

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 типологию¹ с уточненной концепцией «ресурсности» (способности удовлетворять потребности).

Матрица Ресурсности: Диагностическая таблица

Позиция	Формула Ресурса	Суть Отношений	Реакция на Фruстрацию (Отказ)	Типичная Фраза-Маркер
Здоровая²	Я могу + Другие могут +	Партнерство (Взрослый — Взрослый). Взаимный обмен избытком.	Принятие. «Жаль, но я справлюсь». Поиск альтернативного способа удовлетворения.	«Я понимаю, что ты не можешь сейчас. Я сделаю это сам или попрошу кого-то еще».
Невротическая³	Я могу + Другие не могут -	Спасательство / Высокомерие (Родитель — Беспомощный). Монополия на силу.	Подтверждение превосходства. «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».
Пограничная	Я не могу -	Зависимость /	Ярость / Паника.	«Ты должен мне помочь!»

(ПРЛ) ⁴	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!»
Психотическая⁵	Я не могу - Другие не могут -	Отчаяние / Изоляция (Мертвая зона). Тотальный дефицит.	Апатия / Уход. Подтверждение безнадежности картины мира. Отсутствие сил даже на гнев.	«Всё бесполезно». «Никто не поможет». «Смысла нет даже пытаться».

Как пользоваться этой таблицей:

- 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).
- Смотрите на реакцию на «НЕТ»:**
 - Самый быстрый тест — мягко отказать в просьбе.
 - Здоровый:** «Ок, понял».
 - ПРЛ:** Обида, взрыв, обвинение.
 - Невротик:** 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?