ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 1

Спутник первого модуля

Мысли, чувства и выбор

Читайте с карандашом в руке. Отмечайте на полях то, что узнали в своей жизни, и то, с чем не согласны: о несогласии потом интересно поговорить.

Самостоятельная работа после каждого занятия

- Что самого ценного я открыл для себя из занятия?
- На что я буду обращать своё внимание?
- Какие действия я исключу из своих проявлений?
- Какие новые действия я выполню исходя из занятия?

Сначала — короткая карта того, что вы уже прошли за два дня.

Карта первого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре модели, к которым курс будет возвращаться весь год.

Занятие 1. Событие — мысль — реакция (ABC). Нас расстраивает не само событие, а мысль о нём. А ещё: мы смотрим на мир через свои «фильтры», поэтому видим его по-разному; мы склонны подтверждать то, во что уже верим; и образ будущего меняет наши поступки уже сегодня.

Занятие 2. Три голоса решения (РВД+). Важное решение полезно проверить тремя вопросами: хочу ли я этого, разумно ли это и по силам ли мне, совпадает ли с моими ценностями. А ещё: мы порой втягиваемся в привычные «игры» — и из них есть выход.

Занятие 3. Восемь состояний. У нас есть состояния «в плюсе» (спокойствие, забота, ясность, живой интерес) и «в минусе» (критика, обида, опускаются руки, бунт назло). Взрослый — это умение заметить, что скатываешься в минус, и вернуть себя в плюс. А ещё: иногда мы сами захлопываем дверь переменам.

Занятие 4. Договорённости и защита. Надёжные отношения держатся на том, чтобы превращать подразумеваемое в ясное. А когда на нас давят — можно не вспыхивать в ответ, а спокойно: принять, сказать по делу, задать вопрос.

Карта показала, что вы прошли. Дальше — как мягко дать этому прижиться в обычной жизни.

Часть 1. Дневник четырёх недель

Четыре недели до следующего модуля — четыре темы первого модуля. По одной на неделю, чтобы не распыляться. Записывайте коротко, для себя. Если в какую-то неделю записывать не выходит — это не провал, а часть пути: новое всегда слабее привычного, и движение идёт волнами, с откатами.

Неделя 1. Замечаю промежуток между событием и реакцией

Главная мысль первого занятия: расстраивает нас не само событие, а мысль о нём. Между ними всегда есть маленький промежуток — и в нём наш выбор.

Что делать. Раз в день вспоминайте случай, когда вас что-то задело. Разложите его на три строчки: что произошло на самом деле (сухой факт, как записала бы камера), какая мысль мелькнула сразу, что вы потом почувствовали и сделали. И последняя строчка: какая другая мысль о том же была бы возможна?

Как это может звучать. «Факт: коллега не ответил на моё сообщение до вечера. Мысль: я ему безразличен, он меня игнорирует. Реакция: весь день было тревожно, перечитывал переписку, искал, чем задел. Другая мысль: я ведь не знаю, что у него за день — мог быть завал, совещания, могло быть не до телефона. Его молчание — это пока факт, а "я ему безразличен" — уже моя достройка».

Минимальная версия. Один раз за неделю поймайте всего одну свою мысль и спросите: это факт или моё толкование? Этого достаточно.

Зачем это. Цель недели — не «думать позитивно», а научиться видеть слои отдельно. Уже одно это возвращает вам выбор.

Неделя 2. Слушаю свои три голоса перед решением

На втором занятии была модель РВД+: важное решение полезно проверить тремя вопросами — хочу ли я этого (Ребёнок), разумно ли и по силам ли (Взрослый), совпадает ли с моими ценностями (Родитель).

Что делать. Возьмите одно решение, которое перед вами стоит, — пусть небольшое. Задайте себе все три вопроса и запишите, что отвечает каждый голос. Обратите внимание: какой из трёх у вас обычно звучит громче, а какой вы привыкли не слушать?

Как это может звучать. «Решение: записаться ли на курс, который давно присматриваю. Хочу? — Да, очень, прямо загораюсь. Разумно и по силам? — Да, и время есть, и деньги отложены. Совпадает с ценностями? — Да, я хочу расти в этом деле. Все три голоса в одну сторону — значит, решаю спокойно и без метаний. А вот когда колебался с прошлой просьбой подежурить за коллегу, "хочу" молчал, а я всё равно согласился из "надо быть удобным" — и потом злился на себя».

Минимальная версия. Перед любой мелкой покупкой или согласием один раз спросите себя только одно: «а я этого правда хочу?» — и прислушайтесь.

Зачем это. Когда три голоса смотрят в одну сторону, решение даётся легко и без внутренней борьбы. А когда один молчит — полезно знать, какой именно.

Неделя 3. Замечаю, в каком я состоянии

Третье занятие: у нас есть состояния «в плюсе» (спокойствие, забота, ясность, живой интерес) и «в минусе» (критика, обида, опускаются руки, бунт назло). Взрослый — это умение заметить, что скатываешься в минус, и вернуть себя в плюс.

Что делать. Раз в день отмечайте: в каком состоянии я сейчас? Не оценивайте, просто называйте — как сводку погоды внутри. А когда поймаете себя в «минусе» — мягко спросите: «что я выбираю вместо этого?»

Как это может звучать. «Утро — спокойствие и интерес, я в плюсе. После трудного звонка поймал себя: раздражение, мысленно всех критикую, руки опускаются — съехал в минус. Назвал это про себя и спросил: что выбираю

вместо? — сделать паузу, выдохнуть, налить чаю и вернуться к делу. Не сразу, но отпустило».

Минимальная версия. Просто один раз в день назовите своё состояние одним словом. Без всего остального. Даже это уже тренирует внимание к себе.

Зачем это. Нельзя управлять тем, чего не замечаешь. Сначала учимся видеть состояние — потом появляется возможность его менять.

Неделя 4. Тренирую одну честную договорённость

Четвёртое занятие: договорённости держатся на том, чтобы превращать подразумеваемое в ясное — не догадываться, а проговаривать.

Что делать. Выберите одну зону, где у вас с кем-то всё держится на «и так понятно», и проговорите это вслух, спокойно и прямо. И отдельно — заметьте за неделю момент, когда кто-то добросовестно выполнил договорённость с вами, и поблагодарите его.

Как это может звучать. «Я давно ждал, что близкий человек сам догадается поддержать меня, когда я выматываюсь после работы, но вслух не говорил — думал, это и так

должно быть видно. И тихо копил обиду. На этой неделе проговорил прямо и спокойно: "мне правда тяжело по вечерам, и мне очень помогло бы, если бы мы вместе подумали, как это облегчить". И отдельно поблагодарил за то, что обычно принимаю как должное: "спасибо, что всегда предупреждаешь, когда задерживаешься, — мне от этого спокойно". Раньше я этого даже не замечал».

Минимальная версия. Один раз за неделю скажите кому-то «спасибо, ты мне очень помог» за то, что обычно принимаете как само собой разумеющееся.

Зачем это. Невысказанные ожидания — главный источник тихих обид. А замечать хорошее — такой же навык, как и любой другой: игнорировать хорошее значит плодить плохое.

В конце месяца, перед следующим модулем, посмотрите все свои записи разом и ответьте себе на один вопрос: **какое открытие о себе за этот месяц оказалось самым важным?**

Дневник — это работа наедине с собой. А некоторые вещи проще понять, проговорив их вслух с другим.

Часть 2. Разговор за кофе

Если соберётесь с кем-то из группы между модулями — вот темы для живого разговора. Здесь важно одно правило: мы делимся своим и слушаем другого с интересом, но не разбираем друг друга и не даём советов. Каждый говорит о себе. Чужую жизнь не «чиним» — это бережёт доверие и делает разговор спокойным. И ещё: всё, сказанное за столом, остаётся за столом. С этой договорённости стоит начать.

Тема 1. Один и тот же мир — разные «очки»

У каждого свои фильтры восприятия: опыт, через который он смотрит на жизнь. Поделитесь случаем, когда вы с кем-то увидели одну и ту же ситуацию совершенно по-разному. К чему вы пришли — и что помогает не превращать «у нас разные взгляды» в ссору?

С чего начать, если повисла пауза. Можно оттолкнуться от простого: фильм или книга, которые вам зашли, а близкому показались пустыми. С лёгкого примера разговор раскручивается сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Был ли недавно случай, когда вы поняли, что видите ситуацию совсем не так, как близкий человек?
- Что вам помогает удержаться и не доказывать, что «правильно вижу именно я»?
- Замечали ли вы за собой «очки», через которые смотрите почти на всё, — например, ждёте подвоха или, наоборот, верите людям наперёд?
- Что меняется в разговоре, когда вы вслух признаёте: «возможно, я просто так это вижу»?

Тема 2. Мой громкий голос и мой тихий голос

В модели РВД+ три голоса — желание, разум, ценности. У каждого какой-то из них привычно громче. Расскажите, какой голос ведёт вас чаще: вы скорее идёте за «хочу», за «разумно» или за «правильно»?
И что бывает, когда тихий голос всё-таки удаётся услышать?

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните последнюю крупную покупку или важное «да»: каким голосом вы тогда решали?

С конкретного случая говорить легче, чем «вообще».

Открытые вопросы для беседы:

- Какой из трёх голосов у вас обычно звучит громче всех — и какой вы привыкли не слушать?
- Вспомните решение, о котором потом пожалели: какой голос вы тогда заглушили?
- Бывает ли, что «хочу» и «правильно» у вас спорят между собой? Как вы это решаете?
- Что для вас значит «решение далось легко» — это когда все три голоса согласны?

Тема 3. О чём мы молчим, считая, что «и так понятно»

Надёжные отношения держатся на том, чтобы превращать подразумеваемое в ясное. Поделитесь, где в ваших близких или рабочих отношениях многое держится на «само собой разумеется» — и что из первого модуля вам уже захотелось проговорить вслух.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните недавнюю тихую обиду из-за того, что человек «должен был сам догадаться».

С неё легко выйти на разговор о том, что стоило бы проговорить.

Открытые вопросы для беседы:

- Какие ожидания в ваших отношениях держатся на «и так понятно» — и ни разу не были сказаны вслух?
- Случалось ли, что вы обиделись на человека за то, о чём его прямо не просили?
- Что вам мешает проговаривать ожидания прямо — страх показаться требовательным, привычка, что-то ещё?
- За что из того, что вы обычно принимаете как должное, вы могли бы сегодня кого-то поблагодарить?

А если захочется провести встречу группы по готовой структуре — есть 4 формата поддерживающих встреч с ролями и пошаговым сценарием.

4 формата встреч группы: qcic.ru/sm

Если же хочется просто подумать — без записей и разговоров, — вот несколько мыслей, чтобы покрутить в голове.

Часть 3. Заметки на полях

Несколько мыслей из первого модуля — просто чтобы оставить «настаиваться». Отвечать ни на что не нужно.

На открытые вопросы нельзя ответить — на них можно только отвечать. Это процесс, а не финиш. Жизнь вообще не тест с правильными ответами.

Двое смотрят на один и тот же дождь. Один видит испорченные планы, другой — что огород наконец напоят. Дождь один. Дело не в дожде.

Если я держусь так, будто мне никто не рад, люди постепенно и правда перестают радоваться. Убеждение умеет сбываться само. Хорошая новость: обратное работает точно так же.

Настоящая забота о другом — не делать всё за него, а оставаться рядом, пока он справляется сам. Это касается и того, как мы заботимся о себе.

Самое трудное в переменах — не сами перемены, а то, что новое слабее привычного. Поэтому не «соберись и сделай рывок», а маленький шаг, и ещё один. Откат — это нормально, это часть дороги.

Перед следующим модулем не нужно «подготовиться» или «всё успеть». Достаточно прийти — и принести с собой то, что вы за этот месяц о себе заметили. С этого и продолжим.

С уважением, Альберт.