Глоссарий восьмого модуля

Спокойствие, время и силы

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

Алгоритм ответа на эмоциональный шантаж

Алгоритм ответа на эмоциональный шантаж — четырёхшаговый алгоритм вскрытия блефа и возврата собеседника во Взрослого (на примере сотрудника, который в ответ на критику угрожает уволиться).

Ключевая идея. Шантаж работает только тогда, когда жертва пугается. Ваше спокойствие ломает сценарий. А оставленный человеку реальный выбор — это то, что делает ваш ход честным, а не ответной манипуляцией.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 30.

Внутренний Контролёр (4 принуждения)

Интернализованный голос значимых взрослых из детства с их «должно быть» и «нельзя» — Критикующий Родитель (модуль 1) с иррациональными требованиями, продолжающий действовать во взрослой жизни ценой благополучия и подлинности. Фрейд назвал эту инстанцию Сверх-Я и заметил парадокс: она бывает строже реальных родителей, потому что впитывает не только их требования, но и детскую ярость на них; Карен Хорни описала её повседневное лицо как тиранию долженствований — *«я должен» без единого «я хочу»*. **Контролёр вынуждает: желать быть удобным** для других, чтобы всем нравиться, — *«меня любят, когда я удобный»*; **не переносить чувство вины** — *«моя простыня должна быть идеально белой, и отношения со всеми — тоже»*; **подавлять гнев** — *«злиться плохо, я должен быть всегда доволен и благодарен»*; **спасать других**, делая их жертвами наперёд. Вторая из принуждений держится на особом сорте вины: Леон Гринберг различал вину

преследующую, которая парализует и требует только кары, и вину депрессивную, которая ведёт к исправлению, — **Контролёр знает лишь первую.**

В малой дозе он дисциплинирует, в избытке превращает жизнь в бесконечный экзамен, который невозможно сдать; узнаётся по тому, что *после любого успеха внутри звучит не «хорошо», а «мог бы лучше».* **Ослабляется не борьбой — она его усиливает, — а контр-разрешениями:** спокойным «мне можно». Ядро сценарного давления, которое передаётся через скорлупу.

«Всё хорошо, НО»

Речевая конструкция обесценивания: союз «но» действует как смысловой ластик, который стирает всё, сказанное до него. «*Я в принципе доволен твоей работой, но ожидал намного большего*» — фокус и слушателя, и самого говорящего уходит на критическую часть. В когнитивной терапии это искажение так и называется — обесценивание позитивного: хорошее засчитывается как «не в счёт», и *человек, у которого девять дел из десяти удались, весь вечер думает о десятом*; Милтон Эриксон учил учеников заменять в речи «но» на «и», потому что после «и» обе

половины фразы остаются живыми. **Стратегия — сознательное управление фокусом внимания:** услышав «доволен», зацепиться за него и **удлинить позитивные стрелки:** «*расскажите, чем именно вы довольны? что конкретно понравилось?*»

Только после проработки позитива переходят к развитию: «*теперь, когда мы прояснили сильные стороны, давайте подумаем, что можно улучшить*». По умолчанию хочется уделять внимание минусам, игнорируя плюсы, — психика устроена так, что угроза заметнее награды, — и приём переучивает эту привычку у собеседника и у себя. Применение амортизации (модуль 1) и «Усиливать сильное» (модуль 5) к конкретной речевой ловушке.

Интрига (5 приёмов)

Приёмы вызова любопытства в выступлении, уроке, презентации и продаже. Особенность: «*хотите знать, в чём здесь особенность, нюанс, который обычно упускают?*» **Внезапная мысль:** «*вот вы сейчас это сказали, и мне пришла в голову интересная мысль*». **Разрешение на «нет»:** «*разрешите, я расскажу вам своё видение, а дальше вы сами решите*». **Дразнилки** — короткие фразы

и вопросы, намекающие на неочевидное. **Метафоры и концептуальные крючки** — яркие, запоминающиеся названия для идей. Любопытство устроено как зазор: Джордж Лёвенстайн показал, что оно вспыхивает, когда человек обнаруживает разрыв между тем, что знает, и тем, что хотел бы знать, и затихает, когда разрыв либо закрыт, либо слишком велик; первые два приёма ровно такой зазор и создают. Мелани Кляйн считала жажду знать одним из первичных влечений ребёнка, и хороший рассказчик обращается именно к ней — *к той части слушателя, которая в три года спрашивала «почему».*

Интрига здесь служит пользе слушателя, а не дешёвому управлению вниманием: внимание удерживают там, где иначе оно рассеивается, а **обещанное открытие обязательно происходит** — *иначе приём превращается в кликбейт и работает один раз.* Развивает захват (модуль 1), только нацеленный на интерес; в воронке продаж (модуль 7) это этап вовлечения, а в выступлении — вызов интереса через таинственность (модуль 10).

Контр-разрешения (12)

Внутренние разрешения, которыми человек отвечает на запреты Внутреннего Контролёра. *Осознавание разрушает сценарий: не «мир такой», а «я так воспринимаю мир» — значит, могу менять. Каждый человек имеет право быть счастливым, и я не исключение. Моё счастье — моя ответственность: никто не обязан сделать меня счастливым, и я не обязан спасать. Я не виноват в несчастье другого, как никто не виноват в моём. Я принимаю свои чувства, какими бы они ни были. Мне позволено ошибаться: ошибка — это данные для роста, а не приговор. Я могу выбирать реакцию: обстоятельства внешние, выбор внутренний. Моё «хочу» не менее важно, чем моё «должен». Самосострадание важнее самокритики: мягкость к себе ускоряет рост больше, чем наказание. Я могу просить о помощи. Время на отдых не подлежит торгу. Отказ отпускает энергию: отпуская то, что не могу контролировать, освобождаю силы для того, что могу.* Берн называл разрешение самым сильным терапевтическим действием, но требовал к нему два условия: **защиту** — человек должен чувствовать, что, нарушив старый запрет, не погибнет, — и **силу того, кто разрешает**; девятое разрешение подтверждено исследованиями Кристин

Нефф: люди, добрые к себе после ошибки, исправляют её быстрее тех, кто себя казнит, потому что не тратят силы на стыд.

Работают не как разовый лозунг, а как практика: замечать запрет — и мягко возвращать себе разрешение, *как перезапускают мышцу после спазма*. Развитие саморазрешения (модуль 2) и «Я разрешаю себе» (модуль 6); в перепросмотре жизни (модуль 10) те же разрешения записываются в позиции Взрослого.

Метафора «муха — стекло — форточка» и арсенал техник саморегуляции

Метафора «муха — стекло — форточка» и арсенал техник саморегуляции — организующая метафора плюс арсенал из более чем тридцати конкретных техник возврата в спокойствие.

Ключевая идея. Бьющаяся муха не видит выхода не потому, что его нет, а потому что она слишком близко к стеклу. Это меню, а не обязательный список — берите то, что резонирует именно вам.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 30.

Ответственность за выбор, а не за чувства других

Принцип, который курс отрабатывает на незаконченных фразах: «*когда я делаю выбор, чтобы угодить другому или избежать его негативной реакции, то я…*»; «*если мой выбор вызывает у кого-то грусть, злость или обиду, то я…*»; «*брать ответственность за свой выбор, а не за чувства других, для меня означает…*»; «*каждый сам несёт ответственность за свои чувства и реакции — это значит для меня, что…*». Фриц Перлз сформулировал тот же принцип как молитву гештальта: *я живу не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты — не для того, чтобы соответствовать моим*; Винникотт уточнил, что **здоровое отношение к другому — забота, а не вина:** взрослый человек может сожалеть о чужой боли и учитывать её, не отменяя своего выбора, — и это отличает его от ребёнка, который верит, что мамино настроение сделано им.

Я признаю, что мой выбор может повлиять на чувства других, но ответственность за их чувства — не моя. Принимать решения из своих ценностей и потребностей, а не из страха перед чужой реакцией, — значит освободиться от ненужной вины, тревоги и бремени ответственности за то, что мне не принадлежит; *человек, который отвечает за чувства всех, в итоге не может выбрать даже ресторан*. Обратная сторона воровства ответственности (модуль 2) и основа границ (модуль 4).

Пассивность (3 вида)

Как люди избегают решения своих проблем. Ничегонеделание — замирание, игнорирование проблемы, демонстрация беспомощности. **Сверхадаптация** — активное выполнение того, что, как кажется человеку, от него ожидают другие, вместо того чтобы решать своё. **Возбуждение** — бесцельная хаотичная активность, суета, нервозность, выплески эмоций вплоть до беспомощности или насилия; энергия уходит в пар, а не в движение к цели. Классификацию создала школа Шиффов в транзактном анализе, и её главное открытие в том, что **пассивность бывает очень деятельной:** *сверхадаптированный сотрудник, который*

переделывает работу за всех, и суетящийся, который за день не сделал ничего, пассивны ровно так же, как тот, кто лежит на диване. Общий корень Шиффы назвали обесцениванием: человек не замечает либо саму проблему, либо её значимость, либо возможность изменений, либо собственную способность их произвести, и с какого уровня начато обесценивание, такой и потребуется вопрос.

Все три выглядят по-разному, но ведут к одному: проблема остаётся нерешённой, а думать и действовать целенаправленно не приходится. Узнавание своей формы пассивности возвращает к действию: «*я сейчас не решаю, а суечусь — что реально нужно сделать*?» Развитие четырёх дверей блокирования изменений (модуль 1); родственно копинг-стратегиям (модуль 9).

Правила работы разума (5)

Пять принципов того, как устроены мысли и состояния. Каждая идея или мысль вызывает физическую реакцию: мысль рождает эмоцию. **То, чего ожидает разум, скорее всего, произойдёт:** структурирование ожиданий работает. **Воображение сильнее знания:** не владея фактами, человек творит на эмоциях то, чего нет. **Идея может быть**

выдавлена только другой идеей: *невозможно заставить себя не думать о слоне — можно только подумать о другом*. **Каждая принятая человеком команда снижает его сопротивление перед принятием последующих.** Правила пришли из практики гипноза и внушения: третье сформулировал ещё Эмиль Куэ — когда воля и воображение спорят, побеждает воображение; четвёртое подтвердил Дэниел Вегнер опытом с белым медведем, о котором просили не думать, а Фрейд объяснил его глубже: *бессознательное не знает частицы «не», и запрет «не думай» доставляет туда только «думай»*. Пятое правило — механика любой манипуляции и любой дисциплины разом: маленькие согласия прокладывают дорогу большим.

Когда ясно, почему приём работает, им пользуешься точнее: техники внутреннего спокойствия строятся именно на этих правилах, а третье и пятое объясняют, как работают мифотворчество (модуль 3) и кнопки уязвимости (модуль 6). **Отсюда и практическое следствие: с тревожной мыслью бесполезно бороться, её можно только заменить.** Прямое углубление модели ABC (модуль 1).

Правила эффективности (30)

Тридцать правил управления собой, временем и работой — «меньше возни и боли, больше результата»: остров тишины; планирование дня с вечера; подотчётность партнёру; тело как ресурс; формула осознанного действия перед задачей; превращение времени ожидания в полезное; делегирование; синергия активностей; движение против течения вместо слепого следования трендам; автоматизация; порядок внешний и внутренний; целостность слова и дела; вечерняя рефлексия; работа сфокусированными блоками; уверенный отказ; долгосрочная перспектива; итеративный подход к большим задачам; управление «хвостами»; осознанное питание; признание ошибок и компенсация; отказ от «мёртвых» целей; немедленное завершение мелкого; избегание подвешенного состояния; прояснение подразумеваемых договорённостей; создание поддерживающего окружения; снижение избыточной важности; ответственность автора своей жизни; разрешение не нравиться всем; сила маленьких шагов; психологическая гигиена — определить источники психологического насилия и держать их на расстоянии.
За многими правилами стоит проверенная

наука: «хвосты» и немедленное завершение мелкого — открытые петли Дэвида Аллена, которые, по эффекту Зейгарник, держат внимание, пока не закрыты; сфокусированные блоки — то, что Кэл Ньюпорт назвал глубокой работой; ответственность автора и снижение важности — стоическая дисциплина Эпиктета: *заниматься тем, что в моей власти, и не сжигать себя тем, что вне её*.

Каждое правило переведено в действие, а не оставлено благим пожеланием; внедрять удобно по одному, и *чаще всего больше всех даёт тринадцатое — два вечерних вопроса, потому что они одни запускают все остальные*. Опирается на договорённости (модуль 1) и завершает линию в силе маленьких шагов (модуль 10).

Программы жизни на базе нестабильной самооценки (6)

Компенсаторные стратегии, которыми человек пытается «заслужить» право быть в порядке; у каждой одна формула: «*да, я знаю, что я ничтожество, но если я буду… — то со мной всё будет хорошо*». **Радовать других; помогать другим; быть идеальным; быть сильным** — игнорировать свои желания

и потребности; **стараться изо всех сил; торопиться и спешить.** Пять из шести открыл Тайби Кейлер, назвав их драйверами: короткие команды родителей — будь совершенным, будь сильным, старайся, радуй других, спеши, — которые ребёнок принял как условие любви, а взрослый выполняет по сотне раз в день, сам того не замечая; курс добавляет шестую, спасательскую, потому что в русской семейной культуре «помогать другим» встречается не реже остальных. *Драйвер узнаётся по секундам: «будь сильным» — по сглатыванию слов «мне трудно», «спеши» — по речи, в которой конец фразы обгоняет начало.*

В детстве эти программы спасали, сейчас изматывают, и хуже всего, что они работают: *идеалиста хвалят, сильного не трогают, и подкрепление держит программу лучше любого запрета.* **Узнав свою ведущую программу, можно поймать её в момент запуска и выбрать иначе:** «будь сильным» — позволить себе попросить помощь; «радуй других» — сказать честное «нет». **Программы — содержание сценария, сценарные процессы — его форма; основа их обеих — нестабильная самооценка.**

Самооценка стабильная и нестабильная

Самооценка — не просто мнение о себе, а фундаментальное чувство своей ценности и компетентности, которое влияет на мысли, чувства и поступки. **Стабильная самооценка — безусловное «Я в порядке»:** принятие своей ценности независимо от достижений и обстоятельств; реальность встречают из внутреннего спокойствия и опоры на себя. **Нестабильная — условное «Я не в порядке, но временно в порядке, если...»:** *похвала поднимает на пик, критика бросает в пропасть, жизнь идёт на эмоциональных качелях*. Исследования Майкла Кёрниса подтвердили, что **важна не высота самооценки, а её устойчивость:** высокая, но хрупкая самооценка агрессивнее и тревожнее скромной, но прочной, потому что её каждый день приходится защищать; Хайнц Кохут объяснил, откуда берётся прочная: из достаточного количества восхищённых взглядов в детстве, которые становятся внутренним «я есть, и это хорошо».

В основе нестабильной самооценки — глубинное убеждение «я не в порядке», которое человек компенсирует достижениями, одобрением или сравнением

с другими; это питательная среда для иррациональных убеждений и программ жизни, и **её узнают по реакции на критику:** *стабильная спрашивает «что здесь верно?», нестабильная — «за что он меня так?».* Сценарий жизни (модуль 2) — это и есть программа, определяющая, как мы будем искать признание, структурировать время и подтверждать убеждения; здесь он разобран до ядра.

Скорлупа (передача сценария)

Система родительских «должно быть» становится интернализованным Внутренним Родителем — контролирующей скорлупой, которая управляет через два рычага: стремление к радости и избегание вины и стыда. Винникотт описывал ложное Я именно как оболочку: она выросла, чтобы защитить истинное Я от небезопасной среды, и продолжает защищать его, когда опасности давно нет, не выпуская наружу; Сельма Фрайберг назвала механизм передачи призраками в детской — родители воспроизводят с ребёнком собственное детство, пока не вспомнят, каково им было тогда. **Родители, сами находясь под давлением своей скорлупы, передают её детям через привычные приёмы:**

сравнение с другими (*«бери пример с брата»*); **обращение не к человеку, а к роли** (*«любящий сын помог бы»*); **изоляция** (*«неделю не буду с тобой разговаривать»*); **долженствование**; **эмоциональное давление** (*«ты хочешь меня огорчить?»*); **зависимость от чужого мнения** (*«что люди скажут?»*); **невыполняющиеся обещания**; **угрозы** (*«ты смерти моей хочешь?»*); **шантаж**; **завышенные ожидания** (*«ты будешь отличником»*); **«еслипуляции»** (*«если ты меня любишь, то…»*); **перекладывание своей ответственности** (*«ты мне портишь настроение своими отметками»*).

Все эти послания транслируют родительскую позицию **«я не в порядке как родитель, но стану, если ты будешь таким-то»**, а ребёнок впитывает ответное: **«я не в порядке, но стану, если буду таким-то».** Это не злой умысел, а воспроизведение того, чему родители научились в своих семьях, — *призраков передают, не глядя на них.* **Скорлупа защищает и одновременно не даёт расти;** снимают её бережно — через контр-разрешения и перепросмотр жизни (модуль 10). Плотный родственник фильтров восприятия (модуль 1).

Слои допущений (6 слоёв)

Любое высказывание — особенно вопрос или жалоба — несёт множество скрытых слоёв: допущений, убеждений, эмоций, намерений. Умение «распаковывать» эти слои позволяет понять собеседника или себя глубоко и **адресовать корень проблемы, а не её поверхностное проявление.** Здесь уместно назвать главную модель курса её именем: весь курс мы работаем с одним и тем же циклом мышления, и в самом сжатом виде он укладывается в четыре звена — **УППД: Убеждения → Проявления → Подкрепление → Действие.** Убеждения о себе, о других и о мире проявляются в телесных откликах, поведении и образе жизни; проявления подкрепляются воспоминаниями и ожиданиями, которые замыкают петлю и делают убеждение самосбывающимся; цикл венчается действием — а оно снова подтверждает исходное убеждение. «Десять компонентов мышления» из третьего модуля — та же УППД, только развёрнутая крупным планом, до отдельных деталей; **«Слои допущений» — обратный ход: взять одну фразу и развернуть её обратно в эти компоненты, чтобы услышать всё, что за ней стоит.** Шесть слоёв: **фактические данные** — что из формулировки можно считать фактом;

убеждения говорящего — о себе, других, мире; **испытываемые трудности** — проблемы и фрустрации; **намерения** — цели и потребности; **эмоциональное состояние** — названные чувства и те, что стоят за ними; **картина мира** — ценности и интересы, о которых говорит сам факт такого вопроса. Психоанализ называет этот навык слушанием третьим ухом: аналитик слышит не только слова, но и того, кто их произносит, — и вопрос «что он спросил?» уступает вопросу «кто и почему об этом спрашивает?».

Вопрос «почему мои клиенты меня раздражают?» распаковывается так. Факты: у говорящего есть клиенты, он вовлечён в деятельность и испытывает эмоцию, которую называет раздражением. Убеждения: именно клиенты — причина раздражения (внешний локус контроля); я не должен испытывать раздражение к клиентам (возможно, перфекционизм); клиенты должны вести себя иначе. Трудности: управление своими эмоциональными реакциями, разрыв между ожиданиями и реальностью, возможно — границы и коммуникация. Намерения: узнать причину (потребность в понимании), снизить раздражение (в комфорте), понять свои механизмы (в самопознании), возможно — изменить поведение клиентов (в контроле). Эмоции: кроме

раздражения — усталость, бессилие, вина за «неправильные» чувства, обида, нетерпение. Картина мира: для говорящего нормально, что его волнуют психология, саморефлексия и отношения; ему важны качество работы с клиентами и собственное благополучие. **Заявлено раздражение, а под ним обнаруживается внешний локус контроля** — «клиенты — причина моего раздражения», — и сама распаковка мягко возвращает человека к себе: **от «почему ОНИ меня раздражают» к «как Я реагирую и почему».** Это возврат к авторской позиции «я причина» и подъём на этаж причин — «четыре этажа» (модуль 2); тот же взгляд, что в психогигиене (модуль 6), обращённый не на чужие слова, а на свои.

Спасательские крючки (17)

Замаскированные под заботу пассивно-агрессивные манипуляции. Общие признаки: пристройка сверху — от Родителя к Ребёнку; внушение беспомощности; внушение зависимости от говорящего; позиция «Я в порядке — Ты не в порядке»; нажатие на кнопки уязвимости; двойные послания; желание уха слушать сладкие речи; умение ждать выполнения команды; шаблон неопределённости. **Семнадцать примеров:** *«тебе просто не везёт»; спасатель,*

навязывающий помощь сверху; снисходительность; «доброе намерение»; внутренний конфликт; «ставим диагноз»; «не то — не то»; виноватый; негативное намерение к себе; «ты должен это понять»; недоверие чувствам; «все твои действия — самообман»; «почему ты мне об этом раньше не сказал?»; «почему ты не доверяешь себе?»; «где твоя гордость?»; «ты мне ещё спасибо скажешь» и «ты потом пожалеешь»; «как ты смог до такого опуститься?» Берн описал эту игру под названием «Я только хотел помочь»: спасатель предлагает решение, оно не работает, и обе стороны получают своё — он подтверждает, что люди неблагодарны, жертва — что беспомощна; Ракамье показал, что лишение другого веры в собственные силы «ради его же блага» — самый чистый образец нарциссического извращения, потому что не оставляет жертве даже права обидеться.

Они коварны тем, что выглядят как добро, и сопротивляться им неловко; результат — выученная беспомощность и зависимость, и **надёжный признак** — *после «помощи» вы чувствуете себя меньше, чем до неё.* **Распознать их — значит вернуть себе право на самостоятельность без чувства вины.**

Теневая сторона роли Спасателя
из треугольника Карпмана (модуль 1)
и продолжение 38 приёмов (модуль 4).

Сценарные процессы (6)

Шесть форм, в которых сценарий разворачивается во времени, каждая с мифологическим образом. «ПОКА не...» — *«пока не стану начальником, не смогу отдохнуть»*: совершать подвиги Геракла, откладывая радость. **«ПОТОМ»** — *«сейчас всё хорошо, но потом будет плохо»*: дамоклов меч над головой. **«НИКОГДА»** — *«никогда не скажу, чего хочу, я преодолеваю себя»*: вечно страдать, как Тантал. **«ВСЕГДА»** — *«всегда всё плохо, почему это случается со мной»*: без конца плести паутину Арахны. **«ПОЧТИ»** — *«мне почти удалось, чуть-чуть не хватило»*: катить камень Сизифа. **«ОТКРЫТЫЙ конец»** — держать все двери открытыми, всё в подвешенном состоянии и в подразумеваемых соглашениях. Шесть процессов и их греческие образы принадлежат Берну, который заметил, что человек проживает свой сценарий не только в масштабе жизни, но и в масштабе одной недели и одного разговора: *у «пока не» уборка предшествует отдыху, а у «потом» отдых портится мыслью о понедельнике*; Тайби

Кейлер позже связал процессы с драйверами и показал, что каждый узнаваем по речи за несколько минут.

Свой процесс узнаётся по характерному рисунку жизни, и, узнав его, легче выйти из колеи: *разрешить себе радость не «после», а сейчас; довести «почти» до конца; закрыть открытые двери выраженными договорённостями*. **Процессы — форма течения сценария, программы жизни — его содержание.**

Техники внутреннего спокойствия (30)

Человек в стрессе подобен мухе, которая отчаянно бьётся о стекло, вместо того чтобы отлететь назад, увидеть открытую форточку и вылететь. **Техники курса — способы «отлёта назад»: психологической дистанции и выхода из автоматической реакции, чтобы увидеть другой путь;** Витгенштейн видел задачу философии в том, чтобы показать мухе выход из бутылки, и это задача любой психотерапии, а в исследованиях дистанцирование — взгляд на себя как бы со стороны — оказывается одним из самых надёжных способов снизить накал эмоции, не подавляя её. Среди трёх десятков: *сместить фокус с минуса на плюс —*

«что хорошего происходит в моей жизни и чему я благодарен?»; посмотреть на ситуацию с любопытством — «надо же, какая интересная задачка передо мной стоит»; поблагодарить прошлое, настоящее и будущее; написать себе заранее письмо поддержки: «дорогой Имя, я знаю, что ты...»; на застрявшую мысль ответить «ну и что?»; переключить тело — отжимания, душ, тренировка; на запрет думать «мне можно»; вспомнить позитивный момент и дышать этой эмоцией; выйти из «клуба неудачников»; «я занимаюсь любимым делом и отдыхаю»; «я имею смелость отказаться»; «я чувствую благодарность, и мне этого достаточно»; навести порядок и отпустить лишнее; «мне уже давно пора»; спросить эмоцию, что она хочет сказать; «я не есть мои мысли, я не есть мои эмоции»; «я разрешаю завтра быть неизвестным»; «я прощаю себя за всё»; заменить намерение «получить» на «дарить»; составить список того, что важно пригласить в жизнь; в потере — принять факт и продолжать жить.
У многих техник есть научная родословная: благодарность — одна из немногих практик, чей эффект на настроение воспроизводится в исследованиях раз за разом; «я не есть мои мысли» — то, что терапия принятия

и ответственности называет разделением с мыслью; письмо самому себе — упражнение из практики самосострадания.

Практический арсенал на каждый день, выросший из работы с психобиологическими резервами и четырьмя этажами (модуль 2); работает на правилах работы разума, и потому **одной техники мало — нужна замена мысли, а не запрет на неё;** *полезно выбрать три своих и держать их наготове, как муха держала бы в памяти расположение форточки.*

Утилизация сопротивления

Два приёма обращения с несогласием: не ломать его силой, а использовать его энергию. Предутилизация — опередить сопротивление, озвучив его первым: *«я понимаю, что то, что я сейчас скажу, может вызвать вопросы или не самую позитивную реакцию; тем не менее наше намерение — найти наилучшее решение и продолжить сотрудничество; разрешите, мы сначала изложим, как видим ситуацию, а затем вместе обсудим детали. Как вы на это смотрите?»*
Утилизация — признать уже возникшее: *«я понимаю, как это выглядит со стороны: вы ожидали получить результат Б за действие А, а теперь нужно ещё и В; и именно потому,*

что мы ценим вас как партнёра, хотим вместе решить, как поступить. Какие у вас есть идеи?» Милтон Эриксон считал сопротивление формой сотрудничества — человек показывает, как с ним можно, — а первый приём подтверждён и в социальной психологии как прививка: возражение, названное заранее и в ослабленном виде, теряет силу, и *адвокаты давно знают, что плохую новость о своём клиенте лучше сообщить суду самому, чем услышать её от обвинения*. Психоанализ добавляет главное: **сопротивление всегда указывает на то, что для человека по-настоящему важно, и потому оно не помеха разговору, а его карта.**

Главная мысль: сопротивление — это энергия, и её можно направить; *продавленное согласие возвращается саботажем, признанное несогласие — идеями*. Приёмы нужны, когда предстоит сообщить не самую приятную новость или работать с возражениями. Развитие амортизации (модуль 1) и предутилизации переноса (модуль 3); рядом — «Формула изменений» (модуль 7) и четырнадцать причин сопротивления (модуль 5).

Четыре уровня обработки информации

Четыре уровня обработки информации — шкала глубины восприятия любой информации: поглощение → инструментальное использование → исследование картины мира → мета-уровень.

Ключевая идея. Инструменты — это слуги ваших ценностей, а не наоборот. Высший уровень — интеллект как инструмент самоопределения.

Из «Списка инструментов модуля» — разбирается в занятии 32.