# Речевые стратегии восьмого модуля

*Спокойствие, время и силы*

Три речевые формулы, подобранные под темы восьмого 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. «Я не тот, кто будет..., я тот, кто будет...».** «[Амортизация]. Я не тот человек, который будет [деструктив]. Я тот, кто будет [конструктив]. + Вопрос?»
- **Стратегия 2. «Что для тебя значит Х? Спрашиваю, потому что мне важно...».** «[Амортизация]. Что для тебя значит [его слово]? Я спрашиваю, потому что мне важно [ваш мотив]. + Вопрос?»
- **Стратегия 3. «Вижу твои эмоции. Возможно, есть вопрос, который мы не обсудили?».** «[Амортизация]. Я вижу, что [эмоция собеседника]. Возможно, у тебя есть вопрос ко мне, который мы пока не обсудили? + 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, каким вас хотят видеть другие. Ответьте формулой: «Я не тот, кто будет..., я тот, кто будет...»**

# Стратегия 1. «Я не тот, кто будет..., я тот, кто будет...»

> **Формула:** «[Амортизация]. Я не тот человек, который будет [деструктив]. Я тот, кто будет [конструктив]. + Вопрос?»

Это прямо про контр-разрешения Внутреннему Контролёру из двадцать девятого занятия. Когда на нас давят — сделай быстрее, проще, в ущерб важному — тянет либо уступить, либо спорить, и оба пути ведут в никуда. Формула решает иначе: вы не спорите с требованием и не оправдываетесь, а просто говорите, кто вы. Это декларация идентичности, а не аргумент в споре. И в этом её сила: аргумент можно опровергнуть, а с тем, как человек сам себя определяет, спорить трудно.
Вы смещаете разговор с уровня действий («почему не сделал») на уровень того, кто вы есть, — а это куда более устойчивая опора. Говорить о себе из места ценностей, а не из места защиты, — это и есть устойчивость.

**Крючок:** «Да сделай уже побыстрее, хватит возиться с мелочами».

**Ответ:** «Спасибо за мнение. Я не тот человек, который будет жертвовать качеством ради спешки. Я тот, кто стремится к хорошему результату. Где конкретно мы можем ускориться без потери качества?»

**Частая ошибка:** произнести «я не тот, кто...» свысока, как упрёк собеседнику — тогда декларация о себе превращается в выпад против него. Говорите спокойно, как рассказ о своих ценностях, а не как обвинение в ответ.

### Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «У нас тут коллектив, где все „горят“ работой, а ты приходишь и уходишь по графику. Странно...» *Кто говорит: коллега, который обычно задерживается, демонстрируя «отдачу» компании.*
2. **Семья.** «Все нормальные мужья (жёны) уже сделали ремонт, а мы живём в этом „бараке“.» *Кто говорит: супруг(а) с завышенными ожиданиями.*
3. **Друзья.** «Вечно ты всё портишь своими умными речами. Не можешь просто отдохнуть, как все?» *Кто говорит: весёлый приятель, которому не нравится ваша серьёзность.*
4. **Деньги.** «Ты экономишь на всём подряд. Живём же один раз, нельзя так мелочиться!» *Кто говорит: знакомый, который любит тратить деньги.*
5. **Здоровье и спорт.** «Все настоящие профессионалы бегают марафоны, а ты стесняешься пробежать и пару километров.» *Кто говорит: друг, уже участвовавший в марафонах.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «В интернет-курсах нет толку, все нормальные люди учатся оффлайн.» *Кто говорит: консервативный знакомый.*
7. **Отношения в паре.** «Если ты не хочешь официально оформлять отношения, значит, ты не собираешься их продолжать.» *Кто говорит: партнёр, настаивающий на браке или других официальных шагах.*
8. **Соцсети.** «У тебя в профиле всё так идеально. Может, стоит быть честнее и показать настоящую жизнь?» *Кто говорит: знакомый, считающий, что вы приукрашиваете реальность.*
9. **Творчество.** «Ты пишешь стихи? Ох, наверное, ты живёшь в своём розовом мире и не понимаешь реальной жизни.» *Кто говорит: приятель, считающий поэзию несерьёзной.*
10. **Выступления.** «Тема, которую ты выбрал(а), уже не актуальна. Зачем тратить время людей?» *Кто говорит: конкурирующий спикер или коллега, планирующий выступать после вас.*

**Проверьте свой ответ:** начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · сказали, чего не будете делать, без укора и свысока · конкретно назвали, что будете делать · закончили вопросом

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

# Стратегия 2. «Что для тебя значит X? Спрашиваю, потому что мне важно...»

> **Формула:** «[Амортизация]. Что для тебя значит [его слово]? Я спрашиваю, потому что мне важно [ваш мотив]. + Вопрос?»

Это «Слои допущений» из тридцать второго занятия в действии. Когда человек бросает тяжёлое слово — «поддержка», «уважение», «честность» — за ним стоит что-то очень конкретное, но у каждого своё: для одного поддержка это молчаливое присутствие, для другого — действия, для третьего — чтобы выслушали без советов. И пока мы не уточнили, мы спорим со своей версией слова, а не с тем, что вложил человек. Большинство споров — битва призраков: двое дерутся за одно слово, не заметив, что вкладывают в него разную жизнь. Формула останавливает это и переводит разговор с обвинений на смыслы, из «ты никогда не поддерживаешь» в «я хочу, чтобы ты...» — а с конкретным ожиданием уже можно работать. А «спрашиваю, потому что мне важно» защищает вопрос от прочтения как «ну и чего ты вообще хочешь».

**Крючок:** «Ты совсем перестал уважать моё время, и это уже не первый раз».

**Ответ:** «Слышу тебя. А что для тебя значит уважение к твоему времени — конкретно, в нашем общении? Я спрашиваю, потому что мне важно не повторять то, что тебя задевает. Что именно происходит в эти моменты?»

**Частая ошибка:** задать «что для тебя значит X?» с раздражением или иронией — тогда это звучит как вызов «поставить в тупик», а не как интерес. Всё решает то, что стоит за вопросом внутри: желание понять, а не загнать в угол.

### Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Все уже разобрались в новой системе, а ты один(одна) до сих пор не освоил(а)?» *Кто говорит: старший коллега или менеджер по обучению.*
2. **Семья.** «Раз ты не хочешь помочь моим родителям финансово, значит, ты нас не уважаешь.» *Кто говорит: супруг(а), чьи родственники просят денег.*
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.** «Ты не вкладываешься, значит, не веришь в наше общее дело, так зачем нам такой партнёр?» *Кто говорит: партнёр по потенциальному бизнес-проекту.*
5. **Здоровье и спорт.** «Все выглядят бодрыми на пробежке, а ты один(одна) плетёшься как черепаха.» *Кто говорит: спортивный товарищ во время групповой тренировки.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Ты собираешься идти в магистратуру? Наверное, просто работать не хочешь!» *Кто говорит: коллега, считающий дополнительное образование пустой тратой времени.*
7. **Отношения в паре.** «Когда я сказал(а), что между нами всё кончено, а ты не стал(а) возражать, я понял(а), что тебе всё равно.» *Кто говорит: партнёр, проверяющий вашу реакцию на «угрозу» расставания.*
8. **Соцсети.** «Отписался(ась) от меня? Значит, наши отношения тебе безразличны.» *Кто говорит: друг или знакомый, следящий за вашим онлайн-статусом.*
9. **Творчество.** «Ты хочешь сделать из своего блога что-то художественное? Брось, людям интереснее котики и скандалы.» *Кто говорит: циничный знакомый, убеждённый, что массовый вкус ориентирован на примитив.*
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» · спросили, что значит именно его слово · объяснили, зачем спрашиваете · спросили без подвоха и ловушки

# Стратегия 3. «Вижу твои эмоции. Возможно, есть вопрос, который мы не обсудили?»

> **Формула:** «[Амортизация]. Я вижу, что [эмоция собеседника]. Возможно, у тебя есть вопрос ко мне, который мы пока не обсудили? + Вопрос?»

Это про глубинное слушание и те же «Слои допущений» из тридцать второго занятия: за большинством конфликтов стоит не то, о чём идёт спор, а что-то, что человек так и не решился сказать вслух. Он обвиняет вас в том, что вы «всё решаете сами», а за этим не претензия к власти, а страх быть ненужным. Формула делает скрытое видимым: вы называете эмоцию, которую замечаете, и мягко открываете дверь к настоящему разговору. Это приглашение, а не допрос — вы не вытаскиваете признание силой, а показываете: я тебя вижу, я рядом и готов говорить о том, что происходит на самом деле. Ощущение «меня видят» — один из сильнейших инструментов, гасящих накал.

**Крючок:** «Тебя вообще не волнует, что я думаю, ты всё решаешь сам!»

**Ответ:** «Давай сделаем паузу. Я вижу, что для тебя это правда важно. Возможно, есть вопрос ко мне, который ты не решаешься задать? Я готов слушать».

**Частая ошибка:** превратить «возможно, есть что-то, что мы не обсудили?» в допрос — «ну говори уже, что ты на самом деле имеешь в виду». Это давление, и человек закроется. Сила формулы в свободе: он откроется, только если сам захочет.

### Потренируйтесь: десять крючков из разных сфер жизни

1. **Работа.** «Хочешь пересидеть всех, а потом втихую занять место начальника? Строишь карьеру за чужой счёт?» *Кто говорит: коллега с параноидальной карьерной озабоченностью.*
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.** «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.** «Ты три дня позанимался(ась) и уже хвастаешься? Это смешно, люди годами трудятся.» *Кто говорит: скептик, не принимающий промежуточных успехов.*
6. **Учёба и саморазвитие.** «Опять хочешь сменить профессию? Ты же вечно бегаешь от одной идеи к другой.» *Кто говорит: друг или родственник, привыкший к стабильности.*
7. **Отношения в паре.** «Ты уже неделю не говоришь, что любишь меня. Наверное, охладел(а).» *Кто говорит: чувствительный партнёр, которому нужно частое подтверждение чувств.*
8. **Соцсети.** «Я пишу тебе уже третий раз, а ты молчишь. Точно зазнался(ась)!» *Кто говорит: давний приятель или подписчик, которому вы не ответили.*
9. **Творчество.** «Ну, твоя „музыка“ — это же так примитивно. Даже школьники пишут интереснее.» *Кто говорит: критик или человек, считающий себя экспертом.*
10. **Выступления.** «Почему ты так тихо говоришь? Сразу видно, что не привык(ла) к большой аудитории.» *Кто говорит: коллега, подмечающий ваши переживания на сцене.*

**Проверьте свой ответ:** начали мягко: «слышу», «понимаю», «принял» · назвали эмоцию бережно, без диагноза · предположили, что есть невысказанный вопрос · пригласили обсудить, без допроса и нажима

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ