

ИНТЕРВЬЮ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233154-59>

Конспект подкаста с Ричардом Эрскиным

Аннотация. Конспект подкаста с преподавателем ТА.

Ключевые слова: преподаватель, Транзактивный Анализ, интервью, подкаст.

Александра Оганезовна МКХИТАРЯН

Место работы: психолог, частная практика;
Москва, Россия; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022



Alexandra Oganezovna MKHITARYAN

Place of work: psychologist, private practice;
Moscow, Russia; sasha.mkhitaryan@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,
Researcher ID: AAG-2854-2022

INTERVIEW

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233154-59>

Notes from Podcast with Richard Erskine

Abstract. Notes from podcast with Richard Erskine/

Keywords: teacher, Transactional Analysis, interview, podcast.

Этот эпизод подкаста «Три человека в твоей голове» (“3 People in Your Head”), опубликованный в феврале 2021 года, в котором его авторы – Джон Флеминг и Мэтт Тейлор – беседуют с Ричардом Эрскиным.

В этом подкасте обсуждается ранняя психотерапевтическая работа Ричарда, история того, как он познакомился с ТА в 70-х годах и как ТА развивался в те ранние годы.

Интервью было записано в сентябре 2019 года.

Вы можете узнать больше о Ричарде и его работе, посетив сайт Института интегративной психотерапии: <https://www.integrativetherapy.com>

– Что отличает Транзактно-Аналитического терапевта от других терапевтов? Почему имеет смысл обращаться к ТА-терапевту?

– Прежде всего, основательность подготовки – обучение даёт крепкую теоретическую структуру понимания личности, способ увидеть, как люди попадают в ловушку старых паттернов, которые можно описать как старые сценарии и игры, как люди всё время попадают на одни и те же чувства, которые мы называем рэкетами.

Транзактивный Анализ исследует то, как люди структурируют своё время – выбирают уход из контакта или ритуалы, или деятельность? Сколько времени уделяется близости?

Всё это даёт терапевту устойчивую концепцию.

Также ТА даёт понимание того, как личность делится на части: Родитель, Взрослый и Ребёнок, и как по-разному каждая из них на него влияет. Терапевт знает, как обратиться к каждой из этих частей и помочь разрешить внутренний конфликт между ними.

Иногда это также делается с помощью анализа транзакций: рассматриваются так называемые параллельные транзакции, которые проходят гладко и легко, или пересекающиеся транзакции, которые вызывают путаницу и конфликт, желание сопротивляться, спорить или вовсе отстраниться.

Транзактивный Анализ имеет очень хорошую типологию личности, а в последние годы и подробную проработку того, как терапевт может взаимодействовать с клиентом в плане того, чтобы быть со-настроенным с ним, понимать, что происходит внутри него, чтобы способствовать благополучию клиента.

«Ю OK – ТЫ OK» / I'M OK – YOU ARE OK

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Ричардом Эрскиным

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Берн не писал о техниках и о том, что именно он делал в кабинете со своими пациентами. Я думаю, задачу описать, что именно делать с пациентами, он оставил следующим поколениям. Если вы почитаете его ранние работы, он очень расплывчато пишет о том, что происходит в ходе терапии. Другие учителя за последнее время написали намного больше о том, что **конкретно** делать в работе с клиентом. Сейчас у нас есть Журнал Транзактного Анализа, который издается уже 50 лет, с огромным разнообразием прекрасных статей. Более сотни книг, точно не меньше пятидесяти прекрасных книг о Транзактном Анализе и полдюжины книг, которые лично для меня стали учебниками.

– Можете их перечислить?

1. «Транзактный Анализ в психотерапии» Э. Берн (1961) – главная книга, которая оказала наибольшее влияние на мою жизнь и изменила её.
2. В 2016 я редактировал книгу «Транзактный Анализ в современной психотерапии», чтобы показать, как вырос ТА за 50 лет. Эта книга не для начинающих, скорее для тех, кто прошёл 2-3 года обучения и кто хочет погрузиться в более тонкие детали.
3. «Структура и динамика в организации и группах» Э. Берн – очень полезная книга для тех, кто хочет использовать ТА в организациях, и там есть хорошие идеи об использовании ТА в группах;
4. «Что вы говорите после того, как сказали привет» Э. Берн – я люблю эту книгу, она очень занимательная. К сожалению, она была собрана после смерти Берна из его заметок и рукописей, поэтому в ней есть несоответствия – в одной главе что-то называется так, в другой то же самое называется иначе. Я думаю, это потому что Берн сам никогда не редактировал её. Но если не брать это в расчёт, то это очень интересная книга, заставляющая задуматься.
5. «Я окей, ты окей» Т. Харрис – эта книга стала большим хитом в Америке и открыла ТА многим людям;
6. «Рождённые выигрывать» М. Джеймс – я даже покупал её для участников моего семинара. Это ТА с большим количеством экспериментальных упражнений и отличная книга самопомощи.

– Вы упоминали, как для вас важен контакт с клиентами в вашей работе – является ли это тоже частью того, что появилось в ТА не так давно?

СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



Ричард Г. ЭРСКИН

доктор философии (PhD), TSTA, директор Института интегративной психотерапии, клинический психолог с пятидесятилетним опытом клинической практики и преподавания психотерапии. Он специализировался на лечении детей с тяжёлыми нарушениями, руководил терапевтическим сообществом в тюрьме строгого режима, вёл психотерапевтическую практику в Нью-Йорке, специализируясь на лечении одержимости, диссоциации, нарциссизма, шизоидных процессов.

– Да, я думаю вы не найдёте ничего подобного в первые 10 лет выхода публикаций Журнала ТА (TAJ) или в каких-либо ранних книгах по ТА. Об этом позже в рамках отношенческого ТА писали такие специалисты, как Бил Корнелл, Джо Статридж (Jo Stuthridge), Шарлотта Силлс. Также об этом я писал в книгах «За пределами эмпатии» или «Паттерны в отношениях: терапевтическое присутствие» – о том, что именно происходит в кабинете, как применить теорию на практике.

– Как бы вы объяснили это простым языком для тех, кто не в курсе, что такое психотерапия или ТА?

– Я думаю, что, прежде всего, всё начинается с моей приверженности благополучию клиента. Это ядро этики и всех этических принципов. Следующее – я внимательно слушаю. Я занимаю такую позицию, в которой я не знаю абсолютно ничего об опыте этого человека. Так что все мои обучения, все мои знания, теории и супервизии – недостаточны, чтобы помочь мне узнать его. Поэтому мне нужно слушать и еще раз слушать. Клиенты могут говорить и говорить, а я могу их спрашивать – что

они думают, что они чувствуют, что происходит? Но это всё не произойдет, если я не создам безопасное пространство для этого. Поэтому я создаю эмоциональную безопасность, искренне интересуясь тем, что они рассказывают, думая об их благополучии и произношу какие-то слова, чтобы донести это. Такое безопасное пространство помогает рассказать им свою историю, часто впервые в жизни.

– Какие самые важные качества психотерапевта вы бы назвали для того, кто ищет себе ТА-терапевта? Как клиенту понять, что этот терапевт – хороший вариант для него? Какие самые важные качества терапевта, на ваш взгляд?

– Быть присутствующим.

Быть честным.

Быть конгруэнтным.

Практиковать то, чему обучен.

Быть терпеливым.

Быть заинтересованным.

Быть присутствующим – это значит не придерживаться никакой программы, не позволять той или иной теории диктовать, что нужно делать в терапии, не иметь заранее выбранной цели. Освободить своё сознание, чтобы слышать клиента без каких-либо гипотез или предварительных идей о нём. Вместе с этим у нас есть своя история – детства, взросления, обучения, супервизий и весь наш опыт. Это тонны, тонны информации. И иногда, слушая клиента, вы чувствуете, как то, что клиент говорит, стимулирует вас, и вы соотносите это с имеющейся у вас информацией и используете её, чтобы проинформировать или прояснить или спросить что-то. Это постоянное перемещение туда-сюда – между фокусом на клиенте и использовании своего опыта. Как я его использую? У меня есть мысли, идеи, воспоминания, теории, и я превращаю их в серию вопросов. Так что в ответ на эти вопросы клиент рассказывает мне свою историю.

– Вы как-то говорили, что у терапевтов должно быть предупреждение для клиентов. Что это за предупреждение?

– Да, я считаю, каждый терапевт должен ходить с большим флагом, где будет написано не только его имя, но и предупреждение: «Будьте осторожны! Психотерапия может изменить вашу жизнь! Вы можете перестать общаться с друзьями, это может повлиять на ваши отношения с супругом (ой)! Ваши взгляды на жизнь могут настолько измениться, что старый образ жизни

может вам уже не понравиться! Вероятно, вы не захотите возвращаться к старым привычкам и общаться с теми, с кем раньше общались. Вы, возможно, захотите познакомиться с новыми людьми и ходить в новые места! Всё может измениться для вас!». Я думаю, мы не всегда достаточно ясно предупреждаем об этом. А это должна быть такая же надпись, как на пачке сигарет, только с противоположным смыслом: «ОСТОРОЖНО! ЭТО БУДЕТ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!».

– Какие самые большие изменения произошли в вашей жизни благодаря психотерапии?

– Я думаю, что я бы выгорел, будучи учителем коррекционного класса. Там, где я работал, происходили массовые беспорядки после смерти Мартина Лютера Кинга и Бобби Кеннеди. Думаю, я был в сложной ситуации. Меня принимали и уважали, но я считаю, что школьная система не могла тогда обеспечить должный уровень образования и, в особенности, защиту детям коррекционного класса. Так что я бы сгорел на работе, постоянно находясь в стрессовой обстановке.

Мне повезло, что я перемещался туда-сюда только между домом и школой. Я работал с детьми из банд. И много раз я был в ситуации, когда они мне говорили: «Мы ждём вас, мистер Эрскин, мы проводим вас до дома», – в качестве моей защиты. Потому что на улицах были и другие бандиты, которые не знали, кто я такой.

Я думаю, что, как и многим замечательным учителям, мне бы пришлось раствориться в системе. Я могу представить, как это могло бы произойти. Но что бы я сделал, я думаю, – я бы пошёл работать в реставрационную архитектуру. Это то, что меня интересовало. Хаха, может быть, это именно то, что я и сделал. Может быть, я до сих пор пытаюсь восстановить старинную архитектуру...

Место, где я тогда жил, было старой частью города, и мне там было очень интересно. Я любил гулять по улицам, смотреть на здания и думать: «О! я могу отремонтировать это здание... Сохранить старинный фасад и сделать его очень современным внутри...». С тех пор это превратилось в большой бизнес. Но я говорю о периоде 50-летней давности, когда этого не было.

Пока я вам рассказываю, я усмехаюсь над собой, потому что... это то, что я делаю с людьми! Я смотрю на эту древнюю структуру жизни людей, которая может рассыпаться, и я участвую в процессе восстановления.

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Ричардом Эрскиным

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

– Как лично вы распределяете время между терапией и обучением? Сколько часов вы проводите с клиентами, со студентами?

– У меня один клиент. В 7:00 утра, 3-4 дня в неделю, когда я нахожусь дома. И это работа с очень-очень повреждённым, травмированным мальчиком с психотичной матерью. Моей задачей сначала было сохранить ему жизнь. Сейчас этот этап уже позади. Я уже не беспокоюсь об этом, но нужно помогать ему оставаться функционирующим, имеющим цели, стремления в жизни. И может быть, даже иметь немного удовольствий. Это единственный клиент, с которым я сохранил работу после переезда. Я вышел на пенсию несколько лет назад и перестал вести приём. Но я провожу терапевтические марафоны! В год обычно провожу 7-8 пятидневных интенсивных терапевтических ретритов для 18-20 человек. Там мы делаем очень глубокую психотерапевтическую работу, потому что мы проводим вместе несколько дней и часто в одном пространстве, что позволяет работать глубоко и очень плодотворно.

И ещё я провожу несколько официальных обучений, семинаров в 8-9 странах в год. Так что я постоянно нахожусь в движении.

– Не похоже, что вы на пенсии!

– Моя идея о пенсии – проводить семинары 100-120 дней в году. Это даёт мне примерно 200+ дней, в которые я чаще всего пишу, читаю. Правда, многое из того, что я прочитал в последнее время, кажется вторичным, повторением других идей.

– Когда вы говорите, что прочитали много того, что повторяет другие идеи, вы имеете в виду, что сейчас есть необходимость в новых идеях и материалах?

– Нет, я просто думаю, что сейчас происходит много копирования друг у друга. Мы, правда, прошли через революцию в области психотерапии в понятиях отношений. Когда я начинал в 1964 году, психотерапия была очень механистичной. Теории были механистическими, способы получения того, что нам нужно, были очень механистическими. Мы все стремились к получению поведенческого результата – изменения, изменения. Как в гештальт-терапии, так и в ТА в частности.

Позже, начиная примерно с середины 80-х и уже точно к тому времени, как я написал книгу «Интегративная психотерапия в действии» (Integrative Psychotherapy in Action) в 1988 году, произошёл сдвиг – фокус сместился на отношения. Терапия стала обоюдным процессом, не только терапевт, делающий что-то, но терапия стала больше «про-

быть с кем-то в этом процессе», она стала со-творчеством. Отношения приобрели наибольшую значимость.

И в 1990 году я написал статью «Исследование, сонастройка и вовлеченность в психотерапии диссоциации», где я постарался сказать Транзактным Аналитикам: «Нам нужно быть намного больше сонастроенными с людьми. Нам нужно на самом деле показать свою вовлечённость и заинтересованность! И нам нужно сделать это с помощью подробного исследования. Вместо того, чтобы рассказывать клиенту, что происходит, исходя из того, как это описано в теории, исследовать и доставать то, что происходит внутри человека, и фокусироваться на важности отношений между нами». Это было в то время, когда в психотерапии произошёл большой сдвиг в сторону отношений.

Сейчас специалисты называют себя «отношенческими психоаналитиками», «отношенческими транзактными аналитиками», «отношенческими гештальт-терапевтами», но я думаю, что это всё потому, что отношения всегда были центром, с самого начала. И это то, о чем Карл Роджерс говорил в своей книге «Клиент-центрированная терапия» ещё в 1950 году. Мы прошли полный цикл, и я думаю, что сейчас прекрасное завершение этого цикла.

– Что вы сейчас пишете, что зажигает вас? Есть ли что-то, что особенно заинтересовало вас?

– Я только что закончил писать кое-что. Это будет опубликовано в декабре этого года (2021) в Международном Журнале Интегративной Психотерапии. Это статья, в которой будет показано, как теория детского развития может быть использована в психотерапии взрослых. Это очень важно для ТА-терапевтов, которые всегда думают о Внутреннем Ребёнке. Будет описано, как идентифицировать потребности ребёнка, опираясь на то, что мы знаем из теории детского развития. Так что мне это сейчас очень интересно.

Я знаю коллег, которые сейчас интересуются EMDR (ДПДГ), что является разновидностью гипноза. Я знаю, что им не очень-то нравится такое сравнение, но я думаю можно заметить некоторые схожие вещи с гипнозом в EMDR. Или ещё одна техника, которая называется Brainspotting (Брейнспоттинг). У меня есть коллега, который этим занимается. Опять же, это чем-то похоже на EMDR, и, я думаю, тоже в некоторой степени «гипнотично», но он говорит, что эта техника даёт очень хорошие результаты.

Но это новые направления и идеи, я пока не уделил достаточно времени на то, чтобы их ис-

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Ричардом Эрскиным

следовать. Моя жена обучилась на EMDR-терапевта, и она рассказывает, что часто его использует. Многие слушатели моего семинара в Ванкувере – EMDR-терапевты, и я впечатлён теми результатами, которые у них получаются, но я никогда не обучался этому и не знаю как это использовать.

Так много всего интересного! И даже несмотря на то, что я читаю невероятное количество литературы – я не успеваю. Я последнее время фокусируюсь на литературе по детскому развитию.

– Вы сказали о том, что мы прошли полный цикл. Это так применимо и к вашей истории, как вы пришли к терапии в самом начале.

– Первые 7 лет я работал детским терапевтом. Первая книга, которую я написал – «Диалог с младенцем при детском психозе», где я пытался осмыслить то, что было описано в литературе на эту тему в то время – поздние 60-е, начало 70-х. Так что я по-прежнему детский терапевт, только моим клиентам сейчас 30-40-50 лет. Но я всё время ищу в них ребёнка. Я ищу этого отверженного, раненного ребенка в моих взрослых клиентах.

– Почему Транзактивный Анализ сегодня не так известен публике по сравнению с другими направлениями терапии?

– Я не уверен, что это так. Я думаю, что кое-где ТА известен довольно хорошо. Все зависит от того, как его продвигают в этих местах.

Конечно же, он хорошо известен в том плане, что понятия ТА стали общепринятой лексикой. Например, понятие сценария – люди говорят о сценарии. Я помню, как Обама произнёс речь, в которой говорил о том, как он проживал свой жизненный сценарий. Люди говорят об играх, о пересекающихся транзакциях – всё это идеи ТА, которые стали частью общего лексикона. Люди понимают многие идеи ТА. Они говорят: «О, это мой Внутренний Ребёнок!» или «Это Родитель в моей голове!». Они так не говорили до того, как Э. Берн разработал ТА! ТА очень повлиял на широкую публику.

Есть и другая сторона: в самом начале в мире ТА существовала сложная структура иерархии обучения, хотя многие профессора были весьма заинтересованы в ТА. В 1973 году я лично создал на встречу Международной Ассоциации Транзактивного Анализа примерно 50 университетских профессоров, и все они были весьма заинтересованы в преподавании ТА. Но они столкнулись с большим количеством ограничений, потому что не прошли достаточного количества обучения по той системе, из-за чего многие из них отказались.

Кроме того, тогда было опубликовано много популярных книг, некоторые факультеты психологии сочли это поп-психологией и тоже отказались от преподавания ТА.

Всё это повлияло на известность ТА сейчас. Частично сложности с получением соответствующей подготовки, частично предрассудки насчёт поп-психологии, частично, я думаю, там была зависть, а ещё – это массовая популяризация поведенческой терапии. Дело в том, что в поведенческой терапии очень легко измерить небольшие изменения, в то время как в динамической, гуманистической терапии, такой как ТА, измерить их очень трудно. Сложно замерить изменения, которые делают нас другими изнутри. Так что, многое было связано с требованием, что терапия должна быть научно измеримой. Но мы знаем, что ТА работает, благодаря множеству жизненных свидетельств. Он меняет жизни людей. Но трудно найти способ измерить это.

– Что бы вы сказали студентам, обучающимся ТА, в качестве напутствия?

– Найдите хорошую подготовительную программу, которая вас вдохновляет, где преподаватель уважает учеников.

Найдите себе хорошую супервизию, но кроме супервизии, если возможно, найдите себе наставника. Кого-то, кто будет с вами, чтобы вас поддерживать в течение учебы, бросать вам вызов, направлять, рекомендовать, что почитать, приглашать вас к тому, чтобы делиться тем, что вы изучаете, кого-то, кто сможет вас поддерживать и профессионально, и лично. Я думаю, что те люди, которые действительно хотят добиться успеха в своей профессии, нуждаются в ком-то, кто действительно будет вовлечён в этот процесс.

– Кто был вашим наставником?

– Боб Невилл (Robert Neville), он был партнером Карла Роджерса. Он проводил супервизии в клинике, где Роджерс преподавал. Я работал тогда с выжившими после массового убийства, и он давал мне супервизии каждое утро 4 дня в неделю. Я ни разу ему не заплатил, он никогда не просил об оплате. Пару раз попросил меня приготовить ему классный ужин, но он и для меня готовил. И я почувствовал что обо мне заботятся и опекают. Я был начинающим психотерапевтом, а у него за плечами был сорокалетний опыт.

– Для тех, кто рассматривает для себя терапию или коучинг и ищет специалиста, что вы порекомендуете?

– Сходите в обувной магазин!

«YOU ARE OK – YOU ARE OK – YOU ARE OK»

Александра Оганезовна МХИТАРЯН
Конспект подкаста с Ричардом Эрскиным

– Сходить в обувной магазин? Чтобы найти там терапевта?

– Нет! Чтобы найти обувь! Как вы выбираете обувь? Вы покупаете первую попавшуюся пару? Нет! Вы примеряете разные модели, размеры, чтобы найти ту, что вам подойдет. И я думаю такой же способ нужно применить и к поиску терапевта. Сделайте несколько звонков, проведите небольшое интервью по телефону с терапевтами, назначьте встречу с двумя-тремя разными терапевтами и посмотрите, кто вас лучше всего понимает, с кем вы можете на самом деле установить связь. В хорошей терапии должна быть хорошая химия. Как и подходящий размер ботинка, нужно убедиться – не натирает ли, не впивается ли в мизинчик. Это то, что нужно прочувствовать.

В какой-то книге Эрик Берн сказал, люди чаще всего выбирают второго лучшего терапевта, потому что знают, что первый им точно поможет изменить жизнь. Поэтому иногда вам может казаться, что «пара ботинок» сидит очень плотно. Потерпите, и вы «разноситесь».

– В завершение, что является наградой для вас в контексте участия в развитии Транзактном Анализе?

– Видеть, как люди учатся и растут. Видеть, как люди меняют свои жизни. Видеть, как люди из алкоголиков становились трезвыми. Видеть, как ссорящиеся в семье люди теперь живут в мире. Видеть, как люди, отвергающие своих детей, воспроизводящие своё детство, резко меняются и относятся к своим детям по-другому. Это вознаграждение за эту работу.