

## ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233176-79>

## От редакции.

Этим эссе мы открываем новую рубрику, где в авторской колонке можно высказать свой субъективный взгляд на какое-то событие или проблему через призму ТА. Редакция может не разделять точку зрения автора, но мы убеждены, что такая открытая трибуна позволит показать тот или иной феномен в новом ракурсе и дать пищу для размышления ТА-сообщества.

# Универсальные принципы примирения

(Эссе написано автором в 2014 году, даётся в сокращении)

**Аннотация.** В статье приводится авторский взгляд психолога на этический аспект в отношении профессионального сообщества к историческому и текущему контексту, соотнесение этого контекста базовым принципам философии ТА. Автор пишет о необходимости признания ценности жизни как главного феномена современного мира, как на личном, так и общественном уровне. Автор также предлагает 12 принципов, которые могут лечь в основу исцеления отношений не только в парах и группах, но и в больших сообществах и государствах.

**Ключевые слова:** декларация прав человека, Транзактивный Анализ, философия ТА, этика, ценность жизни, право на жизнь, отношения, личность, группы, государство, общество.

**Марина Соломоновна СОКОВНИНА**

Педагог, клинический психолог, продвинутый практик ТА (сертификат COTA), г. Санкт-Петербург, Россия. Контакты: [sokovnina@rambler.ru](mailto:sokovnina@rambler.ru)

**Marina Solomonovna SOKOVNINA**

Lecturer, clinical psychologist, Advanced TA specialist (SOTA certificate), St. Petersburg, Russia. Contacts: [sokovnina@rambler.ru](mailto:sokovnina@rambler.ru)

## LETTER

DOI: <https://doi.org/10.56478/taruj20233176-79>

# Universal Principles of Reconciliation

(The essay was written in 2014 and is published here in abridged form)

**Abstract.** The article presents the subjective view of the psychologist on the ethical aspect in relation to the professional community to the historical and current context, the correlation of this context to the basic principles of the philosophy of TA. The author writes about the need to recognize the value of life as the main phenomenon of the modern world, both on a personal and social level. The author also suggests 12 principles that can form the basis for healing relationships not only in couples and groups, but also in large communities and states.

**Keywords:** declaration of human rights, Transactional Analysis, TA philosophy, ethics, value of life, right to life, relationships, personality, groups, state, society.

*«Каждый человек имеет право на жизнь»  
(из Декларации прав человека)*

\*\*\*

*«Многие жалуются на свои чувства, но мало кто жалуется  
на своё мышление»*

*(Неизвестный психотерапевт)*

Главная ошибка мышления, или ключевое личностное заблуждение – думать, что имеются условия, при которых человеческая жизнь утра-

чивает ценность, или же что чья-то жизнь может быть менее или более ценна в сравнении с другими жизнями.

«Ю ИТ – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK

Марина Соломоновна СОКОВНИНА  
Универсальные принципы примирения

Различие, которое имеется в этом между людьми, – в том, что одна часть людей в большей мере фокусируется на том, что их собственная жизнь имеет ценность лишь при определённых условиях (например, рождение ребенка, диплом с отличием, преданность какой-либо идее или самоотверженный труд на благо Родины...), а другая часть больше озабочена оцениванием жизни других. Например, преступник или террорист, или мафия, или Бог ещё знает кто использует оценку, чтобы дать самому себе позволение для убийства, пыток, обмана, для любых форм дискриминации. И есть, конечно же, третий путь – прекратить думать, что есть какие-либо условия, которые могут влиять и изменять ценность человеческой жизни и давать инструменты для измерения ее ценности.

На последнем пути, наверное, не так много людей, как хотелось бы, поскольку любая позиция требует соответствующих ей действий, а найти соответствующие этому последнему пути действия не очень-то и просто. Потому что ранее этим вопросом мало кто занимался.

Даже признание ценности собственной жизни потребует много мужества, иных своевременных решений и действий. Иных по характеру и размеру вкладов в реализацию её поддержки. Оно потребует также непривычного мужества признать, что какой-то другой человек может думать об этом иначе, то есть не признавать ценность вашей жизни, и с этим необходимо иметь дело, эмоционально и физически.

Ключевая ценность, поддерживающая бытие человечества, – это безусловная ценность человеческой жизни. Без восстановления этой ценности на личном уровне невозможно решение ключевых психологических проблем, без общественно-го ее признания невозможно решение и социальных проблем.

В Декларации прав человека написано: «Каждый человек имеет право на жизнь». При этом там не описано никаких условий – ребенок это, или взрослый человек, или он прелюбодей (прелюбодейка), или коммунист, или психически больной человек, не написано никакой более ценной расы или национальности, суммы дохода и положения в обществе. Это очень просто: каждый человек имеет право на жизнь.

Поэтому нет никаких причин или обстоятельств, оправдывающих убийство, случайное убийство, массовое убийство, убийство по закону или убийство за политические взгляды. Поэтому нет никакого смысла обсуждать, правы или не правы люди, утверждающие свой взгляд на реальность: монархисты и коммунисты, фашисты и антифашисты, патриоты и космополиты, ну и так далее.

## СПРАВКА «ТА В РОССИИ»



**Марина  
Соломоновна  
СОКОВНИНА**

Педагог, психолог, по российскому образованию — психолог клинической специализации, одна из основателей (учредителей) СОТА и участник первой клинической программы, член совета СОТА в настоящее время. Сертификат «Продвинутого практика», утвержденный в СОТА. В течение 10 лет занимала пост председателя Этической комиссии СОТА, участвовала в пересмотре этического кодекса ЕАТА. Лауреат Всероссийского конкурса образовательных программ за 2014 г. Несколько лет преподавала педагогику, педагогическую психологию, введение в психотерапию, введение в транзактный анализ, педагогическую практику в Высшей школе экономики. Вела краткосрочные курсы повышения квалификации для педагогов-психологов, для воспитателей дошкольных образовательных учреждений, супервизионную группу для педагогов-психологов по вопросам консультирования в области образования. Автор более чем 30 статей по применению ТА в психотерапии и образовании и двух книг. Автор методического пособия по воспитанию детей [«Вырастаем вместе»](#), которое может использоваться как психологами для проведения родительских тренингов, так и самими родителями самостоятельно (соавтор — Ирина Сергеевна Андрейченко).

Далее в Декларации прав человека сказано: «Каждый человек имеет право на законное судебное разбирательство, вне зависимости от...» (Не буду повторяться). Нет никаких сортов или видов людей, которые не имели бы на это права. В том числе и те, кто содержатся в американской тюрьме Гуантанамо.

Именно по этой причине мне нравится Транзактный Анализ. По той причине, что ключевая философская предпосылка Транзактного Анализа: «Каждый человек – О'Кей». Значит, жизнь каждого одинаково ценна, то есть бесценна.

Марина Соломоновна СОКОВНИНА  
Универсальные принципы примирения

Одна из транзактивных аналитиков Мери Кокс говорила так: «Если у вас возникли трудности в вашей профессиональной работе (консультировании, терапии, обучении) и ничто вам не помогает разрешить имеющуюся проблему, – вернитесь к базовым философским ценностям и просмотрите ситуации сквозь их призму. И вы найдёте, что именно вы делаете не так и что можно делать вместо этого». И это – из моего как личного, так и профессионального опыта – работает.

И именно в следующей последовательности.

**1. Каждый человек – ОК.**

**2. И это означает также, что каждый человек имеет способность думать.**

**3. И далее – имеет способность принимать решения.**

**4. А значит – и изменять старые, ошибочные решения.**

Подумайте теперь относительно любой трудной для вас ситуации: отказываете ли вы себе самому в каждой из этих четырёх способностей, или другому человеку, или вам обоим?

Верните себе не признаваемую (из четырёх) способность или другому человеку, или вам обоим. Вернуть эту способность и себе, и другому означает: выйти из позиции «минус/минус» и начать разговаривать друг с другом. Отсутствие контакта, изоляция – это позиция «минус/минус».

Есть и ещё одна способность – **номер 5: принять гнев другого, позволив себе увидеть, что стоит за гневом.** И это будет позиция на социальном уровне «плюс/минус» и на психологическом «минус/плюс».

Что можно и нужно сделать?

**Пройти такой путь из 12 шагов.**

**Шаг 1.** Начать разделять поступки и личность, как относительно других, так и себя самого.

**Шаг 2.** Признать, что вы сами – ОК, независимо ни от каких причин.

**Шаг 3.** Признать, что ваш противник – ОК, независимо ни от чего. Это значит признать его чувства и его страдающую часть, даже если она глубоко скрыта под защитами.

**Шаг 4.** Начать верить, что вы оба способны решать проблемы и изменять своё поведение.

**Шаг 5.** Возвратить себе и ему право на ошибку.

**Шаг 6.** Признать свою часть в создании проблемы. Даже если на социальном уровне вы являетесь страдающей стороной. Потому что на психологическом уровне есть и ваша ответственность в сложившейся ситуации.

**Шаг 7.** Признать свою ответственность за ошибку, если ранее она перелагалась вами на другого.

**Шаг 8.** «Возвратить» другому ответственность за ошибку, если вы незаслуженно приписывали её (ответственность) себе.

**Шаг 9.** Принести извинения или потребовать их. Осознать потери и оплакать их. Говорить правду и услышать правду.

**Шаг 10.** Если извинений для вас окажется недостаточно, разрешить себе восстанавливать справедливость, даже если это требует времени, сил и денег. То есть необходимо предложить компенсацию или потребовать её. И даже в том случае, если ваши извинения не были приняты или же, наоборот, ваши требования извинений не были приняты, не были признаны как адекватные, дать себе поглаживания за то, что вы услышали свои потребности и говорили о них.

**Шаг 11.** Признать, что вокруг нас есть мир, содержащий широкие возможности для решения разнообразных проблем, и они могут быть использованы вами для достижения благополучия, счастья и здоровья.

**Шаг 12.** Найти эти пути решения и реализовать их.

И те же самые принципы и подходы эффективны для лечения взаимоотношений в парах, в группах и между группами, в сообществах и между ними, для лечения отношений внутри государства и межгосударственных процессов.

Все пункты пути этого процесса разрешения проблемы важны, но я сейчас хочу кратко остановиться на шаге 9, касающегося извинений. Он не менее важен, а может быть, даже более важен, чем шаг 10, касающийся компенсации. Во-первых, по той причине, что разрушения могут оказаться настолько велики, что полная компенсация ущерба становится реально невозможна. Второе: это то, что противостояние и разлад – явления нематериального, а психологического, личностного характера, и потому приводятся в баланс средствами того же типа. Материальная компенсация без публичного признания ответственности и извинений превращается в контрибуцию.

В некоторых случаях человек бывает недостаточно информирован о том, к каким последствиям могут привести те или иные его поступки. Эта недостаточная информированность может быть обусловлена намеренным обманом со стороны, самообманом или легкомыслием человека, не утруждающимся серьёзно исследовать вопрос.

В этих случаях и род человеческий, и отдельная личность оплачивают вторую цену, и эта цена

«Ю ОК – ТЫ ОК» / «Ю ОК – ТЫ ОК» / «Ю ОК – ТЫ ОК»

Марина Соломоновна СОКОВНИНА  
Универсальные принципы примирения

может оказаться невыразимо высокой. Почему повесился Иуда? В этом вопросе и ответе на него не меньше горечи, чем в новостях о гибели детей и стариков, разрушенных городах, страданиях и потере привычной жизни.

Да минует нас чаша сия.

«Я ОК – ТЫ ОК» / I'M OK – YOU ARE OK