

А + «Правильно ли я понимаю, что вы сейчас сказали X?» + Вопрос?

Как это звучит: «Так. Правильно ли я понимаю, что вы сейчас говорите, что я не беру на себя ответственность? Как конкретно вы пришли к этому выводу?»

А — амортизация: короткая фраза, которая показывает, что вы услышали, но не соглашаетесь. X, Y, Z — то, что вы подставляете из своей ситуации.

Шаблон

[Короткая амортизация: так / подожди / интересно.] Правильно ли я понимаю, что _____ (близко повторить слова собеседника, без искажения)? _____? (уточняющий вопрос: как вы к этому пришли / можешь привести пример)

Пример

Подожди. Правильно ли я тебя понимаю, что я забываю настолько часто, что ты совсем перестал на меня полагаться? Можешь вспомнить последний случай, когда так вышло, — хочу понять, о чём речь?

Ваши ситуации

Сначала вслух, потом запишите. Три-четыре повтора — и формула начнёт звучать вашими словами.

1 Обвинение

Моё зеркало

☐ Сказано вслух

2 Обвинение

Моё зеркало

☐ Сказано вслух

3 Обвинение

Моё зеркало

☐ Сказано вслух

Подробнее о приёме — как звучит, почему работает, как сказать, где не сработает: qsic.ru/t/manip/pravilno-li-ya-ponimayu/