Глоссарий шестого модуля

Мышление и семья как система

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

«Если X, то значит ли это Y?»

Обязательный приём нейтрализации мифа: «*если X произошло или верно, то значит ли это автоматически, что Y? Есть ли другие возможные объяснения?*» «*Если дорого — значит качественно?*», «*если все так делают — значит, правильно?*», «*если он молчит — значит, обиделся?*» **Вопрос вскрывает скрытый прыжок в рассуждении** — то, что логика называет «не следует», а Даниэль Канеман описал как главную привычку быстрого мышления: ум достраивает историю из того, что видит, и не замечает, чего не видит. В когнитивной терапии это сократический вопрос об альтернативных объяснениях, самый частый инструмент работы с тревожной мыслью; в психоанализе — навык не принимать первое пришедшее объяснение за единственное, потому что *первое обычно подсказано страхом или желанием*.

Помогает увидеть, что вывод вам подсунули, а не доказали, — в рекламе, в споре и в собственных тревожных мыслях: «*он не ответил на сообщение — значит, злится*» *рассыпается от одного «а что ещё это может значить?»*. Прямое продолжение работы с фильтрами восприятия (модуль 1) и ответ на четвёртый шаг мифотворчества (модуль 3), где ухо должно само прийти к нужному выводу; один из инструментов психогигиены.

Кнопки уязвимости (26)

Рычаги, на которые нажимают, чтобы повлиять на человека в обход его осознанности: выгода, жадность и срочность; комфорт, лень и простота; тщеславие, внешний вид и социальное одобрение; стадный инстинкт и «социальное доказательство»; авторитет и доверие; безопасность и страх потери; дефицит и уникальность («только сегодня»); женственность и мужественность; надежда и ностальгия; любопытство; взаимность и щедрость («подарок бесплатно»); «слабо» и вызов самому себе; последовательность и обязательство; ощущение контроля и власти; справедливость и честность; вина и стыд; дети и родительский инстинкт; облегчение боли и избавление от проблем; здоровье и долголетие; новизна и прогресс; юмор и позитив; конфиденциальность; страх потерять выгоду;

эмоциональное воздействие и «зов сердца»; перескакивание — ограниченный выбор, предполагающий согласие с главным; гарантии и надёжность. Шесть из них Роберт Чалдини выделил как универсальные законы влияния — взаимность, последовательность, социальное доказательство, авторитет, симпатия, дефицит, — и показал, что они срабатывают автоматически, как щелчок, запускающий запись. **Кнопки — не дефекты, а наши потребности:** *нажимать можно только на то, что живое, и человека, которому ничего не нужно, невозможно ни соблазнить, ни запугать.*

Реклама и опытные манипуляторы работают именно через эти кнопки. **Знание своих — защита:** почувствовав знакомый укол (*загорелся, заторопился, стало неловко*), можно остановиться и проверить решение на холодную голову; **срочность — самая надёжная примета нажатия**, потому что настоящих поводов решать немедленно в жизни мало. Более полная карта того, что вы встречали как крючок (модуль 1), мифотворчество (модуль 3) и 38 приёмов (модуль 4); как бьют не по слабостям, а по достоинствам — сильные стороны как уязвимость (модуль 9).

Ловушка ожиданий «ЕСЛИ» (три вида)

Установка «когда случится Х, начнётся настоящая жизнь»: «*когда он изменится*», «*если он перестанет пить*», «*вот похудею*», «*вот заработаю*». **Жизнь откладывается, а состояние ставится в зависимость от внешнего условия**, которое к тому же отодвигается. Курс различает три вида по ролям треугольника: **Преследовательское ЕСЛИ** — «*если их как следует наказать и поставить на место, мои проблемы закончатся*»; **Спасательское** — «*если я смогу им помочь и решить их проблемы, всё наладится, и я почувствую себя нужным*»; **Жертвенное** — «*если мне помогут, меня пожалеют, что-то для меня сделают, вот тогда я смогу жить*». Ирвин Ялом назвал третий вид верой в конечного спасителя — одной из главных защит от ответственности за свою жизнь: пока кто-то должен прийти и спасти, можно не жить самому; в транзактном анализе тот же рисунок известен как сценарий «пока не», где радость разрешена только после выполнения условия, которое никогда не наступает.

Ждать изменений от другого — это делать другого ответственным за моё эмоциональное состояние. Выход: сформулировать свои «ЕСЛИ» и спросить, *что будет, если они никогда не воплотятся, и насколько я готов это выдержать*; переключить внимание на собственные потребности по четырём уровням; «Я разрешаю себе»; и вопросы внутренней ценности — *кто я, что я, где я, когда я, как я проявляюсь, ради чего. Человек, годами ждавший, чтобы муж бросил пить, обнаруживает, что может выспаться уже сегодня, и с этого начинается его собственная жизнь.* Перекликается с активными ожиданиями (модуль 3) и созависимостью (модуль 2).

Модель причинности «прошлое становится настоящим»

Модель причинности «прошлое становится настоящим» — рамка работы с причинами вместо следствий: произойти может только то, для чего соблюдены все условия, поэтому менять нужно условия и предпосылки.

Ключевая идея. Истинное знание — знание причин. Вместо того чтобы реагировать на события, мы учимся видеть их корни.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 23.

Потребности семьи (5)

Пять потребностей, которые семья призвана удовлетворять: принадлежность — защищённость, чувство «мы»; **признание семьёй каждого члена и выделение ему места** — «все свои, каждый важен»; **баланс «брать — давать»** между родителями и детьми, где поток жизни течёт от родителей к детям, а дитя даёт родителям, но только по любви; **самовыражение** — со свободой приходит ответственность; **возможность спокойно друг на друга смотреть**, без избегания и неприязни. Три первых потребности Берт Хеллингер называл порядками любви — принадлежность, баланс обмена и место каждого в очерёдности, — и заметил, что *ребёнок, которого заставляют «отдавать» родителям из долга, а не по любви, становится маленьким взрослым и перестаёт расти*; Винникотт описал бы то же как среду, которая держит и потому даёт развиваться. **В семье нет времени: всё происходит всегда, эхо прошлых событий звучит и сейчас.**

Функциональная семья хочет, может и справляется с вызовами — внутренними, как рождение детей, и внешними, как увольнение; **дисфункциональная хочет, но не может.** Смысл образования пары — три задачи: генетическая, материальная и диадическая (эмоциональная связь, защищённость, поддержка), и **любовь — это совпадение всех трёх векторов.** Модель даёт спокойный язык для разговора о том, чего не хватает в семье, без поиска виноватых; *пятая потребность — смотреть друг на друга без неприязни — самая простая на словах и первая, которая теряется*; семейный разворот эмоциональных потребностей (модуль 3).

Правила семьи (гласные и негласные)

Правила семейной системы — это устойчивые способы поведения: как отдыхать, вести хозяйство, тратить деньги; распределение ролей, функций, мест в иерархии и решений о том, что можно и чего нельзя. **Гласные** правила чётко сформулированы и известны всем (*«ужинаем все вместе», «запрещено*

повышать голос»), их можно обсуждать и менять. **Негласные** — неписаные, усвоенные через наблюдение: «*нельзя говорить о проблемах отца*», «*мамино мнение — закон*», «*чувства нужно скрывать*», «*вовне всегда показывать успех*». **Именно они чаще управляют системой и поддерживают дисфункцию**, потому что их сначала нужно осознать. Понятие ввёл Дон Джексон, основатель семейной терапии, заметив, что семья ведёт себя как система с правилами, которые никто не формулировал, а Вирджиния Сатир добавила самое важное правило — правило о правилах: *можно ли в этой семье говорить о том, о чём говорить нельзя*.

Семья без правил — пространство хаоса и конфликтов; слишком жёсткие правила душат развитие и мешают адаптации; борьба за право устанавливать правила — частая причина кризисов в паре, и *молодожёны нередко ссорятся не из-за посуды, а из-за того, чья родительская семья задаёт правило о посуде*. **Осознание существующих правил — первый шаг к их пересмотру.** Вопрос курса: «*какие у вас правила?*» Семейный родственник подразумеваемых договорённостей (модуль 1): невысказанное правит сильнее проговорённого.

Признаки создателей проблем (15)

По каким проявлениям опознать человека, рядом с которым проблемы множатся: избегает прямых ответов на конкретные вопросы; говорит негативными обобщениями — когнитивными искажениями; нарушает договорённости и избегает чётких соглашений; копит незавершённые дела и не берёт за них ответственность; поступает с другими так, как не хотел бы для себя, а сам болезненно реагирует на то же; не признаёт ошибок и обвиняет других; манипулирует уязвимостями; не уважает чужую собственность и время; фокусируется на следствиях, а не причинах — постоянно «тушит пожары»; не слушает и не проявляет эмпатии; склонен к сплетням и негативу; стремится создавать драму и конфликты; сопротивляется обратной связи; коммуницирует неясно и двусмысленно; чрезмерно контролирует — микроменеджмент. Психоанализ видит за большинством пунктов один механизм — проективную идентификацию, ставшую образом жизни: *человек не выдерживает собственных вины, тревоги и хаоса и выгружает их в окружающих, поэтому рядом с ним всегда кто-то виноват, встревожен и должен, а сам он удивительно спокоен*.

Список — не для навешивания ярлыков и не диагноз, а основание для решений о дистанции и формате сотрудничества: с кем заключать договорённости и как их защищать; **надёжный признак** — *после общения вы почему-то заняты его проблемами, а не своими*. Зеркало к принципам

договорённостей (модуль 1) и психогигиене; тридцатое правило эффективности (модуль 8) прямо предлагает определить такие источники и держать их на расстоянии.

Психогигиена (5 правил)

Правила критической работы с поступающей информацией — гигиена ума по аналогии с гигиеной тела. *Я понимаю, что эти слова — мнение отдельно взятого человека, это о нём и о его восприятии. Я понимаю, что высока вероятность, что эти слова не имеют отношения к действительности. Я понимаю, что говорящий может быть заинтересован в том, чтобы я думал в пределах этих слов. Я работаю над извлечением из собеседника фактов: кто, что, когда, как и при каких обстоятельствах. Я выясняю, как обстоят дела фактически, и готов при необходимости сам выйти в поле и проверить.* Само слово появилось в начале двадцатого века вместе с движением за душевную гигиену, но правила курса ближе к аналитической дисциплине Биона: **выдерживать незнание и не хвататься за готовую версию, пока не проверил**, — *ум, как и кожа, болеет от того, что в него попадает без фильтра.*

Особенно нужна в потоке новостей, рекламы и чужих мнений, где легко перенять тревогу и чужие выводы за свои: *чужая паника заразна ровно настолько, насколько вы забыли первое правило.* Прямое продолжение фильтров восприятия и различения факта и интерпретации (модуль 1); рабочий вопрос — «Если X, то значит ли это Y?».

Семейные мифы

Глубинный уровень семейного самосознания: система разделяемых всеми представлений и историй о том, «кто мы такие», которые воспринимаются не как миф, а как объективная реальность. Миф формирует идентичность и чувство «мы», стабилизирует систему в трудностях, регулирует роли и передаётся из поколения в поколение. Понятие ввёл в семейную терапию Антонио Феррейра, показав, что **миф служит семье так же, как защита — отдельному человеку: скрывает то, что невыносимо видеть**; отечественная семейная психотерапия описала самые частые мифы, и курс разбирает именно их. Мифы бывают **функциональными** (*«мы семья, где все поддерживают друг друга в развитии»*) и **дисфункциональными** — когда миф прячет проблемы и удерживает людей в жёстких ролях.

«Мы — дружная семья» может скрывать конфликты, подавленный гнев и запрет на отделение: единство показывают вовне ценой подлинности, и *повзрослевший ребёнок, уехавший в другой город, переживается как предатель.* **«Мы — семья спасателей»** требует, чтобы в семье всегда был кто-то, кого

спасают, и система сопротивляется его выздоровлению, потому что оно разрушит миф. **«Все люди плохие, доверять можно только своим»** закрывает систему от мира. **Распознать миф — значит оценить его влияние и при желании сознательно выбрать другой, более поддерживающий.** Коллективный родственник самоподтверждения убеждений (модуль 1) и сценария (модуль 2).

Семья как система (два закона)

Взгляд на семью не как на сумму людей, а как на единый организм, где изменение одного элемента меняет всю систему, а проблема одного часто выражает неблагополучие всех: *симптом ребёнка нередко оказывается самым честным сообщением о браке родителей*. Опоры курса: **произойти может только то, для чего все условия соблюдены, а то, для чего они соблюдены, не может не произойти; истинное знание — знание причин**, как говорил ещё Фрэнсис Бэкон; **ткань нашего настоящего соткана из нитей прошлого.** Два закона жизни системы: **закон гомеостаза** — стремление сохранить стабильность, даже дисфункциональную, поэтому так трудно менять устоявшиеся правила и роли (семейный гомеостаз впервые описал Дон Джексон, заметив, что *стоило пациенту пойти на поправку, как «заболевал» кто-то из его семьи*); **закон развития** — система не может не меняться под давлением взросления её членов и внешних событий. **Конфликт двух законов — источник напряжения и двигатель изменений.**

Предупреждение курса: изучение семьи может поднять сожаление о том, что родители не были идеальными; **никто не идеален, требование идеальности иррационально, а простить — это изменить отношение, а не забыть.** Системный взгляд смещает вопрос с «кто виноват» на «как устроена система и что её держит» — то же, что Фрейд сделал с симптомом, когда перестал искать виновного и стал искать причину. Развивает циркулярную логику (модуль 2).

Стадии жизненного цикла семьи (8)

Семья — развивающийся организм, и каждый этап ставит новые задачи; идею жизненного цикла семьи ввела в психологию Эвелин Дюваль, тоже насчитавшая восемь стадий. **Монада:** сепарация от родительской семьи, психологическая автономия и готовность к партнёрству. **Диада:** добрачный период узнавания и брачный — быт, финансы, столкновение моделей родительских семей (*«у нас делали так»*), баланс близости и дистанции, границы пары. **Триада:** первый ребёнок; роли мужа и жены дополняются ролями отца и матери, все договорённости пересматриваются; риск «стабилизаторов» у мужа — уход в работу, хобби, зависимости; «папа задаёт сепарацию»:

«ты не только её ребёнок, ты и мой; ты не только мать, ты и моя жена» — то, что французский психоанализ называет функцией третьего: отец разделяет слияние матери и ребёнка и тем самым даёт обоим отдельность. **Второй ребёнок:** перераспределение внимания и детская ревность. **Младший школьный возраст:** границы семьи становятся проницаемыми, ребёнка нельзя втягивать в супружеские конфликты — Мюррей Боуэн назвал это триангуляцией. **Подростковый возраст:** бунт, поиск себя, постепенная передача свободы и ответственности. **Диада опустевшего гнезда:** *«что нас связывает, кроме детей?»* **Монада:** уход одного из супругов из жизни или из отношений — новые опоры и смыслы.

Кризисы бывают **нормативные** (ожидаемые, как рождение ребёнка или уход детей) и **ненормативные** (болезнь, переезд); на стыке стадий система перестраивается, и это естественно. **Ключ к прохождению этапов — открытое обсуждение чувств и пересмотр договорённостей;** жёсткие правила и роли мешают адаптации, и *многие пары приходят к специалисту не потому, что что-то сломалось, а потому, что стадия сменилась, а правила остались прежними.* Знание стадий помогает не принять нормальный переход за катастрофу или «разлюбили».

«Три круга» (6 шагов)

Способ объяснить ценность своей услуги без давления — через совместное исследование. «*Наилучший результат моих клиентов после работы со мной — это ___*» (центр). Для создания этого результата необходимо учесть три важнейшие составляющие — **три круга: A, B и C.** Почему эти три компонента так важны: *если есть A и B, но нет C, то…* «*Разрешите, я расскажу о последовательности действий, которые мы выполняем*». Для работы над A мы делаем 1, 2, 3; по времени это занимает T1, стоимость P1, результат — такой-то; и так по каждому кругу. «*Какие у вас есть вопросы ко мне, чтобы вы приняли для себя наилучшее решение?*» Модель работает на том, что исследователи продаж давно подтвердили: **клиент верит не аргументам продавца, а собственному пониманию**, и потому вместо убеждения его учат — рисуют карту, на которой он сам находит своё место; в языке Берна это контракт, заключённый Взрослым с Взрослым, где цена и сроки названы до того, как возникли ожидания.

Модель структурирует сложную задачу на понятные части и даёт клиенту карту процесса: он сам видит свою потребность и то, как предложение её закрывает; *нарисованные на салфетке три круга убеждают сильнее презентации, потому что клиент видел, как они появлялись.* **Вы в позиции эксперта-партнёра, а не просителя.** Опирается на честное определение продаж (модуль 4) и РБС (модуль 5); продолжение — воронка продаж (модуль 7).

Уровни потребностей (4)

Чтобы выйти из ловушки «ЕСЛИ», внимание переключают с ожидания перемен в других на удовлетворение собственных потребностей по четырём уровням. Физические: *достаточно ли я сплю, в безопасности ли себя чувствую, как моё тело, есть ли стабильность*. **Психологические:** *чувствую ли спокойствие, ощущаю ли контроль над своей жизнью хотя бы в чём-то, как моя самооценка, уверен ли в себе*. **Социальные:** *получаю ли достаточно признания, чувствую ли одобрение — прежде всего от себя, ощущаю ли свою компетентность*. **Духовные:** *вижу ли смысл в том, что делаю, есть ли ощущение миссии, реализую ли себя*. Четыре уровня — сжатая пирамида Абрахама Маслоу, от тела к смыслу, с поправкой Виктора Франкла: смысл не венчает пирамиду, а держит её, и **человек, у которого есть «ради чего», выдерживает почти любое «как».**

Помогает точнее понять, чего на самом деле не хватает: усталость и раздражение порой про тело и сон, а порой — про смысл и одиночество, и путать их дорого — *невыспавшемуся не нужен разговор о миссии, а тому, кто потерял смысл, не поможет отпуск*. *«Как я могу нормально спать, когда он ночью приходит домой…»* — это вопрос о физической потребности, которую я могу защищать сам. Углубляет эмоциональные потребности (модуль 3).

Функции семейной системы (18)

Восемнадцать задач здоровой семьи, разобранных в формате «проблема — решение»: от избегания открытого обсуждения болезненных тем, когда семья живёт в режиме «казаться, а не быть», и финансовой нестабильности без прозрачного бюджета — до деструктивных способов улаживания конфликтов, хронических болезней, эмоциональной отчуждённости и избегания совместного времени, отсутствия личного времени и пространства, «застревания» пары на стадии диады, отсутствия взаимной поддержки, пренебрежения воспитанием, остановки развития членов семьи и стагнации системы со страхом перед изменениями. К каждой проблеме — решение и пример диалога: *«когда происходит X, я чувствую Y; мне хотелось бы это обсудить, потому что наши отношения важны для меня; как ты видишь эту ситуацию?»* Семейная терапия оценивает семьи по тем же осям — решение проблем, общение, роли, эмоциональный отклик и вовлечённость, контроль поведения, — а Дэвид Олсон показал, что **здоровье семьи лежит между крайностями: слишком спаянная семья душит, слишком разобщённая не держит.**

По сути это чек-лист для диагностики слабых зон: пройдясь по функциям, видно, где система работает, а где провисает, и с чем разобраться в первую очередь; *чаще всего первой ломается первая функция — разговор о болезненном*, —

и остальные семнадцать ломаются вслед за ней. Сбои в функциях часто связаны с когнитивными искажениями участников (модуль 2) и с негласными правилами.

Функциональная/дисфункциональная семья и три вектора любви

Функциональная/дисфункциональная семья и три вектора любви — критерий здоровья семейной системы («хочет и может» против «хочет, но не может») и модель любви как совпадения трёх векторов: генетического, материального, диадического.

Ключевая идея. Хотеть быть вместе мало — нужны навыки. Любовь — это совпадение всех трёх векторов (та же сонаправленность, что в РВД+ из занятия 02).

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 23.

«Я разрешаю себе» (5)

Формула возврата себе права на реальность и собственные потребности: *я разрешаю себе видеть и слышать реальность, а не идеализированный образ того, что должно быть, было или будет; выражать истинные чувства и мысли, а не навязанное извне; быть в своих чувствах, а не притворяться; просить то, что действительно нужно, вместо пассивного ожидания разрешения; брать на себя риск и ответственность за изменения, а не полагаться на старые проверенные способы*. Эти пять разрешений — пять свобод Вирджинии Сатир, которые она считала условием здоровой семьи, и в каждом из них слышен запрет, против которого оно направлено: **«не смотри», «не говори», «не чувствуй», «не проси», «не рискуй».** Транзактный анализ называет такое разрешение самым сильным терапевтическим действием, потому что оно адресовано не разуму, который и так всё понимает, а той части, которой когда-то запретили.

Простые слова снимают невидимый внутренний запрет, и *обычно самым трудным оказывается четвёртое — попросить, потому что просить учили стыдиться*. Рядом — вопросы внутреннего ранга, который рождается из самовосприятия, а не навязанной социальной роли: *кто я, что я, где я, когда я, как я проявляюсь, ради чего*; Арнольд Минделл различал ранг социальный, который выдают, и психологический, который человек присваивает себе сам и который манипулятору не отнять. Та же логика, что в саморазрешении (модуль 2), применённая к выходу из ловушки «ЕСЛИ»; против требований Внутреннего Контролёра — контр-разрешения (модуль 8).