Семь ситуёвин первого модуля

Мысли, чувства и выбор · истории для разбора в группе

***Истории для разбора в группе.** Если читаете один, начните со страницы «Если читаете ситуёвину один».*

ЕСЛИ ЧИТАЕТЕ СИТУЁВИНУ ОДИН

Если вы читаете ситуёвину один, читайте её дважды. Первый раз просто как историю. Второй раз медленно, с карандашом: отмечайте, где герой мог выбрать иначе. Потом ответьте письменно на вопросы под историей, своими словами, по моделям модуля. Только после этого откройте подсказку ведущему и сравните. Если ваш ответ отличается, это не ошибка: посмотрите, что увидели вы и чего не заметили. В конце запишите одну фразу о том, где такая история бывает в вашей жизни.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

1. «Один отчёт — два мира»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: событие — мысль — реакция

ИСТОРИЯ

Марина и Олег получают одинаковое письмо от руководителя: «Отчёт нужно переделать к пятнице. Зайдите обсудить».

Марина перечитывает письмо три раза и долго смотрит в окно. Перед кабинетом репетирует шёпотом: «Я исходила из тех данных, которые были...» Вечером пишет подруге: «Он меня выживает, я чувствую».

Олег хмыкает: «О, наконец-то обратная связь», заходит с блокнотом, выходит довольный: «Дельные вещи сказал». Марина, не поднимая глаз: «С тобой — конечно. Тебя он любит».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Месяц назад Марина получила от этого руководителя выговор при всех. Меняется ли что-то?

ОБСУДИМ

- Письмо одно — реакции разные. Почему?
- Где здесь само событие, а где — мысли о нём? Что именно испугало Марину: письмо — или то, как она его прочитала?
- Как этот день опишет вечером Марина? А Олег? А руководитель?
- Что Марина могла бы сказать себе вместо «он меня выживает»?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: письмо одно, а дни у Марины и Олега получились разные — потому что между событием и чувством всегда стоит мысль. Не дайте группе увязнуть в споре «а вдруг руководитель правда её выживает»: о нём мы ничего не знаем, зато хорошо видно, как мысль Марины сама подбирает себе доказательства — фраза «тебя он любит» уже работа фильтра. И не делайте Марину «неправильной»: после выговора (вариация) её тревога понятна — именно так фильтры и появляются. Завершите просьбой: пусть каждый вспомнит своё недавнее «письмо», к которому он дописал что-то от себя.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «Суббота, борщ и телефон»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: сцена, которая повторяется каждую неделю

ИСТОРИЯ

Ирина готовит, гремя кастрюлями всё громче. Андрей на диване с телефоном. После третьего громкого вздоха он спрашивает, не отрываясь от экрана: «Тебе помочь?» — «Сама справлюсь. Как всегда».

Андрей встаёт, начинает резать лук. Ирина смотрит сбоку: «Кто так режет? Дай сюда, только мешаешь». — «Вечно тебе не угодишь» — он возвращается на диван.

Через десять минут Ирина вполголоса по телефону: «Мам, представляешь, он даже лук порезать не может...»

Вечером оба молчат — но как-то привычно, спокойно. Сериал смотрят вместе.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Андрей не встал бы с дивана. Или мама ответила бы: «А ты попроси прямо, без вздохов».

ОБСУДИМ

- С какой секунды всё пошло не туда?
- Найдите в сцене: накопленную обиду, крючок, клёв, знакомые роли. Что каждый «получил» к вечеру?
- В чём по-своему права Ирина? А в чём — Андрей?
- Где были три момента, когда можно было всё повернуть иначе? Как?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: семейная сцена, которая крутится по кругу каждую неделю: намёк вместо просьбы — придирка — обида — жалоба маме. Начните с фразы «Сама справлюсь. Как всегда» — в ней одновременно и приглашение, и упрёк. Главная зацепка — финал: обоим «привычно спокойно», каждый получил своё подтверждение («меня не ценят» / «ей не угодишь»), поэтому сцена и повторяется. Осторожнее с шутками про мужей и жён: предложите перевернуть роли — картина не изменится. Завершите поиском трёх моментов, где сцену можно было остановить — и честным вопросом, что мешает делать это в жизни.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «Мамина помощь»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: забота, которая мешает

ИСТОРИЯ

Кате двадцать восемь, она ищет работу. Воскресный обед у родителей. Мама кладёт перед ней папку: «Я с Людочкой из бухгалтерии договорилась — тебя в понедельник посмотрят. Резюме твоё я поправила, а то несолидно. И блузку купила: в твоих футболках в приличное место не ходят».

Катя медленно закрывает папку: «Спасибо, мам». Голос ровный.

Вечером она открывает календарь — на понедельник у неё уже назначено собеседование, о котором она никому не говорила — и переносит его на четверг.

Мама в это время говорит отцу: «Хоть кто-то в этой семье что-то делает».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Кате семнадцать. Или она вернулась к родителям после тяжёлого развода. Меняется ли оценка маминой помощи?

ОБСУДИМ

- Что чувствует Катя, закрывая папку? А мама — на кухне?
- Мама помогает. Что при этом у Кати забирают?
- Почему Катя молчит про своё собеседование — и почему переносит его?
- Как выглядела бы помощь, после которой Кате захотелось бы действовать самой? Попробуйте: вопросами, а не готовыми решениями.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: мамина забота настоящая — и при этом она отнимает у Кати её собственный ход. Не дайте записать маму в злодейки: она любит и тревожится, в этом вся сложность. Обязательно заметьте вклад самой Кати: она молчит о своём собеседовании и переносит его — в этой истории участвуют двое. Хорошо ложится притча о бабочке: если разрезать кокон, чтобы помочь, бабочка не полетит. Завершите вопросом: как звучит помощь, после которой хочется действовать самому? Обычно ответ — вопросами, а не готовыми решениями.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «Настоящая подруга»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: когда давят на чувства

ИСТОРИЯ

У Даши на пятницу билеты в театр — ждала месяц. В четверг звонит Оля: «Выручай, посиди завтра с Мишкой». Даша начинает: «Оль, у меня завтра...» — «Настоящая подруга бы выручила. Я бы для тебя — не задумываясь. Ну ладно. Я запомню».

Пауза. Слышно, как Оля дышит в трубку.

«Дай мне подумать до вечера» — говорит Даша. Голос Оли теплеет: «Конечно-конечно, думай. Просто больше мне попросить некого».

Вечером Даша пишет сообщение, стирает. Пишет другое — снова стирает. Билеты перекладывает со стола на полку и обратно.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Просит не подруга, а мама. Или у Оли действительно беда — больница. Что меняется?

ОБСУДИМ

- Почему Даше так трудно ответить? Что происходит с ней у телефона?
- Найдите в словах Оли три фразы-крючка. На какое чувство давит каждая?
- Как эту ситуацию видит сама Оля? Что с ней происходит, пока она давит?
- Даша — свободный человек. Что она выбирает думать, чувствовать, делать? Скажите вслух её первую фразу в трубку — начните со слова «Оль...». С отказом, но по-доброму.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: давление на чувство вины в чистом виде. Пусть группа сама найдёт три крючка — «настоящая подруга бы», «я запомню», «больше некого» — и назовёт, на что давит каждый. Отметьте находку Даши: «дай подумать до вечера» — пауза уже разрывает давление. Важная развилка: защититься — не значит отказать; можно и согласиться, но по своему выбору, а не из вины. Вариация с больницей — хороший контраст: давление исчезло, просьба осталась. Завершите тем, чтобы каждый произнёс ответ Даши вслух — с отказом и теплом одновременно.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

5. «Четыре двери за один вечер»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: как мы сами себя останавливаем

ИСТОРИЯ

Игорю вернули проект с длинным списком правок. Дома он поворачивает ноутбук к жене: «Я вообще не понимаю, чего они хотят. Глянь ты, может, поймёшь».

Ходит по кухне: «Хотя чего тут понимать. Это Викторовна меня топит, все это знают».

Садится, тише: «А может, дело во мне. Я всегда всё делаю через одно место».

Жена: «Слушай, тут просто пункты. Давай по одному разберём?»

Игорь встаёт: «Да ну их. Пусть сами доделывают, мне за это не доплачивают». Уходит. Через минуту из комнаты — звук телевизора.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Правок три, а не тридцать. Или жена сказала бы: «Ну и правильно, отдохни».

ОБСУДИМ

- Куда Игорь сам себя завёл за вечер? Смотрите: «подскажите мне» → «виновата она» → «виноват я» → «да ну всё». Что общего у этих четырёх ходов?
- От чего каждый из них Игоря спасает?
- Жена предложила разумную вещь — почему не сработало? А когда сработало бы?
- Какой из четырёх ходов — ваш любимый? Как выглядит первый шаг из него?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: четыре привычных способа не меняться, показанные за один вечер: «решите за меня», «виноваты другие», «виноват я», «да ну всё». У всех четырёх одно общее — каждый избавляет от следующего шага. Подчеркните: в жизни у человека обычно одна-две любимые «двери», вечер Игоря — учебный случай. Жена предложила разумное, но не сработало: дверь открывается только изнутри. Не дайте группе посмеяться над Игорем: иногда за всеми дверями стоит простая усталость — сначала сон, потом выводы. Завершите кругом: моя любимая дверь — и мой первый шаг из неё.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Не моё»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: когда учёба перестала радовать

ИСТОРИЯ

Настя три недели учит английский по новой методике — сама выбрала, всем рассказывала, как нравится. Сегодня в тесте — ошибки в том, что «уже проходили».

Настя закрывает ноутбук со щелчком и убирает тетрадь на верхнюю полку — туда, куда обычно ничего не убирает.

Подруге вечером: «Видимо, не дано. У меня и в школе с языками было никак». — «Может, методика просто не твоя?» — «Вот! Точно. Странная какая-то».

Через день Настя видит сторис одногруппницы: «Месяц занятий — наконец-то заговорила!» Досматривает до конца, ничего не пишет и кладёт телефон экраном вниз.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

На первом занятии преподаватель предупредил бы: «Через месяц будет казаться, что стало хуже — это нормально. Так у всех».

ОБСУДИМ

- Что случилось на самом деле: Настя не справилась — или произошло что-то обычное для любой учёбы?
- Зачем тетрадь отправилась именно на верхнюю полку? Что произошло при просмотре сторис?
- Подруга хотела поддержать. Чем её «методика не твоя» на самом деле обернулась?
- Что Насте стоит сделать завтра? И какую «прививку» полезно сделать себе в начале любой учёбы — в том числе на этом курсе?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: обычный кризис третьей недели любой учёбы, прожитый как «мне не дано». Три пружины: болезненный этап «вижу, сколько ещё не умею», старое школьное «у меня не получалось» и подруга, которая из добрых чувств подарила удобный выход («методика не твоя»). Отдельно про сторис: чужой успех в трудный день не вдохновляет, а добивает — сравнивать себя честно только с собой вчерашним. Скажите группе прямо: через месяц кто-то из нас будет Настей, и это нормально. Завершите вопросом: какую «прививку» стоит сделать себе в начале любой учёбы?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Как у вас принято?»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: уважение к границам — своим и чужим

ИСТОРИЯ

Максим первый день на новой работе. В обед коллега Виталий хлопает его по плечу: «Пойдём, у нас все скидываются на кофе-машину, по пятьсот с носа. Ну и в пятницу после работы — святое: все идём в бар, посидеть».

Максим: «Спасибо, что рассказал. А как у вас вообще принято — что обязательно, а что по желанию?»

Виталий на секунду сбивается: «Ну… кофе — это, считай, обязательно. А пятница — ну, кто не ходит, тот сам по себе».

«Понял. На кофе сдам. По пятницам я не смогу — у меня секция. Это создаст мне сложности?»

Виталий пожимает плечами: «Да нет… просто обычно все ходят». Пауза. «А что за секция?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Максим — не новичок, а работает тут пять лет и впервые отказался от пятницы.

ОБСУДИМ

- Максим отказался — но разговор не сломался. За счёт чего?
- Найдите в его словах: интерес к правилам, ясное «нет», уважение к другому. Чего в них нет?
- Что произошло с Виталием в финальной паузе? Про что его вопрос о секции?
- «Кто не ходит, тот сам по себе» — это информация или давление? Как бы вы ответили на неё?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Это разбор удачи: Максим ставит границу — и разговор не ломается. Разберите, из чего сложен его ответ: интерес к чужим правилам («а как у вас принято?»), ясное «нет» со своей причиной, уважение без оправданий. Спросите и обратное: чего в его словах нет — извинений, вранья про занятость, встречной колкости. Вариация с пятью годами работы обычно оказывается труднее, чем с новичком — обсудите почему: менять устоявшиеся ожидания страшнее, чем ставить границы с чистого листа. Завершите примеркой: как звучит «как у вас принято?» в вашей ситуации.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/01