Самопроверка восьмого модуля

ДАТА _____

Спокойствие, время и силы

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 **Ирина неделю летает после восторженных отзывов о своей выставке, а одно едкое замечание незнакомца в комментариях выбивает её из колеи на три дня. Что это, по модели занятия?**

А) Стабильная самооценка: Ирина просто живо реагирует на оценки

Б) Нестабильная самооценка: условное «Я в порядке, если…»

В) Процесс «После»: за хорошим, по её ожиданию, приходит плохое

Г) Процесс «Всегда»: она снова и снова попадает в ту же ловушку

2 **Андрей говорит: «Вот закрою ипотеку — тогда и съездим в отпуск». Ипотека закрыта, а он уже нашёл следующую цель, без которой отдыхать нельзя. Какой сценарный процесс вы узнаёте?**

А) «Почти»: катить камень Сизифа

Б) «Никогда»: вечные муки Тантала

В) «Пока не»: подвиги Геракла

Г) «Открытый конец»: двери открыты

3 **Сергей говорит: «Я очень стараюсь сменить работу: читаю статьи о карьере, каждый вечер рассказываю друзьям, какой у меня плохой начальник, и весь извёлся». Резюме он так и не отправил. В чём ошибка, по модели занятия?**

А) Ничегонеделание: он замер и ждёт, что всё решится само

Б) Сверхадаптация: он делает то, чего от него ждут другие

В) Процесс «Почти»: дело почти сделано, чуть-чуть не хватило

Г) Возбуждение: жалобы и нервы — «пар» без движения

4 **Ольга перед собеседованием приказывает себе: «Не думай о том, что провалишься», — но мысль только усиливается. Какое правило работы разума это объясняет?**

А) Идея может быть вытеснена только другой идеей

Б) Мысль рождает эмоцию и телесную реакцию

В) Воображение сильнее знания, когда нет фактов

Г) Каждая принятая команда снижает сопротивление следующим

5 **Веру в поликлинике отправили домой: запись, ради которой она отпросилась с работы, «потерялась». Внутри всё кипит, мысли путаются, ни одна техника не вспоминается. С чего ей лучше начать?**

А) С «Ну и что?»: снизить заряд у навязчивой мысли

Б) С тела: выйти на воздух, умыться, выпить воды

В) С письма поддержки себе: написать его прямо сейчас

Г) С вопроса о вторичной выгоде: что мне даёт эта злость?

6 **Тренер говорит Глебу, что тот пропустил три тренировки. Глеб вскакивает: «Раз я такой плохой — ухожу из команды, ищите другого!» Тренер торопливо: «Глеб, ну что ты, никто тебя не выгоняет, ты у нас лучший...» Что не так, по алгоритму ответа на шантаж?**

А) Тренер был мягок: стоило твёрдо ответить «Иди, незаменимых нет!»

Б) Тренер не дал Глебу выговориться и сразу заговорил о пропусках

В) Тренер испугался и стал спасать: шантаж сработал, разговор ушёл

Г) Тренеру нужно было сразу поставить выбор: либо тренируйся, либо уходи

7 **Свекровь говорит Анне: «Давай я сама выберу садик для внука, ты же в этом ничего не понимаешь. Я ведь только хочу, чтобы внуку было хорошо». Какой «спасательский» крючок здесь звучит?**

А) «Не то — не то»: расплывчатая критика без ясных критериев

Б) «Ты мне ещё спасибо скажешь!»: давление будущей благодарностью

В) «Ставим диагноз»: поведение объясняют скрытыми комплексами

Г) «Доброе намерение»: границы нарушаются под видом заботы

8 **Павел обещал отцу приехать на юбилей, а коллега просит подменить его на дежурстве в тот же день. Павел колеблется: «Откажу — он обидится». Как ему лучше поступить, по занятию?**

А) Решить по ценностям и отказать тепло: за реакцию коллеги он не отвечает

Б) Отказать коротко и без объяснений: чувства коллеги — вообще не его забота

В) Пообещать подумать, чтобы не огорчать коллегу сразу, и ответить позже

Г) Согласиться, но попросить подменить его позже — так никто не обидится

9 **Подруга просит Елену помочь с переездом в субботу. Елена отвечает: «Ой, ну не знаю... наверное, не смогу... посмотрим». Что не так, по формуле уверенного отказа?**

А) Не хватило извинений: отказ нужно смягчить подробным объяснением

Б) Нет ясного «нет» и причины: обе остаются в подвешенном состоянии

В) Нет просьбы взамен: «и я прошу тебя...», как в контр-разрешении

Г) Нет формулы осознанного действия: роль, действие, цель, результат

10 **Заказчица говорит кондитеру Нине: «Торт в целом удачный, но крем слишком сладкий». Что занятие советует Нине сделать сначала?**

А) Сразу спросить, каким должен быть крем, — перейти к развитию

Б) Предутилизировать: «Понимаю, что вам может не понравиться...»

В) Спросить, что именно в торте удалось, и потом обсудить крем

Г) Заменить «но» на «и»: пересказать ей её же фразу по-новому

11 **Руководитель Тимур сообщает команде: «Сроки сдвигаются на месяц. Вопросы потом». Как ему стоило начать, по приёму предутилизации?**

А) «Понимаю, как это выглядит: вы ждали сдачи в срок, а теперь ещё месяц работы. Именно поэтому хочу вместе решить, как быть. Какие у вас идеи?»

Б) «Коллеги, хочу рассказать то, что обычно упускают: почему сроки сдвигаются почти в каждом проекте. Хотите узнать, в чём здесь особенность?»

В) «Сразу прошу прощения: я понимаю, что подвёл вас, и мне очень неловко. Простите, что так вышло. Сроки сдвигаются на месяц, вопросы потом»

Г) «Я понимаю, что новость может расстроить. Моя цель — чтобы проект получился. Давайте расскажу, что случилось, и вместе решим. Согласны?»

12 Светлана спрашивает: «Почему коллеги вечно меня перебивают?» Что, по модели «Слои допущений», относится к слою убеждений?

А) Причина вынесена наружу: «это они перебивают»

Б) У Светланы есть коллеги и общие совещания

В) Под вопросом — усталость, обида и чувство бессилия

Г) Для неё важны уважение и голос в команде

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

Ключ и пояснения

1. **Б.** Нестабильная самооценка — это условное «Я не в порядке, но временно в порядке, если...»: похвала поднимает на пик, критика бросает в пропасть. Стабильная — безусловное «Я в порядке», не зависящее от достижений и чужих оценок. Процесс «После» означает страх расплаты за хорошее, «Всегда» — чувство ловушки, где всё плохо и нет надежды, а здесь качели запускают чужие слова. Это не приговор: опору можно растить, например разрешением «Я в порядке, даже когда я не...».

2. **В.** «Пока не» — это подвиги Геракла: достижение цели и право на радость всё время откладываются. Андрей не останавливается в шаге от цели («почти») и не запрещает себе желаемое навсегда («никогда»). Он каждый раз переносит отдых за следующую цель. Противоядие — опорное утверждение того же занятия: «Время на отдых не подлежит торгу». Назвать процесс — значит получить шанс из него выйти.

3. **Г.** Пассивность — любое поведение, которое не решает проблему, даже если внешне выглядит как активность. Сергей не замер, он очень занят. Но суета, нервы и жалобы — это возбуждение: энергия уходит в «пар», а не в движение к цели. Сверхадаптация означает старательно выполнять чужие ожидания, а рассказов о начальнике от Сергея никто не ждёт. И до «почти» далеко: ни одно резюме ещё не отправлено. Как в притче об иголке: он ищет там, где светлее, а не там, где потерял. Первый шаг в «тёмную комнату» — отправить одно резюме.

4. **А.** Команда «не думай о слоне» не работает: чтобы не думать о провале, мозг сначала должен о нём подумать. Попытка подавить мысль только её усиливает. Полезнее переключить внимание на другую мысль или дело — например, на подготовку ответов или прогулку. Правило «мысль рождает эмоцию» объясняет, почему Ольге тревожно, но не то, почему запрет не срабатывает.

5. **Б.** Когда эмоция слишком сильна для мыслительных техник, начинать нужно с тела. Это и есть способ «отлететь назад». Бьющаяся муха не видит выхода не потому, что его нет, а потому, что она слишком близко к стеклу. «Ну и что?» и вопрос о вторичной выгоде хороши, когда голова уже немного остыла, а письмо поддержки пишут заранее, в спокойном состоянии. Уже из спокойствия можно искать форточку.

6. **В.** Шантаж работает только тогда, когда жертва пугается. Тренер занял роль Спасателя, и разговор о пропусках так и не состоялся. По алгоритму нужны сила молчания, разделение процессов («моя цель — договориться о тренировках, а ты предлагаешь обсудить уход»), возврат ответственности за решение и только потом выбор здесь и сейчас. Выбор без первых трёх шагов звучит как ультиматум, а «незаменимых нет» — ответная агрессия. Цель не в том, чтобы победить Глеба, а в том, чтобы вернуть обоих во Взрослого.

7. **Г.** Решение о садике забирают у матери и оправдывают благой целью. Это «Доброе намерение»: возражать против «добра» трудно, и Анна рискует почувствовать себя неблагодарной. Здесь видны и признаки крючка № 4 «Спасатель»: помощь, о которой не просили, пристройка сверху («ты же ничего не понимаешь»), внушение беспомощности. Это не случайно: все 17 крючков — вариации позиции Спасателя. Но ключевой ход фразы — прикрыть нарушение границы заботой о внуке. Ответ строится в два этапа: сначала внутренняя защита, потом слова вслух — «Понимаю твои чувства. И при этом я сделаю так, как запланировала».

8. **А.** «Забочусь, но не отвечаю»: своими решениями я влияю на чувства других и могу о них заботиться: выбрать тёплые слова, объяснить причину. Но я за них не отвечаю: они рождаются из восприятия другого человека. В холодном отказе нет заботы, «подумаю» оставляет обоих в подвешенном состоянии, а согласие с обменом — всё тот же выбор из страха чужой обиды. Пока я отвечаю за чужие чувства, я не могу принять ни одного решения, которое кого-то расстроит.

9. **Б.** Формула уверенного отказа: «Я слышу твою просьбу и понимаю, что ты хочешь [А]. Я вынужден отказать, так как для меня сейчас важно [В]». После отказа — пауза. Например: «Я слышу, что тебе нужна помощь с переездом. Я вынуждена отказать: в субботу я обещала быть с мамой». Длинные извинения формуле не нужны, а встречная просьба и формула осознанного действия — инструменты для других задач.

10. **В.** Союз «но» — ластик: он стирает или приглушает всё, что сказано до него. Сначала удлиняем позитивные стрелки («Вы сказали — удачный. Что именно вам понравилось?»), и только потом переходим к развитию. Замена «но» на «и» — приём для своей речи, а не для пересказа чужой; предутилизация — для неприятной новости, которую сообщаете вы.

11. **Г.** Предутилизация опережает возражение. В ней пять частей: признание возможного негатива («новость может расстроить»), подтверждение позитивного намерения («моя цель — чтобы проект получился»), предложение структуры («расскажу, что случилось»), приглашение к сотрудничеству («вместе решим») и запрос согласия на процесс («Согласны?»). Первый вариант — утилизация: она нужна, когда возражение уже прозвучало. Интрига к неприятной новости уводит от сути, а череда извинений не даёт людям ни структуры, ни приглашения. Это не оборона, а способ встать с людьми на одну сторону против проблемы.

12. **А.** Шесть слоёв: фактические данные, убеждения, испытываемые трудности, намерения, эмоциональное состояние, картина мира. Коллеги и совещания относятся к слою фактов, усталость и обида — к эмоциональному состоянию, ценность уважения — к картине мира. В слое убеждений часто прячется внешний локус контроля. Распаковка мягко возвращает от «почему они...» к «как я реагирую и почему».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/08