

**Частное учреждения дополнительного профессионального образования
«Первый университет профессора В.В. Макарова»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧУ ДПО «Первый
университет»



О.А. Приходченко

«10» января 2018 г.

**Программа курса повышения квалификации
Транзактный Анализ - Восточная Версия**

Программа повышения квалификации по психологическому консультированию для психологов, педагогов, социальных работников, психотерапевтов, коучей, бизнес-тренеров.

Для обучения принимаются лица с высшим и среднеспециальным образованием.

Программа рассчитана на очное обучение в течение одного года.

Объем программы — 242 часа

Программа включает четыре модуля, двенадцать семинаров (вводный семинар длительностью 26 часов и одиннадцать семинаров продолжительностью 18 часов каждый).

Семинары проводятся 1 раз в месяц.

Каждый день семинара студенты занимаются с 10.00 до 18.00 часов.

После каждого модуля студенты проходят итоговый контроль, что является основанием для перевода на следующий модуль.

Модуль первый

Форма	Описание	Длительность (академических часов)
Семинар 1. <u>Обзор программы «Транзактный Анализ - Восточная Версия»</u>	Основные задачи: 1. Показать возможности Восточной версии транзактного анализа . 2. Обучить пониманию общения и некоторым приемам управления им. 3. Осознать перспективы вашей жизни и ограничения, налагаемые вами на вашу жизнь. 4. Передать технологии достижения эффективности и успешности 5. Понять насколько «это ваше», «это для вас» чтобы войти в базовую программу	26

	обучения транзактному анализу -восточной версии. Содержание: Основная жизненная позиция (life position) - система эмоционально подкрепляемых базисных убеждений и представлений человека о себе самом, других людях и окружающем мире. Синонимы - фиксированная / основная эмоциональная установка, экзистенциальная установка личности. Структура личности (Эго-состояние) (ego-state) - совокупность чувств, ощущений и опыта, проявляющая себя как целостный образ личности на протяжении неизменной части поведения. Постоянный паттерн чувств и переживаний, непосредственно связанный с соответствующим постоянным паттерном поведения. Сценарий жизни (script) - 1. неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями сознательных детских решениях, представленный в форме драмы с началом, серединой и концом. Создается ради получения поглаживаний определенного рода и ведет к кульминационной сцене - развязке. 2. Неосознаваемая, длительная, поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни. Анализ взаимодействий (Транзактный анализ) теория и практика социального действия, основанная на тщательном анализе взаимодействий (транзакций) и их классификации на максимально дробное и конечное число классов, в основе которого лежит анализ отдельных участвующих эго-состояний. Банк поглаживаний (stroke bank) - полный набор, личная коллекция приятных эмоционально окрашенных воспоминаний, личных достижений и способов получения удовольствия от жизни. Игра - последовательность действий, часто заученных, на первый взгляд очевидных, но со скрытой мотивацией. Игра первого класса - игра с последовательностью действий, включающей слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение. Игра второго класса - серия транзакций, имеющая Крючок, Клев, Переключение и Смущение и ведущая к Расплате. Определение Джоинса: процесс, когда что-либо делают, имея скрытый мотив, который (1) находится вне осознания Взрослого, (2) не проявляется до тех пор, пока участники не изменят своего поведения и (3) который приводит к тому, что все испытывают смущение, непонимание и хотят обвинить другого человека. Игры первой степени - игры, принятые в обществе; не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям. То есть человек может говорить об их последствиях в своем социальном окружении. Игры третьей степени - игры, не поощряемые обществом; скрываются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего. Выигрыш в них не сопоставим с величиной проигрыша.	
Итоговый контроль	Групповое интервью	2
	Длительность первого модуля	28
Модуль второй		
Семинар 2.1 <u>Жизненные позиции.</u> <u>Банки</u> <u>поглаживаний и</u> <u>пинков. Рэкет.</u>	Основные задачи: 1. Показать возможности теории жизненных позиций и поглаживаний в консультировании, коучинге, консалтинге. 2. Жизненная позиция определяет культуру личности, семьи или организации. Задача - дать инструментарий диагностики поведения и осознанного выбора собственной позиции или изменения позиции другого, будь то личность, семья, организация. 3. Наполнить жизнь, новыми знаниями о базовых потребностях стимуляции (поглаживаниях и пинках), как на работе, так и личной жизни. 3. Обучить правилам поглаживаний и пинков и приёмам управления ими. 4. Создать свой профиль и Банк поглаживаний. Стать инвестором собственного	18

	благополучия. 5. Осознать перспективы и ограничения, налагаемые вами. Оценить свой Банк пинков, действующие правила пинков и Золотые пинки вашей жизни. 6. Определять рэкетиров и эмоциональный шантаж. Отличать любовь от потребности в заботе, сексе. 7. Дать стимул к изменениям в сторону улучшения качества вашей жизни, к внутренней гармонии, семейному благополучию и удовлетворенностью работой. Содержание: Жизненная позиция (life position) — система эмоционально подкрепляемых базисных убеждений и представлений человека о себе самом, других людях и окружающем мире. Синонимы — фиксированная / основная эмоциональная установка, экзистенциальная установка. Золотой пиннок — отрицательно эмоционально окрашенное взаимодействие, приводящее к росту уровня успешности и результативности в жизни. Пиннок (negative stroke) — единица узнавания или признания, вызывающая негативные эмоции. Поглаживание (stroke) (прикосновение) — единица узнавания или признания, вызывающая приятные эмоции или ослабляющая неприятные. Банк поглаживаний (stroke bank) — коллекция приятных эмоционально окрашенных воспоминаний и способов получения удовольствия от жизни. Безусловное поглаживание (conditional stroke) — позитивное признание самого существования человека или присущего ему качества. Условное поглаживание (conditional stroke) — позитивное признание полученного человеком результата. Фальшивое поглаживание (false stroke) — пиннок, замаскированный под поглаживание. Фильтр поглаживаний (stroke filter) (система поглаживаний) — индивидуальный паттерн приема и отказа от поглаживаний с тем, чтобы он соответствовал существующему образу Я. Рэкетное чувство (racket feeling) — чувство, замещающее настоящее аутентичное чувство, эмоцию или потребность. Чувство рэкета определяется как чувство, зафиксированное и поощряемое в детстве, переживаемое в различных стрессовых ситуациях и не способствующее взрослому решению проблем. Любовь — избирательная, глубинная, нежная привязанность, основанная на нежных чувствах, ведущая к определенным типам взаимодействия. Единицей измерения любви может явиться безусловное поглаживание.	
Семинар 2.2 <u>Анализ моделей эго-состояний</u>	Основные задачи: 1. Показать возможности ТЕОРИИ ЭГО-СОСТОЯНИЙ в психологическом консультировании, коучинге. 2. Дать инструментарий для анализа ситуации, и её улучшения в любой системе, будь то личность, семья, организация. 3. Наполнить свою жизнь новыми знаниями о структуре функционирования и мотивационности, как на работе, так и личной жизни. 3. Обучить пониманию общения и некоторым приемам управления. 4. Осознать перспективы вашей жизни и ограничения, налагаемые вами на вашу жизнь. 5. Дать стимул к изменениям в сторону улучшения качества вашей жизни, к внутренней гармонии, семейному благополучию и удовлетворенностью работой. Содержание: Структурный анализ — раздел транзактного анализа, исследующий составные части человеческой личности и их взаимоотношения, осознанные и неосознаваемые. Способ описания серий транзакций с помощью модели эго-состояний в любой системе (личность, семья, организация, партия, страна).	18

	Структура личности (Эго-состояние (ego-state) — совокупность чувств, ощущений и опыта, проявляющая себя во времени, как целостный образ личности на протяжении неизменной части поведения. Анализ взаимодействий - теория и практика социального действия, основанная на тщательном анализе взаимодействий (транзакций) и их классификации на максимально дробное и конечное число классов, в основе которого лежит анализ отдельных участвующих эго-состояний. Модель эго-состояний— модель, отображающая личность в терминах эго-состояний Родитель, Взрослый и Ребенок. Используется, как для описания личности, так и любой системы. Контаминация— тип структурной патологии, состояние, при котором Взрослое эго-состояние включает дезадаптивные элементы Детского и / или Родительского состояний. Является причиной искаженного восприятия реальности. Искажение — механизм обработки значимой информации, формирующий и подтверждающий дезадаптивные и деструктивные представления человека о реальности. Проявляется в игнорировании реальных фактов либо в обесценивании или преувеличении их значимости для удовлетворения конкретных потребностей. Диагноз эго-состояния — полный структурный диагноз имеет четыре уровня: социальный, поведенческий (психологический), исторический, феноменологический. Интегрированный Взрослый—термин Э. Берна, обозначающий заключительную стадию развития личности, однородное эго-состояние, включающее в себя наиболее успешные проявления Родительского и Детского состояний при определяющей роли Взрослого.	
Семинар 2.3 <u>Анализ взаимодействий</u>	Основные задачи: 1. Показать возможности ТЕОРИИ АНАЛИЗА ВЗАИМОДЕЙСТВИЙ в консультировании, коучинге, консалтинге 2. Дать инструментарий для качественного общения и улучшения взаимодействий, в любой системе, будь то личность, семья, организация. 3. Наполнить свою жизнь новыми знаниями о грамотном общении, о законах и правилах общения, которые ведут к расширению круга общения и сохранению отношений, как на работе , так и в личной жизни, семье. 4. Обучить анализу общения и некоторым приёмам управления людьми. 5. Осознать ваши сильные стороны и слабые в общении, получить навыки по управлению ими. 6. Осознать перспективы вашей жизни и препятствия, которые вы сами создаете, используя старые шаблоны общения. Принять решения к изменению. Создать план изменений. 7. Дать стимул к изменениям в сторону улучшения качества вашей жизни, к внутренней гармонии, семейному благополучию и удовлетворенностью работой. Содержание: Взаимодействие (транзакция) (transaction) - термин Э. Берна, обозначающий единицу социального общения, состоящую из стимула (запроса) и ответа. Структурный голод (structure hunger) - одна из основных биологических потребностей. Существование структуры (социальной, временной) создает ощущение благополучия. Структурирование времени (time structuring) - управление ресурсами времени. Виды структурирования: уход, ритуал, времяпровождение, деятельность, игры, близость. Структурирование времени (time structuring) целевое - способ планирования и реализации планов исходя из иерархии целей. При этом время - один из ресурсов.	18

	почасовое - планирование и реализация планов по часам исходя из потребных временных затрат. При этом время - основной ресурс. Близость (intimacy) - это вид структурирования времени, который предполагает свободный от игр и эксплуатации, искренний, обмен чувствами, который исключает извлечение меркантильной выгоды.	
Семинар 2.4 Личный каталог психологических игр	Основные задачи: 1. Передать понимание психологических игр. 2. Показать возможности психологических игр в консультировании, коучинге, консалтинге. 3. Дать инструментарий для анализа психологических игр в любой системе, будь то личность, семья, группа, организация, государство. 4. Обучить технологиям избегания игр, как суррогата настоящей жизни. 5. Обучить технологиям разрушения деструктивных игр. 6. Обучить технологиям применения игр для достижения поставленной цели Содержание: Игра (общее определение) — последовательность действий, часто заученных, на первый взгляд очевидных, но со скрытой мотивацией. Игра первого класса — игра с последовательностью действий, включающей слабость, ловушку, ответ, удар, расплату, вознаграждение. Игра второго класса (последнее определение Берна) — серия транзакций, имеющая Крючок, Клев, Переключение и Смущение и ведущая к Расплате. Определение Джоинса: процесс, когда что-либо делают, имея скрытый мотив, который (1) находится вне осознания Взрослого, (2) не проявляется до тех пор, пока участники не изменят своего поведения и (3) который приводит к тому, что все испытывают смущение, непонимание и хотят обвинить другого человека. Игры первой степени — игры, принятые в обществе; не скрываются и не приводят к тяжелым последствиям. То есть человек может говорить об их последствиях в своем социальном окружении. Игры третьей степени — игры, не поощряемые обществом; скрываются, ведут к непоправимому ущербу для проигравшего. Выигрыш в них не сопоставим с величиной проигрыша. Игровое поведение — поведение, скорее рассчитанное на получение чувств и переживаний (марок (купонов) и расплаты) при проигрывании устаревших ролей, нежели на достижение объявленной цели. Расплата (payoff) — (об играх) рэкетное чувство, испытываемое игроком в конце игры; (о сценарии) завершающая сцена сценария, развязка сценария или наказание за следование сценарию. Существует четыре типа расплат: одиночество, истощение, сумасшествие, убийство себя или другого. Антитезис (antithesis) (внешнее освобождение) — 1. Разрешение прекратить игру, получаемое извне. 2. Команда, диаметрально противоположная Родительскому запрету. 3. Терапевтическое вмешательство, приводящее к временному или постоянному освобождению от требований сценария. 4. Условие, при выполнении которого по сценарию наступает внешнее освобождение от Родительской программы. Близость (intimacy) — вид структурирования времени, который предполагает свободный от игр и эксплуатации, искренний, обмен чувствами, который исключает извлечение меркантильной выгоды. Драматический треугольник С. Карпмана — схема для анализа игр второго класса, включающая три ролевые позиции: Жертва, Преследователь, Спаситель. Жертва (victim) — в драматическом треугольнике Карпмана — ролевая позиция неблагополучия, игнорирования способности решать свои проблемы самостоятельно,	18

	поиска помощи от Спасителя и угнетения от Преследователя. Девиз Жертвы: «Я не могу!».	
Семинар 2.5 <u>Анализ жизненных сценариев</u>	Основные задачи: 1. Передать понимание сценариев жизни 2. Показать возможности анализа сценариев жизни для консультирования, коучинга, консалтинга. 3. Дать инструментарий для анализа жизненных сценариев. 4. Обучить технологиям распознавания депрессивных, апатических, презрительных и оптимистических сценариев. 5. Обучить технологиям выхода за пределы нежелательных сценариев. 6. Приблизить к пониманию сценариев персонального будущего Содержание: Сценарий (script) — 1. неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями сознательных детских решениях, представленный в форме драмы с началом, серединой и концом. Создается ради получения поглаживаний определенного рода и ведет к кульминационной сцене — развязке. 2. Неосознаваемая, длительная, поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни. См. сценарий разрешающий, запрещающий. Автономия (autonomy) — центральное понятие транзактного анализа и конечная цель терапевтического контракта. Достигается при раскрытии или восстановлении трех способностей: к осознанию, спонтанности и близости. Автономными считаются поведение, мышление или чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения или требования Родительского эго-состояния. Автономное поведение характеризуется знаниями о себе, мире и других, спонтанным проявлением аутентичных чувств и готовностью вступить в открытые (интимные) отношения на основе уважения. Достижение автономии характеризует выход из сценария. Антитезис (antithesis) (внешнее освобождение) — 1. Терапевтическое вмешательство, приводящее к временному или постоянному освобождению от требований сценария. 2. Условие, при выполнении которого по сценарию наступает внешнее освобождение от Родительской программы. Банальный сценарий (banal script) — сценарий непобедителей, середняков и неудачников. В классификации Steiner's (1974) три класса банальных сценариев: «Без чувств», «Без любви» и «Без разума». Люди с банальными сценариями обычно проживают жизнь незамеченными. Их удел — тривиальность повседневной жизни. Это сценарии упущенных возможностей. Контрпредписание (контрприказание, counterinjunction) — сценарное послание из позитивного Родителя родителей, хранящееся в Родителе их ребенка и обеспечивающее его защиту от воздействия приказаний при помощи драйверного поведения. Контрсценарий (counterscript) — временный выход из сценария. Личность начинает проявлять активность, движется в противоположном направлении от сценарной расплаты. Активность клиент может черпать из родительского разрешения, которое исходит от позитивного поощряющего Заботливого Родителя или позитивного Критикующего Родителя. Эти послания дают разрешение на передышку. Позитивные разрешения (permissions) — (в сценарии) освобождающие сценарные послания, исходящие из Ребенка родителя и хранимые ребенком в Ребенке. Предписания (injunctions) (приказания) — элемент сценарного аппарата, негативные, ограничивающие послания, неосознанно посылаемые родителями из фрустрированного Детского состояния и адресованные Детскому состоянию ребенка. Хранятся в Ребенке клиента. Различают 12 групп родительских приказаний: не будь (don't exist), не делай (don't make it), не расти (don't grow up), не будь ребенком (don't be a child), не будь собой (don't be yourself), не будь значимым (don't be important), не принадлежи (don't belong), не будь близким (don't be close), не достигай успеха (don't be successful), не думай (don't think), не чувствуй (don't feel), не будь здоровым (don't be well).	18

	Раннее решение (early decision) — детское обещание придерживаться определенной формы поведения, данное ребенком самому себе, позже образующее сценарную основу характера. Мнение человека о себе, других людях и о жизни в целом, принятое в детстве как наилучший имеющийся в наличии способ выживания и удовлетворения потребностей, связанный с ограниченными возможностями для ребенка чувствовать и тестировать реальность. Сценарий не-победителя (non-winning script) — сценарий, расплата в котором не несет в себе ни больших побед, ни больших поражений. Сценарий победителя (winning script) — сценарий, расплата за который является счастливой или полноценной и / или когда он завершается успехом при достижении поставленной цели. Сценарий побежденного (losing script) — сценарий, расплата за который является болезненной или разрушительной, и / или включающий в себя проигрыш при достижении поставленной цели. Сценарий разрешающий — см. Разрешающий сценарий. Сценарное послание (script message) — вербальное или невербальное послание родителей, на основе которого человек формирует мнение о себе, других людях и мире в процессе формирования своего сценария. Сценарный аппарат (script apparatus) — совокупность элементов, формирующих сценарий. Включает предписания (приказы, injunctions), контрпредписания (counterinjunctions), программу (program), разрешения (permissions) и ранние решения о жизни (early life decisions). Сценарные убеждения — система эмоционально закрепленных устойчивых взглядов и представлений, обеспечивающих формирование и выполнение жизненного сценария. Включает систему обмена поглаживаниями, экзистенциальную позицию, систему рэкеты и набор игр. Формула сценария — последовательность процессов, включающая раннее родительское предписание / приказ (early parental injunction), программу (program), подчинение (submission), важное поведение (important behaviour), расплату (payoff). Элементы сценария, список — терапевтический инструмент, используемый авторами для структурирования материала. Включает: 1. Жизненный курс с названием сценария. 2. Ранние решения 3. Мифических героев. Сказки и детские игры. 4. Экзистенциальные позиции в четырех сферах жизни. 5. Телесный, соматический компонент. 6. Родительские предписания, драйверы и атрибуты. 7. Программа. 8. Игры. Рэкет. Марки. 9. Развлечения. 10. Сценарная расплата (развязка) или награда. 11. Терапевтическую роль. 12. Контрсценарий. 13. Психотерапевтические стратегии Эписценарий (эпискрипт, episcrypt) (сверхсценарий) — жесткое Родительское предписание, передаваемое человеком детям или зависимым людям с целью избежать его выполнения самому. Основные задачи: 7. Передать понимание сценариев жизни 8. Показать возможности анализа сценариев жизни для психотерапии, консультирования, коучинга, консалтинга. 9. Дать инструментарий для анализа жизненных сценариев. 10. Обучить технологиям распознавания депрессивных, апатических, презрительных и оптимистических сценариев. 11. Обучить технологиям выхода за пределы нежелательных сценариев. 12. Приблизить к пониманию сценариев персонального будущего Содержание: Сценарий (script) — 1. неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями сознательных детских решениях, представленный в форме драмы с началом, серединой и концом. Создается ради получения поглаживаний определенного рода и ведет к кульминационной сцене — развязке. 2. Неосознаваемая, длительная, поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая	
--	--	--

	направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни. См. сценарий разрешающий, запрещающий. Автономия (autonomy) — центральное понятие транзактного анализа и конечная цель терапевтического контракта. Достигается при раскрытии или восстановлении трех способностей: к осознанию, спонтанности и близости. Автономными считаются поведение, мышление или чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения или требования Родительского эго-состояния. Автономное поведение характеризуется знаниями о себе, мире и других, спонтанным проявлением аутентичных чувств и готовностью вступить в открытые (интимные) отношения на основе уважения. Достижение автономии характеризует выход из сценария. Антитезис (antithesis) (внешнее освобождение) — 1. Терапевтическое вмешательство, приводящее к временному или постоянному освобождению от требований сценария. 2. Условие, при выполнении которого по сценарию наступает внешнее освобождение от Родительской программы. Банальный сценарий (banal script) — сценарий непобедителей, середняков и неудачников. В классификации Steiner's (1974) три класса банальных сценариев: «Без чувств», «Без любви» и «Без разума». Люди с банальными сценариями обычно проживают жизнь незамеченными. Их удел — тривиальность повседневной жизни. Это сценарии упущенных возможностей. Контрпредписание (контрприказание, counterinjunction) — сценарное послание из позитивного Родителя родителей, хранящееся в Родителе их ребенка и обеспечивающее его защиту от воздействия приказаний при помощи драйверного поведения. Контрсценарий (counterscript) — временный выход из сценария. Личность начинает проявлять активность, движется в противоположном направлении от сценарной расплаты. Активность клиент может черпать из родительского разрешения, которое исходит от позитивного поощряющего Заботливого Родителя или позитивного Критикующего Родителя. Эти послания дают разрешение на передышку. Позитивные разрешения (permissions) — (в сценарии) освобождающие сценарные послания, исходящие из Ребенка родителя и хранимые ребенком в Ребенке. Предписания (injunctions) (приказания) — элемент сценарного аппарата, негативные, ограничивающие послания, неосознанно посылаемые родителями из фрустрированного Детского состояния и адресованные Детскому состоянию ребенка. Хранятся в Ребенке клиента. Различают 12 групп родительских приказаний: не будь (don't exist), не делай (don't make it), не расти (don't grow up), не будь ребенком (don't be a child), не будь самим собой (don't be yourself), не будь значимым (don't be important), не принадлежи (don't belong), не будь близким (don't be close), не достигай успеха (don't be successful), не думай (don't think), не чувствуй (don't feel), не будь здоровым (don't be well). Раннее решение (early decision) — детское обещание придерживаться определенной формы поведения, данное ребенком самому себе, позже образующее сценарную основу характера. Мнение человека о себе, других людях и о жизни в целом, принятое в детстве как наилучший имеющийся в наличии способ выживания и удовлетворения потребностей, связанный с ограниченными возможностями для ребенка чувствовать и тестировать реальность. Сценарий не-победителя (non-winning script) — сценарий, расплата в котором не несет в себе ни больших побед, ни больших поражений. Сценарий победителя (winning script) — сценарий, расплата за который является счастливой или полноценной и / или когда он завершается успехом при достижении поставленной цели. Сценарий побежденного (losing script) — сценарий, расплата за который является болезненной или разрушительной, и / или включающий в себя проигрыш при достижении поставленной цели.	
--	--	--

	Сценарий разрешающий — см. Разрешающий сценарий. Сценарное послание (script message) — вербальное или невербальное послание родителей, на основе которого человек формирует мнение о себе, других людях и мире в процессе формирования своего сценария. Сценарный аппарат (script apparatus) — совокупность элементов, формирующих сценарий. Включает предписания (приказы, injunctions), контрпредписания (counterinjunctions), программу (program), разрешения (permissions) и ранние решения о жизни (early life decisions). Сценарные убеждения — система эмоционально закрепленных устойчивых взглядов и представлений, обеспечивающих формирование и выполнение жизненного сценария. Включает систему обмена поглаживаниями, экзистенциальную позицию, систему рэкета и набор игр. Формула сценария — последовательность процессов, включающая раннее родительское предписание / приказ (early parental injunction), программу (program), подчинение (submission), важное поведение (important behaviour), расплату (payoff). Элементы сценария, список — терапевтический инструмент, используемый авторами для структурирования материала. Включает: 1. Жизненный курс с названием сценария. 2. Ранние решения 3. Мифических героев. Сказки и детские игры. 4. Экзистенциальные позиции в четырех сферах жизни. 5. Телесный, соматический компонент. 6. Родительские предписания, драйверы и атрибуции. 7. Программа. 8. Игры. Рэкет. Марки. 9. Развлечения. 10. Сценарная расплата (развязка) или награда. 11. Терапевтическую роль. 12. Контрсценарий. 13. Психотерапевтические стратегии. Эписценарий (эпискрипт, episcrypt) (сверхсценарий) — жесткое Родительское предписание, передаваемое человеком детям или зависимым людям с целью избежать его выполнения самому.	
Итоговый контроль	Групповое интервью, тестовый контроль	4
	Длительность второго модуля	94
Модуль третий		
Семинар 3.1 Контракты в психотерапии, консультировании и коучинге.	Основные задачи: 1. Передать понимание контракта, как психологической техники, помогающей достижению цели, совместно поставленной клиентом и профессионалом. 2. Показать возможности контракта для консультирования, коучинга, консалтинга. 3. Дать инструментарий составления контракта. 4. Обучить составлению контракта со сложными клиентами, такими как суициденты, зависимые. 5. Обучить технологиям составления контракта с самим собой. 6. Семейные, корпоративные контракты. Контракты по освобождению от вредных привычек. Содержание: Контракт - договор с самим собой, другим лицом или организацией о совместной деятельности, направленной на достижение определенных, оговоренных целей. По Э.Берну контрактом называется четко выраженная двусторонняя приверженность строго определенному плану действия. Контракт в психологическом консультировании - договор между клиентом и терапевтом, определяющий цель - конкретное изменение, задачи, которые предполагается решить и действия, которые предполагается предпринять для достижения цели, а также санкции в случае невыполнения договора. Тема: Контракты Определение контракта, виды контрактов Деловой контракт: обязательные условия Виды лечебных контрактов Контракты на изменения (Р. и М. Гоулдинг). Контракты работы с зависимостями. Антисуицидальные контракты	18

	Контракты в повседневной жизни, с самим собой Контракты в коучинге, консалтинге Контрактные аспекты супружеских отношений	
Семинар 3.2 <u>Детские решения с</u> <u>недетскими</u> <u>последствиями. Изме</u> <u>нение сценария</u> <u>через родительские</u> <u>запреты</u>	Основные задачи: 1. Доказать, что ошибки воспитания можно преодолеть в любом возрасте. 2. Показать ШЕСТЬ стадий развития ребенка и ШЕСТЬ ЗАДАЧЬ РАЗВИТИЯ, стоящие перед ним на каждой стадии. 3. Ознакомить с особенностями детского развития на каждой стадии и, продуктивными стилями воспитания на каждой из них - с ПРАВИЛЬНЫМИ РОДИТЕЛЬСКИМИ ПРЕДПИСАНИЯМИ 4. Выявить свой проблемный возраст развития и решить проблемы. 5. Обучить давать позитивные Родительские предписания (разрешения) для каждой стадии , помогающие Ребенку (реальному или самому себе) решить задачу развития. 6. Стать самому себе хорошим Родителем и Автономной личностью. Содержание: Взрослый — состояние эго, ориентированное на расчет реальных возможностей и автономное действие с объективными данными. Существует упрощенный взгляд на Взрослое эго-состояние как неэмоциональное и сверхпрагматичное. Его сравнивают с компьютером. Это не так. Любой ответ на реальность «здесь и сейчас» содержит в себе и эмоции. Родитель — эго-состояние, заимствованное у родителей или заменивших их людей. Перенятое у приказывающего и ограничительно воздействующего родителя состояние называется Карающим или Контролирующим Родителем. Противоположное ему состояние Заботливого Родителя складывается из состояний, перенятых у заботящихся и оберегающих ребенка родителей. Ребенок — совокупность поведения, мыслей и чувств, которые прямо проистекают из детства данного человека — то есть архаичное эго-состояние. Раннее решение — детское обещание придерживаться определенной формы поведения, данное ребенком самому себе, позже образующее сценарную основу характера. Мнение человека о себе, других людях и о жизни в целом, принятое в детстве как наилучший имеющийся в наличии способ выживания и удовлетворения потребностей, связанный с ограниченными возможностями для ребенка чувствовать и тестировать реальность. Родительские предписания (запрет) — элемент сценарного аппарата, негативные, ограничивающие послания, неосознанно посылаемые родителями из фрустрированного Детского состояния и адресованные Детскому состоянию ребенка. Хранятся в Ребенке клиента. Различают 12 групп родительских приказаний: не будь, не делай, не расти, не будь ребенком, не будь самим собой, не будь значимым, не принадлежи, не будь близким, не достигай успеха, не думай, не чувствуй, не будь здоровым . Родительские разрешения -, позитивные, мотивирующие послания, неосознанно посылаемые родителями из Детского состояния и адресованные Детскому состоянию ребенка. Хранятся в Ребенке клиента. Различают 12 групп родительских разрешений: Живи!, Делай! Расти! Живи в настоящем, здесь и сейчас! Будь самим собой! Будь значимым. Принадлежи (своему полу). Будь близким. Достигай успеха! Думай. Чувствуй! Будь здоровым. Поглаживание— единица любви или признания, вызывающая приятные эмоции или ослабляющая неприятные. Симбиоз — взаимоотношения, в которых два или более людей ведут себя таким образом, что вместе являются как будто бы одним человеком, не используя полностью набор и преимущества своих эго-состояний. В частности, симбиоз между Родителем и Взрослым одного человека и Ребенком другого человека. Сценарий (script) — 1. неосознаваемый план жизни, основанный на подкрепляемых родителями сознательных детских решениях, представленный в форме драмы с началом, серединой и концом. Создается ради получения поглаживаний определенного рода и ведет к кульминационной сцене — развязке. 2. Неосознаваемая, длительная,	18

	поступательная, выработанная под влиянием родителей в детстве программа, которая направляет поведение индивида в наиболее значительных аспектах его жизни. См. сценарий разрешающий, запрещающий. Автономия (autonomy) — центральное понятие транзактного анализа и конечная цель терапевтического контракта. Достигается при раскрытии или восстановлении трех способностей: к осознанию, спонтанности и близости. Автономными считаются поведение, мышление или чувства, которые являются реакцией на реальность «здесь и теперь», а не на сценарные убеждения или требования Родительского эго-состояния. Автономное поведение характеризуется знаниями о себе, мире и других, спонтанным проявлением аутентичных чувств и готовностью вступить в открытые (интимные) отношения на основе уважения. Достижение автономии характеризует выход из сценария.	
Итоговый контроль	Групповое интервью, тестовый контроль	4
	Длительность третьего модуля	40
Модуль четвертый		
Семинар 4.1 <u>Завершение, расставание, работа с горем</u>	Основные задачи: 1. Передать знания о психологических аспектах процессов завершения, расставания, прощания и прощение. 2. Показать процесс «Работы горя», с использованием теории и практики транзактного анализа. 3. Дать инструментарий для работы с клиентами, переживающими горе, потери, расставание или ограничения, связанные с возрастом, здоровьем, переездом. 4. Показать «правильный процесс» завершения отношений между клиентом и профессионалом в психотерапии, консультировании, коучинге. Дать технологии завершающей сессии с клиентом. 5. Обучить технологиям составления контракта с самим собой на завершение дел (учебы, работы, проекта, болезни) или отношений (развод, переезд, увольнение и пр.), а также семейных, корпоративных контрактов на завершение отношений. 6. Проведение психотерапии расставания, завершения.	18
Семинар 4.2 <u>Выборы, кризисы середины пути. Работа с зависимостями.</u>	Основные задачи: 1. Поиск смысла личностного Кризиса и Выбор новых ориентиров, свободных от сценария. 2. Дать инструментарий для работы с клиентами, переживающими Кризисы и испытывающими проблемы с Выбором. 3. Показать процесс «Взросления», с использованием теории и практики транзактного анализа. И формирование Зависимости, как саботаж Взрослению. 4. Работа с саботажем. 5. Социальные установки и техники, позволяющие, как с психотерапевтом, так и без него, осознанно пройти Кризис и сделать свою жизнь осмысленной и духовной. 6. Обучить технологиям составления контракта с самим собой на освобождение от зависимости.	18
Семинар 4.3 <u>Рождение и начало нового. Радость, творчество и празднование победы. Мечты и планы</u>	Основные задачи: 1. Воссоединение с покинутым Естественным Ребенком. 2. Восстановление детской целостности и внутренней экологии. 3. Любопытство, познание, погружение в занятие приятным и интересным делом. Процесс индивидуализации, на примере, путешествия во внешний и внутренний мир. <i>Потребность человека в защищенном свободном эмоциональном пространстве основывается на его желании сделать то, что не смог сделать ребенок - удержать на расстоянии значимого Другого и сохранить хрупкую целостность своей психики.</i> 4. Четыре принципа, на которых строятся отношения <i>Рутина и ограничения в браке и на работе создают не теплый прием спонтанному Ребенку. Однако, без него появляется ощущение безрадостности и тщетности усилий.</i> 5. Романтическая влюбленность и любовь. 6. Снятие Родительских запретов на вход в нашу жизнь беззаботности, наивности, наслаждения и свободы. Работа со страхами.	18

	7. Поиск страстных устремлений. Мечты и планы.	
Семинар 4.4 <u>Работа с Эмоциями.</u>	Основные задачи: 1. Показать возможности РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ в консультировании, коучинге, консалтинге. 2. Дать инструментарий для изменения эмоциональной ситуации, и её улучшения в любой системе, будь то личность, семья, организация. 3. Наполнить свою жизнь новыми знаниями о возможностях влиять на эмоциональное состояние, как свое, так и другого человека. 3. Обучить приёмам управления эмоциональным состоянием, как в рамках классического ТА, так и восточных практик. 4. Осознать ваше Взрослое, Родительское и Детское качество жизни и получить навыки по управлению своим эмоциональным состоянием, трансформируя его в желаемое. 5. Осознать перспективы вашей жизни и ограничения, налагаемые вами на вашу жизнь. 6. Дать стимул к изменениям в сторону улучшения качества вашей жизни, к внутренней гармонии, семейному благополучию и удовлетворенностью работой. Содержание: ▪ Позитивные и негативные эмоции, характерные для каждого Эго состояния и элемента. ▪ Аутентичные чувства, замещенные и рэкетные (эмоциональный шантаж). ▪ Психологические игры, как способ получить эмоциональное вознаграждение. ▪ Работа с гневом, страхом, паникой, горем, сомнением, виной. ▪ Трансформация энергии негативных эмоций без эскалации. ▪ Пять фаз персональной эволюции, эмоциональное проживание процесса роста. ▪ Пять фаз психотерапевтического процесса – зеркало эмоциональной грамотности и компетенции профессионала. ▪ Техники психотерапии, телесно-ориентированной терапии, акупунктуры и биоэнергетики. ▪ Работа с контр-переносами, когда профессионал имеет яркую эмоциональную реакцию на клиента.	18
Итоговый контроль	Индивидуальное интервью	8
	Длительность четвертого модуля	80
	Всего часов по программе	242

Список литературы:

- Макаров В.В. **Психотерапия каждого дня и всей жизни.** Пер. Сэ, Профессиональная психотерапевтическая лига, М.: 2001. 191-С
- Макаров В.В., Макарова Г.А. **Прогулки с Фрейдом.** М.: Пер Сэ 2007, 462 С
- Макаров В.В., Макарова Г.А. **Транзактный анализ - восточная версия.** Изд.П, дополненное- М.: Академический проект, 2008.- 399С
- Макаров В.В., Макарова Г.А. **Игры, в которые играют в России. Психологические игры новой России** Изд.П, дополненное- М.: Академический проект, 2008.- 179С
- Макаров В.В., Макарова Г.А. **Новая женщина играющая и выигрывающая** Изд.П, дополненное- М.: Академический проект, 2008.- 179С
- Макаров В.В., Макарова Г.А. **Сценарии персонального будущего-** М.: Академический проект, 2008.- 383С
- Макарова Г.А., Макаров В.В **Сценарии персонального будущего в жизни и карьере-** М.: Академический проект, 2009.- 186С