Задачник шестого модуля

ДАТА _____

Мышление и семья как система

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 21. Кнопки, на которые нас ловят, и гигиена ума 01
Занятие 22. Ловушка «Если» и возврат к себе 04
Занятие 23. Семья как живая система 07
Занятие 24. Невидимые правила и мифы семьи 10
Образцы решений шестого модуля 13

Занятие 21. Кнопки, на которые нас ловят, и гигиена ума

6.1 Разбор ситуации · посложнее · Образец — с. 13

Квартира, которую смотрят ещё три семьи

Риелтор показывает Фёдору квартиру и за десять минут говорит:

- 1) «Сегодня вечером её смотрят ещё три семьи».
- 2) «Вы ведь уже приехали и всё посмотрели — осталось только внести залог».
- 3) «В этом доме у соседей машины премиум-класса — сразу видно, какой уровень».
- 4) «Ваши дети наконец получат каждый свою комнату».

На какую «кнопку уязвимости» давит каждая фраза и к какой группе она относится? По какому признаку Фёдор поймёт, честное это влияние или манипуляция?

А *если чуть иначе*? Риелтор открывает журнал: другие семьи записаны на семь и на восемь вечера. И добавляет: «Подумайте до завтра, утром я вам позвоню». Меняется ли ответ, честное это влияние или нет?

Опора: «Главный принцип: человек может противостоять только тому, что осознаёт». В занятии 26 кнопок, у каждой свой номер; они собраны в восемь групп: «Выгода и экономия», «Статус и принадлежность», «Авторитет и доверие», «Страх и безопасность», «Дефицит, новизна и любопытство», «Эмоции, ценности и мораль», «Самолюбие, контроль и обязательство», «Лёгкость контакта». Критерий: «служит ли воздействие интересам человека или только интересам воздействующего?»

Ваше решение

6.2

Разбор ситуации · Образец — с. 13

Слух о сокращении

У кофемашины коллега говорит Тимуру: «Говорят, после слияния отделов сократят всех, кто пришёл меньше двух лет назад. Так что ищи работу». Тимур работает полтора года, ночью не спит, а утром рассылает резюме. Пройдите по пяти правилам психогигиены и проверьте связку приёмом «Если X, то значит ли это Y?». Что Тимуру сделать дальше?

А если чуть иначе? То же самое Тимуру говорит не коллега у кофемашины, а его руководитель на планёрке, и ссылается на приказ, который выйдет в понедельник. Что теперь меняется в пяти правилах?

Опора: Пять правил психогигиены:

- «1 — Я понимаю, что эти слова — мнение отдельно взятого человека...»
- «2 — Я понимаю, что есть высокая вероятность, что эти слова не имеют никакого отношения к действительности и фактам».
- «3 — Я понимаю, что говорящий может быть заинтересован, чтобы я думал в пределах этих слов...»
- «4 — Я работаю над извлечением из собеседника фактов: кто, что, когда...»
- «5 — Я выясняю, как обстоят дела фактически...»

Приём: «Если [X...], то значит ли это автоматически, что [Y...]? Есть ли другие возможные объяснения...?»

Ваше решение

6.3

Скажите сами · Образец — с. 14

Сообщение в родительском чате

В родительском чате другая мама пишет вам: «Учительница говорит, что ваш сын срывает уроки». Вам неприятно, и первое желание — ответить резко.
Что вы ответите ей уточняющим вопросом с усилением?

Опора: Уточняющий вопрос: «Что вы имеете в виду под ___?», «О чём конкретно вы говорите ___?» — усиление: «я почему спрашиваю...» или «этот вопрос позволит...»

Ваше решение

6.4

О себе · Образец — с. 14

Карта моих кнопок

Вспомните две-три покупки или согласия, о которых вы потом пожалели. Какая фраза вас подтолкнула и на какую кнопку она нажала? Отметьте от одной до трёх кнопок, на которые вы клюёте чаще всего. Как каждую из них можно честно использовать в вашем деле и как ей противодействовать, когда нажимают на вас?

Опора: «Главный принцип: человек может противостоять только тому, что осознаёт. Поэтому вопросы к каждой кнопке двойные: как эту кнопку можно использовать в моей теме (деятельности) — и как ей противодействовать, когда нажимают на меня?»

26 кнопок занятия собраны в восемь групп: «Выгода и экономия», «Статус и принадлежность», «Авторитет и доверие», «Страх и безопасность», «Дефицит, новизна и любопытство», «Эмоции, ценности и мораль», «Самолюбие, контроль и обязательство», «Лёгкость контакта».

Ваше решение

Занятие 22. Ловушка «Если» и возврат к себе

6.5 Разбор ситуации · Образец — с. 14

Три «Если»

Три человека говорят о своих надеждах:

- Галина, соседка по подъезду: «Если управляющую компанию как следует оштрафуют за грязную лестницу, они зашевелятся — и я наконец успокоюсь».
- Студентка Лиза: «Если я напишу подруге курсовую, её не отчислят, и я перестану за неё переживать».
- Олег: «Если родители дадут денег на первый взнос, вот тогда я начну жить по-настоящему».

Какое «Если» у каждого: преследовательское, спасательское или жертвенное? Для Лизы: какая её потребность не удовлетворена и каким вопросом она может вернуть себе пульт от своего спокойствия?

А *если чуть иначе*? Лиза говорит по-другому: «Если подруга наконец перестанет просить меня о помощи, я смогу спокойно учиться». Какое теперь у неё «Если» и каким станет её вопрос?

Опора: Три вида «Если»:

- Преследовательское: «Если их как следует наказать… то мои проблемы закончатся!»
- Спасательское: «Если я смогу им помочь… то всё наладится…»
- Жертвенное: «Если мне помогут… вот тогда я смогу жить нормально!»

Четыре уровня потребностей: физические, психологические, социальные, духовные.

Вопрос — по образцу из занятия: «Что я могу сделать, чтобы обеспечить себе безопасность и спокойный сон, независимо от того, придёт он пьяным или нет?» То есть: что я могу сделать, чтобы обеспечить себе ___ (свою потребность), независимо от того, ___ (что сделает другой)?

Ваше решение

6.6

Найдите ошибку · Образец — с. 15

Коллега, который говорит по телефону

Кирилл работает в общем зале. Сосед по столу Стас по полдня громко говорит по телефону, и Кирилл не может сосредоточиться. Он разобрал себя «по формуле» и записал: «Моё „Если“ — спасательское: „Если начальник наконец сделает Стасу замечание, я смогу нормально работать“. Вопрос к себе: что я могу сделать, чтобы Стас перестал болтать по телефону, независимо от того, вмешается ли начальник?» Найдите ошибки и запишите верный вариант.

Опора: Из трёх видов «Если» (преследовательское, спасательское, жертвенное) здесь нужны два:

- Спасательское: «Если я смогу им помочь… то всё наладится…»
- Жертвенное: «Если мне помогут… вот тогда я смогу жить нормально!»

«Ждать изменений от другого — значит делать другого ответственным за моё эмоциональное состояние».

Вопрос — по образцу из занятия: «Что я могу сделать, чтобы обеспечить себе безопасность и спокойный сон, независимо от того, придёт он пьяным или нет?» То есть: что я могу сделать, чтобы обеспечить себе ___ (свою потребность), независимо от того, ___ (что сделает другой)?

Ваше решение

6.7

Скажите сами · Образец — с. 15

Уроки плавания для взрослых

Вы учите плавать взрослых, которые боятся воды. Вера, сорок пять лет, хочет к отпуску научиться держаться на воде и с порога спрашивает: «Сколько это стоит?» Объясните ей ценность занятий по шести шагам модели «Три круга». Как вы это скажете?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Опора: Шесть шагов модели «Три круга» (в центре — результат, вокруг — три его составляющие):

- 1 — Центр: «Наилучший результат моих клиентов после работы со мной — это ___».
- 2 — «Для создания этого результата необходимо учесть 3 важнейшие составляющие» (A, B и C).
- 3 — «...если есть A и B, но нет C, то это создаёт проблему D» (повторить для каждого).
- 4 — «Разрешите, я расскажу вам о последовательности действий, которые мы выполняем, чтобы создать результат».
- 5 — «Для работы над A мы делаем 1, 2, 3. По времени это занимает T1. Стоимость: P1. Результат этапа: R1» (повторить для B и C).
- 6 — «Какие у вас есть вопросы ко мне, чтобы вы приняли для себя наилучшее решение касательно нашего возможного взаимодействия, которое начинается с A?»

Ваше решение

6.8

О себе · Образец — с. 16

Моё «Если» и четыре уровня

Возьмите одно своё «Если» — мысль вида «вот когда он (она, они)...» или «если только..., то я...». Пройдите по вопросам четырёх уровней и отметьте одну ключевую неудовлетворённую потребность. Каким вопросом вы вернёте её себе? Какой первый шаг зависит только от вас?

Если ваше «Если» связано с угрозой, насилием или зависимостью близкого, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: «Физические: Достаточно ли я сплю? В безопасности ли я себя чувствую?... Психологические: Чувствую ли я спокойствие? Ощущаю ли контроль над своей жизнью (хотя бы в чём-то)?... Социальные: Получаю ли я достаточно признания? Чувствую ли одобрение...? Ощущаю ли свою компетентность? Духовные: Вижу ли я смысл в том, что делаю?... Реализую ли я себя?»

Ваше решение

Занятие 23. Семья как живая система

6.9 Разбор ситуации · Образец — с. 17

Тишина после отъезда дочери

Ирина и Сергей вместе двадцать шесть лет. Сын давно живёт отдельно, а осенью младшая дочь уехала учиться в другой город. С тех пор супруги ссорятся по мелочам, ужинают молча перед телевизором, а Ирина каждый вечер по часу говорит с дочерью по телефону. Подруге она признаётся: «Наверное, мы друг другу больше не нужны». Расходиться оба не хотят. Какая это стадия жизненного цикла и какова её задача? Что здесь держит гомеостаз, что толкает развитие? Какой договорённости супругам не хватает?

А *если чуть иначе*? Через полгода дочь звонит и говорит, что переводится в институт в родном городе и возвращается жить домой. Что это сделает с гомеостазом семьи и с задачей стадии?

Опора: В занятии восемь стадий жизненного цикла семьи: 1 — Монада (сепарация), 2 — Диада (пара), 3 — Триада (рождение первого ребёнка), 4 — Рождение второго ребёнка, 5 — Младший школьный возраст детей, 6 — Подростковый возраст, 7 — Диада (стадия опустевшего гнезда), 8 — Монада.

Два закона семейной системы: «Закон гомеостаза (сохранения). Система стремится сохранить стабильность, даже если эта стабильность дисфункциональна». «Закон развития. …система не может не развиваться под давлением внутренних… и внешних… факторов».

«Кризисы. Нормативные (ожидаемые, как… уход детей) и ненормативные…» «Ключ… — открытое обсуждение чувств, ожиданий, пересмотр старых и заключение новых договорённостей».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Ваше решение

6.10

Разбор ситуации · Образец — с. 17

Главная помощница

Соне четырнадцать. Мама работает допоздна, и каждый день Соня забирает младших брата и сестру из сада, кормит их и укладывает. Мама часто говорит: «Ты моя главная помощница, без тебя бы я не справилась». Последний месяц Соня грубит, хлопает дверью и закрывается в комнате. Какая из пяти потребностей может стоять за этим напряжением — у Сони и у мамы? Какое маленькое действие поддержит эту потребность?

А *если чуть иначе*? Всё как было, только мама каждый вечер сама укладывает младших, а потом полчаса пьёт с Соней чай и расспрашивает о её делах. Что меняется в картине пяти потребностей?

Опора: Пять потребностей членов семьи:

- «1 — Потребность в принадлежности к своей семье: защищённость».
- «2 — Потребность в признании семейной системой каждого члена и в выделении ему места...»
- «3 — Потребность в балансе „брать / давать“ между родителями и детьми: дитя даёт родителям, но только по любви».
- «4 — Потребность в самовыражении...»
- «5 — Потребность спокойно друг на друга смотреть...»

Ваше решение

6.11 Разбор ситуации · посложнее · связь: модули 1 и 6 · Образец — с. 17

Папа на хозяйстве

Антона сократили, и он уже месяц ищет работу. Жена Катя предлагает: пока идут поиски, она перейдёт на полную ставку, а он возьмёт на себя дом и двух сыновей-школьников. Антон отвечает: «С мальчишками я бы даже хотел побыть — я их почти не вижу. Но я ни разу не готовил на четверых и не знаю, когда у них какие кружки. И отец всегда говорил: мужчина должен кормить семью». Проверьте это решение по модели РВД+ из занятия 2 (Ребёнок — желания, Взрослый — рациональность, Родитель — ценности, «плюс» — первый шаг): что говорит каждый из трёх голосов Антона? Как семья справляется с вызовом по формуле «хочет / может»? Каким будет «плюс»?

А если чуть иначе? Антон отвечает Кате иначе: «Готовить я умею, расписание мальчиков знаю. Но сидеть дома, пока ты работаешь, мне стыдно». Какой голос теперь возражает и что Антону остаётся выяснить?

Опора: «Функциональная семья хочет, может и справляется с вызовами внутренними (рождение детей) и внешними (увольнение). Дисфункциональная семья хочет, но не может». РВД+: «Если все три позиции говорят „да“ — решение целостное. Если хотя бы одна возражает — нужно остановиться и разобраться». «Плюс» — «…конкретный первый шаг после принятия решения».

Ваше решение

6.12 О себе · Образец — с. 18

Где мы на карте

Найдите свою семью на карте жизненного цикла: на какой вы стадии или на переходе между какими? Запишите своими словами задачу этой стадии. За что ваша семья держится, даже если это мешает, и что толкает её вперёд? Какой договорённости вам не хватает, чтобы пройти этот порог?

Если ваша стадия связана с недавней потерей, задачу можно отложить; если тяжело, обратитесь к психологу или психотерапевту; при угрозе жизни — 112.

Опора: Восемь стадий: «Стадия 1 — Монада (сепарация)», «Стадия 2 — Диада (пара)», «Стадия 3 — Триада (рождение первого ребёнка)», «Стадия 4 — Рождение второго ребёнка», «Стадия 5 — Младший школьный возраст детей», «Стадия 6 — Подростковый возраст», «Стадия 7 — Диада (стадия опустевшего гнезда)», «Стадия 8 — Монада». «…Диалектика „хочу меняться / боюсь меняться“».

Ваше решение

Занятие 24. Невидимые правила и мифы семьи

6.13 Разбор ситуации · Образец — с. 18

Дневник под матрасом

В семье Мельниковых известно всем: уроки делают до ужина, за столом телефоны убирают — об этом договорились вслух. А ещё папу после работы не тревожат: пока он не поужинает и не посмотрит новости, плохих вестей ему не сообщают. Вслух этого никто не говорил. Двенадцатилетняя Вероника получила двойку и запись учителя с просьбой о встрече. Неделю она прячет дневник под матрасом. Какие правила здесь гласные, какое негласное? Проверьте негласное на баланс жёсткости и предложите, каким оно могло бы стать, если сделать его гласным.

А если чуть иначе? В прошлом месяце старший брат Вероники рассказал папе о своей двойке прямо за ужином, и папа спокойно спросил, чем помочь. Что это говорит о негласном правиле?

Опора: «Гласные — чётко сформулированные и озвученные правила, известные всем…» «Негласные — неписаные, часто неосознаваемые правила…»

Баланс жёсткости: «Семья без правил… погружается в нестабильность и конфликты. Слишком жёсткие, ригидные правила душат развитие и индивидуальность…»

«Сделать негласное гласным — назвать вслух правило, о котором все молчат…»

Ваше решение

6.14 Разбор ситуации · Образец — с. 19

«Мы люди простые»

Алине предложили возглавить отдел. За семейным ужином отец говорит: «Куда тебе в начальники? Мы люди простые, наше дело — работать, а не командовать». Бабушка кивает: «В нашем роду начальников не было — и слава богу». Алина уже собирается отказаться. Есть ли здесь семейный миф? Что он даёт семье, какова его цена? Каким мог бы стать новый миф?

А если чуть иначе? После ужина бабушка отводит Алину в сторону и тихо говорит: «Твой дед в молодости отказался стать бригадиром и потом всю жизнь об этом жалел». Что это меняет в мифе и в его цене?

Опора: «Семейный миф — это система разделяемых… представлений, верований и историй о самих себе и своей семье, которые… воспринимаются как объективная реальность». Мифы объясняют семье: «Кто мы такие?», «Каково наше место в мире?»… «…назвать миф не значит осудить семью. Это значит увидеть невидимое…» Вопрос: «Какой семейный миф вы готовы себе придумать?»

Ваше решение

6.15 Скажите сами · Образец — с. 19

Машина с пустым баком

Взрослый сын берёт вашу машину по выходным и уже третий раз возвращает её с пустым баком, ничего не сказав. В понедельник утром вы опять опаздываете на работу из-за заправки. Что вы скажете сыну по формуле Я-высказывания из занятия (функция семьи 1 — открытое обсуждение болезненных тем)?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Опора: Я-высказывание: «Когда происходит X, я чувствую Y» — «Мне бы хотелось обсудить это с тобой, потому что наши отношения важны для меня» — «Как ты видишь эту ситуацию?»

Ваше решение

6.16

Скажите сами · Образец — с. 19

Субботние поездки с мамой

Вы с братом третий месяц спорите, кто по субботам возит маму в поликлинику на процедуры. Последний разговор кончился криком, и неделю вы не созваниваетесь. Как вы начнёте разговор заново по одной из готовых формул конструктивного разрешения конфликтов? В занятии их четыре; две из них — в Опоре.

Опора: Функция семьи 3 — конструктивное разрешение конфликтов: «Фокус на проблеме, а не на личности». Две из готовых формул:

- «Я хочу не спорить, а вместе разобраться, что нам мешает. Давай обсудим спокойно. Как ты это видишь?»
- «Ситуация X неприятна для нас обоих. Я уверен(а), мы найдём решение. Расскажи сначала ты своё видение, потом я. Потом подумаем вместе. Согласен(на)?»

Ваше решение

Образцы решений шестого модуля

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

Занятие 21. Кнопки, на которые нас ловят, и гигиена ума

Задача 6.1. Квартира, которую смотрят ещё три семьи

Образец. Кнопки по фразам:

- 1) Кнопка 14 «Дефицит и уникальность» из группы «Дефицит, новизна и любопытство»: подчёркивают, что квартира вот-вот уйдёт. К этому примешана срочность из кнопки 1 «Выгода, жадность и срочность».
- 2) Кнопка 24 «Последовательность и обязательство» из группы «Самолюбие, контроль и обязательство»: раз приехал и посмотрел, надо довести до конца.
- 3) Кнопка 5 «Тщеславие, внешний вид и социальное одобрение» из группы «Статус и принадлежность»: жить среди людей «уровня».
- 4) Кнопка 20 «Дети и родительский инстинкт» из группы «Эмоции, ценности и мораль»: забота о детях.

Сами приёмы нейтральны. Если детям правда нужны отдельные комнаты, а другие просмотры назначены на самом деле, это честная информация. Если же за фразами нет ничего, кроме нажима, это манипуляция.

Проверка для Фёдора: назвать кнопки про себя и спросить себя, подходит ли ему эта квартира без спешки и без соседских машин. А про «три семьи» спросить риелтора, на какое время назначены просмотры и можно ли подумать до завтра.

Решено, если: каждой фразе найдена кнопка и группа; для каждой назван признак, по которому её узнали; критерий честности — интересы самого Фёдора, а не то, пользуется ли риелтор приёмами; вывод — сначала назвать кнопку, потом решать по сути.

Частая ошибка. решить, что риелтор — манипулятор уже потому, что нажимает на кнопки. Приёмы нейтральны: вопрос в том, есть ли за фантиком реальная ценность для Фёдора или пустота.

Задача 6.2. Слух о сокращении

Образец. Пять правил:

- Правило 1, мнение: это мнение коллеги — и того неизвестного, кто «говорит»; оно о его восприятии, а не о решении руководства.
- Правило 2, не факт: вполне возможно, к фактам оно отношения не имеет: приказа никто не видел.
- Правило 3, интерес говорящего: коллеге, может быть, просто привычно пересказывать тревожные новости, без злого умысла.
- Правило 4, извлечь факты: спросить коллегу: «Кто это сказал, когда и где: на совещании или в коридоре? Есть ли документ?»
- Правило 5, проверить самому: узнать у руководителя или в отделе кадров, что известно о слиянии.

Приём: «Если отделы сливают, значит ли это автоматически, что сократят всех, кто пришёл недавно? Есть ли другие объяснения? Могут перераспределить задачи, закрыть вакансии, а не уволить людей».

Дальше Тимур задаёт руководителю вопрос с усилением: «Я почему спрашиваю: хочу понимать, на какие проекты мне планироваться в следующем году. Что известно о том, как изменится наш отдел?» Обновить резюме Тимур может и сам по себе, но как спокойный выбор, а не как реакция на слух.

Решено, если: все пять правил пройдены своими словами; в четвёртом правиле есть конкретные вопросы — кто, что, когда; приём разрывает связку и даёт хотя бы два других объяснения; следующий шаг — проверка фактов, а не действие по слуху.

Частая ошибка. понять психогигиену как «ничему не верить» и отмахнуться от слуха. Правила не объявляют слова ложью: они переводят их в статус мнения, которое проверяют. Если факты подтвердятся, это уже повод действовать.

Задача 6.3. Сообщение в родительском чате

Образец. «Спасибо, что сказали. Что вы имеете в виду под „срывает уроки“ — что именно и на каком уроке произошло? Я почему спрашиваю: хочу понять, как обстоят дела на самом деле, прежде чем говорить с сыном и с учительницей».

Решено, если: вопрос уточняет конкретные слова собеседницы, а не спорит и не оправдывается; есть усиление «я почему спрашиваю…» или «этот вопрос позволит…» с понятной целью; вопрос ведёт к фактам: кто, что, когда; в ответе нет обвинений ни в адрес мамы, ни в адрес сына.

Частая ошибка. начать с защиты («Мой сын не такой!») или с вопроса-упрёка («А вам какое дело?»). Это клёв на крючок: разговор уходит в спор, а факты так и остаются неизвестными.

Задача 6.4. Карта моих кнопок

Образец. Пример записи (один случай из двух-трёх).

- Случай: «Записалась на марафон по питанию и бросила на третий день. Подтолкнула фраза: „Вы уже прошли регистрацию, осталось только оплатить“. Это кнопка 24 „Последовательность и обязательство“ из группы „Самолюбие, контроль и обязательство“: раз начала, надо довести».
- Мои частые кнопки: «Эта же кнопка и ещё кнопка 22 „Слабо?“: стоит коллеге сказать „ну, ты-то не потянешь“, и я сразу берусь».
- Противодействие: «На „вы уже начали“ говорю себе: „начать — не значит обязаться“. На „Слабо?“ спрашиваю себя: „Я берусь, потому что хочу, или чтобы доказать?“».
- Честное использование: «В работе с клиентами напоминать о сделанном шаге можно, если следующий шаг им действительно нужен. А на „Слабо?“ не давлю никогда: пусть человек берётся, потому что хочет сам».

Решено, если: у каждого случая есть фраза-толчок и названная кнопка; отмечены свои самые частые кнопки; на двойной вопрос даны обе части — честное использование и противодействие.

Частая ошибка. ругать себя за то, что клюнули, или ждать, что знание кнопок сделает неуязвимым. Знание даёт возможность заметить: сначала вы узнаёте кнопку после покупки, потом в момент нажатия, потом заранее.

Занятие 22. Ловушка «Если» и возврат к себе

Задача 6.5. Три «Если»

Образец. Три «Если»:

- Галина — преследовательское: если проучить, наказать, то её проблемы закончатся.
- Лиза — спасательское: если решить за подругу её проблему, то всё наладится.
- Олег — жертвенное: если для него что-то сделают, тогда он сможет жить.

У Лизы, по всей видимости, не удовлетворена психологическая потребность в спокойствии: её покой поставлен в зависимость от того, сдаст ли подруга сессию. Если её «Если» не сбудется и подругу всё-таки отчислят, это будет горько. Но решать за подругу Лиза не может, и её жизнь на этом не остановится.

Вопрос: «Что я могу сделать, чтобы обеспечить себе спокойствие, независимо от того, сдаст ли подруга сессию?»

Шаг, который зависит только от Лизы: курсовую не писать, а один раз объяснить подруге трудную тему, если та попросит. Вечером заниматься своей учёбой.

Решено, если: у каждого из трёх названо своё «Если» и его роль в треугольнике; для Лизы названа её собственная потребность, а не потребность подруги; вопрос построен по образцу «что я могу сделать… независимо от того…»; шаг зависит только от Лизы.

Частая ошибка. решить, что помогать подруге — уже ошибка. Помощь сама по себе не ловушка: «Если» начинается там, где моё спокойствие поставлено в зависимость от того, изменится ли другой.

Задача 6.6. Коллега, который говорит по телефону

Образец. Ошибок две.

- Ошибка 1, тип «Если». Оно не спасательское, а жертвенное. Кирилл не собирается никого спасать. Он ждёт, что начальник что-то для него сделает, и только тогда можно будет работать.
- Ошибка 2, цель вопроса. В вопросе снова цель — перемена в другом человеке («чтобы Стас перестал»). Это то же «Если», только другими словами: спокойствие Кирилла всё ещё зависит от Стаса. В вопрос ставят свою потребность, здесь психологическую: спокойствие и возможность сосредоточиться.

Верный вариант: «Моё „Если“ — жертвенное. Что я могу сделать, чтобы обеспечить себе спокойствие и сосредоточенность, независимо от того, будет ли Стас говорить по телефону?»

Шаги, которые зависят от Кирилла: надеть наушники, сложную работу делать в переговорной и самому спокойно попросить Стаса выходить с долгими звонками в коридор.

Решено, если: найдены обе ошибки: тип «Если» и цель вопроса; «Если» названо жертвенным, и объяснено почему; в исправленном вопросе стоит своя потребность Кирилла, а после «независимо от того» идёт поведение Стаса; шаги зависят от самого Кирилла.

Частая ошибка. найти только ошибку в типе «Если» и не заметить, что вопрос по-прежнему о Стасе. Или решить, что говорить со Стасом теперь нельзя: просьба остаётся в силе, если это собственный шаг Кирилла, а не условие, без которого ему не работается.

Задача 6.7. Уроки плавания для взрослых

Образец. Ответ Вере по шагам. Начать можно с короткого «Расскажу, и цену тоже».

- 1, результат: «Наилучший результат моих учеников — спокойно держаться на воде и проплыть 25 метров без страха».

- 2, три составляющие: «Для этого нужны три составляющие: доверие к воде, правильное дыхание и техника движений».
- 3, без чего что выйдет: «Почему важны все три? Если есть дыхание и техника, но нет доверия к воде, на глубине накрывает паника, и всё выученное пропадает. Если есть доверие и техника, но нет дыхания, человек выдыхается через несколько метров. А без техники он держится на воде, но почти не движется вперёд».
- 4, переход: «Разрешите, я расскажу вам о последовательности действий, которые мы выполняем, чтобы создать результат».
- 5, этапы: «Для доверия к воде мы учимся лежать на воде с опорой, опускать лицо и всплывать: это четыре занятия за две недели, 6000 рублей. Результат этапа: вы спокойно лежите на воде без опоры. Для дыхания учимся выдоху в воду и ритму вдоха: ещё три занятия, полторы недели, 4500 рублей. Результат: вы дышите ровно, проплывая бассейн. Для техники ставим работу ног и рук: три занятия, полторы недели, 4500 рублей. Результат: 25 метров без остановки».
- 6, вопрос: «Какие у вас есть вопросы ко мне, чтобы вы приняли для себя наилучшее решение касательно нашего возможного взаимодействия, которое начинается с доверия к воде?»

Решено, если: в центре стоит результат для Веры, а не цена; названы три составляющие, и для каждой показано, что выйдет без неё; у каждого этапа есть действия, срок, стоимость и результат; в конце звучит вопрос шестого шага, без нажима и срочности.

Частая ошибка. ответить на «сколько стоит» скидкой или сроком («запишитесь до пятницы — будет дешевле»). Это кнопки, а не обучение: модель строит совместное исследование, после которого Вера сама принимает информированное решение.

Задача 6.8. Моё «Если» и четыре уровня

Образец. Пример записи.

- Моё «Если»: «Если жена перестанет пилить меня за инструменты на балконе, дома будет спокойно».
- Четыре уровня: «Физические — сплю нормально. Психологические — спокойствия нет. Социальные — признания мало: кажется, что замечают только плохое. Духовные — смысл в работе вижу».
- Ключевая потребность: «Социальная: признание и ощущение своей компетентности».
- Вопрос: «Что я могу сделать, чтобы чувствовать себя толковым хозяином, независимо от того, что скажет жена?»
- Шаг: «Вечером записывать три дела, которые я довёл до конца, и в субботу разобрать один ящик с инструментами, не ради жены, а для себя».

Решено, если: «Если» записано как ожидание перемены в другом человеке; пройдены все четыре уровня, а выбрана одна ключевая потребность; вопрос о том, что могу сделать я, независимо от другого; шаг конкретный и зависит только от вас.

Частая ошибка. решить, что выйти из «Если» — значит махнуть на близкого рукой. Это не отказ от него, а право позаботиться о своей потребности независимо от его поведения.

Занятие 23. Семья как живая система

Задача 6.9. Тишина после отъезда дочери

Образец. Это стадия 7: диада, стадия опустевшего гнезда. Задача: заново выстроить отношения, найти общие интересы, переоткрыть друг друга как партнёров. Кризис нормативный: это ожидаемый порог, а не знак, что всё развалилось.

- Гомеостаз: семья держится за прежний порядок. Ирина остаётся прежде всего мамой и каждый вечер отдаёт час разговору с дочерью. Ужин по-прежнему проходит «как при детях», только без них.
- Развитие: дети выросли и ушли, и прежней система остаться уже не может.

По формуле «хочет / может» из того же занятия: желание быть вместе у пары есть, а навыка говорить о новом этапе пока нет.

Не хватает договорённости. Например, один вечер в неделю проводить вдвоём, без телевизора, и говорить о том, чем каждому хочется заняться теперь, когда дети выросли.

Решено, если: стадия названа верно, и её задача сформулирована своими словами; кризис назван нормативным, а не концом отношений; указано, что держит гомеостаз и что толкает развитие; предложена конкретная договорённость пары.

Частая ошибка. принять ссоры за доказательство, что брак кончился, или искать, кто из супругов виноват. Это порог перехода: узнав свой этап на карте, легче перестать паниковать и увидеть, что за порогом есть продолжение.

Задача 6.10. Главная помощница

Образец. Прежде всего это потребность 3, баланс «брать / давать». Поток заботы в семье течёт от родителей к детям, а здесь Соня каждый день отдаёт взрослую заботу: она берёт ответственность, которая ей не принадлежит. Ребёнок как будто стал взрослым в своей семье. Это не вина Сони и не «плохая мама», а нарушение в системе.

Затронуты и другие потребности Сони:

- 4, самовыражение: на свои интересы у Сони не остаётся времени.
- 2, признание: её ценят как помощницу, а не как саму Соню.

У мамы, похоже, баланс тоже нарушен: ей самой не хватает поддержки взрослых, и она опирается на дочь.

Маленькое действие: договориться, что Соня забирает младших один-два дня в неделю, а в остальные дни это делает кто-то из взрослых. Кроме того, выделить Соне вечер для её собственных дел.

Решено, если: названа потребность в балансе «брать / давать» и увидено, что Соня несёт не свою ответственность; рассмотрены потребности и Сони, и мамы; никто не назначен виноватым; действие маленькое и выполнимое.

Частая ошибка. решить, что Соня «стала трудным подростком» и её надо приструнить. Грубость здесь — сигнал напряжения в системе: за ним ищут неудовлетворённую потребность, а не виноватого.

Задача 6.11. Папа на хозяйстве

Образец. Три голоса Антона:

- Ребёнок (желание) говорит «да»: «хочу побыть с сыновьями».

- Взрослый (что разумно и по силам) пока говорит «не умею»: нет навыков готовки, и расписание детей Антону неизвестно. Но это навыки, их можно освоить.
- Родитель (ценности): отцовское «мужчина должен кормить семью» возражает. Здесь Антону полезно спросить себя, какая ценность за этим стоит для него самого. Скорее всего, это забота о семье, а в трудный месяц заботой становится и дом, и дети.

Решение пока не целостное: Взрослый и Родитель возражают. Значит, решение не стоит ни продавливать, ни отвергать: нужно разобраться.

По формуле «хочет / может»: увольнение — внешний вызов. Семья хочет справиться: оба готовы перестроиться. А «может» пока под вопросом: не хватает навыков и договорённости. Функциональную семью отличает не отсутствие трудностей, а то, что к желанию добавляется умение.

«Плюс»: в субботу вместе с Катей выписать расписание мальчиков и меню из трёх простых блюд на неделю, а через две недели обсудить, как идёт.

Решено, если: у каждого голоса свой довод, и он не повторяет другие; вывод о целостности сделан по всем трём голосам; по формуле «хочет / может» видно, чего не хватает: желания или умения; «плюс» — конкретный шаг с датой; никто не назван виноватым, слова отца не высмеяны.

Частая ошибка. решить «большинством голосов» или принять «не умею» за «не могу». Нехватка навыка — не приговор семье: это и есть то «может», которое добавляют договорённостями и практикой.

Задача 6.12. Где мы на карте

Образец. «Мы на стадии 6: сыну 15. Задача — давать поддержку и контроль, но постепенно увеличивать свободу и ответственность. Гомеостаз: я до сих пор проверяю его рюкзак, как в начальной школе. Развитие: он сам рвётся решать, с кем и где гулять. Не хватает договорённости: во сколько он возвращается и что делает, если задерживается».

Решено, если: стадия названа, и её задача записана своими словами; найдено и то, что держит прежний порядок, и то, что толкает вперёд; договорённость конкретная: о чём именно договориться.

Частая ошибка. превратить карту в отметку («мы застряли, у нас всё плохо»). Стадия — это нормальный этап, и у него есть продолжение.

Занятие 24. Невидимые правила и мифы семьи

Задача 6.13. Дневник под матрасом

Образец. Правила семьи:

- Гласные: уроки до ужина, телефоны за столом убирают. Их знают все, и их можно обсуждать.
- Негласное: «папу не тревожат плохими новостями». Его никто не произносил, но все соблюдают. Вероника усвоила его, глядя на маму и старших.

Баланс жёсткости: правило слишком жёсткое. Оно стабилизирует вечер и бережёт папин отдых, но мешает: плохие новости копятся, а дочь учится прятать трудности.

Гласным оно могло бы звучать так: «После работы папе нужно полчаса тишины, а потом ему можно рассказать о любых новостях, и о плохих тоже». Заговорить об этом может мама или сам папа, если заметит, что дома от него что-то скрывают.

Решено, если: гласные и негласное правило различены по признаку «сказано вслух или нет»; правило проверено на баланс жёсткости: что оно стабилизирует и чему мешает; новая гласная версия сохраняет пользу правила; никто не назван виноватым.

Частая ошибка. решить, что правило надо отменить совсем («теперь всё говорим папе с порога»). У правила есть польза: оно бережёт отдых. Задача — сделать его гласным и в меру гибким, а не заменить одну крайность другой.

Задача 6.14. «Мы люди простые»

Образец. Да, это миф: «мы люди простые, нам не командовать». Он отвечает на вопрос «Кто мы такие?» и звучит как закон природы, хотя это история, которую передают из поколения в поколение.

- Что он даёт: чувство «мы», уважение к труду, скромность, связь с бабушкой и отцом.
- Цена: он удерживает каждого «на своём месте». Миф работает как самоисполняющееся пророчество: раз начальников в роду не было, Алина отказывается, и их по-прежнему нет.

Назвать миф — не значит осудить отца и бабушку: они, вероятно, хотят уберечь Алину.

Новый миф мог бы звучать так: «Мы — люди труда, и каждый из нас вправе вырасти так высоко, как сам выберет». Решение о должности остаётся за Алиной, но теперь она принимает его сама, а не по мифу.

Решено, если: миф сформулирован одной фразой и назван историей, а не фактом; указано, что он даёт и какова его цена; новый миф сохраняет ценное из старого; нет обвинений в адрес семьи.

Частая ошибка. решить, что миф надо разоблачить и доказать отцу, что он неправ. Назвать миф — это прежде всего увидеть его самой и получить возможность выбрать иначе; спор с семьёй о мифе легко превращается в обвинение.

Задача 6.15. Машина с пустым баком

Образец. «Когда ты возвращаешь машину с пустым баком и не предупреждаешь, я злюсь и утром опаздываю на работу. Мне бы хотелось обсудить это с тобой, потому что наши отношения важны для меня. Как ты видишь эту ситуацию?»

Решено, если: в начале стоит конкретный факт, без «вечно» и «никогда»; названо ваше чувство, а не догадка о мыслях сына («тебе на меня наплевать»); сказано, зачем вы хотите это обсудить; в конце звучит вопрос к сыну, а не готовое решение.

Частая ошибка. начать с «ты вечно» или сразу объявить решение («больше машину не получишь»). Обобщение звучит как обвинение, а готовый приговор закрывает разговор: формула же заканчивается вопросом, чтобы выслушать и другого.

Задача 6.16. Субботние поездки с мамой

Образец. «Ситуация с субботними поездками неприятна для нас обоих, и для мамы тоже. Я уверен, мы найдём решение. Расскажи сначала ты, как ты это видишь, потом я. Потом подумаем вместе. Согласен?»

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Решено, если: ситуация названа как общая проблема, без обвинений брата; есть уверенность, что решение найдётся вместе; первым слово получает брат; разговор завершает вопрос к брату («Как ты это видишь?» или «Согласен?»), а не готовый план.

Частая ошибка. начать с разбора прошлой ссоры («Ты в прошлый раз сам...»). Это фокус на личности, а не на проблеме: брат начнёт защищаться, и разговор вернётся к крику.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/06