

Елена Речкина:

# «Сдать экзамен на СТА – значит изменить свой сценарий»

**Ольга Владимировна  
КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА**

Главный редактор журнала «Транзактивный Анализ в России»; редактор в Rambler&Co; частная психологическая практика; член СОТА и ЕАТА; Москва, Россия; [ok810@yandex.ru](mailto:ok810@yandex.ru); ORCID ID: 0000-0001-5059-3455



**Olga Vladimirovna  
KOCHETKOVA-KORELOVA**

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

Elena Rechkina:

# "To Pass STA-P Examination Means to Change Your Life Script"

**Аннотация:** В статье приводится интервью с Еленой Речкиной, практикующим транзактивным аналитиком, об опыте сдачи экзамена на статус СТА-Р в 2021 году. Елена рассказывает о своих сложностях, сценарных процессах, поднимающихся при подготовке к сдаче экзамена, особенностях первой и второй части письменного экзамена, нюансах устного, а также дает рекомендации для тех, кто собирается сдавать сертификационный экзамен на звание транзактивного аналитика.

**Ключевые слова:** экзамен, СТА, Транзактивный Анализ, психотерапия, ЕАТА, сертификация

**Abstract:** This article contains an interview with Elena Rechkina, a practicing transactional analyst, who tells about her experience of passing the STA-P status examination in 2021. Elena talks about her difficulties, the life script's processes that arise during the preparation for the exam, the features of the first and the second parts of the written exam, and the nuances of the oral exam. Also Elena provides recommendations for those who are going to take the certification exam for obtaining the title of transactional analytic.

**Keywords:** examination, STA, Transactional Analysis, psychotherapy, EATA, certification

**С**вой экзамен на статус СТА-Р Елена Речкина (г. Москва) успешно сдала онлайн 22 апреля 2021 года, о чем есть официальное сообщение в «Вестнике ЕАТА». В команде экзаменуемых была еще одна россиянка – Ирина Пингарёва, остальные коллеги из разных стран: Румынии, Украины, Великобритании, Испании, Италии, Франции.

Какие психологические процессы происходят при подготовке к получению статуса СТА? С какими сложностями сталкиваются кандидаты и зачем вообще сдавать экзамен? Об этом наш разговор с Еленой.

— Лена, когда мы с изначально говорили об интервью, меня зацепила твоя фраза: «Я очень рекомендую сдавать экзамен, потому что это способ пройти свой сценарий, изменить его». Как сценарий проявляется в таком процессе,

**как подготовка и сдача экзамена на СТА? Как это происходило у тебя, можешь поделиться?**

— Я думаю, что вообще приход в четырехлетнюю европейскую программу (202 курс. — **Ред.**) связан с тем, что есть какая-то готовность понять себя, познать на более глубинном уровне. Потому что, на мой взгляд, нас туда изначально привлекают сценариями, играми. Это задевает внутри нас разные части психики. Ведь когда мы туда приходим, то начинаем очень глубоко погружаться в себя — а программа ведь построена именно таким образом, что студент постепенно, поэтапно просматривает киноленту своей жизни.

А дальше происходит так: супервизоры и тренеры рассказывают и показывают, что там, за горой, будет много интересного. Когда старшие товарищи говорят о возможном вознаграждении в этом путешествии, то одним из первых называют сдачу экзамена. Мне об этом говорила Марай-

Ольга Владимировна КОЧЕТКОВА-КОРЕЛОВА  
Елена Речкина: «Сдать экзамен на СТА – значит изменить свой сценарий»

ка (Марайка А. Хейн, Голландия. — **Ред.**) на одном из терапевтических марафонов. Она называла это трамплином в начале пути к себе. Сперва приходится верить на слово, потому что не очень понятно, о чем речь. Но по мере того, как проходишь программу и начинаешь практиковать, уже смотришь на жизнь иначе, начинаешь видеть, из чего она состоит, на что ты тратишь свое время. К тому моменту, когда ты подходишь к экзамену, уже понимаешь, что огромное количество времени уходило, предположим, на игровое поведение, жизнь тратилась на какие-то неотгореванные вещи. Ты заходишь на некоторые страницы своей жизни, куда до сих пор боялся заглядывать. Например, обнаруживаешь, что работаешь там, где тебе не нравится, да и не зарабатываешь столько, сколько хочешь. *И когда ты заканчиваешь программу, у тебя есть уже некий объем видения, в первую очередь — себя, а потом уже и других.*

Специалисты нашей профессии чтобы стать профессионалами, должны заглянуть внутрь себя, своей личной истории, которая раскрывает секреты собственного внутреннего мира, и вместе с профессиональными навыками открывает путь к другим. В нашей специальности, я думаю, именно это путь к мастерству. Это не значит, что ты кардинально изменишь свою жизнь, но неминуемо поймешь, как ты устроен. И, когда после окончания программы предлагают идти на экзамен, это — вызов. Вызов рассказать другим о том, что я прошла большой путь.

#### — Другим — это кому? Экзаменационной комиссии?

— Я думаю, что изначально — своему роду. Потому что по пути изучения программы я понимала, насколько я связана со своей историей, насколько то, как я живу свою жизнь, как структурирую время, в какие игры играю, какие призы в этой жизни я не беру... Например, студенты осознают, почему они женаты или замужем, или почему они не зарабатывают достаточно, почему у них нет детей. И неважно, мужчина ты или женщина. Начинаешь понимать, как ты либо повторяешь чью-то судьбу, либо отбиваешься от всех («Я не такая, как вы»). И вот ты подходишь к экзамену, а там первая часть — надо написать о себе. Именно в тот момент я поняла, почему просто пройти 202 курс — недостаточно. Именно экзамен завершает путь.

#### — А почему? Ведь сам курс позволяет осознать свои игры, свои паттерны.

— Недостаточно, потому что процесс подготовки — это новое предъявление себя, это рождение как профессионала, уже прошедшего какой-то путь как человека. Но именно на первой части многие застревают.

#### — Что такого коварного в первой части?

#### • СПРАВКА ЖУРНАЛА «ТА В РОССИИ»



#### Елена РЕЧКИНА

Я практикующий психолог, Сертифицированный Транзактный Аналитик в области Психотерапии. Изучаю и практикую ТА с 2005 года. За моими плечами более 1300 часов профессионального тренинга, 550 часов супервизии с мастерами ТА со всего света, которые, несомненно, повлияли на мое становление как профессионала.

— Там кандидат начинает описывать свою жизнь. Вроде бы простые вопросы: «Как на вас повлияло обучение? Что стало по-другому в вашей жизни?». Когда ты садишься отвечать письменно, ты вдруг просматриваешь текущий этап своей жизни и понимаешь, куда ты уже прошла, ты начинаешь это все собирать воедино. Поэтому первая часть — очень трудная, потому что тебе нужно открыто писать, из окейной позиции, при этом уважительно по отношению к себе. Я переписывала несколько раз.

#### — Переписывала, потому что тебе самой не нравилось, или тебе давали обратную связь?

— Давали обратную связь. Моим основным супервизором была Елена Соболева, с которой я и пошла на экзамен. У нас была договоренность, что я возьму супервизию у нескольких зарубежных супервизоров. И я получала один и тот же фидбэк: а напиши теперь о себе из позиции «я+ ты+». Все, что ты пишешь, — хорошо, только напиши из окейной позиции. И это, оказывается, непросто, особенно в нашем культуральном сценарии. То есть тебе нужно дать себе поглаживание.

Мне как личности, которая выросла в СССР, хвалить себя вслух было непросто. Нынешние современные блогеры могут говорить о себе совсем по-другому. Для меня это оказался вызов — рассказывать о себе и о том, насколько я хороша, как сильно программа изменила мою жизнь, мои взгляды; она дала мне точки опоры, понимание, как действовать в своей собствен-

ной жизни в первую очередь. И это первый вызов экзамена, который меняет твой сценарий, потому что в части А тебе нужно по-новому рассказать о своем пути, о себе. Это выход из токсичных опытов, если они были в жизни, в которых ты застревала, например, симбиотические связи; это отказ от того, что ты чего-то недостойна, что ты не имеешь на что-то права, если что-то не отдашь. Это по-настоящему новый взгляд на себя. Именно в этом может быть трудность при написании первой части.

При этом описание должно быть живым текстом. Простой лаконичный ответ на вопрос: «Да, я прошла программу», — так не работает.

**— Я слышала от коллег-транзактников такое мнение: сдать экзамен — это, мол, просто получить погоны, что можно и без этого практиковать после 202 курса. Но я сейчас от тебя слышу, что как будто бы это не совсем так, то есть с точки зрения формальной вроде бы да, а с глубинной — нет. И это для меня звучит как откровение.**

— Берн выстроил целую систему, он сделал огромный вклад в нас, людей, и наши коммуникации. Но мое мнение, и то, что я слышала от тренеров, которые еще были с ним знакомы - мне посчастливилось учиться у них, - что Берн не смог пройти свою трудность, свой «экзамен». Он не смог дать себе достаточно поглаживаний. Поэтому я считаю, что первая часть — на самом деле главная. Если ты не можешь дать себе поглаживания, дать себе признание, разве ты сможешь дать это клиентам? Если ты не можешь рассказать о себе, что с тобой все в порядке и это связано с твоим путешествием, а экзамен — это один из способов рассказать о себе людям.

Конечно, можно практиковать и без экзамена. Безусловно, никто не говорит, что эти специалисты не имеют опыта, ресурса, свободы в этом месте. Я по пути собирала еще какие-то обучения и знания. До этого направления я училась в гештальте, в экзистенциальной терапии, в символдраме, но до конца я дошла только в ТА. Во многих модальностях при обучении проходят несколько ступеней. Но без экзамена — это как закончить институт и сказать: мне не нужен диплом, для меня это не важно. Разве это правда? Я думаю, что неправда.

**— Если мы говорим о переписывании сценария, и в том числе благодаря первой части, то важно ли или нет то, что училась ты у одного преподавателя на 202 курсе, а экзамен сдаешь уже с другим? Или надо с этим же преподавателем идти, чтобы завершить «обучение в институте» со своим тренером?**

— Могу сказать на своем опыте. Я училась у одного преподавателя, первым моим тренером был Дмитрий Шустов. Первый контракт был с Дженни МакНа-

мара, потому что у Дмитрия Ивановича еще не было допуска заключать контракты. По мере того, как я училась, он сдал экзамены, и уже следующий мой контракт был с ним непосредственно. С Дмитрием Шустовым я прошла свой большой путь профессионала и дошла до окончания программы. Высвободилось много энергии, благодаря обучению, супервизиям и личной терапии. По пути было еще рождение ребенка, которое, конечно, подвинуло мою историю. Он родился на третьем году обучения, и в этом я также изменила свою жизнь. Важно было сделать выбор, пока ребёнок мал, ему нужна мама, я выбрала быть с ним, практиковать и набирать опыт, пока отложить экзамен.

А потом получилось так, что Дмитрий Иванович оказался уже достаточно занятым человеком и больше специалистом из медицины, а я пошла по психологическому развитию (до этого я была сама в медицинской среде). Поэтому появилась Елена Сергеевна Соболева, она дала другую мотивацию, когда я начала готовиться к экзамену. Это было другое путешествие. Поэтому твой сопровождающий на этом пути — тоже персонаж твоей новой истории. И он помогает тебе пересматривать те моменты, которые не позволяют тебе расти, развиваться, потому что новый экзамен — это в первую очередь твое достижение, это признание себя в мировом сообществе. И для меня, например, это было очень важно, потому что у меня есть европейские корни, и я думаю, что каждый приходит в программу за чем-то своим, и я, например, понимала, что я здесь неслучайно.

**— А бывало такое ощущение, что случайно?**

— У всех возникают такие обесценивающие темы про экзамен. Это появляется практически, мне кажется, у каждого человека, кто двигается по этой дороге, потому что ты как раз спотыкаешься о смыслы. Но пока ты не начинаешь писать, пока ты не заходишь внутрь процесса, ты не сталкиваешься со степенью важности того, что ты пишешь о себе.

А вторая степень важности — когда ты описываешь своего клиента, ты на самом деле начинаешь видеть, что ты делаешь огромную работу. Ты вдруг видишь, структурируя свой клиентский случай, что одно дело, когда ты получаешь супервизию, показываешь работу в аквариуме, а другое — когда ты максимально близко к теоретической части, но при этом живым языком показываешь, что происходит за закрытой дверью кабинета. И здесь ты тоже получаешь свое признание.

Это второй огромный бонус — уважение к себе. Потому что, описывая то, что ты делаешь, вдруг осознаешь еще больше важности в своей работе. Особенно когда свидетелем этого становится целое сообщество транзактивных аналитиков по всему миру. Пусть у тебя будет четыре экзаменатора и председатель комиссии, но это представители целого огромного сообщества.

До этого тебе нужно собрать все материалы, тебе нужно написать, сколько ты часов отучилась. Это тоже, кстати, еще одна потрясающая вещь, которая меняет твое сознание: когда ты составляешь этот «лук», когда ты пишешь, сколько у тебя было клиентов за все годы, сколько ты часов терапии провела, у кого ты училась, когда ты делаешь эту сводную таблицу, у тебя проявляется такое большое уважение к себе!

**— И видно сразу, сколько инвестировано времени, денег.**

— Да, и внимания. Ты начинаешь понимать, какую это имеет цену. И когда ты описываешь свой клиентский случай, у тебя появляется к себе другое уважение. А еще ты видишь свои сложности, и тогда это зона развития. В подготовке ты начинаешь усиливаться. Через это ты прочитаешь какие-то статьи, книги, что-то проанализируешь, докопаешься до чего-то, возьмешь не одну супервизию. Конечно, надо выбирать хороший случай, в котором вы продвинулись куда-то с клиентом.

**— Вот тут у меня возникает вопрос: что значит «продвинулись»? Нужно, чтобы клиент прошел по всему терапевтическому плану? Нужен законченный случай с перерешением?**

— Главное в этом в описании показать, что ты разбираешься в той или иной концепции. Вот видишь: уже у тебя сразу какой вопрос — перерешение. Возвращаясь к первой части, с тобой и так все в порядке. Если ты дошла до какой-то точки в работе, ты уже прошла огромный путь.

**— Сейчас я слышу, что можно сделать некую законченную работу в какой-то из концепций или на каком-то этапе терапевтического плана. То есть необязательно законченный случай. Звучит как разрешение.**

— Какую бы ты концепцию ни взяла, ты там присоединишься, у тебя будет альянс, у тебя будет развитие. Терапевтический план можно подвести к любой концепции. Если возникает сомнение в том, что ты чего-то достиг, нужно по-другому смотреть на это — как на сужение сознания и запугивание себя Родительскими интроектами. В части с клиентским случаем ты не можешь застрять, разве что ты не уверена в своей персональной части. У многих людей как раз открываются инсайты в клиентской части, возникает ощущение важности работы, какой бы кусочек помощи ты ни оказала человеку, да, ты распутала чувства Ребенка, ты помогла ему вот в этом месте стать другим, собственно говоря, по-другому посмотреть на то, как устроена его жизнь вот на этом отрезке. Как он этим будет пользоваться дальше — это уже не твоя работа, ты не можешь за это нести ответственность.

Причем очень важно не спрашивать ни у кого, какой взять случай, а довериться своей интуиции и выбрать то, что тебе нравится. В первую очередь, чтобы показать другим людям, что психотерапия целебна, что Транзактный Анализ помогает увидеть уроки, возможности и объяснить их простым доступным языком. Что там есть инструменты, с помощью которых можно что-то изменить в своей жизни, а что-то принять. И это должно нравиться тебе в первую очередь.

**— А есть еще теоретическая часть, так?**

— Там было 12 вопросов, из которых ты выбираешь 6 и отвечаешь на них, связывая с практической частью. Это делает работу более красивой. Ты описываешь клиентский случай, а потом берешь свой теоретический вопрос и показываешь: «В моем кейсе вот это выглядит вот так», — добавляешь какие-то диалоги, транзакции и даешь теоретическое объяснение, ссылаясь на концепции, но показывая при этом свою точку зрения. Это не про то, чтобы переписывать учебники Вэнна Джоинса или Тони Уайта, или кого-то еще. *Надо показать красоту своей работы, открыть, как ты это делаешь, потому что ты это делаешь своим уникальным способом.* Да, ты используешь, условно, три концепции, но своим уникальным способом. И твоя задача — показать перед сертифицированными транзактными аналитиками, как ты работаешь, а для этого тебе нужно себя признать. Поэтому такой путь.

**— Я слышала неоднократно, что сам процесс подготовки к экзамену может затянуться на годы, у кого-то он откладывается, замораживается. У меня есть фантазия, что экзамен чем-то похож на процесс терапии — с установлением альянса (с супервизором, с самим собой), с сопротивлением, с параллельными процессами. Это так?**

— Думаю, что да. Еще нужно предоставить пленки, и этот момент тоже является еще одним вдохновением. Потому что ты начинаешь себя слушать и понимать, зачем тебе надо записывать клиентов, с которыми ты работаешь, тебе нужно сделать много записей. А ведь это еще одна наша культуральная история, довольно тяжелая, потому что у нас куча ссыльных людей, война была. И записывать кого-то на пленку в культуральном сценарии небезопасно. Очень много паранойи. И преодоление страха, недоверия — тоже часть того, что ты делаешь в работе с клиентом. Он доверяет тебе рассказать что-то ценное, интимное под запись. Многие соглашаются с удовольствием, когда ты говоришь, что я через это, соблюдая конфиденциальность, буду расти и передавать знания другим.

До этого я много лет работала в государственной системе, связанной с наркологией, и даже там люди соглашались на видео записываться для того, чтобы это кому-то еще помогло. В нашей профессии то же са-

мое. Конечно, не надо обращаться к людям с определенной личностной адаптацией, определенного склада, которые будут сразу же высказывать недоверие, просить их размещать о них какую-то информацию, даже если она конфиденциально изменена. Для экзамена нужно выбирать лояльного клиента.

Ты прослушаешь кучу материала, чтобы выбрать то, что нужно для экзамена, и сделать его транскрипт. А, кроме того, надо выбрать групповой кейс и фрагмент из него. И здесь возникает еще одна история, в которой люди застревают, потому что ты начинаешь все слушать — и обесцениваешь: «Вот здесь я не то сделала, вот здесь надо было по-другому». Да, ты начинаешь пристально относиться к каждой транзакции, думая о том, что вот если бы ты сказала по-другому, все бы изменилось, но это не так. Потому что, работая в кабинете, ты думаешь не столько о транзакциях, сколько о контакте и том эффекте, который нужен клиенту. И в какой-то момент понимаешь, что мы работаем интуитивно, делаем какие-то парадоксальные интенции, но используя разные способы для того, чтобы помочь «развязаться» энергии клиента.

*Следующим откровением становится момент, когда ты начинаешь себя слушать с удовольствием: «О, какая хорошая сессия, о, какая хорошая работа». Это еще одно самопоглаживание, признание, и тогда ты легко выбираешь эти пленки. Ты берешь любую и находишь в ней хороший кусок. Ты просто учишься относиться к себе лояльно в хорошем смысле слова, потому что это твой стиль. Ты так говоришь, ты так действуешь, и это работает, потому что клиенты меняются. Это еще один бонус — познание себя, принятие своего темпа, своего стиля, своего личного опыта, который, несомненно, кроме навыков и теоретических процессов, играет важную роль в том, когда ты идешь на экзамен. Когда ты приходишь на экзамен с собой, со своим стилем, со своим опытом, ты остаешься со своей уникальностью и отдельностью. Если ты приходишь с мыслями о том, как хорошо ты владеешь теорией, то, скорее всего, ты можешь не сдать экзамен.*

**— Это еще один из камушков в копилку страшилок об экзамене, что нужно обязательно знать теорию. Нет-нет, да накрывает мысль: «Господи, я училась 4 года, а я что-то помню, что-то нет. И вообще ощущение, что я к концу уже вообще все позабывала, что было на первом курсе», — и так далее.**

— Во время подготовки материал поднимается снова. В этом тоже польза экзамена. Но, когда ты пишешь и структурируешь свой случай, задача экзаменаторов — посмотреть на то, как ты оперируешь материалом, как ты в контакте со своей окейностью, как ты понимаешь, что значит излечение в первую очередь.

## • ШПАРГАЛКА ПСИХОЛОГА

### Лайфхаки для тех, кто хочет сдавать экзамен

**Мы попросили Елену Речкину поделиться лайфхаками с теми, кому еще предстоит сдать экзамен.**

- **В первую очередь, конечно, понимать свой стиль.** Он складывается в том числе из интроектов наших тренеров, учителей, каких-то более ранних фигур, имевших для нас ценность, как они несли себя по жизни. И я думаю, что очень важно в этом месте сохранять свою аутентичность, что бы тебе ни предлагали для продвижения в экзамене. Когда ты приходишь с самим собой, тебе легко сохранять окейность.
- Очень важно быть **иметь поддерживающее сообщество, коллег**, с которыми вы вместе растете, иметь интервизионную группу или хотя бы одного коллегу, с которой ты можешь обсудить и получить поддержку. Это те, кто тоже идет на экзамен и проходит такой же путь. Вы учитесь вместе и размышляете об экзамене, обсуждаете, что у тебя или у него/нее тормозит продвижение. Вы помогаете друг другу возвращаться во Взрослого.
- **Быть в личной терапии в модальности ТА.** Во-первых, не допустят до экзамена без определенных часов. Во-вторых, ты на клиентском месте понимаешь, как это работает. Ты сам проходишь те же процессы, что и твои клиенты. В-третьих, ты не сдашь экзамен, если сам не двигаешься лично (а часть людей не сдает экзамен из-за того, что им трудно внутри себя с тем или другим процессом). Личная терапия расслабляет, помогает тебе продвинуться и увидеть те препятствия, которые возникают на пути к сдаче экзамена.
- **Выбрать супервизора.** Если у тебя контры с супервизором, и ты с ним сражаешься, как с Родительской фигурой, то большой вопрос, как через это пройти и зачем тебе это сражение. Поменять отношения, сменить супервизора, чтобы быть свободным в своих выборах. Легче и работу писать, когда вы говорите на одном языке.
- **Практиковать и давать себе за это признание,** описывать эти признания, например, делать зарисовки своих случаев, увидеть на бумаге свою работу. «Вот я так-то и так-то продвинулась с этим клиентом». Это дает опору внутри профессии, но нам всем нужен результат, как бы то ни было. А экзамен — это как раз тоже результат, это результат твоего труда.

А в плане теоретического формата это не такой традиционный для нас экзамен.

— **Ну, то есть нет такого, как в вузовском экзамене: «Берите билет, готовьтесь, отвечайте».**

— Нет. Там есть экзамен письменный. Эту работу оценивают, и на нее приходит рецензия. В ней могут быть какие-то вопросы, которые на экзамене могут задать, а могут и не задать. Например, на моем экзамене все экзаменаторы были с высшими статусами, и это был просто интересный диалог, обмен опытом, и я думаю, первое, на что смотрят, — насколько ты сама себя видишь в этой роли, насколько себя там чувствуешь. Например, когда к тебе клиенты приходят в кабинет, ты сидишь спокойно: «Здравствуйте, я вас жду». И когда ты приходишь на экзамен, там та же история. Перед тобой — такие же коллеги, которые знают весь этот путь, которые прошли эту дорогу, прошли свое чистилище, очистили свои сценарии. Там не может ничего случиться, кроме разве что личных переносов, которые бывают у всех, если ты пойдешь из Ребенка или из Родителя, говоря нашим языком, не из Взрослой своей части. *Если ты пойдешь из них или из зараженного Взрослого, ты можешь попасть в какой-нибудь перенос/контрперенос.* Поэтому задача — идти по этому пути с высоко поднятой головой и убежденностью, что ты это в первую очередь делаешь для себя и для своих клиентов. Ты двигаешься не для экзаменаторов.

– **Еще один страх, который транслировали потенциальные экзаменуемые: что подготовка и сдача экзамена — это какое-то безумное количество денег.**

– Это неправда. По-моему, больше денег, чем уже вложено в 202 курс, быть не может. Расходы зависят от твоих пожеланий и предпочтений: если ты хочешь без конца супервизировать каждую строчку в своей работе, так пожалуйста, это ж твой выбор.

– **Лена, ты на чем сопротивлялась? Что в твоём процессе подготовки было сложнее всего?**

– Я довольно быстро написала первую часть. А потом получила обратную связь, что я пишу не окейно о себе. Я пошла думать и разбираться в своей личной терапии, и это заняло какое-то время, потому что это оказалась сценарная история: в моей семейной системе нельзя было проявляться, нельзя было открыто говорить о себе, — предков сослали из Европы в Сибирь. Мне нельзя было туда пройти. Это было очень сложно. И я хочу поблагодарить всех тренеров, кто был со мной на этом пути (и российские, и зарубежные), тех коллег, кто проходил со мной марафоны, семинары, кто лечился вместе со мной — я продвигалась вместе с ними к этому осознанию. Я помню, как на одном из семинаров Эрскина этот пазл наконец-то сложился, что я имею право на свой путь, даже если в

моем роду кто-то за это погиб. И я поняла, почему я тут — именно в европейской программе, почему именно эта программа оказалась для меня столь целительной. И экзамен поставил точку.