

ВЫСШИЙ КУРС



НАТАЛЬЯ  
ЦВЕТКОВА

---

МЕТОД  
ТРИЭР

РЕШЕНИЕ. РАЗВИТИЕ. РЕЗУЛЬТАТ

---

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО РАБОТЕ  
С СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ  
МОСКВА

УДК 392.3  
ББК 88.921  
Ц27

**Цветкова, Наталья**

Ц27     **Метод ТриЭр. Практическое руководство по работе с семейной историей / Наталья Цветкова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 304 с. — («Высший курс»).**

ISBN 978-5-17-175890-5

Наталья Цветкова — кандидат психологических наук, кандидат физико-математических наук, член-корреспондент Академии Педагогических и Социальных Наук, член Международной Ассоциации Семейной Психотерапии (IFTA). Автор 12 книг и более 150 научных работ, психолог-консультант в сфере индивидуального и семейного консультирования.

«Метод ТриЭр» представляет собой инновационную технологию работы с личной и семейной историей в рамках психобиографического подхода к индивидуальному и семейному консультированию. Метод объединяет три ключевых направления психокоррекционной работы: принятие решения об изменениях; осознанное развитие – трансформация деструктивных паттернов поведения, мышления, эмоциональных реакций; оценка достигнутых результатов. Благодаря комплексному взгляду на семейную историю, метод помогает осознать механизмы психологической наследственности, увидеть повторение деструктивных паттернов из поколения в поколение и понять влияние этой повторяемости на судьбы наследников семейного клана.

Уникальность «метода ТриЭр» заключается в сочетании глубокого анализа трансгенерационных влияний с практическими техниками, позволяющими не только выявить истоки возникших проблем, но и способствовать эффективному преодолению препятствий на пути к достижению желаемого. «Метод ТриЭр» открывает новые возможности для работы с семейными конфликтами, эмоциональными травмами и кризисами, способствует личностному росту.

Книга будет полезна практикующим психологам, консультантам, студентам психологических специальностей, а также всем, кто интересуется вопросами самопознания и работы с семейной историей.

УДК 392.3  
ББК 88.921

ISBN 978-5-17-175890-5

© Цветкова Наталья, текст, 2026.  
© ООО «Издательство АСТ», 2026.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	6
<b>Глава I.</b>	
Цели, задачи, круг проблем, решаемых с помощью психобиографических методов . . .	14
<b>Глава II.</b>	
Изучение, анализ, осмысление биографии индивидуума в психокоррекционной работе . . .	25
<b>Глава III.</b>	
<b>Реконструкция семейной истории в консультативной работе.</b>	
<b>Авторские подходы .....</b>	<b>47</b>
3.1. Трансгенерационная психогенеалогическая контекстуальная терапия А. А. Шутценбергер . . . . .	48
3.2. Семинары-тренинги В. де Гольжака «Семейный роман и социальная траектория» . . .	54
3.3. IDEAL-метод супругов Тойч . . . . .	57
3.4. Тренинги В. А. Горяниной «Психокоррекция стиля взаимодействия» . . . . .	72
3.5. Метод «ТриЭр» (Решение, Развитие, Результат) Н. А. Цветковой . . . . .	73
<b>Глава IV.</b>	
<b>Феноменологическое обоснование концепции психологической наследственности .....</b>	<b>118</b>

## **Глава V.**

### **Методические и технологические приемы консультирования в формате психодиагностических методов .....136**

- 5.1. Генограмма как основной технологический прием психобиографических методов ..... 136
- 5.2. Структура опроса для сбора информации о семейной истории. .... 145
- 5.3. Позиция консультанта ..... 154
- 5.4. Длительность консультативного процесса ..... 166
- 5.5. Техники консультативной беседы ..... 168

## **Глава VI.**

### **Самостоятельная работа клиента по изучению семейной истории .....184**

- 6.1. Выделение позитивных и деструктивных паттернов в жизнедеятельности предков ... 184
- 6.2. Изучение семейного фольклора ..... 194
- 6.3. Сбор информации о мечтах предков ... 197

## **Глава VII.**

### **Техники «домашнего задания» как способ повышения личной активности клиента в консультативном процессе .....206**

- 7.1. Аффирмации как инструмент освоения конструктивных установок ..... 206
- 7.2. «Диета хороших новостей» ..... 216

7.3. «Реестр личных достижений» . . . . .	220
7.4. Ведение личного психологического дневника . . . . .	221
7.5. Создание нового образа себя . . . . .	222
7.6. Техника «Съесть слона» . . . . .	223
7.7. Поощрение изменений . . . . .	223
7.8. Техника визуализации социально-психологических сетей . . . . .	227
7.9. Техники прощения . . . . .	233
7.10. Пошаговый алгоритм работы по преодолению паттерна обесценивания . .	239
7.11. Техника «Взаимное положительное поведение» . . . . .	244
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Библиография . . . . .</b>	<b>255</b>
<b>Приложение 1.</b> <b>История развития психобиографических методов как средства исследования психического мира человека . . . . .</b>	<b>270</b>
<b>Приложение 2.</b> <b>Список источников информации, полезных при изучении семейной истории. . . . .</b>	<b>295</b>
<b>Благодарности . . . . .</b>	<b>302</b>

# ВВЕДЕНИЕ



Масштабность, сложность и стремительность происходящих в мире перемен порождают многочисленные стрессы и тем самым повышают востребованность психологического консультирования. Однако до сих пор обращение к психологу-консультанту не стало привычным способом решения проблем.

По данным различных соцопросов, к помощи психологов у нас в стране прибегают не более 15 % взрослого населения. Даже просто «сменить историческое страдание на банальное несчастье», как призывал своих клиентов Зигмунд Фрейд, среднестатистический россиянин до сих пор пытается не с помощью квалифицированных специалистов, а с помощью «кухонных / гаражных сессий» с друзьями и родственниками.

Иначе говоря, «культура потребления» профессиональной психологической помощи в нашем обществе пока отсутствует (или мягче — не высока).

Основная причина этого кроется в сложном пути развития отечественной практической психологии. Как известно, в первой половине XX в. это развитие было прервано по идеологическим соображениям. Принятие в 1925 г. официального постановления о закрытии Государственного психоаналитического института привело к сворачиванию психоаналитических программ и в конечном итоге к остановке деятельности Русского психоаналитического общества <sup>1</sup>.

Затем, в 1936 г., вышло постановление ЦК ВКП(б) «О педологических извращениях в системе наркомпросов» <sup>2</sup>, которое, как пишет А. В. Петровский в своей книге «Репрессированная наука», «фактически наложило запрет на комплексное исследование детства» <sup>3</sup>, надолго установило недоверие к личностным тестам, различным опросникам и проективным методикам и «оказало негативное влияние на судьбу всей прикладной психоло-

---

<sup>1</sup> Лейбин В. М. Репрессированный психоанализ: Фрейд, Троцкий, Сталин // Психоаналитический вестник. 1991. № 1. С. 32–55.

<sup>2</sup> О педологических извращениях в системе Наркомпросов: Постановление ЦК ВКП(б) от 4 июля 1936 г. // Сб. приказов и распоряжений по Наркомпросу РСФСР. 1936.

<sup>3</sup> Петровский А. В. Запрет на комплексное исследование детства // Репрессированная наука. 1991. С. 126–135.

гии в СССР, интенсивно развивавшейся в 20-е гг. и оказавшейся пресеченной в середине 30-х гг.» на пять десятилетий, вплоть до второй половины 1980-х гг., когда в 1987 г. в Москве при факультете психологии МГУ имени М. В. Ломоносова был открыт Консультативный центр «Семья и брак». Позже был реабилитирован психоанализ: 19 июля 1996 г. Президентом России Б.Н. Ельциным был издан указ № 1044 «О возрождении и развитии психоанализа». В это же время была разработана Федеральная государственная программа возрождения философского, прикладного и клинического психоанализа.

В странах Западной Европы и США XX в. стал временем плодотворного развития различных подходов по оказанию психологической помощи отдельному человеку и семье <sup>1</sup>. В результате к началу 1990-х гг. «на рынке идей и практических методик были представлены и конкурировали более 250 теорий психологического консультирования и психотерапии» <sup>2</sup>. Психотерапия на практике доказывала свою эффективность, становясь

---

<sup>1</sup> См.: *Нельсон-Джоунс Р.* Теория и практика консультирования / пер. с англ. СПб.: Питер, 2000.

<sup>2</sup> *Айви А. Е., Айви М. Б., Саймэк-Даунинг Л.* Психологическое консультирование и психотерапия / пер. с англ. Новосибирск, 1987. С. 7.

своеобразным показателем уровня цивилизованности человека в уходе за собой, в заботе о своем психическом состоянии.

Россияне в борьбе с возникающими психологическими проблемами оказались предоставленными самим себе. Как следствие, социометрический статус психологов-консультантов, независимо от их теоретической ориентированности и комплекса применяемых ими методик, был и остается в нашей стране довольно низким. Давление социального негативизма порождает в потенциальных клиентах сомнения в полезности взаимодействия с психологами, недоверие к их профессиональной компетентности, страх оказаться жертвой манипуляций и лишиться самостоятельности в принятии решений.

Еще одним барьером на пути обращения к психологу-консультанту часто выступает страх заглянуть в себя «слишком глубоко» и обнаружить там нечто неприглядное, тогда как «исправлять себя уже поздно».

Наличие указанных проблем не отменяет некоторого (не слишком, впрочем, сильного) роста популярности услуг психологов-консультантов, особенно среди молодежи в больших городах: в возрастной группе от 20 до 35 лет к услугам психологов обращаются более 25 % мужчин и женщин.

В настоящее время на нашем рынке психологических услуг представлены все классические школы психотерапии и психологического консультирования (психоанализ, гештальт-терапия, трансактный анализ, экзистенциальная терапия, системная семейная терапия и др.), а также множество других подходов, среди которых мы особенно выделяем психобиографические, имеющие свою устойчивую армию сторонников и доказавшие свою эффективность в работе российских консультантов.

Востребованность психобиографических методов в современной России вполне предсказуема и легко объяснима. Дело в том, что особенности общественно-политического развития страны привели к тому, что практически в каждой семье наблюдается дефицит знаний о предыдущих поколениях, не искаженных социально-историческими ярлыками. Во многих семьях длительное время присутствовал страх предъявить подлинную информацию о предках социуму. В результате наследники оказывались либо насильственно отрезанными от истории своего рода, либо получали ее в сильно урезанном виде, поневоле становясь Иванами, не помнящими родства.

В наше время опасный разрыв с прошлым может усилиться из-за нескольких набирающих силу тенденций.

Во-первых, интенсивное развитие российской семьи в сторону нуклеаризации (сужения семейного пространства до одного поколения взрослых) приводит к уменьшению семейной сплоченности, обеднению эмоциональной наполненности межпоколенного взаимодействия, потере интереса к старшему поколению. Молодые семьи предпочитают дистанцироваться от родительских семей, сводя личное общение к формальным встречам по праздникам, а в будни заменяя личные контакты общением по телефону и Интернету <sup>1</sup>.

Во-вторых, среди молодежи все более распространяется культ свободы от устоев прошлого. Он рождает иллюзию, что прошлое можно просто забыть и начать жизнь с чистого листа, что скачок к богатству и славе, ставший в цифровую эпоху доступным для многих, о чем со всей очевидностью говорят успехи блогеров, звезд Instagram <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Цветкова Н. А. Трансформация семейных ролей как ведущая тенденция современного этапа развития института семьи // Школа Будущего. 2018. № 4. С. 39–44.

<sup>2</sup> Instagram принадлежит компании Meta, признанной экстремистской организацией и запрещенной в РФ.

и TikTok, освобождает человека от влияния семьи происхождения.

В результате семья, как аккумулятор культурных, этнических, конфессиональных традиций и ценностей, микросреда социализации личности, перестает осуществлять одну из важнейших своих функций — передачу социального опыта и этнокультурной информации молодым поколениям <sup>1</sup>.

В этой связи вооруженность российских психотерапевтов психобиографическими методами приобретает особое значение. Их обзору и посвящена эта книга. В ней я обобщаю свой более чем 30-летний опыт преподавания и практической консультативной работы в парадигме психобиографических методов.

Надеюсь, что книга будет полезна бакалаврам и магистрам, которые еще только выбирают направление своей будущей консультативной практики, а также консультантам, которые уже используют психобиографический подход, в том числе моим ученикам, профессиональные успехи

---

<sup>1</sup> Цветкова Н. А. Консультирование семьи в трудных жизненных ситуациях // Развитие личности. 2016. № 2. С. 157–178.

которых впечатляют и — уверена — станут еще более значительными.

Для меня очень важно способствовать расширению круга сторонников изучения семейной истории с позиций осмысления психологической наследственности. Я уверена, что знание и понимание истории рода, любовь к предкам и благодарность им — лучшее наследство, которое каждый человек может оставить потомкам.

# Глава I.

## ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, КРУГ ПРОБЛЕМ, РЕШАЕМЫХ С ПОМОЩЬЮ ПСИХОБИОГРАФИЧЕСКИХ МЕТОДОВ



Время — самый коварный компонент нашей жизни. Оно может быть могучим мотивирующим ресурсом («Впереди столько времени — я еще успею горы свернуть!»), а может пугать своей необратимостью («Делать нечего — мой поезд ушел!»).

Прошлое может паразитировать на настоящем, затуманивая взгляд человека, так что он видит сегодняшний день сквозь дымку вчерашнего, лишаясь свежести восприятия и возможности принятия новых решений.

Прошлое может взять в заложники и будущее, пугая повторением неприятных переживаний и парализуя тем самым волю к движению вперед.

Не менее болезненны и случаи, когда прошлое полностью отрывается от настоящего: абстрагируясь от своего прошлого, человек снимает с себя ответственность за совершенные им поступки, чувствует себя выброшенным за пределы континуума времени и поэтому везде «лишним» (как это произошло, например, с Родионом Раскольниковым в романе Достоевского «Преступление и наказание»).

А отрыв и от прошлого, и от настоящего порождает доходящий до комичности эффект маниловщины, когда витание человека в грезах о будущих свершениях настолько беспочвенны, что им никогда не суждено сбыться (как не суждено воплотиться в жизнь мечтам помещика Манилова из гоголевских «Мертвых душ»).

Искажение ценностного отношения человека к его прошлому, настоящему и будущему, отсутствие ясно структурированного прошлого и неопределенность будущих жизненных перспектив разрушают непрерывность внутренней жизни — необходимое условие сохранения личности. Именно поэтому задача достижения целостности личности через формирование конструктивно-