



АКАДЕМИЯ  
СОЦИАЛЬНЫХ  
ТЕХНОЛОГИЙ

УСПЕШНЫЙ  
КЕЙС В НЛП

23 февраля | онлайн

# SCORE + треугольник Берна в работе с негативизацией клиента

Сафронов Роман





# Роман Сафронов

- Практикующий психолог-психотерапевт, клинический психолог, гештальт-терапевт, PCC ICF, EMDR терапевт, КПТ, НЛП-Мастер, интегративный психолог
- Действительный член “Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги” и Ассоциации EMDR России
- Приглашенный эксперт: 1 канала, Москвы 24, 5 канала, Аргументы и факты и др.
- Основатель трансформационной школы «Новые Грани», где обучаются системной работе с психикой и альтернативным способам самопознания



**15+**

лет практики

**75 000+**

учеников по миру

**12 000+**

часов консультаций



## О чем выступление:

1. Транзактный анализ и треугольнике Берна
2. Описание модели SCORE
3. Алгоритм совмещения модели SCORE и треугольника Берна
4. Ключевые моменты, на которые следует обратить внимание
5. Клинический случай



Три базовые Роли (эго-состояния) влияют на то, как человек воспринимает себя, других и мир вокруг, а также на его способность верить в свои силы и преодолевать трудности.

**Негативизм и неверие в себя, часто связаны с дисбалансом или конфликтом между этими эго-состояниями**

Изучают данные состояния в направлении Транзактного анализа





# Транзактный анализ и треугольнике Берна

**Цель терапии в транзактном анализе** — не «избавиться» от какого-то эго-состояния, а наладить баланс и сотрудничество между Родителем, Взрослым и Ребёнком, где ведущую роль берёт на себя Взрослый.

Это позволяет клиенту осознанно выбирать модель поведения в зависимости от ситуации, а не действовать автоматически из дисфункционального эго-состояния, а также изменить состояния, связанные с различными Ролями (эго-состояниями)



# Ребенок

— это эмоциональная, спонтанная и уязвимая часть личности, связанная с детскими переживаниями, мечтами, страхами и желаниями.

*Формируется в первые 8 лет жизни и включает реакции, которые человек усвоил в детстве*



# Непроработанный внутренний Ребенок:

**1**

**Неэффективное  
поведение**

**2**

**Эмоциональные  
всплески**

**3**

**Саботирование  
целей**

**4**

**Избегание  
ответственности**



# 1

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Если в детстве человек постоянно сталкивался с критикой, отвержением или непониманием, его внутренний Ребёнок может «застрять» в состоянии травмы. Это приводит к хроническому чувству беспомощности, страху неудачи и неверию в свои силы



# 2

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Из-за подавленного внутреннего Ребёнка, человек часто подавляет свои желания и потребности, что вызывает внутренний конфликт и пассивный негативизм — человек может игнорировать возможности или саботировать собственные усилия, не осознавая этого.



# 3

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Когда в состоянии внутреннего Ребёнка у человека накопилось много гнева, он может проявляться как активный негативизм — сопротивление любым действиям, даже если они в интересах самого человека. Это часто связано с глубинным страхом не справиться или быть снова отвергнутым



# Родитель

— это внутренне усвоенный опыт значимых взрослых (родителей, учителей, наставников). Проявляется в виде оценок, критики, суждений, правил, запретов и моральных установок

*Формируется в подростковом возрасте, примерно 9-17 лет*



# Непроработанный внутренний Родитель:

1

**Внутренний критик**  
(постоянно негативизм и самокритичность)

2

**Страх новизны и изменений**

3

**Конфликты в коммуникации**

4

**Гиперопека**



# 1

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Когда внутренний Родитель подавлен или перегрет, человек начинает воспринимать себя через призму жёстких требований и самообвинений. Это усиливает чувство вины, неуверенность и блокирует инициативу



# 2

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Если в детстве человек сталкивался с гиперопекой или жёстким контролем, во взрослом возрасте может сформироваться паттерн, при котором любой шаг воспринимается как потенциально опасный. Это приводит к пассивному негативизму и страху действовать



# 3

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Наличие большого нереализованного заряда во внутреннем эго-состоянии Родителя, может мешать автономии — человек либо пытается опекать других (даже без просьбы), либо сам оказывается в позиции опекаемого, что ограничивает свободу и ответственность



## Взрослый

— это эго-состояние, ориентированное на реальность «здесь и сейчас».

Он собирает информацию, анализирует факты, оценивает вероятности и принимает решения без эмоционального или морального искажения, также эта Роль помогает договариваться

*Формируется примерно к 18–25 годам и дополняется всю жизнь*



# Непроработанный внутренний Взрослый:

1

Подавление эмоций  
и творчества, страх  
радоваться жизни

2

Сложности с  
самоопределением

3

Невозможность  
принять решение  
и двигаться  
удерживая его

4

Безответственность  
и неумение  
договариваться  
с собой



# 1

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Если Взрослый «подавлен» Родителем или Ребёнком, человек теряет способность объективно оценивать ситуацию. Он может игнорировать реальные возможности, и не замечать своих ресурсов



# 2

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Неверие в себя часто возникает, когда человек не умеет «включаться» во Взрослое состояние — он либо поддается эмоциям (Ребёнок), либо действует по шаблонам (Родитель), не анализируя ситуацию



# 3

## Связь с негативизмом и неверием в себя:

Без внутреннего Взрослого нет баланса и внутренний Родитель постоянно «обесценивает» действия Ребёнка, что приводит к хроническому чувству беспомощности

# Описание модели SCORE





# SCORE

— это модель анализа и решения проблем в нейролингвистическом программировании (НЛП).

Она помогает структурировать информацию о ситуации, выявить ключевые элементы и выстроить стратегию достижения цели

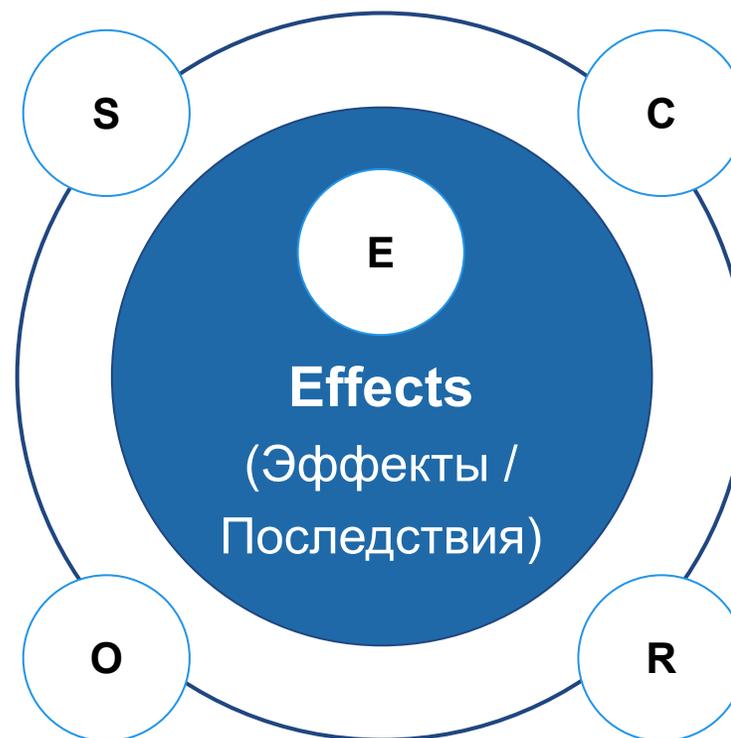
## Аббревиатура SCORE расшифровывается как:

### Symptoms

(Симптомы / Текущее состояние)

### Causes

(Причины)



### Outcomes

(Результаты / Цели)

### Resources

(Ресурсы)



# 1. Symptoms (Симптомы / Текущее состояние)

**Что это:** описание текущей проблемной ситуации или состояния, и как проявляется у клиента

## Задачи этапа:

- ✓ зафиксировать, что происходит «здесь и сейчас»;
- ✓ описать конкретные проявления проблемы;
- ✓ определить, какие эмоции и ощущения вызывает ситуация

## Примеры вопросов:

- *Что вас беспокоит?*
- *Как именно проявляется проблема?*
- *Какие эмоции вы испытываете, когда сталкиваетесь с проблемой?*



## 2. Causes (Причины)

**Что это:** факторы, которые привели к возникновению проблемы и поддерживают это состояние

### Задачи этапа:

- ✓ найти причины, лежащие в прошлом и влияющие на состояние;
- ✓ отследить причинно-следственные связи, являющиеся истоком негативизации;
- ✓ понять, какие внутренние и внешние факторы влияют на ситуацию

### Примеры вопросов:

- *Что, по вашему мнению, стало причиной этой ситуации?*
- *Какие ваши мысли или действия поддерживают негативное состояние?*
- *Когда в первый раз вы так себя чувствовали?*



## 3. Outcomes (Результаты / Цели)

**Что это:** чёткое описание желаемого результата — того, чего клиент хочет достичь

### Задачи этапа:

- ✓ сформулировать цель в позитивном ключе (не «избавиться от», а «достичь»);
- ✓ сделать цель конкретной, измеримой и достижимой;
- ✓ проверить экологичность цели (не противоречит ли она другим важным аспектам жизни)

### Примеры вопросов:

- *Чего вы хотите вместо текущей ситуации?*
- *Как вы поймёте, что достигли результата?*
- *По каким критериям вы сможете оценить успех?*



## 4. Resources (Ресурсы)

**Что это:** внутренние и внешние ресурсы, которые помогут достичь цели

### Задачи этапа:

- ✓ выявить уже имеющиеся ресурсы (навыки, знания, поддержка окружения);
- ✓ определить недостающие ресурсы и способы их получить;
- ✓ зафиксировать ресурсные состояния через базовую Роль

### Примеры вопросов:

- *Кто или что может вам помочь?*
- *Какие навыки или знания вам нужно развить?*
- *Были ли ситуации, когда вы чувствовали себя хорошо? Что тогда помогало?*



## 5. Effects (Эффекты / Последствия)

**Что это:** долгосрочные последствия достижения цели и состояния

### Задачи этапа:

- ✓ проявить влияние состояния на разные сферы жизни;
- ✓ озвучить положительные аспекты состояния в будущем;
- ✓ усилить состояние через связь с ценностями клиента

### Примеры вопросов:

- *Как проявятся состояния в разных сферах жизни?*
- *Проявить и записать положительные аспекты состояний в будущем?*
- *С какими ценностями связаны ваши состояния?*



# Наиболее частая причина негативизации состояния клиента, заключается:



## В ретравматизации

(произошло событие схожее с ранее травмирующим)



## Повреждении трех эго-состояний

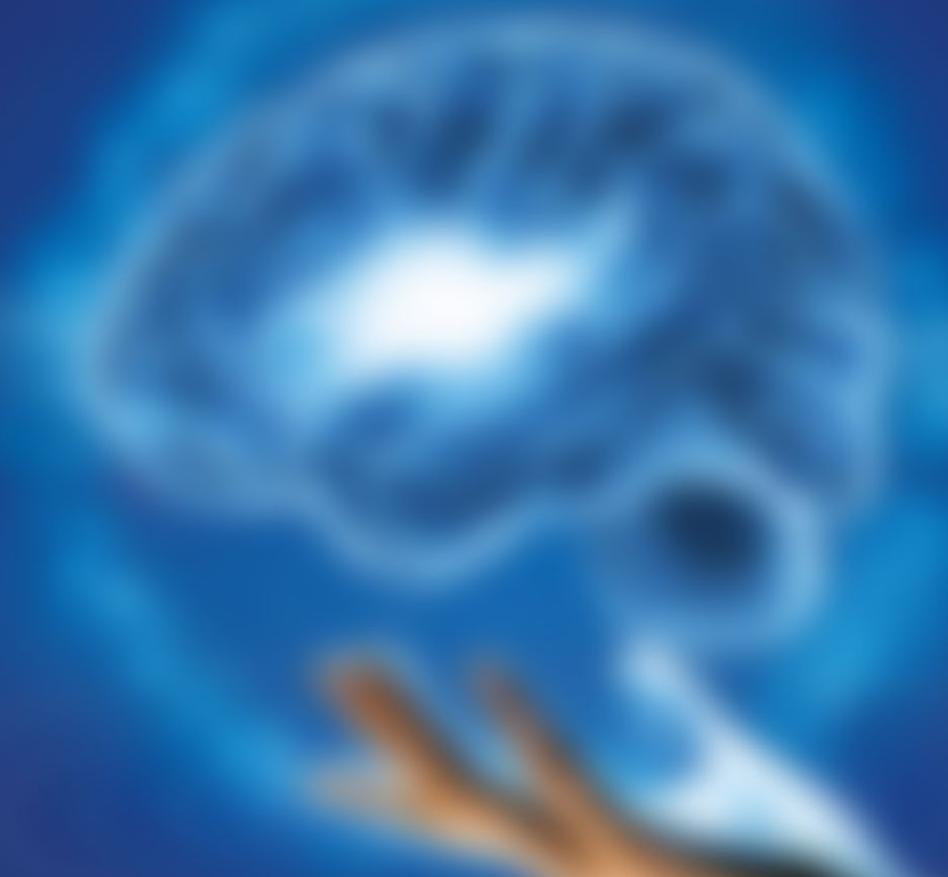
(Ребенок, Родитель, Взрослый)



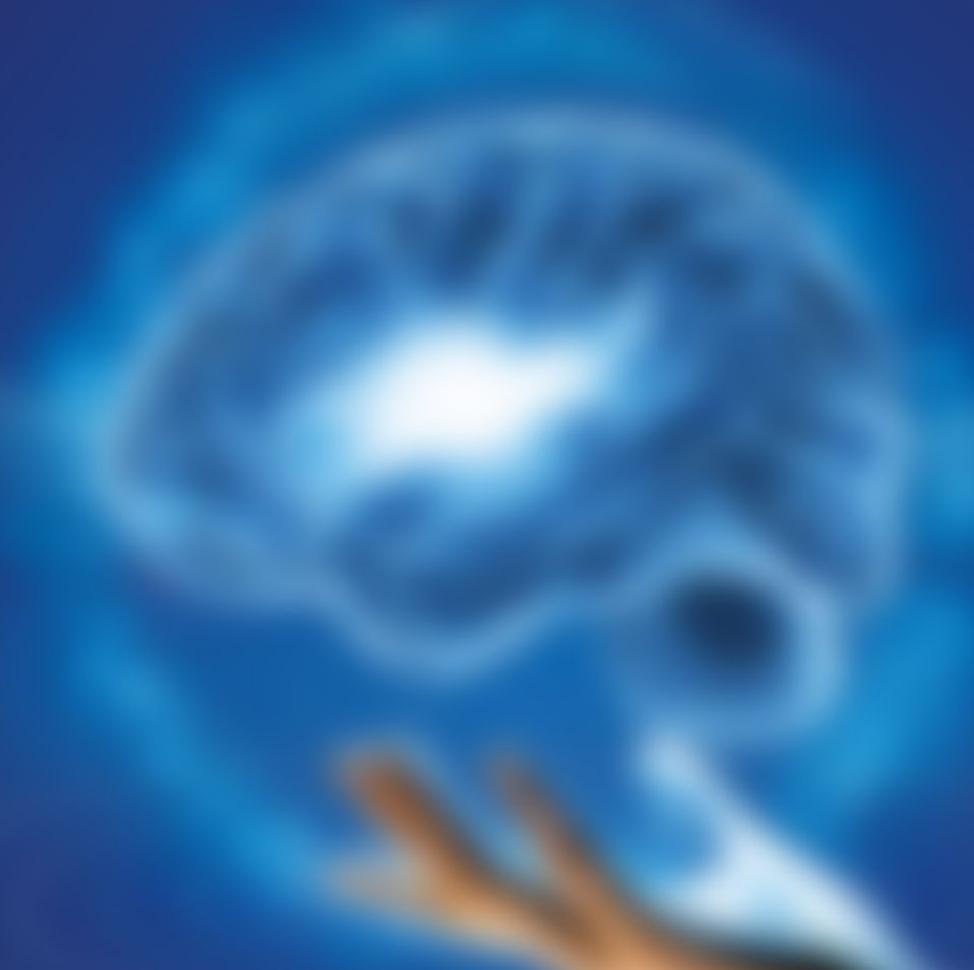
## В недостаточном количестве ресурсов,

чтобы справиться со сложностью

Соединяя модели SCORE  
и Треугольника Берна, получается  
**быстрее проработать и снять  
негативные эффекты** на уровне  
мышления, состояний, ролей  
и способов поведения.



**Алгоритм совмещения  
модели SCORE  
и треугольника Берна**





01

Попросите **описать негативное состояние** клиента и то, в чем оно проявляется.

02

**Сформулируйте** с клиентом **желаемый результат** и попросите представить того себя, которым он хотел бы быть.

03

Спросить клиента, **кто он в этом состоянии** (*виновный Ребенок, критикующий Родитель, негативный Взрослый*)?

04

Попросить клиента вспомнить, когда он впервые испытывал схожее состояние ранее в детстве.

**Представить мост в прошлое и сместиться в то событие, которое вспоминает клиент** (*или же в то состояние в прошлом*)



01

Попросите **описать негативное состояние** клиента и то, в чем оно проявляется.

02

**Сформулируйте** с клиентом **желаемый результат** и попросите представить того себя, которым он хотел бы быть.

03

Спросить клиента, **кто он в этом состоянии** (*виновный Ребенок, критикующий Родитель, негативный Взрослый*)?

04

Попросить клиента вспомнить, когда он впервые испытывал схожее состояние ранее в детстве.

**Представить мост в прошлое и сместиться в то событие, которое вспоминает клиент** (*или же в то состояние в прошлом*)



01

Попросите **описать негативное состояние** клиента и то, в чем оно проявляется.

02

**Сформулируйте** с клиентом **желаемый результат** и попросите представить того себя, которым он хотел бы быть.

03

Спросить клиента, **кто он в этом состоянии** (*виновный Ребенок, критикующий Родитель, негативный Взрослый*)?

04

Попросить клиента вспомнить, когда он впервые испытывал схожее состояние ранее в детстве.

**Представить мост в прошлое и сместиться в то событие, которое вспоминает клиент** (*или же в то состояние в прошлом*)



01

Попросите **описать негативное состояние** клиента и то, в чем оно проявляется.

02

**Сформулируйте** с клиентом **желаемый результат** и попросите представить того себя, которым он хотел бы быть.

03

Спросить клиента, **кто он в этом состоянии** (*виновный Ребенок, критикующий Родитель, негативный Взрослый*)?

04

Попросить клиента вспомнить, когда он впервые испытывал схожее состояние ранее в детстве.

**Представить мост в прошлое и сместиться в то событие, которое вспоминает клиент** (*или же в то состояние в прошлом*)



05

**Проявите в этом событии внутреннего Ребенка и то, чего ему не хватило.**

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Ребенка. → Вырастите его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое состояние

06

Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Родителя и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Родителя. → Гармонизируйте его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое действие

07

Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Взрослого и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Взрослого. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевую мысль



05

Проявите в этом событии внутреннего Ребенка и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Ребенка. → Вырастите его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое состояние

06

**Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Родителя и то, чего ему не хватило.**

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Родителя. → Гармонизируйте его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое действие

07

Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Взрослого и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Взрослого. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевую мысль



05

Проявите в этом событии внутреннего Ребенка и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Ребенка. → Вырастите его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое состояние

06

Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Родителя и то, чего ему не хватило.

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Родителя. → Гармонизируйте его. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевое действие

07

**Проявите в этом же событии или похожем, внутреннего Взрослого и то, чего ему не хватило.**

Спросите, какие ресурсы нужны. → Наполните ресурсами этого внутреннего Взрослого. → Проживите по-новому событие прошлого и будущие события. → Проявите ключевую мысль



08

Спросите у клиента, как три эго-состояния **помогают друг другу** справиться с негативными моментами и как помогают достичь желаемого состояния.

09

Попросите клиента **соединить три Роли (эго-состояния) в единый образ** себя зрелого и поместить его в себя.

*Похож ли этот образ на того, кем хотел быть клиент?*  
Если нет, дополнить. Если да, то проверить, что сейчас с негативными состояниями.

Посмотреть, как меняются будущие события, когда клиент теперь мыслит, ощущает и ведет себя по-новому.



08

Спросите у клиента, как три эго-состояния **помогают друг другу** справиться с негативными моментами и как помогают достичь желаемого состояния.

09

Попросите клиента **соединить три Роли (эго-состояния) в единый образ** себя зрелого и поместить его в себя.

*Похож ли этот образ на того, кем хотел быть клиент?*  
Если нет, дополнить. Если да, то проверить, что сейчас с негативными состояниями.

Посмотреть, как меняются будущие события, когда клиент теперь мыслит, ощущает и ведет себя по-новому.



# 1

## **Ключевые моменты, на которые следует обратить внимание при работе с клиентом:**

**Акцентировать внимание на изменении восприятия событий прошлого клиентом**



# 2

## **Ключевые моменты, на которые следует обратить внимание при работе с клиентом:**

**Сформулировать с клиентом новые состояния, мысли и действия**



# 3

## **Ключевые моменты, на которые следует обратить внимание при работе с клиентом:**

**Восстановить и усилить три эго-состояния (внутренний Ребенок, Родитель, Взрослый)**

# Клинический случай





## Клиент:

Анастасия, 34 лет, женщина.

**Проблема:** хроническое неверие в собственные силы, убеждение «у меня всё равно ничего не получится», пассивность в жизни и карьере.

Из-за этого — застой в профессиональной сфере, невозможность перейти и заняться новой деятельностью (работа с клиентами, помогающая профессия)





# Ход работы по алгоритму

## Шаг 1. Описание негативного состояния:

### **Постоянные мысли:**

*«зачем пытаться, если я всё равно сделаю плохо»,  
«другие лучше, умнее, успешнее»*

### **Физическая реакция:**

апатия, усталость даже  
без нагрузки, тяжесть в груди

### **Поведение:**

избегает новых проектов, боится пробовать себя  
в поддерживающей профессии, не берет клиентов,  
не откликается на предложения на работе

### **Самооценка:**

считает себя «никчёмной»,  
«недостаточно хорошей» для чего-либо



# Ход работы по алгоритму

Шаг 2. Формулировка желаемого результата:

- ★ Клиент хочет чувствовать уверенность в своих силах;
- ★ Быть способным начинать и доводить дела до конца;
- ★ Не бояться ошибок и критики;
- ★ Начать реализовывать новую деятельность в помогающей профессии.



**С клиентом визуализировали образ «уверенной Анастасии»:**  
*спокойная, с прямой осанкой, способная принимать решения и отвечать за них*

# Ход работы по алгоритму

**Шаг 3.** Определяется эго-состояние в негативном сценарии:



**Доминирует  
критикующий Родитель**  
(«ты неудачница», «ничего  
путного из тебя не выйдет»)



**Ребёнок** чувствует себя  
маленьким, беспомощным,  
стыдится саму себя



**Взрослый** практически  
не активен — подавлен,  
не может анализировать  
факты и строить планы



# Ход работы по алгоритму

## Шаг 4. Воспоминание из детства и мост в прошлое:

В школьные годы клиент систематически приносила хорошие результаты, **но мама и папа постоянно говорили «надо лучше»**, а лучший результат воспринимался нормой, похвалы не было

**Мама говорила:**  
*«Пока не будет идеально, даже не подходи»*



С тех пор любая ошибка **стала ассоциироваться с чувством вины** и тем, что нужно сразу все делать идеально



# Ход работы по алгоритму

## Шаг 5. Работа с внутренним Ребёнком:

- ★ Проработка внутреннего зажатого и виноватого ребенка и проявление изменений по модели SCORE
- ★ Поддерживающие мысли и ресурсы для Ребёнка: *«ты не виновата», «ошибки — это нормально», «ты можешь делать не идеально и становиться лучше»*





# Ход работы по алгоритму

## Шаг 6. Работа с внутренним Родителем:

- ★ Проработка Родителя, который у клиента был жёстким, требовательным, обесценивающим, по модели SCORE
- ★ Поддерживающие мысли и ресурсы для Родителя: *«ошибки учат», «ты можешь гордиться попытками», «успех — это процесс»*

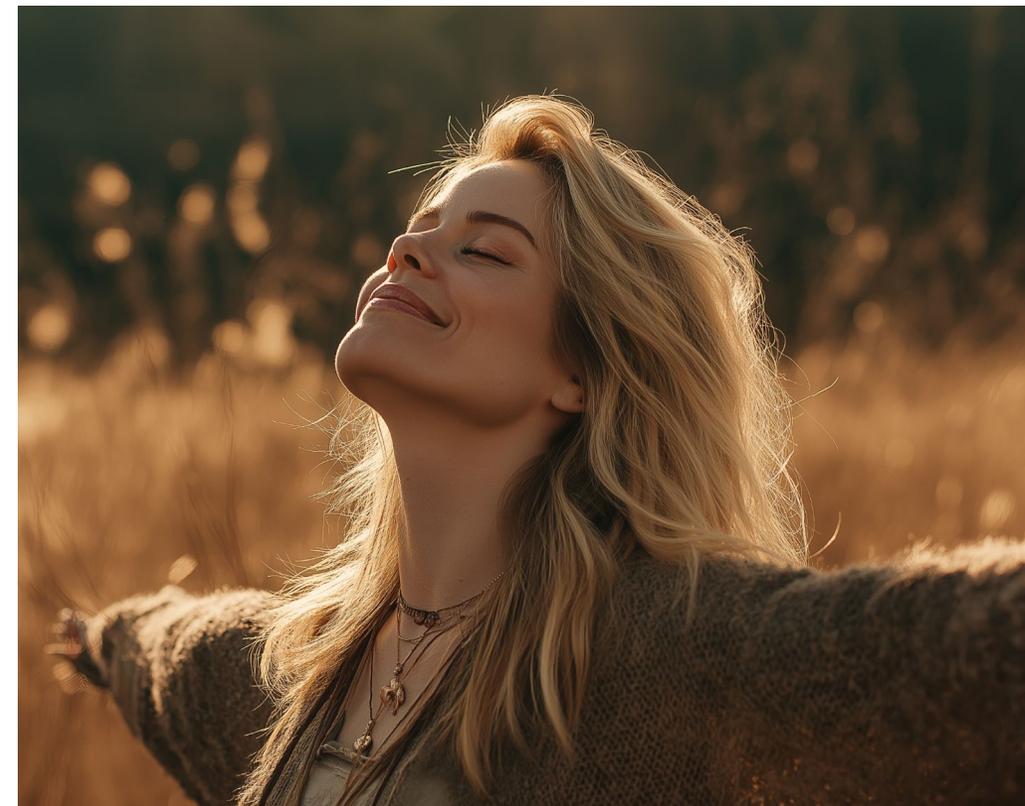




# Ход работы по алгоритму

## Шаг 7. Работа с внутренним Взрослым:

- ★ Проработка внутреннего Взрослого, который не мог защитить Ребёнка от критики и не мог начать делать по модели SCORE
- ★ Поддерживающие мысли и ресурсы, дающие силу клиенту: *«я знаю много вещей и много умею», «лучше сделать на 3, чем вообще не сделать», «следует просто делать шаг за шагом»*





# Ход работы по алгоритму

Шаг 8. Интеграция трёх эго-состояний:

**Ребёнок** клиента даёт смелость пробовать, радость от маленьких побед, любопытство



**Родитель** клиента поддерживает, напоминает о прошлых успехах, не даёт сдаваться



**Взрослый** клиента структурирует задачи, разбивает их на шаги, отслеживает прогресс и не ставит идеальных критериев (*маленький результат – это достаточный результат*)

*Вместе появляется уверенность и состояние:  
«Я могу пробовать и делать как получится, и я уже молодец»*



# Ход работы по алгоритму

## Шаг 9. Создание единого образа:

**Соединили с клиентом три роли** в образ *«зрелой Анастасии»*: уверенной, готовой к трудностям, но не зацикленной на идеале



И сравнили образ с желаемым результатом из шага 2 – **все совпадает**



**Провели проверку:** негативные состояния (апатия, тяжесть) ослабли, появились лёгкость и интерес к задачам



**Погрузились в предполагаемое будущее:** Анастасия легко идет на повышение, а также берет клиентов для работы с ними

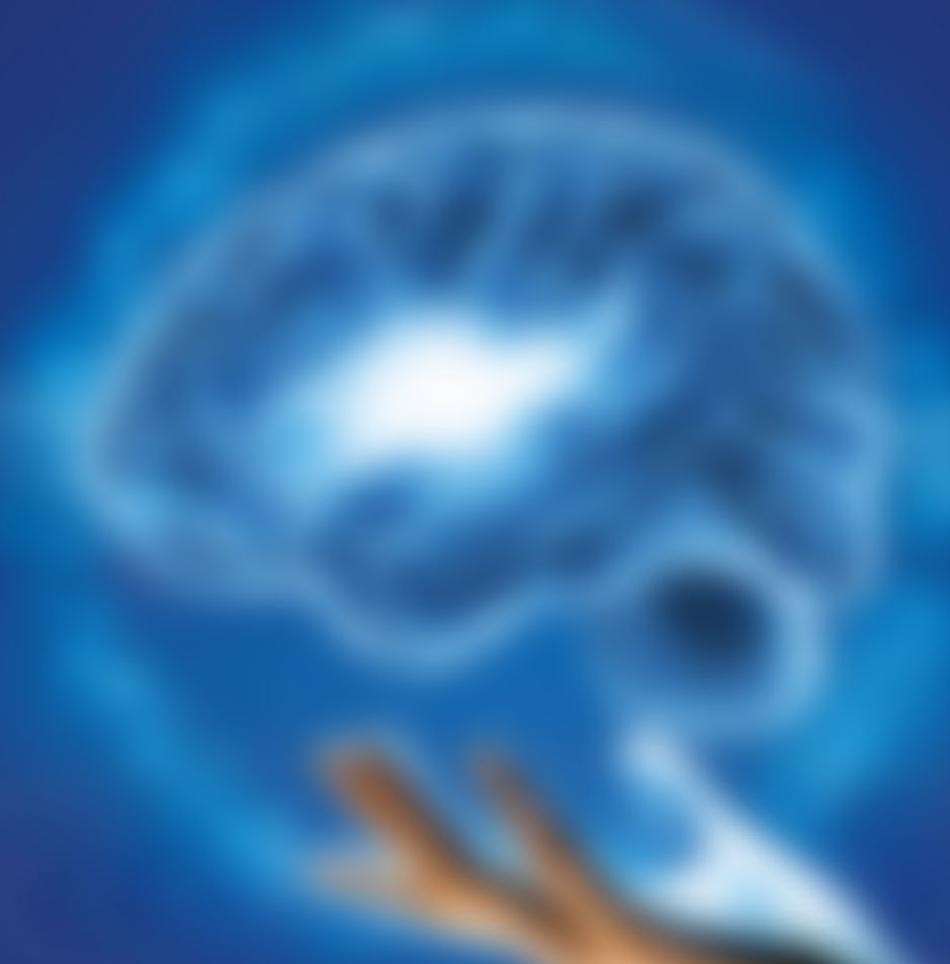


## По итогу работы:

**улучшилось состояние**, появилось состояние внутреннего союзника, к которому можно в любой момент обратиться (*что клиент и делал*), **негативизация** на сессиях и в жизни **начала спадать и уходить**, клиент попросил повышение и получил его, а также начал работать с клиентами (*в помогающей профессии*)



# Ответы на вопросы



# Спасибо за внимание!



@safronov\_newedge