Задачник второго модуля

ДАТА _____

Сценарии и как из них выйти

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.

СОДЕРЖАНИЕ

Занятие 5. Круг, который я сам поддерживаю (СОМЭД) 01
Занятие 6. Моя энергия и мои ловушки мышления 05
Занятие 7. Сценарий и выбор (Антиклёв) 06
Занятие 8. Границы и цели 09
Образцы решений второго модуля 12

Занятие 5. Круг, который я сам поддерживаю (СОМЭД)

2.1 Разбор ситуации · Образец — с. 12

Перебивают на планёрке

Каждый понедельник на планёрке Карина рассказывает о своём проекте, и каждый раз на середине её перебивает коллега Стас: «Давай короче, и так всё понятно». У Карины сжимается горло и горят щёки, в голове звучит: «Опять. Меня здесь никто не слушает». Ей обидно, и она злится. Она замолкает, не договорив, а в обед жалуется подруге из соседнего отдела. Ни со Стасом, ни с руководителем она об этом не говорила.

В модели СОМЭД двенадцать шагов. Шаги 1–5 описывают круг, который повторяется сейчас: ситуация, ощущения, мысли, эмоции, действия (их первые буквы и дают название СОМЭД). Шаги 6–10 — желаемое: 6 — какую ситуацию выбираю создавать, 7–9 — что выбираю чувствовать в теле, думать и испытывать, 10 — маленький шаг. Шаги 11–12 — итог и первый шаг.

Здесь нужны шаги 1–5, а из второй части только два: 6 (куда Карина хочет прийти) и 10 (с чего начнёт). Шаги 7–9 — о её внутреннем состоянии в желаемой ситуации, их может назвать только она сама; в этой задаче они не нужны.

Вопросы:

- Разложите круг по шагам 1–5.
- Каков вклад Карины в этот круг (шаг 5)?
- Какими могут быть её шаг 6 (что выбирает создавать) и шаг 10 (маленький шаг)?

А *если чуть иначе*? Стас так же перебивает каждого, кто говорит дольше двух минут, и руководитель каждый раз молчит. Что меняется в разборе по шагам?

Опора: Шаг 1 — ситуация (вижу, слышу): «Как камера наблюдения зафиксировала бы это происходящее»; шаг 2 — ощущения; шаг 3 — мысли (прямая речь); шаг 4 — эмоции; шаг 5 — действия, вклад в круг: «Каков ваш вклад в поддержание этого цикла?»; шаг 6 — «какую ситуацию вместо той вы выбираете создавать?»; шаг 10 — «Какой маленький шаг в ближайшее время вы выбираете совершить, чтобы приглашать желаемое в свою жизнь?»

Ваше решение

2.2

Разбор ситуации · Образец — с. 12

Курсовая в последнюю ночь

Артём учится на третьем курсе и каждую сессию пишет курсовую в последнюю ночь. Он объясняет так: «Я не успеваю, потому что много других предметов, потому что подрабатываю по вечерам, потому что преподаватель поздно утвердил тему». Перепишите ту же историю в циркулярной логике, тремя звеньями «чтобы». Где в новом тексте появляется место, на которое Артём может повлиять сам?

А если чуть иначе? В этом семестре тему утвердили в сентябре, подработки нет, а Артём всё равно сел за курсовую в последнюю ночь. Что теперь видно в его объяснении?

Опора: «Линейная логика: „Это произошло, потому что…“. Мы рассматриваем событие как результат прошлых причин». «Циркулярная логика: „Это происходит, чтобы…“. Мы смотрим на ситуацию как на часть повторяющегося цикла, в котором наше текущее поведение поддерживает или воссоздаёт саму проблему».

Ваше решение

2.3

Разбор ситуации · Образец — с. 13

Голос перед мастер-классом

Ринат — повар в кафе. Хозяйка предложила ему по субботам вести для гостей мастер-класс по выпечке. Ринат хочет согласиться, но внутри сразу звучит знакомое с детства: «Не лезь вперёд. Без тебя найдутся, кто покажет». Какое из двенадцати предписаний здесь узнаётся? Пропустите этот голос через три фильтра Сократа и сформулируйте разрешение, которое Ринат может поставить рядом.

А *если чуть иначе*? Ринат ни разу не готовил при людях, а первый мастер-класс уже в эту субботу. Как теперь пройдут три фильтра?

Опора: «Правда ли это? Это сообщение о моих реальных способностях или это эхо детских лет? Хорошо ли это? Делает ли это сообщение мою жизнь лучше? Полезно ли это? Помогает ли это мне достигать того, что я выбираю…? Если хотя бы один из трёх фильтров даёт „нет“ — мы вправе не подчиняться…». Двенадцать предписаний по списку занятия: 1 — «Не живи», 2 — «Не будь самим собой», 3 — «Не будь ребёнком», 4 — «Не расти», 5 — «Не думай», 6 — «Не будь успешным», 7 — «Ничего не делай», 8 — «Не будь первым», 9 — «Не принадлежи», 10 — «Не будь близким», 11 — «Не будь здоровым», 12 — «Не чувствуй».

Ваше решение

2.4

Найдите ошибку · Образец — с. 13

Разбор Вадима

Вадим разложил по модели СОМЭД свои вечера с сыном-подростком. Он заполнил всю первую часть модели — шаги 1–5, а из второй части пока только два шага: 6 (какую ситуацию выбирает создавать вместо этой) и 10 (маленький шаг). Шаги 7–9 и 11–12 он оставил на потом — в этой задаче они не нужны.

Его запись:

- Шаг 1, ситуация: «Прихожу с работы, а сын демонстративно сидит в игре и меня игнорирует».
- Шаг 2, ощущения: «Стучит в висках, сжимаются кулаки».
- Шаг 3, мысли: «Опять он в игре. Ему на меня наплевать».
- Шаг 4, эмоции: «Обида и злость».
- Шаг 5, мой вклад в круг: «Кричу: „Выключай немедленно!“ Сын хлопает дверью, и весь вечер мы молчим».
- Шаг 6, что выбираю создавать: «Вечер, когда мы спокойно разговариваем».

- Шаг 10, маленький шаг: «Стать спокойным отцом и перестать срываться».

В двух шагах Вадим отошёл от модели. В каких? Перепишите их.

Опора: Шаг 1 (ситуация) — «Постарайтесь быть максимально конкретными, указывая факты, без интерпретаций. Как камера наблюдения зафиксировала бы это происходящее»; шаг 10 (маленький шаг) — «Какой маленький шаг в ближайшее время вы выбираете совершить…? Подумайте о конкретном, самом простом действии…»

Ваше решение

2.5

О себе · Образец — с. 13

Моё разрешение

Выберите одно из двенадцати предписаний, которое вы узнаёте в себе. Не самое тяжёлое, а то, о котором сейчас можете думать спокойно. Назовите X — то, что вы разрешаете себе вместо запрета (позитивную альтернативу предписанию), и письменно ответьте на три вопроса разрешения. Добавьте одну ситуацию ближайшей недели, в которой вы дадите старому голосу услышать новое разрешение.

Если вспоминать детство тяжело и это состояние не проходит, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: «Что значит для тебя разрешить себе X? — Почему тебе важно разрешить себе X? — Как ты поймёшь, что ты разрешил себе X?» X по порядку предписаний: жить, быть собой, быть ребёнком, расти, думать, быть успешным, действовать, быть лидером, принадлежать, быть близким, быть здоровым, чувствовать.

Ваше решение

Занятие 6. Моя энергия и мои ловушки мышления

2.6 Разбор ситуации · Образец — с. 14

Узнайте ловушку

Назовите ловушку мышления и её группу в каждой фразе.

- 1) «Руководитель второй день не отвечает на моё предложение — значит, считает его глупым».
- 2) «Сын принёс четвёрку по физике — всё, отличником ему не быть, год провален».
- 3) «Сосед опять не поздоровался. В этом доме все хамы».
- 4) «Я обязана каждый вечер готовить ужин из трёх блюд».
- 5) «Подруга весь вечер была грустная — наверное, это я её чем-то задела».
- 6) «На собеседовании отказали — ну и что, не очень-то и хотелось» (хотя работа была очень нужна).

Затем перескажите первую ситуацию без искажения.

А если чуть иначе? Руководитель прочитал предложение и ответил одним словом: «Посмотрим». Остаётся ли первая фраза той же ловушкой и каким будет пересказ?

Опора: Группа А. Искажения масштаба: поляризация, катастрофизация, гиперболизация, обесценивание. Группа Б. Искажения обобщения: сверхобобщение, навешивание ярлыков, фильтрация. Группа В. Искажения домысливания: предсказывание будущего, чтение мыслей, персонализация. Группа Г. Искажения требований: долженствования.

Ваше решение

2.7 Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 14

Подарок не доехал

Фарид после двенадцатичасовой смены пришёл в пункт выдачи за подарком для дочери: день рождения завтра. Сотрудница говорит, что заказ задерживается на три дня. Фарид повышает голос, требует «начальство», дома пишет гневный отзыв. Подарка нет, вечер испорчен, дочь спрашивает, почему папа злой. Разложите случай по «Рогатке». На каком этаже по модели «4 этажа» был фокус Фарида? Постройте траекторию из ровного состояния.

А если чуть иначе? Дочь стоит рядом с Фаридом у стойки и слышит, что подарок задерживается. Что меняется в его состоянии и в решении?

Опора: «Событие (нейтральное) → Состояние → Решение (+/–) → Действие (+/–) → Новое событие (+/–)». 1 этаж — фокус на событиях; 2 этаж — на действии; 3 этаж — на решении; 4 этаж — на состоянии. «По-настоящему управлять собой вы можете только с четвёртого этажа — с уровня состояния».

Ваше решение

2.8

Скажите сами · Образец — с. 15

Электричка встала

До вашего доклада на конференции сорок минут, а электричка встала между станциями. Вы замечаете, что в голове крутится: «Всё пропало, я опозорюсь». Что вы скажете себе по первому способу возвращения на четвёртый этаж — вопросам к себе? (В занятии восемь таких способов; здесь тренируем только первый.) Задайте себе три вопроса и ответьте на каждый вслух.

Опора: «Что я выбираю вместо этого? Почему для меня это важно? Какие шаги в этом направлении я могу предпринять?»

Ваше решение

Занятие 7. Сценарий и выбор (Антиклёв)

2.9

Разбор ситуации · Образец — с. 15

Вечно на мели

Костя третий год говорит друзьям, что на его работе мало платят, и в кафе друзья по очереди расплачиваются за него. Ему не раз предлагали контакты для новой работы, но он каждый раз откладывает звонок: «Сейчас не время». При этом друзья ему сочувствуют, а от общих поездок, где нужно скидываться, он спокойно отказывается. Какие вторичные выгоды из списка седьмого занятия можно здесь предположить? Какой вопрос Косте стоит задать себе самому?

А если чуть иначе? Друзья договорились больше не платить за Костю в кафе, а он всё так же откладывает звонок про новую работу. Какие из предположенных выгод остаются?

Опора: «Вторичная выгода — это неосознаваемое преимущество, которое человек получает при проявлении своей проблемы». Примеры из списка: «Снимать с себя ответственность», «Получать сочувствие и жалость», «Избегать неприятных обязанностей или поручений». Вопрос: «какой смысл, какую опору я найду, когда отпущу эту проблему?»

Ваше решение

2.10

Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 15

Последний раз

Лиля уже в четвёртый раз за год оплачивает долг своего тридцатилетнего брата Дениса за съёмную квартиру. Хозяйке квартиры она звонит сама и объясняет, что Денис «просто закрутился на работе». Каждый раз Лиля говорит: «Это в последний раз», — и каждый раз платит снова. Денис обещает «со следующей зарплаты всё сам». Какие формы «воровства ответственности» здесь видны? Чем на месте Лили отличался бы Заботливый Родитель и с чего ей начать?

А если чуть иначе? Денис сам позвонил хозяйке и договорился об отсрочке на неделю, а Лиля, узнав об этом, всё равно перевела деньги, «чтобы не тянуть». Что меняется в формах «воровства ответственности»?

Если за долгами близкого стоит зависимость, обратитесь к психологу или психотерапевту, лучше к специалисту по зависимостям; при угрозе жизни — 112.

Опора: «я беру на себя то, что должен делать другой, и тем самым лишаю его необходимости взрослеть». В занятии девятнадцать форм; здесь нужны три из них: 6 — «Оплачивать его долги»; 7 — «Прикрывать его»; 13 — «Давать обещания, которые не выполняешь». Заботливый Родитель «создаёт условия для роста», «воровство ответственности» — Задабривающий Родитель, «который лишает другого силы».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Ваше решение

2.11

Скажите сами · Образец — с. 16

«Ты же вечно витаешь в облаках»

Вы предлагаете взять на себя подготовку юбилея родителей, а старший брат при всех усмехается: «Ты? Ты же вечно витаешь в облаках, тебе ничего серьёзного доверить нельзя». Что вы скажете по формуле Антиклёва?

Опора: 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. А — к чему вас тянет крючок; В — что вы предлагаете вместо игры; С — почему это важно.

Ваше решение

2.12

О себе · Образец — с. 16

Моя шкала

Выберите четыре сферы своей жизни. Для каждой поставьте точку на шкале от 1 до 100 между Неудачником и Победителем. Запишите одну черту Победителя, которая у вас в этой сфере уже есть. Затем выберите одну сферу и маленький шаг, который сдвинет вас по шкале.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Опора: «чистых экземпляров не существует»; «Это шкала от 1 до 100, и в разных сферах жизни мы можем находиться в разных её точках». Несколько черт Победителя: «Ставит и достигает реальные цели»; «Умеет уверенно говорить „нет“»; «Отделяет факты от мнений»; «Внимателен к психобиологическим резервам и к своему состоянию»; «Не клюёт на крючки».

Ваше решение

Занятие 8. Границы и цели

2.13 Скажите сами · Образец — с. 17

«Распиши мне упражнения, ты же тренер»

Вы фитнес-тренер. Старый друг пишет: «Я сорвал спину на даче, распиши мне по-дружески упражнения, чтобы за неделю всё прошло, — ты же тренер».
Что вы ответите по пятишаговой технике отказа через профессию?

Опора: «Амортизация» — «Отказ через профессиональную позицию» — «Обоснование заботой о собеседнике» — «Конструктивная альтернатива (создание правильного формата)» — «Выгода и захват»

Ваше решение

2.14 Скажите сами · Образец — с. 17

Кот не ест второй день

Вы ветеринар. Соседка по даче показывает кота: «Он второй день не ест, дай какую-нибудь таблетку, ты же ветеринар». Вы уже ответили по пяти шагам отказа через профессию (как в задаче выше) и предложили сегодня же отвезти кота в дежурную клинику. Соседка давит: «Да что ты как чужая, просто скажи, что дать».
Что вы скажете на повторный крючок?

Опора: «Так, минутку. Правильно ли я понял, что ты не услышал то, что я только что сказал? Любой совет в таких условиях не только не поможет тебе, но и может навредить».

Ваше решение

2.15

О себе · Образец — с. 17

Моя цель в шести вопросах

Возьмите цель, о которой давно думаете.

В модели постановки целей 24 шага, они собраны в шесть блоков: формулирование цели (1–5), ресурсы и мотивация (6–9), время и последствия (10–12), каким нужно быть (13–17), путь и его коррекция (18–21), первый шаг и итог (22–24). Целиком модель проходят в паре, и это долгая работа. Здесь — короткая версия: шесть опорных вопросов из четырёх блоков: сама цель, зачем она, срок, скрытая выгода и первый шаг. Остальные шаги можно пройти потом по списку занятия.

Ответьте письменно на шесть вопросов:

- шаг 1 — что вы выбираете пригласить в свою жизнь;
- шаг 5 — как измерить цель в цифрах;
- шаг 8 — почему вам важно её достичь;
- шаг 10 — сколько нужно времени, какая дата;
- шаг 12 — что вы получите, не достигнув цели;
- шаг 22 — каким будет первый шаг.

Особенно внимательно ответьте на шаг 12: что вы получите, если цель так и останется недостигнутой?

Опора: Шаг 1 — «Что ты выбираешь пригласить в свою жизнь в ближайшие 5 лет?»; шаг 5 — «Как эту цель можно измерить в цифрах?»; шаг 8 — «Почему тебе важно достичь этой цели?»; шаг 10 — «Сколько времени потребуется для достижения? Поставь дату в календаре»; шаг 12 — «Что ты получишь, не достигнув цели?»; шаг 22 — «Каким будет твой первый шаг в ближайшее время?»

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Ваше решение

Образцы решений второго модуля

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

Занятие 5. Круг, который я сам поддерживаю (СОМЭД)

Задача 2.1. Перебивают на планёрке

Образец. Круг, который есть сейчас:

- Шаг 1, ситуация: понедельник, планёрка, Карина говорит о проекте, на середине Стас произносит: «Давай короче, и так всё понятно».
- Шаг 2, ощущения: сжимается горло, горят щёки.
- Шаг 3, мысли: «Опять. Меня здесь никто не слушает».
- Шаг 4, эмоции: обида и злость.
- Шаг 5, вклад: Карина замолкает, не договорив, и несёт недовольство подруге, а не Стасу или руководителю. Так Стас не знает, что мешает, и круг повторяется.

Желаемое:

- Шаг 6, что выбирает создавать: она договаривает свой доклад до конца, а коллеги задают вопросы после.
- Шаг 10, маленький шаг: перед следующей планёркой подойти к Стасу и сказать: «Мне важно договорить до конца, вопросы — после; договоримся?»

Если же он всё равно перебьёт, спокойно сказать: «Дай я закончу, осталась минута».

Решено, если: в шаге 1 только факты, без «он меня не уважает»; ощущения записаны отдельно от мыслей и эмоций; вклад — это действия самой Карины, а не поведение Стаса; шаг 10 маленький, конкретный и в ближайшее время.

Частая ошибка. записать в шаг 5 «Стас вечно перебивает». Это снова поиск виноватого снаружи, а шаг 5 спрашивает: «что я сам делаю, что снова здесь?» Увидеть свой вклад не значит признать себя виноватой: это та точка, на которую можно повлиять.

Задача 2.2. Курсовая в последнюю ночь

Образец. Та же история в циркулярной логике, от лица Артёма. Я пишу курсовую в последнюю ночь:

- чтобы получать привычный прилив собранности, когда отступать некуда;
- чтобы при невысокой оценке говорить себе «я просто не успел», а не «я не справился»;
- чтобы однокурсники видели, какой я загруженный.

Место, на которое Артём влияет сам: срок начала работы. Например, написать план курсовой и показать его преподавателю до конца месяца, пока до сессии далеко.

Решено, если: все три звена начинаются с «чтобы» и отвечают на вопрос «зачем мне это», а не «почему»; в звеньях есть то, что Артём получает от этого круга; найдено хотя бы одно действие, которое зависит от самого Артёма.

Частая ошибка. вставить старые причины в новую форму: «чтобы… потому что преподаватель поздно утвердил тему». Тогда это всё та же линейная логика: причина снова снаружи, и менять нечего.

Задача 2.3. Голос перед мастер-классом

Образец. Предписание — «Не будь первым»: голос запрещает выделяться и проявлять инициативу.

Три фильтра:

- Правда? Нет: хозяйка позвала именно его, потому что его выпечку хвалят гости, и он уже учил двоих новых поваров.
- Хорошо? Нет: из-за этого голоса Ринат годами отказывается от того, чего сам хочет.
- Полезно? Нет: ему важно расти в профессии, а голос держит его на месте.

Ринат вправе не подчиняться этому голосу. Разрешение: «Мне можно быть первым и показывать то, что я умею».

Решено, если: предписание названо по списку занятия, а не своими словами вроде «неуверенность»; каждый из трёх фильтров пройден с фактами из жизни Рината; разрешение звучит своим голосом и не спорит с родителями.

Частая ошибка. решить, что если голос не прошёл фильтры, его надо «заглушить» или доказать родителям, что они были неправы. С предписанием не воюют: к старому голосу добавляют свой голос разрешения.

Задача 2.4. Разбор Вадима

Образец. Ошибки — в шагах 1 и 10.

- Шаг 1. «Демонстративно» и «игнорирует» — догадки о том, что у сына на уме, а не факты. Камера записала бы так: «Прихожу домой в восемь. Сын сидит за компьютером в наушниках и не оборачивается, когда я говорю „привет“».
- Шаг 10. «Стать спокойным отцом» — не маленький шаг, а большая цель, почти то же желаемое, что в шаге 6. И срока у неё нет. Маленький шаг: «Завтра, когда приду домой, сначала переоденусь и выпью чаю, а потом подойду к сыну и спрошу, во что он играет».

Остальное записано верно: в шаге 3 — мысль прямой речью, в шаге 4 — отдельно эмоции, в шаге 5 — вклад самого Вадима (крик), в шаге 6 — желаемая ситуация.

Решено, если: найдены ошибки в шагах 1 и 10; шаг 1 переписан фактами, которые увидела бы камера; новый шаг 10 маленький, конкретный, с ближайшим сроком и зависит от самого Вадима.

Частая ошибка. заменить одну догадку другой: «сын увлёкся и не слышит меня». Это всё ещё мысль Вадима о сыне; ей место в шаге 3, а в шаге 1 — только то, что видно и слышно.

Задача 2.5. Моё разрешение

Образец. Пример записи:

- Предписание: «Не думай». Дома говорили: «Мала ещё своё мнение иметь». Х — думать и принимать решения.
- Что значит разрешить: на семейном совете о переезде сказать своё мнение, а не ждать, что решат за меня.
- Почему важно: жить в новом месте предстоит и мне.
- Как пойму: когда скажу «я считаю, что нам лучше...» без извинений в начале фразы.
- Ситуация: в воскресенье, когда будем выбирать район.

Решено, если: предписание и X названы по списку занятия; ответы на три вопроса конкретны и о вашей сегодняшней жизни; есть ситуация на ближайшей неделе.

Частая ошибка. ждать, что одного ответа хватит навсегда. Разрешение дают себе снова и снова, в разных ситуациях.

Занятие 6. Моя энергия и мои ловушки мышления

Задача 2.6. Узнайте ловушку

Образец. Ловушки по фразам:

- 1) Чтение мыслей, группа В: уверенность, что знаешь, что думает другой, без подтверждений.
- 2) Поляризация, группа А: «или отлично, или провал», без полутонов.
- 3) Сверхобобщение, группа Б: из одного соседа — «все». «Хамы» — ещё и ярлык, ловушка той же группы Б; если назвали её, это тоже верно.
- 4) Долженствование, группа Г: жёсткое «обязана».
- 5) Персонализация, группа В: чужое настроение принято на свой счёт.
- 6) Обесценивание, группа А: важное сглажено фразой «ну и что».

Первая ситуация без искажения: «Руководитель два дня не отвечает. Я не знаю почему: может быть, он занят или ещё не читал. Завтра спрошу, успел ли он посмотреть».

Решено, если: у каждой фразы названы и ловушка, и группа; для каждой указан признак, по которому её узнали; пересказ держится фактов и не заменяет одну догадку другой, например «он точно в восторге».

Частая ошибка. спутать фразы 1 и 5. В чтении мыслей я «знаю», что думает другой; в персонализации — уверенность, что его состояние из-за меня. В обеих мысль — не факт, но ловушки разные.

Задача 2.7. Подарок не доехал

Образец. Как было:

- Событие: заказ задерживается на три дня.
- Состояние: усталость после смены, злость, страх подвести дочь.
- Решение (–): «выскажу им всё».
- Действие (–): кричит на сотрудницу, пишет гневный отзыв.
- Новое событие (–): подарка нет, вечер испорчен, дочь видит злого папу.

Фокус был на первом этаже, на событии.

Из ровного состояния (событие то же):

- Состояние: Фарид выдыхает и называет себе: «Я злюсь и боюсь подвести дочь».
- Решение (+): найти, как успеть к завтрашнему дню.
- Действие (+): спрашивает, можно ли отменить заказ и вернуть деньги, и по дороге домой покупает похожий подарок в магазине.
- Новое событие (+): подарок есть, вечер спокойный.

Решено, если: у события нет знака, оно записано как факт; состояние стоит отдельным звеном между событием и решением; знаки решения, действия и нового события согласованы; во второй траектории меняется состояние, а событие остаётся тем же.

Частая ошибка. решить, что вечер испортила задержка заказа. «Рогатка» показывает: событие — камень, а направление выстрела задало состояние, через которое оно прошло.

Задача 2.8. Электричка встала

Образец. Три вопроса и ответы:

- «Что я выбираю вместо паники?» — Спокойно сделать то, что зависит от меня.
- «Почему для меня это важно?» — Если я приеду взвинченной, выступлю хуже, чем могу, даже если успею.
- «Какие шаги я могу предпринять?» — Сейчас напишу организатору, что задерживаюсь, и попрошу поменять меня местами со следующим докладчиком. Пока стоим, повторю первые три слайда.

Решено, если: прозвучали все три вопроса; на первый ответ — что вы выбираете, а не только чего не хотите; причина важности — ваша, а не «так положено»; шаги зависят от вас и выполнимы прямо сейчас.

Частая ошибка. отвечать про электричку: «почему они вечно ломаются». Это фокус на событии, первый этаж; вопросы к себе возвращают внимание к вашему выбору и состоянию.

Занятие 7. Сценарий и выбор (Антиклёв)

Задача 2.9. Вечно на мели

Образец. Можно предположить три выгоды из двенадцати в списке занятия:

- Получать сочувствие и жалость: друзья жалеют и платят за него.
- Снимать с себя ответственность: пока «мало платят», денежные решения как будто принимает не он.
- Избегать неприятных обязанностей: не нужно проходить собеседования и рисковать отказом.

Это предположения: назвать выгоду честно может только сам Костя. Его вопрос к себе — вопрос занятия: «Какой смысл, какую опору я найду, когда отпущу эту проблему?» И следом: «Каким более здоровым способом можно получить то же самое, например внимание друзей?»

Решено, если: выгоды взяты из списка занятия и подкреплены фактами из условия; выгоды названы как предположения, а не как приговор; вопрос обращён к самому Косте и ведёт к здоровому способу получить то же.

Частая ошибка. решить, что Костя «притворяется» и пользуется друзьями. Вторичная выгода неосознаваема; это не повод осуждать человека, а повод честно её увидеть.

Задача 2.10. Последний раз

Образец. Формы «воровства ответственности»:

- 6 — Лиля оплачивает долги брата;
- 7 — прикрывает его перед хозяйкой квартиры;
- 13 — не выполняет своё «последний раз».

Так Денису не нужно самому договариваться о деньгах, и в этом он не взрослеет.

Заботливый Родитель не платит и не объясняется за брата, а создаёт условия, в которых он справится сам. Начать Лиля может с разговора: «Дальше с хозяйкой ты договариваешься сам. Если хочешь, помогу расписать бюджет на месяц».

Решено, если: названы минимум две формы из списка занятия; объяснено, чего лишается Денис; Заботливый Родитель отличён от Задабривающего по тому, что происходит с другим; есть первый шаг, который возвращает Денису его ответственность.

Частая ошибка. поставить Лиле ярлык «созависимая». Модель занятия — не диагноз и не «да или нет», а шкала: важны частота и устойчивость, и смотреть стоит на конкретные действия, которые можно изменить.

Задача 2.11. «Ты же вечно витаешь в облаках»

Образец. Пример по частям формулы:

- Амортизация и А: «Слышу тебя, и твои слова вызывают во мне желание обидеться и начать доказывать, что я тоже кое-что умею».
- В: «Вместо этого я приглашаю тебя разделить подготовку: я возьму поздравления и программу вечера, а ты — то, в чём силён сам».
- С: «Это важно, потому что юбилей у родителей один и мне хочется сделать его вместе, а не наперегонки».
- Захват: «Что ты готов взять на себя?»

Решено, если: есть амортизация вместо ответного укола; вслух названо, к чему тянет крючок; есть конкретное приглашение и причина, почему оно важно; в конце открытый вопрос.

Частая ошибка. назвать А, а потом всё равно клюнуть: «...но скажу тебе, что ты сам в прошлый раз ничего не сделал». Это тот же клёв, только отложенный; после А должно идти приглашение, а не ответный укол.

Задача 2.12. Моя шкала

Образец. Пример записи:

- Работа — 70: отделяю факты от мнений, когда разбираю жалобы клиентов.
- Дружба — 65: не клюю на крючки, когда друзья подтрунивают надо мной.
- Деньги — 40: чаще надеюсь, что всё как-нибудь сложится, но уже умею уверенно говорить «нет» продавцам, которые уговаривают взять кредит.
- Здоровье — 35: замечаю, когда устаю: это внимание к своему состоянию, хотя отдыхать себе разрешаю редко.

Выбираю деньги и черту «ставит и достигает реальные цели». Шаг: в это воскресенье записать все расходы за месяц и выбрать одну статью, где откладывать по тысяче рублей.

Решено, если: у каждой сферы своя точка на шкале, а не одна оценка на всю жизнь; в каждой найдена уже существующая черта Победителя; шаг маленький и с ближайшей датой.

Частая ошибка. сказать о себе «я Неудачник». Это ловушка «навешивание ярлыков» из шестого занятия: ни одна черта Неудачника — не приговор, а привычка, которую можно изменить.

Занятие 8. Границы и цели

Задача 2.13. «Распиши мне упражнения, ты же тренер»

Образец. Пример по пяти шагам:

- Амортизация: «Принял, вижу, что спина тебя всерьёз беспокоит».
- Отказ через профессию и обоснование заботой: «Именно потому, что я тренер, я не могу расписать упражнения по сообщению, не видя тебя: при больной спине неподходящее движение может сделать только хуже».
- Правильный формат: «Давай так: сначала покажись врачу, а потом запишись ко мне на консультацию. Я пришлю номер, и мы подберём нагрузку, которая не навредит».
- Выгода и захват: «Так ты восстановишься без риска, хорошо?»

Решено, если: начато с амортизации, а не с «нет»; отказ звучит через профессию, а не вопреки ей; объяснено, чем совет на ходу навредит другу; предложен понятный формат и названа выгода, в конце вопрос.

Частая ошибка. из жалости всё-таки скинуть пару упражнений «на всякий случай». Так вы снова попадаете в двойное послание («будь другом и экспертом одновременно»): совет дан по-дружески, без осмотра, а отвечать за результат придётся как специалисту.

Задача 2.14. Кот не ест второй день

Образец. Пример ответа:

- Уточняющий вопрос: «Так, минутку. Правильно ли я поняла, что ты не услышала то, что я только что сказала?»
- То же обоснование заботой: «Любая таблетка без осмотра не только не поможет коту, но и может ему навредить».
- Снова правильный формат и захват: «Поэтому я и предлагаю клинику: номер дежурной я тебе уже скинула, позвони прямо сейчас. Во сколько сможешь его отвезти?»

Решено, если: прозвучал уточняющий вопрос, а не новое оправдание; обоснование повторено спокойно и через заботу о коте и соседке; отказ не смягчился до «ну ладно, попробуй вот это»; разговор возвращён к правильному формату.

Частая ошибка. на нажим начать оправдываться или уступить «одной таблеткой». Повторный крючок проверяет, держится ли граница; уточняющий вопрос и то же обоснование держат её без ссоры.

Задача 2.15. Моя цель в шести вопросах

Образец. Пример записи:

- Шаг 1: через пять лет жить в своём доме за городом, с садом.
- Шаг 5: дом не дальше часа от работы, накоплено 30% стоимости, участок в шесть соток.
- Шаг 8: хочу, чтобы дети росли с землёй под ногами, а у меня по выходным была тишина.
- Шаг 10: переезд 1 июня через пять лет, дату записала в календарь.
- Шаг 12: пока не переехали, не нужно менять привычный район, школу детей и рисковать деньгами. Узнаю выгоду «избегать неприятных обязанностей».
- Шаг 22: в эту субботу съездить посмотреть два посёлка по нашему направлению.

Решено, если: цель сформулирована как то, что вы выбираете пригласить, а не как «перестать»; есть цифры и дата; в шаге 12 названа честная выгода от недостижения; первый шаг конкретный и в ближайшие дни.

Частая ошибка. ответить на шаг 12 «ничего не получу, одни потери». Почти у каждой давней цели есть выгода от того, что она не достигнута; пока её не назвать, она будет тихо саботировать движение.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/02