

ИНТЕРВЬЮ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222269-77>

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?

Аннотация: В этой статье выпускники 202-го курса рассказывают о своем опыте прохождения обучения. Почему было отдано предпочтение Транзактивному анализу? Как проходило обучение? Что они могут порекомендовать тем, кто только начинает свой путь?

Ключевые слова: обучение, 202 курс, Транзактивный анализ, тренер, перерешения.

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА

Группа компаний Rambler; частная психологическая практика (самозанятый); член SOTA и EATA;
Москва, Россия; ok810@yandex.ru
ORCIDID: 0000-0001-5059-3455



Olga Vladimirovna KOCHETKOVA-KORELOVA

Rambler Group of Companies; private psychological practice (self-employed); member of SOTA and EATA;
Moscow, Russia; ok810@yandex.ru
ORCID ID: 0000-0001-5059-3455

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20222269-77>

How did I choose Transactional Analysis and find my trainer?

Abstract: In this article, a Transactional Analysis 202 graduates talks about their experience of training. Why was Transactional Analysis preferred? How was the training? What can they recommend to those who are just starting their journey?

Keywords: training, TA 202, Transactional Analysis, coach, redecision

Наталья ЕЛИСЕЕВА:

«Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

– Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

– В тот год я погрузилась в психологическую литературу – искала себе помощь, пока специалисты помогли мужу разобраться с депрессией: хо-

тела лучше помогать сама и понимать о болезни больше. На сетевых просторах мне случайно попался текст Таиби Кайлера о драйверах и их влиянии на жизненный сценарий, а затем книга Иана Стюарта и Вэнна Джоинса о том, как мы формиру-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

ем собственный сценарий жизни. Я будто получила волшебную возможность временно выскочить из всех ролей – и воспринять происходящее как режиссер. Я задумалась – у кого авторство моей жизни? Впервые увидела всю «хребтную конструкцию» абсурда – самого бытового, ежедневно – и смогла понять, например, почему так циклически одинаково и годами ругаются взрослые люди и как в принципе работает система самоубеждений. Мне страшно захотелось разобраться в Транзактном анализе, и я начала искать возможности учиться.

– Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

– В то старинное время в Москве была тренером только Ирина Вячеславовна Летова, и я пошла к ней: сначала в личную терапию, потому что, по справедливым стандартам обучения в ТА, будущий специалист должен был сам начать собственное исцеление. Параллельно посещала все семинары зарубежных специалистов, которых Ирина Вячеславовна приглашала в Москву. Анне де Грааф (Нидерланды, международно-сертифицированный транзактивный аналитик, преподаватель и тренирующий супервизор, TSTA-O – Ред.) и Лорна Джонстон (Канада-Ирландия, транзактивный аналитик и профессиональный тренер (MBA, PTSTA), сертифицирована в 2-х направлениях: психотерапевтическом (СТА-Р) и организационном (СТА-О) – Ред.) показывали свой стиль и формат работы и заодно немного знакомили со своим направлением – ТА в организациях. Было очень маняще туда идти, но рискованно, поскольку необходимой «хищности» в себе я не обнаружила, а она, как мне казалось, была бы в этом подходе очень нужна. ТА-материк для меня открылся в итоге немного иначе.

– Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

– В нашей терапевтической группе у Ирины Вячеславовны Летовой начала стремительно и устойчиво меняться моя коллега, Галина Александровна Галимова. На «курсы личностного роста» и прочую магию было непохоже, потому что результат никуда не исчезал, а только набирал обороты. Как выяснилось, Галина начала обучение у Татьяны Ильиничны Сизиковой, которая к этому времени открыла свою программу подготовки специалистов ТА в Москве. Я решила, что попробую зайти в эту реку – и практического обучения, и личных глубоких перемен одновременно. Как показала практика, жизнь ответила на мой запрос самым точным образом, потому что, на мой взгляд, эффек-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



психолог-консультант, член COTA и EATA

202-й курс – 2014-2015 гг.

photoanalysis.ru

e-mail: eliseeva@gmail.com

тивнее, чем Татьяна Ильинична, погрузить и продвинуть не может, пожалуй, никто.

С первого же занятия я ощутила родную душу: преподаватель любит и ценит точное слово и качество языка, мастерски подбирает на вкус и к каждому человеку тот отклик, который сейчас нужен именно ему. Я не была уверена, что такой синонимии (Татьяна Ильинична учит подбирать синонимы к словам клиента, чтобы отразить его скрытые чувства) и созвучию смогу себя научить, но наслаждение наблюдать и впитывать было и остается огромным. Больше всего, наверное, это близко музыкальному восприятию и передаче чувства через музыку, потому что работает не только логика, но и темп, ритм, тон – именно на том курсе я осознала, как все это важно.

С моей шизоидной частью отдельное удовольствие – меткая и образная речь, таким «качеством показа кино» Татьяна Ильинична тоже владеет отлично. До обучения я не раз слышала о том, что психолог должен каждого клиента любить, и если он не любит, то грош цена его работе. Такое требование лично для меня было невыполнимо и нереалистично, но то, что делает Татьяна Ильинична, вполне исполнимо, и ее сверхспособности можно научиться: любоваться каждым человеком, который к тебе пришел. Найти его особенную черту или свойство, разглядеть какое-то движение души или способ себя выражать. Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым.

– Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

– Мы все менялись очень сильно, к тому же шел большой отсев участников – потому что не многие решают развиваться в профессии, не все готовы набирать клиентов и к третьему году обучения. Для меня тяжелее всего оказалось преодолеть даже не страх, а стыд – за все прошлые и нынешние ошибки в моей практике. Клиенты были, но готовность и желание активно професси-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

онально работать пришли ко мне далеко не сразу. Я уже знала свой сценарный запрет на то, чтобы быть видимой, проявленной и заявлять о себе открыто – в том числе и в группе. Логика и понимание не особенно помогали, потому что стыд был ужасен, и проживать его не хотелось совсем. Я начала видеть свою профессиональную нехватку, снова и снова замечала свой синдром матери Терезы. В отчаянии думала, что так и закончу свои дни нянечкой, бинтующей психологические раны. С навыком конфронтации было совсем плохо. Я начала замечать, как выют из меня веревки махровые «нарциссы» нежного вида, как я отгружаю энергию людям без счета в духе безлимитного Советского Союза – «дальней, но дружественной стране». Очень понимаю тех, кто ушел, не выдержав собственной зрячести. Я осталась – благодаря тренеру и поддержке коллег, тогда из моего мучения начался рост.

– Какую роль сыграли тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Сейчас я думаю, каким ценным стал способ Татьяны Ильиничны добывать меня (и любого другого в стыде) из состояния лавового потока. На учебных практиках в роли консультанта мне не раз казалось, что я умерла, но только казалось: просто очень хотелось раствориться прямо на месте, потому что не работала голова и почти не слышали уши.

«Как вы способны столько думать и говорить, Наташа, хотя вы не дышите?», – и я понимала, что вдыхать поглубже, когда я в напряжении, мне не свойственно вообще. И тренер даже самых бессловесных в онемевшем трансе учила подавать сигналы изнутри – если не словом, то жестом. «Как я смогу узнать, чего вы не поняли и что вам нужно?», «Если вы не помните теорию, пожалуйста, возьмите конспект... Если его нет у вас, обратитесь к своим коллегам», «Вероятно, вы куда-то выпали: пожалуйста, вернитесь, возьмите паузу и потом продолжайте». Было понятно, что никому не дадут упасть и разложиться на запчасти, а к тому же еще научат, как собрать себя обратно даже в менее теплой коллегиальной среде.

Моим контрактом в обучении было смелее встречать и вмешиваться в групповой процесс, говорить свое мнение и не отмалчиваться. Как только я достаточно расслабилась и качели полетели в другую сторону, я заторопилась высказывать вообще все, что могу успеть за эти недолгие секунды демонстрационной практики. Тогда Татьяна Ильинична спокойно замечала: «Когда тревожитесь – пожалуйста, используйте экономию речи...», – и это начинало получаться тоже.

Групповым терапевтом была Марина Вадимовна Яковлева, которая была максимально заботлива и бережна и при этом мастерски переводила наши внутренние конфликты с собой и скрываемые и нескрываемые конфликты с Татьяной Ильиничной на приемлемый и переносимый язык. Фигура тренера, такая сильная, не могла не вызвать сильнейших переносов, обострения накопленной боли из прошлого, а мы еще не умели хорошо себя регулировать в таких бурях и спокойно отстаивать себя, договариваться о границах и просить тренерской поддержки. Особо смелые начали пробовать и после хирургических конфронтаций Татьяны Ильиничны запрашивали у нее еще и доброе слово о своих сильных сторонах! «А что я сделала правильно? Что мне удалось в моей работе?». Реального родителя о таком не всегда спросишь, согласитесь. Редкий родитель в жизни способен быстро переключаться с критики на позитив. Особо упорные и не ждавшие понимания коллеги долго, молча и мстительно злились, но шанс на прояснение вопроса и на уважение тренера все равно оставался. Без посреднической помощи Марины Вадимовны многие могли бы удрать из программы после первых же модулей.

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Нет ощущения, что закончила, так как есть еще шестой год – авторские модули Татьяны Ильиничны для опытных и практикующих коллег. Перерешение для меня на сейчас – организовывать себя так, чтобы я могла и жить, и работать полноценно, не ущемляя своих интересов ни в той, ни в другой области. Более давнее перерешение – заботиться и о себе, и о других тоже. Если не получается на равных, то хотя бы по очереди. И обращаться за помощью и поддержкой чаще, чем я это делала. А ведь когда-то я не делала этого вообще. Экзамен сдавать планирую и пока собираю воедино детали клиентской истории, готовлю письменную часть работы.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– Работы вполне достаточно, иногда могу навести на темы сценариев и игр, когда это помогло бы человеку получить системный взгляд на проблему. Некоторых посещают озарения – и тогда они переходят от книжных уровней к посещению семинаров коллег по нужной теме.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?

Наталья ЕЛИСЕЕВА: «Навык любопытства и задавания вопросов – самый базовый, который прижился первым»

– Можно получить много разрешений для себя именно там, где вначале видятся тупики или запреты. МОЖНО брать супервизию, даже если у вас еще нет клиентов (хотя бы и одну, но вы уже сможете сориентироваться с помощью старшего коллеги, как начать работу и что вы будете делать с трудностями, которых ждете). МОЖНО узнать много нового, даже если у вас еще нет клиентов, но вы записываете на диктофон учебный семинар/лекцию/модуль, а потом переслушиваете. Удивительно, как много мы упускаем деталей, даже когда си-

дим на занятии лично. МОЖНО искать тренера, супервизора и личного терапевта, которые подходят именно вам, искать способы узнать лучше, что это за звери, до того, как впишетесь в многолетнюю учебную программу. Когда у вас уже есть клиент и с его согласия вы получаете аудиозапись сессии, МОЖНО ее переслушать и получить облегчение, кроме ужаса (от своего голоса, стиля вопросов и т.п.). Потому что ни одна наша сессия не настолько плоха, как мы думаем, и не настолько хороша, как нам казалось в моменте.

Алёна КЛЕПАЧ:

«Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

– Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

– Мой выбор изначально не был осознанным: стечение обстоятельств, благодаря которым я оказалась на годичном обучении у Светланы Савельевой и Марины Балабановой (не имеют сертификации EATA, поэтому их часы не засчитываются для экзамена – Ред.) Это был не 202-ой курс, а практикум, который дал мне базовые знания, но главное – помог выработать свой стиль. Дальше благодаря форумам (например, Саммит психологов) я познакомилась и с экзистенциальной терапией, и с КПТ (КБТ), и гештальт-терапией. Но мое сердце безвозвратно было захвачено ТА. Почему? Больше всего меня подкупила простота: никаких пафосных специальных терминов, хорошая структура (база), легко объяснять клиентам так, чтобы в дальнейшем они уже сами могли анализировать происходящее в их жизни. При этом, важен баланс в работе с чувствами и когнитивными частями.

– Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

– Прежде всего, я дала себе время. После этого, попробовав разные подходы, решила остановиться на обучении на 202-курсе. Тогда 3-4 года на обучение казались роскошью. Сейчас я думаю, что это одно из моих лучших решений. В момент выбора 202 курса, на мой взгляд, не были так хорошо еще развиты соцсети, странички у преподавателей и чаты в телеграмм-канале. Искать было сложно. Поискник выдавал только один сайт по запросу

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Магистр психологии ВШЭ, Кандидат на звание сертифицированного транзактивного аналитика в области психотерапии Европейского реестра рСТА (Р), член СОТА и EATA.

202-й курс (2019 – 2022) в МШТА (Международная школа Транзактивного Анализа под руководством Екатерины Мариньейро Фанья)

Ведущая канала для психологов: https://t.me/TA_25kurs

А так же есть группа для клиентов: <https://vk.com/aaklepach>

«202 курс» – Международную школу Транзактивного Анализа под руководством Екатерины Мариньейро Фанья. На странице был прописан весь маршрут ученика, темы для каждого года, условия. Все выглядело очень красиво. Но сомнения всё равно были: я боялась, что отучусь у несертифицированных тренеров, потеряю деньги и 3 года жизни. Поэтому я для начала проверила всех тренеров на сайте EATA. Когда все личности были подтверждены – я оплати-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Алёна КЛЕПАЧ: «Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

ла год обучения. Я знаю, что у многих тренеров раз-
личный способ оплаты: чаще по модулям. В нашей
Школе вариант «разовый платеж» оказался выгод-
нее. Хотя для оплаты я взяла кредит. Этот шаг потом
так же оправдал себя, и я нисколько не жалею.

– Как вы выбрали тренера? Почему вы- брали именно этого тренера?

– Я не выбирала тренера. Я выбрала Школу. Это
совершенно другой подход в обучении: сначала
нам давали базу Наталья Спенсер и Влада Бере-
зьянская. Они вели темы по очереди. Мне это очень
нравилось: можно было у одной учиться поглажи-
ваниям, чуткости, а у другой – четкости в работе. С
середины обучения Наталья Спенсер была основ-
ным тренером, а в параллели стали вести курс и
тренеры из других стран. Третий, заключительный,
год велся сплошь разными тренерами. Это было
очень интересно – учиться у гуру!

Например, среди преподавателей была Линда
Грегори, основатель и директор Института ТА в Ав-
стралии. Или Лиза Смолл – она является членом-уч-
редителем Французского Института ТА, занимала
должность вице-президента ЕАТА и была членом ее
комитета по этике. Конечно, модуль, посвященный
этике, из ее уст был особенно сильным. Моя любовь
– это Мил Рос, он был сначала клиентом, а потом
учился у Боба (и Мари) Гулдингов.

Плюсом такого подхода в обучении – когда
преподают разные тренеры – я считаю то, что мож-
но посмотреть уникальные стили работы, кто как
использует одни и те же инструменты – в общем,
наличие выбора. Но, конечно, есть и минусы. Буду
откровенна: мне было сложно получать знания не-
сколько дней подряд на иностранном языке, даже
с переводчиком. Другой минус – это отсутствие
связи, единой канвы между преподавателями: кто-
то позиционирует одним образом, кто-то другим,
и уточнить золотую середину часто бывает не у
кого. Однако, я отметила для себя Личностей, с кем
бы я хотела работать в качестве супервизоров, на-
бивать руку.

– Как у вас отразилась групповая динами- ка и ваша личная динамика в ходе обучения?

– У нас была интересная динамика. Всё по
классике. Группу штормило, смена преподавате-
лей отчасти «подкосила» некоторых из нас. Но в
основном мы все дошли до завершающего экзаме-
на в конце обучения (не в ЕАТА, а в МШТА). Так как
динамика группы затрагивает не только меня, счи-
таю не очень этичным освещать этот процесс. Но с
удовольствием расскажу про свою динамику.

В какой-то момент мне не хватило структу-
ры, четкого расписания. И я даже смотрела дру-

гих тренеров, школы, чтобы перевестись. Но так
ничего подходящего для себя не нашла. Поэтому
осталась до завершения курса. Нужно сказать, что
третий год был самым объединяющим для меня,
я больше стала открываться на терапевтической
группе. Наше обучение почти всё прошло онлайн,
так как выпало на эпоху ковида. Однако это не по-
мешало нам встречаться маленькими группами,
смотреть вместе вебинары, ездить в гости друг к
другу, устроить себе выпускной. Сейчас у меня те-
плые воспоминания и хорошее отношение к груп-
пе.

– Какую роль сыграли тренер и группо- вой терапевт в этих процессах?

– Групповой терапевт – это по факту един-
ственная фигура, которая не менялась у нас на
протяжении всего обучения. Она вела нас с само-
го начала, помнила, как это было и отражала наш
рост.

– С какими перерешениями вы закончи- ли обучение ТА? Какие планы по сдаче экза- мена?

– Наверное, самое сильное перерешение, ко-
торое было – это демонстрационная работа с На-
ташей Спенсер, где я выступала в качестве кли-
ента. По-моему, это был второй год обучения. Для
меня это было смело – пойти в уязвимость и рас-
сказать самое сокровенное. Демонстрация полу-
чилась очень насыщенной, истинной. Тогда я при-
няла решение БыТЬ. А чуть позже, следом за этим
решением, пришло разрешение ПРОЯВЛЯТЬСЯ
– буквально высовываться. В том числе благода-
ря этой работе я пишу здесь эти строки, веду пу-
бличные группы и каналы. Несмотря на то, что я
закончила 202 курс только этим летом, у меня уже
подписан контракт на получение звания сертифици-
рованного транзактного аналитика в обла-
сти психотерапии Европейского реестра рСТА (Р).
И свой путь я освещаю в группе для коллег, таких
же как я: как продвигается моя работа, какие заме-
чания у меня есть, что ценного привносит СТА-ра-
бота в мою практику. Если вам интересен данный
путь, то приглашаю присоединиться: https://t.me/TA_25kurs

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– Ключевое, конечно, – это работа с клиента-
ми. Но нельзя сказать, что на мою повседневную
жизнь никак не повлиял этот выбор. Мой муж со-
вершенно не имеет ничего общего с психологи-
ей, но иногда мы с ним обсуждаем на этом языке
происходящее вокруг. Приятно, что моя мама в ка-
кой-то момент решила пройти ознакомительный

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Алёна КЛЕПАЧ: «Для меня было смело – пойти в уязвимость и рассказать самое сокровенное»

курс по ТА (101-ый курс – Ред.), чтобы понимать, о чем я пишу, про что говорю. Это тоже упрощает нашу коммуникацию. Да и, буду честна, с друзьями мы иногда так же говорим на языке ТА. Философия ТА настолько мне близка, что стала частью моей жизни.

Лада СВИРСКАЯ:

«Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»

– Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

– Эта история любви длится с 2004 года. Тогда я впервые пришла к своему первому психотерапевту Евдокии Поляковой, чтобы разобраться, что не так в моем браке, со мной и моим мужем. Она меня и познакомила с этой стройной и прекрасной теорией Эрика Берна. Я окрепла, решила свои проблемы, развелась и начала все сначала, решила строить отношения по-новому, по-ТАшному. Позже я попала в личную и групповую терапию к Галине Анатольевне Макаровой, автору Восточной версии ТА.

Я росла сама, менялись люди, окружавшие меня, подруги звонили и просили помочь им разобраться в жизненных ситуациях, я помогала, вдохновившись тем, как они реагировали на мою помощь, да и своими успехами. На одной из групповых сессий я вдруг поняла, что хочу быть полезной людям, но быть профи в этом.

Так что особо я не выбирала: мне повезло встретить увлеченных своим делом профессионалов, которые зажгли во мне желание пойти учиться на психолога и выбрать именно ТА-модальность

– Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

– В 2019 году я наконец-то пошла учиться, но на коуча. Отучившись, стала практиковать. И столкнулась с тем, что коучинг не всегда работает: это все равно, что на плохой фундамент ставить красивые стены и технологичную крышу. Я в своей работе с клиентами шла глубже. И в какой-то момент

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Пробуйте! Исследуйте: смотрите разные видеоролики, посещайте открытые мастер-классы у тренеров, проходите с клиентской стороны программы ТА. Прожив всё это, вы уже не сможете оторваться от сообщества ТА.

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Психолог,
консультирование
взрослых
в модальности ТА,
брейнспоттинг,
интегративный
подход с фокусом на
отношения.

Телеграм-канал
<https://t.me/radiolada>

мне стало не хватать знаний, навыков. Я начала искать ТА-школы. Мне хотелось чего-то нового, прогрессивного, и я остановилась на МШТА. Решение приняла довольно быстро.

Я пришла в группу на один модуль позже, чем основной набор – они начали в ноябре 2019-го, а я пришла в марте 2020-го. Пришлось догонять.

Я была жадной до знаний, обучающего процесса, сидела и внимала каждому слову тренеров Влады Березьянской и Натальи Спенсер, участвовала во всех учебных процессах, организованных школой. Катя Мариньейро-Фанья, организатор школы, проводила психологические тренажеры, а в литературном клубе мы вместе с ней читали и разбирали книги и статьи по ТА. Было увлекательно, свежо, интересно.

Ушла с головой, потребляла информацию, как сумасшедшая, тут же применяя ее на практике, тогда же начала потихоньку практиковать под supervision.

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?**Лада СВЕРСКАЯ: «Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»**

В итоге... к концу лета я выгорела. Личная терапия была мне в помощь.

– Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

– Я положила на свою интуицию. На тот момент я не знала ни Наталью, ни Владу, просто доверилась и пошла. И ни разу не пожалела – они мастера ТА! А на третьем году обучения мне повезло учиться у таких профессионалов, как Линда Грегори, Сачи Сандран, Ульрика Вайден, Мил Россо, Барбара Равелло и Дмитрий Иванович Шустов. Согласитесь, я везунчик.

– Как у вас отразилась групповая динамика и ваша личная динамика в ходе обучения?

– О, групповая динамика была, и она была мощной. Мы были прекрасны в проявлении наших эмоций! Давали поглаживания тренерам, бунтовали, соглашались, злились и любили. Нас штормило и бросало, мы капризничали и высаживали своих внутренних детей то тренерам, то групповому терапевту, а то и друг другу, нас накрывало переносами, но мы справились, выровнялись и к концу третьего года стали отлично реагировать и считывать потребности друг друга.

Кроме внутренних групповых процессов на нас влияла и внешняя ситуация, приходилось порой тяжело, мы были на грани распада. После первого года, когда стало понятно, что ковид с нами надолго, как и формат онлайн, некоторые ушли из группы, кто-то разочаровался в самом ТА и тоже покинул нас. Всего дошло до конца 13 человек. А когда ушла Наталья Спенсер, по личным обстоятельствам, мы прошли все стадии горевания – от начала до конца.

Я тоже прошла много стадий в процессе обучения. Поначалу очень злилась на своих однокашников, которым не нравилось что-то в преподавании. Их требовательность к тренерам на тот момент мне казалась чрезмерной. Я злилась и завидовала, что они так открыто могут выражать свое несогласие. Позже в групповой терапии я и сама этому обучилась.

Я старалась участвовать во всех демонстрациях, профессионализм накапливался, количество перерастало в качество. Я примеряла все теории на себя, своих клиентов, складывала пазлы, находила ответы, открывался слой за слоем. Весь опыт лег в копилку моей личной практики.

– Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Поскольку тренеров было много, и все они разные, то каждый из них сыграл свою роль, ока-

зал влияние на меня – теперь у меня в арсенале отличные интроекты. А вот групповой терапевт Оксана Криницына смогла сплотить нашу подгруппу, с некоторыми мы стали очень близки.

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Перерешение, с которым я вышла, – я позволяю себе проявляться, как психолог, как терапевт, я присваиваю себе звание психолога. Планы есть, есть предварительные договоренности с тренером, с кем я хотела бы писать работу, я продолжаю прислушиваться к себе: как будет для меня комфортнее, чтобы снова не выгореть. Кстати, первый год обучения меня научил не впрягаться во все и сразу.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– ТА «рулит» везде: как дома, так и на работе. Я применяю его в консультировании. Он применим в сессиях брейнспоттинга, он лежит в основе интегративного подхода с фокусом на отношения, которому я сейчас продолжаю учиться. Даже дома мой муж, далекий от мира психологии и психотерапии, знает про эго-состояния, драйверы и адаптации.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Изучайте, пробуйте ТА на вкус. Исследуйте мир ТА, он богат интереснейшими направлениями: классический, духовный, интегративный, конструктивистский, школа перерешения, школа катексиса, ТА, основанный на теории развития и теории привязанности, креативный... Всего не перечислишь! Идите к разным мастерам на супервизии и мастер-классы, участвуйте в вебинарах и семинарах, слушайте себя, кто вам откликнется, с кем вы будете на одной волне.

Я так открыла для себя Марио Сальвадора и волшебство брейнспоттинга, Ричарда Эрскина и его чуткий интегративный подход, Линду Грегори и мудрость ее духовного ТА, Ирину Пингареву и ее особый способ подачи ТА через тело, Дмитрия Шустова и Бориса Володина, психиатров – психотерапевтов, которые развернули для меня ТА с точки зрения психиатрии.

Финансово это задача посильная, но недорогая, и будьте готовы, что это процесс бесконечный – личная и групповая терапия, супервизии личные и групповые, интервью, семинары, конференции, вебинары, мастер-классы, отдельные курсы – все будет насыщено полезной инфор-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?
Лада СВИРСКАЯ: «Нас накрывало переносами, но к концу третьего года мы выровнялись и стали отлично считывать потребности друг друга»

мацией, потому что ТА-мастера щедры и они ОК. Просите, спрашивайте, задавайте самые глупые, с вашей точки зрения, вопросы – вы всегда будете услышаны и вам будет дано. Тогда ТА станет объ-

емнее, шире и будет отличным инструментом для работы и экологичным образом жизни, потому что мы все ОК!

Елена ПУТЯТИНА:

«Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!»

– Как вы пришли в ТА и почему выбрали именно это направление в психотерапии?

– ТА я не выбирала, скорее, он сам меня выбрал. Однажды в ФБ мне выпала страничка психолога Аллы Далит с информацией о том, что она проводит женский тренинг в Черногории. И надо же было такому случиться, что именно в эти сроки у меня был запланирован отдых в этой стране и куплены билеты. «Это судьба!», – решила я и сократила свой отпуск на три дня. Эти три дня перевернули мою жизнь – после тренинга я решила стать психологом.

– Как вы приняли решение пройти обучение в этом направлении? Каковы были первые впечатления от обучающего процесса, с чем вы его сравнивали?

– Я не стояла перед выбором направления. Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, как она вскрывает многолетние травмы, и людям на глазах становится легче, как они принимают новые решения и уходят радостными и счастливыми, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!». После тренинга я подошла к Алле и спросила, как научиться этой «магии». «А у нас в Международном Институте Транзактивного Анализа как раз заканчивается набор, приходи к нам», – сказала Алла. Вот я и пошла.

Первые впечатления от обучающего процесса были сопряжены с большим количеством чувств. Было одновременно интересно, страшно, стыдно, весело, грустно, больно, радостно, зажигающе и очень ресурсно. Я была самой старшей студенткой в группе. Мои молодые коллеги уже имели за плечами по несколько образований и обучений в других модальностях. И столкновение с сопротивлением стало для меня, пожалуй, одним из самых сильных испытаний.

Оглядываясь назад, на ум приходит метафора дома, как если бы он требовал ремонта и обновления, и я, чтобы это осуществить, решила пойти на курсы дизайна интерьера, а там все современные дизайнеры и новомодные тенденции, что, посмо-

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



магистрант
Московского
института
психоанализа,
Прага

202-й курс –
2019-2021 г.г.

el.putyatina@gmail.com

<https://www.youtube.com/channel/UCOH-tNNOmxAc8ki5Ct70cw>

трет и послушав, я не раз приходила к мысли, что мой дом – проект абсолютно неперспективный и вкладываться в него вряд ли стоит. Но, благодаря учебе, личной и групповой терапии, интервьюи-ям и супервизиям мой внутренний Взрослый был подорожен, укреплен, очищен от контаминаций, а Родитель из заботливой части поддержал Ребенка: «Давай, детка, продолжай, у тебя все получится! С тобой все ОК!» И правда – все получилось!

– Как вы выбирали тренера? Почему выбрали именно этого тренера?

– Позже, уже когда я изучала ТА, мне попала фраза о том, что, выбирая учебу, первым делом выбирайте учителя. Мой внутренний Ребенок обрадовался, что интуиция его не подвела, ибо мой тренер – квинтэссенция силы, ума, мудрости и мощнейший источник энергии. Есть места силы, а есть люди силы. Одна из них – Алла Далит.

– Как у Вас отразилась групповая динамика и Ваша личная динамика в ходе обучения?

– На нашем выпускном директор МИР ТА Юлия Градова сказала, что нашу группу БК 7 она знает каждого в лицо, ибо в ней собрались неординарные персонажи. Группа – это среда роста и раз-

Как я выбирал Транзактивный анализ и нашел своего тренера?

Елена ПУТЯТИНА: «Когда на тренинге я увидела, как работает Алла, внутри меня загорелась лампочка: «Я тоже так хочу!»

вития, и я горжусь нашей группой, где я росла и развивалась как личность и как профессионал. Со многими одноклассниками я поддерживаю связь до сих пор. Мы пересекаемся в других обучающих проектах и делаем совместные.

– Какую роль сыграл тренер и групповой терапевт в этих процессах?

– Тренер – это лидер. Для меня в лидере очень важна харизма, собственно, без нее лидером не быть. То, что мой тренер – прирожденный лидер, доказывать не нужно, это видно невооруженным глазом. Как только Алла Далит появляется в поле, пространство перестает быть инертным, начинает вибрировать и пульсировать, а иногда заряжается так, что искры летят. Вот это напряжение как раз и выковывает профессионалов психологического фронта. Групповой терапевт, Екатерина Кабанова, напротив – мягкая, теплая, уютная, поддерживающая. Что бы тяжелое ты не принес на группу, уходишь обязательно услышанным и встреченным в своих чувствах, я бы даже сказала «добаюканным».

– С какими перерешениями вы закончили обучение ТА? Какие планы по сдаче экзамена?

– Для меня главное перерешение состоит в том, что я вышла из роли Жертвы в играх «Загнанная домохозяйка» и «Ах я бедняжечка», стала выбирать себя, напрямую, неигровым способом удовлетворяя свои потребности в значимости, влиянии, проявлении. Я стала брать и сама давать разрешения, стала находить опору в себе, перестав перекладывать ответственность за свою жизнь на других. В перспективе я планирую продолжить обучение ТА и повышение квалификации.

– В каких областях жизни и практики вы применяете ТА сейчас?

– В ТА я консультирую, веду личную и групповую терапию, обучающие вебинары и тренинги. ТА изменил мою личную и семейную жизнь. Я часто шучу, что теперь вся моя семья говорит на языке Транзактивного анализа. Такие понятия как игры, поглаживания, ракетные чувства понятны даже младшему сыну.

– Какие пожелания вы бы хотели дать тем, кто только собирается поступать учиться ТА?

– Может показаться, что это прозвучит восторженно и самонадеянно, но я позволю себе это, поскольку это мой личный опыт. Уверена, не случись встречи с ТА, моя жизнь не была бы и на десятую часть такой счастливой и наполненной удовольствием и смыслом, как сейчас. Тем, кто собирается поступать учиться ТА, я уверенно говорю –

это лучшее вложение, которое вы делаете в себя, и окупаться оно начнется с первого занятия, а в перспективе принесет сплошные бонусы и разные вкусные плюшки)

Хотите поделиться историей своего обучения на 202-м курсе? Пишите нам по адресу: if@ta-journal.ru