Глоссарий третьего модуля

Ценности и скрытые мотивы

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

Активные ожидания

Один из десяти компонентов мышления: установки, которые звучат в голове как «*я знаю, что точно будет…*», и **не просто ждут, а подталкивают вести себя так, чтобы ожидаемое сбылось.** *Ждёте от встречи провала — придёте напряжённым и закрытым, и встреча действительно не заладится; ждёте интереса — держитесь открыто, и разговор оживает.* Самое известное доказательство силы ожиданий — опыт Роберта Розенталя: учителям назвали случайных учеников «подающими надежды», и к концу года именно эти дети прибавили больше других, потому что с ними иначе разговаривали,

дольше ждали ответа и чаще хвалили. **Ожидание — не прогноз, а инструкция**, которую мы незаметно исполняем сами и заставляем исполнять других.

Позитивные ожидания мобилизуют, негативные ведут к избеганию и саботажу: *тревожно ожидая отказа, человек просит так, что отказать ему легче всего*. Механизм родственен самоподтверждению убеждений (модуль 1) и второму правилу работы разума: то, чего ожидает разум, скорее всего, произойдёт (модуль 8). **Практический шаг** — перед важной ситуацией заметить своё ожидание и спросить: «*как оно уже сейчас влияет на то, что я делаю*?»

Выход из треугольника (16 инструментов)

Сборка всего пройденного в единый комплекс для выхода из треугольника Карпмана: решения из РВД+, модель «8 состояний», законы о договорённостях, внутренняя защита от манипуляций, речевые приёмы противодействия крючкам, четвёртый этаж и внимание к своим ПБРам, пересмотр когнитивных искажений, СОМЭД, родительские предписания, зависимость и созависимость, постановка целей,

формулирование ценностей, умение говорить «нет», защита от мифотворчества, цикл насилия, принципы эффективного обучения. В транзактном анализе у треугольника есть здоровый двойник, описанный Эйси Чой: **Жертва становится уязвимым человеком, который просит о конкретном, Спасатель — заботливым, который помогает, не отнимая ответственности, Преследователь — уверенным, который говорит о своих границах без нападения**; шестнадцать инструментов курса — способы добраться до этих трёх позиций из любой точки драмы.

Ценность в том, чтобы в реальной ситуации не вспоминать «какой бы приём применить», а действовать целостно: распознать состояние, свериться с ценностями, выбрать ход из позиции Взрослого. **Проверка на выход простая:** *если в разговоре у вас появились факты, вопросы и просьбы вместо оценок, обид и спасания, вы уже вне треугольника.* Инструменты курса — не набор фокусов, а части одной логики, и середина курса — момент увидеть её целиком.

Звезда радости и результата (5 лучей)

Модель самодиагностики: насколько вы причина происходящего с вами, а не следствие обстоятельств. Пять лучей: **информированность** — владение нужными сведениями и понимание связи между действиями и результатами; **ответственность** — «*я являюсь причиной того, что происходит*», противоположность позиции жертвы; **влияние** — реальная возможность менять ситуацию, без которой нет и подлинной ответственности; **радость** — удовольствие от процесса и результата, без него ресурс быстро иссякает; **результаты** — конкретные, измеримые итоги, полезные не только вам. Второй и третий лучи — то, что психология называет внутренним локусом контроля и верой в собственную эффективность, а Винникотт — творческим проживанием: ощущением, что жизнь моя и делается мной, а не случается со мной. **Луч радости не украшение:** *выгорают, как правило, ответственные люди с большим влиянием и без удовольствия.*

По каждому лучу честно смотрите, где действуете как автор, а где заняли позицию «от меня ничего не зависит»; *звезда с одним коротким лучом кривая, и её видно*

по результатам. Через ту же модель курс предлагает рассмотреть гиперопеку и критику из модели «8 состояний»: **оба состояния отнимают у другого человека лучи влияния и ответственности**, и человек рядом с гиперопекающим родителем или руководителем беспомощен не по природе, а по устройству отношений. Разворот темы созависимости (модуль 2) на себя: **не «кто виноват», а «где моя зона влияния».**

Карта профессии (18 вопросов)

Проработка образа желаемой профессиональной деятельности. *Представьте ваше рабочее место и опишите его; что вокруг; с кем вы работаете и кто ваши клиенты; какая атмосфера; как вы себя там чувствуете; чем заполнены день и неделя; сколько времени и каким размышлениям посвящаете; какие дела и как делаете; ваши сильные стороны; ваши ценности; качества, которые цените в себе и в других; кто вы в профессии — лидер, эксперт, наставник, организатор; к чему стремитесь через три, пять, десять лет; каким будет ваш неповторимый вклад в жизнь других; какой смысл вы видите в деятельности; что было полезным; каким будет первый шаг*. Вопросы выстроены снизу вверх, как логические уровни Роберта Дилтса: от окружения

и действий через способности и ценности к тому, кто вы и ради чего, — и потому **карта не даёт остановиться на «где сидеть», а доводит до «зачем».** Последние уровни — вклад и смысл — Эрик Эриксон считал главной задачей зрелости и называл генеративностью: потребностью оставить что-то тем, кто придёт после.

Карта превращает смутное «хочу заниматься чем-то своим» в ясное видение с понятным первым шагом; *часто уже на вопросе «как вы себя там чувствуете» человек обнаруживает, что нарисовал не свою, а родительскую мечту.* Опирается на ценности и продолжает логику целей (модуль 2): **сначала прояснить, ради чего, потом — что делать.** Продолжение в деловом ключе — самопрезентация (модуль 5) и миссия деятельности из принципов профессионализма (модуль 7).

Компоненты мышления (10)

Из чего складывается ступень «мышление» в цепочке «событие — мышление — реакция»: убеждения о себе (каков я?), **о других** (каковы другие?), **о мире** (каков мир?); **актуализируемые воспоминания** (*«помню, как…»*); **когнитивные искажения**;

активные ожидания («*знаю, что точно будет…*»); **поведенческие привычки**, включая отношение к договорённостям; **телесные ощущения** и самочувствие; **образ жизни** — питание, сон, движение; **автоматические мысли** — то самое «бла-бла-бла» в голове. Первые три компонента — когнитивная триада Аарона Бека, но список шире когнитивной терапии: Фрейд заметил, что воспоминание, «случайно» всплывшее в момент события, выбрано настоящим и говорит о нём не меньше, чем о прошлом, а нейронаука подтвердила, что тело подсказывает решение раньше, чем его успевает обдумать голова, — Антонио Дамасио назвал это соматическими маркерами. *Недосып — тоже компонент мышления, и он превращает рабочее замечание в катастрофу надёжнее любого убеждения.*

Если модель ABC говорит, что между событием и реакцией стоит мысль, то здесь эта мысль разобрана на детали, и **видно, какой именно компонент даёт сбой:** у одного — воспоминание, у другого — недосып, у третьего — ожидание. **Точку для изменения ищут там, где сбой, а не «вообще в голове»:** *иногда честнее выспаться, чем оспаривать убеждение.*

Мифотворчество (структура воздействия, 5 шагов)

Структура манипуляции, которой человеку постепенно «лепят» искажённую картину реальности. Шаг первый — **привлечение внимания:** громкой ложью, жадным любопытством, сильным ударом в самые сокровенные потребности. Второй — **плавное погружение уха в миф:** истории, запугивания, выгоды от применения, вред от игнорирования, успешные примеры. Третий — **команда:** что конкретно делать, как и когда, от директивной до косвенной. Четвёртый — **продолжение плетения мифа**, чтобы ухо не заметило команды, а само пришло к выводу о необходимости её выполнить. Пятый — **незаметное возвращение уха в повседневный шум**, смещение фокуса с эпизода на другое. Та же последовательность описана в исследованиях идеологической обработки: Роберт Лифтон, изучавший «перевоспитание» пленных, нашёл в нём контроль среды, особый язык и вывод, который человек делает «сам»; Ролан Барт показал, что миф работает, превращая чужое решение в «естественный порядок вещей», а Ракамье описал, как манипулятор заставляет другого усомниться в собственном восприятии, пока

тот не примет чужую версию реальности за свою. *Пятый шаг объясняет, почему жертвы не помнят момента согласия: его специально стёрли.*

В отличие от грубого крючка это медленная и системная обработка, и зная шаги, **её можно прервать на ранней стадии — на первом же ударе в потребность:** «*мне сейчас очень срочно захотелось — кто и зачем этого добился?*» Обязательный приём нейтрализации мифа — вопрос «Если X, то значит ли это Y?» и правила психогигиены (модуль 6); каталог конкретных приёмов — 38 манипуляций (модуль 4) и кнопки уязвимости (модуль 6).

Перенос (и 3 приёма выхода)

Неосознаваемый механизм, при котором человек переносит на нынешнего собеседника чувства, ожидания и образы, пережитые когда-то с другими людьми. *Начальник напомнил интонацией отца — и вы отвечаете ему как подросток, а не как взрослый взрослому.* Понятие открыл Фрейд, обнаружив, что пациенты воспроизводят с аналитиком «новые издания» старых отношений, и сделал перенос главным инструментом лечения: в кабинете

его не устраняют, а исследуют, тогда как в жизни курс учит замечать его и выходить. **Две причины:** стремление сделать происходящее предсказуемым и понятным и желание удовлетворить неудовлетворённые потребности — для бессознательного, как писал тот же Фрейд, не существует времени, и, увидев похожее, оно пытается «завершить» прошлое. Мелани Кляйн добавила, что переносится не одна фигура, а целая ситуация: и старая роль другого, и своя собственная.

Коварство переноса в том, что изнутри он не ощущается ошибкой: чувство переживается как настоящее и адресованное именно этому человеку; **подсказкой служит несоразмерность — реакция сильнее, чем повод.** Курс даёт три приёма. **«Лёгкий, но не простой»:** *амортизация* + «*правильно ли я понимаю, что вы считаете…*» + «*это действительно важно*» + *захват* — услышав свои слова из чужих уст, человек часто просыпается. **«Папа друга»:** «*я сейчас говорю с вами не как бытийность A (кем меня склонны видеть), а как бытийность B (кем я являюсь); перед вами задача C ради результата D, поэтому я откажу или предложу E, так как F*». И **разделение ролей:** «*как A я хочу B, но как C я должен D*» — «*как твой друг я хочу помочь,*

но как твой руководитель не могу себе этого позволить». Упреждающая работа с переносом — модель «Три сценария».

Речевые приёмы (5)

Пять формул ответа на сложные и манипулятивные высказывания, каждая начинается с амортизации и заканчивается захватом. Первая: ответ по существу + захват + усиление захвата. **Вторая:** «вероятно, вы думаете X, хотя на самом деле Y» — на «что-то с тобой не так, у тебя всё в порядке?» ответ: «*ситуации бывают разные; вероятно, ты думаешь, что у меня что-то не так, хотя по факту всё в норме. Ты хочешь быть мне полезным?*» **Третья:** «меньше всего мне бы хотелось X, так как для меня важно Y» — на «я же ради тебя стараюсь» ответ: «*меньше всего мне хотелось бы быть тебе должным; мне важно поступать так, как я считаю нужным. А что для тебя поддержка?*» **Четвёртая:** «хорошо, что…» — подчеркнуть позитивное в словах собеседника: «*рад, что моя работа для тебя важна; что тебе в ней понравилось?*» **Пятая:** «представьте X», «а что если X», «как если бы X» — на «ты меня вообще слушаешь?» ответ: «*сейчас я тебя услышал. А что если именно сейчас мы готовы друг друга слышать?*

О чём ты хочешь поговорить по-настоящему?» У приёмов есть родословная в семейной и краткосрочной терапии: вторая формула — переопределение смысла, которое школа Пало-Альто назвала рефреймингом, четвёртая — позитивная коннотация Миланской школы, где в самом неприятном высказывании находят добрую часть и отвечают ей, пятая — гипотетический вопрос терапии, ориентированной на решение. **Общее у всех пяти: они не спорят с содержанием, а меняют русло разговора.**

Задача тренировки — убедиться в универсальности: продумать пять разных ответов на один и тот же крючок, потому что *человек, у которого один ответ на всё, предсказуем, а у которого пять — свободен.* Дальше арсенал пополняется юмором (модуль 5), приёмами профессионала (модуль 7) и собирается в восемь приёмов утилизации крючков (модуль 7).

Три сценария (предутилизация переноса)

Модель для начала работы с клиентом или партнёром, которая заранее снимает перенос — попытку возложить на вас роль

родителя или спасителя. **Семь шагов:** *«мне важно быть по-настоящему полезным для вас, поэтому разрешите рассказать о трёх сценариях моей работы»;* у вас всегда есть возможность переключаться между ними — **вы делаете А, но не В и С; А и В, но не С; А, В и С** — и у каждого свои плюсы и минусы; какой вариант вам ближе; как вы можете сами себе мешать двигаться по этому варианту; как можете себя поддержать; *если появится сопротивление — держите меня в курсе, я ваш союзник;* контракт — кто, что и когда делает. В психоанализе то, что строится этими шагами, называется рабочим альянсом: Ральф Гринсон показал, что лечение держится на союзе аналитика со взрослой, разумной частью пациента, а не с той, которая ждёт от него чуда; три сценария заключают такой союз в первые десять минут, обращаясь к Взрослому собеседника и предлагая ему выбор вместо роли подопечного.

Человек понимает, что у него есть варианты и он сам выбирает, сколько сил вкладывать и какой результат получать; роли партнёрские, ответственность возвращена клиенту, и *позже, когда он скажет «вы же обещали», можно вернуться к тому, что он выбрал сам.* Дистанция, границы, ролевая позиция, превращение

подразумеваемого в выраженное — всё в одной модели. Родственно РБС (модуль 5) и разговору о партнёрстве (модуль 7).

Ценности (5 шагов проработки)

Глубинные ориентиры того, что для человека по-настоящему важно; в отличие от целей, которые достигают и закрывают, **ценность — постоянное «куда»:** *не «получить должность», а «развитие» или «честность».* Это различие терапия принятия и ответственности формулирует образом компаса и пункта назначения: до цели можно дойти, по ценности можно только идти, и каждый день либо в её сторону, либо нет. В психоанализе ближайший родственник ценности — Идеал Я, образ того, каким я хочу быть; разница в том, что идеал требует соответствия, а ценность — направления, и потому ценность не унижает за несовершенство. **Пять шагов проработки: формулировка; что она значит для меня** — первые ассоциации; **метафора, образ** — «это как…»; **что я вижу, слышу, чувствую,** благодаря чему понимаю, что эта ценность есть в моей жизни; *«каждый раз, когда я делаю ___, я усиливаю ценность ___».*

Четвёртый шаг даёт **маркеры ценности** — узнаваемые признаки в реальной жизни; **сильная злость или восхищение тоже указатель: рядом задета ценность**, и *злость на чужую необязательность точнее любого опросника скажет, что для вас важна надёжность*. Ценности служат тем самым «надо» из РВД+ (модуль 1) — критерием, по которому решение проверяется на согласие с собой; *жизнь вразрез с ними ощущается как тихое неблагополучие, даже когда снаружи «всё хорошо»*. Через ценность работает приём «Не хочу → Мне важно» (модуль 4).

Цикл насилия (8 стадий)

Насилие — это воздействие на другого человека без его согласия для изменения его картины мира ради внутренней и внешней выгоды; виды — физическое, сексуальное, психологическое, экономическое. **Цикл насилия — череда игр во времени, круг или нисходящая спираль: нейтральная пауза**, когда внешне всё спокойно; **нарастание напряжения** — копятся претензии и раздражение; **малые формы насилия** — сарказм, унижение, неодобрительные замечания; **значительный акт** — вспышка, скандал, физическое насилие; **объяснения и извинения** —

«*я не хотел, это случайность*»; **примирение** — кажется, что всё позади; **«медовый месяц»** — забота и щедрость, чтобы жертва «забыла»; **возвращение к нейтральной паузе** с нерешёнными проблемами. Модель восходит к Ленор Уокер, которая, работая с женщинами, пережившими побои, описала три фазы — напряжение, взрыв, медовый месяц; восемь стадий курса разворачивают её подробнее. Почему из круга так трудно выйти, объясняет травматическая привязанность: чередование боли и нежности связывает сильнее, чем ровная доброта, — *так же, как игровой автомат, который платит редко и непредсказуемо, держит крепче, чем тот, что платит всегда.*

Каждый новый виток обычно жёстче: порог чувствительности снижается, а медовый месяц закрепляет модель и у агрессора, и у жертвы. Курс различает и четыре типа виктимного поведения: **агрессивные** жертвы (сами творят насилие, пока не получат его в ответ — Ференци назвал это идентификацией с агрессором), **активные** (провоцируют, «нечаянно» делают то, что обязательно вызовет насилие), **пассивные** (*«бей меня — это безопасно»*) и **случайные** — попавшие в ситуацию по обстоятельствам и активно ищущие выход. **Типология**

описывает выученные роли, а не вину: ответственность за насилие всегда на том, кто его совершает. К теме важно подходить бережно: знание здесь не повод торопить чужие решения, а опора, чтобы видеть ситуацию яснее и вовремя искать помощь.

Эмоциональные потребности (10)

Потребности, которые стоят за эмоциями и которые важно осознавать, чтобы заботиться о себе прямо, а не через игры: в **любви и принятии** без условий; в **безопасности и защите**; в **понимании и сострадании**; в **поддержке и поощрении**; в **наставничестве и направлении**; в **стабильности и предсказуемости**; в **автономии и компетентности**; в **чётких границах**; в **свободном выражении потребностей и эмоций**; в **спонтанности и игре.** Список собирает то, что разные школы открывали порознь: Боулби показал, что потребность в надёжной привязанности такая же базовая, как в пище; теория самодетерминации назвала автономию и компетентность условиями любой здоровой мотивации; Винникотт объяснил, зачем ребёнку границы и предсказуемость, — они и есть та среда, которая «держит».

Эмоция — сигнал о состоянии потребности, и, *пока потребность не названа, сигнал звучит как капризы, обиды и странная усталость.*

Организовать жизнь так, чтобы эти потребности удовлетворялись, — ответственность самого человека: вопрос курса «*как вы можете быть Поддерживающим Родителем для своего Внутреннего Ребёнка?*» В психоанализе такой внутренний родитель называется хорошим внутренним объектом — усвоенной фигурой заботы, которую можно достраивать и во взрослом возрасте, если в детстве её не хватило. *За вспышкой обиды часто стоит непризнанная потребность в признании, за тревогой — в безопасности.* Углубление трёх голодов (модуль 1); корневой слой — базовые эмоциональные потребности (модуль 9); семейный разворот — потребности семьи (модуль 6).