Задачник четвёртого модуля

ДАТА _____

Доверие, любовь и границы

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.

Занятие 13. Доверие и отношения как труд

4.1 Разбор ситуации · Образец — с. 23

Полгода и один месяц

Тимур полгода руководит отделом. Половина команды работает из другого города, и с ними он переписывается только по делу и обычно тогда, когда что-то горит. Месяц назад в его офис пришла Ксения: они вместе обедают, спорят о книгах, и выяснилось, что обоим важна честность в работе. Тимур замечает, что Ксении он доверяет больше, чем людям, с которыми работает полгода. Разложите обе ситуации по пяти вершинам Звезды

доверия (они — в «Опоре»). Какой вклад Тимур может сделать в звезду с удалённой частью команды?

А *если чуть иначе*? Ксения тоже работает из другого города, и с Тимуром они только переписываются, но почти каждый день и не только по делу. Какие вершины звезды теперь другие?

Опора: ТА — Транзакции между мной и другим; ОС — Объединяющее нас прошлое; ФР — Физическое расстояние; ХП — Химические процессы в организме; СЦ — Созвучие на ценностном уровне. «То, что я собираюсь делать или не делать по отношению к этому человеку, — увеличивает или уменьшает звезду доверия?»

4.2 Разбор ситуации · Образец — с. 24

Тройка за сочинение

Девятиклассница Полина приносит репетитору сочинение, за которое получила тройку, и расстроенно говорит, что не понимает, за что. Репетитор отвечает:

- «Да тут всё понятно, сейчас за пять минут разберёмся».
- «Почему ты не проверила аргументы?»

- «Если бы ты в прошлый раз меня послушала, была бы пятёрка».
- «Позволь, я расскажу, как надо».

Полина замолкает и больше ничего не спрашивает.

В занятии 13 — двадцать типичных ошибок работы в открытых вопросах, собранных в четыре группы (группы — в «Опоре»). Найдите ошибки в ответе репетитора, отнесите каждую к группе и перепишите ответ так, чтобы он приглашал к совместному поиску.

А если чуть иначе? Полина говорит это с усмешкой: «Да мне всё равно, просто мама велела показать». Меняется ли что-то в ошибках репетитора и в том, каким должен быть новый ответ?

Опора: Четыре группы ошибок: позиция превосходства — консультант ставит себя выше клиента; спешка и поверхностность — не дать клиенту раскрыться; нарушение границ и фокуса — консультант о себе, а не о клиенте; игнорирование контекста — не видеть человека целиком. «…они ставят консультанта… выше другого человека вместо того, чтобы создавать пространство совместного исследования».

4.3 Скажите сами · Образец — с. 25

Подруга переводит разговор на себя

Когда вы рассказываете подруге о чём-то важном, она через минуту переводит разговор на похожий случай из своей жизни. Вас это задевает, и вы хотите сказать ей об этом спокойно.
Что вы скажете по формуле Я-высказывания с признанием своего вклада?

> *Опора:* «Когда ты делаешь А в ситуации Б, я чувствую себя В» —
> «И мне бы хотелось, чтобы Г»;
> помните: «В — это мои особенности и мой накопленный опыт».

4.4 О себе · Образец — с. 26

Спица, из-за которой колесо бьёт

Возьмите одни близкие отношения и пройдите по пяти группам Колеса отношений: что у вас уже есть, а чего не хватает? В колесе двенадцать спиц-элементов, собранных в эти пять групп (группы и спицы — в «Опоре»). Выберите одну спицу, которая проседает сильнее других, и запишите одно маленькое действие на неделю, которое её укрепит.

Опора: Установки — как я смотрю на другого (образ другого, первый шаг, налог на разность характеров); структура (договорённости, типы отношений, границы); коммуникация (сообщение о чувствах, ликвидация скрытых конфликтов); забота (потребности, объятия, подкрепление); ежедневный выбор.

Занятие 14. Деньги как время жизни

4.5 Разбор ситуации · Образец — с. 27

Две швеи в одном ателье

Алия и Лена шьют на заказ в одном ателье на одинаковых условиях. Алия берёт те заказы, что дают, считает часы до конца смены и говорит: «Платят мало, тут ничего не изменишь». Лена освоила сложные ткани, к ней специально записываются клиентки, и за год её заработок вырос. Теперь Лена думает, что дальше. На каком рычаге времени каждая из них? Каким для Лены мог бы быть третий рычаг?

А если чуть иначе? Алия так же берёт любые заказы, но по вечерам учится работать со сложными тканями и говорит: «Пока смены оплачивают мне учёбу». Меняется ли её рычаг?

Опора: 1 — Заложник условий: «Цель этого уровня — первое знакомство с самим превращением времени в деньги». 2 — Лепка из условий: «Цель — повышение мастерства; деньги зависят от результата и активности». 3 — Управление условиями как потоками: «Мы создаём систему, которая непрерывно генерирует прибыль». «Рычаги не являются объективными. Рычаг — это не про конкретную профессию, а про восприятие».

4.6 Разбор ситуации · Образец — с. 28

Кроссовки «только до воскресенья»

Студент Артём подрабатывает курьером: за шестичасовую смену ему платят фиксированную сумму. В ленте каждый день появляются кроссовки лимитированной серии «только до воскресенья», их носят блогеры, на которых он подписан. Стоят они столько, сколько Артём зарабатывает за 12 смен. Разберите покупку по схеме Т1 → Д → Т2 и по балансу «Виртуальное / Реальное». Какой вопрос Артёму стоит себе задать?

А *если чуть иначе*? Артём нашёл подработку, где за смену платят вчетверо больше, и те же кроссовки теперь стоят ему трёх смен. Что меняется в разборе?

Опора: «Я отдаю своё время (Т1), получаю за него деньги (Д), на которые покупаю чужое время или его плоды (Т2)». «Виртуальное — это навязываемое извне заинтересованными лицами». «Реальное — это то, что соответствует благоприятным с биологической точки зрения условиям жизни». «Смысл виртуального только в том, чтобы извлекать из него реальное».

4.7 Разбор ситуации · Образец — с. 29

Конверт в шкафу

Нина 20 лет работает медсестрой и с каждой зарплаты откладывает часть денег, сбережения лежат дома в конверте. От подработки в соседнем отделении она отказалась: «Мне больше не положено». Себе Нина годами не покупает ничего, кроме необходимого, а купив новую обувь, весь вечер чувствует себя неловко. Когда сын предлагает вместе разобраться, как деньги могли бы приносить доход, она отмахивается: «Это не для таких, как я, всё равно

обманут». Разберите её отношение к деньгам по четырём умениям финансового мышления. Какое умение у Нины уже развито, какие «провисают» и с какого вопроса самодиагностики ей можно было бы начать?

А *если чуть иначе*? от подработки Нина не отказалась, доход вырос, но всё заработанное сверху ушло в тот же конверт. Какие умения теперь выглядят по-другому?

Опора: «Финансовое мышление складывается из четырёх умений: 1 — умение зарабатывать деньги; 2 — умение сохранять деньги; 3 — умение тратить деньги; 4 — умение вкладывать деньги». «...это не про размер дохода, а про зрелость отношения к деньгам в целом. Можно много зарабатывать и не уметь сохранять; можно уметь сохранять, но бояться вкладывать».

4.8 Скажите сами · Образец — с. 30

«Бросьте его на глубину»

Вы тренер по плаванию в детском бассейне. Папа ученика говорит: «Да не нужны ему ваши доски и нарукавники, бросьте его на глубину — сам выплывет, меня так и учили». Что вы ответите по пяти шагам приёма «ключ к уху»?

Опора: 1 — «Хорошо, что вы мне об этом сказали, и наверняка у вас есть причины так считать»; 2 — «Я думаю иначе, и это абсолютно нормально, что у нас с вами разное мнение…»; 3 — «И если вы посчитаете нужным, я могу рассказать вам…»; 4 — «Это позволит вам сэкономить на А и заработать на В»; 5 — «Рассказать вам? Настаивать не буду».

Занятие 15. Зрелая любовь и зависимость

4.9 Разбор ситуации · Образец — с. 31

Ещё одно письмо перед сном

Три года назад инженер Светлана взяла большой проект и с тех пор почти каждый вечер садится за ноутбук. Сначала хватало часа, теперь она работает до полуночи

и в выходные. После сданного этапа у неё подъём: «как будто летаю». В отпуске на второй день она начинает проверять почту, а если не проверила — плохо спит. Муж говорит, что они перестали ужинать вместе, подруги перестали звать её на встречи, и сама Светлана на себя злится. Дважды она обещала себе «с понедельника — не после семи» и через неделю возвращалась к прежнему. Найдите в истории шесть универсальных компонентов зависимости. Почему, по занятию, это та же механика, что и в эмоциональной зависимости?

А *если чуть иначе*? до полуночи Светлана работает только последние две недели перед сдачей этапа, а в отпуске спокойно не открывает почту. Какие компоненты вы находите теперь?

Если похожая механика мешает жить вам или близкому, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: Сверхценность; эйфория; рост толерантности; «синдром отмены»; конфликт с окружающими и самим собой; рецидивы. «Эти шесть компонентов работают одинаково для любой зависимости — и от вещества, и от человека (эмоциональная зависимость), и от деятельности (трудоголизм, игромания)».

4.10 Разбор ситуации · Образец — с. 32

Три пары — три треугольника

Три пары:

- 1) Рустам и Ника познакомились на свадьбе друзей и неделю не могли оторваться друг от друга, но о личном почти не говорили и никаких планов не строили.
- 2) Игорь и Даша 15 лет в браке и решили «держаться ради детей»; говорят только о бытовом, близости и влечения давно нет.
- 3) Марк и Соня с первого курса делятся друг с другом всем и понимают друг друга с полуслова, но влечения и общих планов на жизнь у них нет.

Какой вид любви у каждой пары по трёхкомпонентной модели (треугольник из трёх вершин — в «Опоре»)? Какой вопрос модель предлагает задать себе?

А если чуть иначе? через месяц Рустам и Ника перестали встречаться, но каждый вечер переписываются и рассказывают друг другу всё, а увидеться снова не тянет. Какой треугольник у них теперь?

Опора: Вершины треугольника: интимность, близость, симпатия; страсть; решение/обязательство. «Симпатия: есть интимность, но страсть и решение/обязательство отсутствуют». «Страстная любовь: любовь с первого взгляда. Есть страстное возбуждение, но нет интимности и решения/обязательства». «Формальная любовь: нет интимности и страсти, но есть решение/обязательство».

4.11

Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 33

Час без ответа

Вера и Олег встречаются полгода. Если Олег час не отвечает на сообщение, Вера не может сосредоточиться на работе и пишет снова и снова. Чтобы «быть на связи», она отказалась от поездки

с подругами. Олег, как только Вера заговаривает о совместном отпуске или знакомстве с его родителями, на несколько дней «уходит в работу». О своих чувствах он не говорит и шутит: «Семья — для тех, кто не умеет быть один». Какие признаки эмоциональной зависимости и контрзависимости вы видите в этой истории? Почему, по занятию, это не противоположности? Как могла бы звучать зрелая позиция для каждого из них?

А *если чуть иначе*? Олег сам предлагает поехать в отпуск вдвоём, а Вера на следующий день пишет: «Не хочу так далеко загадывать» — и несколько дней не отвечает. Что меняется в картине?

Если похожие паттерны мешают жить вам или близкому, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Опора: Среди признаков эмоциональной зависимости — «сосредоточенность на другом», «игнорирование своих потребностей», «Потребность в постоянном одобрении и поддержке со стороны других». Среди признаков контрзависимости — «Скрытость, отсутствие откровенности, искренности», «обесценивание любви, отношений, семьи», «Избегание любых

попыток сближения». «… контрзависимость — это не противоположность зависимости, а её оборотная сторона. В основе обеих — одна и та же детская рана и один и тот же страх близости. Зависимый бросается к другому, контрзависимый бежит от другого…» «Зрелая любовь говорит: „Я могу прожить и без тебя, но я люблю тебя и поэтому хочу быть рядом“».

4.12 О себе · Образец — с. 34

Сто процентов энергии

Распределите 100% энергии ваших отношений между пятью уровнями взаимодействия в паре: как есть сейчас, а не как «должно быть». Сравните с балансом из занятия: где перекос? Что могло бы добавить немного энергии самому «тонкому» уровню? Если отношений сейчас нет, возьмите прошлые.

Опора: Духовный (миссия, будущее, ценности); социальный (штамп в паспорте, выгода брака); когнитивный (мысли, умозаключения); эмотивный (эмоции, чувства); сексуальный (телесный уровень). «Важен баланс: в идеале каждый уровень — примерно по 20% энергии».

Занятие 16. Границы и защита

4.13 Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 35

«Да я же шучу»

Коллега Гоша перед сдачей проекта говорит Марии: «Ой, я в этих таблицах вообще ничего не понимаю, сделай ты, у тебя лучше получается». Раньше Мария дважды доделывала за него таблицы, но в этот раз отказала. На планёрке Гоша говорит при всех: «Все уже поняли, что Маша у нас командной работе не обучена». Когда Мария возражает, он отвечает: «Да я же шучу, ты что, шуток не понимаешь?» Ответьте на два вопроса:

- В занятии 16 — 38 приёмов манипуляции в семи группах. Какие приёмы звучат в словах Гоши и к каким группам они относятся?

- Кто отвечает за манипуляцию и где здесь участие Марии?

А если чуть иначе? про «командную работу» Гоша говорит не на планёрке, а Марии наедине, в коридоре. Что меняется в разборе приёмов?

Опора: Приёмы, которые пригодятся (из 38): «Притворная беспомощность»; «Публичное смущение» — манипулятор «выставляет её в дурном свете, высмеивает недостатки», «чтобы жертва испытала стыд»; «Использование „общественного мнения“» — ссылка на «некое „большинство“»; «Сарказм как замаскированный наезд» — оскорбление, «которое при попытке возразить переводят в шутку». Семь групп приёмов: обесценивание и унижение; прямая агрессия и устрашение; контроль и слежка; искажение реальности (газлайтинг); эмоциональные качели и игра на чувствах; социальное давление и репутация; давление долгом, статусом и неуважением. «Ответственность за манипуляцию всегда лежит на манипуляторе. Понимание своего участия нужно лишь для одного: это та точка, где у нас есть сила что-то изменить».

4.14 Найдите ошибку · Образец — с. 36

Ключи на полке

Младшая сестра Ульяны берёт её машину, не спрашивая: ключи лежат на полке в прихожей. В последний раз машина вернулась с пустым баком, и Ульяна опоздала на работу. Через пару дней, спокойно, она говорит сестре «по правилам границ»: «Вика, мне нужно, чтобы ты больше меня уважала. Ладно, я не буду злиться, если ты будешь хотя бы заправлять машину». Найдите ошибки по принципам постановки границ и предложите исправленный вариант.

Опора: «Я ставлю границы только на своей территории»; «Постановка границ возможна, только когда есть общение»; «Я ставлю границу конкретным словам и конкретным действиям. „Мне нужно больше заботы“ — слишком абстрактно и не работает»; «Постановкой границ я не торгуюсь. „Ладно, я буду делать X, если ты будешь делать Y“ — запрещено».

4.15 Скажите сами · Образец — с. 37

Звонки после одиннадцати

Друг детства Паша почти каждый вечер звонит вам после одиннадцати, чтобы пожаловаться на начальника, и разговор длится по часу. Вы берёте трубку, потому что неловко, а утром встаёте невыспавшимся. Первое, что приходит в голову: «Ладно, я буду тебя слушать, если ты будешь звонить пореже». Сформулируйте вместо этого одну границу по принципам занятия 16 и решите, когда вы её скажете.

Опора: «Я ставлю границы только на своей территории»; «Постановка границ возможна, только когда есть общение»; «За один эпизод взаимодействия я ставлю одну границу»; «Я ставлю границу конкретным словам и конкретным действиям»; «Постановкой границ я не торгуюсь. „Ладно, я буду делать X, если ты будешь делать Y“ — запрещено».

4.16 Скажите сами · Образец — с. 37

Дай списать курсовую

Одногруппник просит у вас готовую курсовую, чтобы «переписать своими словами». Вы отказываете, а он настаивает: «Ну ты же друг, тебе жалко? Все так делают», а потом: «Значит, вот ты какой друг».

В занятии 16 семь формул защиты личных границ — лестница от мягкой к самой жёсткой:

- 1 — мягкая защита через сообщение о своих чувствах;
- 2 — проясняющий вопрос: назвать, что происходит;
- 3 — назвать происходящее и попросить обратить на это внимание;
- 4 — назвать происходящее и остановить общение в таком формате;
- 5 — назвать происходящее, свои чувства и попросить остановиться;
- 6 — назвать, остановить, сказать об уважении к человеку и «даже если..., я всё равно...»;
- 7 — грубая остановка и выход из контакта.

Ответьте одногруппнику по ступеням 1–6 так, как если бы каждая следующая понадобилась, потому что предыдущая

не сработала. Седьмая — крайняя мера, когда не сработало ничего; здесь её не пишем.

Опора: «Формулы выстроены по градиенту — от мягкой (вежливое объяснение и просьба) до самой жёсткой (отказ продолжать общение)… мы начинаем с мягкого и переходим к жёсткому, только если мягкое не сработало».

- 1 — «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».
- 2 — «Ты запрещаешь мне сказать нет? Ты заставляешь меня поступать так, как ты говоришь?»
- 3 — «Ты запрещаешь мне тебе отказать. Обрати на это внимание, пожалуйста».
- 4 — «Ты запрещаешь мне сказать тебе нет. Продолжать общение в таком формате я не намерен».
- 5 — «Ты запрещаешь мне сказать тебе нет. Мне это неприятно. Я прошу тебя перестать это делать».

- 6 — «Ты запрещаешь мне тебе отказать. Прошу тебя перестать это делать. Продолжать общение в таком формате я не намерен. Я уважаю тебя как человека, но даже если ты и дальше будешь меня уговаривать, я всё равно не изменю своё мнение».

4.17 О себе · Образец — с. 39

Двусторонняя проверка

Возьмите отношения, в которых, как вам кажется, нарушают ваши границы. Запишите, где другой заходит на вашу территорию, и отдельно, где вы заходите на его: советуете, когда не просили, решаете за него, проверяете. От какого одного своего вторжения вы готовы отказаться на этой неделе?

Если в отношениях есть насилие, угрозы или вам рядом с этим человеком страшно, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: «1 — Я знаю, что есть Я и есть не-Я. Можно представить окружность: внутри — наше пространство (физическое, эмоциональное, интеллектуальное), за её пределами — пространство другого человека». «14 — Нарушение границ имеет двусторонний характер. Если мои границы нарушают, стоит проверить, не нарушаю ли я чужие».

Образцы решений четвёртого модуля

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

Занятие 13. Доверие и отношения как труд

Задача 4.1. Полгода и один месяц

Образец. С Ксенией:

- ТА: каждый день и не только по работе.
- ОС: всего месяц, но уже есть общие обеды и разговоры.
- ФР: один офис.
- ХП: рядом с ней хорошее настроение.
- СЦ: обоим важна честность в работе.

С удалённой командой:

- ТА: мало, и почти все тревожные, «когда горит».
- ОС: полгода, но почти без общих достижений, о которых приятно вспомнить.
- ФР: другой город.
- ХП: общение связано с напряжением.
- СЦ: неизвестно, о ценностях не говорили.

Дело не в сроке знакомства, а в вершинах. Расстояние Тимуру не изменить, а транзакции можно. Например, раз в неделю короткий созвон не по срочным делам, где каждый рассказывает,

что у него получилось (ТА и ХП). Можно вместе отметить сданный проект (ОС) и спросить каждого, что для него важно в работе (СЦ).

Решено, если: обе ситуации разобраны по всем пяти вершинам; замечено, что доверие зависит от вершин, а не от того, сколько люди знакомы; вклад конкретный и в ту вершину, на которую Тимур может влиять; физическое расстояние не объявлено приговором.

Частая ошибка. решить, что с удалёнными коллегами «нет химии» и тут ничего не поделаешь. Модель как раз о том, что доверие не возникает само. Оно складывается из конкретных вкладов, и над каждой вершиной можно работать.

Задача 4.2. Тройка за сочинение

Образец. Ошибки и группы:

- «Тут всё понятно, за пять минут разберёмся» — спешить с решением, считая, что всё уже ясно (спешка и поверхностность).
- «Почему ты не проверила аргументы?» — вопрос с ложным допущением: в нём уже упрёк в невнимательности (спешка и поверхностность).
- «Если бы ты меня послушала…» — критиковать, считая себя лучше (позиция превосходства).
- «Позволь, я расскажу, как надо» — много говорить вместо того, чтобы слушать (нарушение границ и фокуса), и прямой совет вместо самостоятельного решения (позиция превосходства).

- Расстройство Полины никто не заметил, а это игнорирование её эмоционального состояния (игнорирование контекста).

Как вместо этого: «Обидно получить тройку и не понимать за что. Давай посмотрим вместе. Что, по-твоему, в сочинении получилось? Какое замечание учителя тебе непонятнее всего? Что ты сама попробовала бы сделать иначе?»

Решено, если: найдено не меньше трёх ошибок, и каждая названа; у каждой ошибки указана группа; новый ответ замечает чувство Полины; вместо совета и упрёка — открытые вопросы, на которые она отвечает сама.

Частая ошибка. спрятать совет в вопрос: «А может, стоило проверить аргументы?» Знак вопроса в конце не делает вопрос открытым. Это тот же готовый совет с тем же упрёком внутри.

Задача 4.3. Подруга переводит разговор на себя

Образец. «Когда ты начинаешь рассказывать свою историю, пока моя история ещё не закончена, я чувствую, что меня не слышат. Наверное, во мне говорит старая привычка думать, что мои дела никому не интересны. И мне бы хотелось, чтобы ты сначала дослушала меня, а потом мы поговорили и о твоём».

Решено, если: фраза начинается с «когда ты…», а не с «ты всегда»; названо ваше чувство; признано, что чувство связано и с вашим опытом; есть конкретная просьба.

Частая ошибка. объяснить чувство только поступком подруги: «Ты меня не слушаешь, поэтому мне обидно». Тогда признание вклада пропадает, и подруга услышит обвинение, а не просьбу.

Задача 4.4. Спица, из-за которой колесо бьёт

Образец. Пример от первого лица. Отношения с женой:

- Установки: сильнее всего проседает «налог на разность характеров»: меня злит, что она то и дело опаздывает на десять минут, и я каждый раз это комментирую.
- Структура: договорённости держим, это лучшее, что у нас есть.
- Коммуникация: о чувствах говорим редко, но скрытых обид вроде нет.
- Забота: обнимаемся каждый день.
- Ежедневный выбор: бывает, делаю выводы за неё, не спросив.

Спица, которую укрепляю, — налог на разность характеров. Действие на неделю: принять эти десять минут как налог и ни разу их не прокомментировать.

Решено, если: пройдены все пять групп, хотя бы одной строкой; выбрана одна спица, а не «всё сразу»; действие маленькое, конкретное и зависит от вас.

Частая ошибка. выбрать действие для другого человека: «пусть она перестанет опаздывать». Колесо отвечает на вопрос, что делаю я, чтобы поддерживать доверие. Поэтому и шаг в нём ваш.

Занятие 14. Деньги как время жизни

Задача 4.5. Две швеи в одном ателье

Образец. Алия сейчас на первом рычаге: она отбывает часы, а свой доход считает не зависящим от неё. Лена — на втором: растёт в мастерстве, и деньги у неё зависят от результата.

Третий рычаг — «водопровод вместо вёдер». Это система, которая работает, даже когда Лена не отдаёт ей время напрямую. Например, выкройки сложных моделей, которые покупают без её участия, или набор учениц, которые шьют по её технологии.

Профессия у обеих одна, условия одни, а рычаги разные: рычаг определяется отношением ко времени, а не должностью.

Решено, если: каждая отнесена к рычагу по тому, как относится к своему времени и доходу; для первого рычага назван признак «отбывать часы»; третий рычаг описан как система, которая приносит доход без прямой отдачи времени; сделан вывод, что одна профессия не означает один рычаг.

Частая ошибка. решить, что швея по определению на первом рычаге, а третий бывает только у владельцев бизнеса. Рычаг — вопрос восприятия,

а не профессии. Первый рычаг для Алии не приговор: у каждого уровня своя цель.

Задача 4.6. Кроссовки «только до воскресенья»

Образец. Схема Т1 → Д → Т2:

- Т1: 12 смен по шесть часов, то есть 72 часа жизни Артёма.
- Д: его заработок за эти смены.
- Т2: пара кроссовок, плод чужого времени.

Курс обмена: почти две рабочие недели за одну пару обуви.

Виртуальное здесь — то, что навязано извне: «только до воскресенья», блогеры, «у всех уже есть». Кроссовки могут дать и реальное: удобство для человека, который весь день ходит пешком, и радость от вещи.

Вопрос себе: «Какое реальное я извлекаю из этого виртуального?» Если кроссовки правда удобнее для его работы и будут радовать долго, трата может быть оправдана. Если реальное здесь только короткое «я как все», он отдаёт 72 часа жизни за пустоту. Решение остаётся за ним.

Решено, если: цена переведена во время жизни, а не только в деньги; виртуальное отделено от реального по тому, кто его навязывает; задан вопрос «какое реальное я извлекаю»; модель не превращена в запрет покупать.

Частая ошибка. решить, что модель запрещает всё модное. Она не про запрет и не про экономию, а про то, чтобы видеть, на что вы меняете время

жизни. Виртуальное оправдано, если из него извлекается реальное.

Задача 4.7. Конверт в шкафу

Образец. По четырём умениям:

- Зарабатывать ей мешает не отсутствие возможностей, а убеждение «мне больше не положено».
- Сохранять Нина умеет: 20 лет она откладывает с каждой зарплаты. Это развитое умение.
- Тратить на себя ей неловко: даже нужная покупка оборачивается чувством, будто она взяла лишнее.
- Вкладывать мешают страх и убеждение «это не для таких, как я».

Это ровно тот случай, о котором говорит занятие: можно уметь сохранять, но бояться вкладывать. Умения развиваются по отдельности, и сильное сохранение не делает сильным всё финансовое мышление.

Начать можно с одного вопроса, например: «Какие эмоции вы испытываете после совершения значительных трат или покупок?» или «Какие опасения или страхи у вас связаны с процессом инвестирования?» Задача самодиагностики — увидеть убеждения и эмоции, а не срочно куда-то вложить конверт.

Решено, если: разобраны все четыре умения, и каждое подтверждено фактом из истории; замечено, что развитое сохранение не означает

сильного финансового мышления в целом; за трудностями увидены убеждения и эмоции, а не «мало денег»; выбран вопрос самодиагностики, а не совет, куда вложить деньги.

Частая ошибка. похвалить Нину за бережливость и на этом остановиться. Или, наоборот, начать советовать, куда ей вложить сбережения. Модель не про размер дохода и не про финансовые продукты: она помогает увидеть, какое умение «провисает» и какие убеждения его держат.

Задача 4.8. «Бросьте его на глубину»

Образец. По шагам:

- 1. «Хорошо, что вы мне об этом сказали, и наверняка у вас есть причины так считать, вас ведь самого так учили».
- 2. «Я думаю иначе, и это нормально, что у нас разное мнение о том, как учить плавать».
- 3. «Если посчитаете нужным, расскажу, что мы видим на опыте наших учеников».
- 4. «Так вы сэкономите месяцы, которые уходят на страх воды, и ваш сын быстрее почувствует себя в воде уверенно».
- 5. «Рассказать вам? Настаивать не буду».

Решено, если: начато с признания, а не со спора; своё мнение названо без отрицания чужого; рассказать вы предлагаете, а не навязываете; названа выгода и оставлена свобода отказаться.

Частая ошибка. начать с «Это опасно, так делать нельзя». Спор с первой фразы заставляет папу защищать свой опыт, и до вашего довода он уже не дослушает. Если же он не согласится и после всех шагов, не дожимайте: «Хорошо. Знайте, что мы занимаемся этим вопросом, и если данная тема будет для вас актуальной, то звоните, пожалуйста».

Занятие 15. Зрелая любовь и зависимость

Задача 4.9. Ещё одно письмо перед сном

Образец. Шесть компонентов:

- 1. Сверхценность: работа затмила ужины с мужем и встречи с подругами.
- 2. Эйфория: «как будто летаю» после сданного этапа.
- 3. Рост толерантности: сначала час, теперь до полуночи и выходные.
- 4. «Синдром отмены»: в отпуске уже на второй день тянет к почте, а не проверив её, Светлана плохо спит.
- 5. Конфликт с окружающими и самим собой: муж, подруги, злость на себя.
- 6. Рецидивы: дважды обещала себе работать не после семи и возвращалась к прежнему.

Механика та же, потому что шесть компонентов одинаковы для любой зависимости. На месте работы может оказаться человек, и тогда

эмоциональная зависимость будет выглядеть так же: подъём рядом с ним, тревога без него, всё больше «дозы» и возвраты после обещаний.

Решено, если: найдены все шесть компонентов, и каждый подтверждён фактом из истории; эйфория отличена от «синдрома отмены»; объяснено, почему механика общая для зависимости от дела и от человека; разбор обходится без ярлыков.

Частая ошибка. поставить Светлане диагноз и на этом закончить. Шесть компонентов — инструмент узнавания, а не клеймо. Узнав механику, вы получаете возможность не воспроизводить её автоматически.

Задача 4.10. Три пары — три треугольника

Образец. Виды любви:

- 1) Страстная любовь: есть страсть, нет интимности и решения/обязательства. Такая любовь быстро приходит и быстро уходит.
- 2) Формальная любовь: есть решение/обязательство, но нет интимности и страсти. Так выглядят застойные отношения.
- 3) Симпатия, то есть дружеские чувства: есть интимность, но нет страсти и решения/обязательства.

Вопрос себе: «Какой у меня треугольник сейчас и какой треугольник я выбираю?»

Решено, если: у каждой пары названо, какие вершины есть, а каких нет; каждому сочетанию дано имя из модели; задан вопрос о нынешнем и выбранном треугольнике.

Частая ошибка. назвать первую пару «настоящей любовью», раз чувства у неё ярче всех. Сила одной вершины не делает треугольник полным: страсть без близости и решения быстро уходит.

Задача 4.11. Час без ответа

Образец. У Веры признаки зависимости: сосредоточенность на другом и игнорирование своих потребностей (отказалась от поездки), тревога без ответа и повторные сообщения как поиск подтверждения.

У Олега признаки контрзависимости: избегание сближения (уходит в работу, когда разговор о совместном будущем), скрытость (молчит о чувствах), обесценивание семьи через шутку.

Это не противоположности: Вера бросается к другому, Олег бежит от другого, но, по занятию, за обоими паттернами может стоять один и тот же страх близости.

Зрелая позиция для Веры: «Я могу прожить и без тебя, поэтому поеду с подругами и не буду ждать ответа каждый час. С тобой я потому, что выбираю».

Для Олега: «Мне не нужно убегать, чтобы оставаться собой: я могу прожить и без тебя, но я люблю тебя и хочу быть рядом. Об этом я могу сказать вслух».

Решено, если: у Веры и у Олега названы признаки, и каждый подтверждён фактом из истории; объяснено, что зависимость и контрзависимость — две стороны одного страха близости; зрелая позиция для каждого опирается на формулу «могу и без тебя, но хочу быть рядом»; разбор обходится без ярлыков и без поиска виноватого.

Частая ошибка. решить, что Вера «слишком любит», а Олег «просто не любит», и выяснять, кто из них прав. По занятию, это две защитные реакции на одну рану. Путь из обеих один: к опоре на себя, при которой близость становится выбором, а не нуждой или угрозой.

Задача 4.12. Сто процентов энергии

Образец. «Социальный 35%: дом, ипотека, кто кого везёт к врачу. Эмотивный 30%, и это в основном качели: то ссоримся, то миримся. Когнитивный 15%, духовный 10%, сексуальный 10%. Тоньше всего духовный и сексуальный, по 10%. Начну с духовного: мы давно не говорили, чего хотим через десять лет. Первый шаг — спросить жену: „Каким ты видишь наш дом, когда сын вырастет?“»

Решено, если: в сумме ровно 100%, и цифры описывают нынешнее положение; перекос найден сравнением с примерно 20% на уровень; шаг для самого тонкого уровня конкретный и зависит от вас.

Частая ошибка. распределить проценты «как правильно» и не увидеть перекоса. Упражнение работает только на честной картине, иначе вкладываться будет не во что.

Занятие 16. Границы и защита

Задача 4.13. «Да я же шучу»

Образец. Приёмы и группы:

- «Я ничего не понимаю, сделай ты» — притворная беспомощность (эмоциональные качели и игра на чувствах): Мария делает чужую работу из жалости.
- «Все уже поняли…» — использование «общественного мнения» (социальное давление и репутация), а раз сказано при всех, то ещё и публичное смущение (прямая агрессия и устрашение).
- «Да я же шучу» — сарказм как замаскированный наезд (давление долгом, статусом и неуважением): атаку переводят в шутку, а возразившего делают тем, кто «не понимает юмора».

Ответственность за манипуляцию лежит на Гоше. Участие Марии в том, что два раза она соглашалась. Это не вина, а место, где она может действовать, и она уже начала, когда отказала. Дальше можно назвать приём и спокойно поставить границу.

Решено, если: каждый приём назван и отнесён к своей группе; ответственность названа однозначно — на Гоше; участие Марии описано без самообвинения, как точка, где можно действовать; следующий шаг — действие Марии, а не ожидание, что Гоша изменится сам.

Частая ошибка. решить «сама виновата: раньше же соглашалась». Своё участие видят не для того, чтобы взять на себя вину, а потому что на своё поведение мы влиять можем, а на чужое — нет.

Задача 4.14. Ключи на полке

Образец. Первая ошибка: абстрактность. «Больше меня уважала» не называет, какое действие Ульяну не устраивает, и Вика не поймёт, что делать иначе.

Вторая ошибка: торг. «Я не буду злиться, если ты будешь заправлять» превращает границу в сделку, да ещё ценой обещания не злиться, хотя запретить себе чувство нельзя.

Момент Ульяна выбрала верно: спокойный, не сразу после опоздания. Машина — её территория, и граница может касаться того, что делает она сама: «Вика, ключи от машины я теперь держу у себя. Машину даю, когда ты заранее спросишь и я соглашусь».

Решено, если: найдена абстрактность «больше уважала»: граница ставится конкретному действию; найден торг «я…, если ты…»; в исправленном варианте граница касается того, что делает сама Ульяна со своей машиной; в новом варианте нет ни упрёка, ни обещания «не злиться».

Частая ошибка. исправить только торг и оставить «уважай меня». Абстрактная граница не работает: другой не знает, что именно делать иначе, и всё повторяется.

Задача 4.15. Звонки после одиннадцати

Образец. «Паша, после десяти вечера я больше не беру трубку: мне нужно высыпаться перед работой. Мне важно с тобой говорить, звони раньше — до десяти я на связи».

Первый вариант был торгом: «буду слушать, если будешь звонить реже». Здесь граница касается того, что делаю я: не беру трубку после десяти.

Скажу днём, спокойно, а не в половине двенадцатого, когда уже раздражён.

Решено, если: граница на вашей территории, о ваших действиях, а не о том, что должен Паша; названы конкретное действие и время; нет торга «я..., если ты...»; выбран спокойный момент, а не разгар раздражения.

Частая ошибка. поставить границу на чужой территории: «Перестань мне жаловаться». Запретить другому жаловаться или переживать нельзя, а регулировать своё участие — можно.

Задача 4.16. Дай списать курсовую

Образец. По ступеням:

- 1: «Ты просишь мою курсовую (A), мне неловко тебе отказывать (B), но если работы окажутся похожи, проблемы с преподавателем будут у нас обоих (C). Могу я попросить тебя писать свою, а я покажу, где искал источники (D)? Это важно, потому что я долго над ней сидел и не хочу рисковать оценкой (E)».

- 2: «Ты сейчас запрещаешь мне сказать нет? Заставляешь меня поступить так, как ты говоришь?»
- 3: «Ты запрещаешь мне тебе отказать. Обрати на это внимание, пожалуйста».
- 4: «Ты запрещаешь мне сказать тебе нет. Продолжать разговор в таком формате я не намерен».
- 5: «Ты запрещаешь мне сказать тебе нет. Мне это неприятно. Я прошу тебя перестать это делать».
- 6: «Ты запрещаешь мне тебе отказать. Прошу тебя перестать это делать. Продолжать разговор в таком формате я не намерен. Я уважаю тебя как человека, но даже если ты и дальше будешь меня уговаривать, я всё равно не изменю своё решение».

Формулы 2–6 почти дословно повторяют занятие — так и задумано: это готовые фразы, их важно произнести своим голосом. Своё здесь — первая формула, она собирается из вашей ситуации.

Решено, если: в первой формуле есть все пять частей — ситуация, чувство, риски, просьба и почему это важно; ступени идут по нарастающей, от 1 к 6, без пропусков; в шестой есть и остановка, и уважение к человеку, и «даже если…, я всё равно…»; ни на одной ступени нет оскорблений.

Частая ошибка. начать сразу с шестой или седьмой («Прекрати»). Лестница выстроена от мягкого к жёсткому. К твёрдым формулам переходят,

только если мягкая не сработала, и нередко первой бывает достаточно.

Задача 4.17. Двусторонняя проверка

Образец. «Мне кажется, муж не уважает моё время: звонит на работу по пустякам. А я? Проверяю, во сколько он вышел из офиса, и комментирую, что он ест на обед. Это его территория. На этой неделе отказываюсь от вопросов про обед. И посмотрю, изменится ли что-то в звонках».

Решено, если: названо, где заходят на вашу территорию; найдено хотя бы одно своё вторжение — конкретное действие, а не «я тоже бываю неправ»; выбран отказ от одного вторжения на неделю.

Частая ошибка. сделать из проверки вывод «раз я тоже нарушаю, значит, надо терпеть». Двусторонность не отменяет ваших границ: вы отвечаете за свой вклад, другой — за свой.