ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 4

Спутник четвёртого модуля

Доверие, любовь и границы

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 четвёртого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре больших темы об отношениях.

Занятие 13. Доверие и отношения как труд. Доверие — не «химия», а то, что складывается из конкретных вкладов и наращивается. Отношения катятся ровно, когда мы работаем над ними сознательно, а не ждём, что всё образуется само. И конфликт можно проходить не как «я против тебя», а как «мы против проблемы».

Занятие 14. Деньги как время жизни. Деньги — это спрессованное время: тратя их, мы тратим время своей жизни. Полезно различать реальное (то, что вправду питает жизнь) и навязанное извне. И отношения с деньгами — это во многом про эмоции и убеждения, а не про цифры.

Занятие 15. Зрелая любовь и зависимость. Зависимость говорит «я не могу без тебя», зрелая любовь — «я могу и без тебя, но выбираю быть с тобой». Первая держится на нужде, вторая — на выборе. И парадокс в том, что именно способность опереться на себя делает любовь свободной и крепкой.

Занятие 16. Границы и защита. Здоровые границы — золотая середина между «раствориться в другом» и «спрятаться за глухой стеной». Их можно выстраивать спокойно и по одной. А на давление есть лестница ответов — от мягкой просьбы до твёрдой остановки, и даже жёсткий ответ сохраняет уважение к человеку.

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 четвёртого 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. Делаю один вклад в доверие

Тринадцатое занятие: доверие не возникает само по себе, оно складывается из вкладов — общих дел, общего прошлого, тепла, совпадения по ценностям. И есть простой компас: перед любым своим шагом спросить себя, прибавляет он доверия или убавляет.

Что делать. Выберите одни отношения, которые вам дороги. За неделю делайте в них маленькие вклады в доверие — и перед своими словами и поступками сверяйтесь: это прибавит доверия или убавит? Замечайте, как меняется отклик.

Как это может звучать. «Решил сознательно вкладываться в отношения с женой. Поймал свою привычку: она рассказывает, как прошёл день, а я киваю в телефон, вполуха. Спросил себя честно — это прибавляет доверия или убавляет? Убавляет: она же чувствует, что мне неинтересно. Отложил телефон, повернулся, расспросил подробнее. Мелочь, а вечер вышел теплее обычного, и она это заметила».

Минимальная версия. Один раз за неделю перед каким-то своим словом или жестом в близких отношениях задайте себе один вопрос: «это прибавит доверия или убавит?»

Зачем это. Когда ждёшь, что доверие появится само, оно тихо тает. Когда вкладываешь в него понемногу — оно крепнет, и отношения становятся надёжнее.

Неделя 2. Прохожу спор как «мы против проблемы»

Тоже из тринадцатого занятия: пытаться выиграть спор у близкого — значит проиграть, ведь проигравший копит обиду, чтобы отыграться. Выход — встать не друг против друга, а вместе против общей проблемы. И помнят тут две вещи: говорить не готовый вердикт, а свои сомнения вслух, и признавать, что в реакцию есть и мой вклад.

Что делать. На этой неделе, если назреет спор, попробуйте не «побеждать», а развернуть его в сторону «мы против проблемы». Скажите вслух не приговор, а свой внутренний разговор: «вот что происходит, вот что я чувствую, вот между чем выбираю — а ты что думаешь?»

Как это может звучать. «Опять закипало раздражение на сына из-за заброшенных уроков, рука тянулась к привычному "ты вообще всё запустил". Но в этот раз поставил нас по одну сторону. Сказал:

"Слушай, я правда волнуюсь из-за учёбы и сам не знаю, как лучше — настаивать или дать тебе самому справиться. Давай вместе подумаем. Ты-то как это видишь?"
И он впервые не огрызнулся, а стал сам предлагать, как нагнать. Мы оказались не врагами, а двумя людьми над одной задачей».

Минимальная версия. Один раз за неделю в споре поймайте момент, когда хочется «победить», и просто скажите про себя: «мы не против друг друга, мы против проблемы». Иногда этого хватает, чтобы тон сменился.

Зачем это. В выигранном споре близкий человек остаётся проигравшим — и обида копится. В решённой вместе проблеме выигрывают оба, и отношения крепнут.

Неделя 3. Смотрю на трату как на время жизни

Четырнадцатое занятие: деньги — это спрессованное время жизни. Прежде чем что-то купить, полезно спросить, какое реальное это мне даёт (удобство, радость, связь с близкими, дело) — или это просто навязанный извне статусный укол, за который я плачу временем своей жизни.

Что делать. На этой неделе перед заметными тратами задавайте себе два вопроса: сколько времени жизни это стоит — и какое реальное я отсюда извлеку? Не чтобы запретить себе тратить, а чтобы выбирать осознанно.

Как это может звучать. «Загорелся купить новую модель телефона — "у всех уже свежая, а я с прошлогодним". Притормозил на два вопроса. Какое реальное это мне даст? Мой работает прекрасно, реального — только укол гордости на пару дней. А сколько времени жизни стоит? Почти неделя моей работы. Когда увидел это так, желание сразу сдулось. Решил не из жадности, а потому что неделя жизни дороже этого укольчика».

Минимальная версия. Один раз за неделю перед покупкой спросите себя только одно: «какое реальное я из этого получу?»

Зачем это. Когда тратишь на автомате, незаметно отдаёшь время жизни за чужую выгоду. Когда сверяешься с реальным — деньги начинают служить вашей жизни, а не наоборот.

Неделя 4. Опираюсь на себя

Пятнадцатое и шестнадцатое занятия сходятся в одном: опора на себя — это фундамент и зрелой любви, и здоровых границ. Зрелость говорит «я могу и без тебя, но выбираю быть рядом». И границы крепки тогда, когда я сам забочусь о своих потребностях, а не жду, что это сделает кто-то другой.

Что делать. На этой неделе замечайте моменты, когда вы ждёте от других того, что можете дать себе сами — поддержки, внимания, спокойствия. Поймав такой момент, сделайте для себя что-то сами. И отдельно потренируйтесь спокойно говорить «нет» там, где раньше уступали из чувства вины.

Как это может звучать. «Поймал привычную ловушку: молча жду, что жена сама догадается, как я вымотался, — и тихо обижаюсь, что не догадывается. Но это не её работа — читать мои мысли. Вместо обиды просто сказал прямо: "Я очень устал, мне нужно немного перезарядиться". Она спокойно отнеслась, и я позволил себе вечер потише — не отгораживаясь, а восстанавливаясь. А ещё на неделе впервые

спокойно отказал коллеге в лишней просьбе, без долгих оправданий и чувства вины. И мир не рухнул».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав ожидание «пусть они догадаются и сделают», сделайте эту маленькую вещь для себя сами.

Зачем это. Когда вся опора вынесена в других, любой их отказ выбивает почву. Когда есть опора на себя, и любовь, и границы становятся свободными и крепкими.

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. Чем я вкладываюсь в доверие

Доверие складывается из вкладов — общих дел, тепла, времени, совпадения ценностей. Поделитесь, чем вы вкладываетесь в важные для вас отношения и какой маленький вклад хотели бы делать чаще. Говорим про свои вклады, не разбирая близких.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните человека, рядом с которым вам спокойно и надёжно. Что вы сами делаете, чтобы это чувство держалось? С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Чем вы чаще всего вкладываетесь в важные для вас отношения?
- Какой маленький вклад в доверие вы хотели бы делать чаще, но забываете?
- Был ли случай, когда вы заметили, что какой-то ваш привычный жест доверие, наоборот, убавляет?

- Рядом с кем вам особенно спокойно и надёжно — и что вы сами для этого делаете?

Тема 2. Деньги как время моей жизни

На четырнадцатом занятии была мысль: деньги — это спрессованное время жизни. Поделитесь, изменилось ли что-то в вашем взгляде на траты, когда вы посмотрели на них так. Что для вас «реальное», ради чего не жалко времени жизни?

С чего начать, если повисла пауза. Назовите трату, о которой ни разу не пожалели, и ту, что оказалась пустой. Сравнение быстро раскручивает разговор.

Открытые вопросы для беседы:

- Изменилось ли что-то в вашем взгляде на траты, когда вы посмотрели на них как на время жизни?
- Что для вас «реальное», ради чего не жалко отдать время жизни?
- Какая трата чаще всего оказывается у вас «навязанным извне уколом»?
- Вспомните покупку, о которой ни разу не пожалели, — что в ней было настоящего?

Тема 3. Где моя опора на себя

И зрелая любовь, и здоровые границы держатся на опоре на себя. Поделитесь, в чём вы уже умеете опираться на себя, а где пока тянет переложить это на других. Только о себе — без разбора своих близких.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните недавнее спокойное «нет», которое далось вам легко. Что помогло сказать его без вины? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- В чём вы уже хорошо умеете опираться на себя?
- А где пока тянет переложить на других то, что могли бы дать себе сами?
- Что для вас труднее — сказать «нет» или попросить о том, что нужно?
- Вспомните спокойное «нет», которое далось легко: что вам помогло сказать его без вины?

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 четвёртого модуля — просто чтобы оставить «настаиваться». Отвечать ни на что не нужно.

Доверие — не удача и не «химия». Это то, что наращивается вкладами. Перед каждым шагом стоит тихо спросить: это прибавит доверия или убавит?

Кто выиграл спор у близкого — тот проиграл: проигравший копит обиду, чтобы отыграться. Выигрывают там, где встали вместе против общей проблемы, а не друг против друга.

Деньги — это спрессованное время жизни. Тратя их, мы тратим своё время. Вопрос всегда один: какое реальное я из этого извлекаю?

Зависимость говорит «я не могу без тебя». Зрелость — «я могу и без тебя, но выбираю быть рядом». Первое держится на нужде, второе — на выборе. И именно опора на себя делает любовь свободной.

Любить себя — не эгоизм, а фундамент: только наполненный может отдавать. Сначала наполниться, потом делиться.

Границы — не способ наказать другого, а способ улучшить отношения. И даже твёрдое «нет» можно сказать, уважая человека: ты защищаешь свою территорию, а не нападаешь.

Лучшее, что можно дать другому — от ребёнка до партнёра, — обращаться с ним как с «настоящим». И лучшее, что можно сделать для себя, — ждать того же по отношению к себе.

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.