

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

Эльвира Маратовна АРИФ

практикующий психолог в модальности Транзактивный анализ, член Санкт-Петербургской Организации Транзактного Анализа (СОТА), регулярный член Европейской ассоциации Транзактного Анализа (ЕАТА), Россия, Москва. Email: elvira.arif@yandex.ru ORCID: 0000-0002-1512-5338 ResearcherID: K-6045-2015

**Elvira Maratovna ARIF**

is a practicing psychologist in the transactional analysis modality, a member of the St. Petersburg Transactional Analysis Organization (SOTA), a regular member of the European Transactional Analysis Association (EATA), Russia, Moscow. Email: elvira.arif@yandex.ru ORCID: 0000-0002-1512-5338 ResearcherID: K-6045-2015

Abstracts of the SOTA Scientific and Practical conference “Stability and integrity of identity as a resource for preserving relationships in a changing world”

Начало 2020-х ознаменовалось изменениями в разных сферах жизни людей на глобальном и локальном уровнях. Российская перемена февраля 2022 года поставила под сомнение отношения, которые удалось сохранить в локдаун. Речь как о социальных, личных, так и терапевтических контактах. В сложившейся ситуации кризиса психологи в своей профессиональной деятельности стол-

кнулись с новыми вызовами. В такие исторические моменты вырастает значимость профессионального сообщества, особенно в институционализированной их форме. В 2022 году такой структурой в среде ТА-психологов стала Санкт-Петербургская Организация Транзактного Анализа (СОТА), в рамках деятельности которой была организована серия мероприятий.

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

В начале марта под наставничеством **Надежды Зуйковой** (врач, психолог, РТСТА (р), г. Москва) прошло обучение дебрифингу – одному из протоколов помощи при чрезвычайных ситуациях. 26-27 марта состоялась научно-практическая онлайн-конференция «Разрешение, Защита, Сила: ответ вызовам современности», доклады которой находятся в свободном доступе на сайте СОТА. В фокусе внимания докладчиков оказались способы работы модели «ЗР», опыт взаимодействия с находящимися в трудной, кризисной ситуации или имеющими личностные особенности клиентами, их эмоциями и процессами. Отдельно стоит выделить выступления о практиках самопомощи и техниках самоподдержки, которые психолог может выбрать для себя или предложить клиенту.

В завершении года, 19-20 ноября, была организована научно-практическая онлайн-конференция «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»¹. Темы выступлений докладчиков можно разделить на три направлений: эго-состояние Родителя в кризисной ситуации и инструменты работы с ним, работа с отдельными группами клиентов и симптомами, устойчивость терапевта.

В рамках работы конференции были предложены концепции, главная роль в которых отводится Родителю. Так, к Культуральному Родителю в своем докладе обращается Сергей Куликов (врач, клинический психолог, г. Рязань), отталкиваясь от трактовки текстов статей М. Шебека, П. Фонда, П. Дрего. Докладчик рассуждает о тоталитарных объектах, которые встраиваются в психику и приводят к расщеплению психического, о травме, которая передается из поколения в поколение. Такой Культуральный Родитель не зависит от личностных структур, и культура сама берет на себя психоаналитическую функцию. Одновременно с этим расщепление – универсальный необходимый механизм защиты, а разрушительным стереотипам, по мнению автора, можно противостоять и исцелить культуру. Психологу в этих условиях приходится выдерживать ожесточение клиентов. Сергей на примере своей работы с группой подчеркивает, что оставаться в контакте важно и для клиента, и для терапевта, который будучи в Родительской фигуре дает столько, сколько может. Психолог в самотрансценденции способен выйти

через опыт работы с клиентом за пределы себя, к смыслу, совместному бытию с людьми, формирующему мир. Терапевт тем самым помогает клиенту сделать жизнь лучше, потому что жизнь этого достойна. Подводя итог, Сергей подчеркивает, что понимание и контакт в настоящее время предполагают героизм, который специалист может требовать только от себя.

Несколько иной взгляд на Культурального Родителя предлагает **Екатерина Легостаева** (психолог, кандидат психологических наук, г. Екатеринбург), рассматривая его в диалоге с Родителем-Свином. Докладчица говорит о том, что в современных условиях конфликты на уровне Культурального Родителя неизбежны. На примере двух кейсов: саморефлексии и опыте работы с клиентом, она описывает роль Родителя-Свина в осмыслении позиции психолога в условиях кризиса. Выступление начинается с тезиса о том, что Родитель-Свин силен над теми, над кем имеет власть, и это может быть страшно. Рассказывая об опыте саморефлексии, Екатерина показывает, как важно психологу уметь проживать свои тяжелые чувства, переживания и идти в этом процессе до выработки удовлетворяющей позиции. Стоит учитывать, что любое решение, выбор – часть Культурального Родителя, трансгенерационной травмы, приказаний «Не живи», «Не делай», «Не думай». По мнению Екатерины необходимо сохранять связь и потом, когда появится ясность, разбираться. Для этого целесообразно обратиться к Культуральному Родителю, той части своей родовой системы, которая может интегрировать противоположные силы и дать новые опоры.

Анализ кейса с клиентом приводит докладчицу к теме расщепления психолога, позиция которого расходится с клиентской, ему приходится одновременно и терапевтировать, и выдерживать нападки на свою систему ценностей. В случае, если противоречие непреодолимо во внутриспсихической реальности автор видит в разрешении не брать клиентов. Таким образом, выстраиванию конструктивного диалога помогают обнаружение активации своего Родителя-Свина и обращение к защите Культурального Родителя.

Внутренний Родитель, в частности, фигура Отца, оказывается центральной темой выступления **Елены Марчевской** (психолог, г. Москва). Кризис приводит к усилению жизненного сценария и актуализации потребности в структуре. Фигура Отца связана с законом, структурой, связью с внешним миром и социумом. Ее плюсы – забота и защита, минусы – подчинение внешним требованиям вплоть до исчезновения личности. Последствием кризиса становится тревога, из-за нее

¹ Председатель оргкомитета: Ермилова Марина (психолог, кандидат в СТА(Р); г. Москва). Ведущие конференции: Кочурова Инна (врач, психолог, продвинутый ТА-практик, г. Санкт-Петербург) Кравцова Алевтина (психолог, СТА(Р); г. Санкт-Петербург), Трофимова Виктория (психолог, врач; г. Санкт-Петербург). Техническое сопровождение: Амина Алиева (психолог, г. Москва), Илья Граков (психолог, г. Краснодар)

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

происходит регресс, через него – поиск внешней Отцовской фигуры в лице разного рода экспертов и авторитетов. Построенная таким образом внутренняя структура не удовлетворяет, и поиск внешней фигуры повторяется. Елена обращает внимание на российский контекст. В рамках советского отцовства стоит вести речь о фигуре Отсутствующего отца, травме, которая требует разрешения, но не получает его, так как потеря не проработана, горе не пережито. Докладчица видит выход в сепарации, которая заключается в признании отсутствия, отгоревывании и принятии. После этого клиент в работе с психологом создает внутреннего Отца, реагирующего на потребности, поддерживающего и развивающего. При этом важно учитывать переживания, чувства внутреннего Родителя и давать ему поддержку, тем самым высвобождая энергию для Ребенка и Взрослого. Это в свою очередь приведет к осознанию рисков, принятию адекватных ситуации решений и даст возможность выносить неопределенность. Проживая сложности этого мира, заключает доклад Елена, мы движемся к возрождению, для которого необходимо творческое начало Ребенка.

Работа с эго-состоянием Родителя приводит психолога к переосознанию уровня ответственности, своих ценностей и признанию потерь. Рефлексия, внимание к своим внутренним процессам, работа с ними, взаимодействие с клиентами, сообществом позволяют выстраивать новые опоры. Они, в свою очередь, делают возможным принятие изменений в себе, клиентах, профессиональном сообществе. Позволяют выдержать неопределенность прошлого, настоящего, будущего. Дают разрешение оставаться в контакте и выходить из него.

На конференции были представлены доклады, в которых психологи рассказывают об опыте сохранения взаимоотношений с клиентом. В фокусе внимания одних оказывается реакция клиентов на кризисную ситуацию и работа с ней. Другие концентрируются на специфике определенной группы клиентов. Реакции клиентов были рассмотрены на примере панических атак, гнева и пищевых нарушений.

Исчерпывающий доклад о панической атаке был представлен **Борисом Володиным** (психотерапевт, психиатр, доктор медицинских наук, профессор, TSTA (P), г. Рязань). В выступлении автор дает определение панической атаки, делая акцент на внезапности и описывает десять симптомов ее проявления. Далее речь идет о концептуальных основаниях изучения панической атаки, заложенных З. Фрейдом и Д. Клейном, в рамках которых были выделены два состояния: паническое

расстройство и приступ паники (паническая атака). Основное внимание в докладе сосредоточено на паническом расстройстве. Оно рассматривается с точки зрения теории нарушения привязанности. Борис выделяет четыре направления работы в терапии панического расстройства: успокоить Ребенка, усилить Взрослого, распутать чувства Ребенка, помочь научиться справляться самостоятельно. Представив работу предложенной схемы на примере двух своих кейсов, автор делает акцент на значимости интроективного переноса для понимания психологом происходящего. Подытоживает доклад памятка для самопомощи клиентам. Как только они узнают о том, что у них панические атаки (даже, если не совсем верят в это), атаки видоизменяются, чаще всего становясь менее интенсивными.

Затронутая в докладе Бориса Володина тема гнева разворачивается в выступлении **Марины Соковниной** (психолог, кандидат в СТА (Е), г. Санкт-Петербург) и **Ирины Андрейченко** (педагог-психолог, г. Лейпциг, Германия). За основу своей презентации они берут теорию трехмерного ОК, выдвигая на первый план коммуникативную функцию гнева. Их доклад отвечает на вопрос: что можно сделать, чтобы уменьшить количество агрессии и гнева? Основной проблемой кризисной ситуации выступающие назвали нападение на идентичность и трудности с принадлежностью к группе. Сам кризис и эти его аспекты приводят клиента к необходимости обратиться к клубку своих сложных и тяжелых чувств. Марина и Ирина анализируют гнев с разных точек зрения. На уровне культуры проявление гнева оказывается негативно маркированным и исторически изменчивым. В настоящем можно говорить о публичном культивировании гнева в России. В этих условиях фоновый невыраженный гнев, которого накопилось много, соединяясь с переживаниями кризисных эмоций, приводит клиента к фрустрации. Потребность выразить гнев сталкивается с внутрипсихическими преградами, сформированными в раннем возрасте. Именно с ними происходит работа. Поэтому так важно трехмерное ОК, клиент научается выражать свой гнев адекватным образом, не разрушая себя, других и мир.

Об адекватных формах заботы в стрессовой ситуации шла речь и в докладе **Дины Кононовой** (врач-психотерапевт, TSTA-P, г. Москва). По ее мнению, кризис приводит к дефициту энергии, ресурсов, с последующим истощением. Обращаясь к сценарию жизни, Дина отмечает, что его составной частью являются копинг-стратегии. Они рассмотрены с опорой на работу Р. Лазарус, С. Фолкман, которые выделяют восемь копинг-стратегий. В свою очередь Э. Хайм разделяет их на адаптив-

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

ные, относительно адаптивные и неадаптивные. Дезадаптивная копинг-стратегия представлена в докладе на примере нарушений пищевого поведения. Автор уделяет внимание особенностям поведения людей с расстройствами пищевого поведения. Во второй части выступления докладчица предложила участникам сделать упражнение для выявления и обсуждения своих копинг-стратегий. На последнем слайде были представлены ключевые моменты помощи клиентам с расстройствами пищевого поведения в условиях стресса и меняющихся условий жизни. Большую часть из них можно применять в работе с любыми формами дезадаптивных копинг-стратегий.

Продуктивным в работе оказывается и внимание к специфике группы, к которой принадлежит клиент. На конференции были рассмотрены группы с разными основаниями: клиенты, переехавшие и проживающие за границей, имеющие пассивно-агрессивную структуру личности и родовую травму.

Алла Далит (кандидат психологических наук, доцент, PTSTA (P), г. Москва) в своем докладе поделилась опытом работы с клиентами, проживающими за границей. Современный кризис, по мнению выступающей, имеет особенность – он разворачивается в самых разных плоскостях одновременно, лишая стабильности. Изменения актуализировали сценарные процессы, особое место в котором автор отводит контакту с Родительской фигурой. Она является источником опыта, моделей проживания кризисов. Речь в докладе шла как о людях, которые переехали в 2022 году, так и о тех, кто проживает в другой стране несколько лет. Для клиентов обеих групп Родительская фигура не может быть опорой, так как возникают проблемы с идентификацией и самоопределением.

Далее в докладе Алла говорит о том, как это сказывается на терапии, иллюстрируя тезисы примерами из своей работы и кейсов супервизантов. В самой сложной позиции оказываются клиенты, у которых нарушено доверие к миру, внутренний интроект родителя небезопасен, были проблемы в контакте с реальным отцом. Работа с клиентом в таком случае предполагает изменение контракта, переход с одной стадии терапевтического плана на другую, сокращение стадии терапевтического плана. Завершил выступление тезис о необходимости новых стратегий, нового моделирования, в рамках которых можно по-новому защищаться и заботиться.

В своем докладе **Дмитрий Ломыкин** (практикующий психолог в модальности ТА, г. Иркутск) сосредоточился на формировании структуры пассивно-агрессивной личности. Ссылаясь

на работу Ф. Б. Вайта 1984 года «Passive-aggressive personality» и теорию пассивности Шиффов, выступающий развернул детальное и структурированное описание. В него входил девиз сценария, цель пассивного поведения, особенности людей с пассивно-агрессивной структурой личности, структура их семьи, опыт контакта с матерью. Отдельно Дмитрий останавливается на взрослении, захватывая возрастные периоды 3-7 лет и 7-13 лет. Их анализ приводит автора к сценарному решению и сценарной матрице клиента. При ее рассмотрении докладчик заостряет внимание на пассивности. Также в презентации предоставлено место играм пассивно-агрессивных клиентов, их позициям в играх и основным рэкетным чувствам. В завершении были представлены кейсы, на примере которых было показано совпадение сценарных матриц пассивно-агрессивных клиентов. Особый интерес слушателей вызвала тема поглаживаний: условия, при которых их давать, за что и в какой форме так, чтобы это шло на укрепление активности пассивно-агрессивных клиентов.

Клиенты, пережившие опыт родовой травмы, стали центральной темой доклада **Рахимы Куандыковой** (кандидат психологических наук, СТАР-EATA, PTSTA-p-EATA, г. Алматы, Казахстан). В начале выступления она обращается к опроснику Э. Берна и показывает в нем вопросы связанные с родовым и родо-вым воздействием. Эти же вопросы были адресованы слушателям доклада с тем, чтобы они могли обнаружить следы зачатия, беременности и родов в своей истории. О способах исследовать травму в родах и валидности воспоминаний о рождении докладчица рассказала с опорой на научные публикации. Далее, опираясь на тезис А. Hunter и Sh. Ward, что сценарий рождения становится сценарием жизни, Рахима представила кейс своей клиентки. Особое внимание в нем было уделено раннему решению и работе с ним. Также автор обращается к серии понятий, которые ввел W. Emerson, описывая последствия травм в родах. Вторая часть доклада посвящена влиянию травмы в родах на становление структуры личности. Ее Рахима рассматривает, обращаясь к модели формирования Детского ЭС, авторами которой стали Н. Hargaden и Ch. Sills. Подытожила свой доклад выступающая тезисом: если во взрослом возрасте наступает реакция сходная с родами, она может запустить, возродить в сознании или рести-мулировать травму.

Как следует из материалов конференции, клиенты психологов – люди, у которых актуализированы в той или иной мере внутриспсихические процессы. В психике клиента в зависимости от продолжительности взаимодействия со специалистом сосуществуют две части. Одна – тяже-

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

лые переживания, сложный опыт, травма, трудности контакта, с которыми они не справлялись или справлялись с трудом. Другая включает в себя перепроживание, реинтерпретацию опыта, работу с травмой, поддерживающий контакт и понимание, что можно справляться. Как мы видим в условиях кризиса, та часть, которую клиент выносит в терапию, реагирует острее. Реакция на внешний кризис запускает в ней процессы, на осознание, принятие и проработку которых не хватало ресурсов психики. Это проявляется в форме реагирования на кризис, и тогда речь идет о проработке с психологом конкретных симптомов: гнева, панической атаки, дезадаптивной копинг-стратегии. В свою очередь, обращение к группе позволяет психологу выделить и целенаправленно проработать общие для клиентов последствия кризиса и в то же время сохранить чувствительность к личной истории.

Кризисные времена требуют конкретных техник. На конференции было проведено три мастер-класса. Продуктивность работы с клиентом в игре продемонстрировала **Наталья Вяземская** (психолог, сертифицированный игропрактик, г. Санкт-Петербург). Спикер подчеркивала в своем докладе важность внимания к себе и внутренним процессам, в частности определению стресса и дистресса. Одной из форм поддержки может стать трансформационная игра. Она позволяет клиенту проанализировать стрессовую ситуацию, снизить уровень тревоги, пообщаться с людьми, потренировать новые навыки, спланировать конкретные шаги по улучшению ситуации. В итоге игрового процесса клиент формулирует ответы на вопросы, основные из которых: Кто Я? Какая Я? Про что Я? Какие три шага после игры я сделаю навстречу себе? Фокус на полученных знаниях позволяет игроку найти внутренние и внешние ресурсы для преодоления дистресса и создание себе опоры. Создать факторы, помогающие пройти кризис и адаптироваться к новым условиям жизни. Слушатели доклада смогли поиграть в трансформационную игру и получили приглашение в группу раскрытия профессиональной идентичности через игропрактику для психологов и других помогающих практиков.

Татьяна Агибалова (психиатр, психотерапевт, нарколог, доктор медицинских наук, профессор, РТСТА (Р), г. Москва) и **Александр Панарин** (врач-психотерапевт, нарколог, г. Москва) представили мастер-класс «Транзактный анализ и тренинг навыков психологической устойчивости».

Предваряя практическую часть, Татьяна рассказала о том, как она пришла к работе полипрофессиональной бригадой со сложными кли-

ентами: зависимые, с расстройствами личности, тяжелым уровнем расстройств, низким функционированием, дезадаптациями. Согласно ее опыту, наиболее продуктивной работой для сложных клиентов является совмещение индивидуальных сессий с транзактным аналитиком и – после формирования альянса – включение в группу. Это дает возможность клиенту не оставаться один на один при усвоении навыков саморегуляции и выносить на сессию темы, ситуации и процессы, которые поднимаются в группе.

Одной из форм групповой работы является тренинг навыков на базе ДБТ. О нем и его истории рассказал Александр Панарин, руководитель «Центра обучения доказательной психотерапии», ведущий тренингов по мотивационному интервью и навыкам психологической устойчивости, в своей презентации. После рассказа о диалектической поведенческой терапии, ведущий на примере двух кейсов с участниками конференции продемонстрировал навыки стрессоустойчивости «СТОП» и «ПОПРОСИ».

Мастер-класс по поддерживающим практикам провела для слушателей **Евгения Гущина** (психолог, г. Санкт-Петербург). Вначале ведущая рассказала о месте осознанности и духовности в Транзактном анализе. Для этого она обратилась к текстам Э. Берна, К. Штайнера, Г. Жвелца, М. Чернетича, М. Кошак, Л. Грегори и опыту К. Меллора. В первую очередь Евгения начала делиться знаниями о «Метта-медитации: практики любящей доброты», ее истории и полезных эффектах. Среди них: усиление чувства любви, радости, удовлетворения, благодарности, надежды, интереса, увлеченности и благоговения. Также медитация укрепляет способность к межличностному общению, развивает склонность оказывать помощь, устанавливать связи с другими, сопереживать и отвечать с эмпатией на боль других. Практика развивает безоценочное принятие и уменьшает предвзятость. Отдельный слайд был посвящен пользе практики для помогающих специалистов. После теоретической части ведущая провела метта-медитацию. Далее она затронула тему важности сочувствия во взаимодействии и предложила вторую практику – «Отдавая и принимая сочувствие». В завершении мастер-класса Евгения представила «Мантру психотерапевта» из статьи К. Нефф и К. Гермера.

Мастер-классы объединяет то, что работа с клиентом не ведется на глубоком уровне и не предполагает структурных изменений личности. Речь идет о не менее важном – заботливой внешней поддержке психолога и/или группы. Проживание бережного контакта, ощущения безопасности, понимание правил и границ сами по себе

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

могут быть ресурсными. Одновременно с этим клиента приглашают быть здесь и сейчас, а не там и тогда. Сконцентрировать внимание на познании себя здесь и сейчас, на транзакциях в коммуникации здесь и сейчас, на своем наблюдающем Эго-состоянии здесь и сейчас. Обращение к себе позволяет реализовать потребность во влиянии, очертив для себя его границу, в противовес бессилию и беспомощности перед лицом изменений. Присвоенная таким образом сила может стать одной из форм самоподдержки. Подчеркнем, что все способы работы, представленные на мастер-классах, подходят как клиентам, так и психологам. Далее именно на них будет зафиксировано внимание при рассмотрении докладов, которые были посвящены устойчивости терапевта, профессионализму и профессиональной идентичности.

Доклад **Анатолия Райсфельда** (практический психолог, г. Москва) начинается с тезиса о непредсказуемости мира, о которой еще 55 лет назад писал Р. Лейнг. Это понимание не может помочь клиенту, но поможет терапевту. В сложившихся обстоятельствах психолог может сделать для клиента две вещи. Первое – дать выговориться и снять внутреннюю ажитацию. Второе – внимательно выслушать, чтобы увидеть связь с его ранней историей и вернуть ему ресурс. В ситуации кризиса клиент сталкивается с ощущением одиночества, которое не с кем разделить. Здесь Анатолий предложил сделать участникам упражнение, чтобы зафиксировать процессы, которые оно запускает.

Мозг не различает прошлого и настоящего, и в ситуации стресса запускаются базовые защитные механизмы: бей, беги, замри. В этот момент человек теряет контакт с окружающими и с самим собой. Потому так важно отделить здесь и сейчас от там и теперь. Устойчивость терапевта при этом основывается на принятии своих ошибок, не включая в это клиента, присвоении ресурсов чувства бессилия и беспомощности. При этом устойчивость основана на двух ролях психолога – человека и профессионала. Как человек терапевт может опираться на свой опыт проживания ситуации турбулентности. Устойчивость в терапевтических отношениях по Р. Эрскину базируется на интересе, вовлеченности, уважении, незаконченности. Устойчивость клиента становится возможной благодаря контакту, отношениям с терапевтом. Эти исцеляющие терапевтические отношения дают клиенту ощущение того, что он не одинок. В завершении доклада Анатолий проиллюстрировал представленные тезисы клиентскими кейсами и подвел черту высказыванием: «Я работаю примерно так же, как и работал. Как представитель помо-

гающей профессии я могу влиять только на то, что могу, и не могу на то, что не могу».

В своем выступлении **Елена Соболева** (психолог, TSTA (P), делегат от РФ в EATA, обладательница Серебряной медали EATA, г. Санкт-Петербург) предлагает обратиться к профессиональной идентичности психолога с позиции со-творческого ТА. Выступающая подняла тему идентичности и отметила, что в кризис профессионалам оказывается сложно ответить на вопрос: кто Я? Елена рассматривает эту проблему, опираясь на определение жизненного сценария Б. Корнелла, референтного окна Шиффов и со-творческой сценарной матрицы К. Тюдора и П. Саммерса. В процессе выступления участникам было предложено сделать упражнение, опытом выполнения которого поделились некоторые слушатели. Так же Елена представила кейс своей клиентки. Одной из поддерживающих практик Елена называет встречи психологов в группах, куда можно вынести свои состояния и процессы, а также общаться в поддерживающей, безопасной среде на разные темы. В частности, ресурсным может стать обсуждение современного Транзактного анализа. Далее Елена обратилась к исполняющему Эго и наблюдающему Эго Э. Берна, которое в со-творческом ТА – это Интегрирующий Взрослый. В конце выступления докладчица рассказала о Колесе осознания Д. Сигела и провела по нему практику для участников.

Людмила Шёхолм (психолог, PTSTA (P), г. Хельсинки, Финляндия) в своем докладе «Что мне поможет и что может помешать моей устойчивости и идентичности?» интегрировала психоанализ, Транзактный анализ и ДПДГ (Десенсибилизация и переработка движением глаз). В начале выступления она обращается к смыслам тревоги, отмечая, что содержание этого понятия разнообразно и может восприниматься как широкий спектр эмоций. Для его раскрытия докладчица применяет определение тревоги, данное З. Фрейдом. Он выделил четыре вида тревоги: реалистичную, невротическую, моральную и социальную. Исследование тревоги помогает вывести ее к реалистичной форме. Далее, опираясь на модель Т. Вайта, спикер поделилась интервенциями, тем, что полезно говорить, что не полезно самому психологу, окружению, клиентам. Она подчеркивает необходимость фокуса на себе, новых формах коммуникации и поддержки из Заботливого Родителя в плюсе. Важно при этом принимать во внимание трансгенерационный сценарий. В завершении доклада Людмила отмечает, что сопереживание происходящему, его осознание и понимание может не отрицать все остальные чувства и эмоции. Вместо «или, или» полезно выбрать «и, и». В частности, одной из «жертв» исключающего восприятия

Эльвира Маратовна АРИФ

Тезисы научно-практической конференции СОТА «Устойчивость и целостность идентичности, как ресурс сохранения отношений в изменяющемся мире»

оказалась радость, которая на данный момент негативно маркирована в социуме и признается неуместной. Автор подчеркивает, что важно и присваивать силу тревоги, и проживать радость, которая снимает напряжение, тем самым формируя внутренние опоры.

Исходя из представленных выше выступлений, источником устойчивости психолога становится способность держать контакт в условиях кризиса. Это может быть контакт с собой, в рамках которого происходит принятие своих ограничений, проживание беспомощности и бессилия. Ресурсом становится принятие реальности происходящего и определение своего места в нем. Контакт с реальностью, когда психолог принимает весь спектр своих переживаний, не делая исключений. Ресурс в этом случае можно черпать из позитивных эмоций, заботы о себе и реализации своих потребностей. Важным оказывается контакт с коллегами, транзактными аналитиками в группах поддержки, обучения, организации событий, мероприятий, практик. Ресурсом становится проживание опыта взаимоподдержки: интеллектуальной, эмоциональной, деятельной.

Итак, на конференции «Устойчивость и целостность в изменяющемся мире» были всесторонне рассмотрены с разных точек зрения. Одним из последствий кризиса для психолога становится появление дополнительного направления работы – производства устойчивости. Однако, как показала конференция, речь идет о создании динамичной внутренней структуры, в рамках которой здесь и сейчас актуализируются доступные на данный момент ресурсы, которые формируют многообразие разных опор. Можно говорить об устойчивости скорее как о процессе. В нем есть много составляющих.

Во-первых, работа с Культуральным Родителем и формирование своего видения происходящего на основе фактов, а не мнений. Во-вторых, гибкость в терапевтической работе с клиентами и сохранение всех элементов профессиональной деятельности: своей терапии, консультирования, супервизирования, обучения. И только после установления структуры занятости в изменившихся условиях, брать на себя волонтерские и благотворительные обязательства. В-третьих, общение с коллегами как ценность и ресурс. Когда можно вынести свою уязвимость для поддержки и участвовать в творческом диалоге. В-четвертых, признание ограничения своих терапевтических возможностей и неспособности спасти клиентов. В-пятых, контакт с профессиональной идентичностью. Углубление в Транзактный анализ, с опорой на новые знания и удовлетворенность от роста и

развития. Устойчивость психолога в работе с клиентом транслирует: «С этим можно жить, принять и справляться». Есть техника «Разотождествление», в которой нарисован кружок, внутри написано «Я», там же выделен сегмент «Мои эмоции». Он визуализирует, что человек больше, чем его эмоции. После конференции приходит понимание, что жизнь больше, чем кризис и изменения. Рабочий инструмент психолога – он сам, и на передний план выходят контакт и отношения с собой здесь и сейчас. Забота о себе особенно важна, если смотреть в будущее. Посткризис неизбежен, и проработанной устойчивостью предстоит принять новую неизвестность.