

А + «Я не хочу/не буду А (деструктив), но я понимаю, что есть необходимость В (конструктив), иначе...» + Вопрос?

Как это звучит: «Слышу тебя. Я не хочу превращать это в ссору и обвинять друг друга, но понимаю, что нам всё же нужно проговорить этот вопрос, иначе он будет всплывать снова и снова. Можем обсудить его спокойно прямо сейчас?»

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

Шаблон

[Амортизация: слышу тебя / принято / понимаю.] Я не хочу _____ (деструктив А, нейтрально, про себя), но понимаю, что есть необходимость _____ (конструктив В, конкретно), иначе _____ (реальное последствие). _____? (вопрос-приглашение сделать это вместе)

Пример

Слышу тебя. Я не хочу давить и превращать это в выяснение отношений, но понимаю, что про деньги нам всё-таки нужно договориться, иначе мы будем спотыкаться об это каждый месяц. Можем спокойно обсудить только это — сегодня вечером?

Ваши ситуации

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

1 Разговор на грани срыва

А (от чего отказываюсь) / В (что необходимо) / иначе

☐ Сказано вслух

2 Разговор на грани срыва

А / В / иначе

☐ Сказано вслух

3 Разговор на грани срыва

А / В / иначе

☐ Сказано вслух

Подробнее о приёме — как звучит, почему работает, как сказать, где не сработает: qscic.ru/t/manip/ne-hochu-no-nuzhno/