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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта первого модуля 01
Часть 1. Дневник четырёх недель 02
Часть 2. Разговор за кофе 05
Часть 3. Заметки на полях 06

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/01