Задачник первого модуля

ДАТА _____

Мысли, чувства и выбор

Решите сами, письменно, в рамке под задачей. Потом сверьтесь с образцом в конце: ваше решение может отличаться, главное, чтобы в нём были все шаги модели.

Занятие 1. Событие — мысль — реакция (ABC)

1.1 Разбор ситуации · Образец — с. 13

Отчёт без ответа

Марина в девять утра отправила начальнице важный отчёт. К обеду ответа нет. Марина думает: «Ей не понравилось, сейчас будет разнос», не может сосредоточиться на работе и вечером долго не засыпает. Разложите случай по модели ABC и предложите две другие мысли о том же событии. Для каждой опишите реакцию, которая из неё родилась бы.

А если чуть иначе? Коллега отправил начальнице свой отчёт в то же утро, и ему она уже ответила. Что теперь в A, а что в B?

Опора: A — событие, только факты, как зафиксировала бы камера; B — мысль о событии; C — реакция: чувства, тело, действия.

1.2 Разбор ситуации · Образец — с. 14

Один фильм — две рецензии

Двое друзей вышли из кино. Один говорит: «Наконец-то фильм без спешки, можно было рассмотреть каждый кадр». Другой: «Два часа ничего не происходило, я чуть не уснул». Как могли сработать у каждого три фильтра восприятия?

А *если чуть иначе*? Через неделю друзья пересмотрели фильм вместе, и второй сказал: «А ведь неплохо». Что могло измениться?

Опора: сенсорный фильтр — что увидели и услышали органы чувств; культурно-исторический — нормы и правила «как принято»; индивидуальный — личный опыт, ценности, убеждения.

1.3 Найдите ошибку · Образец — с. 14

Плов, который «опять раскритиковали»

Сергей разобрал свой случай по ABC: «A: на семейном ужине тёща опять раскритиковала мой плов. B: мне стало стыдно и обидно. C: весь вечер молчал и уехал раньше всех». Какие две ошибки в этом разборе? Запишите исправленный вариант.

Опора: A — только факты, без интерпретаций. Что зафиксировала бы камера наблюдения? B — какие мысли пробежали у меня в голове в эту секунду? C — что я почувствовал в теле? Что я сделал?

1.4 О себе · Образец — с. 15

Моя ABC

Вспомните ситуацию последней недели, где у вас была сильная эмоциональная реакция. Разложите её по ABC, запишите две другие мысли о том же событии с реакциями и ответьте: какое привычное убеждение стоит за первой мыслью?

Опора: A — факты, как у камеры наблюдения; B — мысль в ту секунду; C — чувства, тело, действия; B′ и C′ — другая мысль и реакция, которая из неё родилась бы.

Занятие 2. Три голоса решения (РВД+)

1.5 Разбор ситуации · Образец — с. 16

Машина в кредит

Игорь давно мечтает о машине. Банк одобрил кредит, но платёж съест почти всё, что остаётся после обязательных трат, а для Игоря важно не жить в долг. Что говорит каждый из трёх голосов? Целостное ли это решение и каким может быть «плюс»?

А если чуть иначе? Через месяц Игорь начинает работу в посёлке за городом, куда без машины не добраться. Что теперь говорит каждый голос?

Опора: Ребёнок — чего я хочу; Взрослый — что разумно и по силам; Родитель — что совпадает с моими ценностями; «плюс» — конкретный первый шаг с датой. «Если все три позиции говорят „да“ — решение целостное. Если хотя бы одна возражает — нужно остановиться и разобраться».

1.6 Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 17

Полка, которую не повесили

Каждую пятницу Лена напоминает мужу про обещанную полку. Он отвечает: «Отстань, сделаю». Она: «Ты всегда так!» Он хлопает дверью и уходит в гараж. Лена весь вечер думает, что на мужа нельзя положиться. Разложите эпизод по формуле игры. Где был зазор?

А если чуть иначе? Муж отвечает не «Отстань, сделаю», а «В эту пятницу не успею, давай в воскресенье утром». Есть ли здесь крючок?

Опора: голод + крючок + клёв + взаимодействие по ролям треугольника (Спасатель, Преследователь, Жертва) = насыщение привычной эмоцией или убеждением. Зазор — промежуток между крючком и клёвом: «провокация уже прозвучала, а мой клёв ещё не случился».

1.7 Скажите сами · Образец — с. 17

Третья отменённая встреча

Подруга в третий раз за месяц отменяет вашу встречу за час до неё, а вы каждый раз пишете «ничего страшного» и копите обиду. Что вы скажете ей при встрече по формуле выхода из игры?

Опора: «Есть ситуация A, которая создаёт риски B, и я чувствую по этому поводу C» — «Я приглашаю тебя обсудить D, чтобы вместе найти наилучшее решение» — «На мой взгляд, это важно, потому что E» — «Что думаешь по этому поводу?»

Занятие 3. Восемь состояний

1.8 Разбор ситуации · Образец — с. 18

Узнайте состояние

Назовите, из какого из восьми состояний звучит каждая фраза.

- 1) «Давай я сам доделаю твой проект, а ты отдохни».
- 2) «Сколько можно опаздывать, ты вообще думаешь о других?»
- 3) «Какой смысл подавать заявку, всё равно не возьмут».
- 4) «А давай попробуем сделать это по-другому — интересно, что выйдет».
- 5) «Договоримся так: отчёты сдаём по пятницам до шести».
- 6) «Не буду делать, раз вы так со мной».

А *если чуть иначе*? Пятую фразу руководитель говорит с раздражением после третьего сорванного срока и добавляет: «Иначе пеняйте на себя». Это то же состояние?

Опора: Родитель — Структурирующий и Заботливый (плюс), Критикующий и Задабривающий (минус); Ребёнок — Воспитанный и Свободный (плюс), Бунтующий и Загнанный (минус).

1.9 Скажите сами · Образец — с. 19

Фотоаппарат на свадьбу

Знакомая просит одолжить ваш фотоаппарат на свадьбу её подруги в субботу. В этот день вы снимаете сами: это ваша работа. Откажите по четырём шагам осознанного отказа.

Опора: «Нет» — «Это связано с тем, что…» — «Понимаю, что вам важно…» — «Я готов вам предложить…»

1.10 О себе · Образец — с. 20

Карта моих состояний

Для каждого из восьми состояний вспомните свой пример за последний месяц, одной строкой. Отметьте два состояния, в которых бываете чаще всего, и одно, которого вам не хватает.

Опора: Структурирующий — ясные рамки; Заботливый — поддерживает, но не делает за другого; Критикующий — раздражение, поиск виноватых; Задабривающий — делает за другого; Воспитанный — уважает правила и умеет сказать «нет»; Свободный — «а что если попробовать?»; Бунтующий — «назло»; Загнанный — «какой смысл».

Занятие 4. Договорённости и защита

1.11 Разбор ситуации · Образец — с. 20

Опоздания по вторникам

Аня договорилась с сестрой, что по вторникам та забирает её сына из сада. Сестра уже дважды опоздала на час и ничего не сказала заранее. Аня молчит, «чтобы не ссориться». Какие принципы договорённостей здесь не соблюдены сестрой, а какие Аней? Что Ане сделать? Из десяти принципов занятия здесь нужны три — группа «Реакция на нарушение или изменение», принципы 6–8 (они в «Опоре»).

А если чуть иначе? Перед вторым опозданием сестра утром написала Ане: «Сегодня могу задержаться, у меня новый

график». Какие принципы теперь соблюдены, а какие нет?

Опора: 6 — подчёркивать факт нарушения другой стороной, не замалчивать его; 7 — как можно быстрее начинать переговоры о новых договорённостях, если условия изменились; 8 — если нарушил договорённость сам, извиниться и компенсировать урон.

1.12 Скажите сами · Образец — с. 21

Мастер опоздал и поднял цену

Мастер обещал заменить деталь в стиральной машине в среду до полудня за сумму, которую назвал по телефону. Он пришёл в четверг вечером и называет цену вдвое выше. Что вы скажете по формуле обращения при нарушении договорённости?

Опора: «Насколько я понимаю, у нас с вами есть соглашение A» — «Ситуация по факту представляет из себя B, что создаёт риски C» — «И поэтому я предлагаю вам D»

1.13

Скажите сами · посложнее · Образец — с. 22

«У вас вечно всё не по записи!»

Вы администратор салона. Мастер задерживается на пятнадцать минут, и клиентка говорит: «У вас вечно всё не по записи!» Ответьте по шагам «Вода — Земля — Воздух». Сначала решите: здесь крючок или законное замечание?

Опора: Модель занятия — «Огонь — Вода — Земля — Воздух». Огонь — то, что прилетело от собеседника, это не ваш ход; ваш ответ — три следующих шага. Вода — амортизация («услышала», «понимаю»); Земля — ответ по существу, фактами; Воздух — открытый вопрос. Крючок обобщает («вечно») и тянет в эмоцию; законное замечание касается конкретного дела.

1.14

О себе · Образец — с. 22

Моя защита ABC → DEF

Вспомните фразу, после которой вы сделали то, чего делать не хотели. Разложите, какую мысль вам навязывали (A), какое чувство вызывали (B) и к какому действию подталкивали (C). Запишите свою цепочку DEF: что вы выбираете думать (D), чувствовать (E) и делать (F).

Обратите внимание: в этой формуле буквы значат не то, что в модели ABC первого занятия. Там A — событие, а здесь A — навязываемая мысль, B — чувство, C — действие.

Если давление постоянное и рядом с этим человеком вам страшно, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: «Я слышу манипуляцию, которой меня пытаются заставить думать A, чувствовать B, делать C. Я — свободный человек, и я выбираю думать D, чувствовать E и делать F».

Образцы решений первого модуля

Ваше решение может отличаться от образца. Сверяйте признаки: есть ли в нём все шаги модели.

Занятие 1. Событие — мысль — реакция (ABC)

Задача 1.1. Отчёт без ответа

Образец. Разбор по ABC:

- A: отчёт отправлен в девять утра, к обеду ответа нет.
- B: «Ей не понравилось, сейчас будет разнос».
- C: тревога, не может сосредоточиться, плохо спит.

Другие мысли о том же событии:

- «У неё с утра совещания, она ещё не открывала почту». Реакция: спокойно занимается другими делами.
- «Если ответа не будет до трёх, спрошу, получила ли она отчёт». Реакция: тревога меньше, есть понятный следующий шаг.

Решено, если: в A нет оценок и догадок, только факты; B записана как мысль, своими словами в кавычках; в C есть и чувство, и то, что Марина делает; другие мысли правдоподобны, а не «всё прекрасно».

Частая ошибка. записать в A «начальница меня игнорирует». Это уже мысль, а не событие.

Задача 1.2. Один фильм — две рецензии

Образец. Каждый фильтр мог сработать у друзей по-разному.

- Сенсорный: один сидел ближе к экрану и замечал детали, другой сидел далеко от колонок и плохо слышал тихие диалоги.
- Культурно-исторический: для одного хорошее кино — это авторское, неспешное, для другого привычная норма — динамичный сюжет.
- Индивидуальный: первый сам снимает и ценит работу оператора, второму важно, чтобы его увлекала история.

Никто из них не ошибается: они смотрели один фильм через разные «очки».

Решено, если: у каждого из двоих названы все три фильтра; объяснения не делают одного правым, а другого — неправым; вывод — разница в восприятии, а не в «правде».

Частая ошибка. решить, кто из друзей «на самом деле прав». Модель не про то, чей взгляд верный, а про то, что взгляд у каждого свой.

Задача 1.3. Плов, который «опять раскритиковали»

Образец. Ошибки — в А и в В.

- Первая ошибка в А: оценка вместо факта. «Опять» и «раскритиковала» — это уже толкование, камера записала бы только слова тёщи.

- Вторая ошибка в B: записаны чувства, а мысль пропущена. Стыд и обида относятся к C.

Исправленный вариант:

- A: за ужином тёща сказала: «Рис сегодня суховат».
- B: «Ей никогда не нравится то, что я делаю».
- C: стыд и обида, жар в лице, весь вечер молчал, уехал раньше всех.

Решено, если: найдены обе ошибки: оценка в A и чувство на месте мысли в B; в исправленной A остались только слова и действия, которые можно снять на камеру; в B появилась мысль в кавычках, а стыд и обида перенесены в C.

Частая ошибка. найти только «опять» и пропустить вторую ошибку. Чувство легко принять за мысль, но «мне обидно» — это уже реакция, а не то, что Сергей себе сказал.

Задача 1.4. Моя ABC

Образец. Пример записи:

- A: руководитель на планёрке сказал при всех: «Отчёт нужно переделать к четвергу».
- B: «Он считает меня некомпетентным, теперь все так думают».
- C: жар в лице, до обеда не мог сосредоточиться, вечером огрызнулся дома.
- B′: «Ему нужен отчёт к четвергу, он говорит о сроке, а не обо мне». C′: досада, но спокойно сел за правки.

- Ещё B′: «Это повод уточнить, что именно поправить». C′: подошёл после планёрки и спросил.
- Убеждение за B: «мной всегда недовольны».

Решено, если: A можно было бы снять на камеру; есть хотя бы одна другая мысль, из которой выросла бы другая реакция; названо убеждение, а не только мысль о случае.

Частая ошибка. искать «правильную» мысль, после которой станет совсем не обидно. Задача не отменить чувство, а увидеть, что у события есть не одно прочтение.

Занятие 2. Три голоса решения (РВД+)

Задача 1.5. Машина в кредит

Образец. Три голоса:

- Ребёнок: «хочу, давно мечтаю».
- Взрослый: «по деньгам впритык: любая непредвиденная трата, и платить будет нечем».
- Родитель: «для меня важно не жить в долг».

Решение не целостное: Взрослый и Родитель возражают. «Плюс»: с первого числа полгода откладывать сумму будущего платежа и проверить, получится ли; через полгода решить, брать кредит или купить на накопленное.

Решено, если: у каждого голоса свой довод, они не повторяют друг друга; вывод о целостности сделан по всем трём голосам; первый шаг конкретный и с датой.

Частая ошибка. решить «большинством голосов». РВД+ ищет решение, в котором согласны все три голоса, а не побеждает самый громкий.

Задача 1.6. Полка, которую не повесили

Образец. Пять частей формулы:

- Голод: Лене не хватает ощущения, что её просьбы важны, мужу — признания, что он и так много делает.
- Крючок: «Отстань, сделаю».
- Клёв: «Ты всегда так!»
- Взаимодействие: сначала Лена — Преследователь, муж — Жертва. Потом он хлопает дверью и уходит в гараж: теперь он сам Преследователь и наказывает её уходом, а Лена оказывается в роли Жертвы.
- Насыщение: обида и подтверждение убеждения «на мужа нельзя положиться».

Зазор был между его «отстань» и её «ты всегда так». Здесь можно было не обобщать, а договориться о дне.

Решено, если: названы все пять частей формулы; роли меняются по ходу эпизода, а не закреплены навсегда; зазор найден между крючком и клёвом.

Частая ошибка. искать, кто начал. Формула показывает, что игру поддерживают оба, и выйти из неё может любой.

Задача 1.7. Третья отменённая встреча

Образец. Пример по частям формулы:

- Ситуация A, риск B и чувство C: «За месяц ты три раза отменяла нашу встречу за час до неё. Я боюсь, что так мы совсем перестанем видеться, и мне от этого грустно».
- Приглашение обсудить D: «Я приглашаю тебя обсудить, как нам договариваться о встречах, чтобы они получались».
- Почему важно, E: «Для меня это важно, потому что ты мне дорога».
- Открытый вопрос: «Что думаешь?»

Решено, если: ситуация названа фактами, без «ты всегда»; названы риск и ваше чувство; есть приглашение обсудить и причина, почему это важно; в конце открытый вопрос.

Частая ошибка. начать с обвинения («Ты опять меня подвела»). Тогда подруга будет защищаться, и вместо разговора начнётся новый круг игры.

Занятие 3. Восемь состояний

Задача 1.8. Узнайте состояние

Образец. Состояния по фразам:

- 1) Задабривающий Родитель: делает за другого и лишает его самостоятельности.
- 2) Критикующий Родитель: наезд и поиск виноватого.
- 3) Загнанный Ребёнок: «какой смысл стараться».
- 4) Свободный Ребёнок: живой интерес.
- 5) Структурирующий Родитель: ясные правила и предсказуемость.

- 6) Бунтующий Ребёнок: «назло».

Решено, если: все шесть фраз отнесены к состоянию, а не только к «Родителю» или «Ребёнку»; для каждой названо, по какому признаку вы узнали состояние.

Частая ошибка. считать первую фразу заботой. Забота создаёт условия, в которых другой справится сам; сделать за него — это Задабривающий Родитель.

Задача 1.9. Фотоаппарат на свадьбу

Образец. «Нет, в субботу фотоаппарат дать не смогу. Это связано с тем, что в этот день я сама работаю на съёмке. Понимаю, как тебе важно, чтобы у подруги остались хорошие снимки. Могу посоветовать прокат, где берут технику на день, и подсказать, как с ней обращаться».

Решено, если: первое слово — ясное «нет» без «наверное» и «может быть»; причина названа коротко, без оправданий; признано, что важно другому человеку; есть настоящая альтернатива.

Частая ошибка. начать с долгих объяснений, а «нет» спрятать в конец. Тогда отказ звучит как торг, и знакомая начнёт уговаривать.

Задача 1.10. Карта моих состояний

Образец. Несколько строк для примера: «Критикующий Родитель: отчитал подчинённого при всех. Задабривающий: переделал за коллегу отчёт „чтобы не мучилась“. Загнанный Ребёнок: неделю откладывал звонок врачу. Свободный: в субботу внезапно поехали с детьми за город. Чаще всего у меня Критикующий и Загнанный. Не хватает Заботливого — к себе».

Решено, если: примеры — конкретные поступки или фразы, а не черты характера; найдено хотя бы по одному плюсовому и минусовому состоянию; назван «дефицит»: чего не хватает.

Частая ошибка. ругать себя за минусовые состояния. Провалы бывают у всех; работа Взрослого — замечать их и возвращаться, каждый раз чуть быстрее.

Занятие 4. Договорённости и защита

Задача 1.11. Опоздания по вторникам

Образец. Сестра не соблюла два принципа:

- Принцип 7: если ей стало трудно успевать, нужно было сразу договориться заново, а не опаздывать молча.
- Принцип 8: не извинилась.

Аня не соблюла принцип 6: промолчала о нарушении, и договорённость тихо размывается.

Ане стоит спокойно назвать факт и предложить пересмотреть условия: «Насколько я понимаю, мы договорились, что по вторникам ты забираешь

сына к шести. Уже два раза ты приезжала на час позже, и воспитатель остаётся с ним одна. Поэтому я предлагаю вместе решить: тебе удобнее другой день или другое время?»

Решено, если: названы принципы и сестры, и Ани; нарушение предложено назвать как факт, без обвинений; есть предложение изменить условия, а не только претензия.

Частая ошибка. считать молчание заботой об отношениях. Неназванное нарушение копит обиду и разрушает договорённость сильнее, чем спокойный разговор.

Задача 1.12. Мастер опоздал и поднял цену

Образец. Пример по частям формулы:

- Соглашение A: «Насколько я понимаю, мы с вами договорились о замене детали в среду до полудня за ту сумму, что вы назвали по телефону».
- Факт B и риски C: «По факту вы пришли в четверг вечером и называете цену вдвое выше, что создаёт для меня риски: незапланированный расход и сомнение, можно ли опираться на ваши сроки».
- Предложение D: «Поэтому я предлагаю сделать работу по прежней цене или показать, из чего сложилась новая. Тогда мы решим, продолжаем ли».

Решено, если: напомнено, о чём договаривались; нарушение названо спокойно, как факт; названы риски для вас; есть конкретное предложение,

а не только претензия.

Частая ошибка. сразу сказать «вы обманщик». Оценка человека переводит разговор в ссору, а формула держит его на деле.

Задача 1.13. «У вас вечно всё не по записи!»

Образец. Здесь и то и другое. «Вечно» — крючок: обобщение, которое тянет в спор. Но задержка сегодня правда есть — это законная часть замечания, на неё и отвечаем по существу.

- Вода: «Понимаю вас, ждать неприятно».
- Земля: «Сегодня мастер задерживается на пятнадцать минут: предыдущая процедура заняла больше времени. Пока ждёте, могу предложить чай или перенести вас на удобное время со скидкой».
- Воздух: «Как вам будет удобнее?»

Решено, если: замечено, что «вечно» — крючок, но в нём есть законная часть: сегодня задержка правда есть; амортизация признаёт чувство клиентки, а не её обобщение; в ответе по существу есть факты и решение; в конце открытый вопрос.

Частая ошибка. спорить с «вечно» («Не вечно, а первый раз!»). Это клёв: разговор уходит в спор об обобщении, а реальная задержка остаётся без решения.

Задача 1.14. Моя защита ABC → DEF

Образец. Фраза мамы: «Ну конечно, у тебя на меня никогда нет времени».

- Навязывают: думать, что я плохая дочь (A), чувствовать вину (B) и отменить свои планы на субботу (C).
- Я выбираю: думать, что я люблю маму и у меня есть право на свои планы (D), чувствовать спокойствие и тепло (E) и предложить ей конкретное время на неделе (F).

Решено, если: навязанная цепочка разложена на мысль, чувство и действие; в DEF есть и забота о себе, и уважение к другому; F — конкретное действие, а не «не поддаваться».

Частая ошибка. сделать из DEF ответный удар («выберу думать, что мама манипулятор»). Защита — про ваш выбор, а не про наказание другого.