Речевые стратегии второго модуля

Сценарии и как из них выйти

Три речевые формулы, подобранные под темы второго 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. «Видимо, я что-то сделал не так».** «[Амортизация]. Видимо, я что-то сделал не так, раз сейчас такое происходит. + Вопрос?»
- **Стратегия 2. «Ваши слова вызывают во мне желание..., но вместо этого я приглашаю вас...».** «Ваши слова вызывают во мне желание [первая реакция], но вместо этого я приглашаю вас [другое]. + Вопрос?»
- **Стратегия 3. «А что если...».** «[Амортизация]. А что если [другой вариант]? + Вопрос?»

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

Вспомните разговор, после которого вы долго злились на себя. Запишите, что вам сказали, и новый ответ, начинающийся с «А что если...».

Стратегия 1. «Видимо, я что-то сделал не так»

> **Формула:** «[Амортизация]. Видимо, я что-то сделал не так, раз сейчас такое происходит. + Вопрос?»

Это прямо про СОМЭД из пятого занятия — про то, чтобы в неприятной повторяющейся ситуации искать не «кто виноват», а свой вклад в этот круг. Когда нас критикуют, внутри сразу поднимается желание защититься и доказать. Но за любой защитой собеседник слышит одно: «он не хочет меня слышать». А вы делаете шаг навстречу. Это не капитуляция и не самобичевание: вы не соглашаетесь, что плохи, — вы лишь допускаете, что что-то в ваших действиях могло дать человеку такое впечатление. И этим спокойно берёте свою часть, не отдавая всю вину.

Крючок: «С тобой очень сложно работать, ты постоянно всё усложняешь».

Ответ: «Принял. Видимо, есть что-то в моём подходе, что создаёт тебе трудности. Что именно тебе сложнее всего — давай разберёмся?»

Частая ошибка: сказать это с обидой — «ну видимо, я снова во всём виноват…». Тогда это уже не шаг навстречу, а тихий упрёк. Говорите ровно, без самобичевания: это спокойное допущение, а не исповедь.

Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Ты бы хоть раз спасибо сказал(а), что мы даём тебе шанс реализовать себя.» *Кто говорит: руководитель, подчёркивающий, что ваша роль — пассивно получать благодать сверху.*
2. **Семья.** «Почему я должна(ен) всё делать сама(сам)? Ты что, считаешь, что я слуга в этом доме?» *Кто говорит: супруг(а), чувствующий(ая) перегруз в быту.*
3. **Друзья.** «Ты так много говоришь о своих успехах, что мы уже чувствуем себя неудачниками.» *Кто говорит: однокурсник или приятель, который сам не достиг того же уровня.*
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.** «Посмотри на себя, разве можно так жить? Мне было бы стыдно на твоём месте.» *Кто говорит: родственник или друг, претендующий на заботу о вашем здоровье.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Опять не сдал(а) экзамен? Ну, что тут скажешь — способностей нет.» *Кто говорит: жёсткий преподаватель или однокурсник.*
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 уверен(а), что копирайтинг — это творчество? По мне, это просто переписывание чужих идей.» *Кто говорит: критик-перфекционист, не признающий коммерческий текст за искусство.*
10. **Выступления.** «Все докладчики — профессионалы, а ты впервые на сцене. Не стыдно лезть к акулам?» *Кто говорит: скептик или соорганизатор мероприятия.*

Проверьте свой ответ: начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · спокойно допустили свою часть, без обиды и самобичевания · спросили, что именно пошло не так

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 2. «Ваши слова вызывают во мне желание..., но вместо этого я приглашаю вас...»

> **Формула:** «Ваши слова вызывают во мне желание [первая реакция], но вместо этого я приглашаю вас [другое]. + Вопрос?»

Это «верхний этаж» и Рогатка из шестого занятия в чистом виде. Между тем, что в вас прилетело, и вашим ответом есть пространство — и кто научился его замечать, тот уже не раб первого импульса. Хитрость формулы в честности: вы не прячете свою первую реакцию, а называете её вслух — «мне хочется сейчас же оправдаться». А потом на глазах у собеседника сознательно выбираете другое. Он ждал оправданий или ответного удара, а услышал: «да, меня тянет именно туда, но я выбираю иначе». Это обезоруживает почти любого.

Крючок: «Ваша компания всегда обещает больше, чем делает».

Ответ: «Услышал. Ваши слова вызывают у меня желание тут же начать оправдываться и сыпать примерами. Но вместо этого я приглашаю вас обсудить, как нам превзойти ваши ожидания. Что для вас сейчас важнее всего?»

Частая ошибка: назвать первую реакцию резко, как ответный укол — «ваши слова вызывают желание прекратить разговор». Тогда «вместо этого» уже не спасает. Первую часть называйте спокойно, как наблюдение за собой, а не как угрозу.

Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Раз уж мы все так тяжело работаем, то ты тоже не можешь уйти в отпуск. Мы же команда.» *Кто говорит: коллега или начальник во время аврала на работе.*
2. **Семья.** «Все нормальные мужья (жёны) уже сделали ремонт, а мы живём в этом „бараке“.» *Кто говорит: супруг(а) с завышенными ожиданиями.*
3. **Друзья.** «Если не скинемся поровну, значит, ты не ценишь нашу дружбу.» *Кто говорит: друг, предлагающий совместную покупку или поездку.*
4. **Деньги.** «Раз уж ты так много зарабатываешь, купи нам всем подарок! Или ты жадничаешь?» *Кто говорит: коллеги или друзья, знающие о вашей прибавке к зарплате.*
5. **Здоровье и спорт.** «Тебе не стыдно за свою форму? Посмотри на других, все над собой работают.» *Кто говорит: знакомый, который сам активно следит за фигурой.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Курсы саморазвития — это для неудачников. Умные люди сразу действуют.» *Кто говорит: знакомый, считающий любые тренинги «лохотроном».*
7. **Отношения в паре.** «Все нормальные пары по выходным вместе, а ты тусуешься с друзьями. Так ты со мной или с ними?» *Кто говорит: партнёр, убеждённый, что выходные надо проводить только вдвоём.*
8. **Соцсети.** «Сразу видно, что ты накручиваешь подписчиков. Сам(а) ничего из себя не представляешь.» *Кто говорит: хейтер или конкурент в соцсетях.*
9. **Творчество.** «Ты всё время занят(а) своими песнями и стихами. Реальную работу найти не пробовал(а)?» *Кто говорит: родственник, считающий, что творчеством не прокормишься.*
10. **Выступления.** «Ты упомянул(а) кучу красивых слов, а фактов ноль. Это просто пустая болтовня.» *Кто говорит: слушатель, который хочет выглядеть «разоблачающим» оратором.*

Проверьте свой ответ: честно и спокойно назвали свою первую реакцию · пригласили к другому, конкретному шагу · закончили вопросом

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 3. «А что если...»

> **Формула:** «[Амортизация]. А что если [другой вариант]? + Вопрос?»

Это родня «Антиклёву» из седьмого занятия: не клюнуть на провокацию, а спокойно сменить русло. Манипуляция часто загоняет в ловушку с одним выходом: «не придёшь — значит, наша дружба пустое слово». Либо так, либо ты плохой. Вы не спорите с этим условием и не оправдываетесь — вы тихо открываете третью дверь вопросом «а что если». Любопытство и злость не уживаются вместе: стоит человеку задуматься «а правда, что если?», и накал спадает сам. Разговор уже не про ультиматум, а про возможности.

Крючок: «Если ты не придёшь на мою вечеринку, значит, наша дружба для тебя пустое место».

Ответ: «Понимаю, как для тебя это важно. А что если мы найдём время встретиться отдельно и спокойно пообщаться? Когда тебе было бы удобно?»

Частая ошибка: предложить нереалистичное «а что если ты просто перестанешь на это реагировать?». Это уже обесценивание, а не выход. Вариант должен быть настоящим и выполнимым.

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.** «Неужели трудно принести цветы хотя бы раз в месяц? Другие мужья каждый день дарят!» *Кто говорит: супруга, ждущая романтических знаков внимания.*
3. **Друзья.** «Если ты не поддерживаешь мою идею, значит, ты не настоящий друг.» *Кто говорит: близкий товарищ, увлёкшийся сомнительным проектом.*
4. **Деньги.** «Весь твой бизнес — это детский сад, ты никогда не раскрутишься, если не возьмёшь кредит.» *Кто говорит: знакомый, уверенный, что кредит — это наилучший способ увеличить оборот.*
5. **Здоровье и спорт.** «О, ты снова на диете? Наверное, опять сорвёшься, как в прошлый раз.» *Кто говорит: тот же знакомый, который уже видел ваши прежние попытки.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Ты столько читаешь, а результата ноль. Зачем оно тебе нужно?» *Кто говорит: родственник или друг, не видящий практической пользы от чтения.*
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.** «Зачем тебе эта новомодная платформа? Всё равно там только хвастуны сидят.» *Кто говорит: консервативный друг, остающийся в «старых» соцсетях.*
9. **Творчество.** «Если ты и дальше будешь витать в облаках, твоё творчество так и останется никому не нужным.» *Кто говорит: друг или родственник, обеспокоенный вашей «непрактичностью».*
10. **Выступления.** «Публике важны только яркие личности. Ты же не умеешь завоевать внимание.» *Кто говорит: опытный оратор или наставник с жёсткой подачей.*

Проверьте свой ответ: начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · не спорили, а предложили другой вариант · вариант реальный, а не отговорка · закончили вопросом к собеседнику