Семь ситуёвин десятого модуля

Выступления и образ будущего · 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 волнуюсь — и это видно»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: сила сказанного вслух

ИСТОРИЯ

Первая большая конференция Насти. За кулисами у неё дрожат руки, во рту сухо. План был — скрывать: «главное, чтобы не заметили».

Она выходит. Двести лиц. Первая заготовленная фраза вылетает из головы полностью. Пауза затягивается, зал начинает шуршать.

И тогда Настя говорит не по сценарию: «Знаете, я готовилась месяц, а сейчас стою и волнуюсь так, что забыла первую фразу. Это моё первое выступление на такую аудиторию — вы у меня первые». Улыбается краем губ: «Так что будьте бережны».

По залу — тёплый смех. Кто-то хлопает. Из третьего ряда женский голос: «Мы за вас!»

Дальше Настя говорит сорок минут — не идеально, но живо. После к ней подходят больше, чем к «гладким» спикерам. Одна слушательница скажет: «Вы вышли и оказались человеком. Дальше можно было слушать».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Настя продолжила бы скрывать: справилась бы с паузой, говорила бы ровно, сжав всё внутри. Чем отличалось бы её выступление — и её вечер после?

ОБСУДИМ

- Почему признание в волнении усилило Настю, а не уронило? Что произошло между ней и залом в этот момент?
- «Главное, чтобы не заметили» — посчитайте, сколько сил уходит на скрывание. Что остаётся на само выступление?
- «Вы вышли и оказались человеком» — почему людям это важнее гладкости? Всегда ли? Где границы приёма — когда о волнении говорить не стоит?
- Ваше «мне нечего скрывать» перед ближайшим выступлением, разговором, экзаменом: что вы прячете — и что случится, если назвать это одной фразой вслух?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Это разбор удачи. Половина страха сцены — страх разоблачения: «увидят, что волнуюсь». Признание вслух увольняет внутреннего охранника — воевать больше не с чем, и энергия возвращается делу. «Мы за вас!» из зала — закономерность, а не везение: люди против маски и за человека. Проговорите границы приёма: он работает как честность, а не как кокетство и не вместо подготовки — Настя готовилась месяц. Посчитайте с группой, сколько сил уходит на «лишь бы не заметили». Завершите мини-практикой: каждый формулирует своё признание одной фразой — для ближайшего выступления или страшного разговора.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

2. «Мужчина в третьем ряду»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: одно хмурое лицо и весь зал

ИСТОРИЯ

Тренер Алексей ведёт семинар. Сорок человек кивают, записывают, смеются шуткам. Все, кроме одного: мужчина в третьем ряду сидит со скрещёнными руками и лицом «ну-ну, удиви меня».

Алексей ловит себя на том, что выступает уже только для него. Шутит — глядя на него. Приводит сильный пример — и проверяет: ну как, пробило? Не пробило. Внутри нарастает: «Я проваливаюсь».

В перерыве Алексей решается подойти: «Вижу, вы как-то со скепсисом — что не так с материалом?» Мужчина удивлённо поднимает брови: «С материалом? Отличный материал, я третью страницу конспектирую. А, вы про лицо. — Он усмехается. — У меня зуб с утра ноет, терплю до вечера, к врачу записан. Вы, кстати, лучший спикер за конференцию».

Алексей возвращается на сцену и обводит взглядом зал: тридцать девять человек, которых он почти не видел два часа.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Зуб ни при чём: мужчина действительно не согласен с материалом. Меняет ли это что-то в главной ошибке Алексея?

ОБСУДИМ

- Сорок человек «за», один «против» — и всё внимание одному. Узнаёте арифметику? Где мы её уже встречали — и почему она живёт и на сцене?
- «Выступаю только для него» — что Алексей на самом деле пытался получить от мужчины в третьем ряду? Почему именно его «да» стало важнее тридцати девяти?
- Хмурое лицо оказалось зубом. Сколько наших «он меня не одобряет» — чужие зубы, недосыпы и мысли о своём? Как проверять, не гадая?
- Вариация: несогласие настоящее. Обязан ли спикер переубедить каждого? Сформулируйте право слушателя не согласиться — и право спикера продолжать.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: сорок человек «за», один «против» — и всё внимание одному; знакомая арифметика: злое весит больше доброго, так устроено внимание. А хмурое лицо оказалось зубом: сколько наших «он меня не одобряет» — на самом деле чужие зубы, недосыпы и мысли о своём? Вопрос в перерыве — образец проверки реальностью вместо двухчасового гадания; дайте и форму для зала целиком: «вижу, у кого-то назревает вопрос — давайте его сюда». Вариация с настоящим несогласием важна: спикер не обязан переубедить каждого, сорок «да» не должны быть единогласными. Завершите двумя формулировками: право слушателя не согласиться — и право спикера продолжать.

3. «Письмо, которое не отправят»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: вернуть себе то, что застряло в прошлом

ИСТОРИЯ

Десять лет назад партнёр по бизнесу вывел деньги и исчез — Гриша тогда остался с долгами и втроём с женой и ребёнком в съёмной однушке. С тех пор Гриша давно поднялся. А история — нет.

Она включается сама: при слове «партнёрство» Гриша каменеет. Новые предложения о совместных проектах отклоняет с порога — «я это проходил». Иногда ловит себя на том, что мысленно доспоривает с тем человеком — за рулём, в душе, в три ночи. Десять лет спорит. Тот, наверное, и не помнит.

На курсе Гриша делает упражнение, к которому относился скептически: пишет тому человеку письмо, которое никогда не отправит. Всё как было: факты, ярость, страх той зимы, счёт — что тот забрал кроме денег. Четыре страницы. Рука устала.

Дописав, Гриша сидит над листами и замечает странное: внутри тихо. Не «простил» — до этого далеко, и не факт, что нужно. Просто спор, который шёл десять лет — сегодня впервые не идёт.

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Через месяц Грише приходит реальное предложение о партнёрстве — интересное. По старой привычке рука тянется написать «не рассматриваю». Что теперь между привычкой и кнопкой «отправить»?

ОБСУДИМ

- Десять лет мысленных споров с человеком, который «и не помнит» — кто всё это время платил и чем? Посчитайте по статьям: внимание, сон, отклонённые проекты.
- «Я это проходил» — опыт или шрам, который решает за Гришу? Как отличить выученный урок («проверяю партнёров, прописываю выход») от запрета («никаких партнёрств никогда»)?
- Письмо без адресата — почему оно работает, если тот никогда не прочтёт? Что изменилось, если факты те же и деньги не вернулись?
- Ваша «висящая история», с которой вы мысленно доспариваете: сколько ей лет? Что бы попало в ваши четыре страницы — и что вы будете делать с высвободившимся местом?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: незавершённое прошлое не лежит в архиве — оно работает фоном и ест настоящее: десять лет мысленных споров с человеком, который «и не помнит», плюс отклонённые с порога проекты. Письмо без отправки — не про прощение и не про «забыть»: это способ досказать недосказанное и остановить внутренний процесс; «внутри тихо», хотя факты не изменились — главное, что стоит обсудить. Разведите урок и шрам: урок делает умнее и оставляет выбор («проверяю партнёров, прописываю выход»), шрам решает за человека («никаких партнёрств никогда»). Письмо дайте домашним заданием: от руки, до конца, не перечитывая на ходу. Завершите вопросом: сколько лет вашей висящей истории?

4. «Совпало на шестьдесят процентов»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: общее будущее двоих

ИСТОРИЯ

Годовщина. Вместо ресторана Оля предложила Марку странное: «Давай каждый отдельно напишет свой обычный день через десять лет — подробно, с утра до вечера. Потом обменяемся».

Через час обмениваются листками. Совпало многое: свой дом не в центре, собака, у обоих в дне есть «работа, которая нравится, но не съедает», вечер вместе на веранде.

Не совпало тоже заметное. У Марка в его дне — второй ребёнок и переезд в другой город, «где горы». У Оли — никакого переезда («тут мама, друзья, всё моё»), зато своя студия керамики и учёба «чему-нибудь всегда».

Первая реакция обоих — тревога: «мы хотим разного?!» Марк даже мрачно шутит: «Ну что, шестьдесят процентов совместимости, будем расставаться?»

Оля смотрит на оба листка рядом: «Или впервые за пять лет видим, о чём нам вообще надо разговаривать. До сих пор мы это друг другу телепатировали».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Они не сделали бы упражнение — и каждый продолжил бы молча строить свой вариант десятилетия, уверенный, что партнёр строит такой же. В какой момент и как обнаружились бы расхождения?

ОБСУДИМ

- Шестьдесят процентов совпадения без единого разговора за пять лет — это мало или неожиданно много? Что важнее — процент или то, что теперь оба листка на столе?
- «Мы это телепатировали» — как пары (и партнёры по делу) годами держат общее будущее в невысказанном виде? Чем, судя по вариации, заканчивается телепатия?
- Горы Марка — и студия с мамой у Оли: это конфликт решений или пока только разница картинок? Что с этим делать — спорить, искать третье, отложить, разведывать?
- Сделайте это упражнение сами (с партнёром, с собой, с сооснователем): день через десять лет, по часам. Что вы «телепатируете» вместо того, чтобы положить на стол?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: тревога «мы хотим разного!» лучше иллюзии «мы хотим одного», которая обнаружилась бы на переезде. Рамка Оли — правильная: расхождение — это повестка для разговоров, а не приговор; «до сих пор мы это друг другу телепатировали». С горами и студией работать как с отпуском из истории про Костю и Женю: искать суть за формой — «что для тебя горы, без чего это не жизнь?». Предостерегите от подгонки листков друг под друга при письме: ценность в честных версиях. Упражнение дайте домашним: писать отдельно, обмениваться без правок. Завершите вопросом: что вы сейчас «телепатируете» вместо того, чтобы положить на стол?

5. «Дом начинается во вторник»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: от мечты к первому шагу

ИСТОРИЯ

У Саши мечта с формулировкой «когда-нибудь»: свой дом. Звучит она так уже лет шесть — тёплая, далёкая и никуда не движущаяся.

На сессии планирования Саша делает с ней простую операцию. «Через десять лет — живу в своём доме» превращается в: «значит, через четыре года — участок и проект; значит, через год — понятен район, бюджет и накоплена первая часть; значит, в этом квартале — узнать реальные цены в трёх районах, посчитать, сколько откладывать в месяц, и открыть отдельный счёт; значит, на этой неделе — два часа в субботу на изучение цен и звонок знакомому, который строился».

Саша смотрит на лист. Наверху всё та же мечта. Внизу — вторник, звонок Диме, который строился, пятнадцать минут.

«Странное чувство. — Саша качает головой. — Шесть лет это было „когда-нибудь“. А теперь у мечты есть номер телефона».

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

В субботу выяснится неприятное: при её темпе накоплений дом — не через десять лет, а через двадцать. Мечта умерла? Или именно сейчас началась настоящая работа с ней?

ОБСУДИМ

- Проследите операцию: десять лет → четыре года → год → квартал → неделя → вторник. Что происходит с мечтой на каждом шаге вниз? Что она теряет и что приобретает?
- «У мечты появился номер телефона» — чем «когда-нибудь дом» отличается от «во вторник звонок Диме»? Почему шесть лет не было даже звонка?
- Вариация с «двадцатью годами вместо десяти» — больно, но полезно. Что даёт мечте встреча с арифметикой? Какие у Саши теперь ходы (срок, бюджет, район, доход)?
- Возьмите своё «когда-нибудь» — и прогоните вниз до вторника, письменно, сейчас: 10 лет → год → квартал → неделя → конкретный шаг с днём. Назовите вслух свой «звонок Диме».

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: мечта живёт в «когда-нибудь», потому что там безопасно: без сроков не бывает провала. Лесенка вниз — десять лет, год, квартал, неделя, вторник — лишает мечту неприкосновенности и даёт ей движение. Критерий рабочего плана: ближайший шаг конкретен до смешного — «у мечты появился номер телефона». Вариация с «двадцать лет вместо десяти» — не смерть мечты, а начало честных переговоров с ней: срок, бюджет, район, доход; «когда-нибудь» избегало этих переговоров шесть лет. Проведите упражнение письменно прямо на занятии: своё «когда-нибудь» — вниз до вторника. Завершите кругом «мой вторник»: вслух, с днём и действием.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

6. «Ничего же не изменилось»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: взгляд, которому нужны очки

ИСТОРИЯ

Последний модуль курса. Ведущий просит оценить год. Костя пожимает плечами: «Честно? Кажется, ничего особо не изменилось. Работа та же, город тот же, жена та же. Даже вес тот же».

Сосед по группе, Витя, поднимает бровь: «Погоди. В сентябре ты рассказывал, что орёшь на сына из-за уроков — каждый вечер война. Как сейчас?»

«Ну… нормально сейчас. Мы договорились про план, он сам делает, я не лезу. Так это мелочь, само как-то…»

«Ага, само. А с шефом, из-за которого ты спать не мог?»

«Поговорили в октябре. По твоей, кстати, схеме — факты, договорённость. Нормально сейчас работается… Так, стоп».

Костя открывает свой дневник применения — тот, который вёл «для галочки». Листает. Сентябрь, октябрь, февраль. Молчит долго. Потом: «Слушайте. А почему мне казалось, что ничего не изменилось?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Дневника не было бы. Чем закончился бы этот разговор — и с каким чувством Костя ушёл бы с курса?

ОБСУДИМ

- Изменения есть — ощущения изменений нет. Как так выходит? Почему хорошее «само как-то» растворяется, а было ли оно «само»?
- «Работа та же, жена та же, вес тот же» — по каким показателям Костя мерил год? По каким стоило?
- Дневник «для галочки» оказался главным свидетелем. Что он умеет такого, чего не умеет память?
- Оцените свой год так же честно, как Костя: что «само как-то» наладилось? Найдите три изменения — и своё авторство в каждом.

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Суть истории: решённые проблемы перестают болеть и исчезают из виду — «само как-то наладилось» — а фон (работа, город, вес) остаётся, и кажется, что не изменилось ничего. Мерить год надо не фоном, а закрытыми войнами: сын, шеф, сон. Дневник против памяти выигрывает всегда — вот зачем он вёлся весь год «для галочки». Сердце разбора — присвоение авторства: «не само — я договорился»; результат без авторства не даёт опоры на будущее. Группа — внешняя память друг друга: проведите взаимное «что я помню о тебе с сентября». Завершите кругом: три изменения года — и своё авторство в каждом.

7. «Не бросил, а завершил»

Тема — для ведущего, группе не зачитывать: последний день и грусть, которой можно быть

ИСТОРИЯ

Последний учебный день. После финального круга Ринат задерживается у окна. Настроение странное: гордость пополам с тоской. Год закончился — суббот с этой группой больше не будет.

Подходит Лена из его тройки: «Чего грустный? Радоваться же надо — выпуск!»

«Да я радуюсь. Просто… знаешь, у меня всегда так: что-то заканчивается — и я стараюсь побыстрее проскочить. С прошлой работы ушёл — даже не попрощался толком, „ну всё, пока“. Школу так же. Как будто если задержаться в конце — будет больнее».

Лена думает. «А мне кажется, сегодня можно не проскакивать. Можно постоять».

Они стоят у окна. Внизу расходится группа — обнимаются, фотографируются, кто-то плачет и смеётся одновременно.

«Странно. — Ринат качает головой. — Грустно — а хорошо. Так бывает?»

А ЕСЛИ ЧУТЬ ИНАЧЕ?

Ринат по привычке «проскочил» бы: ушёл сразу после круга, ни с кем не простившись, «чего размазывать». Что он унёс бы с курса — и чего не унёс?

ОБСУДИМ

- «Грустно — а хорошо. Так бывает?» — ответьте Ринату. Что это за смесь и о чём она говорит про прошедший год?
- Привычка «проскакивать концы» — от чего она бережёт? И что она крадёт, когда финал смазан?
- Чем «завершить» отличается от «бросить»? Разложите: что делает человек, который завершает (благодарит, прощается, забирает опыт, отпускает) — и чего из этого не делает бросающий?
- Ваш способ обходиться с финалами — проскочить, обесценить («да ничего особенного и не было»), затянуть, завершить? Вспомните финал, который вы прожили правильно — что вы тогда сделали? И как вы завершите этот курс — сегодня, конкретно?

ВЕДУЩЕМУ — ПОДСКАЗКА

Последняя ситуёвина курса — про сам этот день; скажите это группе прямо. Грусть на финале — не сбой, а знак ценности: жаль только того, что было настоящим. «Проскакивание» защищает от боли ценой присвоения опыта: кто не попрощался — уносит меньше. Завершение — активное действие, разложите его: поблагодарить людей поимённо, назвать взятое словами, попрощаться с форматом — и этим освободить место следующему. И не в теории: проведите прямо сейчас круг «кого и за что я благодарю в этой группе». Потом завершите сами, по-настоящему: курс не бросают на последнем слайде — его завершают.