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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта четвёртого 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 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.

ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

ЧТО ДАЛЬШЕ

Материалы раздела на сайте

qcic.ru/dopm/04