Самопроверка второго модуля

ДАТА _____

Сценарии и как из них выйти

Обведите букву ответа, который кажется верным, потом сверьтесь с ключом в конце. Это не экзамен и не оценка: ошибка подскажет, какую задачу стоит решить.

1 **Ольга каждый месяц жалуется подругам, что коллеги сваливают на неё чужую работу, но каждый раз соглашается взять ещё одну задачу. Какой шаг СОМЭД поможет Ольге найти точку, на которую она может повлиять?**

А) Шаг 1: описать ситуацию фактами, как камера наблюдения

Б) Шаг 4: назвать эмоции, которые рождаются в этот момент

В) Шаг 5: какие мои действия поддерживают этот цикл

Г) Шаг 7: что я выбираю чувствовать в теле вместо этого

2 **Лидия записалась в автошколу, и перед первым вождением внутри звучит: «Вечно у тебя всё из рук валится, куда тебе за руль». Она спрашивает себя: это сообщение о моих реальных способностях или эхо детских лет, какие есть факты за и против? Что она делает?**

А) Проходит шаг 3 СОМЭД: записывает мысли прямой речью

Б) Пропускает голос через первый фильтр Сократа — правду

В) Пропускает голос через третий фильтр Сократа — пользу

Г) Задаёт вопрос разрешения: что значит разрешить себе Х

3 **Сергей узнал в себе предписание «Не чувствуй». Он решает: «Буду гнать от себя мамин голос и докажу ей, что она была неправа». Что не так с этим шагом?**

А) Ничего: чем решительнее, тем быстрее уйдёт предписание

Б) Сначала нужно найти вторичную выгоду этого предписания

В) Прежде чем что-то менять, ему нужно обсудить это с мамой

Г) Он воюет с маминым голосом, а не даёт себе разрешение

4 **Марина вернулась из отпуска: «Ужасно съездили: в первый день лил дождь, соседи за стенкой шумели, обратный рейс задержали». О девяти солнечных днях на море и экскурсиях, которые ей понравились, она не вспоминает. Какая ловушка мышления здесь работает?**

А) Фильтрация: видит только плохое и не замечает хорошего

Б) Сверхобобщение: из пары случаев выводит «всегда» и «никогда»

В) Катастрофизация: видит в неприятности «конец света»

Г) Обесценивание: принижает важное фразой «ну и что»

5 **Ремонт на кухне затянулся на месяц, бригада снова не пришла. Кира весь день прокручивает в голове, как всё плохо. Что ей сделать прежде всего, чтобы вернуться на четвёртый этаж — к состоянию?**

А) Спросить себя: что я выбираю вместо этого?

Б) Сразу обзвонить другие бригады и нанять самую быструю

В) Записать, сколько раз и когда бригада её подводила

Г) Решить, что впредь будет платить только после работы

6 **Вера разбирает свой день по «Рогатке»: «Событие: начальник сделал замечание при всех. Решение: уволиться. Действие: написала заявление. Новое событие: сижу без работы». Что не так?**

А) Событие нужно оценить знаком (+/–), как решение и действие

Б) Пропущено «Состояние»: оно задаёт направление решению

В) Не хватает звена «Мысль», как в модели ABC первого модуля

Г) Новое событие нужно ставить в начало, а не в конец цепочки

7 **Алла пятый год говорит, что на работе её не ценят, но от перевода в другой отдел каждый раз отказывается. Зато коллеги ей сочувствуют, а сложных проектов не поручают. Что здесь лучше всего видно?**

А) «Воровство ответственности»: она решает за коллег

Б) Двойное послание: от неё ждут и роста, и покорности

В) Сверхобобщение: «меня никогда и нигде не ценят»

Г) Вторичная выгода: проблема ей зачем-то нужна

8 **Мама каждый вечер собирает обед 25-летнему сыну и сама звонит его начальнику, если сын проспал. Как назвать то, что она делает?**

А) «Воровство ответственности»: делает за сына его дела

Б) Заботливый Родитель: так она создаёт условия для роста сына

В) Вторичная выгода: маме нравится чувствовать себя незаменимой

Г) Обычная материнская забота, о которой не стоит задумываться

9 **Сосед по даче: «Опять у тебя участок зарос, всю улицу позоришь». Ответ: «Слышу. Ваши слова вызывают во мне желание огрызнуться. Но я не буду, потому что вы всегда придираетесь». Что не так по формуле Антиклёва?**

А) Не хватает амортизации: ответ начинается сразу с отпора

Б) Не хватает только захвата — открытого вопроса в конце

В) Нет В и захвата, а вместо С — упрёк «вы всегда»

Г) Нельзя называть вслух своё желание отреагировать

10 **На встрече выпускников однокурсник просит архитектора Михаила: «Глянь по фото, можно снести эту стену? Мы же свои». Михаил уже ответил амортизацией и отказом через профессию и объяснил, чем однокурснику опасен совет по фото. Какое продолжение подходит лучше по пятишаговой технике?**

А) «Давай после ужина я быстро гляну, там же пять минут»

Б) «Запишись ко мне на консультацию, я пришлю, что подготовить»

В) «Сноси, если стена тонкая: несущие обычно толще»

Г) «Поищи в интернете, там полно похожих планировок»

11 **Друг просит программиста: «Почини ноутбук по-дружески, ты же программист». Тот отвечает: «Нет, я тебе не бесплатная техподдержка. Неси в сервис». Что не так по пятишаговой технике?**

А) Ему нужно было сразу назвать цену своей работы

Б) Нужно было сначала немного помочь, а потом отказать

В) Он верно отказал, но забыл про захват — вопрос в конце

Г) Нет амортизации и заботы, отказ — вопреки профессии

12 **Лена третий год откладывает открытие своей пекарни и замечает: пока это только мечта, никто не скажет, что у неё не вышло. Какой вопрос модели целей ей стоит разобрать прежде всего?**

А) Шаг 12: что я получу, не достигнув цели

Б) Шаг 2: насколько это зависит от меня

В) Шаг 5: как измерить цель в цифрах

Г) Шаг 21: какие препятствия могут встретиться

Отметьте номера вопросов, где вы сомневались. После ключа выберите один и решите, какое занятие или задачу перечитать.

Ключ и пояснения

1. **В.** Пятый шаг — самый важный в модели: каков мой вклад в поддержание цикла? Ольга сама каждый раз соглашается на новую задачу: это и есть её вклад. Вопрос «что я сам делаю, что снова здесь?» вместо «кто виноват?» показывает ту единственную точку, на которую можно повлиять. Остальные шаги нужны, но без пятого круг так и остаётся «чужой виной».

2. **Б.** Внутренний голос предписания — «сообщение, переданное от других». Его можно проверить тремя фильтрами Сократа. Первый фильтр — правда: это сообщение о моих реальных способностях или эхо детских лет? Третий фильтр спрашивал бы о другом: помогает ли фраза идти к тому, что я выбираю. Если хотя бы один из трёх фильтров даёт «нет», мы вправе не подчиняться этому голосу.

3. **Г.** С предписаниями работают, не подавляя голоса родителей и не воюя с ними, а добавляя к ним свой голос разрешения. Для этого есть три вопроса: что значит для меня разрешить себе Х? Почему мне важно разрешить себе Х? Как я пойму, что разрешил себе Х? Здесь Х — «чувствовать», и это разрешение дают себе снова и снова, а не один раз. Искать вторичную выгоду предписания или сначала обсуждать всё с мамой для этого не нужно: разрешение даёт себе сам взрослый человек.

4. **А.** Фильтрация — выборочное внимание к негативным фактам при полном игнорировании противоположных. Из десяти дней в рассказе остались три неприятности, а хорошее выпало. Так человек постоянно подтверждает себе негативную картину, и резерв тает. Сбалансированная версия: «Были неудачные моменты, а в целом отдых получился».

5. **А.** Управлять собой по-настоящему можно только с четвёртого этажа — с уровня состояния. Вопросы к себе — первый из восьми способов туда вернуться: что я выбираю вместо этого? Почему для меня это важно? Какие шаги я могу предпринять? Звонки, учёт срывов и новые правила оплаты относятся ко второму, первому и третьему этажам. Они пригодятся, но из ровного состояния решения и действия получатся точнее.

6. **Б.** Формула «Рогатки»: Событие (нейтральное) → Состояние → Решение (+/–) → Действие (+/–) → Новое событие (+/–). Само событие нейтрально, как камень, поэтому знака у него нет. Направление выстрела задаёт состояние, через которое оно прошло. Если пропустить состояние, кажется, что решение уволиться продиктовало само замечание.

7. **Г.** Вторичная выгода — неосознаваемое преимущество, которое человек получает от своей проблемы. Здесь это сочувствие коллег и возможность избегать трудных поручений. Пока выгода не названа, изменения саботируются изнутри. Помогает честный вопрос: что я получаю, сохраняя эту проблему, и каким более здоровым способом можно получить то же самое? Решать за коллег Алла не берётся, противоречивых требований к ней никто не предъявляет, а «никогда и нигде» она не говорит — значит, это не «воровство ответственности», не двойное послание и не сверхобобщение.

8. **А.** Механизм «воровства ответственности»: я беру на себя то, что должен делать другой, и тем лишаю его необходимости взрослеть. Это Задабривающий Родитель, а Заботливый создаёт условия, в которых другой растёт сам. Вторичная выгода может стоять за этим поведением, но вопрос о самом поведении. Один поступок ещё ничего не определяет: важны частота и устойчивость. Это шкала, а не «да или нет».

9. **В.** Формула Антиклёва: «Амортизация + Ваши слова (или поведение) вызывают во мне желание отреагировать определённым образом — А. Вместо этого я приглашаю вас к В. Это важно, потому что С. [Захват — открытый вопрос.]» Амортизация («Слышу») и А здесь есть, а упрёк «вы всегда» — тот же клёв, только отложенный. Например: «Вместо этого я приглашаю вас сказать, что именно вам мешает (В). Это важно, потому что нам соседствовать много лет и я хочу, чтобы мы ладили (С). Что для вас сейчас самое неудобное?»

10. **Б.** Просьба «мы же свои» — двойное послание: «будь со мной по-свойски» и «дай полноценную экспертизу» одновременно. Выход — четвёртый шаг: конструктивная альтернатива с правильным форматом (запись на приём, договор, полноценная рабочая сессия) и небольшим «препятствием на пути к вам». «Гляну после ужина» возвращает в ту же ловушку, совет на ходу может навредить, а «поищи в интернете» оставляет человека без пути. Помочь бесплатно — ваш выбор, но и тогда в ясном формате: время, материалы, подготовка.

11. **Г.** Пять шагов: амортизация; отказ через профессиональную позицию («именно потому, что я..., я не могу...»); обоснование заботой о собеседнике; конструктивная альтернатива с правильным форматом; выгода и захват. Например: «Понял, вижу, что тебе это важно. Именно потому, что я программист, я не могу чинить на ходу: без диагностики можно потерять твои файлы. Отнеси в сервис, я скину адрес проверенного, а важное пока сохрани на флешку. Так ничего не пропадёт. Когда тебе удобно отнести ноутбук?» Захвата в ответе действительно нет, но «верно отказал» — неправда: без амортизации и заботы отказ звучит как отпор. Называть цену сразу или «немного помочь» на ходу — не шаги этой техники. Помочь бесплатно можно, если вы так решили, но и тогда договоритесь о времени и о том, что подготовить.

12. **А.** Шаг 12 — прямая работа со вторичной выгодой из седьмого занятия. Пока выгода от того, что цель не достигнута, не названа, она будет тихо саботировать движение. Назвав её, можно искать способ сохранить важное для себя и при этом двигаться к цели. Препятствия шага 21 — внешние трудности пути, а Лену держит выгода внутри.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/02