

# Памяти Кена Меллора

Александра Оганезовна  
**МКХИТАРЯН**

Место работы: психолог, частная практика; Москва, Россия;

[sasha.mkhitarian@gmail.com](mailto:sasha.mkhitarian@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.mkhitarian@gmail.com](mailto:sasha.mkhitarian@gmail.com),

ORCID ID: 0000-0002-8687-7174,

Researcher ID: AAG-2854-2022

## In Memory of Ken Mellor

**Аннотация:** Эта статья посвящена памяти Кена Меллора — преподавателя и супервизора Транзактного Анализа в области психотерапии, ушедшего из жизни в июле 2023 года в Австралии. Кен Меллор внес огромный вклад в развитие Транзактного Анализа и в появление и развитие нового направления — Духовного Транзактного Анализа. Он опубликовал множество своих работ в профессиональных журналах, в том числе в «Журнале Транзактного Анализа» Международной Ассоциации Транзактного Анализа (ИТАА). Данная статья посвящена его вкладу в расширение и развитие Транзактного Анализа и тому, как он видел связь основ теории Транзактного Анализа с духовностью. Здесь описаны его идеи и дополнения к идеям Эрика Берна об автономии. В одной из своих статей, опубликованных в «Журнале Транзактного Анализа» (Transactional Analysis Journal), Кен, опираясь на свой духовный опыт и практики, предлагает конкретные шаги, которые можно предпринять, чтобы прийти к автономии. Помимо известных многим составляющих, описанных Эриком Берном — осознанности, спонтанности и готовности к близости, — Кен Меллор добавляет еще одну важную составляющую, о которой не писал основатель Транзактного Анализа.

**Ключевые слова:** некролог, Кен Меллор, преподаватель Транзактного анализа, автономность, осознанность, спонтанность, способность к близости, целостность, Духовный Транзактный Анализ

**Abstract:** This article is dedicated to the memory of Ken Mellor, a teacher and a supervisor of Transactional Analysis in psychotherapy, who passed away in July 2023 in Australia. Ken Mellor made a great contribution to the development of Transactional Analysis and to the emergence and development of a new field — Spiritual Transactional Analysis. He published many of his papers in professional journals including the «Transactional Analysis Journal» of the International Transactional Analysis Association (ITAA). This article focuses on his contributions to the expansion and development of Transactional Analysis and on the connection that he saw between the foundations of Transactional Analysis theory and spirituality. It describes his ideas and additions to Eric Berne's ideas on autonomy. In one of his articles published in the «Transactional Analysis Journal» (TAJ), Ken draws on his spiritual experiences and practices to suggest specific steps that can be taken to arrive at autonomy. To the well-known components described by Eric Berne — awareness, spontaneity, and readiness for intimacy — Ken added another important component that Eric Berne had not written about.

**Keywords:** obituary, Ken Mellor, teacher of Transactional Analysis, autonomy, mindfulness, spontaneity, intimacy ability, integrity, Spiritual Transactional Analysis

**21 июля 2023 года ушел из жизни Кен Меллор — преподаватель и супервизор Транзактного Анализа в области психотерапии. Ему был 81 год, он жил со своей женой в Австралии.**

Кен Меллор внес огромный вклад в развитие Транзактного Анализа и развитие направления Духовного Транзактного Анализа. Он опубликовал множество своих работ в профессиональных журна-



лах и был удостоен премии памяти Эрика Берна за свои статьи: «Обесценивание» («Discounting»; Mellor, Schiff, 1975) и «Переопределение» («Redefining»; Mellor, Schiff, 1975). Его работы будут продолжать вдохновлять специалистов, транзактных аналитиков по всему миру.

В течение 27 лет Кен получал наставления от трех индийских мастеров, и практики осознанности и меди-

## НЕКРОЛОГИ / NECROLOGUES

Александра Оганезовна МХИТАРЯН  
Памяти Кена Меллора

тации были частью его жизни, поэтому он привнес их и в Транзактный Анализ.

Этой статьей мы хотим почтить память Кена Меллора и его вклад в развитие Транзактного Анализа.

В одной из своих статей Кен переосмыслил идеи Эрика Берна об автономности. Эрик Берна писал, что автономность состоит из трех частей:

- осознанности;
- спонтанности;
- способности к близости.

Кен Меллор добавил туда ещё один пункт — **целостность (integrity)**.

Оставшись неудовлетворенным тем, как Берна описывал автономность и способы ее достижения, Меллор начал искать ответы на свои вопросы, в том числе в восточной философии. Благодаря этому он предложил **практические техники, помогающие увеличить наши способности к осознанности, спонтанности, близости и целостности**.

**Техники, помогающие увеличить наши способности к ОСОЗНАННОСТИ:**

- **практики заземления.** Заземление происходит, когда мы осознаем все свои 5 чувств: что видим, слышим, осязаем, обоняем, чувствуем на вкус, когда мы находимся в «здесь и сейчас». Это состояние приносит в жизнь удивительные вещи;
- **практики центрирования.** Практики, позволяющие заметить и соединиться с Наблюдателем внутри нас.

**Техники, помогающие увеличить наши способности к СПОНТАННОСТИ:**

- **практиковать и культивировать самовыражение:** говорить о своих чувствах, мыслях, желаниях;
- **разобраться с нерешенными историями прошлого,** которые засоряют наши системы;
- **усиливать поток жизни,** проходящий через нас, например, через практики осознанности;
- **осознанность в действиях,** то есть контроль и понимание того, как, когда и при каких условиях будет верно выражать свои импульсы.

**Техники, помогающие увеличить наши способности к БЛИЗОСТИ:**

- открытость к другим;
- принятие и интерес к своим собственным процессам;
- способность к эмпатии;
- готовность к слиянию.

**Техники, помогающие увеличить наши способности к ЦЕЛОСТНОСТИ**

Это качество имеет отношение к личной полноте, единству, завершенности и согласованности, ощущению единства со всем сущим.

Способ, как помочь себе усиливать ощущение целостности, довольно прост — **развивать способность усваивать получаемый опыт**. Он заключается в использовании техник расширения осознанности, спонтанности и близости.

«Осознание всего этого, конечно, требует огромных усилий, и, если говорить реалистично, то для большинства людей оно, пожалуй, нецелесообразно, а то и невозможно. Тем не менее, можно извлечь много пользы, если постараться как можно полнее создать это состояние. Любой прогресс, каким бы тривиальным он ни был, делает жизнь лучше и делает нас более автономными» (Mellor, 2008).

**Список литературы**

1. Mellor K., Schiff E. (1975) Discounting // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 295-302.
2. Mellor K., Schiff E. (1975) Redefining // Transactional Analysis Journal. 5 (3). P. 303-311.
3. Mellor K. (2008) Autonomy with Integrity // Transactional Analysis Journal. 38 (3). P. 182-199.