

Отлично. Вот сводная таблица-матрица, которая поможет быстро диагностировать состояние (свое или клиента) по речевым маркерам и реакции на отказ.

Эта таблица объединяет вашу исходную типологию <sup>1</sup> с уточненной концепцией «ресурсности» (способности удовлетворять потребности).

## Матрица Ресурсности: Диагностическая таблица

Позиция	Формула Ресурса	Суть Отношений	Реакция на Фрустрацию (Отказ)	Типичная Фраза-Маркер
<b>Здоровая</b> <sup>2</sup>	<b>Я могу + Другие могут +</b>	<b>Партнерство</b>  (Взрослый — Взрослый). Взаимный обмен избытком.	<b>Принятие.</b>  «Жаль, но я справлюсь». Поиск альтернативного способа удовлетворения.	«Я понимаю, что ты не можешь сейчас. Я сделаю это сам или попрошу кого-то еще».
<b>Невротическая</b> <sup>3</sup>	<b>Я могу + Другие не могут -</b>	<b>Спасательство / Высокомерие</b>  (Родитель — Беспомощный). Монополия на силу.	<b>Подтверждение превосходства.</b>  «Я так и знал». Раздражение, смешанное с удовлетворением от своей незаменимости.	«Проще сделать самому, чем объяснять».  «Если я этого не сделаю, всё рухнет».  «На них нельзя положиться».
<b>Пограничная</b>	<b>Я не могу -</b>	<b>Зависимость /</b>	<b>Ярость / Паника.</b>	«Ты должен мне помочь!»

(ПРЛ) <sup>4</sup>	Другие могут +	Требовательность  (Ребенок — Идеал). Поиск донора.	Отказ воспринимается как угроза жизни или предательство. Агрессия на Другого.	«Ты — моя единственная надежда».  «Как ты мог так со мной поступить? Тебе плевать на меня!»
Психотическая <sup>5</sup>	Я не могу -  Другие не могут -	Отчаяние / Изоляция  (Мертвая зона). Тотальный дефицит.	Апатия / Уход.  Подтверждение безнадежности и картины мира. Отсутствие сил даже на гнев.	«Всё бесполезно».  «Никто не поможет».  «Смысла нет даже пытаться».

## Как пользоваться этой таблицей:

### 1. Слушайте локус контроля:

- Если человек говорит только о том, что он *должен* делать за других — это **Невротический** полюс (Я могу, они нет).
- Если человек говорит только о том, чего ему *не дали* другие — это **Пограничный** полюс (Я не могу, они могут).

### 2. Смотрите на реакцию на «НЕТ»:

- Самый быстрый тест — мягко отказать в просьбе.
- **Здоровый:** «Ок, понял».
- **ПРЛ:** Обида, взрыв, обвинение.
- **Невротики:** Тяжелый вздох, закатывание глаз («Ну разумеется...»).

Следующий шаг:

Этот конспект выглядит завершенным и структурным. Я могу собрать всё это (текст + таблицу) в один чистый Markdown-файл или PDF-структуру, чтобы вы могли это сохранить или распечатать. Сделать это?