Речевые стратегии четвёртого модуля

Доверие, любовь и границы

Три речевые формулы, подобранные под темы четвёртого 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. «Меньше всего мне бы хотелось..., потому что для меня важно...».** «[Амортизация]. Меньше всего мне бы хотелось [чего вы избегаете], потому что для меня важно [ваша ценность]. + Вопрос?»
- **Стратегия 2. «Я расскажу — мы посмотрим вместе — вы сами решите».** «[Амортизация]. Я расскажу, что мне в этом важно, мы вместе посмотрим, есть ли в этом польза, а вы сами решите, насколько это вам близко. + Вопрос?»
- **Стратегия 3. «Вместо того чтобы..., я приглашаю вас...».** «[Амортизация]. Вместо того чтобы [понятная реакция вроде обиды], я приглашаю вас [конструктив]. + 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 просьбу, на которую вам трудно сказать «нет». Ответьте формулой: «Меньше всего мне бы хотелось..., потому что для меня важно...»

Стратегия 1. «Меньше всего мне бы хотелось..., потому что для меня важно...»

> **Формула:** «[Амортизация]. Меньше всего мне бы хотелось [чего вы избегаете], потому что для меня важно [ваша ценность]. + Вопрос?»

Это прямо про этический водораздел и защиту границ из шестнадцатого занятия. Манипуляция живёт в тумане чужих домыслов о ваших мотивах: вам приписывают, что вы эгоист, что вам всё равно, что вы делаете это нарочно. Туман — это и есть крючок, приглашение в роль обвиняемого. Формула рассеивает его: вы не оправдываетесь и не нападаете, а спокойно открываете карты — называете, чего на самом деле хотите и что вам важно. Спорить с прямо названным добрым намерением трудно, оно не даёт зацепки для атаки. Это не слабость, а зрелая форма силы.

Крючок: «Тебе вообще не важно, что происходит в нашей семье».

Ответ: «Слышу тебя. Меньше всего мне бы хотелось, чтобы ты чувствовала себя одинокой рядом со мной, потому что наша семья для меня — главное. Расскажи, что именно тебя сейчас беспокоит?»

Частая ошибка: назвать слишком общую ценность — «для меня важно всё хорошее». Это звучит пусто. Ценность должна быть конкретной: доверие, близость, честность, общий результат — то, во что человек поверит.

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.** «Если ты не придёшь на семейный ужин, бабушка будет переживать, и это будет только на твоей совести!» *Кто говорит: родитель или старший член семьи.*
3. **Друзья.** «Разве настоящий друг не нашёл бы время помочь? А ты вроде и не торопишься.» *Кто говорит: друг, которому срочно нужна ваша помощь, возможно, несерьёзная.*
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.** «Ты говоришь о здоровом питании, но сам(а) вчера ел(а) фастфуд. Не смеши!» *Кто говорит: близкий человек, замечающий ваши «проколы».*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Сколько можно учиться? Тебе ведь уже не 20 лет. Смотри, жизнь пройдёт мимо!» *Кто говорит: старший родственник или друг, считающий, что «поздно учиться».*
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.** «Все хвалят мой последний пост, а ты молчишь. Трудно нажать лайк?» *Кто говорит: знакомый, ориентированный на одобрение 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.** «Я смотрю, ты волнуешься. Может, вообще не стоит выходить на сцену, а то опозоришься?» *Кто говорит: недоброжелатель или конкурент перед выступлением.*

Проверьте свой ответ: начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · назвали, чего вы не хотите, без упрёка · назвали конкретную ценность, а не общие слова · закончили вопросом к собеседнику

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 2. «Я расскажу — мы посмотрим вместе — вы сами решите»

> **Формула:** «[Амортизация]. Я расскажу, что мне в этом важно, мы вместе посмотрим, есть ли в этом польза, а вы сами решите, насколько это вам близко. + Вопрос?»

Это «Звезда доверия» из тринадцатого занятия в действии и созвучно зрелому «я могу без тебя, но выбираю быть с тобой» из пятнадцатого. Люди сопротивляются не идеям, а ощущению, что их вынуждают. Формула убирает принуждение тремя шагами: я расскажу (моя часть) — мы посмотрим вместе (общая) — ты сам решишь (твоя). Первый будит интерес, второй переводит из противостояния в совместное исследование, а третий, «ты сам решишь», — самый сильный: когда финальное слово остаётся за человеком, ему незачем защищаться от вашего влияния, ведь вы от давления отказались. И именно тут он по-настоящему открывается.

Крючок: «Да брось ты это своё увлечение, пустая трата времени».

Ответ: «Возможно. Давай так: я расскажу, что меня в этом цепляет, мы вместе посмотрим, есть ли тут что-то стоящее, а дальше ты сам решишь, как к этому относиться. Идёт?»

Частая ошибка: сказать «ты сам решишь», а потом всё равно продавливать своё. Если третий шаг — не настоящая свобода, а уловка, человек это чувствует, и доверие рушится. Либо вы правда оставляете выбор за ним, либо формула не работает.

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.** «Ты никогда не заботишься о моих чувствах, только о своих!» *Кто говорит: близкий человек, желающий большей эмпатии.*
3. **Друзья.** «Надо же, у нас тусовка, а ты опять с отговорками. Может, у тебя кто-то есть поважнее?» *Кто говорит: друг, регулярно устраивающий встречи в неподходящее для вас время.*
4. **Деньги.** «Все успешные люди давно инвестируют, а ты так и останешься на мели.» *Кто говорит: коллега или приятель, увлечённый инвестициями.*
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.** «Ну да, ты читаешь по 50 книг в год. А в реальной жизни тебе это помогает?» *Кто говорит: приятель, не видящий результатов ваших интеллектуальных занятий.*
7. **Отношения в паре.** «Ты хочешь погулять один(одна)? Значит, собираешься от меня что-то скрывать.» *Кто говорит: ревнивый партнёр.*
8. **Соцсети.** «Зачем тебе эта новомодная платформа? Всё равно там только хвастуны сидят.» *Кто говорит: консервативный друг, остающийся в «старых» соцсетях.*
9. **Творчество.** «Опять выставляешь свои работы в интернете? Думаешь, кто-то это будет покупать?» *Кто говорит: скептик, сомневающийся в вашем успехе.*
10. **Выступления.** «Ты так сбивчиво говоришь, что никто не поймёт, о чём твой доклад.» *Кто говорит: коллега или конкурент перед выступлением.*

Проверьте свой ответ: начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · прошли все три шага: расскажу, посмотрим, решите · выбор правда остался за собеседником, без дожимания · закончили вопросом к собеседнику

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Стратегия 3. «Вместо того чтобы..., я приглашаю вас...»

> **Формула:** «[Амортизация]. Вместо того чтобы [понятная реакция вроде обиды], я приглашаю вас [конструктив]. + Вопрос?»

Это одна из формул защиты границ из шестнадцатого занятия — про то, как держать границу без агрессии. На жёсткую критику два привычных пути: обидеться и замкнуться или ответить тем же. Оба ведут в тупик. Формула предлагает третий: вы не прячете реакцию, а честно называете её — «обидеться было бы понятно» — и тут же выбираете другое направление, приглашая собеседника туда вместе. Слово «приглашаю» здесь ключевое: вы делаете шаг и протягиваете руку, а принять или нет — человек решает сам. Взрослость — это способность назвать свою боль, не делая из неё оружие.

Крючок: «Ты совершенно не умеешь вести такие проекты».

Ответ: «Любопытно. Вместо того чтобы обидеться на эти слова, я приглашаю вас обсудить, что конкретно в моей работе стоит улучшить. Что вы думаете?»

Частая ошибка: произнести «вместо того чтобы обидеться» с нажимом и упрёком — тогда это и есть скрытая обида, превращённая в оружие. Первую часть называйте спокойно, как честное наблюдение, а не как укор собеседнику.

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.** «Если я не чувствую поддержки, зачем нам вообще быть вместе?» *Кто говорит: супруг(а), уставший(ая) от непонимания.*
3. **Друзья.** «Опять с нами не идёшь? У тебя есть своя „особенная“ компания получше нас?» *Кто говорит: давний друг, обиженный вашим редким появлением на встречах.*
4. **Деньги.** «Если ты не подаришь мне на день рождения что-то стоящее, я пойму, как мало я для тебя значу.» *Кто говорит: близкий друг или родственник, ждущий дорогого подарка.*
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.** «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.** «Я оставил(а) ради тебя всё, а ты даже не можешь пойти на уступку?» *Кто говорит: партнёр, который напоминает о своих жертвах ради отношений.*
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.** «Ну, твоя „музыка“ — это же так примитивно. Даже школьники пишут интереснее.» *Кто говорит: критик или человек, считающий себя экспертом.*
10. **Выступления.** «Ты берёшь пример с великих ораторов? Не думаю, что тебе удастся повторить их успех.» *Кто говорит: коллега, считающий ваши амбиции завышенными.*

Проверьте свой ответ: начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · назвали свою реакцию спокойно, без укора · пригласили к конкретному, а не «давай без эмоций» · закончили вопросом