Самопроверка четвёртого модуля

ДАТА _____

Доверие, любовь и границы

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 **Две соседки по подъезду много лет вместе водили детей в сад и выручали друг друга. Дети выросли, общих дел не осталось, и теперь они только здороваются у лифта. Одной из них не хватает прежней близости. Какой элемент Колеса отношений лучше всего укрепит здесь Звезду доверия?**

А) Сделать первый шаг без требований взамен: позвать соседку на чай

Б) Принять отдаление как налог на разность характеров и ничего не менять

В) Ликвидировать скрытый конфликт: «Давай обсудим, что между нами пошло не так»

Г) Перевести их общение в дальние отношения: обращаться только по делу

2 **Сын рассказывает отцу, что его не взяли в школьную команду по баскетболу. Отец отвечает: «Эх, надо было тебе раньше начать тренироваться». Какую ошибку из двадцати допускает отец?**

А) Преувеличивает масштаб проблемы и нагнетает

Б) Критикует сына, считая себя лучше него

В) Внушает чувство вины за прошлые действия

Г) Спешит с решением, будто всё уже ясно

3 **Жена при гостях поправляет рассказы мужа, и его это сильно задевает. Какая фраза подойдёт ему, если он хочет построить Я-высказывание с признанием своего вклада?**

А) «Когда ты поправляешь меня при гостях, я чувствую себя глупо: меня в детстве часто одёргивали. Мне бы хотелось слышать это наедине»

Б) «Когда ты поправляешь меня при гостях, мне неприятно. Пожалуйста, говори мне это потом, когда мы останемся наедине»

В) «Когда ты поправляешь меня при гостях, мне обидно: так ты показываешь, что не уважаешь меня. Говори это наедине»

Г) «Я вижу, что в гостях у нас что-то пошло не так. Давай вместе обсудим, что нам мешает. Что ты об этом думаешь?»

4 **Дизайнер хорошо зарабатывает и тратит обдуманно — на учёбу и поездки, которые для неё важны. Но к концу каждого месяца на счету ноль, и любая поломка машины выбивает её из колеи. Какое умение финансового мышления ей стоит исследовать первым?**

А) Умение зарабатывать: дохода не хватает на такую жизнь

Б) Умение сохранять: нет запаса на непредвиденные расходы

В) Умение вкладывать: её деньги пока не приносят дохода

Г) Дело не в умениях, а в размере дохода: нужна работа доходнее

5 **Ветеринар трижды спокойно предложил хозяйке собаки сменить корм, но та так и не согласилась. На прощание он говорит: «Ну смотрите, потом не жалуйтесь — я предупреждал». Что не так с точки зрения приёма «ключ к уху»?**

А) Ничего: он честно и спокойно предупредил её о рисках

Б) Он захлопывает дверь: ей будет стыдно вернуться к теме

В) Он рано сдался: стоило ещё раз пройти все пять шагов

Г) Ему не хватило ещё одного весомого довода о выгоде корма

6 **Семья выбирает, на что потратить отпускные. Можно поехать в модный отель, фото из которого «все выкладывают», или провести неделю у друзей на даче, где дети целый день на реке. Что в этой ситуации предлагает сделать модель «Виртуальное и Реальное»?**

А) Спросить, какое реальное даст каждая поездка: отдых, время с детьми

Б) Выбрать то, что дешевле: сэкономленные деньги и есть реальное

В) Отказаться от модного отеля: всё модное — виртуальное, оно вредит

Г) Отложить отпускные целиком на чёрный день и укрепить умение сохранять

7 **Женщина говорит о партнёре: «Я не могу без него жить. Когда он не пишет, у меня всё валится из рук». Что звучит в этих словах, если смотреть по занятию 15?**

А) Голос зависимости: отношения держатся на нужде, а не на выборе

Б) Зрелая любовь: так звучит по-настоящему сильное чувство

В) Контрзависимость: за этими словами прячется страх близости

Г) Привязанность: ступень притяжения, надёжность и взаимная поддержка

8 **Мужчина подчёркивает, что ему никто не нужен, посмеивается над «семейными ценностями» и уходит, как только отношения становятся ближе. Что, судя по занятию, может стоять за этим?**

А) Зрелая автономия: он правда может прожить и без отношений

Б) Здоровые границы: он бережно охраняет своё личное пространство

В) Контрзависимость: тот же страх близости, что и у зависимости

Г) Простое отсутствие интереса к людям и к близким отношениям

9 **Женщина говорит о новом партнёре: «Сейчас он, конечно, безответственный, но у него такой потенциал — я его исправлю». В чём ошибка?**

А) Это формальная любовь: решение принято, а близости и страсти нет

Б) Она задаёт мало вопросов и пока плохо знает партнёра

В) Это влюблённость в потенциал: она ему не партнёр, а родитель

Г) Это контрзависимость: она выбирает того, с кем близость невозможна

10 **Руководитель говорит сотруднице: «Я не обещал вам отгул за выходные, вы что-то путаете. Вам бы отдохнуть, а то память подводит». А в переписке у неё есть его сообщение с этим обещанием. Какой приём здесь звучит?**

А) Обесценивание: её законную просьбу объявляют пустяком

Б) Отрицание фактов: её заставляют сомневаться в памяти

В) Перевод стрелок: её делают виноватой в его злости

Г) Сарказм: оскорбление, замаскированное под шутку

11 **Мужчина решил поставить границу брату: «Ладно, я буду и дальше одалживать тебе деньги, если ты перестанешь подшучивать над моей работой при родителях». Что не так?**

А) Это торг: граница превращается в предмет сделки

Б) Граница абстрактная: в ней не названы конкретные слова

В) Её нужно было ставить прямо в момент обиды

Г) Он уступает слишком много: одалживать стоит реже

12 **Друг просит вас каждые выходные помогать ему на даче. Отказывать неловко, но это время нужно вам для семьи. Формулы защиты выстроены лестницей: с какой ступени стоит начать?**

А) Сразу с грубой остановки, чтобы он понял с первого раза

Б) С твёрдой: «даже если будешь уговаривать, я не изменю решение»

В) С мягкой: ситуация, чувства, риски, просьба и почему это важно

Г) С проясняющего вопроса: «Ты запрещаешь мне сказать нет?»

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

Ключ и пояснения

1. **А.** Объединяющее прошлое (ОС) у соседок большое, физическое расстояние (ФР) — один подъезд, а вот транзакций (ТА) почти не осталось. Колесо отношений отвечает на вопрос, что я делаю, чтобы поддерживать звезду: первый шаг без требований взамен прямо добавляет транзакций. Скрытого конфликта здесь нет. Налог на разность характеров — про несуразицы в поведении другого, а не про отдаление. А перевод в дальние отношения звезду уменьшит, а не укрепит.

2. **В.** Упрёк в упущенных возможностях вызывает стыд и обиду, а работать над ошибками не помогает. От критики с позиции «я знаю лучше» («Если бы ты меня тогда послушал…») эта ошибка отличается: отец не говорит о своей правоте, а указывает сыну на упущенное. Вместо этого можно вместе посмотреть на опыт и задать вопрос о будущем: «Что ты из этого возьмёшь на следующий раз?» Большинство из двадцати ошибок объединяет одно: они ставят родителя или консультанта выше другого человека вместо того, чтобы создавать пространство совместного исследования.

3. **А.** Формула: «Когда ты делаешь А в ситуации Б, я чувствую себя В. И мне бы хотелось, чтобы Г». Ключевое: В — это не только результат действий партнёра, но и мои особенности и мой накопленный опыт. Вторая фраза — хорошее Я-высказывание, но без признания вклада; третья объясняет чувство только поступком жены; четвёртая — другой приём, ликвидация скрытого конфликта. Любое воздействие — это взаимодействие, и в то, что происходит, я тоже вношу свой вклад.

4. **Б.** Финансовое мышление складывается из четырёх умений: зарабатывать, сохранять, тратить и вкладывать. Они развиваются по отдельности: можно много зарабатывать и не уметь сохранять. Здесь доход есть и траты осознанные, а запаса нет, поэтому непредвиденный расход становится ударом. Это вопросы умения сохранять: «Как вы реагируете на непредвиденные расходы?», «Какие трудности вы испытываете при попытке отложить деньги?» Вкладывать без сохранённого нечего. И это не про размер дохода, а про зрелость отношения к деньгам.

5. **Б.** Если собеседник сопротивляется и после всех шагов, можно сказать: «Хорошо. Знайте, что мы занимаемся этим вопросом, и если данная тема будет для вас актуальной, то звоните, пожалуйста». Так человек сохраняет лицо, и ему потом не стыдно вернуться. А «потом не жалуйтесь» закрывает эту дверь. Дожимать новыми кругами и доводами — значит нарушить последний шаг: «Настаивать не буду». «Можно сопротивляться вторжению насекомых, но вторжению идей сопротивляться невозможно»: мы не давим, а оставляем зерно мысли.

6. **А.** Виртуальное навязывается извне заинтересованными лицами, реальное соответствует благоприятным с биологической точки зрения условиям жизни. Смысл виртуального только в том, чтобы извлекать из него реальное: отдых, здоровье, радость, связь с близкими. Поэтому модель не запрещает модное и не сводится к экономии: она помогает увидеть, за что семья отдаёт время своей жизни. Решение остаётся за ней.

7. **А.** Зрелая любовь говорит: «Я могу прожить и без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом». Зависимость говорит «я не могу без тебя жить»: она держится на нужде, зрелая любовь — на выборе. Контрзависимость, наоборот, бежит от близости, а привязанность на ступенях здорового притяжения допускает личное пространство и свободу. Узнать в себе такой паттерн — не клеймо, а точка опоры. Если такое состояние держится долго и мешает жить, обратитесь к психологу или психотерапевту.

8. **В.** Контрзависимость — не противоположность зависимости, а её оборотная сторона. Зависимый бросается к другому, контрзависимый бежит от другого, но движет ими один и тот же страх быть раненым. Зрелая автономия не обесценивает близость, а выбирает её; здоровые границы ясны, но проницаемы: это не глухая стена. Подчёркнутая независимость и обесценивание близости нередко оказываются способом защитить себя от боли, которую человек когда-то испытал.

9. **В.** Влюблённость в потенциал обычно заканчивается обидой: партнёр не оправдал надежд. Мы пытаемся спасти и переделать другого, а не принимаем его таким, какой он есть. Нет ничего страшного в желании, чтобы партнёр стал лучше, но и в нынешнем своём виде он должен вас устраивать. А безответственность в начале — один из предостерегающих сигналов, которые легко списать на «конфетно-букетную» фазу.

10. **Б.** Отрицание фактов — попытка заставить человека сомневаться в собственном восприятии. Это приём из группы «Искажение реальности (газлайтинг)». Перевод стрелок из той же группы, но в нём на человека перекладывают вину за чувства манипулятора, а здесь отрицают сам факт обещания. Обесценивания нет: просьбу не называют пустяком, её отменяют как «несуществующую». Помогают «якоря истины»: записи, договорённости в переписке, свидетели — здесь это сообщение руководителя. Назвать приём — значит наполовину его обезвредить, а ответственность за манипуляцию всегда лежит на манипуляторе. Если такое повторяется и вы начинаете сомневаться в себе, обратитесь к психологу или психотерапевту.

11. **А.** Постановкой границ не торгуются: фраза «я буду делать X, если ты будешь делать Y» размывает собственные границы. Граница ставится на конкретные слова и действия, и здесь они названы. Ставят её спокойно, по одной и не в момент обиды: «Когда ты при родителях шутишь о моей работе, мне неприятно. Пожалуйста, не делай так». А деньги в долг — отдельный вопрос, и решать его стоит в другом разговоре.

12. **В.** Формулы выстроены по нарастающей: от мягкой к жёсткой, и к более твёрдым переходят, только если мягкая не сработала. Друг пока просто просит, а не давит — проясняющий вопрос, формула «даже если X, я всё равно Y» и тем более грубая остановка здесь преждевременны. Мягкая формула: «Есть ситуация A, я чувствую B, и из-за этого возможны риски C. Могу ли я попросить тебя делать D? Это важно, потому что E». Например: «Ты зовёшь меня на дачу каждые выходные (A), мне неловко отказывать (B), но тогда у меня почти не остаётся времени на семью (C). Могу я попросить тебя звать меня раз в месяц, а не каждые выходные (D)? Для меня важно проводить это время с детьми (E)».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ