Задачник третьего модуля

ДАТА _____

Ценности и скрытые мотивы

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 9. Из чего сделано моё мышление и мои ценности 01
Занятие 10. Спокойные ответы и карта профессии 03
Занятие 11. Как устроены манипуляции и как не поселить себя в «ад» 06
Занятие 12. Когда прошлое вмешивается в настоящее 09
Образцы решений третьего модуля 12

Занятие 9. Из чего сделано моё мышление и мои ценности

3.1 Разбор ситуации · Образец — с. 12

Шлагбаум во дворе

На собрании жильцов Кирилл предложил поставить во дворе шлагбаум. Предложение не поддержали, а сосед с третьего этажа громко засмеялся. Кирилл почувствовал стыд и злость, лицо горело, кулаки сжались; он ушёл, не дождавшись конца собрания, и перестал здороваться с соседом. Известно ещё, что неделю он спит по четыре-пять часов, а в школе класс не раз смеялся над его ответами у доски.

- Разложите его реакцию по формуле «Событие — Мышление — Реакция — Результат».
- Допишите по строке на каждый из десяти компонентов мышления (список — в «Опоре»). Чего нет в условии, предположите правдоподобно.
- Найдите самую сильную связку компонентов и точку, в которую Кириллу проще всего вмешаться.

А если чуть иначе? Кирилл всю неделю высыпался, а после собрания сосед сам подошёл к нему: «Я не над вами, я над Петровичем засмеялся». Какие строки мышления теперь другие и что станет с реакцией?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Опора: Событие — Мышление — Реакция (эмоциональная — Э, телесная — Т, поведенческая — П) — Результат. Десять компонентов мышления по порядку занятия: 1 — убеждения о себе, 2 — убеждения о других, 3 — убеждения о мире, 4 — актуализируемые воспоминания, 5 — активные ожидания, 6 — когнитивные искажения, 7 — автоматические мысли, 8 — поведенческие привычки, 9 — телесные ощущения, 10 — образ жизни. Воздействие на один элемент есть воздействие на всю систему.

Ваше решение

3.2

Разбор ситуации · Образец — с. 12

Узнайте искажение

Назовите искажение в каждой мысли, а одну из мыслей переформулируйте реалистично.

- 1) Научный руководитель отметил в курсовой Даши восемь сильных мест и одну слабую главу. Даша: «Курсовая никуда не годится».
- 2) Соседка один раз постучала Паше в стену из-за дрели в семь вечера. Паша: «Сейчас она напишет жалобу, меня оштрафуют, и ремонт придётся бросить».
- 3) На встрече выпускников у подруги плохое настроение. Таня: «Это я её задела своим вопросом про работу».
- 4) Рустам забыл купить хлеб по дороге домой: «Я безнадёжный растяпа».
- 5) Перед первым занятием в автошколе Лёша думает: «Раз мне так страшно, значит, водить — точно не моё».

А *если чуть иначе*? Соседка стучит Паше в стену уже третий раз за неделю, а вчера сказала: «Ещё раз — пойду к участковому». Остаётся ли его мысль искажением?

Опора: чтение мыслей, негативная фильтрация, катастрофизация, навешивание ярлыков, долженствования, сверхобобщение, эмоциональное обоснование, персонализация. Эмоциональное обоснование: человек считает свои чувства доказательством факта. Персонализация: человек чувствует личную ответственность за то, что не может контролировать. Распознать искажение в своей автоматической мысли и переформулировать мысль реалистично.

Ваше решение

3.3

О себе · Образец — с. 13

Моя ценность по пяти шагам

Выберите одну свою ценность и раскройте её по пяти шагам: от формулировки до формулы «каждый раз, когда я делаю...». Потом найдите одно своё дело за последнюю неделю, которое с этой ценностью расходится. Что вы с ним сделаете и по какому из четырёх принципов жизни в согласии с ценностями (они — в «Опоре», под буквами а–г)?

Опора: Пять шагов: 1 — Формулировка ценности. 2 — Что она значит для меня? Первые ассоциации. 3 — Метафора ценности, образ. 4 — Маркеры присутствия ценности. 5 — «Каждый раз, когда я делаю ____, я усиливаю ценность ____». Четыре принципа: а) делать только то, что соответствует ценностям; б) то, что ценностям не соответствует, — не делать; в) договорённости продолжать выполнять, но наделять новым смыслом; г) без резких движений, плавно.

Ваше решение

Занятие 10. Спокойные ответы и карта профессии

3.4

Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 13

Какой приём подойдёт

Определите тип каждого высказывания и подберите к нему один из пяти приёмов (они — в «Опоре»). Затем ответьте на одно из высказываний по формуле этого приёма.

- 1) Тёща за ужином: «Вы что-то совсем осунулись, вас на работе не обижают?»
- 2) Однокурсник: «Твой план проекта не взлетит, преподаватель такое не примет».

- 3) Брат: «Я тебя в детстве всюду с собой таскал, а ты не можешь отвезти меня в аэропорт в пять утра».
- 4) Руководитель изостудии: «Ну, рисунок сносный, только до настоящей работы ему далеко».
- 5) Сосед по даче через забор: «Ты вообще соображаешь, что творишь?»

А если чуть иначе? Тёща говорит про «осунулись» не за общим ужином, а наедине, после того как вы сами пожаловались ей на завал на работе. Меняется ли тип высказывания и приём?

Опора: Амортизация (А) + Ядро приёма + Захват (открытый вопрос). Пять приёмов различаются ядром:

- Приём 1. Ответ по существу — для возражений и скепсиса.
- Приём 2. Разделение домысла и факта: «Вероятно, вы думаете Х, хотя на самом деле У» — для непрошеных оценок вашего состояния.
- Приём 3. Обозначение своей позиции через ценность: «Меньше всего мне бы хотелось Х, так как для меня важно У» — для манипуляции виной и долгом.
- Приём 4. Опора на позитивное в словах собеседника: «Хорошо, что (позитивное в словах собеседника)» — для обесценивающей критики.
- Приём 5. Приглашение в новую рамку: «Представьте Х / А что если Х / Как если бы Х» — для провокаций и нападок.

Приёмы работают только из плюсового состояния.

Ваше решение

3.5 Скажите сами · Образец — с. 14

Словарь, который «не поможет»

Вы ведёте вечерние курсы английского и предлагаете группе вести словарь новых слов. Слушательница говорит: «Да бросьте, эти словари никому не помогают, только время отнимают». Что вы ответите по приёму «Ответ по существу»?

Опора: А + ответ по существу + захват + усиление захвата («Я почему приглашаю это сделать: ...»).

Ваше решение

3.6

Скажите сами · Образец — с. 14

Макет «по-любительски»

Вы сделали заказчику макет сайта. Он пишет: «Ну, цвета приятные, но в целом как-то по-любительски». Что вы ответите по приёму «Опора на позитивное в словах собеседника»?

Опора: А + «Хорошо, что (позитивное в словах собеседника)» + захват.

Ваше решение

3.7

О себе · Образец — с. 14

Моя работа на 10 из 10

Представьте свою работу такой, какой она была бы в идеале, на 10 из 10. Положите рядом свои ценности.

В карте профессии из занятия 18 шагов-вопросов в пяти блоках: пространство и окружение (1–4), состояние и деятельность (5–8), сильные стороны и ценности (9–13), будущее и смысл (14–16), итог и первый шаг (17–18). Полная карта — долгая работа. Здесь — короткая версия из семи шагов: те, что описывают форму работы (место, люди, атмосфера, роль), вклад и два итоговых. Шаги 6–8 о конкретных делах здесь не берём: по занятию содержание вторично и приложится к форме. Остальные шаги можно пройти потом по полной карте.

- Шаг 1. Каким я вижу рабочее место?
- Шаг 3. С кем я работаю?
- Шаг 4. Какая атмосфера вокруг?

- Шаг 13. Кто я в профессии, какая роль мне ближе?
- Шаг 15. Каким будет мой вклад в жизнь других людей?
- Шаг 17. Что оказалось самым полезным открытием?
- Шаг 18. Каким будет первый шаг? Добавьте дату.

Опора: формулируйте ответы, учитывая свои ценности; внимание к форме, содержание вторично: сначала мы определяем форму желаемой профессиональной жизни (где я работаю, с кем, в каком состоянии, в какой роли), а конкретное содержание приложится к выбранной форме. 18 — Каким будет ваш первый шаг, учитывая ваши открытия? Конкретное действие, пусть небольшое.

Ваше решение

Занятие 11. Как устроены манипуляции и как не поселить себя в «ад»

3.8 Разбор ситуации · Образец — с. 15

Чудо-фильтр для воды

Блогер выпускает видео о фильтре для воды. По порядку:

- Начало: «Врачи молчат: водопроводная вода старит вас на десять лет».
- Дальше: история пенсионерки, которая «помолодела» за месяц; человек в белом халате с графиками; слова «партия из Японии, осталось 40 штук».
- Потом: «Закажите сегодня до полуночи со скидкой 50 %».
- Затем: «Конечно, решать вам — но подумайте, что вы пьёте каждый день и чем поите детей».
- В конце: «А какую воду пьёте вы? Пишите в комментариях, а завтра расскажу о любимом рецепте окрошки».

Разметьте пять шагов мифотворчества (они — в «Опоре»). Какие приёмы второго шага — плавного погружения в миф — здесь есть и на какой страх рассчитано видео?

А если чуть иначе? В видео нет ни скидки, ни ссылки на заказ, блогер в конце просит только «подписаться, чтобы не пропустить продолжение». Что теперь команда и как меняется разметка шагов?

Опора: 1 — Привлечение внимания. 2 — Плавное погружение в миф: истории, сказки, запугивания, обещания выгоды и угрозы вреда от бездействия, «успешные примеры», наличие адептов (последователей), искусственный дефицит, очередь, эксклюзивность, исключительность, перегруз деталями, иллюзия достоверности. 3 — Команда. Что конкретно делать, как и когда. 4 — Продолжение плетения мифа. 5 — Незаметное возвращение в повседневный шум.

Ваше решение

3.9

Разбор ситуации · Образец — с. 15

«Давай я сам отправлю»

Руководитель отдела Сергей Олегович опекает стажёра Веру. Её письма клиентам он переписывает и отправляет сам, «чтобы не напутала». На планёрках о её идеях говорит одно: «Опять сыро». Через три месяца Вера ничего не предлагает и ждёт, когда ей скажут, что делать. Какие лучи её Звезды радости и результата гасят забота и критика руководителя? Что ему изменить?

А *если чуть иначе*? Сергей Олегович перестал переписывать письма Веры, но каждое отправленное разбирает на планёрке при всём отделе. Какие лучи теперь гаснут, а какие вернулись?

Опора: лучи — информированность, ответственность, влияние, радость, результаты. Задабривающий Родитель (гиперопека) и Критикующий Родитель (критика): гиперопека отнимает у другого ответственность и влияние, критика — радость и информированность.

Ваше решение

3.10

Разбор ситуации · Образец — с. 15

«Он больше не будет»

Ольга рассказывает подруге Ире: месяц всё было тихо. Потом муж стал раздражаться по мелочам, при детях называть её «бестолковой». В субботу накричал на неё и разбил её телефон. Наутро сказал: «Я не хотел, сорвался». Они помирились, и всю неделю он дарит подарки и обещает, что такого больше не будет. Ира хочет понять, что происходит. Какие стадии цикла насилия видны в рассказе и почему эта неделя заботы — ещё не перемены?

А *если чуть иначе*? Ольга добавляет, что такая неделя подарков за год была уже трижды, и каждый раз после неё всё начиналось заново. Что это меняет в картине цикла?

Если вы узнаёте в этом рассказе свою ситуацию или ситуацию близкого человека, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: 1 — Нейтральная пауза. 2 — Нарастание напряжения. 3 — Малые формы насилия. 4 — Значительный акт насилия. 5 — Объяснения и извинения. 6 — Примирение. 7 — «Медовый месяц». 8 — Возвращение к нейтральной паузе. «Медовый месяц» работает как позитивное подкрепление — он закрепляет модель поведения агрессора и зависимость жертвы.

Ваше решение

3.11

Найдите ошибку · Образец — с. 16

Звезда управляющего кофейней

Марат полгода работает управляющим кофейни и проверил свою работу по пяти лучам Звезды радости и результата. Его разбор:

- Информированность есть: «каждое утро смотрю выручку».
- Ответственность нет: «если выручка падает, виноваты владелец с его ценами и погода, я тут ни при чём».
- Влияние есть: «я понимаю, почему по вторникам меньше гостей».
- Радость есть: «люблю утренний запуск и разговоры с постоянными гостями».
- Результаты есть: «выручка за полгода выросла на 15 %».
- Вывод: «Звезда почти полная, менять ничего не нужно».

Какие две ошибки в его разборе? Как будет выглядеть исправленный разбор?

Опора: Информированность. Владение нужными сведениями, понимание связи между действиями и результатами. Ответственность. Осознание своей роли и влияния: «Я являюсь причиной того, что происходит». Влияние. Реальная возможность воздействовать на ситуацию, менять что-то на практике. Радость. Удовольствие от процесса и результатов. Результаты. Конкретные, измеримые итоги… По пяти лучам можно проверить любую сферу жизни или деятельности: где провисает?

Ваше решение

Занятие 12. Когда прошлое вмешивается в настоящее

3.12 Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 16

Одногруппник как старший брат

На курсах программирования Арсения раздражает одногруппник Митя: громкий, первым отвечает преподавателю, много шутит. Арсений спорит с каждым его ответом и следит, чтобы сдавать задачи быстрее Мити. Однажды он замечает: Митя смеётся и машет руками точь-в-точь как его старший брат, которого в детстве всегда ставили Арсению в пример. Ответьте на три вопроса:

- Какой здесь вид переноса по эмоции (позитивный или негативный) и какой по объекту (детско-родительский, сиблинговый или эротический)?
- Какая из двух причин переноса может здесь работать?
- Как Арсению вернуться в «здесь и сейчас»?

А если чуть иначе? Митя похож не на брата: он снисходительно хлопает Арсения по плечу и говорит «молодец, растёшь» с интонацией отца, который в детстве проверял у него уроки. Какой теперь перенос по объекту?

Опора: Негативный перенос (состоит из неприятия во всех его проявлениях): критика, претензии, раздражительность, обида. Сиблинговый: другой воспринимается как брат или сестра; возникают соперничество, ревность, конкуренция, стремление доказать свою значимость. Детско-родительский: «Человек относится к другому как к своему родителю». Причины: 1 — стремление сделать происходящее предсказуемым и понятным; 2 — желание удовлетворить неудовлетворённые потребности. Осознать перенос — значит… отделить фигуру из прошлого от реального человека напротив.

Ваше решение

3.13

Скажите сами · Образец — с. 17

«Вам лишь бы любимчиков выпускать»

Вы тренер детской футбольной секции. После игры отец одного из мальчиков говорит вам: «Вам лишь бы своих любимчиков выпускать, а мой сын весь матч на скамейке». Что вы ответите по приёму «Лёгкий, но не простой»?

Опора: амортизация + «Правильно ли я понимаю, что вы считаете, что [возвращаем содержание крючка]?» — собеседник отвечает «да» или «нет» — «(назвать хорошее в словах собеседника) — это действительно важно» + захват (открытый вопрос).

Ваше решение

3.14

Скажите сами · Образец — с. 17

Путёвка «за пару минут»

Мамина давняя подруга, которая знает вас с детства, звонит: «У тебя же опыт в турагентстве — найди нам с мужем путёвку на море к выходным, тебе это пара минут». В туризме вы не работаете уже пять лет. Что вы скажете по формуле приёма «Папа друга»?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Опора: «Я сейчас разговариваю с вами не как бытийность A, а как бытийность B» (A — роль, в которую вас тянет или в которой вас хочет видеть другой; B — роль, которую вы выбираете осознанно) — «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».

Ваше решение

3.15

О себе · Образец — с. 17

Моя недокормленная потребность

Пройдите по трём-четырём эмоциональным потребностям из десяти: по тем, что первыми бросились в глаза. По каждой ответьте: как я её понимаю, что уже делаю и что ещё могу делать. Найдите ту, где в графе «уже делаю» почти пусто. Запишите для неё два действия: что вы сделаете сами на этой неделе и о чём можете открыто попросить другого человека.

Если упражнение поднимает тяжёлые чувства, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: Десять потребностей: любовь и принятие; безопасность и защита; понимание и сострадание; поддержка и поощрение; наставничество и направление; стабильность и предсказуемость; автономия и компетентность; чёткие границы; свободное выражение потребностей и эмоций; спонтанность и игра. По каждой: как я её понимаю; что я уже делаю и что ещё могу делать для её удовлетворения.

Ваше решение

Образцы решений третьего модуля

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

Занятие 9. Из чего сделано моё мышление и мои ценности

Задача 3.1. Шлагбаум во дворе

Образец. Событие: предложение не поддержали, сосед засмеялся.

Реакция: стыд и злость (Э); жар в лице, сжатые кулаки (Т); ушёл раньше, перестал здороваться (П).

Результат: отношения с соседями охладели, к идее шлагбаума он вряд ли вернётся.

Мышление по десяти компонентам:

- Убеждение о себе: «мои идеи ничего не стоят».
- Убеждение о других: «люди только и ждут, чтобы посмеяться».
- Убеждение о мире: «высунешься — получишь».
- Актуализируемое воспоминание: помню, как класс смеялся над моим ответом у доски.
- Активное ожидание: «знаю, что теперь меня никто не будет слушать».
- Когнитивное искажение (чтение мыслей): «они все считают меня дураком».
- Автоматическая мысль: «опозорился».
- Поведенческая привычка: уходить и обрывать общение, когда неловко.
- Телесные ощущения (самочувствие): усталость, общее напряжение.
- Образ жизни: неделю недосыпает.

Самая сильная связка: воспоминание о школе делает громче ожидание «меня не будут слушать», а оно подсказывает привычное поведение: уйти.

Точка вмешательства: привычка. Завтра поздороваться с соседом и спросить, что его рассмешило в идее, а перед следующим собранием выспаться.

Решено, если: событие описано фактами, а реакция разложена на три части: Э, Т, П; на каждый компонент есть своя строка, и то, чего нет в условии, дано как правдоподобное предположение; найдена связка, где один компонент усиливает другой; выбрана одна точка вмешательства и конкретное действие.

Частая ошибка. искать один «главный» компонент и считать остальные второстепенными. По принципу системности второстепенных нет: начать можно с самого доступного (с привычки или со сна), и изменится вся реакция.

Задача 3.2. Узнайте искажение

Образец. Искажения по мыслям:

- 1) Негативная фильтрация: из девяти оценок Даша оставила одну критическую.
- 2) Катастрофизация: один стук в стену раздут до брошенного ремонта.
- 3) Персонализация: Таня берёт на себя настроение подруги, которого не может контролировать.
- 4) Навешивание ярлыков: один забытый хлеб сводит человека к «растяпе».
- 5) Эмоциональное обоснование: страх принят за доказательство.

Реалистично для Лёши: «Мне страшно, потому что я ещё ни разу не водил. Страх говорит о том, что дело новое, а не о том, что у меня не получится. Посмотрю, как пойдёт после пяти занятий».

Решено, если: каждой мысли подобрано одно искажение и сказано, по какому признаку оно узнано; в пятой мысли найдено эмоциональное обоснование (чувство как довод); переформулировка честная, а не нарочито бодрая.

Частая ошибка. переписать мысль в «всё будет отлично». Задача не в том, чтобы заменить тревожную мысль весёлой, а в том, чтобы отделить факты от того, что достраивается.

Задача 3.3. Моя ценность по пяти шагам

Образец. Пример от первого лица:

- 1. Ценность: «надёжность».
- 2. Что значит: на меня можно опереться, и я могу опереться на себя.
- 3. Метафора: как старый мост, по которому каждый день идут люди и не думают, выдержит ли он.
- 4. Маркеры: клиент звонит мне первым, когда что-то горит; я спокойно сплю перед сдачей проекта.
- 5. Формула: каждый раз, когда я предупреждаю о задержке заранее, а не в последний день, я усиливаю ценность «надёжность».

Расходится: по привычке соглашаюсь на срочные задачи «на вчера», не глядя в график, и потом срываю обещанные сроки.

По принципу б (не делать того, что ценностям не соответствует) перестаю обещать срок, не проверив загрузку. По принципу г — плавно: на этой неделе начну с одного: на новую просьбу отвечу «скажу срок завтра утром».

Решено, если: пройдены все пять шагов, и метафора — образ, а не повтор формулировки; маркеры можно увидеть или услышать в жизни; в формуле есть конкретное повторяемое действие; для расходящегося дела назван принцип и небольшой первый шаг.

Частая ошибка. решить, что всё, что расходится с ценностью, надо бросить сразу. Взятые договорённости выполняют, наделяя новым смыслом, а перестройка идёт плавно, маленькими шагами.

Занятие 10. Спокойные ответы и карта профессии

Задача 3.4. Какой приём подойдёт

Образец. Типы и приёмы:

- 1) Непрошеная оценка состояния: приём 2, разделение домысла и факта.
- 2) Возражение, скепсис: приём 1, ответ по существу.
- 3) Манипуляция виной и долгом: приём 3, позиция через ценность.
- 4) Обесценивающая критика: приём 4, опора на позитивное.
- 5) Провокация, нападка: приём 5, приглашение в новую рамку.

Ответ тёще: «Может быть и такая точка зрения. Вероятно, вы думаете, что на работе у меня что-то не так, хотя на самом деле был тяжёлый квартал, и он уже закончился. Что вас натолкнуло на эту мысль?»

Решено, если: тип определён по тому, что делает высказывание, а не по отдельным словам; у ответа есть все три части: амортизация, ядро выбранного приёма, открытый вопрос; ответ звучит спокойно, без скрытого укола.

Частая ошибка. вставить в формулу колкость («Вероятно, вы думаете, что всё про меня знаете...»). Приём, сказанный из раздражения, превращается в клёв на крючок.

Задача 3.5. Словарь, который «не поможет»

Образец. «Так. Я сравнивала результаты прошлого набора: те, кто вёл словарь хотя бы три недели, к экзамену помнили заметно больше слов. Хотите, покажу, как вести его за пять минут в день? Я почему приглашаю это сделать: так вам не придётся заучивать всё в последнюю неделю перед экзаменом».

Решено, если: начало принимает мнение слушательницы, без спора; ответ по существу опирается на факты, а не на «поверьте мне»; захват — открытый вопрос или приглашение; усиление объясняет, чем это выгодно ей самой.

Частая ошибка. начать с «вы не правы» и пропустить амортизацию. Тогда ответ по существу звучит как спор, и собеседница защищает своё мнение, а не слушает факты.

Задача 3.6. Макет «по-любительски»

Образец. «Может быть и такая точка зрения. Хорошо, что цвета вам понравились: значит, общее настроение мы поймали. Скажите, что именно в макете кажется вам любительским, чтобы поправить это в первую очередь?»

Решено, если: есть амортизация, без спора и оправданий; вы опираетесь на то хорошее, что прозвучало в словах заказчика; в конце открытый вопрос о конкретике; тон спокойный, без скрытого укола.

Частая ошибка. взять за «позитивное» то, чего заказчик не говорил («Хорошо, что макет в целом вам подходит»), или сразу оправдываться. Опираться можно только на то хорошее, что действительно прозвучало.

Задача 3.7. Моя работа на 10 из 10

Образец. Пример от первого лица:

- Шаг 1, рабочее место: светлый кабинет с окном во двор, на столе только ноутбук и чашка.
- Шаг 3, с кем: работаю с небольшой командой из трёх человек, которые любят докапываться до сути.
- Шаг 4, атмосфера: спокойствие и сотрудничество.
- Шаг 13, роль: наставник.
- Шаг 15, вклад: мои стажёры через год уверенно ведут клиентов сами.
- Шаг 17, самое полезное открытие: мне важна не должность, а то, что я учу других.
- Шаг 18, первый шаг: до конца месяца предложить руководителю взять стажёра.

Решено, если: ответы описывают форму (место, людей, атмосферу, роль), а не список задач; в ответах видны ваши ценности; первый шаг конкретный, небольшой и с датой.

Частая ошибка. начать с вопроса «какие именно задачи я буду решать?» и застрять. Содержание приложится к форме, а карта без опоры на свои ценности окажется чужой мечтой.

Занятие 11. Как устроены манипуляции и как не поселить себя в «ад»

Задача 3.8. Чудо-фильтр для воды

Образец. Разметка по шагам:

- 1) Привлечение внимания: громкое утверждение «вода старит вас на десять лет» бьёт в страх за здоровье и молодость.
- 2) Плавное погружение в миф. История пенсионерки — «успешный пример». Человек в халате и графики — иллюзия достоверности и перегруз деталями. «Из Японии» — исключительность, «осталось 40 штук» — искусственный дефицит.
- 3) Команда: заказать сегодня до полуночи со скидкой.
- 4) Продолжение плетения мифа: «решать вам — но подумайте, чем поите детей». Так покупка кажется собственным здравым выбором.
- 5) Незаметное возвращение в повседневный шум: вопрос о воде дома и окрошка.

Рассчитано на страх за своё здоровье и здоровье детей.

Решено, если: каждый из пяти шагов найден в тексте и назван; во втором шаге названы хотя бы два конкретных приёма; команда отделена от продолжения мифа; назван страх или потребность, в которые бьёт видео.

Частая ошибка. принять вопрос про воду и окрошку за безобидную болтовню. Это пятый шаг: внимание уводят на обычные темы, и след самой манипуляции стирается.

Задача 3.9. «Давай я сам отправлю»

Образец. Гиперопека. Переписывая и отправляя письма за Веру, Сергей Олегович из Задабривающего Родителя забирает у неё ответственность и влияние. Она не причина того, что получает клиент, и ничего не может изменить на практике.

Критика. «Опять сыро» из Критикующего Родителя гасит радость: предлагать больше не хочется. Гаснет и информированность: Вера не понимает, что именно не так и как связаны её действия и итог.

Что изменить. Вернуть Вере письма: пусть отправляет сама, а он посмотрит первые два. Об идеях говорить конкретно: что в них уже работает и что доработать.

Решено, если: гиперопека связана с ответственностью и влиянием, критика — с радостью и информированностью; названы оба минусовых состояния; изменение конкретное и возвращает Вере её лучи.

Частая ошибка. считать, что раз Сергей Олегович заботится, он всё делает правильно. Забота, которая делает за другого, — это Задабривающий Родитель: она гасит чужую Звезду.

Задача 3.10. «Он больше не будет»

Образец. В рассказе видны первые семь стадий:

- 1. Месяц тишины — нейтральная пауза.
- 2. Раздражение по мелочам — нарастание напряжения.
- 3. «Бестолковая» при детях — малые формы насилия: унижение.
- 4. Крик и разбитый телефон — значительный акт насилия.
- 5. «Я не хотел, сорвался» — объяснения и извинения.
- 6. Помирились — примирение.

- 7. Неделя подарков и обещаний — «медовый месяц».

По модели дальше будет восьмая стадия — возвращение к нейтральной паузе, и цикл пойдёт на новый виток, обычно жёстче прежнего. «Медовый месяц» не завершает цикл, а удерживает в нём.

Оскорбления и унижения — это психологическое насилие. Ответственность за него на том, кто его совершает, а не на Ольге. Ире стоит спокойно назвать то, что она видит, и предложить подруге обратиться к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Решено, если: стадии названы по порядку и привязаны к событиям рассказа; сказано, что «медовый месяц» — часть цикла, а не его конец; ответственность за насилие отнесена к тому, кто его совершает; есть совет обратиться к специалисту и номер 112.

Частая ошибка. искать, чем Ольга «спровоцировала» мужа, или принять подарки за перемены. Модель нужна, чтобы распознать цикл и выйти из него, а не чтобы искать вину пострадавшей.

Задача 3.11. Звезда управляющего кофейней

Образец. Ошибка 1: перепутаны лучи. Понимать, почему по вторникам меньше гостей, — это информированность: понимание связи между действиями и результатами. Влияние — реальная возможность что-то менять на практике: например, решать самому, что предложить гостям по вторникам.

Ошибка 2: неверный вывод. Луч ответственности провисает: «я тут ни при чём» — это позиция, в которой виноваты обстоятельства и другие. Звезда не полная, и именно этот луч стоит удлинить.

Исправленный разбор:

- Информированность есть: смотрю выручку и понимаю, почему по вторникам меньше гостей.
- Влияние: проверю, что могу менять сам (меню, график, вторничные предложения).
- Ответственность провисает: на цены и погоду я не влияю, но за то, что получают гости в любую погоду, отвечаю я.
- Радость и результаты есть.
- Первый шаг: на этой неделе запущу одно вторничное предложение и через месяц сравню выручку.

Решено, если: найдено, что понимание причин — это информированность, а не влияние; сказано, что провисает ответственность и вывод «менять ничего не нужно» неверен; в исправленном разборе каждый луч описан в своём смысле; есть небольшой первый шаг, который удлиняет провисший луч.

Частая ошибка. согласиться с выводом, раз «есть» стоит у четырёх лучей из пяти. Звезда нужна как раз для того, чтобы найти, где провисает: один провисший луч — уже повод для небольшого шага.

Занятие 12. Когда прошлое вмешивается в настоящее

Задача 3.12. Одногруппник как старший брат

Образец. По эмоции перенос негативный: раздражение, спор с каждым ответом. По объекту он сиблинговый: Митя «узнан» по смеху и жестам брата. Включилось старое соперничество: доказать, что я не хуже.

Скорее работает вторая причина. Арсений хочет получить сейчас то, чего не хватило в детстве: признание, что он и сам по себе хорош. Может работать и первая: в новой группе Арсений по привычке копирует детскую стратегию соперничества.

Чтобы вернуться в «здесь и сейчас», можно записать, чем Митя отличается от брата. Его никто не ставит Арсению в пример, сравнивает их только сам Арсений. А Митя, например, на прошлой неделе сам помог ему с ошибкой в коде.

Решено, если: названы оба вида, по эмоции и по объекту, с признаками из условия; выбрана причина и сказано, почему она подходит; есть конкретные отличия реального Мити от фигуры из прошлого.

Частая ошибка. решить, что раз это перенос, раздражение «ненастоящее» или виноват брат. Чувство настоящее, но часть его пришла из прошлого. Важно увидеть сегодняшнего Митю, а не искать виноватых в детстве.

Задача 3.13. «Вам лишь бы любимчиков выпускать»

Образец. «Слышу вас. Правильно ли я понимаю, что вы считаете, что я выпускаю на поле только любимчиков, а вашего сына обхожу? (пауза, ответ) То, что вы хотите, чтобы сын играл и рос в команде, — это действительно важно. Что для вас было бы признаком, что у него в секции честные шансы?»

Решено, если: слова отца возвращены без искажений и без оправданий; после вопроса есть пауза для его ответа; названо хорошее, что стоит за его словами; в конце открытый вопрос.

Частая ошибка. вернуть слова с возражением («...но это ведь не так») или смягчить их. Тогда это спор, а не зеркало: человек не услышит себя со стороны и начнёт защищаться.

Задача 3.14. Путёвка «за пару минут»

Образец. «Галина Петровна, я сейчас разговариваю с вами не как ребёнок, которому неловко отказать маминой подруге, а как взрослый человек, который давно ушёл из туризма. Я так понимаю, перед вами стоит задача быстро найти путёвку, чтобы уже в эти выходные спокойно отдохнуть на море. В связи с этим подбирать её я не возьмусь, а предложу контакт агентства, которому доверяю, потому что там видят свежие предложения, а я по старой памяти могу ошибиться с ценами и отелями».

Решено, если: названа роль, в которую вас тянут, и роль, которую вы выбираете; названы задача и желаемый результат собеседника; есть ясный отказ или предложение; названа причина.

Частая ошибка. согласиться «как-нибудь найти время» из детской позиции. Такое согласие часто оборачивается тем, что потом жалеют оба, а ясный контакт «взрослый — взрослый» бережёт и дело, и отношения.

Задача 3.15. Моя недокормленная потребность

Образец. Пример от первого лица:

- Наставничество и направление. Понимаю как «есть у кого спросить, когда не знаю, куда идти». Уже делаю: ничего, всё решаю сам и потом мучаюсь. Могу: раз в месяц пить кофе с бывшим руководителем и советоваться с ним.
- Стабильность и предсказуемость. Понимаю как «знаю, чего ждать от завтрашнего дня». Уже делаю: ложусь в одно время, по воскресеньям планирую неделю; это мой Структурирующий Родитель, он у меня сильный. Могу: держать тот же ритм и в отпуске.

- Спонтанность и игра. Понимаю как «делать что-то просто так, не ради пользы». Уже делаю: изредка играю с друзьями в настольные игры. Могу: раз в неделю гулять без маршрута.

Пусто у меня в наставничестве. Сам: в четверг выпишу три вопроса, на которые не знаю ответа. Попрошу: напишу бывшему руководителю Андрею Ивановичу, можно ли обсудить их с ним за кофе.

Решено, если: у каждой потребности есть все три ответа: как понимаю, что делаю, что могу; найдена одна недокормленная потребность; есть действие, которое вы делаете сами, и открытая просьба, а не ожидание, что другой догадается.

Частая ошибка. ждать, что потребность закроет кто-то другой, и копить обиду, если он не догадался. Забота о своих потребностях — ваша задача; открыто попросить — тоже забота о себе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/03