

Февраль 23, 2008

Я хотела бы сказать, что я испытываю не просто радость, но гордость за то, что говорю эту речь сегодня. Организаторы конференции пригласили меня рассказать о том предмете, который я больше всего люблю. Есть много вещей, которые я люблю, но мне показалось, что нужно обратиться к теме конференции «ТА значит ОК». Таким образом, я осознала, насколько велика моя страсть к ТА и всему, что принадлежит этому движению. Я хотела бы перевернуть название конференции и задать вопрос: «Значит ли ТА ОК?», и этот вопрос будет моим основным фокусом.

Я хотела бы вначале взглянуть на то, на что мы покупаемся, приходя в мир ТА:

Итак, всего лишь МИР ТА и МИРОВОЕ сообщество ТА.

Когда я начала получать образование ТА психотерапевта, я уже была окружена друзьями, и, несомненно, семьей: расчетливыми бизнесменами, IT специалистами, медиками и другими людьми, не имеющими психологически-ориентированного мышления. В течение нескольких лет я чувствовала, что живу в двух мирах, которые не могут пересечься. Это упражнение казалось мне впечатляющим. Немногие из людей этого круга имели отношение к психотерапии, или интересовались этим предметом. Я чувствовала, что в зависимости от компании, в которой нахожусь, я должна быть двумя разными людьми. Я чувствовала, что могу быть собой больше в сообществе ТА, чем в своем привычном социальном кругу.

Мы считаем, что можем погрузиться и закрыться в мире ТА, его мышлении, поведении и чувствах, поэтому я считаю, что мы должны как можно лучше понимать контекст, в котором наши клиенты проживают свою ежедневную жизнь. Я помню, как однажды сказала своему терапевту, когда почувствовала, что меня поняли, и мне не нужно было обороняться – я могла свободно высказывать все, что хотела, и меня полностью принимали: «В реальном мире за стенами этой комнаты – все совсем не так».

Когда Вы пережили трогательный опыт с клиентом в конгруэнтном и, может быть,

любящем терапевтическом окружении, увидев, как клиент покидает теплоту Вашего кабинета, спрашивали ли Вы себя, как это повлияет на него до конца дня? Или как это соотнесется с тем, как он она структурируют время до следующей недели? Я уверена, что да. Мысли, чувства и феноменологический опыт этого наблюдения – очень мощный опыт.

Я думаю, что нам, на самом деле, необходимо осознавать то, что мы создали, и работать в Мире ТА.

Итак, что же мы приобретаем, входя в этот мир?

Из Библии начинающих – книги «СОВРЕМЕННЫЙ ТА».

- Теория личности
- Теория взаимодействия
- Метод анализа систем и организаций
- Продвижение открытых взаимодействий
- Использование контрактного метода с определенной целью и ясностью.

Но мы приобретаем гораздо больше этого.

Давайте начнем с философии «Я – ОК, ты – ОК».

Кажется, что весь мир принимает основополагающую философию «Я ОК – Ты – ОК», хотя Берн не акцентировался на ней как-то особо. Он говорил об универсальной благополучности (окейности) и жизненных позициях, затем идею подхватил Харрис и развернул ее, а Эрнст создал круговую диаграмму благополучности (ОК). Позже, движение ТА стало отождествляться с этой концепцией и определяться по ней.

Объединяет ли принцип «Я – ОК, ты – ОК» ТА по всему миру? В какой-то мере, да, и выступает как девиз, но целесообразность жизни под этим девизом – спорна.

Возможность придерживаться этой философии в последние годы оспаривается все более и более открыто.

Некоторые говорили о том, что это – концепция стремлений. Требуемая, (так как она

может требовать, если мы верим, что концепции материальны), что мы обязаны находить Благополучность во всех людях. Этим можно восхищаться, и это трудно, и я иногда думаю, что проще ввести это в практику, когда мы находимся наедине с людьми, пользующимися нашими профессиональными услугами. В этих обстоятельствах мы выполняем свою профессиональную роль и обладаем персоной, которая в иных сферах может быть другой.

Что если мы не можем найти эту Благополучность? Если у нас не хватает энергии для нее? Совершаем ли мы ошибку? Я так не думаю.

Я думаю, что мы просто остаемся людьми. Более того, мы являемся людьми еще до того, как добавляем в наши жизни профессию ТА специалиста.

«Я – ОК, Ты – ОК» можно рассматривать как концепцию, которая приводит к нереалистичному позитивизму, препятствующему использованию таких сильных чувств как гнев и фрустрация, разочарование и даже печаль, если внутри нас есть убеждение, что это, неким образом, сделает другого человека или вообще нас самих не ОК.

Она может помешать возникнуть трудностям там, где они должны возникнуть. Я думаю, что основной вызов для нас – это сказать человеку, что мы не думаем, что он ведет себя ок... будь он коллегой, тренером, супервизором, тренируемым, супервизируемым или клиентом. Если принцип «Я – ОК, ты – ОК» работает, такие вызовы должны быть легкими.

Однако, вызовы и конфронтации не легки. Вероятно, из-за того, что мы не всем сердцем доверяем тому, что кто-то может поддерживать нас и себя на уровне ОК, даже если наши сценарии позволяют нам думать, что мы – ОК. На самом деле, пытаться жить согласно этой философии очень сложно.

Однажды от нечего делать я лазила по сети Интернет, разыскивая интересные факты о происхождении выражения ОК и обнаружила эту цитату.

В ней говорилось: «Я – ОК или не ОК, ты – ОК или не ОК» - все зависит от того, что ты чувствуешь в данный момент».

Я думаю, этому изречению уже много лет, но хотела бы добавить, что принцип описывает не просто то, как мы чувствуем себя, но что мы делаем с этим.

На самом деле, этот аспект перетекает в другой, который мы, по моему мнению, приобретаем в мире ТА, и это международный кодекс этики и профессиональной практики – набор правил и указаний, которые, как мы ожидаем, являются разумными и работающими. Если бы нам не требовалось знать их для сдачи экзамена или изучать их на протяжении двух дней во время тренинга, возможно, мы не потратили бы много времени, чтобы подробно рассмотреть их, или понять, что они значат для нас. Вероятно, мы уверены, что, так или иначе, мы следуем им.

Опять же, как это принято в ТА, то, что кажется очень простым и лежащим на поверхности, на самом деле, оказывается очень сложным. Мы не хотели иметь негибкий набор указаний, и новое руководство оказывается даже еще менее директивным. Однако гибкостью приводит к усложнению, различным индивидуальным интерпретациям, культурным различиям, силовым играм и сценарному вовлечению.

В зависимости от наших систем убеждений и опыта сообщества, можно считать, что мы реагируем на эти указания в соответствии с различными стадиями морального развития, которые, по моему мнению, великолепно помогают понять, как люди используют (или не используют) эти условности в действительности.

ссылаюсь на работу Кольберга по моральному развитию, и хотела бы предложить вам подход к осмыслению того, как и почему люди реагируют на кодексы практики различным образом.

Первым этап Кольберг описывает «стадию послушания и ориентации в наказании - стадию до-конвенциональной морали».

Подразумевается, что обладающие властью авторитеты установили фиксированный список правил, которым мы должны беспрекословно следовать.

Я использую это двумя способами:

- 1) размышляя о силе Родительских интроектов и том, как они влияют на решение.
- 2) в отношении того, как тренируемые и, несомненно, другие члены, движутся к этой позиции вместе с тренерами, супервизорами и, может быть, другими, более опытными практикующими специалистами, когда они становятся авторитетами, обладающими властью.

Как тренерам, нам необходимо осознавать, что мы говорим, и что некоторые тренируемые будут не просто цепляться за каждое наше слово, но будут приписывать нам силу, которой у нас нет, и которой мы, конечно, не должны пользоваться.

Нам необходимо осознавать, что на этой первой стадии морального развития особенно часто, но не исключительно, могут быть наши тренируемые, которые уверены, что они не могут и не смеют бросать вызов.

Вторая стадия морального развития согласно Кольбергу – «Индивидуализм и обмен». Здесь признается, что не существует единственно верного взгляда, спускаемого сверху авторитетами. Характерно, что индивидуум действует, исходя из собственных интересов или исходя из философии возврата долгов. В этом случае, может возникнуть следующий вопрос: если считается, что коллега нарушает один из кодексов этической или профессиональной практики, в **моих** ли интересах принимать какие-то меры? Довольно часто, по моему мнению, считается, что в конце дня конфронтация не будет в чьих-либо интересах, и иногда это происходит из-за ощущаемой динамики власти в организации.

Как можно видеть, возвращаясь к этим, до-конвенциональным стадиям, индивидуумы «оценивают» реальность как изолированные индивидуумы, а не как члены общества.

Когда мы переходим к **конвенциональной** морали, появляется убеждение, что люди должны жить в соответствии с ожиданиями семьи или сообщества, иметь положительные мотивы и межличностные чувства, такие как любовь, эмпатия, доверие, забота о других и справедливость. Эта стадия наполняется разочарованием,

если люди не живут в соответствии с ожиданиями. Однако третья стадия Кольберга также вносит идею осмысления взаимоотношений и диалога. В наших кодексах практики, поощряется подобный диалог между коллегами, а также в процессе разбора жалобы. К сожалению, временами даже здесь мы не всегда чувствуем безопасность.

Бросать вызов и отвечать на него – нелегко. Иногда это приводит в действие очень тяжелый, изнурительный процесс. Неудивительно, что, вероятно, мы предпочтем сделать выбор в пользу до-конвенциональной морали.

Четвертая стадия морального развития Кольберга – основа, на которой, по моему убеждению, строятся наши кодексы. Характерна широкая забота о сообществе в целом, и акцент ставится больше на соблюдении законов (страны) и исполнении обязанностей для поддержания общественного порядка. В контексте нашего сообщества это относится к тому, как мы наилучшим образом будем поддерживать профессионализм и высокие стандарты в разных странах. Четвертая стадия рассматривается как централизующая структура. Люди на четвертой стадии принимают моральные решения с точки зрения общества или сообщества в целом и думают с точки зрения члена общества сообщества. Существует концепция **функции** правил и указаний в целом.

Интересный и жизненно важный вопрос для всех нас: «Что произошло бы, если бы мы все нарушали кодексы практики? Что, если бы мы все вели себя неэтично? Что, если бы мы все эксплуатировали профессиональные взаимоотношения? Что, если бы все делали уничижительные утверждения о положении, квалификации или характере членов EATA или ITA? Что, если бы все называли себя ТА психотерапевтами или Тренерами или оргконсультантами без соответствующей квалификации?

Эта точка зрения, возвращает нас к хаосу, который возник бы, если бы большая часть людей время от времени нарушала кодексы, и служит отправным пунктом для осмысления, нужно ли нам принимать те или иные меры.

На пятой стадии, которую Кольберг помещает в «Пост-конвенциональную мораль», люди задаются вопросом: «Что формирует хорошее сообщество?» Люди думают объективно, а не субъективно и оценивают вещи с точки зрения результатов и последствий. В принципе, хорошее сообщество лучше всего понимается как социальный договор, в

который люди вступают добровольно, чтобы трудиться на благо всех. На этой стадии люди пытаются определить, как должно выглядеть сообщество, чтобы обеспечить эту свободу, а также средства для улучшения и изменения.

То, как это происходит в ТА, по моему мнению, заключается в том, что члены, и в особенности сотрудники тренерских комитетов и советов организации постоянно наблюдают, задают вопросы, слушают, оценивают и реагируют.

Шестая стадия морального развития касается универсальных принципов. Если справедливость и права человека являются универсальными принципами, то, когда они ущемляются, приверженность им формирует более сильное и широкое рациональное обоснование для гражданского неповиновения.

Поэтому, с моей точки зрения, есть много способов интерпретации и управления нашими кодексами этики и профессиональной практики и, в большинстве своем, они хорошо работают. Однако, временами, когда нарушения игнорируются в силу страха перед репрессиями, люди реагируют со стадий 1 и 2 в рамках до-конвенциональной морали, в позицию Я – ОК, ты – ОК не верят и, поэтому, она отсутствует.

Третий аспект, который мы приобретаем, когда приобретаем ТА, - постоянно расширяющееся, меняющееся, стимулирующее и требовательное поле знаний, которое развилось на базе того, что я рассматриваю в качестве ключевых концепций ТА, описанных Берном и его современниками.

Читать об исследованиях членов и их мыслях о новых подходах к пониманию, использованию и обсуждению вопросов развития, взаимоотношений, переносов и психических конструкторов – очень увлекательно, особенно когда теории телесной работы подтверждают наше понимание психосоматических и физиологических реакций, переносов, силы прикосновения, выразительности тела и движения. Очень здорово, что есть пытливые умы, исследующие доказательства значимости ТА в рамках неврологии, в которой наконец-то были получены доказательства, что разговорная терапия может вызывать реальные изменения в мозге, а также физиологические изменения. Если надо, это дополнительные доказательства, что тело и разум неразделимы.

В тоже время, ряд этих разработок оспаривается фундаменталистами, которые утверждают, что это не ТА. Силлз и Харгатен, как и многие другие, убеждены, что отсутствие единообразия значений – сила, а не слабость ТА. Это гарантирует гибкость, необходимую не только в работе с уникальным индивидом в клиническом, образовательном и организационном окружениях, но и в работе друг с другом, влияя на различные личности различными идеями в разных странах и разных культурах.

Вы, вероятно, помните, что в прошлом году в своей речи на конференции ИТА в Йорке Робин Хоббс сказал, что догма – объединяет. Но я скажу, что догма и отчуждает. Те, кто не поддерживают догму, не принадлежат данному кругу, и создают свои собственные системы убеждений. Так, появляется большое поле для посева Неблагополучности. Это вызывает чувство нестабильности и недоверия. Джеймс Аллен отмечал, что общее у всех нас в ТА – членство в интерпретативном сообществе, известная историческая традиция и братство единомышленников. Я не уверена, что он конкретно имеет в виду, когда говорит о «единомышленниках», но, очевидно, он указывает, что, несмотря на некоторое трение, у нас в общем есть качества, которые позволяют связывать часто очень разные характеры и убеждения.

Кто имеет право решать является та или иная разработанная или новая теория Трансакционным Анализом? Кто определяет ТА сейчас? Есть ли у нас какие-то новые идеи и подстраиваем ли мы теорию под ТА? Или мы берем ТА и используем его как информационную опору в постоянно расширяющемся контексте.

Я думаю, что важно расширять, но не размывать самые сильные, уважаемые, осязаемые, и используемые концепции. Нам действительно необходима энергия конфликта, которая рождает дискуссию. Антитезис дает возможность синтеза. Без интеллектуальной экспансии мы стали бы статичными и блёклыми.

Теперь давайте рассмотрим третье приобретение. Экзаменационную систему. Как она приносит с собой ряд интересных процессов. Кажется, что когда люди подходят к экзаменам, письменным или устным, они сталкиваются с теми частями своего сценария, с которыми, как думали, они давно покончили. Да, это достаточно обычно в экзаменационной ситуации. Однако меня удивляет, что тренируемые слышат об экзаменах: все, что говорят, вызывает либо гнев, либо страх. Мне очень нравятся следующие высказывания:

- Сдадите вы экзамен или нет, зависит от хорошего расположения экзаменатора (Это, конечно, интересная мысль, но я думаю, что какую-то роль в этом во всем играет и то, написал ли кандидат хорошее исследование)
- Весь экзамен – это лотерея
- Все экзаменаторы не имеют никакого опыта и не знают, что они делают!
- На экзамене нельзя говорить «Я не знаю»
- Экзаменаторы на устном экзамене будут задавать вам хитрые вопросы, чтобы посмотреть, как вы справитесь.
- Если я не отношусь к тем же школам ТА, что и экзаменаторы, он поставят мне плохие оценки
- Все это очень страшно

Совершенно очевидно, что экзаменаторам отвели роль людоедов. Я не собираюсь обсуждать, откуда берутся такие утверждения, сценарные убеждения, перенос и т.д., так как это могло бы стать отдельным исследовательским проектом.

Первая запись слова «Сплетня» была сделана в 1014 году. Однако я уверена, что они были частью жизнью человека с того момента, как человек заговорил!

Кажется, что изначально слово «сплетня» было позитивным или, по крайней мере, нейтральным термином. Позже оно приобрело уничижительную окраску. Однако очевидно сплетни выполняют положительные социальные и психологические функции, такие как

- Построение взаимоотношений
- Установление связей в группах
- Прояснение социальной позиции и статуса
- Подкрепление общих ценностей
- Разрешение конфликта и т.д.

Кажется, что это глубоко врожденный человеческий инстинкт, уподобляемый процессу, когда животные чистят друг друга. Таким образом, когда мы говорим о тренере, который сделал то или это, коллеге, который не делает чего-то или тренируемом, который что-то делает, том самом экзаменаторе, которого нужно избегать, - все это часть социальной функции, которую считают такой успокаивающей и дарящей здоровье.

Единственный несомненный факт - то, что мы не можем прекратить сплетничать. Мы знаем, что это происходит и должны признавать и принимать это.

Я хотела бы прочитать Вам несколько строк из «Школы злословия» Шеридана. Я считаю их забавными.

**Людей два типа есть на свете,
Что жизнь проводят словно ветер
И первый – сплетники,
Второй – подавшие причину сплетен.
Они, конечно, друг на дружку дуются,
Они, конечно же, друг дружкою любятся,
Играют во взаимное презрение,
Не могут друг без дружки ни мгновения.**

Сплетни и слухи идут рука об руку. Слух - это “непроверенный рассказ или объяснение событий, распространяющийся от человека к человеку, и направленных на объект, событие или вопрос общественной значимости.

Интересный факт о слухе – то, что по мере путешествия он становится короче, более четким, легко усвояемым и пересказываемым. Тест по диффузии сообщения показал, что 70 % деталей сообщения утрачивались в течение первых 5-6 словесных передачах от одного человека другому.

И, конечно же, когда мы используем это социальное времяпрепровождение – сплетню, как правило, самые сочные, захватывающие, шокирующие или вычурные истории занимают 30 % времени. Есть очень много кандидатов, которые рассказывали о великолепном опыте экзаменационной системы и даже получили удовольствие от устного экзамена. Однако этим рассказам не суждено стать захватывающими, шокирующими историями.

Меня несколько заинтриговали заявления о том, что сплетни, в какой-то мере, дают здоровье, но совершенно определенно, исследования доказывают, что смех не только психотерапевтичен, но и излечивает физически. Он вырабатывает

эндорфины, которые дают нам ощущение благополучия. Он снижает уровень стресса, и было показано, что смех повышает толерантность к боли. Возможно, это проливает определенный свет на физиологическую ценность смеха висельника!

Вы можете задать вопрос, как это связано с предметом этой беседы и темой конференции. Я полагаю, что мы могли бы больше использовать смех в работе с нашими клиентами, тренируемыми, коллегами и друзьями. Предполагают, что смех изменяет настроение, а не изменение настроения вызывает смех. Как бы то ни было, где смех, там атмосфера становится более коллегиальной, и уже только это может сформировать новый подход, который приближается к убеждению, что другие и ты сам – ОК. Чем тяжелее ответственность, которую мы несем, тем больше мы нуждаемся в облегчении. Механизм смеха доступен нам в любой момент. Даже вынужденный смех активизирует процесс снижения стресса.

В конце я хотела бы обобщить все вышесказанное и вернуться к вопросу «Является ли ТА ОК?» Я думаю, что у нас есть отличная традиция развития теории, сообщество, постоянно стремящееся к профессионализму в изменяющемся мире, люди, которые отдают столько времени на поддержание профессиональных стандартов, новые разработки и законодательство. И их гораздо больше, чем времени, которое есть у меня здесь. Ряд наших недостатков скрывается там, где есть страх, где есть ощущение дефицита, где власть реально или скрыто эксплуатируется. Это происходит, когда сложно поддерживать стремление к благополучности, которая стала ядром философии ТА. Нам нужно быть реалистичными и искренними и постоянно осознавать и бросать вызов теневым сторонам.

Когда мы открыты этому любопытству и трудностям, когда мы выглядываем за пределы мира ТА, который сами и создали, когда мы работаем вместе в интересах сообщества и подвергаем сомнению системы и процедуры, чтобы улучшить и модернизировать их, у нас будет хорошее движение.

ТА дал мне многое, и не только сообщество интересных и веселых коллег и друзей, и много потребовал от меня, как это и должно быть.

ОК ли ТА? Я думаю, что следует использовать знакомую фразу: определенно ТА «достаточно хорош», а это означает для меня ОК.

Кэтти Лич – Тренирующий и Супервизирующий Трансакционный Аналитик из Великобритании. Она специализируется на работе с перееданием и ожирением, и предлагает тренинг и супервизии тем, кто работает в этой области, а также терапии для пациентов. Ее книга “Переедающий пациент” опубликована в разных странах Европы. Вы можете связаться с ней по адресу Email: kate.leach@ukonline.co.uk

Источник:

EATA Newsletter

EUROPEAN ASSOCIATION FOR TRANSACTIONAL ANALYSIS N°92, JUNE 2008