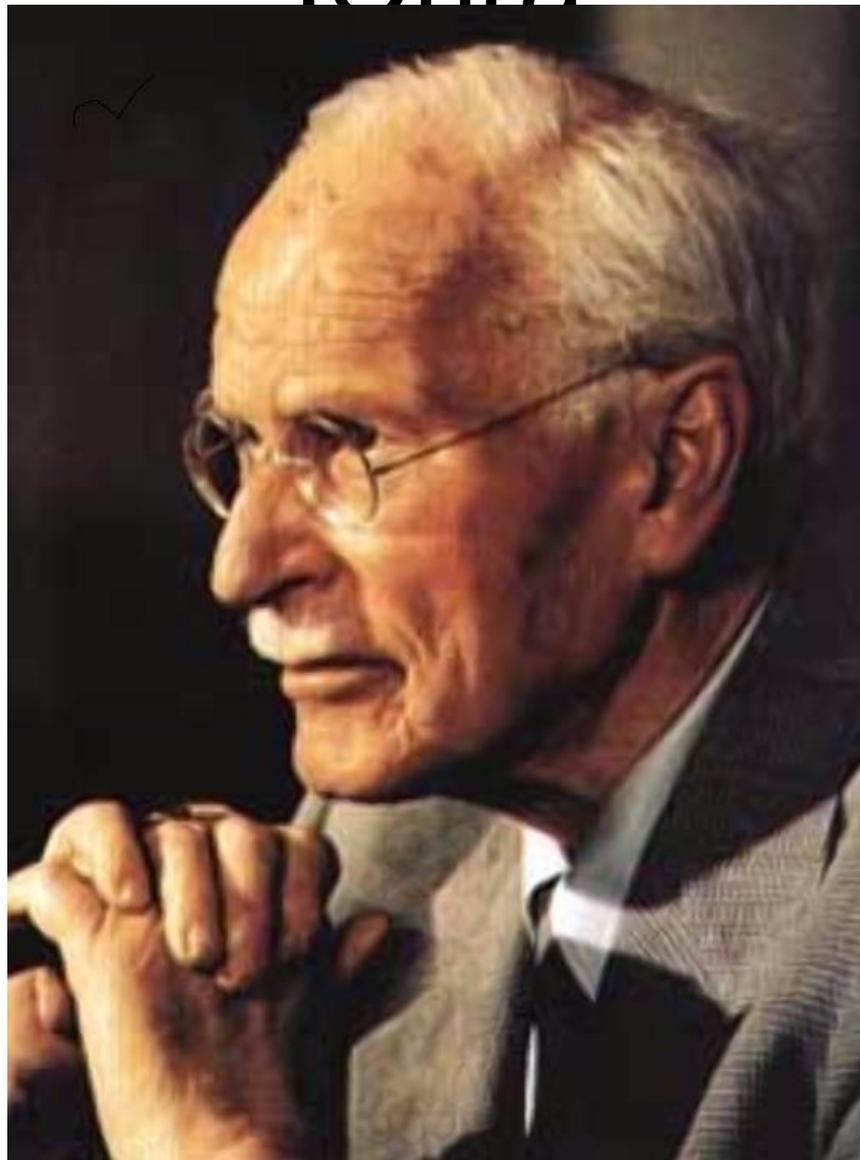
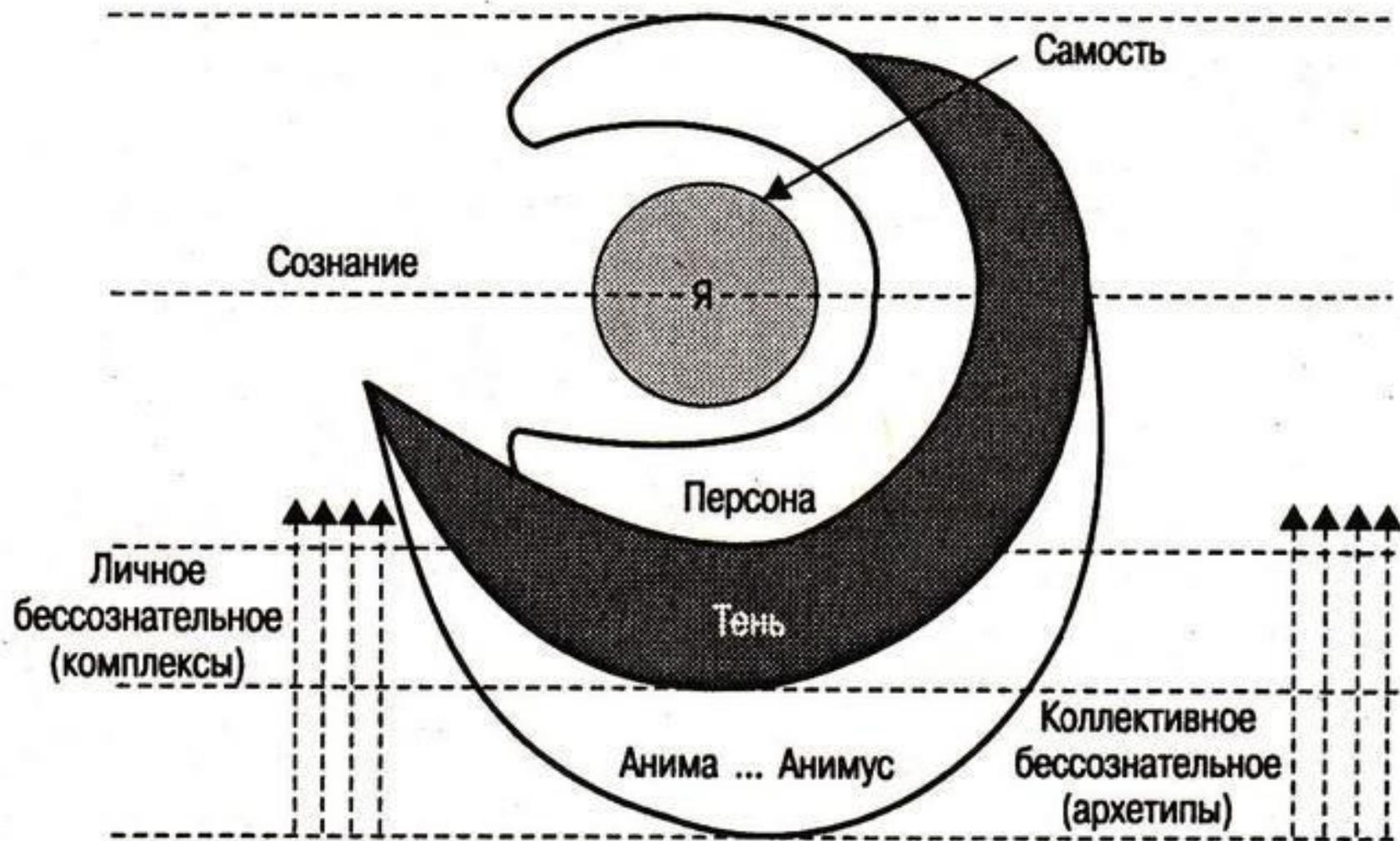


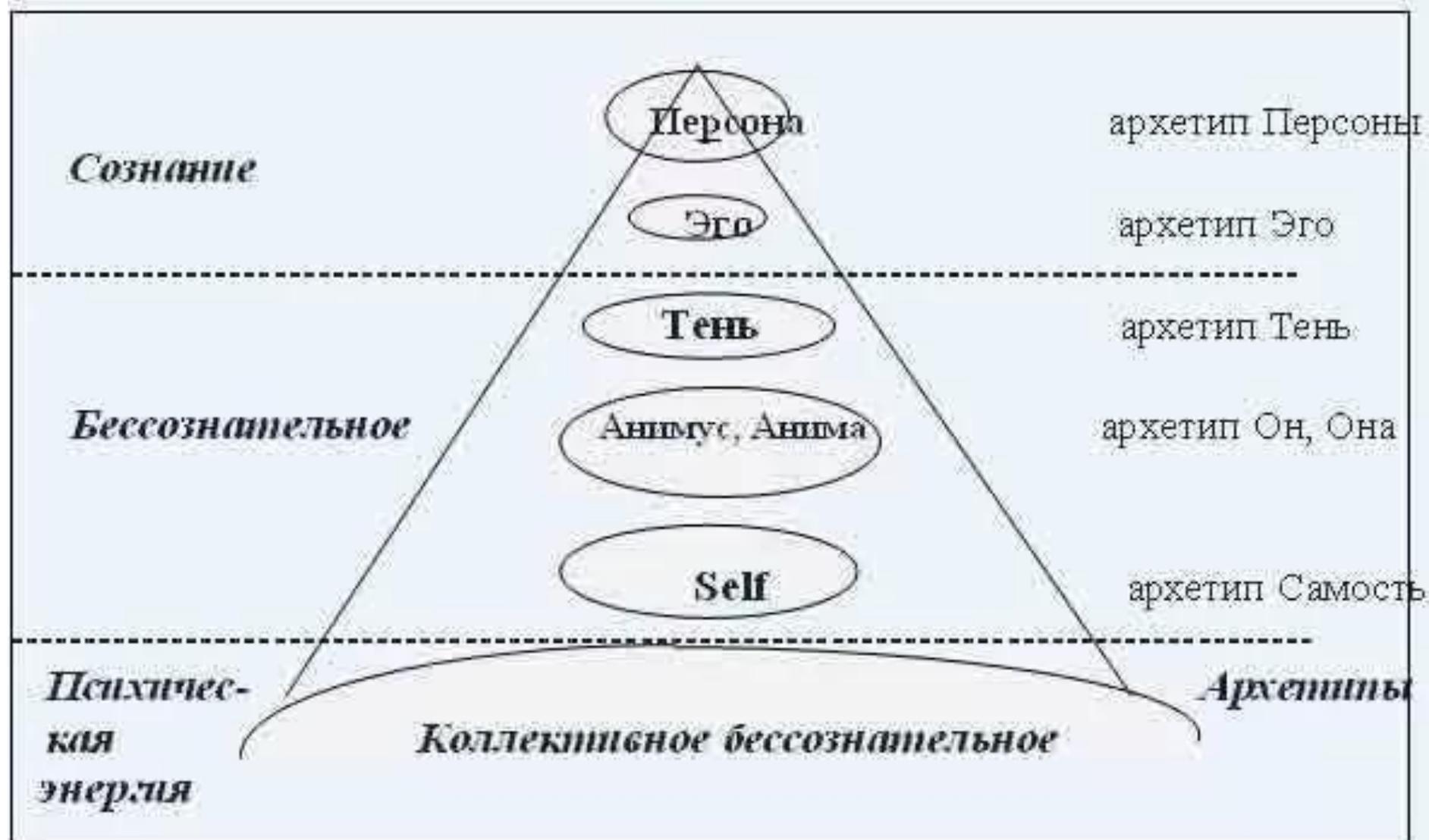
# Транзактный анализ: краткое введение

к.п.н, доцент НИУ ВШЭ  
Е.Б. Станковская

# Аналитическая психология Юнга







Личное и коллективное бессознательное

Анимус (у женщин)

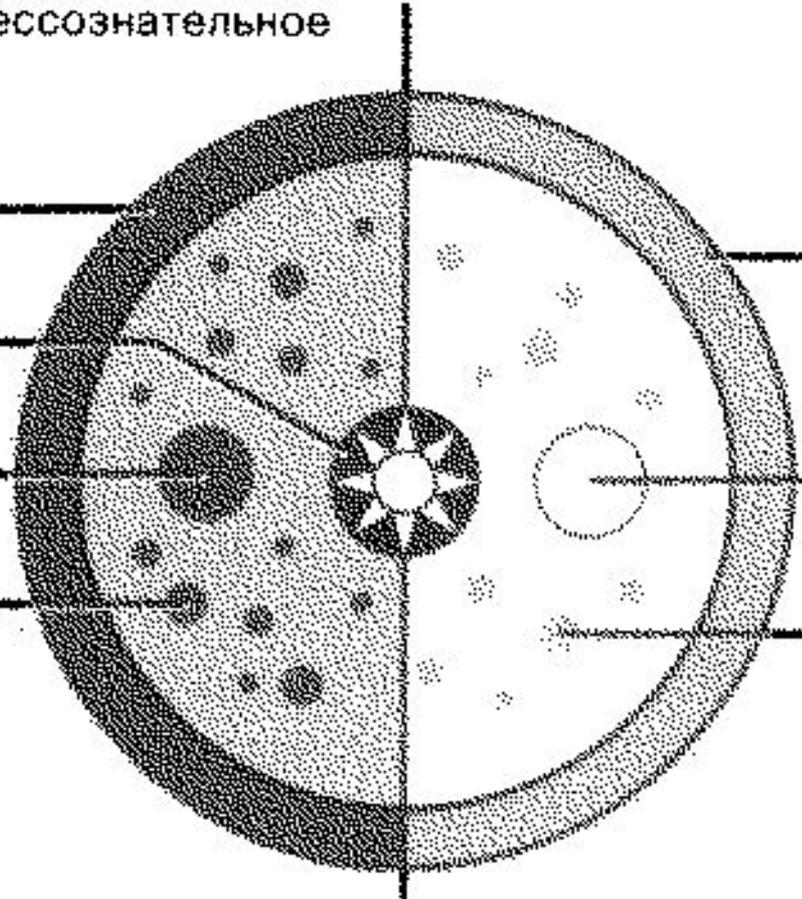
Анима (у мужчин)

Самость

Тень

Подавленное

содержание



Персона

Эго

Врожденные  
потенциалы

# История ТА

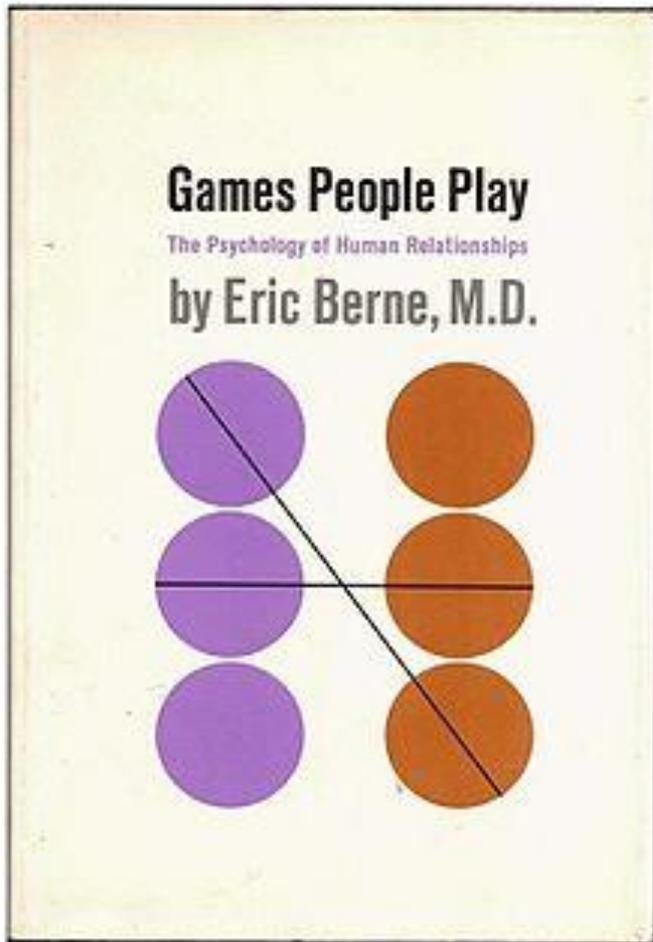
**1941** - Эрик Берн  
начинает учиться  
психоанализу

**1957** – после отказа от  
принятия в  
психоаналитики  
публикует статью с  
описанием эго-  
состояний

**1958** – статья  
«Транзактный анализ –  
новый эффективный  
метод групповой  
терапии»



# История ТА



**1964** – публикации  
«Игр, в которые играют  
люди»

и начало массовой  
популярности ТА

**1970** – смерть Э. Берна

1974 – создание  
Европейской  
ассоциации ТА

...

# ТА сегодня = теория личности и система психопрактик

- Теория личности: как «устроены» люди, какова структура личности? Как люди выражают себя и взаимодействуют? Как появляются психологические проблемы?
- Психологическое консультирование и психотерапия: как способствовать излечению или развитию клиента?

# ТА Э. Берна

- психоаналитические корни:

П. Федерн – это психология, структура личности

Э. Эриксон - роль социального взаимодействия и детского развития

- гуманистические ценности:

равноправие консультанта и клиента, общий язык, открытая коммуникация

## 3 философских принципа ТА (Э. Берн):

- «Я в порядке, ты в порядке». Уважение к каждому человеку.
- Каждый человек может думать.
- Каждый человек принимает решения о жизни, и эти решения могут быть изменены.



## Практические принципы:

- Открытая коммуникация: клиент/пациент имеет право знать относительно себя все то, что знает специалист.
- Контрактный принцип.

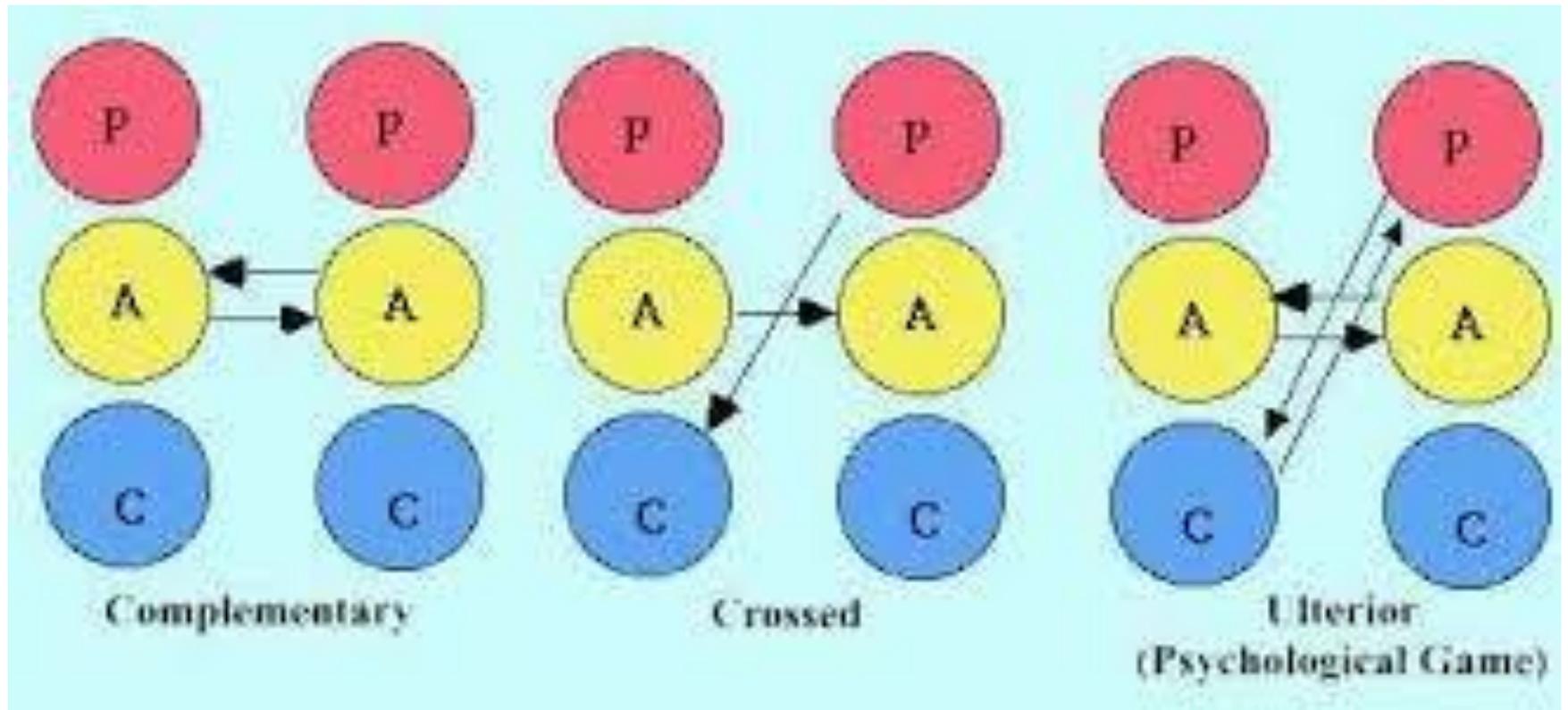


# Эго-состояния

- Родитель
- Взрослый
- Ребёнок



# Транзакции



# Игры

Повторяющиеся последовательности транзакций, которые ведут к определенным «плохим» чувствам (рэкетным чувствам) у участников.

(«крючок», переключение, расплата)

# Сценарии:

Ранние определения Э.  
Берна

- is 'extensive, **unconscious** life plan' (1961)
- is based on **the protocol** – important childhood experience
- **restricts autonomy** as it directs one's actions
- is reinforced by **games** which prove **the existential position** and **situations relevant to the script**



# Поздние определения Э. Берна

- is **pre-conscious**
- is based on one's **decisions (is reinforced by parents but chosen by the child)**



# Сценарий

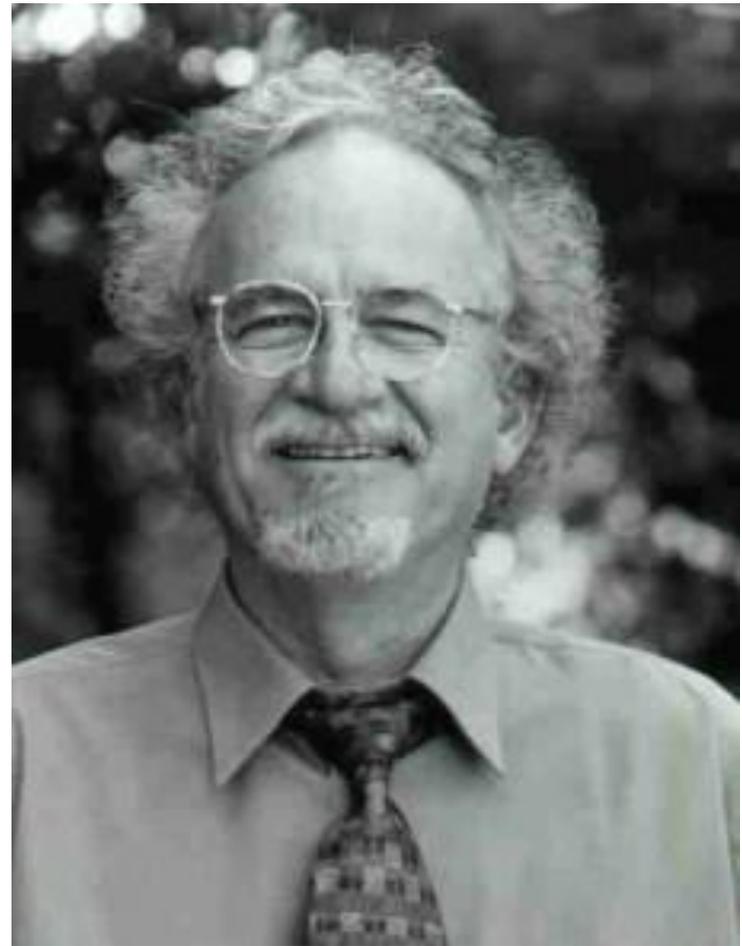
“Each person decides, early in childhood, how he will live and how he will die, and that plan which he carries in his head wherever he goes is called his script” (1968-1973)



# Claude Steiner

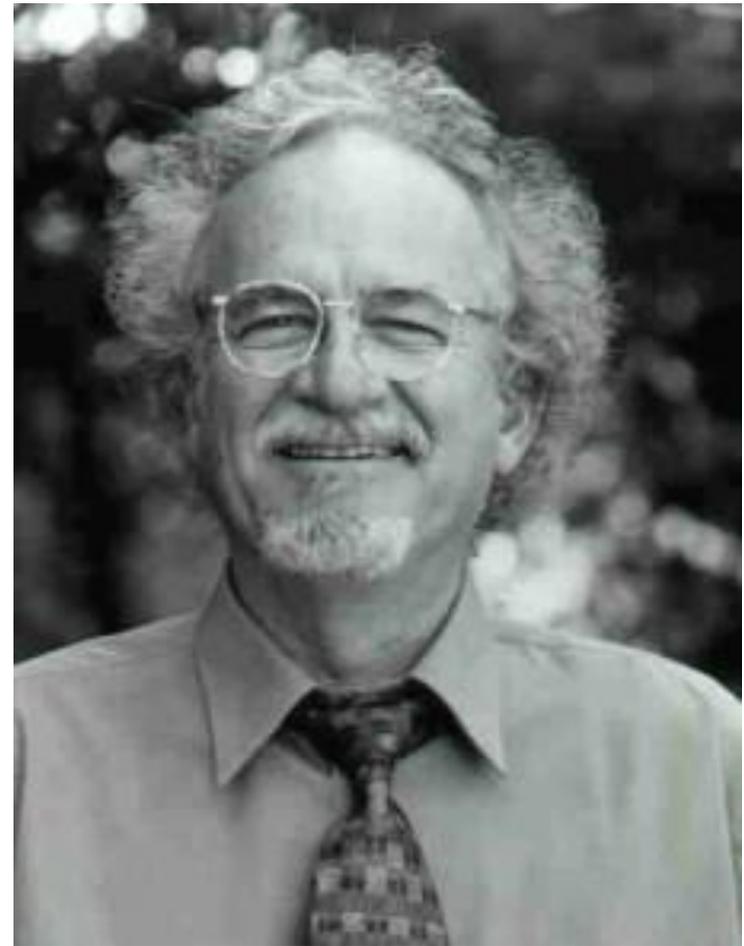
В целом развивал идеи Берна, но сделал несколько важных уточнений:

- stronger emphasis on the **importance** of the script analysis in therapy
- **script formation** – what transactions build up the script?
- the concept of **‘counterscript’**



# Steiner's contribution to the understanding of script formation

- Script messages come to one's Child (**Parent in the Child**) from **their parent's Child** in the forms of **injunctions or attributions**
- '**counterscript**' is formed by the messages of **parents' Parent**



# Alcoholic Script matrix (Steiner, 1971)



Script and Counterscript Messages  
An alcoholic script

Figure 9.1. Script matrix.

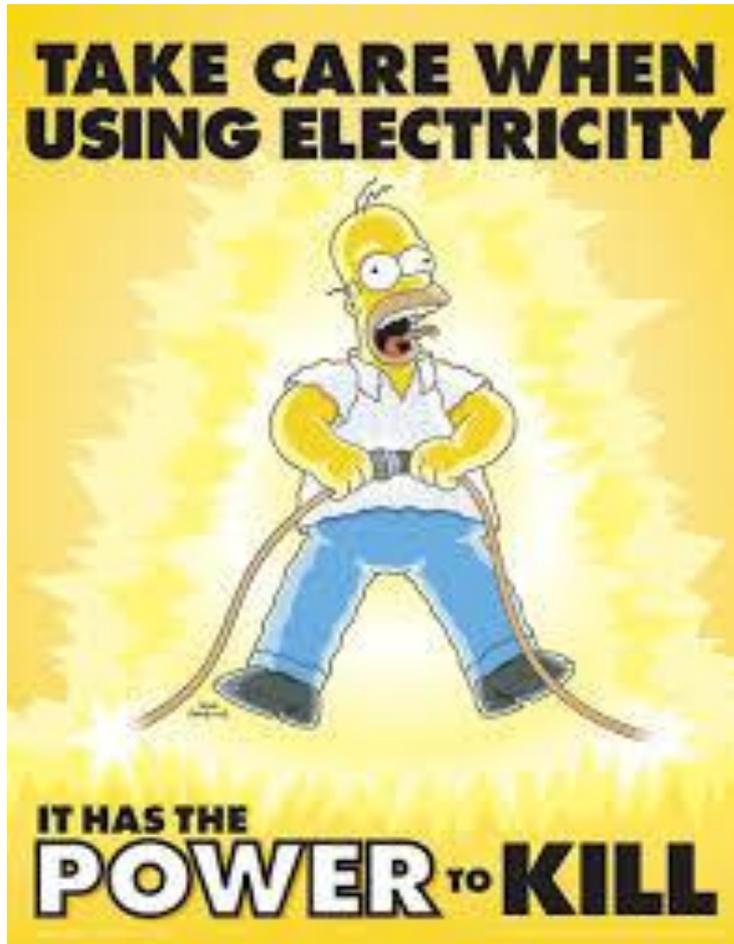
permanent change —because it usually did not last. With most of our clients, the period of sobriety, which I called the *counterscript*, was soon followed by another drinking episode (Steiner, 1966). I defined the counterscript as a period of time in which the person seems to have escaped from the script, only eventually to return to the script's dictates.

In an effort to discover parental, societal, and religious influences

# Steiner's definitions

- “**Injunctions** prohibit the young person from certain behaviours and **attributions** define the person's identity in a specific manner” (2010)
- **Counterscript** is ‘a period of time in which the person seems to have escaped from the script, only eventually to return to the script's dictates” (2010)

# 'Who' drives the script?



the 'Witch mother' = the electrode = the Pig Parent = the Critical Parent = 'the primitive and powerful ego state – **the Parent in the Child**'

!the person synthesizes their CP! It is not necessary a 'copy' of their real parents!

# Script matrix

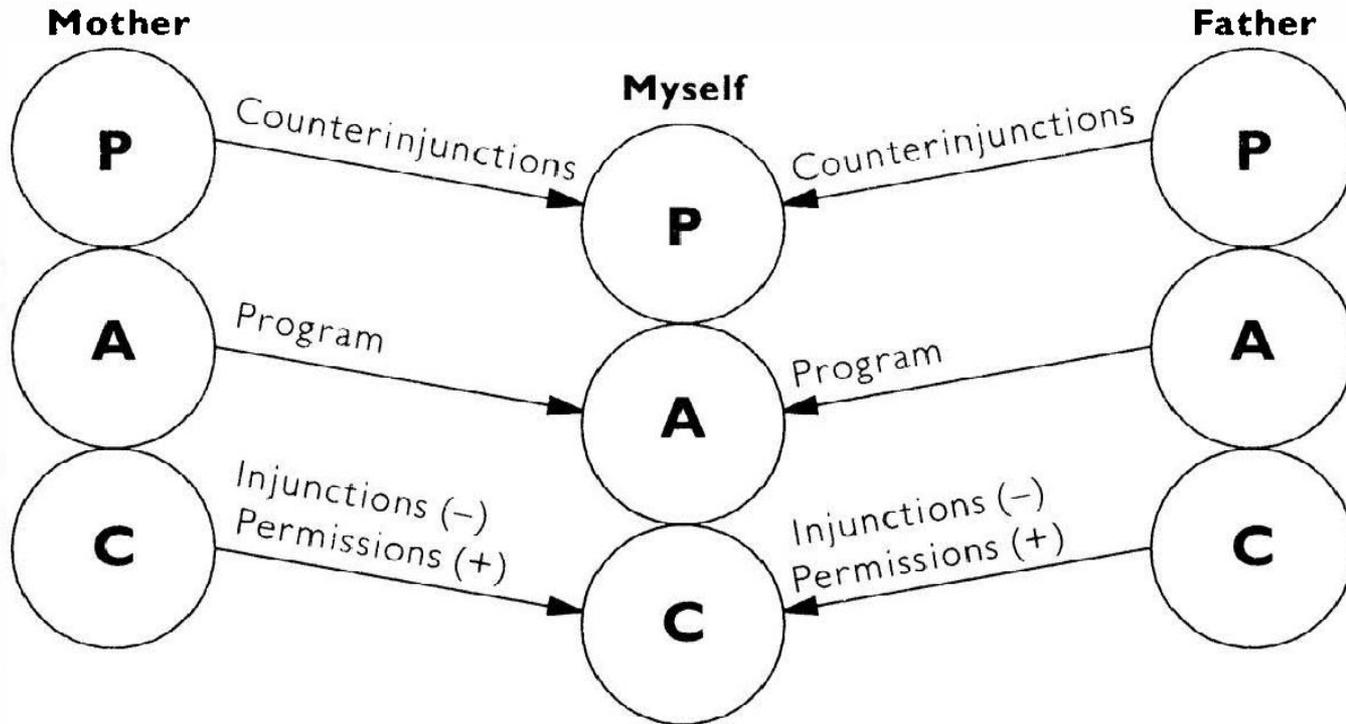


Figure I.2 *The script matrix* (Source: Stewart and Joines 1987: 129)

# Script matrix:

**Counterinjunctions** – norms and values transmitted from Parent in the parent to Parent in the child

**Program** - the script messages to the child from the parents' Adult ego states which focus on 'how to do things'.

# How to 'close up the show'?



# How to 'close up the show'?

## The therapist:

- Permission
- Protection
- Potency

Treatment contract –  
diagnosis of the protocol –  
delineating and defusing the  
CP – agreements – strokes –  
Adult control

## The client:

- contradicting CP
- replacing it with  
Nurturing Parent
- demonstrates  
proactivity

# How to 'close up the show'?

Claude Steiner:

“In short, the royal road to ‘closing up the show’ – giving up the script and empowering a better, more autonomous one to be put ‘on the road’ – depends on permission accompanied by protection (i.e., empathic support), both from a potent therapist”

(2010)



# ТА консультирование

процесс, в основе которого лежат контрактные взаимоотношения, позволяющий клиентам развивать

- свое осознание, навыки управления проблемами и личностным развитием в повседневной жизни

путем укрепления своих сильных сторон и ресурсов.

# Цель ПК и ПТ в ТА – помочь развить **АВТОНОМИЮ**

- осознанность (awareness) – способность жить в настоящем, воспринимать здесь-и-сейчас без искажений;
- спонтанность (spontaneity) – способность выбирать то, что соответствует моменту; говорить «да» тому, что хочет, говорить «нет» тому, что не хочет;
- Интимность (intimacy) – встречаться с другими людьми «без масок», показывая, что чувствую, думаю, делаю на самом деле.

# Этапы психотерапии (Э. Берн)

- анализ эго-состояний
- анализ транзакций (ТА в узком смысле)
- анализ игр
- анализ сценариев

Игры, в которые играют люди

# **Игра, по Берну, - это взаимодействие, включающее:**

- Крючок – Клев – Реакция;
- Переключение;
- Смущение;
- Расплата.

**Крючок + Клев = реакция +  
переключение + смущение +  
расплата.**

Гасплататы бывають разной степени  
тяжести: Берн выделял игры 1, 2 и

3

**степени.**

**1 степени** – о результатах игры приемлемо говорить в обычном круге общения.

**2 степени** – с более серьезными последствиями, о них так легко не поговоришь, потому что будет сильное чувство стыда или другие чувства. Но: здесь нет необратимых повреждений для жизни и здоровья.

**3 степени** – согласно Берну, она заканчивается в зале суда, в операционной или в морге. Есть необратимые последствия для жизни и здоровья. Если начинаешь игру с неизвестным игроком, то непонятно, какой степени она будет.

# Степень игр

Это элемент сценария (есть люди, в сценарии которых написано, что он может пойти на игры 3 степени – это возможность допускается сценарием; есть люди, в сценарии которых этого нет).

Часто жертвы допускают это (в глубине души считают, что насилие – это приемлемо), реже – становятся жертвами случайно.

- Игра приводит к углублению сценария, она доказывает, что «да, это так».
- Игра – это приглашение к симбиотическим отношениям.

# Игры, в которые играют люди

## «Треугольник» Карпмана.



# Как распознать?

Выделите к каждой роли

1. Слова маркеры
2. Ощущения и состояния
3. Действия
4. Выгоды
5. Цены, которые «платит»

# Игры, в которые играют люди

«Попался, сукин сын» (цель – заставить оправдываться).

Ходы: 1.Провокация – обвинение.2.  
Защита – обвинение. 3. Защита –  
наказание.

На этот раз я тебя застукал. Ревнивый  
муж. Я то думал, вы профессионал и т.д.  
Антитеза: «открытые карты» и честность.

- «Да, но»....
- «Если бы не ты»
- «Суд» Втягивание с сутяжничеством и жонглирование аргументами. Цель – доказать свою правоту.
- «Фригидная женщина/ мужчина» - «Скандал»
- «Деревянная нога» («что можно ожидать от человека с деревянной ногой»)
- «Динамо машина»

# Критерия игры: (по Берну):

- Игры постоянно повторяются, партнеры меняются, а набор паттернов сохраняется.
- Игры разыгрываются вне сознания взрослого, сам человек не осознает, что играет. Парадокс: я не осознаю, что играю, - и только в конце: «Опять я сюда попала».
- Игры заканчиваются тем, что игроки испытывают двойственные чувства: «Хочется все раздолбать – но должна сдерживаться» или «Хочу ликовать своей победе – но не могу делать это открыто».
- Игроки во время игры обмениваются двойными посланиями: я знаю, что помощь тебе не нужна, но помогаю; ты запрашиваешь помощь, но тебе она не нужна.
- Игры включают в себя момент удивления или смущения. Игроки поменялись ролями (когда происходит переключение, жертва-преследователь и т. д.

Берн: «Не надо спрашивать, играет ли человек в игры? Нужно спросить, в какие игры он играет».

# Приемы работы с играми

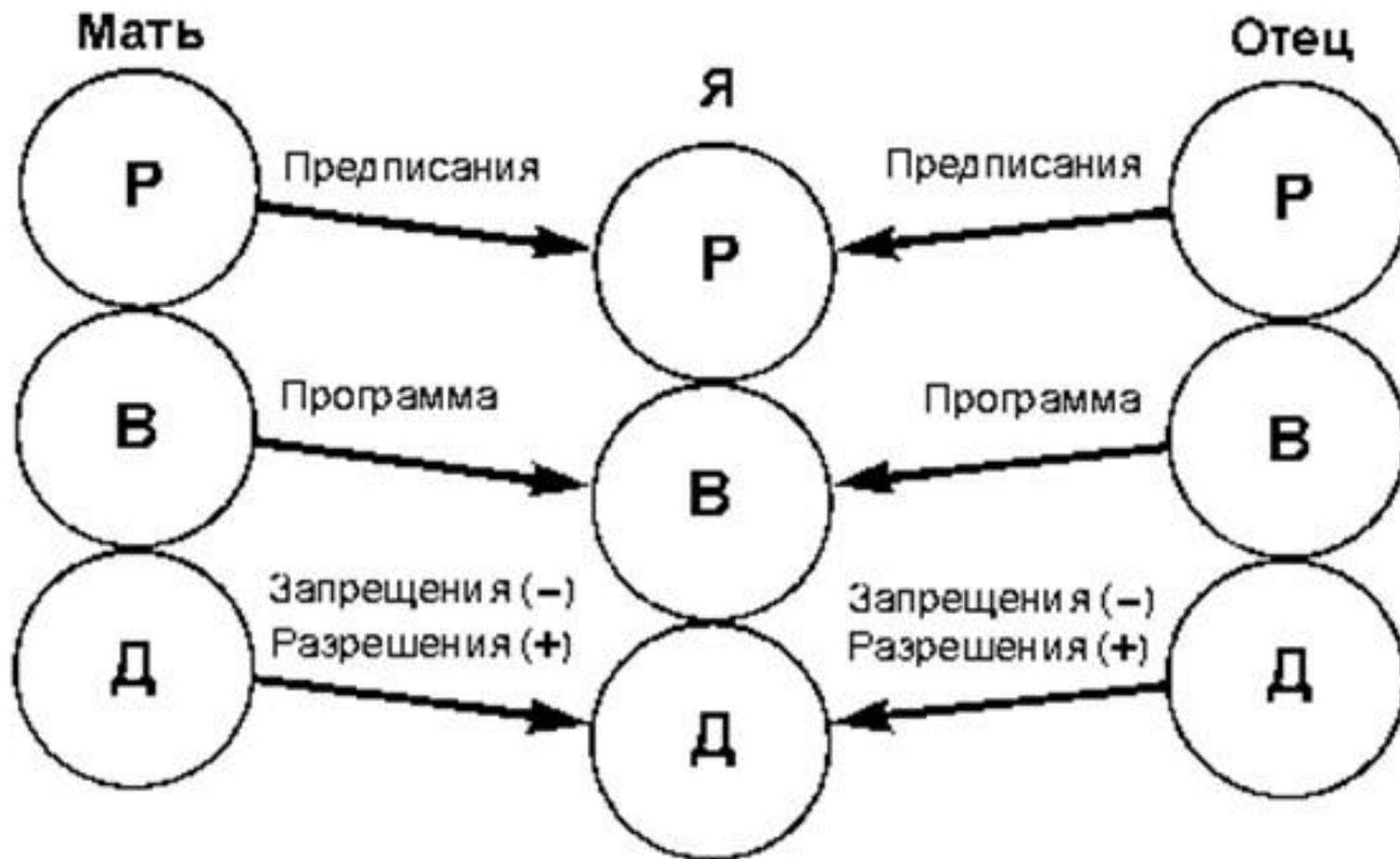
- Вопрос: «Какие у Вас есть (были) варианты, чтобы выйти из этой ситуации? Вы наверняка думали о некоторых из них, а, возможно, даже что-то уже делали?»
- Задать уточняющий вопрос к одному из ключевых слов клиента. Например, клиент говорит: «Только Вы можете мне помочь в этом вопросе. Если Вы мне не поможете, то мне конец!» Консультант может задать вопрос и уточнить, в чем, по мнению клиента, эта помощь заключается.
- Перенос ответственности: «За что в этой ситуации Вы готовы взять на себя ответственность?», «Что в этой ситуации находится в вашем контроле?»
- Коучинговый прием, где вопрос адресуется будущему клиента об ожидаемых результатах и целях консультационного процесса или касается того, что клиенту важно создать в коммуникации с другими или в отношении к чему-либо (например, в отношении своего заболевания): «Что Вы хотите получить в итоге?», «Какой результат Вам важно достичь?», «Какая у Вас цель?»

- Фокусировка на трудности: «А что ценного может быть в том, если Вы рискнете и возьмете на себя ответственность за эту ситуацию?»
- Выразить непонимание: «Я не понимаю, о чем Вы сейчас говорите!» Данный прием позволяет клиенту искать новые формулировки, с опорой на которые консультант может вывести клиента за пределы «треугольника», передав ему ответственность.
- Осознанность: «Что вы сейчас делаете?», «Что сейчас происходит между нами в коммуникации?» Консультант с метапозиции совершает разбор того, как клиент проигрывает «драматический треугольник» здесь и теперь и затем соотносит с жизнью клиента, изучая подобные проявления в различных ситуационных контекстах. Консультант и клиент рассматривают последствия, к которым это приводит такой способ поведения, и обсуждают, за что клиент готов взять на себя ответственность.
- Разрыв шаблона: «Это не то, что Вы хотели сказать!»
- Комментирование: «Интересная позиция!», «Интересная точка зрения!»
- Переопределение: «Вопрос не в том, что....., а в том, что....»
- Обращение к ценности высказываемого: «Похоже, Вам было важно мне сейчас это сказать!»
- Гештальтиский прием: «Побудьте с вашим высказыванием». «Как то, что Вы сейчас говорите, относится к Вашей жизни?», «Как то, что Вы сейчас говорите можно отнести к сферам вашей жизни? Как это проявляется в семье, в работе, с друзьями...?»
- Энкоды как одна из лучших антитез к играм: «Переформулируй. Для меня это важно...», «Бывает так, что охотник и его жертва меняются местами. А если не меняться? А что в этой ситуации для Вас?»

# 6 преимуществ игр:

- 1. внутреннее психологическое** – не столкнуться с пугающим чувством по поводу другого развития ситуации, не прикоснется к неприятным чувствам;
- 2. внешнее психологическое** – не представится ситуация/контекст для этого чувства;
- 3. внутреннее социальное** – возможность структурировать время игроков; время заполнено, что-то происходит;
- 4. внешнее социальное** – структурирование времени во внешнем кругу общения (есть о чем поговорить с друзьями);
- 5. биологическое**, по Берну игра – мощный источник поглаживаний («Дерьмо бизонов, но очень много»). В отношениях не получается просто выйти из игры, нужно придумать, что делать вместо этого. Но: поглаживания такой интенсивности дает только интимность.
- 6. Экзистенциальное** - игра подтверждает картину мира. «Это еще раз доказывает, что...».

# Сценарное программирование



# Задание.

1. Объединитесь в группы по 5 человек.
2. вспомните пословицы, поговорки, крылатые выражения ваших родных, которые говорили Вам в детстве.
3. вспомните свою любимую сказку и любимого героя.
4. Проанализируйте предписания.

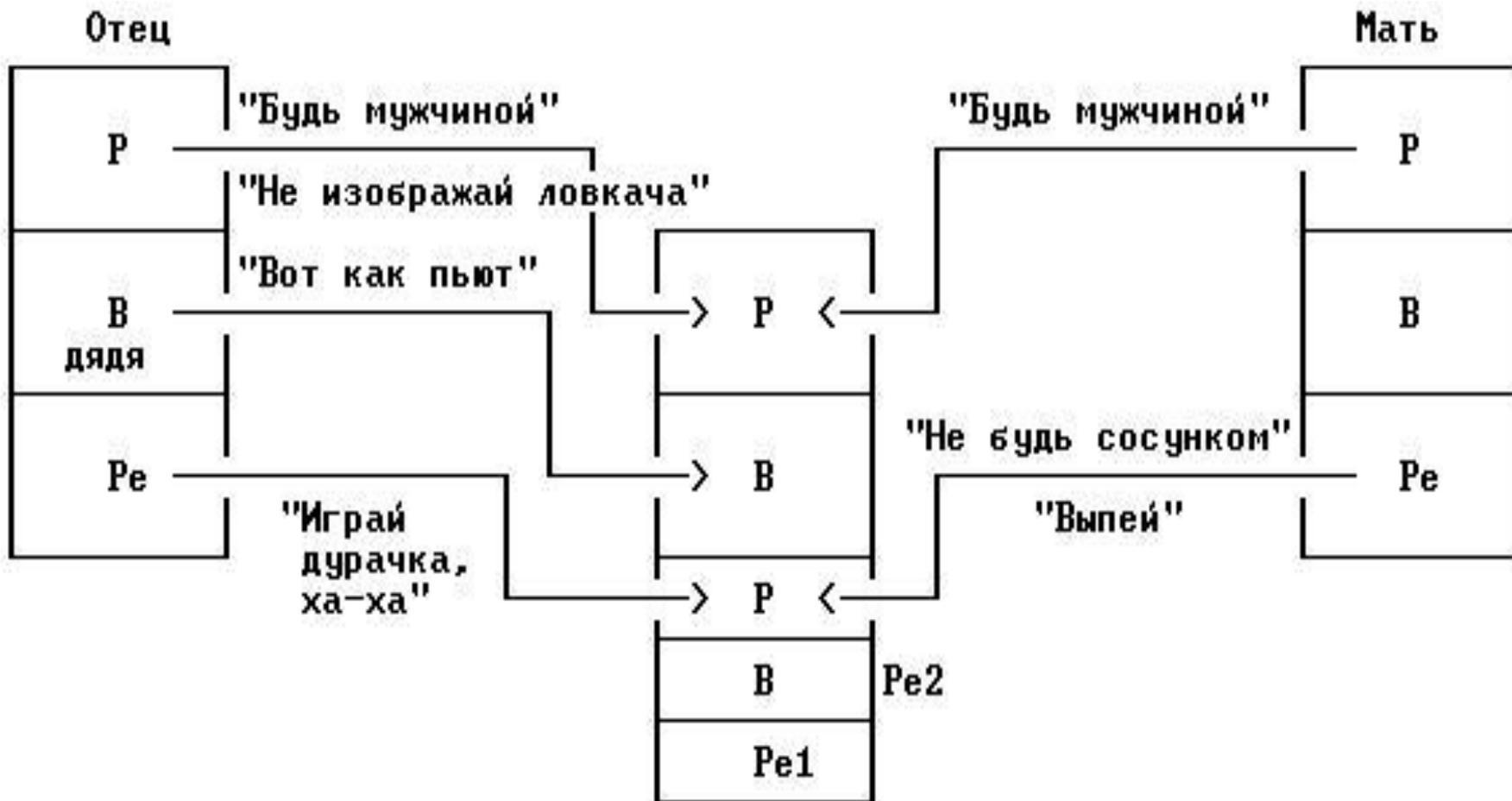
# 12 первичных предписаний

## Гулдингов:

1. Не живи (Сгинь, Умри)
2. Не будь самим собой (например, своего пола, «я родила тебя для себя», все врачи и ты будешь врачом)
3. Не будь ребенком
4. Не расти (оставайся маленьким, не будь привлекательной/сексуальной)
5. Не делай успехов «Твое имя никто», «Дети должны быть видны, но не слышны»)
6. Не делай (ничего не делай, не ходи туда, не катайся, не лазаи, не плавай, например, Обломов)
7. Не будь первым (не будь лидером, не высывайся)
8. Не принадлежи (нации, семье, стране)
9. Не будь близким (может включать запрет на физическую близость)
10. Не будь здоровым (нормальным)
11. Не думай («Ты глупый», «Ты ничего не понимаешь» «Ты безграмотный»)
12. Не чувствуй («Ты маленький солдат, а солдаты не плачут» )



# Сценарное программирование (на примере алкоголизма)



# Жизненные сценарии

- «Пока не»
- «После»
- «Никогда»
- «Всегда»
- «Снова и снова» (Почти 1 и Почти 2)
- «С открытым концом»

Итак, сценарные паттерны — это ответ на жесткое родительское приказание— «НЕ ГРЕШИ, А ТО БУДЕШЬ НАКАЗАН ВОТ ТАК...».

| Главный драйвер                           | Сценарный паттерн     | Сценарное убеждение  |
|---|-----------------------|--|
| "Будь совершенным"                        | Пока не (Геракл)      | Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену    |
| "Радуй других"                            | После (Дамокл)        | Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это |
| "Будь сильным"                            | Никогда (Тантал)      | Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу                          |
| «Пытайся»                                 | Всегда                | Я должен всегда оставаться в этой ситуации                                 |
| "Радуй других+ Пытайся"                   | Почти (Сизиф) - тип 1 | Я чуть было не достиг успеха   |
| "Радуй других+Будь совершенным»           | Почти (Сизиф) – тип 2 | Я все еще не достиг успеха   |
| "Радуй других + Будь совершенным + Спешь" | Открытый конец        | Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать                          |

# «Пока не»

Девиз этого паттерна — Вы не можете иметь награды, пока Вы не заплатили за нее высокую цену. «Пока что-то не случится, добра не жди». Вы не можете испытать радости, пока сполна не настрадались. Вы не сможете радоваться и отдохнуть, пока не выполните Вашу работу.

Разрешением будет девиз — «Жить и радоваться сегодня, не ждать окончания работы». Находить радость в каждом шаге, мгновении, которые приближают к цели.

# Примеры высказываний «Пока не»

- «Я должен до конца понять себя, прежде чем смогу измениться»;
- «Жизнь начинается после сорока»;
- «Когда я выйду на пенсию, то смогу путешествовать»;
- «В этой жизни надо терпеть, но мне воздастся по заслугам в раю»;
- «Пока не вышла замуж, не мечтай о счастье»;
- «Вот закончишь институт, то делай, что хочешь, пока — нет».
- «Вот дети вырастут, и я вздохну с облегчением, займусь любимым делом»
- «Отдохну в Раю»
- «Отдых надо заслужить, и чем тяжелее ты трудишься, тем выше будет награда».

# «После»

Выражение «Дамоклов меч» — символ грозящей опасности, отсюда — **«висеть на волоске», «быть на волоске от смерти».**

Девиз: **«Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду заплатить за это».** «За сладкую жизнь надо платить». Речь человека с таким сценарием имеет слова «после», «но».

Например:

- «Да, вечеринка класс, но завтра голова будет раскалываться», «Это тебе горькие плоды после сладкой жизни»,
- «Сладкую ягоду рвали вместе, горькую — я одна».
- **«Да, но» — излюбленный оборот и любимая психологическая игра.**

**Разрешение** - «Жить и радоваться сегодня, разрешив себе также радоваться и завтра»

# «Никогда» (буриданов осел)

**Например:** человек утверждает, что хочет выучить иностранный язык или защитить кандидатскую, описывает, сколько у него возможностей и желаний. Однако **он ничего не делает, чтобы достигнуть желаемых целей.** Речь таких людей постоянно переполнена словами об их желаниях и о трудностях в их достижении.

Для «Никогда» **разрешение** наступит, когда клиент определит, что он действительно хочет, и последовательно будет идти к цели. Конкретизировать цель и планомерно идти к ней.

# «Всегда»

Часто задает себе вопрос: «Почему это всегда случается со мной». Например, девушка, выросшая в семье алкоголиков, будет неоднократно выходить замуж, при этом каждый раз выбирая себе в мужья алкоголика. Сценарный процесс «Всегда» отражает убеждение: «Я должен всегда оставаться в той же самой ситуации» (в паутине, которую я хорошо плету, или в алкогольной среде, которая мне так хорошо знакома с детства).

Одним из вариантов поведения является **сохранение первоначального неудовлетворительного положения вместо того, чтобы достигнуть лучшего.**

**Разрешение:** в осознании, что не следует повторять одни и те же ошибки и пора измениться.

# Снова и снова (Почти)

Почти- тип 1. «Сизиф, который не докатывает свой камень»

Девиз: «Я почти сделал это, но не до конца!»

**Разрешение** - Доводите дела до конца!  
При этом очень **важно учить клиента вознаграждать себя за полученный результат**, не игнорировать свой успех.

# Снова и снова (Почти)

Почти- тип 2. «Сизиф, который катит выше»

Вариант второй «Почти— тип 2» характерен для людей, которые вкатили свой камень на вершину, но, не останавливаясь, сразу же ищут очередную вершину повыше и продолжают свое бесконечное движение. Такие люди не чувствуют, что они уже на вершине. И это повторяется бесконечно.

**Разрешение** - Радоваться любому достигнутому успеху, каждому шагу, усилию. Важно ощутить радость победы, насладиться ею без обесценивания результата.

# «Открытый конец»

Девиз: «Достигнув цели, я не знаю, что делать дальше» (Остап Бендер). После того как цель достигнута пропадает интерес (например, тоска после замужества). Решение – стратегическое и затем тактическое планирование.



Каждый человек проявляет все шесть паттернов сценарного процесса. Но один из них обычно доминирующий.

Существует типичные комбинации двух паттернов. Например, «Почти — тип 2» и «Пока не» может проявиться в девизе: «Я не могу отдохнуть, пока не достигну вершины. Но я никогда ее не достигну, так как впереди всегда будет следующая, еще более высокая».

# Этапы работы со сценарными паттернами.

1. Выявление.
2. Осознание и разрешение (решение) не следовать сценарному поведению.
3. Контроль с целью не повторять сценарного поведения.

# Драйверы и сценарные паттерны

Драйвер, толкая человека на сценарное поведение, дает ему за это чувство благополучия. «Ты благополучен тогда, когда ты следуешь сценарию», если ты не выполняешь условия— «Ты не благополучен».

# Драйверы

- «Будь совершенным»;
- «Радуй других»;
- «Старайся», «пытайся»;
- «Будь сильным».

| Главный драйвер                           | Сценарный паттерн     | Сценарное убеждение  |
|---|-----------------------|--|
| "Будь совершенным"                        | Пока не (Геракл)      | Я не могу иметь то, что хочу, пока не заплачу за это очень высокую цену    |
| "Радуй других"                            | После (Дамокл)        | Я могу радоваться сегодня, но завтра я должен буду дорого заплатить за это |
| "Будь сильным"                            | Никогда (Тантал)      | Я никогда не получаю того, чего больше всего хочу                          |
| «Пытайся»                                 | Всегда                | Я должен всегда оставаться в этой ситуации                                 |
| "Радуй других+ Пытайся"                   | Почти (Сизиф) - тип 1 | Я чуть было не достиг успеха   |
| "Радуй других+Будь совершенным»           | Почти (Сизиф) – тип 2 | Я все еще не достиг успеха   |
| "Радуй других + Будь совершенным + Спешу" | Открытый конец        | Моя роль окончена, и я не знаю, что теперь делать                          |

# «Будь совершенством»

## Характеристики:

- Важно, все довести до совершенства.
- Человек идет непреклонно к цели, он высказывается определенно.
- Тон: ровный, дикторский, «как» у взрослого (это не голос взрослого). Или: «Подрезанная интонация», диктующий голос.
- Поза мыслителя, критического слушателя; жесты – счет на пальцах, раскладывание по полочкам. Мимика: глаза идут вниз или вверх, при этом губы напрягаются («трубочкой» - оральное сосредоточение).
- Человеку в этом драйвере невыносимо быть в состоянии нехватки времени.
- **Глаза смотрят вверх (реже вниз) и в сторону во время пауз, рот слегка напряжен.**

# Радуй других

Ресурс тратится, чтобы порадовать всех, - и истощается. Плюс человек недополучает от других, поэтому в какой-то момент ресурс истощается. Дефицит радости.

## Характеристики:

- **по-детски заискивающая интонация, как будто кто-то за нас должен поставить точку.**
- **Поза: некоторый наклон к собеседнику, открытая поза, кивать, улыбка заискивающая (немного китайский болванчик). Человек наклоняет голову и смотрит исподлобья: «Я хорошая/хороший»).**
- **Мимика: улыбка (не всегда уместная).**
- **Горбит и подает вперед плечи.**

# Будь сильным

## Характеристики:

- Отсутствуют «Я-высказывания» («Урбанизация развращает нравы!» вместо «Я терпеть не могу жить в городе»; «В голову пришла мысль»
- Жесты и мимика слабо выражены.
- **Дистанцирование через слова: «ты меня злишь», «это скучно», «это приятно», «это хамство».**
- **Интонация безжизненная, монотонная.** Обычно негромкая.
- **Мало жестов или «замороженность» жестов, неподвижная поза.** Неподвижность позы – более сильный признак, чем закрытость позы.
- Высокомерно-надменная поза
- Чтобы не плакать, я вхожу в это состояние, за каменной стеной. Смысл – разойтись с уязвленным внутренним ребенком.

# «Торопись» «Спеша»

## Характеристики:

- Как бы все время торопится.
- Речь быстрая, опережает мысль.  
Перепрыгивают слова: «Давай быстрее, скорее! Короче» Как правило, это не ведет к ускорению деятельности.
- Тон: чуть более высокий голос, чем обычный.
- Жесты любые, хаотичные, побольше.  
Постукивание пальцами, ногами. Посматривать на часы, сидеть на краешке стула.  
Непоседливость в позе. Глаза бегают, а потом «втыкаются» в глаза собеседника, как бы удостоверяя, что я здесь.
- **Постукивает пальцами, качает ногой.**

# «Старайся» «Пытайся»

## Характеристики:

- Слова в речи: «попробую», «может быть», «хорошо было бы», «старайся», «попытаюсь».
- Способы построения высказываний: ветвящаяся, не приходящая к ответу речь. Не могут договорить до конца.
- Тон: глуховатый, «как бы хочу», беру свои высказывания в кавычки, **как будто немного виноватый. Напряженная, сдвленная интонация:** силы мобилизую, но не даю им раскрыться.
- Человек на подступах к высказыванию, к тому, что он действительно хочет сказать.
- Поза: руки иногда на коленях, кулаки сжаты (держу себя в руках). ВАП: ковбой на горшке. Могу трогать руками колени – давать себе напоминание, что я еще жива.
- Мимика: морщю лоб. Важно думать, но не додумывать до конца.
- Головой внимательно следим за собеседником.
- Есть ощущение в разговоре, что что-то остается недоговоренным)

# Разрешающие фразы

**Будь совершенством** - ты уже и так достаточно хорош, чтобы быть собой.

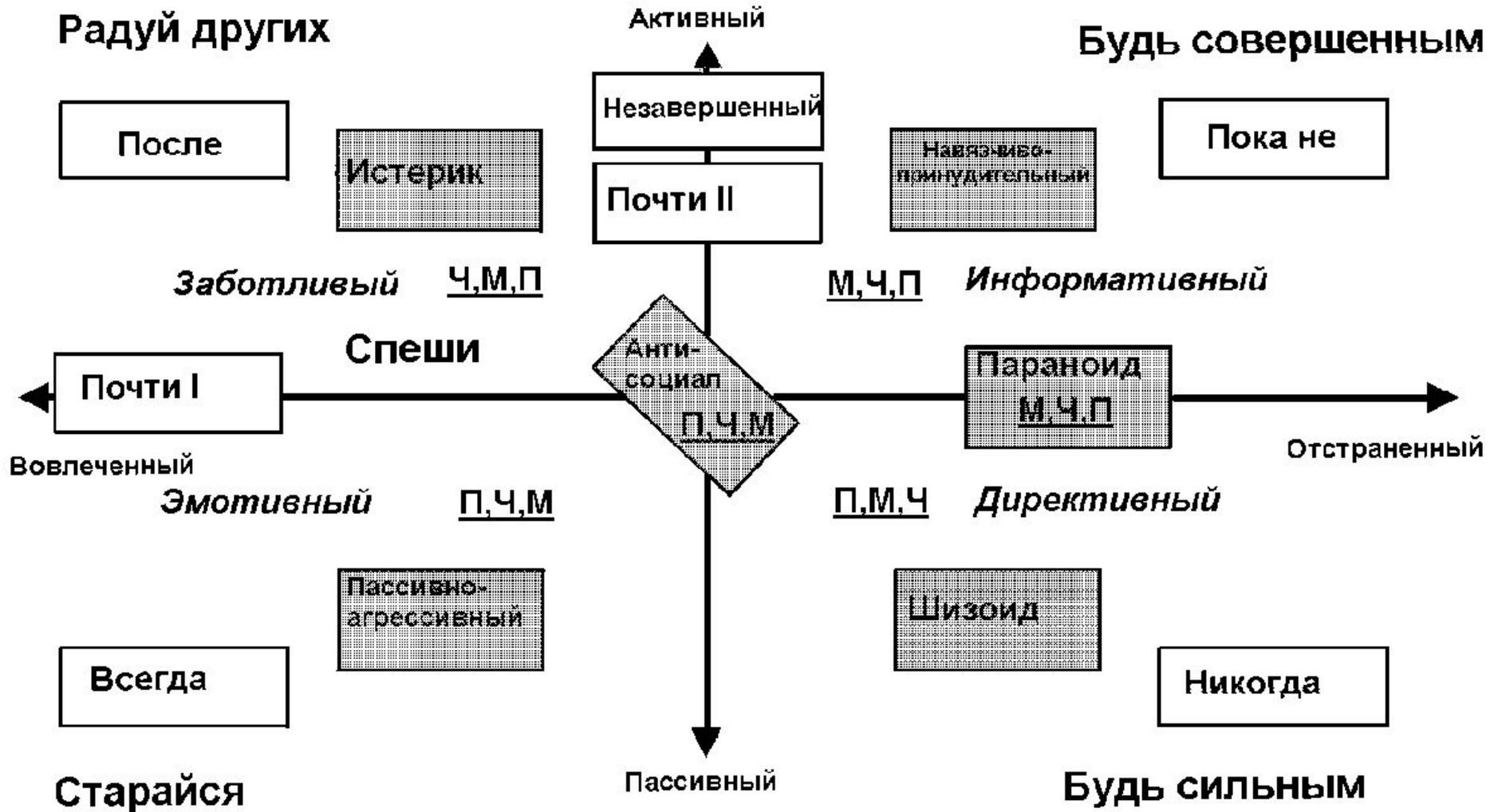
**Радуй других** – радуйся сам, принимай себя, уважай себя.

**Будь сильным** – открыто говори о своих желаниях, будь открытым, свободно принимай помощь, проси о помощи и поддержке.

**Торопись** – у тебя есть столько времени, сколько тебе нужно (take your time).

**Старайся** – делай (это), ты можешь прийти к успеху, ты имеешь право на успех.

# Адаптации по Кайлеру и Вару



Ключ: **Адаптации** Последовательность зон контакта по Вару *Каналы коммуникации* **Драйверы** **Сценарный процесс**

## ЭМПАТИК

(СВЕРХРЕАГИРУЮЩИЙ, «ДУША

НА РАСПАЩКУ»  
Экстраверт, эмоциональный, контактный, теплый, возбудимый, чрезмерно реагирующий, эмоционально нестабильный, ищущий внимания, соблазняющий, энергичный, озабоченный чужими чувствами, иногда незрелый, центрированный на себе, зависимый, игривый, привлекательный, веселый.

# НАВЯЗЧИВО- ПРИНУДИТЕЛЬНЫЙ (ТРУДОГОЛИК) Абцессивно-компульсивный

Надежный, «ответственный трудоголик»,  
совестливый, стремящийся к  
совершенству, придерживающийся  
установленных правил и процедур,  
сдержанный, с чувством долга, точный,  
серьезный, напряженный, на него можно  
положиться.

# ПАРАНОИД УПОРНЫЙ

«Блестящий скептик» (по Вэну Джойнсу), блестящий мыслитель, всегда в курсе событий, внимательный к детям, организованный, сверхчувствительный, подозрительный, ревнивый, завистливый (иногда), регидно-мыслящий, склонный к грандиозности, проецирующий, тщательный, требующий к себе почтения (обращаться по имени-отчеству!)

Самое главное – уважение.

# ШИЗОИД ЗАТВОРНИК

«ТВОРЧЕСКИЙ МЕЧТАТЕЛЬ» - по П.Вару

«МЕЧТАТЕЛЬ» - по Кайлеру

Отстраненный, пассивный, избегающий,  
мыслящий творчески, «художник в душе»,  
чувствительный, эксцентричный, иногда  
заботливый, может быть  
поддерживающим, проявляющим  
доброту.

# ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ

БУНТАРЬ (по Калеру и по Джойнсу),  
ИГРИВЫЙ КРИТИК

Игривый, затейливый, упрямый,  
раздражительный, внешне-зависимый,  
обреченный думать за себя (так как ни с чьим  
мнением не согласен), видящий  
происходящее с необычной стороны,  
генератор идей (которые далеко не всегда  
доводит до реализации), может выглядеть как  
чинящий препятствия.

«Аллергия» на контроль со стороны других.

# АНТИСОЦИАЛ

Очаровательный манипулятор,  
«промоутер», конфликтующий с миром,  
«но кодекс надо чтить», себе на уме,  
эгоистичен, жестит, импульсивный,  
очаровательный, харизматичный,  
агрессивный, «одурачивает красиво».

# Примеры

*Д'Артаньян, Вини-Пух, Доктор Хауз*

*«Знайка», Гитлер, Карлсон,*

*Перельман, Старуха Шапокляк,*

*Бендер, «Кролик», Ослик ИА,*

*Гурченко, Шерлок Хомс, Ежик в тумане,*

*Сталин, Мымра («Служебный роман»),*

*Кролик из ВП*

# Примеры

- ИСТЕРИК** *Д'Артаньян, Вину-Пух*  
**НАВЯЗЧИВО-ПРИНУДИТЕЛЬНЫЙ** *«Знайка»,  
«Кролик», Мымра («Служебный роман»), Кролик  
из ВП*
- ПАРАНОИД** *Гитлер, Сталин*
- ШИЗОИД** *Перельман, Ослик ИА, Ежик в тумане*
- ПАССИВНО-АГРЕССИВНЫЙ** *Старуха Шапокляк,  
Прохоров, Явличнский,*
- АНТИСОЦИАЛ** *Бендер, Доктор Хауз, Карлсон,  
Щерлок Хомс,*





# Минискрип

## Т



# Упражнение в малых группах.



# Контракт в психотерапии

## Уровни контрактов:

- Административный;
- Профессиональный;
- Психологический.

# Литература



**Спасибо за внимание!**