Семь ситуёвин третьего модуля

Ценности и скрытые мотивы · 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. «Все сегодня невыносимые»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: когда телу плохо, виноваты все

ИСТОРИЯ

Среда. Юля спала четыре часа — досматривала сериал, «имею право». С утра муж «слишком громко» пьёт чай. Коллега «специально» переспрашивает по два раза. Клиент «издевается» со своими правками.

К обеду Юля пишет подруге: «Меня сегодня все решили довести. Сговорились, что ли».

Подруга: «Все-все? А ты поела?»

Юля смотрит на время: 14:20, из еды — два кофе.

«При чём тут это. Люди-то реально невыносимые».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Тот же муж, тот же коллега, те же правки — но после восьми часов сна и нормального завтрака. Останется ли хоть кто-то из них невыносимым?

ОБСУДИМ

- Юля уверена, что дело в людях. А что в истории намекает, что дело не только в них?
- Почему голодному и невыспавшемуся человеку мир и правда кажется враждебнее? Что происходит с «фильтрами»?
- «При чём тут это» — почему нам обидно, когда наши переживания объясняют сном и едой?
- Составьте себе памятку из трёх телесных вопросов — что проверить, прежде чем решить, что «все сговорились».

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: невыспавшееся и голодное тело перекрашивает всех вокруг в «невыносимых», а человек уверен, что дело в людях. Проверьте честно: муж, коллега и клиент со вторника не изменились — изменилось состояние Юли. Отдельно разберите её обиду на вопрос «а ты поела?»: простые объяснения злят, потому что как будто обесценивают переживание; признайте это чувство — и всё же начинайте с простого. Завершите личной памяткой из трёх телесных вопросов перед выводами о людях: сон, еда, пауза.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «Это никуда не годится»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: ответ на удар по работе

ИСТОРИЯ

Дизайнер Соня показывает руководителю макет, над которым сидела неделю. Тот листает десять секунд: «Это никуда не годится. Переделывай».

Соня чувствует, как горят щёки. Варианты, которые она успевает перебрать: «Что именно не годится?» — «Вы всегда так — ни одного нормального слова!» — молча забрать макет — «Поняла. Чтобы переделать точно, помогите мне: что из этого оставить, а что не работает и почему?»

Она выбирает последний. Руководитель, ворча, тыкает в экран: «Вот это громоздко. Шрифт мельче. А вот эту часть — оставь, нормально».

Соня записывает. Внутри всё ещё горит — но уже есть список из трёх пунктов.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Руководитель на вопрос отвечает: «Всё не годится. Ты дизайнер — ты и думай».

ОБСУДИМ

- «Никуда не годится» — сколько в этой фразе информации для работы?
- Как вопрос Сони изменил разговор? Почему «что оставить» работает лучше, чем «что не так»?
- Внутри «всё ещё горит» — нормально ли это? Обязан ли правильный ответ убирать чувства?
- Вариация — руководитель не даёт конкретики. Следующий ход Сони? Соберите два-три варианта и проверьте их на прочность.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: «никуда не годится» — приговор, в котором ноль информации; Соня вопросом «что оставить, а что переделать и почему» превращает его в рабочий список из трёх пунктов. Отметьте: щёки у неё горят и после правильного ответа — техника не обезболивает, чувствовать и действовать можно одновременно. Вопрос «что оставить» — маленькая хитрость: критик вынужден признать, что годится не «ничего». Вариация с «всё переделывай, ты дизайнер» — тренировка настойчивости: «покажите пример, который вам нравится». Завершите переводом одного свежего упрёка из жизни группы в рабочий вопрос.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «После грозы всегда цветы»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: качели, которые держат

ИСТОРИЯ

Подруги на кухне. Алёна, светясь, показывает букет: «Смотри, что Стас вчера! И столик заказал на пятницу. Он всё понял, правда».

Ксюша осторожно: «Это после того скандала в субботу? Ты говорила, он при его друзьях тебя...»

«Ну было, он же извинился! Он когда извиняется — он такой... настоящий. Слушай, ну у всех бывает. Зато сейчас — как в первый месяц. Даже лучше».

Ксюша молчит. Она помнит, что «как в первый месяц» было уже после Нового года. И после отпуска. И весной.

«Ты чего затихла? Не рада за меня?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Ксюша ответит: «Рада, что тебе сейчас хорошо. Заметила только, что „сейчас лучше“ у вас случается всегда после „было“. Это я вслух заметила, не в укор».

ОБСУДИМ

- Почему именно после бури наступает самый нежный период? Куда в этот период девается решимость уйти или что-то менять?
- Алёна не наивная. Что она видит в цветах — и чего ей очень хочется не видеть?
- Положение Ксюши: сказать правду — «не рада за меня?», промолчать — оставить одну. Есть ли третий путь? Какой?
- Чем помогает фраза из вариации? Что в ней есть и чего в ней принципиально нет?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Тема требует бережности: у кого-то в группе может быть свой опыт. Мы не ставим диагнозов Стасу — смотрим на узор качелей: вспышка — извинения — цветы и «как в первый месяц» — напряжение — снова вспышка. Ключевая мысль: самый нежный период и есть самый опасный для ясности — именно он удерживает. Роль Ксюши разберите отдельно: подруга не судья и не спасатель; её сила — заметить узор вслух („„лучше“ у вас случается всегда после „было“») и остаться рядом. Завершите мыслью для всех Ксюш: «моя дверь открыта в любой момент» помогает больше, чем «брось его немедленно».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «Вылитый мой первый начальник»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: когда отвечаешь не тому, кто перед тобой

ИСТОРИЯ

В отдел пришёл новый руководитель — Олег Иванович. Через неделю Галя говорит мужу: «Всё, начинается. Он сегодня спросил, почему отчёт в таком формате. С этого всегда начинается. Мой первый начальник тоже сначала про форматы, а потом съел меня с потрохами».

Муж: «А что он конкретно сказал?»

«Спросил, можно ли добавить колонку с динамикой».

«...И всё?»

«Ты не понимаешь. Тон. Я эти тоны знаю».

Назавтра Галя сдаёт отчёт с припиской на полстраницы — почему формат именно такой, со ссылками на регламент. Олег Иванович читает, поднимает брови: «Да я же просто колонку попросил...»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Первый начальник Гали был золотым человеком, а «съел её» — второй. Изменилось бы что-нибудь в этой истории?

ОБСУДИМ

- На кого на самом деле отвечает Галя своей припиской? Кто сидит в кабинете — и кто у неё в голове?
- «Я эти тоны знаю» — что за уверенность? Чем она когда-то помогала — и чем мешает теперь?
- Что теперь думает о Гале Олег Иванович — и как её защита готовит именно то, чего она боится?
- Как проверять «я эти тоны знаю» на реальность? Придумайте два способа, доступных Гале уже завтра.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: Галя отвечает не новому начальнику, а старому — тому, что в её голове; старый сценарий натянут на нового человека, который просто попросил добавить колонку. Покажите петлю: её оборонительная приписка создаёт то самое напряжение, которого она боится — и скоро она получит «подтверждение». Соберите способы проверки: спросить прямо, копить факты о новом человеке в новую папку, дать ему три «чистых» ситуации. Вариация (первый начальник был золотым) показывает: память выбирает для сценария самый болезненный опыт, а не самый частый. Завершите вопросом: на кого мы надеваем своего «первого начальника»?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

5. «Вы всё решите за меня?»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: три дороги в начале пути

ИСТОРИЯ

Первый разговор наставника Андрея с новым подопечным, Стасом. Андрей: «Чтобы быть тебе по-настоящему полезным, расскажу, как бывает. Есть три дороги. Первая — ты слушаешь меня и делаешь, как скажу: быстро, но твоей работы тут мало. Вторая — мы разбираем вместе, решаешь ты: дольше, зато твоё. Третья — ты просто рассказываешь, я задаю вопросы, ответы находишь сам. Переключаться можно в любой момент. Какая ближе?»

Стас усмехается: «А можно первую, но чтобы получилось как от третьей?»

«Хороший вопрос. А как ты сам себе можешь помешать на любой из них?»

Стас задумывается всерьёз: «...Ну, я обычно жду, что за меня решат. А потом говорю, что решение было так себе».

Пауза. «О. Кажется, я только что выбрал вторую».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Андрей не предложил бы дорог, а сразу начал советовать — как чаще всего и бывает.

ОБСУДИМ

- Зачем Андрей рассказал про три дороги до начала работы? От чего он застраховал обоих?
- Шутка Стаса «первую, но как от третьей» — что в ней правды про всех нас?
- Вопрос «как ты сам себе можешь помешать?» выглядит провокацией. Почему он сработал как подарок?
- Где в вашей жизни (работа, семья, учёба) вы «ждёте, что решат, а потом критикуете решение»? И какую дорогу вы выбираете здесь, на курсе?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Это разбор удачи: наставник до начала работы договаривается, как именно они будут работать — и этим страхует обоих от классической игры «решите за меня, а я потом скажу, что решение так себе». Разберите три дороги и вопрос «как ты сам себе можешь помешать?»: звучит как провокация, а работает как подарок — Стас честно увидел свой узор. Заметьте: признание вызвал не нажим, а ясная структура и спокойный вопрос. Завершите обязательным мини-контрактом: каждый вслух выбирает свою «дорогу» на этом курсе и называет, чем обычно сам себе мешает.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Просто побудь рядом»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: о чём просят, когда жалуются

ИСТОРИЯ

Вечер. Лера рассказывает мужу про тяжёлый день: клиентка отменила проект, деньги горят. Дима слушает тридцать секунд: «Так. Во-первых, напиши ей про неустойку. Во-вторых, я тебе давно говорил — бери предоплату. В-третьих...»

«Дим».

«Что? Я решаю твою проблему».

«Я не просила её решать. Я просила... — Лера ищет слово. — Просто побыть со мной в этом. Десять минут».

Дима искренне растерян: «Побыть — это что делать-то?»

Лера почти смеётся: «Ничего. В том и штука».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Наоборот: Лера ждёт конкретного совета, а Дима вздыхает и обнимает: «Бедная моя». Она отстраняется: «Мне не жалость нужна, мне нужно понять, что делать!»

ОБСУДИМ

- Оба хотят добра. Где происходит промах?
- «Побыть — это что делать?» — вопрос Димы честный. Ответьте ему: что конкретно значит «побыть рядом»?
- Как узнавать, что нужно человеку — решение или присутствие — не гадая? Сочините короткий вопрос для этого.
- Вариация переворачивает роли. Что это говорит о «правильном» способе поддерживать?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: Дима несёт решение туда, где просят присутствия — и оба остаются ни с чем; в вариации всё зеркально. Промах не в чёрствости, а в адресе. Выведите группу на волшебный вопрос: «Тебе сейчас — чтобы я послушал или чтобы подумали вместе, что делать?» Пять слов, которые снимают девять таких сцен из десяти. К растерянности Димы отнеситесь с сочувствием: «просто побыть рядом» — навык, которому многих не учили, особенно мужчин. Завершите тренировкой вопроса в парах на живом примере.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Шесть пропущенных от мамы»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: забота, тревога и один вопрос

ИСТОРИЯ

Соня уехала учиться в другой город. Мама звонит утром («как позавтракала?»), днём («дошла нормально?»), вечером («почему час не брала трубку?!»). Сегодня у Сони было шесть пропущенных за лекцию.

Соня перезванивает, сжав зубы: «Мам. Я. Была. На парах».

«А я откуда знаю?! Мало ли что! Позвонить трудно, да? Я тут с ума схожу, а ей трудно!»

«Мне девятнадцать!»

«Вот именно!»

Вечером Соня жалуется соседке: «Она меня контролирует». В это же время мама говорит папе: «Она меня совсем вычеркнула».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Соня предложила бы: «Мам, давай так: я сама пишу тебе в девять вечера, как прошёл день. Одно сообщение, но каждый день, честно. А если что-то срочное — конечно, звони».

ОБСУДИМ

- «Она меня контролирует» и «она меня вычеркнула» — обе говорят правду? Как это возможно?
- Чего на самом деле хочет мама за шестью звонками? Назовите потребность, а не поведение.
- Почему «мне девятнадцать!» — «вот именно!» — тупик? Что слышит каждая в этих словах?
- Вариация — договор вместо войны. Что Соня в нём даёт и что оставляет себе? Придумайте такой же «обмен» для своей похожей ситуации.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: правы обе — «она меня контролирует» и «она меня вычеркнула» описывают одну и ту же дыру: у мамы нет спокойного канала связи, у Сони нет своего пространства. Шесть звонков — не власть ради власти, а голодная потребность знать, что дочь жива. Разберите тупик «мне девятнадцать!» — «вот именно!»: каждая слышит в этих словах подтверждение своего страха. Договор из вариации хорош простотой: ежедневная весточка кормит мамину потребность, «сама и в своё время» возвращает Соне руль. Завершите вопросом: почему такие договоры так редко предлагают — и кому из близких его можно предложить на этой неделе?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ