Глоссарий второго модуля

Сценарии и как из них выйти

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

Антиклёв

Приём выхода из игры в момент клёва: вместо привычной автоматической реакции — назвать её вслух и выбрать другое поведение. Формула: **амортизация + «ваши слова (поведение) вызывают во мне желание А. Вместо этого я приглашаю вас В. Это важно, потому что С» + захват.** На колкость: «*Так. Твои слова вызывают у меня желание оправдываться. Вместо этого приглашаю тебя сказать прямо, что тебя задело: мне важно это понять. Что случилось?*» Приём делает с крючком то, что психоаналитики со времён Паулы Хайманн делают с контрпереносом: чувство, которое вызвал собеседник, — не помеха, а информация о том, что сейчас происходит между вами, и, произнесённое вслух, оно из движущей силы игры становится её описанием. У Берна игра держится на том, что оба участника действуют на скрытом уровне; **антиклёв выносит скрытое на явный уровень**, и продолжать по сценарию становится неловко самому провокатору.

Сделав выбор реагировать иначе, я выхожу из плена прошлого: игра — это перенос в миниатюре, повторение старой сцены с новым партнёром, и названное желание оправдываться, обидеться или ударить в ответ перестаёт управлять. **Граница приёма:** он рассчитан на отношения, где возможен разговор на равных; с системным агрессором надёжнее сокращать контакт. Один из восьми приёмов утилизации крючков (модуль 7); развитие связки крючок — клёв (модуль 1).

Воровство ответственности (19 проявлений)

Характерный признак созависимости: человек берёт на себя то, что ему не принадлежит, — чувства, решения и жизнь другого взрослого. «*Я должна сделать так, чтобы он не расстраивался*» — типичная формула. У Клода Стайнера, ученика Берна, есть удобный критерий: **вы спасаете, а не помогаете, если делаете то, чего не хотите, или делаете больше половины работы в общем деле**; воровство ответственности — спасательство, доведённое до образа жизни. Курс разбирает его на примере жизни рядом с зависимым: отрицание проблемы («он всегда может бросить»), преуменьшение, деньги

«лучше у меня, чем у соседей», оплата чужих долгов, прикрывание, разрешение нарушать свои границы и порядок дома, подарки-условия, обещания, которые вы не выполните, подавление своих чувств, самообвинения, сверхконтроль («ты где? ты с кем?»), забывание о собственных потребностях, ощущение безнадёжности и, наконец, нежелание видеть эти пункты.

Парадокс в том, что это вредит обоим: другого лишает самостоятельности и опыта, а самого «вора» — сил и собственной жизни; *и чем больше украдено ответственности, тем беспомощнее выглядит тот, у кого её украли, — что снова оправдывает опеку*. Задабривающий Родитель (модуль 1) ворует ответственность под видом заботы. **Возврат ответственности друг другу — основа выхода из созависимости;** в модуле 8 то же звучит как ответственность за свой выбор, а не за чувства других.

Вторичные выгоды (12)

Скрытая, часто неосознаваемая польза от собственной проблемы, из-за которой проблема держится крепко. Понятие ввёл Фрейд, разбирая, почему симптом не уходит даже после того, как понят: помимо первичной выгоды — симптом снимает внутренний конфликт — есть вторичная: болезнь приносит заботу, освобождает от обязанностей, даёт власть над близкими, и расставаться с ней невыгодно. Курс называет двенадцать таких выгод: возможность срываться на других; оправдывать свой эгоизм и лень беспомощностью; привлекать внимание, называя себя бесполезным; оправдывать одиночество недостойностью и невезением; перестать следить за собой; считать себя уникальным — «такого больше ни у кого нет»; избегать неприятных обязанностей; рисковать ради адреналина; снимать с себя ответственность; оправдывать себя старой обидой; оправдывать упрёки в чужой адрес; получать сочувствие и жалость.

Честный вопрос «*что я теряю, если эта проблема исчезнет*?» часто вскрывает неожиданное: *вместе с мигренью исчезает единственный законный повод побыть одному*. **Распознать выгоду — не повод себя винить, а возможность получить то же самое** (внимание, отдых, безопасность) другим, не разрушительным способом. Одна из четырнадцати причин сопротивления изменениям (модуль 5); в 24-шаговой модели цели есть прямой вопрос «что ты получишь, не достигнув цели?».

Двадцатичетырёхшаговая модель постановки целей

Двадцатичетырёхшаговая модель постановки целей — глубокая методика превращения желания в конкретный достижимый проект. Развёрнутая версия логики РВД+ (занятие 02) и позитивной части СОМЭД (занятие 05).

Ключевая идея. Факт настоящего предопределён видением будущего. Подробно проработанная цель меняет настоящее уже сегодня.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 8.

Когнитивные искажения (11)

Систематические ошибки мышления, в которые ум сваливается на автомате: долженствования («я должен», «они обязаны»), **поляризация** («или хорошо, или плохо»), **сверхобобщение** («всегда», «никогда»), **фильтрация** (вижу только негатив или только позитив), **обесценивание** («ничего страшного», «ну и что»), **предсказывание будущего**, **катастрофизация** («всё пропало»), **навешивание ярлыков**, **гиперболизация**, **персонализация** («все смотрят на меня») и **чтение мыслей** («она наверняка считает меня глупым»). Каталог составили Аарон Бек, заметивший в речи депрессивных пациентов одни и те же логические сбои, и Альберт Эллис, назвавший долженствование главным из них; курс описывает и пирамиду в духе когнитивной терапии: глубинные убеждения о себе, других и мире — на них искажения — на них автоматические мысли, которые и задают состояние. Психоанализ добавляет вопрос, который когнитивная терапия обычно не задаёт: **от чего защищает искажение.** *Катастрофизация, к примеру, часто оберегает от разочарования — кто ждёт худшего, тот никогда не обманется.*

Искажение рождает лишнюю, непропорциональную эмоцию и впустую жжёт психобиологические резервы. **Навык — ловить искажение и возвращать мысль к фактам:** «*какие факты у меня есть? правда ли это всегда?*» Прицельно с ними работают правила работы разума и техники внутреннего спокойствия (модуль 8); самое жёсткое искажение — долженствования — отдельно разбирается в модуле 9.

Модель «Рогатка»

Модель «Рогатка» — схема, показывающая, как состояние определяет всю дальнейшую траекторию: событие (нейтральное) → состояние → решение → действие → новое событие.

Ключевая идея. Одно и то же событие даёт противоположные результаты в зависимости от состояния, через которое прошло.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 6.

Победитель и Неудачник (жизненная позиция)

Две крайности шкалы в основе сценария; чистых экземпляров нет, тема шкалируется от 1 до 100. Понятие жизненной позиции принадлежит Берну: ещё в раннем детстве человек решает, в порядке ли он и в порядке ли другие, и потом всю жизнь подбирает этому доказательства; Берн же различал сценарии победителей, неудачников и «непобедителей», а его последователи свели позиции к простой формуле «Я в порядке — Ты в порядке». В языке Мелани Кляйн способность держать в голове одновременно «я хорош» и «другой хорош», не назначая никого плохим, — признак зрелости, депрессивной позиции, тогда как расщепление «кто-то здесь обязательно не в порядке» — более ранний способ выживать. **Позиция Победителя: Я в порядке — Ты в порядке — Они в порядке.** Он ставит и достигает реальные цели, ищет и находит подтверждения позитивным убеждениям, принимает решения из РВД+, хочет, может и выполняет законы о договорённостях, не манипулирует и не позволяет манипулировать собой, умеет уверенно говорить «нет», живёт в плюсовых состояниях, отделяет факты от мнений, дорожит временем, умеет откладывать удовольствия и не клюёт на крючки. *Если препятствия непреодолимы — ставит другие цели.*

Неудачник считает себя или других не в порядке в любом случае, не верит в возможность справляться и меняться, сожалеет о решениях прошлого, раздаёт и требует пинки, боится поглаживаний, остаётся заложником родительских запретов; его двери убегания открыты нараспашку, а жизнь идёт по циклу «*запрет — срыв — вина — наказание — запрет*». **Речь не о реальных достижениях:** успешный по меркам общества человек может изнутри жить из позиции Неудачника, и его успех тогда — способ на время заглушить «я не в порядке». Осознать свою точку на шкале — первый шаг, чтобы её сдвигать.

Предписания родительские (12)

Усвоенные в детстве запреты-послания — система наказаний и поощрений, которая стала регулятором мыслей, эмоций и поведения. Список из двенадцати предписаний составили Роберт и Мэри Гулдинг, наблюдая, какие ранние решения чаще всего стоят за трудностями взрослых; в психоанализе тот же материал называется Сверх-Я — родительские запреты, ставшие внутренним голосом, — а Винникотт показал цену послушания им: ложное Я, которое живёт правильно, но не своей жизнью. Двенадцать предписаний курса: **не живи** («*сгинь*», «*не хочу тебя видеть*»); **не будь самим собой** («*маленький Серёжа уже читает, а ведь он младше*»); **не будь ребёнком** («*большие мальчики не плачут*»); **не расти**, то есть не покидай меня; **не думай** («*яйца курицу не учат*»); **не будь успешным** («*кто ж так лошадь рисует, Пикассо*»); **ничего не делай** («*оставь,*

лучше я сама»); **не будь первым** («*сиди и молчи в тряпочку*»); **не принадлежи** («*ты не такой, как все*»); **не будь близким** («*не доверяй, держись подальше*»); **не будь здоровым** («*что ты такая дохлая*»); **не чувствуй** («*не смей плакать*», «*не сердись*»).

Предписание редко произносится как приказ — чаще это вздох, взгляд, сравнение, и **ребёнок принимает его как условие любви, встраивая в себя**; предписание — это само правило, а Критикующий Родитель (модуль 1) — голос, который его озвучивает. **Взрослый узнаёт своё предписание по тому, что даётся необъяснимо трудно:** *попросить, отдохнуть, промолчать о себе*. Распознав его, вы получаете возможность переписать семейный сценарий и действовать из собственных целей. Ответ на предписание — саморазрешение, а дальше — «Я разрешаю себе» (модуль 6) и контр-разрешения (модуль 8).

Психобиологические резервы (ПБР)

Внутренние запасы энергии, которые мы тратим в любой физической и психологической активности. Образ курса — *клякса-резервуар, который накапливается и растрачивается*. Идея восходит к Гансу Селье, открывшему стресс: он предположил, что у организма есть конечный запас энергии адаптации, и каждая тревога расходует его так же, как болезнь или холод. Любой внутренний орган подчинён нервной системе, и **каждый раз, когда человек нервничает, он истощает свои ПБРы:** резерв уходит на негативные автоматические мысли, рождённые когнитивными искажениями. Джойс Макдугалл, психоаналитик, много работавшая с психосоматикой, описывала, как тело начинает говорить симптомами там, где психика не справляется с переживанием, — ПБРы кончаются раньше, чем человек замечает, что он «всего лишь нервничал».

Одна и та же задача от начальника в конце дня у человека с множеством искажений («это катастрофа, меня не ценят») отнимает ночь сна, а у человека с ясным мышлением («придётся потрудиться, но это решаемо») — только рабочие усилия. **Заниматься нужно не только телом, но и своим психологическим состоянием: ПБРы можно тратить или экономить, меняя отношение к событиям.** Отсюда модель «четыре этажа», дефицит и изобилие (модуль 5) и техники внутреннего спокойствия (модуль 8).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Саморазрешение

Сознательное разрешение себе того, что было запрещено родительским предписанием: «*мне можно жить свою жизнь*», «*мне можно чувствовать*», «*мне можно ошибаться*», «*мне можно быть успешным*». В транзактном анализе разрешение — терапевтическое действие, противоположное предписанию, а Гулдинги назвали его результат перерешением: новое решение принимает та же детская часть, которая когда-то приняла старое, поэтому одного взрослого понимания «это иррационально» мало — нужно, чтобы стало можно. **Это не лозунг, а тихое внутреннее право, которое возвращают постепенно и подкрепляют поступками:** *разрешение отдыхать становится настоящим в первый вечер, проведённый без вины*.

Курс предлагает и совсем простой вариант: «*я в бешенстве? я разрешаю себе десять минут беситься*» — назвать эмоцию и дать ей время; **названное и дозированное чувство проходит, подавленное копится.** Детскому «нельзя» противопоставляется взрослое «можно». Развитие темы — «Я разрешаю себе» (модуль 6) и двенадцать контр-разрешений против Внутреннего Контролёра (модуль 8).

Созависимость (12 признаков)

Болезненная поглощённость другими людьми — их потребностями, контролем, спасением, мыслями о них — **при забывании о себе. Принятие ответственности за других и отказ от ответственности за себя;** в модели «8 состояний» это Родитель в минусе. Слово пришло из практики помощи семьям зависимых, где заметили, что жена алкоголика организует свою жизнь вокруг его бутылки не меньше, чем он сам, и болезнь оказывается общей; Винникотт описал здоровый образец того, что здесь нарушено: мать поглощена младенцем полностью, но лишь первые недели, а затем отпускает — созависимый остаётся в этой поглощённости навсегда, притом с другим взрослым. Признаки: навязчивая сосредоточенность мыслей на другом; ощущение необходимости его контролировать; готовность решать его проблемы и спасать; готовность к самопожертвованию; панический страх расставания; стыд и вина за чужое поведение; долгое пребывание в страхе, вине, обиде, злости — хронический стресс; попытки доминировать и брать на себя все домашние обязанности; сексуальные проблемы; злость и сварливость по малейшему поводу; отрицание как защита; низкая самооценка, зависящая от других.

Внешне выглядит как преданность и забота, внутри — тревога и потеря себя: «*мне хорошо, только если хорошо ему*»; *в кабинете такой человек на вопрос «а чего хотите вы?» отвечает долгим молчанием*. Проявляется как воровство ответственности и роль Спасателя в треугольнике Карпмана. **Выход — вернуть**

фокус на свою жизнь и позволить другому взрослому быть автором своей. В любовных отношениях та же логика разбирается как эмоциональная зависимость (модуль 4), а иллюзия «когда он изменится, начнётся жизнь» — как ловушка «ЕСЛИ» (модуль 6).

СОМЭД (цикл и его пересборка)

Модель разбора повторяющегося нежелательного цикла: Ситуация (что вижу и слышу) → **Ощущения** в теле → **Мысли** (прямой речью) → **Эмоции** → **Действия**, которыми я снова и снова поддерживаю этот цикл. Те же пять элементов лежат в основе когнитивной терапии — модели, где ситуация, мысли, настроение, телесные реакции и поведение связаны в кольцо и каждый элемент тянет за собой остальные; курс добавляет к ней строгий порядок вопросов и требование записывать мысли дословно, прямой речью, потому что *«я подумал, что он меня не уважает» и «опять он меня за пустое место держит» — разные мысли с разной эмоцией*. **Пять вопросов вскрывают собственный вклад в проблему и точку для изменения** — чаще всего это мысль или телесный сигнал, который раньше проскакивал незамеченным: *сжатые плечи появляются за минуту до раздражения*.

Вторая половина модели строит цикл со знаком «плюс», как в терапии, ориентированной на решение, где вместо анализа проблемы описывают желаемое будущее: *какую ситуацию я выбираю создавать вместо этой, что выбираю чувствовать в теле, какие мысли думать, какие эмоции испытывать, какой маленький шаг сделать в ближайшее время, что было полезным и каким будет первый шаг*. По сути это развёрнутая, дополненная телом модель ABC. **У Победителя СОМЭДы сонаправлены, у Неудачника — разнонаправлены;** из детских СОМЭДов складывается сценарий, и родительские предписания — их регулятор.

Сохранение позиционного преимущества («Ты же врач...»)

Пятишаговый ответ на просьбу о профессиональном совете в неподходящих условиях: «*посмотри быстренько, я тебе фотку отправил, ты же врач (юрист, программист)*». Просьба устроена как двойное послание, описанное Грегори Бейтсоном: от вас одновременно ждут ответа друга (быстро, по-простому) и ответа профессионала (точно и ответственно), и любой из двух ответов окажется неправильным. Психоанализ хорошо знает цену таким ситуациям: рамка — время, место, условия работы — не формальность, а часть самой помощи, и *совет, данный вне рамки, лечит не лучше, чем рецепт, выписанный на танцполе*. Ответ: **принял**, вижу, что тема важная; **именно потому что я врач**, я не могу по фотографии давать рекомендации; **дело в том, что** без детального изучения любой совет не только не поможет, но и навредит; **давай сделаем**

так — я пришлю номер, запишись на приём, что взять с собой — сообщу; **это позволит** избежать рисков А и получить преимущество Б, плюс захват. На повторный крючок: «*Правильно ли я понял, что ты не услышал, что я только что сказал?*»

Приём сохраняет профессиональные границы, не обесценивает труд специалиста и защищает самого просящего от совета «на коленке»; специалист, который отвечает «по фотке», рискует дважды — ошибиться и приучить, что его труд ничего не стоит. Это демонстрация Взрослой позиции в ситуации двойного послания и предложение адекватного формата вместо бесплатной работы. Опирается на отказ Воспитанного Ребёнка и на принципы договорённостей (модуль 1).

Сценарий жизни

Неосознаваемый план жизни — совокупность убеждений о себе, других и мире и привычных эмоций. Он **начинает формироваться задолго до рождения** (самосознанию ребёнка предшествует его осознание другими), **составляется в детстве**, подкрепляясь родительскими предписаниями, системой наказаний и поощрений, привычными СОМЭДами и уникальным рисунком когнитивных искажений, и **оправдывается последующей жизнью**, завершаясь так, как было предначертано: «*я же говорил!*» Определение почти дословно повторяет Берна, который сравнивал сценарий с пьесой, написанной в детстве и разыгрываемой взрослым без понимания, что это пьеса; французский психоанализ уточняет, откуда берётся «задолго до рождения»: Пьера Оланье описала, как родительская речь заранее отводит ребёнку место, имя и роль, и он рождается уже персонажем чужого рассказа.

Сила сценария в его невидимости: пока он не осознан, человек повторяет его, думая, что «так вышло», и *каждое подтверждение переживается как открытие, хотя было предсказано*. **Осознавание освобождает от сценария.** В основе — позиция Победителя или Неудачника. Дальше тема углубляется в скорлупе, самооценке и сценарных процессах (модуль 8) и получает строгую карту в дезадаптивных схемах (модуль 9).

Три фильтра Сократа

Три фильтра Сократа — инструмент проверки информации (в том числе внутренних голосов предписаний) через три вопроса: правда ли это, хорошо ли это, полезно ли это.

Ключевая идея. Не всякая информация — в том числе изнутри — достойна того, чтобы ей следовать.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 5.

Цели (24 шага)

Постановка целей как навык Взрослого. Пять оснований: человек живёт в мире своих представлений, и работа над целью — работа над этими представлениями; будущее — причина, настоящее — следствие; во внешнем мире человек видит то, что есть во внутреннем; сам процесс постановки — тренировка нервной ткани и вдохновляет; ответив на открытые вопросы, вы уже другой: *вы, на вопросы ответивший, и вы, этого не сделавший, — два разных человека, вступающих в разное завтра*. Модель вобрала в себя лучшее из коучинга и хорошо сформулированного результата: образ цели в ощущениях, измеримость, ресурсы, проверка на экологичность; но два вопроса в ней — из психоанализа: **«что ты получишь, не достигнув цели?»** ищет вторичную выгоду, а **«почему тебе по-настоящему важно»** проверяет, ваша ли это цель или унаследованная из сценария, — *чужие цели достигаются с тоской или не достигаются вовсе*.

Двадцать четыре вопроса ведут от «*что ты выбираешь пригласить в свою жизнь в ближайшие пять лет*» через степень зависимости от тебя, детальный образ результата (что будешь видеть, слышать, чувствовать), измеримость в цифрах, ресурсы и поддержку, глубинное «почему важно», выгоды от достижения и от недостижения, «каким тебе необходимо быть и что уметь», линию времени с этапами, маркеры экологичности пути, пересмотр, препятствия и план Б — к **первому шагу, благодарности себе за него и итогу.** Опирается на «хочу / могу / надо» из РВД+ и видение будущего; годовой разворот — «Привет, мой Новый Год!» (модуль 5), десятилетний — сессия на четырёх горизонтах (модуль 10).

Циркулярная логика

Два взгляда на проблему. Линейная логика: «*это произошло, потому что…*» — событие как результат прошлых причин. **Циркулярная:** «*это происходит, чтобы…*» — ситуация как часть повторяющегося цикла, в котором **моё текущее поведение поддерживает или воссоздаёт то, на что я жалуюсь.** Взгляд родом из системной семейной терапии: Грегори Бейтсон и школа Пало-Альто показали, что в отношениях нет первой причины, а есть пунктуация — каждый участник расставляет запятые в общей цепочке так, что виноватым выходит другой. Их классический пример совпадает с примером курса: *жена пилит — муж замыкается — жена пилит сильнее; он замыкается, потому что она пилит, она пилит, потому что он замыкается, и кто «начал», установить невозможно, да и незачем.*

Ценность в том, что вместо поиска виновника вы находите точку, где можете разорвать круг своим ходом: единственный элемент системы, доступный вам напрямую, — ваш собственный. Это противоядие от обвинений и беспомощности: **изменить можно только свой ход.** Именно так работает СОМЭД (мой вклад в цикл), цикл насилия (модуль 3) и взгляд на семью как систему (модуль 6).

Четыре этажа (Рабочий — Мастер — Менеджер — Босс)

Авторская метафора курса: завод, на который смотрят снизу вверх. Первый этаж, **Рабочий**, двигает оборудованием — его успех зависит от **событий**: *есть заказ — есть премия, жена отказала — плохо*. Второй, **Мастер**, двигает рабочими — его успех зависит от **действий**. Третий, **Менеджер**, двигает процессами и ресурсами — от **решений**. Четвёртый, **Босс**, двигает **отношением и состоянием**: видение будущего, миссия, работа над состоянием. **Завод управляется только с четвёртого этажа.** Психология давно знает первый этаж под именем внешнего локуса контроля Джулиана Роттера — уверенности, что жизнь делают обстоятельства; курс добавляет к этому лестницу наверх и утверждение, знакомое психоаналитикам по Винникотту: бытие первично, делание вторично — из какого состояния действуешь, важнее того, что именно делаешь.

Представьте, что это не завод, а вы: вы бываете на всех этажах, каждый нужен по ситуации, но управляете вы только с четвёртого; **проверка проста:** *если ваше настроение к вечеру полностью объясняется тем, что случилось за день, вы провели день на первом этаже*. Ориентир курса для фокуса внимания: **состояние — 70 процентов, решения — 20, действия — 8, события — 2.** Рядом с моделью — «рогатка»: нейтральное событие — состояние — решение (плюс или минус) — действие — следующее событие. **Способы возвращаться на четвёртый этаж:** *вопросы «что я выбираю вместо этого и почему это важно?»; проговаривать «я знаю, что делать, и это легко»; «мой мир заботится обо мне, даже если я сейчас так не думаю»; «мне достаточно, все работают на всех»; разрешить себе прожить эмоцию; «уже пора»; в чувстве несправедливости — «баланс есть, задача его разгадать»; «я как подарок: кто я, что делаю и для кого».* Развитие модели — техники внутреннего спокойствия (модуль 8).

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ