia.

Keywords: review, book, transactional analysis, relations, life scripts, theory of generations.

После прочтения книги «Новая женщина, играющая и выигрывающая», написанной супругами-соавторами В.В. Макаровым и Г.А. Макаровой, мне очень захотелось поделиться своими впечатлениями.

Новизна книги в том, что очень много внимания уделяется изменениям в ценностях и ролях женщин в современном обществе. Это новшество позволяет глубже понять, как социальные, культурные и экономические трансформации влияют на жизнь женщин, их самоидентификацию и стремления.

Для меня было очень ценно увидеть так конкретно и подробно, как каждые 20 лет у людей меняются ценности, у каждого поколения свой сценарий жизни, на который сильно влияют внешние обстоятельства. Хочется задержаться на описании поколений, которое дают авторы, опираясь на теорию поколений Уильяма Штрауса и Нила Хоува.

- 1. Победители (родились с 1900 по 1923 год)¹.** Это поколение олицетворяет надежду и стремление к лучшему будущему, что также отражается в их готовности к изменениям и жертвенности ради семьи.
- 2. Молчаливое поколение (с 1921 по 1945 год).** Их терпимость и исполнительность обусловлены сложными историческими условиями, что формировало у них навыки выживания и адаптации.
- 3. Беби-бумеры (с 1943 по 1965 год).** Появление этого поколения связано с послевоенным оптимизмом, они стремятся к улучшению жизни и заботятся о внешнем виде.

¹ Здесь и далее годы и названия поколений приводятся согласно книге: Макаров, В.В., Макарова, Г.А. (2020) Новая женщина, играющая и выигрывающая. М.: Институт консультирования и системных решений. с. 186–193.

ОТЗЫВЫ НА КНИГИ / BOOK REVIEWS

Анжелика Андреевна ГОРБУНОВА
«Упреки — это неаппетитно упакованные желания»

4. **Поколение «X» (с 1963 по 1985 год).** Гибкость и индивидуализм этого поколения отражают более свободный подход к отношениям и роли женщин и мужчин в обществе.
5. **Поколение «Y» или «Миллениалы» (с 1983 по 2005 год).** Представители этого поколения действительно стали свидетелями технологической революции, что изменило их взгляды на работу и личные отношения.
6. **Поколение «Z» (родились после 2005 года).** Их воспитание в цифровую эпоху ставит перед ними уникальные вызовы и возможности, и будет интересно наблюдать, как они адаптируются к миру.

го “Я” и заново откроем изначальные Силу и Свет, которые горели там всегда, скрытые за темными завесами смятения и манипуляций». Буду периодически перечитывать эту фразу и тем самым напоминать себе о том, что у меня изначально есть сила изменить свою жизнь к лучшему, а также это отличная мотивация для дальнейшего саморазвития и работы над собой.

Изменение ценностей и индивидуальных сценариев жизни на протяжении времени позволяет увидеть, как общество эволюционирует, а также как личные выборы и внешние обстоятельства формируют уникальные пути для каждого человека.

Книга написана очень удобно и понятно, что делает ее подходящей как для широкой аудитории, так и для специалистов. Приводятся примеры реальных историй женщин, что очень вдохновляет читать дальше и узнать, что же в итоге с ними произошло.

В книге мне не хватило источников ресурсов для женщин, хочется как будто бы чуть подробнее раскрыть эту тему, предложить еще какие-то варианты, помимо медитаций.

Также меня очень впечатлил момент в книге, где описываются пять уровней общения между людьми. Все мы хотим общаться на глубоком уровне, но часто формулируем свои желания в виде требований и упреков. Мне очень понравилась фраза из книги: «Упреки — это неаппетитно упакованные желания». И я поняла, что часто сама выражаю свои недовольства через упреки, а ведь можно просто, красиво и ненавязчиво выразить свои желания, и шансов, что они исполнятся, станет намного выше. Буду обязательно это практиковать в своей жизни.

Авторы В.В. Макаров и Г.А. Макарова очень много внимания уделяют психологическим играм, причем не только описанным Эриком Берном, но и играм, актуальным в настоящее время и для нашей страны, например, таким играм, как «Толерантность», «ЗОЖ» и т.д. Эта тема авторами раскрывается очень доступным и понятным языком и очень важна в работе психолога, который стремится углубить свои знания о межличностных взаимодействиях и улучшить свою практику.

Цитата, которую я выписала себе: «Мы способны выправить беспорядочную и запутанную жизнь, вернуть гармонию и равновесие себе и окружающему миру. Это возможно, если мы отправимся вглубь свое-

23 ноября 2024 года состоялся первый Студенческий онлайн-форум СОТА «Сценарии жизни»

Форум проходил с 10:00 до 19:00 в двух виртуальных залах и включал в себя выступления 18 спикеров.

Эльвира Ариф (психолог в модальности ТА, магистр психологии) говорила о теории катексиса в транзактном анализе; **Наталья Шикина** (психолог в модальности ТА, практикующая и сертифицированная ведущая танцевально-двигательных тренингов) рассказала о том, как танцевально-двигательные практики помогают в психотерапевтической работе практика ТА; **Тигран Петросян** (психиатр-нарколог, психотерапевт, кандидат медицинских наук, кандидат в СТА) выступил с докладом на тему «Психотерапия клиента с зави-

симостью от алкоголя и наркотика в методе транзактного анализа»; **Елена Рудавина** (психолог в модальности ТА, магистрант Московского Института Психоанализа) подняла тему счастливого сценария в долгосрочных супружеских отношениях.

Также состоялись выступления о концепциях жизненного сценария, взаимосвязи типов привязанности и экзистенциальной позиции, о теории темперамента в пересечении с моделями транзактного анализа и другие. Более подробную информацию о мероприятии и полный список тем и докладчиков можно найти [на странице онлайн-форума на сайте СОТА](#).

Поздравляем членов СОТА с получением статуса СТА:

- **Алексея Грогуля**, г. Москва — в области психотерапии (СТА-Р).
- **Сергея Островского**, г. Москва — в области психотерапии (СТА-Р).
- **Алену Неженцеву**, г. Пятигорск — в области психотерапии (СТА-Р).
- **Ольгу Вяткину**, г. Москва — в области организаций (СТА-О).

Поздравляем членов СОТА с получением статуса Практик ТА:

- **Любовь Лалетину**, г. Екатеринбург;
- **Екатерину Лобанову**, г. Санкт-Петербург;
- **Елену Гладкову**, г. Краснодар.

Поздравляем членов СОТА с получением статуса Продвинутой Практик ТА:

- **Марианну Лазареву**, г. Москва;
- **Петра Ландышева**, г. Краснодар;
- **Фомину Оксану**, г. Москва.

Мероприятия МИР-ТА в 2025 году

4–6 апреля — в Санкт-Петербурге пройдет «Фестиваль ТА–2025. Сообщество. Навыки. История».

«Фестиваль ТА» — это возможность встретиться лично, обняться, поговорить с коллегами, получить и дать поглаживания друг другу. В программу фестиваля входят выступления специальных гостей, мастерские, на которых специалисты в области ТА будут демонстрировать свои навыки, а также ярмарка, где можно представить свои книги, игры, изделия ручной работы и многое другое. Все подробности о мероприятии можно узнать [на сайте института МИР-ТА](#).

28–29 июня — состоится ежегодная конференция «Транзактный анализ в 21 веке».

На конференции есть возможность не только представить заинтересованным слушателям свои доклады, но и подискутировать на животрепещущие темы в мире современного транзактного анализа.

Существуют два варианта участия:

- выступить в качестве докладчика;
- стать участником конференции.

Полную информацию о мероприятии можно найти [на сайте института МИР-ТА](#).

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»**

