Речевые стратегии первого модуля

Мысли, чувства и выбор

Три речевые формулы, подобранные под темы первого модуля. Каждая — спокойный способ ответить, когда вас задевают или обвиняют, не вспыхнув в ответ и не проглотив. Не заучивайте дословно: важно понять, как формула устроена, и сказать это своими словами. У каждой — пример: сначала «крючок», которым вас цепляют, потом ответ по формуле.

Три формулы на одном листе

- **Стратегия 1. Амортизация с фактом.** «Слышу вас. Возможно, вы думаете, что [мнение собеседника]. Хотя на самом деле [ваш факт]. + Вопрос?»
- **Стратегия 2. Я-высказывание.** «Когда происходит [ситуация], я чувствую [чувство], потому что для меня важно [ценность]. + Вопрос?»
- **Стратегия 3. Зеркало с вопросом.** «Так. Правильно ли я услышал, что вы сейчас сказали [повторить слова собеседника]? + Вопрос?»

У каждой стратегии десять крючков для тренировки. Ответьте на каждый по формуле, вслух или письменно, на обороте листа. Ещё лучше вдвоём, по очереди.

Запишите фразу, которая недавно вас задела. Ответьте на неё одной из трёх формул: амортизацией с фактом, Я-высказыванием или зеркалом с вопросом.

Стратегия 1. Амортизация с фактом

> **Формула:** «Слышу вас. Возможно, вы думаете, что [мнение собеседника]. Хотя на самом деле [ваш факт]. + Вопрос?»

Это «Огонь-Вода-Земля-Воздух» из четвёртого занятия, свёрнутый в одну фразу: сначала мягко принять (Вода), потом твёрдо положить рядом свой факт (Земля), потом вернуть вопрос. Тот, кто нападает, ждёт, что вы начнёте оправдываться или ударите в ответ, — и то, и другое только разжигает спор. А вы не спорите с правом человека на его мнение, вы просто кладёте рядом своё. Спорить становится не с чем.

Крючок: «Ты слишком молод, чтобы понимать такие вещи».

Ответ: «Слышу вас. Возможно, вы думаете, что возраст здесь мешает разобраться. Хотя на самом деле я изучал этот вопрос подробно. Что именно вас беспокоит?»

Частая ошибка: сказать «возможно, вы так думаете» с иронией или раздражением. Тогда это уже скрытый укол, и человек его чувствует. Слово «возможно» должно звучать спокойно, без яда.

Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Опять задерживаешься по вечерам? Видимо, не умеешь распределять своё время и контролировать задачи.» *Кто говорит: руководитель на планёрке.*
2. **Семья.** «Я тебе говорил(а), что это плохая идея, а ты не слушал(а). Теперь расхлёбывай сам(а).» *Кто говорит: родитель или супруг(а), который предупреждал вас о возможных последствиях.*
3. **Друзья.** «Вечно ты всё портишь своими умными речами. Не можешь просто отдохнуть, как все?» *Кто говорит: весёлый приятель, которому не нравится ваша серьёзность.*
4. **Деньги.** «Ты не способен(на) позаботиться о своих финансах, вот почему у тебя ничего нет.» *Кто говорит: родственник или знакомый, считающий себя финансово грамотнее.*
5. **Здоровье и спорт.** «Все настоящие профессионалы бегают марафоны, а ты стесняешься пробежать и пару километров.» *Кто говорит: друг, уже участвовавший в марафонах.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Опять хочешь сменить профессию? Ты же вечно бегаешь от одной идеи к другой.» *Кто говорит: друг или родственник, привыкший к стабильности.*
7. **Отношения в паре.** «Раз ты так занят(а), и нет времени на меня, значит, я тебе безразличен(на).» *Кто говорит: партнёр, расстроенный вашей занятостью.*
8. **Соцсети.** «У тебя в профиле всё так идеально. Может, стоит быть честнее и показать настоящую жизнь?» *Кто говорит: знакомый, считающий, что вы приукрашиваете реальность.*
9. **Творчество.** «Если у тебя когда-нибудь и выйдет хороший проект, то это будет чистая случайность.» *Кто говорит: человек, который ставит под сомнение ваш системный талант.*
10. **Выступления.** «Тема, которую ты выбрал(а), уже не актуальна. Зачем тратить время людей?» *Кто говорит: конкурирующий спикер или коллега, планирующий выступать после вас.*

Проверьте свой ответ: начали со спокойного «слышу вас» · назвали мнение собеседника через «возможно», без иронии · положили рядом свой факт, а не встречный упрёк · закончили вопросом к собеседнику

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 2. Я-высказывание

> **Формула:** «Когда происходит [ситуация], я чувствую [чувство], потому что для меня важно [ценность]. + Вопрос?»

«Ты виноват» закрывает дверь — человек слышит «ты» и сразу защищается. «Мне важно» открывает её. Это связано с РВД+ из второго занятия: «потому что для меня важно…» — это голос ваших ценностей, голос «надо», сказанный вслух. Вы говорите не про другого, а про себя — про то, что у вас внутри. С этим невозможно спорить так, как спорят с обвинением, и на вашу честность человек чаще отвечает не нападением, а контактом.

Крючок: «Ты опять опоздал, тебе вообще плевать на моё время!»

Ответ: «Понимаю, ты злишься, и в этом есть правда. Когда я опаздываю и не предупреждаю, я подвожу тебя и заставляю ждать — а мне важно, чтобы на меня можно было положиться. Как мне сделать так, чтобы это не повторялось?»

Частая ошибка: спрятать обвинение внутрь. «Я чувствую, что ты меня не уважаешь» — это снова упрёк, просто в другой обёртке. Настоящее чувство называется одним словом: обида, тревога, усталость, грусть.

Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Все уже разобрались в новой системе, а ты один(одна) до сих пор не освоил(а)?» *Кто говорит: старший коллега или менеджер по обучению.*
2. **Семья.** «Если я не чувствую поддержки, зачем нам вообще быть вместе?» *Кто говорит: супруг(а), уставший(ая) от непонимания.*
3. **Друзья.** «Если бы ты меньше думал(а) о карьере, мы бы могли дружить как раньше.» *Кто говорит: близкий друг из прошлого, которому не нравится ваша профессиональная занятость.*
4. **Деньги.** «Ты купил(а) такую дорогую вещь? Знаешь, это выглядит как желание пустить пыль в глаза.» *Кто говорит: друг или родственник, критикующий ваши траты.*
5. **Здоровье и спорт.** «Все выглядят бодрыми на пробежке, а ты один(одна) плетёшься как черепаха.» *Кто говорит: спортивный товарищ во время групповой тренировки.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Ты так гордишься своими дипломами, а на деле ни одной серьёзной работы не сделал(а).» *Кто говорит: знакомый, считающий, что дипломы не гарантируют навыков.*
7. **Отношения в паре.** «Как ты можешь доверять другим людям больше, чем мне? Я ведь твоя половинка!» *Кто говорит: партнёр, претендующий на исключительную доверительность.*
8. **Соцсети.** «Странно, что ты не отмечаешь меня в постах. Скрываешь, что мы знакомы?» *Кто говорит: человек, желающий публичного признания своей значимости в вашей жизни.*
9. **Творчество.** «Ты говоришь, что хочешь добиться признания? Но посмотри на свои работы, они слишком ученические.» *Кто говорит: коллега, уже добившийся некоторого успеха.*
10. **Выступления.** «Публика всё равно придёт на других спикеров, ты просто дополнение к программе.» *Кто говорит: организатор или коллега, который явно не верит в ценность вашего выступления.*

Проверьте свой ответ: описали ситуацию без оценки и «ты всегда» · назвали чувство одним словом · сказали, что для вас важно · закончили вопросом

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 3. Зеркало с вопросом

> **Формула:** «Так. Правильно ли я услышал, что вы сейчас сказали [повторить слова собеседника]? + Вопрос?»

Здесь оживает главная мысль первого занятия — зазор между событием и реакцией. Первый порыв на обвинение — мгновенно возразить; именно он делает нас предсказуемыми. Зеркало вставляет в этот зазор паузу: вы не спорите со словами, а спокойно отражаете их вопросом. Многие обвинения сказаны сгоряча, в обобщениях («ты всегда…»); услышав их со стороны, человек часто сам смягчается — «ну, не всегда, но…». А вы из обвиняемого превращаетесь в спокойного исследователя ситуации.

Крючок: «Да с тобой в последнее время вообще невозможно нормально разговаривать».

Ответ: «Подожди. Правильно ли я услышал, что ты чувствуешь между нами какую-то стену? Что именно тебе сейчас кажется сложным?»

Частая ошибка: отразить слова с искажением. Если человек сказал «ты редко меня слушаешь», не превращайте это в «то есть я, по-твоему, эгоист?» — это уже не зеркало, а домысел. Отражайте честно, теми же словами.

Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Ну, если у тебя нет смелости озвучить свою идею, значит, она не стоит внимания.» *Кто говорит: коллега в кулуарах перед совещанием.*
2. **Семья.** «Раз ты не хочешь помочь моим родителям финансово, значит, ты нас не уважаешь.» *Кто говорит: супруг(а), чьи родственники просят денег.*
3. **Друзья.** «Ты перестал(а) брать трубку, наверное, уже считаешь себя лучше нас всех.» *Кто говорит: друг, которому вы давно не перезванивали.*
4. **Деньги.** «Ты до сих пор не можешь вернуть мне долг? Значит, я тебе не важен(на).» *Кто говорит: знакомый или родственник, которому вы должны небольшую сумму.*
5. **Здоровье и спорт.** «Если тебе так лень, может, просто признай, что хочешь быть нездоровым(ой).» *Кто говорит: тренер или «фитнес-гуру» с жёстким подходом.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Ты собираешься идти в магистратуру? Наверное, просто работать не хочешь!» *Кто говорит: коллега, считающий дополнительное образование пустой тратой времени.*
7. **Отношения в паре.** «Если ты не поддержишь моё решение, значит, ты меня не понимаешь и не принимаешь.» *Кто говорит: партнёр с твёрдым мнением по важному вопросу (переезд, смена работы и т. п.).*
8. **Соцсети.** «Почему ты не лайкаешь мои посты? Значит, поддержка — не твоя сильная сторона.» *Кто говорит: онлайн-знакомый или друг, придающий большое значение лайкам.*
9. **Творчество.** «Ты хочешь сделать из своего блога что-то художественное? Брось, людям интереснее котики и скандалы.» *Кто говорит: циничный знакомый, убеждённый, что массовый вкус ориентирован на примитив.*
10. **Выступления.** «Почему ты так тихо говоришь? Сразу видно, что не привык(ла) к большой аудитории.» *Кто говорит: коллега, подмечающий ваши переживания на сцене.*

Проверьте свой ответ: повторили слова собеседника точно, без домысла · спросили, правильно ли вы услышали · закончили открытым вопросом

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ