Семь ситуёвин четвёртого модуля

Доверие, любовь и границы · 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. «Я же только жене»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: доверие тратится молча

ИСТОРИЯ

Марк поделился с приятелем Денисом: подумывает уходить из компании, уже присматривается. «Только между нами, сам понимаешь».

Через две недели на общем шашлыке жена Дениса, передавая Марку тарелку: «Ну что, нашёл уже что-то поинтереснее? Денис говорил, ты уходишь».

Пауза. Марк смотрит на Дениса. Тот разводит руками: «Ну а что такого? Это же Лена, я от неё ничего не скрываю. Она никому».

«Она только что — мне. При троих».

«Ой, да ладно, все свои. Ты слишком серьёзно к этому».

Марк улыбается, меняет тему. Больше он Денису о планах не рассказывает. Денис этого пока не знает.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Марк сразу сказал бы: «Между нами — значит, включая Лену, не обижайся. Скажи, если для тебя это невозможно — я пойму».

ОБСУДИМ

- «Я от жены ничего не скрываю» — уважительная позиция. И всё же доверие треснуло. Когда именно: когда Денис рассказал Лене — или когда Лена заговорила при всех?
- «Ты слишком серьёзно» — что происходит с разговором после этой фразы? А с Марком?
- «Денис этого пока не знает» — как обычно узнают о потере доверия? Что Денис заметит через год?
- Чьих договорённостей тут не хватило и в какой момент? Постройте разговор из вариации — почему он неловкий и почему всё равно стоит его вести?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: доверие сломалось не предательством, а разными представлениями о «между нами»: для Марка это «ты один», для Дениса «мы с женой — одно целое». Никто не злодей, а трещина настоящая. Вторая линия важнее первой: реакция на претензию. «Да ладно, все свои, ты слишком серьёзно» обошлось дороже самой утечки — сравните с простым «я ошибся, прости». Финал «Денис пока не знает» — про то, что счёт за доверие приходит без уведомления: Марк не скандалит, он просто больше не рассказывает. Завершите фразой из вариации: как заранее сверять границы «между нами».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «Неудобно столько просить»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: что мы думаем о деньгах, когда называем цену

ИСТОРИЯ

Швея Галина берёт за платье восемь тысяч. Клиентки записываются за месяц, хвалят, возвращаются. Дочь: «Мам, подними цену. У тебя очередь, ты ночами шьёшь».

«Неудобно. Люди и так последнее отдают».

«Твои клиентки на машинах приезжают».

«Ну и что. Скажут — зазналась. Скромнее надо быть. Бабушка твоя за копейку всю жизнь шила — и ничего, уважали».

Дочь открывает телефон: «Вот, смотри, в соседнем ателье такое же платье — восемнадцать».

Галина смотрит долго. Потом: «Значит, у них качество. А я кто».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Галина подняла бы цену до двенадцати. Что она будет чувствовать, называя новую цену первой клиентке? Проговорите её внутренний монолог.

ОБСУДИМ

- Соберите все убеждения Галины о деньгах из этого разговора. Откуда каждое родом?
- «Бабушка за копейку шила — и уважали» — как это работает внутри Галины? Что общего у денег и «уважали»?
- Дочь привела факт (восемнадцать тысяч) — а Галина сделала из него вывод «а я кто». Почему даже факты не пробивают убеждение?
- Ваша цена (зарплата, гонорар, прайс): какие фразы звучат в голове, когда вы её называете? Чьими голосами?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: цена — зеркало убеждений о себе: «неудобно», «скромнее надо», «а я кто». Жемчужина сцены — «значит, у них качество»: даже прямой факт (у соседей вдвое дороже) убеждение перетолковало против хозяйки. Спросите: чьими голосами звучат эти фразы? Бабушкино «за копейку шила — и уважали» — целая семейная школа. Без давления «все поднимите цены»: задача — увидеть механизм, решение у каждого своё. Завершите внутренним монологом из вариации: что чувствует Галина, впервые называя двенадцать тысяч — и пусть каждый прислушается к своему монологу при слове «моя цена».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «Жадный и транжира»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: два страха под одной крышей

ИСТОРИЯ

Семейный совет об отпуске. Костя открывает таблицу: «Если едем в июне, переплата тридцать процентов. Логично отложить до сентября, а разницу — на вклад».

Лиля закатывает глаза: «Господи, опять таблица. Один раз живём! Дети растут, а мы всё складываем на чёрный день. Ты просто жадный».

«Я жадный?! Кто в прошлом месяце спустил премию на „порадовать всех“? Ты как ребёнок с деньгами».

«Лучше быть ребёнком, чем бухгалтером собственной жизни!»

Отпуск в итоге не обсудили. Таблица закрыта, премия потрачена, оба уверены, что проблема — в другом.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Каждый закончил бы фразу: «Когда денег мало, я боюсь, что...» — и они обменялись бы ответами.

ОБСУДИМ

- «Жадный» и «транжира» — ярлыки. Что за страх прячется за поведением каждого? Попробуйте угадать их детство.
- Почему в парах так часто сходятся «копящий» и «тратящий»? Что каждый неосознанно чинит другим?
- Есть ли шанс, что правы оба? Как звучала бы семейная стратегия, где безопасность Кости и радость Лили — обе учтены?
- Ваша пара «трат и накоплений» (с партнёром, родителем, самим собой): кто из вас кто — и о чём вы на самом деле спорите?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: «жадный» и «транжира» — ярлыки, под которыми два страха: у него — остаться без защиты, у неё — прожить жизнь, так и не пожив. Каждый лечит свой страх и этим же пугает чужой. Проведите упражнение из вариации прямо на группе: закончить фразу «когда денег мало, я боюсь, что...» — и обменяться ответами. Покажите решение-образец: три конверта — «безопасность», «радость», «мечта» — с договорёнными долями: страхи обоих получают свой бюджет. Завершите вопросом: о чём на самом деле ваш спор о деньгах?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «Нам больше никто не нужен»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: раствориться в другом

ИСТОРИЯ

Полгода назад Женя познакомилась с Игорем — и как будто выдохнула: «наконец-то». С тех пор: керамику по вторникам бросила («Игорь по вторникам дома»), с девочками не виделась три месяца («ему не очень нравится Светка, ну и ладно»), на работе отказалась от командировки («как я его на неделю оставлю»).

Подруга Света дозвонилась с третьего раза: «Ты пропала совсем. У тебя всё хорошо?»

«У меня всё прекрасно! Понимаешь, нам вдвоём так хорошо, что больше никто и не нужен. Это и есть настоящее, наверное».

Света осторожно: «А керамика? Ты же горела».

«Ой, ну какая керамика. Вот у Игоря в субботу рыбалка — поеду с ним, посижу рядом».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Игорь сам сказал бы: «Жень, съезди на свою керамику, а? Мне нравилось, какая ты после неё приходила».

ОБСУДИМ

- Женя счастлива — это видно. Что при этом тревожит в её списке за полгода?
- «Нам никто не нужен» звучит как достижение. Чем «мы» отличается от «я исчезла в нас»?
- Что случится с этими отношениями через год, если всё продолжится? Почему «посижу рядом на рыбалке» — важная деталь?
- Вариация: зачем Игорю отправлять её на керамику? Что он бережёт — для неё и для себя?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: влюблённость естественно сужает мир — растворение не отпускает обратно: за полгода Женя стала меньше на керамику, подруг и командировку, а «посижу рядом на рыбалке» — точный симптом. Дайте группе критерий здоровой близости: рядом с человеком оба становятся больше, а не меньше. Не спасайте Женю хором — она сейчас счастлива; вопрос «что будет через год, если так продолжится» пусть просто повисит без ответа. Вариация показывает партнёра-союзника её отдельности: «мне нравилось, какая ты после керамики». Завершите тихим вопросом: чем каждый из нас «пожертвовал само собой» — и заметил ли.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

5. «Он всегда исчезает после хорошего»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: страшно, когда близко

ИСТОРИЯ

У Риты с Пашей всё волнами. Прекрасные выходные вдвоём — а потом Паша на несколько дней уходит в работу, отвечает односложно, «давай на неделе, я в запаре». Рита ждёт, потом не выдерживает, звонит: «Мы можем поговорить?» Паша ещё глубже в дела.

Подруге Рита говорит: «Я не понимаю. Когда нам плохо — он рядом. Когда нам по-настоящему хорошо — он исчезает. Это как закон».

Паша тем временем другу, между делом: «Да всё у нас нормально. Просто когда слишком… ну, слишком хорошо становится — мне будто тесно. Надо продышаться. Потом сам не знаю, как вернуться, чтобы без разговоров об этом».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Паша сказал бы Рите половину того, что сказал другу: «Мне после очень близкого нужно два-три дня тишины. Это не про тебя. Я вернусь».

ОБСУДИМ

- «Исчезает после хорошего» — странный закон. Какие есть объяснения, кроме «не любит»?
- «Тесно, когда слишком хорошо» — как вы это понимаете? Откуда у человека может быть такая настройка?
- Как молчание Паши действует на пару? А звонки Риты «мы можем поговорить?» — как их слышит он?
- Фраза из вариации — три коротких предложения. Что каждое из них чинит? Почему её так трудно произнести?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: близость для Паши не только радость, но и теснота — после очень хорошего ему нужно «продышаться»; её тревожные «поговорим?» усиливают его дистанцию, его дистанция — её тревогу. Замкнутый круг, где оба реагируют уже не на человека, а на его реакцию. Разберите вариацию — «инструкцию к себе» из трёх предложений: «мне нужно два-три дня тишины», «это не про тебя», «я вернусь» — что чинит каждое? Спросите: почему такую инструкцию так трудно выдать? Завершите вопросом: какая инструкция к себе есть у вас — и получил ли её ваш близкий человек.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Ты всегда всё портишь»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: два слова, которые стирают человека

ИСТОРИЯ

Семейный ужин почти удался. Почти — потому что Вика забыла купить торт, который просила мама.

Мама, отодвигая чашку: «Ну конечно. Ты всегда всё портишь. Всегда, сколько тебя помню».

Вика: «Мам, я привезла фрукты и...»

«При чём тут фрукты? Я же не про торт, я про отношение. Тебе всегда было наплевать на семью. Вот Лена бы никогда не забыла».

Вика смотрит в тарелку. В голове почему-то крутится не сегодняшний торт, а «всегда»: выпускной, на который она привезла маму из больницы; три года, когда она оплачивала мамино лечение; прошлый месяц с ремонтом маминого крана.

«Прости, мам. Я правда забыла».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Вика ответила бы спокойно: «Я слышу, что ты расстроилась из-за торта. Слово „всегда“ я не принимаю — и вот почему не принимаю...»

ОБСУДИМ

- Слово «всегда» зачёркивает все настоящие дела Вики. Почему против него так трудно спорить?
- Заметьте манёвр: с торта — на «отношение», с факта — на личность. Зачем спор уводят с конкретики?
- «Вот Лена бы никогда» — что это за приём и чем он опасен для обеих сестёр?
- Почему Вика извинилась — и что она вместе с извинением подписала? Постройте её ответ из вариации до конца: признать чувство, вернуть разговор к факту, не принять «всегда».

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: три приёма в одной сцене: обобщение («ты всегда всё портишь»), подмена факта личностью («я не про торт, я про отношение») и сравнение с сестрой. Против «всегда» невозможно спорить — оно стирает реальные дела; заметьте: внутренний список у Вики есть, но вслух она его не предъявляет. Дайте формулу ответа: «про торт — да, виновата; слово „всегда“ не принимаю — и вот почему». Осторожно с выводами: мама может говорить так из обиды и беспомощности — приём остаётся приёмом независимо от намерения. Завершите тренировкой ответа на своё «ты всегда» или «ты никогда».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Этого не было»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: когда стирают твою память

ИСТОРИЯ

Две недели назад Кира с мужем договорились: отпуск в этот раз планирует она, он «полностью доверяет». Кира выбрала, забронировала, вчера показала.

Муж, листая: «Стоп. Мы же решили, что в этом году к моим родителям. Мы это обсуждали вот здесь, на кухне».

«Мы обсуждали, и ты сказал: „Планируй ты, я доверяю“».

«Кир, ну не выдумывай. Я такого сказать не мог, у мамы юбилей. Ты опять всё перепутала — у тебя вечно так с памятью. Отменяй давай».

Кира открывает рот — и закрывает. На секунду она действительно сомневается: а вдруг перепутала? Потом вспоминает: в тот вечер она записала его слова в заметки — привычка после прошлого «ты перепутала».

Открывает телефон. Читает вслух дату и фразу.

Муж, помолчав: «Ну, значит, я имел в виду другое».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Заметки не было. Как разворачивается вечер — и что происходит с уверенностью Киры через год таких вечеров?

ОБСУДИМ

- «А вдруг я правда перепутала?» — самая важная секунда сцены. Что происходит с человеком, которому регулярно дарят такие секунды?
- Заметка сработала. А почему муж всё равно не сказал «прости, ты права»? Что значит его «я имел в виду другое»?
- Привычка Киры записывать — грустная и умная одновременно. О чём она говорит про эти отношения?
- Где граница между «человек правда забыл» (бывает!) и узором «ошибаешься всегда ты»? По каким признакам их различать?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Финальная и самая серьёзная история модуля. Дважды разграничьте: единичное «я так не говорил» — обычная жизнь, память подводит всех; узор, в котором неправа всегда одна сторона, а её память объявляется дефектной — это уже воздействие на картину мира. Самая важная секунда сцены — «а вдруг я правда перепутала?»: спросите группу, что происходит с человеком после года таких секунд. «Я имел в виду другое» — узор не сдаётся, а переезжает. Если в комнате станет тихо — вы всё делаете правильно. Завершите опорой: доверять своим записям и ощущениям — и людям, рядом с которыми протокол не нужен.