Глоссарий первого модуля

Мысли, чувства и выбор

Держите лист рядом, когда читаете занятие или решаете задачи. Если термин объяснён у вас в голове иначе, допишите своё понимание на полях.

ABC (модель)

Базовая модель мышления: A — событие, **B** — мысли и убеждения о нём, **C** — эмоции и поведение; в полной записи курса — Событие — Мышление — Реакция (эмоция, тело, поведение) — Результат. Идея старше психологии: стоик Эпиктет заметил, что людей тревожат не вещи, а мнения о вещах; в двадцатом веке Альберт Эллис положил её в основу рационально-эмотивной терапии, а Аарон Бек — когнитивной. Ключевое утверждение: **то, какие эмоции человек испытывает, столкнувшись с событием, — это следствие его мышления, а не самого события.** *Один и тот же звонок от руководителя один прочитает как «опять придирки» и разозлится, другой — как «есть шанс показать себя» и соберётся.*

Между событием и реакцией есть зазор, а в зазоре — выбор, какую мысль поддержать: **менять A удаётся редко, менять B — в вашей власти всегда.** Психоанализ и когнитивная терапия смотрят на букву B с разных сторон: первый спрашивает, из каких ранних отношений и неосознаваемых ожиданий она выросла, вторая работает с ней напрямую; курс берёт практичность второй, не отказываясь от глубины первого. Это фундамент, к которому курс возвращается постоянно: СОМЭД и когнитивные искажения (модуль 2), компоненты мышления (модуль 3), правила работы разума (модуль 8), девизы схем (модуль 9) — всё это развитие той же буквы B.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Амортизация

Первый ход в ответ на слова собеседника: «так», «ага», «принял», «услышал». Это **согласие не с мнением собеседника, а с тем, что у него может быть такое мнение**, — подтверждение, что его слова услышаны; не «ты прав», а «принял». Слово пришло из «психологического айкидо» Михаила Литвака, где предлагалось соглашаться с нападающим, но в курсе приём точнее: вы признаёте право человека на его точку зрения, а не саму точку зрения. В психоанализе то же движение описано глубже всего у Биона: мать принимает в себя невыносимое состояние младенца, переваривает его и возвращает в терпимом виде; амортизация — первый, самый скромный акт такого контейнирования, а Винникотт добавил бы, что объект, который выдержал атаку и не ударил в ответ, впервые становится по-настоящему полезным.

На упрёк «ты вечно опаздываешь» — «да, бывает», и дальше спокойный разговор по существу; нападающему нечего пробивать, потому что вы не защищаетесь и не нападаете, а сами получаете секунду на зазор между стимулом и реакцией. В модели внешней защиты «Огонь — Вода — Земля — Воздух» амортизация — это Вода, первый шаг каркаса **«амортизация + ответ по существу + захват»**, на котором стоят почти все речевые приёмы курса (модули 3, 7 и 8). **Граница приёма:** он гасит бытовое давление; при системной агрессии надёжнее сокращать контакт, чем амортизировать.

Бунтующий Ребёнок

Нересурсное состояние Ребёнка: «*назло маме не надену шапку*». Человек идёт против правил не из осмысленного протеста, а из упрямства и желания самоутвердиться через конфликт; узнаётся по «а я не буду» там, где разумнее договориться, и по раздражению на любое правило просто потому, что это правило. В транзактном анализе Эрика Берна это негативная форма Адаптированного Ребёнка, и в названии скрыт парадокс: **бунтарь так же привязан к чужому требованию, как и послушный, только со знаком минус** — правило по-прежнему командует, лишь заставляет делать наоборот.

Энергия здесь есть, но она уходит на борьбу, а не на дело, и часто сопровождается разрушительными действиями и необоснованным риском: сопротивление системе в этом состоянии — не свобода, а автосаботаж. **Вопрос, который возвращает во Взрослого:** «*я сейчас защищаю своё — или доказываю, что меня не заставят*?» Осмысленный выбор своего пути вместо «наперекор» — это уже Свободный Ребёнок. Одно из четырёх состояний Ребёнка в модели «8 состояний».

Взрослый (позиция)

Не девятое состояние, а организующая точка модели «8 состояний»: **Взрослый — это гибкое переключение между плюсовыми состояниями и дисциплина не проваливаться в минусовые.** У Берна Взрослый — часть личности, которая работает с фактами здесь и сейчас, как беспристрастный компьютер; курс идёт дальше и делает его не одним из состояний, а точкой выбора между ними — тем, что в психоанализе называют наблюдающим Я. Звезда стоит в середине схемы, потому что **двери позитивных изменений открываются изнутри**; в минусовых состояниях находиться легко, оставаться в плюсе, что бы ни происходило, — тренировка.

Минусовые состояния объединяет одно: непонимание причинно-следственной связи между собственными действиями и их результатами; Взрослый эту связь видит и потому не ищет виноватых. **Проверить себя просто:** *если в трудной ситуации первый вопрос «кто виноват», вы ещё не во Взрослом, если «что здесь моё и что я выбираю» — уже в нём.* Из этой позиции принимаются решения (РВД+), ставятся цели (модуль 2), ведётся общение на равных (модуль 9) и переписываются детские выводы в перепросмотре жизни (модуль 10). **Правило курса:** я получаю такое отношение к себе, которое запрашиваю; минусы притягивают минусы, плюсы — плюсы.

Видение будущего (принцип)

Одна из четырёх базовых моделей курса: **факт настоящего предопределён видением будущего; видение будущего — причина, факт настоящего — следствие.** Первым в психологии на этом настаивал Альфред Адлер: человека движет не только то, что с ним было, но и цель, к которой он идёт, пусть даже не осознавая её. Психоанализ знает ту же силу под именем Идеала Я: Жанин Шассге-Смиржель показала, что расстояние между тем, кто я есть, и тем, кем хочу стать, — не только источник стыда, но и двигатель развития. Каким вы видите себя впереди, то и делаете сегодня; без такого образа решения принимаются реактивно, «от того, что под носом», и незаметно уводят в чужой сценарий.

Проверка на каждый день: «*приближает ли то, что я делаю сейчас, к тому, каким я хочу быть*?» Здесь же и ловушка: образ будущего должен быть своим, а не унаследованным, иначе он превращается в требование, которому невозможно соответствовать. Дальше принцип становится инструментом: постановка целей (модуль 2), карта профессии (модуль 3), «Привет, мой Новый Год!» (модуль 5) и полная сессия на четырёх горизонтах (модуль 10).

Внешняя защита от манипуляций («Огонь — Вода — Земля — Воздух»)

Авторская модель курса: структура ответа на крючок, где каждой стихии соответствует свой ход. **Огонь** — крючок собеседника, попытка всколыхнуть ваши эмоции (гнев, страх, стыд), чтобы заставить подчиниться. **Вода** — амортизация: «так», «принял», «услышал». **Земля** — ответ по существу: «насколько я понимаю…», «в соответствии с нашими договорённостями», «да» или «нет» — конкретика на базе фактов, твёрдое. **Воздух** — захват: открытый вопрос для исследования картины мира собеседника («что конкретно?», «как вы пришли к такому выводу?»), который даёт пространство для дискуссии. По Берну игра держится, пока ход и ответ дополняют друг друга — из Родителя в Ребёнка и обратно; ответ по существу и вопрос из Взрослого пересекают эту линию, и игре не на чем продолжаться.

Пример из курса: «*Это точно не сработает у нас*» — «*Так. По нашим данным, инструмент решает именно такие задачи. Показать вам примеры внедрения? Я почему приглашаю: это может сэкономить ваше время*». Последняя фраза — усиление захвата теплом и конструктивом: **противодействие крючкам — это не игра в «я лучше тебя», а превращение сопротивления в сотрудничество.** Внешняя пара к внутренней защите ABC → DEF: одна настраивает вашу голову, другая — вашу речь.

Внутренняя защита от манипуляций (ABC → DEF)

Манипуляция — это воздействие на картину мира человека, чтобы сделать его послушным для выполнения команд. Опора защиты — установка курса: **слова — это звуковые волны, смыслом их наделяет не тот, кто говорит, а тот, кто слушает.** Заметив давление, вы осознаёте, какую мысль (A), какое чувство (B) и какое действие (C) вам навязывают, и напоминаете себе, что свободны выбрать, что думать (D), что чувствовать (E) и как поступать (F). Схема выросла из ABC Эллиса, а её нерв — мысль Виктора Франкла о последней человеческой свободе: выбирать отношение к обстоятельствам. Психоанализ описывает механику манипуляции как проективную идентификацию: чужое чувство помещают в вас и ждут, что вы примете его за своё; DEF — способ вернуть это чувство адресату.

Приём звучит так: «*Я слышу манипуляцию, которой меня пытаются заставить думать A, чувствовать B, делать C. Я — свободный человек, и я выбираю думать D, чувствовать E и делать F*». Услышав «ты же взрослый человек, должен понимать», вы не глотаете мысль «я обязан», а выбираете свою: «это давление на чувство долга, решать буду сам». Работает и против рекламы «только сегодня», и против «если бы ты меня любил». Внешняя пара к этой системе — «Огонь — Вода — Земля — Воздух».

Воспитанный Ребёнок

Ресурсное состояние Ребёнка: умение уважать границы и правила, спрашивать *«как у вас принято?», «какие у вас правила?»* — и при этом не терять автономии; **здоровая адаптивность, при которой я синхронизируюсь со средой, не подавляя себя.** В транзактном анализе это позитивная сторона Адаптированного Ребёнка, и Винникотт объяснил, чем она отличается от болезненной: здоровая адаптация — вежливость, которая не предаёт истинное Я, болезненная — послушание, которое съедает спонтанность. Отличие от Загнанного Ребёнка, который тоже «слушается», — Воспитанный сохраняет достоинство и умеет сказать «нет».

Отказ из позиции «Я в порядке — Ты в порядке» звучит в четыре шага: «нет» явно; «это связано с тем, что…» — аргументация; «понимаю, что вам важно…» — поддержка; «я готов предложить…» — альтернатива. Если давят дальше: *«Правильно ли я понимаю, что вы не услышали мой отказ?»* Навык развивается в сохранении позиционного преимущества (модуль 2) и в формулах защиты границ (модуль 4).

Голод (три вида)

Потребность, которая толкает человека в игры: чем дольше она не удовлетворяется, тем ничтожнее нужен повод для запуска игры. Курс различает три голода, восходящие к Берну: **чувственный** — потребность во внимании и признании, в «поглаживаниях»; **структурный** — потребность чем-то заполнить время; **позиционный** — потребность подтверждать привычные убеждения о себе, о других и о мире. Берн опирался на наблюдения Рене Шпица за младенцами в приютах: сытые и чистые, но лишённые прикосновений и внимания, они чахли; **признание — не роскошь, а условие жизни**, и взрослому оно нужно не меньше, только он добывает его сложнее.

Голод сам по себе нормален, вопрос в том, как его утоляют — здоровым контактом или игрой, ведь *скандал тоже даёт внимание, только со знаком минус*. Игры нужны, чтобы утолить чувственный голод привычными актами признания, подтвердить убеждения (так мир остаётся предсказуемым), защититься от мысли, что может быть иначе, отгородиться от людей, которые ставят под сомнение картину мира, и заполнить вакуум времени. Тот же голод дальше разбирается как эмоциональные потребности (модуль 3) и базовые эмоциональные потребности (модуль 9).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Двери блокирования изменений (4)

Четыре способа закрыться от перемен. Бездумная дверь: «*ой, я не знаю, подскажите, у меня голова не работает*». **Агрессивная дверь:** поиск козла отпущения — «*это всё они виноваты, меня довели*». **Аутоагрессия:** те же наезды, но адресованные себе — «*я неудачник, это я всё испортил*». **Пассивная дверь:** «*а какой смысл? я ничего не хочу и ничего не буду делать*». Психоанализ узнаёт в этих дверях старых знакомых — защиты, описанные ещё Анной Фрейд: проекцию, когда вина выносится наружу, обращение агрессии против себя, регрессию в беспомощность и уход. Общее у всех четырёх — **они избавляют от необходимости действовать.**

Узнав свою привычную дверь, легче поймать себя в момент, когда вы её захлопываете: у каждого есть любимая, и обычно она унаследована. У Неудачника, по описанию курса, все четыре двери убегания открыты нараспашку. Способы избегать решения проблем подробнее разбираются как три вида пассивности (модуль 8).

Дневник применения инструментов

Практика курса: записывать дату, инструмент, что было хорошо, что выбираю добавить, комментарии. **Письмо переводит «послушал и понял» в «знаю и применю»:** рука закрепляет то, что проскользнуло бы мимо. Когнитивная терапия давно использует такой самомониторинг, а Бион различал знание, полученное из книг, и знание, ставшее опытом; дневник — мост между ними, потому что записанный случай применения уже прожит, а не только услышан.

Он особенно помогает на длинном курсе с его волнообразным внедрением: срывы и «старые рельсы» — это нормально, и к записи удобно вернуться, когда нужный приём вылетел из головы в реальной ситуации. Лежит рядом с ежедневным **«наилучшим результатом на день»**: *с утра сформулировать, чего хочу достичь и каким способом, вечером — подвести итог.*

Дневник удовольствия и мастерства

Ежедневная практика из двух вопросов: *как сегодня я позаботился о себе* и *в чём сегодня преуспел*; вечером или в течение дня записывать, что принесло радость, и какие действия получились хорошо. Оба слова пришли из когнитивной терапии Аарона Бека, где пациентов просили оценивать каждое дело по шкалам удовольствия и мастерства и с удивлением обнаруживать, что день был не таким пустым, как казалось. Смысл не в самохвальстве, а в тренировке самонаблюдения и опоры на ресурс: **психика цепляется за негатив, и сознательное замечание удачного выравнивает перекос.**

Через несколько недель записей у человека появляется то, чего не даёт никакая похвала извне, — собственные доказательства, что он умеет заботиться о себе и справляться. Перекликается с навыком «Усиливать сильное» (модуль 5), направленным на себя, и с вечерней рефлексией из правил эффективности (модуль 8).

Договорённости (10 принципов здравого смысла)

Свод правил надёжных соглашений: выполняю договорённости, которые заключаю, даже если за невыполнение нет наказания; не заключаю тех, которые не хочу или не могу выполнить; превращаю подразумеваемое в явное, даже когда не хочется; заключаю только взаимовыгодные; только такие, урон от невыполнения которых могу выдержать; подчёркиваю факт нарушения другой стороной, потому что замалчивать — значит приучать; инициирую переговоры о новых условиях, как только условия изменились; извиняюсь и компенсирую урон, если нарушил сам; одариваю актом признания того, кто выполнил договорённость; поддерживаю другого в выполнении его договорённостей, но не более одного раза, чтобы не стать его костылём. В транзактном анализе контракт — центральное понятие, и Клод Стайнер требовал от него взаимного согласия, равноценного обмена, компетентности сторон и законной цели; психоанализ называет то же самое рамкой и знает, что именно она держит всё, о чём иначе не договориться.

Большинство конфликтов растёт не из злого умысла, а из того, что «само собой разумелось» по-разному у двух сторон; шестой принцип самый неудобный и самый нужный: *один незамеченный срыв договорённости обучает партнёра, что срывать можно*. Принцип сквозной: он вернётся в границах и квадрате прозрачности (модуль 4), РБС (модуль 5), правилах семьи (модуль 6), партнёрстве (модуль 7) и в «Лютой» стратегии переговоров (модуль 9), которая вся построена на заранее оговорённых условиях.

Заботливый Родитель

Ресурсное состояние. Настоящая забота — это создание условий, в которых человек может проявлять самостоятельность и расти: Заботливый Родитель предлагает помощь, но не делает всё за другого, говорит «*если тебе понадобится поддержка — я рядом*» и не лишает права на ошибку. У Берна это Заботящийся Родитель, а точнее всего его описал Винникотт: достаточно хорошая мать держит ребёнка, а затем понемногу перестаёт угадывать его желания — и именно эти дозированные «неудачи» дают ребёнку вырасти. **Забота, которая всё делает сама, растит беспомощность; забота, которая рядом, растит силу.**

Формулы этого состояния — вопросы: *как бы ты хотел, чтобы было; почему тебе это важно; как ты поймёшь, что сделал; каким видишь план; что будет первым шагом*. Так активируется ресурсное состояние собеседника и становится Взрослый в каждом. Направленный на себя, Заботливый Родитель — основа устойчивости: неудача не превращается в самоедство; отличие от Задабривающего в том, что Заботливый может сказать «нет» ради человека. Позже разворачивается как материнский аспект заботы о себе (модуль 9).

Загнанный Ребёнок

Нересурсное состояние выученной беспомощности: «*какой смысл стараться? всё равно ничего не выйдет, я даже не хочу начинать*». Человек заранее обесценивает свои шансы и сам себе рассказывает о своих неудачах, отказываясь от действий, которые могли бы привести к успеху. Термин выученной беспомощности принадлежит Мартину Селигману: собаки, которым долго не давали избежать удара током, переставали пытаться, даже когда дверца была открыта; у людей то же делает опыт, в котором старания раз за разом ничего не меняли. Фрейд считал беспомощность младенца первообразом всякой тревоги, и Загнанный Ребёнок — взрослый, в котором это раннее состояние включается снова.

Так человек своими руками отрезает себе возможность роста, а окружающие принимают это за лень. **Выход из позиции жертвы** — заметить момент, когда «отрезаю», и найти хотя бы одну открытую дверцу: *маленькое действие, результат которого зависит от меня*. Противоположность — Свободный Ребёнок; помогают саморазрешение (модуль 2), «Я разрешаю себе» (модуль 6) и контр-разрешения (модуль 8). Одно из четырёх состояний Ребёнка в модели «8 состояний».

Задабривающий Родитель

Нересурсное состояние, в котором Родитель якобы «хочет добра», но действует из позиции Спасателя и пассивной агрессии: «*я же ради тебя стараюсь*». Внешне выглядит заботливым, а фактически лишает другого возможности самому принимать решения и нести за них ответственность — это **воровство ответственности под видом помощи**, которое делает собеседника зависимым. В транзактном анализе это негативный полюс Заботящегося Родителя, опека, обволакивающая, как зефир; Винникотт заметил, что мать, которая предупреждает каждое желание ребёнка, не даёт ему обнаружить, чего он хочет, а Ракамье описывал семьи, где забота обслуживает не ребёнка, а нужду взрослого быть незаменимым.

Простой тест: *после такой «помощи» человек становится сильнее или обязаннее?* Отличие от Заботливого — в результате: **Заботливый растит самостоятельность, Задабривающий подавляет её опекой.** Осознать это состояние — значит не скатываться в спасательство и перейти к конструктивной заботе, где поддержка не подавляет инициативу. Тесно связано с созависимостью (модуль 2) и спасательскими крючками (модуль 8).

Захват

Открытый вопрос, которым вы после ответа по существу возвращаете себе ведущую роль в разговоре: отвечает теперь собеседник. Например: «… *а как вы сами видите решение*?» В модели внешней защиты это Воздух — исследование картины мира собеседника. Родословная приёма — сократовский вопрос, который ведёт собеседника к его собственному выводу; в языке Берна захват — транзакция, адресованная Взрослому партнёра, и потому она пересекает игру, задуманную из Родителя в Ребёнка. Захват можно усилить теплом: «*я почему спрашиваю: чтобы избежать риска А и получить выгоду Б*».

Разница между допросом и захватом — в намерении: допрос ищет, где поймать, захват — что человек на самом деле видит. Завершающий элемент структуры «амортизация + ответ по существу + захват» — каркаса пяти речевых приёмов (модуль 3), приёмов профессиональной коммуникации и всех восьми приёмов утилизации крючков (модуль 7). **Правило курса:** за временем и ходом беседы следит тот, кто задаёт вопросы.

Игра психологическая (формула)

Игра — это последовательность скрытых взаимодействий для получения желаемой эмоции и подтверждения привычных убеждений. Формула: **нарастающий голод + крючок (провокация) + клёв + взаимодействие (переключения по ролям треугольника) = насыщение** (привычная эмоция, подтверждение убеждений). Понятие ввёл Эрик Берн в книге «Игры, в которые играют люди», а позже записал собственной формулой: приманка цепляет уязвимое место, следует отклик, затем переключение ролей и расплата; формула курса — её русская и более практичная версия. В русском языке слово путает два разных явления: игра у Винникотта (play) — свободное пространство творчества и истинного Я, игра у Берна (game) — скрытый сценарий с предсказуемым финалом; курс использует слово во втором смысле. *Игра позволяет утолить голод гораздо ярче и слаще, нежели процедурно договориться о возможности обидеться.*

Когда формула понята, «случайные» ссоры перестают быть случайными: у каждой есть голод, крючок и знакомый финал, и повторяются они с точностью, которую Фрейд назвал навязчивым повторением. **Точка контроля — момент клёва:** отследив его, можно сознательно не входить в игру. Выход из игр — работа внутренняя (*«для чего мне не играть? какие отношения я выбираю создавать?»*) и внешняя: *«есть ситуация A, она создаёт риски B, я чувствую C, приглашаю тебя обсудить D, потому что E. Что думаешь?»* Продолжение — антиклёв (модуль 2) и выход из треугольника (модуль 3).

Клёв

Ответ на провокацию: поддался, принял обидный тон, оправдываетесь или начинаете контратаку — ровно то, чего от вас ждали. В формуле игры Берна это отклик на приманку, и опасен он тем, что **происходит быстрее мысли**, поэтому и кажется, что «само вырвалось». Психоаналитик сказал бы, что клёв — отыгрывание: действие занимает место мысли, чувство разряжается в поступок прежде, чем его успели заметить и назвать. Рыболовная метафора точна и в мелочах: *рыба клюёт не на любую наживку, а на ту, что похожа на её корм, — крючок всегда подобран под ваш голод.*

Не клюнуть — значит заметить крючок и удержать паузу, тот самый зазор из модели ABC; *секунда, прожитая молча, обходится дешевле часа выяснения отношений.* Осознанный отказ от клёва — вход в антиклёв (модуль 2); в тренировке курса клёв и антиклёв показывают на один и тот же крючок, чтобы разница стала видна.

Критикующий Родитель

Нересурсное состояние критики, наездов, гнева и раздражения. Человек в этом состоянии создаёт ситуации, чтобы оправдать убеждение *«я хороший, а другие плохие»*, и легко переходит в роль Преследователя: ищет виноватых, чтобы ещё раз подтвердить своё превосходство или правоту. В транзактном анализе это негативная сторона Контролирующего Родителя; психоанализ видит здесь Сверх-Я Фрейда в его карающей ипостаси — усвоенные родительские запреты, говорящие теперь изнутри, а Мелани Кляйн показала, что у ребёнка это внутреннее судилище бывает куда жёстче реальных родителей. **Обращённое наружу, оно требует наказать других; обращённое внутрь — наказывает самого человека.**

Узнаётся по тону: не *«здесь можно лучше»* (это Структурирующий), а *«у тебя как всегда руки не оттуда»*. Распознав в себе склонность обвинять, легче выйти из состояния и перевести диалог в конструктивное русло без обесценивания

собеседника. Во взрослой жизни это состояние закрепляется во Внутреннего Контролёра (модуль 8); ослабляется Заботливым Родителем и контр-разрешениями.

Крючок

Провокация: небольшое действие или реплика, которая цепляет собеседника и создаёт вход в игру — язвительный комментарий, многозначительная пауза, обесценивание, лесть, призыв к жалости, задевание больной темы. В модели внешней защиты крючок — это Огонь; у Берна это приманка, рассчитанная на уязвимое место, и **крючок всегда метит в голод — в ту потребность, на которую вы предсказуемо отзовётесь.** Механику его действия описала Мелани Кляйн под именем проективной идентификации: провокатор не просто говорит колкость, он помещает в вас своё раздражение или вину, и через секунду вы чувствуете их как собственные.

Распознав крючок (*«сейчас меня цепляют за чувство вины»*), можно не дать клёва и остаться во Взрослом: **названное чувство перестаёт быть вашим и возвращается отправителю.** Список крючков для тренировки собран на qcic.ru/q. Подробная карта того, на что именно ловят, — кнопки уязвимости (модуль 6); самые замаскированные крючки — спасательские (модуль 8).

Лестница мастерства (6 ступеней)

Стадии освоения навыка: *я не знаю, что я не знаю — я знаю, что я не знаю — я знаю, что я знаю — я не знаю, что я знаю — я могу обучить другого — я владею мастерством*. Первые четыре ступени известны как модель четырёх стадий компетентности, описанная в семидесятых Ноэлем Бёрчем; курс добавляет две верхние — умение разобрать своё ремесло на детали и провести по ним новичка, и свободное движение по всей лестнице: делать на автомате и по желанию разворачивать автоматизм обратно в шаги. Первая ступень объясняет, почему новички так уверены в себе: **чтобы увидеть свою некомпетентность, нужна компетентность**, — тот самый эффект, который позже описали Даннинг и Крюгер.

Главная польза — поддержать себя на второй ступени, самой неприятной: когда уже видишь свои ошибки, но ещё не умеешь, и рука тянется бросить. Это закономерный этап, а не признак неспособности, и большинство брошенных начинаний брошено именно здесь. *Помнить о лестнице — значит не путать «трудно» с «не моё».* Один из принципов эффективного обучения курса, рядом со спиральным характером обучения: темы возвращаются, и с каждым разом глубже.

Открытые вопросы (5 принципов работы)

Вопросы, на которые нельзя ответить «да» или «нет»: «что», «как», «каким образом», «почему важно». *Закрытое «тебе помочь?» гасится коротким «нет»; открытое «чем я могу быть полезен?» открывает разговор.* Метод стар, как Сократ, который вопросами помогал собеседнику родить собственную мысль, и в этом его сила: **человек верит выводу, к которому пришёл сам.** Пять принципов работы: **заинтересованный голос**, вызывающий желание следовать; **плавные мостики** между вопросами; **за временем следит тот, кто задаёт вопросы**; **процесс плавный и неизбежный**; **форма первична, содержание вторично** — вопрос это форма, ответ это содержание, и правильная форма создаёт доверие.

Основной инструмент диалога на всём курсе: ими прояснять, вовлекать, перехватывать инициативу (захват), вести мотивирующий и сложный разговор. **Принцип сотрудничества курса — советы провоцируют сопротивление, вопросы нет** — совпадает с правилом, которое Фрейд задал аналитикам: не советовать, а помогать человеку услышать самого себя. Типичным ошибкам инструмента посвящён отдельный разбор (модуль 4).

Подразумеваемое и выраженное

Невысказанные взаимные ожидания, которые каждый считает очевидными, — мина замедленного действия: «*я думал, само собой понятно, что…*». Принцип курса: **превращать подразумеваемое в выраженное, даже когда не хочется этого делать.** Берн различал в любом общении социальный уровень — то, что сказано, — и психологический — то, что подразумевается, и показал, что игры разыгрываются именно на втором; перевести ожидание с психологического уровня на социальный — значит лишить игру почвы. Французские аналитики называют это несказанным, le non-dit, и знают, что оно управляет семьёй сильнее любого произнесённого правила. Формула Структурирующего Родителя: «*чтобы внести ясность, приглашаю вас превратить подразумеваемое в выраженное. Правильно ли я понимаю, что* X?»

Ключевой навык — проговаривать до того, как нарушено; *неловкость от вопроса «правильно ли я понимаю» всегда меньше обиды от несбывшегося «само собой».* В масштабе семьи та же идея звучит как гласные и негласные правила (модуль 6), в деньгах — как квадрат прозрачности (модуль 4), в бизнесе — как разговор о партнёрстве (модуль 7), в предутилизации переноса — как контракт (модуль 3).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

РВД+ (Ребёнок — Взрослый — Родитель)

Модель принятия решения через три внутренние позиции: Ребёнок — желания и спонтанность (что значит для меня забота о себе), **Взрослый** — рациональность и системность (что значит не носить воду голыми руками в вёдрах, а строить водопровод), **Родитель** — ценности и нравственность (какие ценности для меня важны). Завершают исследование два вопроса: *что было полезным и каким будет первый шаг*. Три позиции — состояния Я Эрика Берна, у которых есть старший родственник: структурная модель Фрейда с её Оно, Я и Сверх-Я; разница в том, что инстанции Фрейда бессознательны и невидимы, а состояния Берна можно наблюдать в голосе, позе и словах, и потому с ними удобно работать за пять минут разговора с собой.

Если все векторы сонаправлены, то любой ветер попутный. Перекос узнаваем: только «хочу» — импульсивность, только «надо» — жизнь по долгу без радости, только «могу» — расчёт без души; *решение, принятое одной позицией, потом саботируют две другие*. Проверка «хочу / могу / надо» встроена в постановку целей (модуль 2) и в сессию видения будущего (модуль 10), а сами три позиции возвращаются в перепросмотре жизни (модуль 10). Из курса: тело управляет мыслью, разум обслуживает инстинкты — в сильном стрессе организм уходит в базовые реакции, поэтому забота о теле держит мысли ясными.

Самоподтверждение убеждений

Одна из четырёх базовых моделей: **человек склонен формировать такие отношения и события, чтобы подтверждать привычные эмоции и привычные убеждения о себе, о других и о жизни.** *Уверенный «меня никто не уважает» держится отстранённо и колко — и получает холодность, которую читает как доказательство*. Социолог Роберт Мертон назвал это самосбывающимся пророчеством, когнитивная психология — склонностью к подтверждению, а Фрейд задолго до них — навязчивым повторением: человек не вспоминает старую сцену, а заново разыгрывает её с новыми людьми, каждый раз убеждаясь, что «так и есть».

Механизм объясняет, как негативные установки становятся самосбывающимися, и почему **работать нужно с самим убеждением (B в модели ABC), а не с «невезением»**; полезный вопрос — *«что я делаю, чтобы это подтверждалось?»*. Поговорка курса: *свинья везде грязь найдёт*. Родственные явления — активные ожидания (модуль 3), позиционный голод, семейные мифы (модуль 6).

Свободный Ребёнок

Ресурсное состояние: творческая, живая, экспериментирующая часть личности. «*А что если попробовать*? А *что будет, если я рискну*?» Свободный Ребёнок не боится ошибиться и умеет радоваться простым вещам — обляпаться мороженым и принять это как игру. У Берна это Естественный, или Свободный, Ребёнок; Винникотт показал, почему без него нельзя: **только в игре человек бывает по-настоящему творческим и только там находит своё истинное Я**, а взрослый, разучившийся играть, живёт правильно и безрадостно.

В этом состоянии мы позволяем себе спонтанность и искреннюю радость; чем глубже принимаем эту часть, тем легче пробовать новое и учиться без страха неудачи. Под давлением Критикующего Родителя или в небезопасной среде он сжимается до Загнанного, поэтому **спонтанность возвращается вместе с безопасностью, а не по приказу.** Возвращать ему пространство — часть заботы о себе (модуль 9) и потребности в спонтанности и игре (модули 3 и 9).

Состояния (модель «8 состояний»)

Все беды и все счастья в человеческой жизни — это следствие того, в каких состояниях человек находится количественно и качественно. Родитель делится на четыре: **Заботливый** и **Структурирующий** (плюсовые), **Критикующий** и **Задабривающий** (минусовые). Ребёнок тоже на четыре: **Воспитанный** и **Свободный** (плюсовые), **Бунтующий** и **Загнанный** (минусовые). Взрослый стоит в центре как точка управления. Термин «состояния Я» ввёл Пауль Федерн, ученик Фрейда; Эрик Берн сделал из него модель трёх состояний, а поздний транзактный анализ разделил Родителя и Ребёнка на позитивные и негативные режимы. Курс доводит эту логику до восьми состояний со звездой Взрослого в центре — и получает не теорию, а карту, по которой видно, где вы сейчас.

Практическая ценность — замечать в моменте, из какого состояния я говорю: *из Критикующего Родителя выходит выговор, из Заботливого — поддержка; из Бунтующего Ребёнка — «назло», из Свободного — идея.* Распознал — можешь выбрать более уместное; состояние узнают по мелочам — интонации, позе, первому слову. **Чтобы изменились люди вокруг меня, мне следует менять себя.** Принцип системности курса: сознание, тело и окружение — одна система, воздействие на один элемент — воздействие на всю систему; отсюда сила маленьких шагов (модуль 10).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Структурирующий Родитель

Ресурсное состояние: зрелая, упорядочивающая часть личности, которая стремится к ясности, договорённостям и соблюдению границ. Отвечает за организацию, стабильность, предсказуемость; не столько критикует, сколько помогает выстроить чёткую структуру. В транзактном анализе это позитивная сторона Контролирующего Родителя, которую в современной модели так и называют — структурирующей; психоанализ добавляет, что предсказуемая рамка сама по себе лечит: Винникотт видел в надёжных границах форму заботы, а не её противоположность, — **ребёнку, который знает правила, безопаснее, чем тому, кому всё можно.**

Формулы состояния: «*разрешите, я согласую с вами последовательность своих действий, чтобы вы чётко понимали, что и когда можете от меня ждать*»; «*я вам (любопытство) + мы вместе (забота) + вы сами (разрешение) + захват*»; «*я прошу вас X; если это созвучно — хорошо, если нет — так и скажите, я поддержу любое ваше решение*». Отличие от Критикующего — в цели: **Структурирующий организует, Критикующий обвиняет;** первый говорит «вот правила», второй — «ты опять нарушил». На этом состоянии стоят «Паук контроля» (модуль 7) и РБС (модуль 5).

Треугольник Карпмана

Драматический треугольник: Жертва («*я беспомощна, спасите*»), **Преследователь** («*это всё ты виноват*») и **Спасатель** («*давай я за тебя всё сделаю*»). Модель предложил в 1968 году Стивен Карпман, ученик Берна, разбирая сказки: Красная Шапочка, Волк и Охотник меняются ролями быстрее, чем кажется, — и в жизни то же. **Суть в переключениях:** Спасатель, устав, становится Преследователем, Жертва — обвинителем, и круг крутится сам собой; все три роли стоят на одной жизненной позиции «кто-то здесь не в порядке», просто Жертва отводит её себе, а Преследователь и Спасатель — другому. В формуле игры это ступень «взаимодействие»; в модели «8 состояний» Критикующий Родитель легко становится Преследователем, Задабривающий — Спасателем, Загнанный Ребёнок — Жертвой.

Узнав треугольник, можно не входить ни в одну роль: *вместо спасания — поддержать самостоятельность, вместо обвинения — говорить о себе и фактах, вместо беспомощности — попросить о конкретном*. **Выход — позиция Взрослого**, и признак его прост: в разговоре появляются вопросы и факты вместо оценок. К модели возвращаются в созависимости (модуль 2), в шестнадцати инструментах выхода из треугольника (модуль 3), в трёх видах «ЕСЛИ» и семейном мифе «мы — семья спасателей» (модуль 6), в спасательских крючках (модуль 8).

Фильтры восприятия (3)

Первая из базовых моделей: **человек живёт не в реальном мире, а в мире своих представлений о нём.** Три фильтра: **сенсорный** (органы чувств), **культурно-исторический** (эпоха, среда, воспитание) и **индивидуальный** (личный опыт и убеждения). Мысль восходит к формуле Альфреда Коржибского «карта — не территория», а сама троица фильтров близка к описанию нейролингвистического программирования, где модель мира искажают нейрологические, социальные и индивидуальные ограничения; Фрейд пришёл к тому же с другой стороны, когда понял, что психическая реальность управляет человеком не меньше материальной. *Двое выходят с одной встречи с противоположными впечатлениями, потому что фильтровали разное.*

Осознание своих фильтров — первый шаг к различению факта и собственной интерпретации, того самого B в модели ABC; практический вопрос — *«что я видел и слышал на самом деле, а что достроил?»*. Поговорка курса: *красота в глазах смотрящего*. Навык продолжается в психогигиене (модуль 6) и в скорлупе (модуль 8) — фильтре, ставшем защитной капсулой.

Четырёхшаговая техника осознанного отказа

Четырёхшаговая техника осознанного отказа — структурированный отказ из позиции «Я в порядке — Ты в порядке», который не разрушает отношения и сохраняет самоуважение.

Ключевая идея. Отказ — это не разрыв отношений. Это уточнение их структуры.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 3.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/01