Семь ситуёвин второго модуля

Сценарии и как из них выйти · 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. «Понедельник, 7:40»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: круг, который запускается сам

ИСТОРИЯ

Каждый понедельник одно и то же. 7:40, Вера ищет по квартире сменку сына: «Почему всё в последний момент?!» Голос звенит, в груди сжимается. Мысль привычная: «Никому ничего нельзя доверить».

Сын Гоша застывает у двери и начинает копаться ещё медленнее. Муж из ванной: «Опять концерт с утра».

В машине Вера молчит, у школы бросает: «Вечером поговорим». Вечером не говорят — неудобно поднимать.

В воскресенье Вера из принципа не напоминает про сменку: «Сколько можно, он уже большой». В понедельник, 7:40, сменки нет.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

В воскресенье вечером Вера с Гошей вместе собрали бы рюкзак за пять минут. Скучно — зато 7:40 проходит тихо. Почему так до сих пор не происходит?

ОБСУДИМ

- Пройдите круг по шагам: что Вера видит, что чувствует в теле, что думает, что делает?
- Какой её собственный шаг каждый раз готовит следующий понедельник?
- «Он уже большой» в воскресенье и «никому нельзя доверить» в понедельник — как эти мысли работают в паре?
- Каким Вера хотела бы видеть свой понедельник? И какой маленький шаг к этому можно сделать уже в воскресенье?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: круг, который крутится сам: тело на взводе — привычная мысль «никому нельзя доверить» — крик — сын медлит ещё сильнее — разговор вечером не случается — воскресное «из принципа не напомню» — и снова понедельник. Задача — увидеть свой вклад в круг без самобичевания: Вера не плохая мать, она действует на автомате. Отметьте несостоявшееся «вечером поговорим» — это тоже часть круга. Хороший вопрос: кому этот круг выгоден? Обычно никому — и это обнадёживает: разомкнуть может любой участник. Завершите поиском одного маленького воскресного шага, который изменит понедельник.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «У нас не ноют»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: родительские голоса внутри

ИСТОРИЯ

Дима вторую неделю приходит с работы серый. Жена: «Ты как?» — «Нормально». — «Точно?» — «Ань, ну что за допрос. Нормально».

Ночью Аня слышит, как он не спит.

В субботу у родителей Димы его отец рассказывает гостям, смеясь: «Димка у нас с детства кремень. Помню, ногу подвернул в походе — восемь километров прошёл, ни звука. Вот это мужик растёт, я сразу сказал!»

Дима улыбается и наливает отцу чай.

В машине Аня осторожно: «А тебе тогда больно было?» Дима смотрит на дорогу: «Не помню. Наверное».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

У Димы растёт сын. Что он скажет ему, когда тот заплачет от боли?

ОБСУДИМ

- Что общего между «ни звука» в походе и «нормально» сегодня?
- За что маленького Диму хвалили — и чему он на самом деле научился?
- Отец гордится и любит. Как послание «не чувствуй» передаётся без злого умысла?
- Чем Аня может помочь — и чем точно не поможет? Что бы вы сказали Диме на её месте?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Бережная тема. Суть истории: запрет на чувства передаётся не приказом, а похвалой: маленького Диму хвалили за «ни звука», взрослый Дима говорит «нормально» и не спит по ночам. Отец не злодей — он гордится и любит; именно так запреты и переходят из поколения в поколение. Держите фокус на устройстве, а не на обвинении родителей. Главный вопрос — про сына Димы: что он скажет, когда тот заплачет? Запрет живёт, пока его не увидят. Если группа замолчит — это рабочая тишина, не заполняйте её. Завершите мягко: у каждого есть своё «у нас не ноют» — какое?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «Три часа без ответа»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: мысли, которые дорисовывают

ИСТОРИЯ

Кирилл отправил девушке сообщение в 14:10: «Привет! Как насчёт субботы? Выставка!» К 17:00 ответа нет.

К 15:30 Кирилл перечитал переписку за неделю. К 16:00 нашёл, что вчера она ответила «ок» вместо обычного смайлика. К 16:30 сформулировал: «Всё понятно. Остыла. Так всегда и бывает — сначала „ок“, потом тишина».

В 16:50 он печатает: «Я так понимаю, выставка отменяется, ну и ладно» — и держит палец над кнопкой.

В 17:02 приходит: «Прости, была на совещании с телефоном в сумке! Конечно да!! А куда?»

Кирилл смотрит на своё неотправленное сообщение.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Кирилл всё-таки успел нажать «отправить» в 17:01.

ОБСУДИМ

- Проследите за три часа: из каких «улик» Кирилл собрал свою историю? Что было фактом, а что — достройкой?
- «Так всегда и бывает» — откуда эта уверенность? И как она сама готовит то, чего он боится?
- Что почувствовал Кирилл в 17:02 — облегчение? стыд? Что-то ещё?
- Какая привычка могла бы выручать его в такие три часа? Сформулируйте её одной фразой-правилом для себя.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: за три часа человек из молчащего телефона построил целую драму — и чуть не отправил по ней обиженное сообщение. Разберите цепочку: факт (нет ответа) — догадка («остыла») — уверенность («так всегда и бывает») — почти поступок. Вариация ключевая: отправь он сообщение в 17:01 — выдуманная история начала бы создавать настоящую. Спросите про «так всегда»: откуда взялась эта статистика? Завершите тем, чтобы каждый сформулировал себе правило для таких трёх часов — например: «пока нет фактов — не сочиняю» или «проверяю, а не угадываю».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «Села батарейка»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: куда утекают силы

ИСТОРИЯ

19:30, Лиза добирается домой и понимает, что не может даже решить, что на ужин. При этом день был «обычный»: с утра планёрка, на которой она молча злилась на коллегу; в обед листала новости и чужие отпуска; после — переживала, правильно ли поняла письмо директора, перечитала его четыре раза; параллельно делала отчёт, отвлекаясь на каждый звук мессенджера.

Отчёт, кстати, несложный. Час работы от силы.

«Почему я как выжатая, если я ничего особенного не делала?» — спрашивает она у кота. Кот молчит.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Тот же отчёт, но: телефон в ящике, письмо директора уточнено одним вопросом («правильно понимаю, что нужно X?»), планёрочная злость высказана коротко и по делу. Какой была бы Лиза в 19:30?

ОБСУДИМ

- Работа заняла час. Куда делся остальной заряд? Составьте список «утечек» Лизы за день.
- Какие из утечек — про внешние события, а какие — про мысли по кругу?
- Перечитать письмо четыре раза или задать один вопрос — почему мы так часто выбираем первое?
- Вспомните свой вчерашний день и найдите три главные утечки. Какую одну вы готовы закрыть на этой неделе?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: усталость не от работы, а от трения: молчаливая злость на планёрке, пережёванное письмо, дёрганое внимание, чужие отпуска в ленте. Самой работы был час — батарейку съело остальное. Соберите список утечек Лизы, потом общий список группы: он у всех похож, и это само по себе облегчение. Отдельно разберите «перечитала письмо четыре раза» против «задала один вопрос»: почему мы так часто выбираем первое? Завершите конкретно: каждый называет одну свою утечку и одно действие по ней на этой неделе.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

5. «Лучше пусть у меня возьмёт»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: помощь, которая кормит проблему

ИСТОРИЯ

Брат Наташи, Женя, снова просит в долг — третий раз за полгода. «Наташ, до пятнадцатого, ты же знаешь, я отдаю». Прошлые два раза не отдал, но об этом в семье не говорят.

Наташа переводит деньги. Мужу объясняет: «Лучше у меня возьмёт, чем в этих микрозаймах. Я хоть спокойна».

Муж: «Ты спокойна? Ты неделю не спишь после его звонков».

«Он мой брат. Ему сейчас трудно».

«Ему трудно уже четыре года, Наташ. И каждый раз кто-то платит, чтобы ему не стало по-настоящему трудно».

Наташа молчит. Потом: «Ты предлагаешь бросить его?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Наташа сказала бы Жене: «Денег не дам. Но если решишь разобраться с долгами по-взрослому — помогу составить план и пойду с тобой в банк».

ОБСУДИМ

- «Я хоть спокойна» — правда ли это? Что покупает Наташа этими переводами на самом деле?
- Муж говорит жёсткую фразу про «кто-то платит». В чём он прав — и в чём упрощает?
- «Ты предлагаешь бросить его?» — почему у Наташи только два варианта: давать деньги или «бросить»? Какие варианты она не видит?
- Где граница между поддержкой человека и поддержкой его проблемы? Приведите свой пример из жизни — своей или наблюдаемой.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: помощь, которая снимает последствия, продлевает причину — брат не встречается со своей жизнью, потому что за него каждый раз платят. Будьте бережны: в группе почти наверняка есть свой «брат Женя»; никаких приговоров Наташе — её любовь и страх настоящие. Разберите «я хоть спокойна» (она не спит неделями — что она покупает на самом деле?) и ложную развилку «давать деньги или бросить»: вариантов больше двух. Вариация — образец помощи без кормления проблемы: «денег не дам, но помогу составить план и пойду с тобой в банк». Завершите вопросом: почему такую помощь предлагать страшнее, чем перевести деньги?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Воскресная мигрень»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: что болезнь даёт семье

ИСТОРИЯ

У Тамары Павловны по воскресеньям болит голова. Не каждое — но так часто, что семья планирует выходные с оглядкой: «Если бабушка сможет».

Когда болит, в доме говорят шёпотом. Дочь отменяет свои планы, заваривает травы, сидит рядом. Зять гуляет с детьми «чтобы не шумели». Вечером Тамара Павловна выходит к чаю, слабая: «Ну что вы, не стоило из-за меня. Посидели бы без меня, я привыкла одна».

Все наперебой: «Мам, ну что ты такое говоришь!»

В будни, когда все на работе и в школе, голова не болит почти никогда. Тамара Павловна об этом не задумывалась. Врачи ничего не находят.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Дочь стала бы приходить с травами и разговорами по средам — просто так, без мигрени.

ОБСУДИМ

- Что появляется в доме, когда у Тамары Павловны болит голова? Чего в этом доме, возможно, не хватает без боли?
- «Я привыкла одна» — что происходит с домашними, когда звучит эта фраза?
- Важно: боль настоящая, Тамара Павловна не притворяется. Как тогда понимать связь «воскресенье — мигрень»?
- Вариация со средой — что она меняет в самой системе? Придумайте ещё два способа дать этой семье то же самое — без болезни как пропуска.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Самая деликатная история модуля. Дважды проговорите: боль настоящая, никто не притворяется — тело нашло работающий способ получать внимание и близость, когда прямой путь закрыт. Никакой самодиагностики в духе «все болезни от головы»: сначала врачи и «проверить простое», и только потом — заметить узор (в будни не болит). Сердце разбора — вариация со средой: если тепло приходит просто так, у болезни становится меньше работы. Завершите сбором идей: как ещё эта семья может давать друг другу то же самое — без боли как пропуска.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Ты же врач»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: граница профессии на дне рождения

ИСТОРИЯ

День рождения у друзей. Узнав, что Марат — невролог, соседка по столу оживляется: «Ой, как удачно! У меня вот тут, если сюда нажать, отдаёт в плечо — это что может быть? И маме моей — ей семьдесят три — назначили вот эти. — Листает телефон. — Как их... посмотрите, нормальные?»

Марат ставит бокал. Варианты в голове: посмотреть («неудобно отказывать, люди же»), отшутиться, прочитать лекцию про «не консультирую по фото».

Он говорит: «В такой обстановке я вам скорее наврежу, чем помогу — а вы мне слишком симпатичны. Давайте так: в четверг у меня приём, скажете администратору, что от меня — посмотрю как положено, со снимками. По маминым назначениям — то же самое, привозите выписку».

Соседка: «Ой, да мне неудобно, я же просто спросить...»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Спрашивает не соседка, а тёща. Или начальник жены.

ОБСУДИМ

- Разберите ответ Марата по деталям: отказ, причина, тепло, конкретная альтернатива. Что можно убрать без потерь? А что — нельзя?
- «Я же просто спросить» — почему после хорошего ответа соседке стало неудобно? Это проблема?
- Чем «бесплатный совет за столом» рискован для обеих сторон — не только для врача?
- У каждого есть своё «ты же...» (бухгалтер, юрист, айтишник, психолог). Соберите свою заготовку на эту ситуацию — двумя предложениями.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Это разбор удачи, как и последняя история первого модуля. Формула отказа, которую стоит забрать дословно: нет + честная причина + тёплая альтернатива, удобная просящему. Разберите по деталям и спросите, что можно убрать: без причины выйдет грубо, без альтернативы — отписка. Лёгкое «ой, мне неудобно» собеседницы после хорошего отказа — нормально: неловкость не признак ошибки. Обязательно проиграйте вариации с тёщей и начальником: слова те же, меняется только внутреннее разрешение их произнести. Завершите тем, чтобы каждый собрал свою заготовку на своё «ты же...» — два предложения, вслух.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ