Семь ситуёвин восьмого модуля

Спокойствие, время и силы · 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. «Женщины у нас всё тянут сами»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: наследство, которое не заказывали

ИСТОРИЯ

Три женщины на одной кухне. Бабушка рассказывает гостье, с гордостью: «Я одна двоих подняла, ни у кого копейки не попросила». Мама подхватывает: «И я так же: Лерке пять было, когда я вторую работу взяла. Сами, всё сами».

Лера, двадцать восемь, слушает молча. Вчера она в третий раз отказалась от помощи мужа с её проектом — «сама справлюсь». Позавчера не попросила коллегу подменить, хотя температурила. «Просить — унижаться» — это она знает откуда-то так глубоко, что не помнит откуда.

Гостья спрашивает Леру: «А тебе не тяжело всё самой?»

Три женщины отвечают одновременно, одними словами: «А кому сейчас легко!»

И смеются. Одинаково.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Лера ответила бы: «Тяжело. Учусь просить — у нас в семье это самый сложный навык».

ОБСУДИМ

- «Одними словами и одинаково смеются» — что передалось через три поколения, кроме слов? Как передаются такие «знания ниоткуда»?
- Бабушкино «сама» когда-то было выживанием. Чем оно стало у Леры, живущей в другое время с любящим мужем?
- Что охраняет правило «просить — унижаться» — и во что оно обходится Лере за одну неделю? Посчитайте.
- Ваша семейная «скорлупа»: закончите фразу «в нашей семье все всегда…» — и проверьте, ваша ли это правда сегодня.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Бережная тема. Суть истории: сценарий передаётся без единого приказа: гордость бабушки — учебник, мамина вторая работа — практикум, Лерино «сама справлюсь» — сданный экзамен. Тройное «а кому сейчас легко!» одинаковым смехом — семейный сейф для усталости. Обязательно уважение к корню: бабушкино «сама» было настоящим выживанием; сценарий — не глупость, а устаревшее спасение. Вопрос не «как отбросить наследство», а «что оставить (силу) и что вернуть с благодарностью (запрет просить о помощи)». Завершите фразой-ключом: «в нашей семье все всегда…» — и проверкой: ваша ли это правда сегодня?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «Вот защищусь — тогда и жить начну»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: жизнь после «пока не»

ИСТОРИЯ

Диме тридцать четыре, он восемь лет пишет диссертацию. Не бездельник: работает, публикуется, «осталось немного».

За эти восемь лет: отказался от повышения («защищусь — тогда»), не поехал с друзьями в горы («какие горы, у меня глава»), расстался с девушкой, уставшей ждать («сейчас не время для семьи, вот защищусь...»). Отпуск проводит с ноутбуком, который часто даже не открывает — но с ним спокойнее.

На дне рождения друг спрашивает: «Слушай, честно: что будет, когда защитишься?»

Дима открывает рот для привычного «тогда заживу» — и вдруг слышит собственный другой ответ: «Не знаю. Наверное... мне придётся что-то делать со всем остальным».

Пауза. «Кажется, я только что понял, зачем она пишется восемь лет».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Диссертация завтра чудом защищена. Опишите вторник Димы. Что из отложенного он делает? Или находится новое «пока не»?

ОБСУДИМ

- «Пока не защищусь» — восемь лет как пропуск, который не даёт жить. А от чего этот пропуск освобождает?
- Ноутбук в отпуске, который не открывают, но с ним спокойнее — что это за предмет на самом деле?
- «Понял, зачем она пишется восемь лет» — сформулируйте догадку Димы своими словами.
- Ваше «пока не» (похудею, накоплю, дети вырастут, выйду на пенсию): что оно охраняет — и что вы будете делать во «вторник после»?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: «пока не защищусь» — пропуск, который восемь лет не выдаётся, потому что он же и убежище: от повышения, гор, семьи и от риска «а вдруг после защиты я всё тот же». Ноутбук в отпуске, который не открывают, но с ним спокойнее — не инструмент, а талисман. Важно: инсайт Димы не отменяет диссертацию — дописать можно и нужно; вопрос в другом: вернуть себе то, что незаконно арестовано «до». Главный диагностический вопрос — «что будет во вторник после?»: если живого ответа нет, условие давно не про диссертацию. Завершите этим вопросом каждому — к его собственному «пока не».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

3. «Ночной кинотеатр катастроф»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: воображение сильнее знания

ИСТОРИЯ

Час ночи. Лена лежит и смотрит кино, которое сама себе показывает: завтра планёрка → директор спросит про цифры → она собьётся → все переглянутся → её сочтут некомпетентной → испытательный не продлят → ипотека → …

Сердце колотится по-настоящему. Ладони мокрые по-настоящему. Хотя на экране — ничего: планёрка завтра, цифры у неё готовы, директор её вчера хвалил.

Она это знает. Знает! Но кино убедительнее знания: тело верит картинке, а не фактам.

В 2:40 Лена засыпает. В 9:00 на планёрке всё проходит буднично: три минуты, «хорошо, дальше». Настоящей катастрофой были только четыре часа ночного проката.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

В час ночи Лена включила бы другое кино — так же подробно, с деталями: планёрка идёт спокойно, она называет цифры, директор кивает. Глупость и самообман? Или то же самое устройство, но по назначению?

ОБСУДИМ

- Тело Лены реагировало на несуществующее как на настоящее. Что это говорит о силе воображения — и о том, кто им обычно управляет?
- «Знаю, что всё готово, но не верю» — почему знание проигрывает картинке? Чем картинка убедительнее аргумента?
- Посчитайте: сколько раз Лена прожила провал планёрки? А сколько раз он случился? А единственная настоящая катастрофа — недосып. Кто её автор?
- Вариация предлагает то же оружие развернуть. Это самообман? Чем «прокрутить хорошее подробно» отличается от «розовых очков»?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: мозг не отличает ярко воображаемое от происходящего — тело Лены платило за ночное кино настоящей валютой: пульсом, потом, недосыпом. Прокрутка катастроф — не «просто мысли», а репетиции с полной оплатой. Арифметика отрезвляет: провал прожит десятки раз, случился ноль; единственной реальной катастрофой были четыре часа сна. То же устройство работает и в плюс: подробная спокойная картинка — не розовые очки (очки — отказ готовиться; картинка — настройка при готовых цифрах, так делают спортсмены). Дайте технику «стоп-кадр»: заметил кино — назвал вслух «это кино» — вернулся к фактам или переснял сцену. Завершите вопросом: что идёт в вашем ночном кинотеатре?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

4. «Муха и форточка»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: мысль, которая бьётся в стекло

ИСТОРИЯ

Понедельник. Утром руководитель сухо сказал Инне: «Зайдёшь в четверг, есть разговор». Всё.

К вечеру понедельника Инна перебрала: сокращение, жалобу клиента, тот косяк в марте, «может, я что-то в отчёте». Во вторник мысль жужжит на каждом совещании. В среду Инна ловит себя на том, что двадцать минут смотрит в одну ячейку таблицы, а внутри — всё то же «зайдёшь в четверг».

Мысль как муха у стекла: бьётся в одну точку, гудит, тратит силы — и не продвигается ни на сантиметр. Окно рядом, форточка открыта. Но муха выбирает стекло.

В среду вечером Инна вдруг делает простое: пишет руководителю. «Иван Сергеевич, чтобы прийти в четверг подготовленной — подскажите тему разговора?» Ответ через четыре минуты: «Да про наставничество для новенькой, ты же хотела. Обсудим условия».

Инна сидит и не знает — смеяться или считать убытки за три дня.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Руководитель не ответил бы до четверга. Чем тогда «форточка» для Инны — что можно сделать с жужжащей мыслью, когда проверить нельзя?

ОБСУДИМ

- Три дня мысль билась в одну точку. Что она делала вид, что делает («я же обдумываю!») — и что делала на самом деле?
- Форточка была рядом с понедельника: спросить. Что мешало Инне написать руководителю сразу?
- Посчитайте убытки трёх дней: внимание, сон, совещания, ячейка таблицы. Что купила Инна за эту цену?
- Вариация — проверить нельзя. Соберите три «форточки» для непроверяемой мысли: назначить мысли время, выписать на бумагу и закрыть, заменить делом. Что работает лично у вас?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: застрявшая мысль маскируется под работу ума («я же обдумываю»), но признак стекла — ноль продвижения при полном расходе топлива: три дня жужжания против одного вопроса. Первая форточка — проверка реальностью, когда она доступна: страх «глупо спрашивать» обошёлся дороже любого «глупо».
Для непроверяемых мыслей соберите форточки: назначить мысли встречу («в 19:00, пятнадцать минут» — до тех пор она послушно ждёт), выписать на бумагу и закрыть, заменить конкретным делом. Финал «смеяться или считать убытки» — про доброту к себе: посчитать, посмеяться и запомнить форточку. Завершите вопросом: какая мысль жужжит у вас сейчас — и где её форточка?

5. «Ты чего такой недоступный?»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: остров тишины и его цена

ИСТОРИЯ

Программист Артём взял правило: с девяти до одиннадцати утра — «остров тишины»: телефон в ящике, мессенджеры закрыты, только главная задача. Продуктивность выросла ощутимо — за два утренних часа он делает больше, чем раньше за день.

Через неделю начались звоночки. Коллега: «Я тебе в 9:20 писал, ты в 11 ответил — ты вообще работаешь?» Руководитель, полушутя: «Тебя теперь по записи ловить?» Жена, обиженно: «Я звонила про ерунду, но всё-таки».

Артём начинает сомневаться: может, это эгоизм? Все же на связи постоянно. В четверг он оставляет мессенджер открытым «на всякий случай» — и к одиннадцати обнаруживает: главная задача не начата, зато отвечено на четырнадцать «срочных» сообщений. Ни одно из которых не было срочным.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Артём предупредил бы всех заранее: «С 9 до 11 я недоступен — глубокая работа. Всё срочное — звонок дважды подряд, отвечу. Остальное — после 11, гарантированно».

ОБСУДИМ

- Четырнадцать «срочных», ни одно не срочное — что это говорит о постоянной доступности? Кому она на самом деле нужна?
- «Ты вообще работаешь?» — почему недоступность читается как безделье, а мгновенные ответы — как работа? Где тут перепутано?
- Сомнение Артёма «может, это эгоизм?» — разберите честно: где граница между заботой о деле и неудобством для людей? Что чинит вариация с предупреждением и «двойным звонком»?
- Спроектируйте свой «остров»: время, правила входа для срочного, кого предупредить. Что сопротивляется внутри сильнее — чужое недовольство или собственная тяга проверить телефон?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: правило Артёма верное, ошибка — во внедрении: остров без предупреждения выглядит исчезновением, и среда мягко продавливает привычное «будь доступен всегда» — шутками, обидами, «все же на связи». Четырнадцать «срочных», из которых ни одно не срочное — диагноз постоянной доступности. Вариация чинит: объявленные границы плюс честный канал для настоящего срочного (двойной звонок). Второй слой — своя тяга к телефону, прячущаяся за «люди ждут»: чего в четверге было больше — чужого давления или собственного облегчения вернуться в дёрганый режим? Завершите проектом своего острова: время, правило входа для срочного, кого предупредить.

6. «Да делай как хочешь»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: злость в вежливой упаковке

ИСТОРИЯ

Суббота. Вера предлагает мужу: «Поехали к моим на дачу? Мама ждёт».

Олег, не отрываясь от телефона: «Да делай как хочешь». — «Так ты едешь?» — «Я же сказал: как скажешь, так и будет». Тон ровный, слова правильные — а в комнате как будто похолодало.

Едут. Олег всю дорогу подчёркнуто вежлив. На даче с шутками-полунамёками: «Да куда мне решать, у нас Вера главная». Забывает пакет, который она просила взять: «Ой. Ну извини. Забыл». Вечером — демонстративно устал: «Нет-нет, всё отлично. Просто голова».

Вера к ночи чувствует себя виноватой — и не может объяснить, в чём. Скандала не было. Никто не повысил голос. Претензий — ноль. Придраться не к чему.

В том и фокус.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Олег сказал бы утром прямо: «Честно — не хочу к твоим в эти выходные. Устал, хочу дома. Давай ты одна, а к ним вместе — через субботу?»

ОБСУДИМ

- Соберите арсенал Олега за день: «как хочешь», шутки про «главную», забытый пакет, «просто голова». Что общего у этих ходов? Почему к ним не придраться?
- Откуда берётся вина у Веры, если формально всё вежливо? Как злость доставляется без единого злого слова?
- Почему Олег не говорит прямо, как в вариации? Что он, возможно, знает о судьбе прямых «не хочу» — из этой семьи или из своего детства?
- Как Вере назвать происходящее, не начиная войну? Постройте фразу: описание узора + вопрос — без ярлыка «ты пассивный агрессор».

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: злость, которой запрещён прямой выход, идёт контрабандой: «как хочешь», шутки про «у нас Вера главная», забытый пакет, «просто голова». Придраться не к чему — в том и фокус: вина доставлена без единого злого слова. Удержите две правды. Вере — назвать узор без ярлыков: «когда ты говоришь „как хочешь“, а потом весь день такой, я чувствую себя наказанной и не понимаю за что; говори мне „не хочу“ прямо — я выдержу». Олегу — посочувствовать: где-то когда-то прямое «нет» было опасным, упаковка — выученная безопасность. Вариация показывает: прямой отказ жёстче в моменте и теплее на дистанции. Завершите сборкой фразы-называния для своего «да делай как хочешь».

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

7. «Да, но...»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: советы в одну корзину

ИСТОРИЯ

Подруги на кухне. Лиза третий час — про нелюбимую работу. Настя включилась всерьёз:

«Может, резюме обновить?» — «Да, но кому я нужна с моим профилем». — «Ну есть же курсы, переучиться...» — «Да, но это деньги, и когда мне». — «Слушай, а у Игоря в фирме искали...» — «Да, но там наверняка то же самое». — «А если с руководителем поговорить про перевод?» — «Да, но ты не знаешь моего руководителя».

Настя замолкает. Она чувствует странное: она старалась, предлагала, вкладывалась — и почему-то она же теперь без сил и как будто виновата. Лиза вздыхает: «Вот видишь. Безвыходная ситуация. Спасибо, что хоть выслушала».

И, что удивительно, выглядит Лиза чуть-чуть довольной.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

На третьем «да, но» Настя сказала бы: «Слушай, я заметила: у тебя на каждый вариант готово „но“. Похоже, решения тебе сейчас не нужны. А что нужно — поныть, посочувствовать? Это тоже можно, только скажи прямо».

ОБСУДИМ

- Посчитайте раунды «да, но». Что происходило с каждым советом? А что — с Настей от раунда к раунду?
- «Безвыходная ситуация» и лёгкое довольство Лизы — что Лиза получила от этого вечера? Зачем ей непобедимые «но»?
- Настя без сил и «как будто виновата» — как устроен этот фокус? Кто кого на самом деле обслуживал три часа?
- Фраза из вариации — резкая. Можно мягче? Постройте свой выход из «да, но»: заметить узор вслух + вернуть выбор («чем я могу быть полезна на самом деле?»).

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: под запросом «помоги» — другой заказ: сочувствие, подтверждение «я старалась, но мир таков», слив напряжения. Поэтому советы обречены с самого начала: их будут сбивать, пока советчик не иссякнет; лёгкое довольство Лизы финальной «безысходностью» — подпись под настоящим заказом. Признаки для распознавания: «да, но» трижды подряд плюс ваше нарастающее бессилие. Выход — не лучший совет (его не существует), а смена уровня: заметить узор вслух и спросить про настоящий заказ — «тебе сейчас посочувствовать или порешать? оба варианта годятся, скажи какой». Завершите обязательным зеркальным вопросом: когда «Лизой» бываем мы — и что просим своим «да, но»?

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ