

А + «У меня нет задачи Х (деструктив). У меня есть задача Y (конструктив)» + Вопрос?

Как это звучит: «Хм... интересное замечание. Знаешь, у меня нет задачи быть отстранённым (отстранённой). У меня есть задача выстраивать комфортное общение для нас обоих. А что для тебя означает тёплое и спокойное общение?»

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

Шаблон

[Амортизация: хм / слышу тебя / интересное замечание.] У меня нет задачи _____ (ярлык собеседника, дословно). У меня есть задача _____ (конкретный конструктив). _____? (вопрос)

Пример

Хм, неожиданно это слышать. У меня нет задачи быть закрытым (закрытой). У меня есть задача, чтобы между нами было больше тепла и доверия. А что для тебя сделало бы общение более тёплым?

Ваши ситуации

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

1 Ярлык

Моя настоящая задача

☐ Сказано вслух

2 Ярлык

Моя настоящая задача

☐ Сказано вслух

3 Ярлык

Моя настоящая задача

☐ Сказано вслух

Подробнее о приёме — как звучит, почему работает, как сказать, где не сработает: qscic.ru/t/manip/u-menya-net-zadachi/