Самопроверка третьего модуля

ДАТА _____

Ценности и скрытые мотивы

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 **Игорь подписывает договор аренды квартиры. Условия обычные, документы в порядке, но ему не по себе, и он думает: «Раз мне так тревожно, значит, меня где-то обманывают». Какое искажение здесь работает?**

А) Катастрофизация: мелочь раздувается до беды

Б) Чтение мыслей: он «знает» замысел хозяина

В) Эмоциональное обоснование: чувство — довод

Г) Персонализация: он берёт чужое на свой счёт

2 **Когда подруга не отвечает на сообщение, Вика пишет ей ещё пять подряд. Разбирая реакцию по десяти компонентам, она вспоминает, что в детстве мама подолгу молчала, когда сердилась. С чего Вике лучше начать менять реакцию?**

А) Только с воспоминания: пока не разобрано детство, остальные шаги бесполезны

Б) С любого доступного компонента, хоть с привычки писать подряд: это меняет систему

В) С убеждений о себе и других: остальные компоненты от них вторичны и изменятся сами

Г) С поведения подруги: попросить её отвечать сразу, иначе реакция не изменится

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3 **Олег решил, что его главная ценность — свобода, и в тот же день отказался от ремонта на даче, который месяц назад обещал другу. Что он упустил?**

А) Договорённость можно выполнить с новым смыслом, а меняться — плавно

Б) Формулу «каждый раз, когда я делаю…»: без неё ценность ничего не значит

В) Цель на год: ценности без целей не работают, их надо было связать заранее

Г) Другую ценность: свобода противоречит дружбе, и выбрать нужно было дружбу

4 **Коллега Тамара говорит: «Я тебя столько раз прикрывала, а ты одну субботу за меня выйти не можешь». Какой ответ лучше всего подходит к этому крючку?**

А) «Понимаю. Вероятно, ты думаешь, что я не ценю твою помощь, хотя на самом деле ценю. Что тебе сейчас от меня нужно?»

Б) «Хорошо, что сказала. Меньше всего мне бы хотелось выручать друг друга из чувства долга: мне важно помогать, когда могу. Как быть?»

В) «Так. Суббота у меня давно занята семьёй, это согласовано с отделом. Давай вместе посмотрим, кто ещё сможет выйти?»

Г) «Слышу тебя. А что если представить, что никто никому не должен? Как бы мы тогда договорились об этой субботе?»

5 **На планёрке коллега бросает Марине: «Ты вообще слышишь, что я говорю?» Марина спокойно отвечает: «Может быть и такая точка зрения. Представь, что мы сейчас на одной стороне и решаем одну задачу». И замолкает. Разговор повисает. Чего не хватило?**

А) Амортизации в начале: без неё приём звучит как нападение

Б) Захвата: открытого вопроса, который вернёт коллеге ход

В) Другого ядра: на провокацию нужен ответ по существу

Г) Усиления захвата: короткого «я почему приглашаю…»

6 **Ирина начинает карту профессии с вопроса «Какие именно задачи я буду**

решать?» и застревает. Что ей лучше сделать?

А) Составить список должностей, где встречаются такие задачи

Б) Начать с целей на 3, 5 и 10 лет: «К чему вы стремитесь?»

В) Начать с формы: где, с кем, в каком состоянии и роли

Г) Отложить карту, пока не появится ясная цель на год

7 **Рассылка о курсе «Богатство за 30 дней» заканчивается так: «Кстати, а вы уже успели отдохнуть этим летом? Поделитесь в ответном письме!» Какой это шаг мифотворчества?**

А) Привлечение внимания: удар в сокровенные потребности

Б) Незаметное возвращение в повседневный шум

В) Команда, поданная в мягкой, косвенной форме

Г) Продолжение плетения мифа после команды

8 **Глеб знает, как ускорить отчётность в отделе, готов отвечать за итог, и сама работа ему в радость. Но любое изменение должен утвердить директор, а тот ничего не меняет. Какой луч Звезды провисает?**

А) Информированность: понимание связи действий и итогов

Б) Ответственность: «я причина того, что происходит»

В) Влияние: реальная возможность менять ситуацию

Г) Радость: удовольствие от процесса и результатов

9 **Муж Светланы снова кричал на неё и оскорблял. Теперь он извиняется, дарит цветы и неделю особенно внимателен. Подруга говорит: «Видишь, он изменился, всё позади». Что упускает подруга с точки зрения модели цикла насилия?**

А) Что модель цикла относится только к физическому насилию, а его здесь не было

Б) Что это стадия примирения, после которой цикл обычно сам завершается

В) Что забота после вспышки может быть «медовым месяцем», удерживающим в цикле

Г) Что о цикле можно говорить, только если вспышки повторятся ещё пару раз

10 **Старшая коллега Нина по-матерински спрашивает Диму, поел ли он. Дима расцветает и готов задерживаться ради неё до ночи, хотя по работе они почти не связаны. Что, скорее всего, происходит?**

А) Позитивный детско-родительский перенос: он ищет тёплого родителя

Б) Негативный перенос: за желанием угодить прячется скрытое неприятие

В) Сиблинговый перенос: он видит в Нине старшую сестру и соперничает

Г) Проекция: он приписывает Нине собственные чувства и мотивы

11 **Бывший научный руководитель просит Аню за выходные бесплатно отредактировать его книгу, хотя у неё своя срочная работа. Аня отвечает: «Ну… конечно, раз вы просите, я как-нибудь найду время». Что не так с точки зрения приёма «Папа друга»?**

А) Ошибки нет: мягкое согласие бережёт давние тёплые отношения

Б) Она отвечает из роли «послушной ученицы», а не из взрослой

В) Ей не хватило захвата: открытого вопроса в конце ответа

Г) Ей нужен был «Лёгкий, но не простой»: вернуть его слова

12 **Лиля переехала в новый город и всё время тревожится. Вечерами она пишет бывшим коллегам длинные сообщения и обижается, когда они отвечают коротко. Что ей стоит сделать по модели эмоциональных потребностей?**

А) Подождать: когда коллеги поймут, как ей трудно, они начнут отвечать подробнее

Б) Перестать писать кому-либо, чтобы ни от кого не зависеть и не обижаться

В) Найти в новом городе человека, который возьмёт заботу о её покое на себя

Г) Назвать недокормленную потребность и дать ей опору: ритуалы, просьбу

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

Ключ и пояснения

1. **В.** Эмоциональное обоснование — искажение, при котором чувство принимают за доказательство факта. Тревога говорит о том, что решение для Игоря важно, но не о том, что его обманывают: документы в порядке. Это не чтение мыслей: Игорь не приписывает хозяину конкретного замысла, а выводит обман из собственного чувства. И не катастрофизация: мелкой неудачи, которую он раздувал бы до беды, здесь нет. Полезный вопрос: какие факты у меня есть, а что я достраиваю?

2. **Б.** По принципу системности среди десяти компонентов нет второстепенных: воздействие на один элемент есть воздействие на всю систему. Воспоминание важно увидеть, но начинать можно с того, что доступно прямо сейчас: с привычки, с ожидания, с состояния тела. А поведение подруги — это событие, а не компонент мышления Вики.

3. **А.** Из четырёх принципов жизни в согласии с ценностями здесь важны два последних. Договорённость, которая ценностям не соответствует, можно продолжать выполнять, наделяя её новым смыслом: «я держу слово». А ценностная перестройка жизни идёт постепенно, маленькими шагами, а не одним рывком. Формула «каждый раз, когда я делаю...» и цели полезны, но ошибка Олега не в них.

4. **Б.** Это манипуляция виной и долгом, и для неё подходит приём 3 «Обозначение своей позиции через ценность»: А + «Меньше всего мне бы хотелось Х, так как для меня важно У» + захват. Такой ответ — не уступка, а граница: вы честно говорите, что не хотите строить отношения на чувстве долга. Приём 2 «Разделение домысла и факта» — для непрошеных оценок вашего состояния, приём 1 «Ответ по существу» — для возражений, приём 5 «Приглашение в новую рамку» — для провокаций. Особенно важен тёплый тон: сказанная холодно, та же фраза звучит как отпор.

5. **Б.** У всех пяти приёмов общий каркас: Амортизация + Ядро + Захват. Амортизация у Марины есть («Может быть и такая точка зрения»), ядро приёма 5 «Приглашение в новую рамку» подобрано верно — это приглашение в новую рамку для провокаций. Но без захвата, открытого вопроса вроде «О чём ты хочешь поговорить по-настоящему?», ход не возвращается собеседнику. Усиление захвата относится к приёму 1 «Ответ по существу» и без самого захвата не работает.

6. **В.** Принцип карты: «внимание к форме, содержание вторично». Сначала определяют форму желаемой работы (где я работаю, с кем, в каком состоянии, в какой роли), а конкретное содержание прикладывается к ней. Цели на годы вперёд — это шаг 14 «К чему вы стремитесь?», ближе к концу карты. Список должностей — снова содержание, а не форма. А ждать ясной цели не нужно: карта сама помогает её увидеть. Опираться стоит на свои ценности, иначе карта окажется чужой мечтой.

7. **Б.** На пятом шаге фокус внимания смещается с эпизода воздействия на обычные темы: «Как у вас дела? Что планируете дальше?» Так стирается след самой манипуляции. Просьба ответить на письмо здесь не о курсе, поэтому это не команда. И не продолжение плетения мифа (четвёртый шаг): оно маскирует команду под собственный вывод человека, а здесь о «богатстве» уже ни слова. Знание структуры атаки — основа защиты: мы изучаем её не для того, чтобы применять, а чтобы сохранять критичность.

8. **В.** Влияние — реальная возможность воздействовать на ситуацию, менять что-то на практике. Если человек может только наблюдать, он не чувствует влияния, а без него нет и подлинной ответственности. Остальные лучи у Глеба есть: он знает, как ускорить отчётность (информированность), готов отвечать за итог (ответственность), и работа ему в радость (радость). «Звезда» помогает найти провисающий луч и подумать, как его немного удлинить: например, договориться о небольшой зоне, где Глеб решает сам.

9. **В.** Оскорбления и унижения — психологическое насилие, и модель цикла к нему применима. «Медовый месяц» работает как позитивное подкрепление: закрепляет поведение агрессора и зависимость жертвы. Примирение не завершает цикл, а ведёт к новой нейтральной паузе, и с каждым витком цикл становится жёстче. Ответственность за насилие всегда на том, кто его совершает. Если вы или близкий человек оказались в такой ситуации, можно обратиться к психологу или психотерапевту, а при угрозе жизни звонить 112.

10. **А.** Перенос — неосознаваемый механизм, при котором чувства и ожидания, связанные с кем-то из прошлого, переносятся на человека в настоящем. Позитивный перенос проявляется как стремление помочь, угодить, понравиться; в детско-родительском человек ищет в другом принятие и заботу. Одна из причин — желание получить сейчас то, чего не хватило в прошлом. Соперничества, как в сиблинговом переносе, здесь нет, неприятия, как в негативном, — тоже. А проекция — это приписывание другому своих чувств, Дима же не приписывает Нине своё, а ищет в ней заботливого родителя. Осознать перенос — значит увидеть реальную Нину и вернуть себе выбор.

11. **Б.** Приём выводит из навязанной роли Ребёнка во Взрослого: «Я сейчас разговариваю с вами не как бытийность A, а как бытийность B. Я так понимаю, перед вами стоит задача C, чтобы получить результат D. В связи с этим я вам откажу или предложу E, потому что F». Он опирается на реальный запрос и реальные возможности. Захват — часть пяти речевых приёмов, а «Лёгкий, но не простой» будит собеседника его же словами; здесь же «засыпает» в детской роли сама Аня, и будить нужно себя. Согласие из детской позиции часто оборачивается тем, что потом жалеют оба, а ясный контакт «взрослый — взрослый» бережёт и дело, и отношения.

12. **Г.** Организовать жизнь так, чтобы базовые эмоциональные потребности удовлетворялись, — ответственность самого человека, а не обязанность других. Это значит быть Заботливым Родителем своему Внутреннему Ребёнку. Привычный режим и ритуалы дают стабильность и предсказуемость, а открытая просьба — тоже забота о себе и превращение подразумеваемого в явное. Пока мы ждём, что другие догадаются, или перекладываем заботу на кого-то одного, потребность остаётся неосознанной. Тогда она ищет выход через деструктивные модели: саботаж, слияние, созависимость.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/03