ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 6

Спутник шестого модуля

Мышление и семья как система

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 шестого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре больших темы: о влиянии, о возврате себе ответственности и о семье как системе.

Занятие 21. Кнопки, на которые нас ловят, и гигиена ума. У каждого есть уязвимые «кнопки» — страх упустить выгоду, тщеславие, чувство вины, — на которые давят реклама и манипуляции. Противостоять можно только тому, что осознаёшь. А гигиена ума — это привычка не принимать чужое мнение за реальность, а спокойно отделять факты от домыслов.

Занятие 22. Ловушка «Если» и возврат к себе. Самый незаметный способ отдать свою жизнь в чужие руки — мысль «я заживу, когда они изменятся». Пока я так думаю, пульт от моего счастья у другого. Выход — спросить не «пусть он изменится», а «какая моя потребность не закрыта и что я могу сделать сам».

Занятие 23. Семья как живая система. Прошлое становится настоящим: то, что усвоено в детстве, продолжает жить в нас. Семья проходит предсказуемые стадии, и кризис перехода — это нормальный этап,

а не «всё развалилось». А за конфликтами обычно стоит неудовлетворённая потребность.

Занятие 24. Невидимые правила и мифы семьи. Семьёй часто управляют негласные правила и мифы («мы дружная семья», «мы бедные, но честные») — истории, которые принимают за закон природы. Их можно осознать, назвать вслух — и тогда появляется возможность выбрать другие.

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 шестого 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, на какую «кнопку» нажимают

Двадцать первое занятие: у каждого есть уязвимые «кнопки» — страх упустить выгоду, желание выглядеть лучше, чувство вины, любопытство. На них давят реклама, продавцы, иногда близкие. И главное правило: противостоять можно только тому, что осознаёшь. Названная кнопка перестаёт работать незаметно.

Что делать. На этой неделе ловите моменты, когда вас к чему-то подталкивают — купить, согласиться, поспешить. И спрашивайте себя: на какую мою кнопку сейчас нажимают? Просто называйте её про себя — и замечайте, как спадает напор.

Как это может звучать. «На сайте всплыло: "осталось 3 места, только сегодня, дальше дороже". И я почувствовал, как внутри засуетилось, рука сама потянулась оформить. Но в этот раз остановился и назвал приём: давят сразу на две кнопки — страх упустить выгоду и искусственную срочность.
Как только я это назвал вслух про себя, суета спала: я увидел не "последний шанс", а обычный приём. Спокойно подумал и понял, что мне это вообще не нужно».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав укол «надо срочно, а то упущу», скажите себе: «это давят на мою кнопку». Этого достаточно.

Зачем это. Пока кнопка не названа, на неё легко нажать незаметно. Как только вы видите приём со стороны, вы уже не во власти его, а наблюдаете — и выбираете сами.

Неделя 2. Отделяю факт от чужого мнения

Тоже из двадцать первого занятия: гигиена ума — это привычка не принимать чужое высказывание за реальность автоматически. Слова — это всего лишь мнение того, кто говорит. И есть простой приём против тревожных выводов: «если X, то значит ли это Y? Какие ещё бывают объяснения?»

Что делать. На этой неделе, когда прилетит чьё-то резкое суждение или когда сами сделаете тревожный вывод, остановитесь. Спросите: это факт — или чьё-то мнение, моя догадка? И прогоните через приём: «если это так, значит ли это обязательно то? а как ещё можно объяснить?»

Как это может звучать. «Написал другу, а он за весь день не ответил, и меня кольнуло: "всё, я ему надоел, он на меня обиделся". Остановился и спросил себя: это факт или моя догадка? Факт один — человек не ответил. А "обиделся" я уже додумал сам. Прогнал через приём: если не ответил — значит ли это обязательно обиду? Да нет же: мог быть завал на работе, мог не увидеть, мог телефон разрядиться. Объяснений куча, а я выбрал самое тревожное. Отпустило, и весь вечер не накручивал».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав вывод вроде «он наверняка думает / чувствует то-то», спросите: «это точно факт — или моя догадка?»

Зачем это. Чужие мнения и свои домыслы крадут спокойствие и силы. Привычка отделять факт от догадки возвращает ясность и бережёт внутренний запас.

Неделя 3. Возвращаю себе пульт от своего «Если»

Двадцать второе занятие: самый незаметный способ отдать свою жизнь в чужие руки — мысль «я заживу, когда они изменятся». Пока я так думаю, пульт от моего счастья у другого человека. Выход — перевести вопрос с другого на себя: какая моя потребность сейчас не закрыта и что я могу сделать для неё сам.

Что делать. На этой неделе поймайте своё «если бы только он/она/они изменились...». И мягко разверните вопрос: а какая моя потребность за этим стоит — в спокойствии, в признании, в отдыхе? И что я могу сделать для неё сам, не дожидаясь, пока изменится другой.

Как это может звучать. «Поймала привычную мысль: "вот станет муж повнимательнее — и я наконец оживу". Раньше я бы просто ждала и копила обиду. А тут развернула вопрос на себя: какая моя потребность за этим прячется? В тепле, во внимании, в том, чтобы меня замечали. И что я могу сделать сама, не отнимая это у мужа, а добавляя себе? Снова стала созваниваться с подругами, вернулась к занятию, которое всегда меня радовало.

Источников тепла стало больше, чем один, — и, что интересно, с мужем напряжения сразу поубавилось».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав «я заживу, когда они изменятся», спросите себя: «а что в этом я могу сделать для себя сам?»

Зачем это. Пока счастье поставлено в зависимость от перемен в другом, пульт от него не у вас. Возврат вопроса к себе возвращает и пульт — и силу что-то менять уже сейчас.

Неделя 4. Замечаю «верёвки» из прошлого

Занятия о семье: прошлое становится настоящим. Многое, что мы усвоили в детстве и в родительской семье, продолжает тихо управлять нами — как слона держит тонкая верёвка, потому что он привык к ней ещё слонёнком. Но у человека есть то, чего нет у слона: осознав свою «верёвку», её можно перерезать. Это бережная тема — без обвинений, к себе и к близким.

Что делать. На этой неделе мягко понаблюдайте за собой: какие правила или установки из родительской семьи

вы воспроизводите сегодня? («чувства нельзя показывать», «деньги — это трудно», «всегда нужно казаться успешным».) Просто замечайте и записывайте, без упрёков к родителям и к себе. Где-то рядом можно тихо добавить: а как я выбираю сам?

Как это может звучать. «Заметил за собой: что бы ни было тяжело, я молчу и держу лицо, не показываю, что мне трудно. Стал смотреть, откуда это, — и узнал родительский дом: у нас было не принято "выносить сор", любые трудности держали внутри. Без всякого упрёка к родителям — они просто иначе не умели, время было такое. Но я-то могу выбрать иначе. И впервые честно сказал жене, что у меня тяжёлый период на работе. Ничего страшного не случилось — наоборот, стало легче, и она оказалась рядом».

Минимальная версия. Один раз за неделю поймайте свою привычную реакцию и спросите: «это правда моё — или это из родительского дома?»

Зачем это. Пока «верёвка» не замечена, она держит, хотя давно нет того, кто привязывал. Осознанная установка перестаёт командовать — и появляется свобода выбрать своё.

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. А тема семьи особенно личная — делитесь только тем, чем сами захотите, без подробностей, которые не хочется выносить.

Тема 1. На какие кнопки ловлюсь я

У каждого свои уязвимые «кнопки», на которые легко нажать, — у кого-то страх упустить, у кого-то желание быть хорошим, у кого-то любопытство. Поделитесь, какую свою кнопку вы за собой замечаете чаще всего и как теперь её узнаёте. Говорим про себя, не про чужие слабости.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните покупку, о которой потом пожалели, — на чём вас тогда «поймали»? С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какую свою «кнопку» вы замечаете за собой чаще всего?
- По каким признакам вы теперь понимаете, что на неё нажимают?
- Вспомните покупку или согласие, о котором пожалели, — на чём вас «поймали»?
- Что помогает вам притормозить, когда давят на срочность?

Тема 2. Где у меня пряталось «Если»

«Я заживу, когда изменится другой» — самый тихий способ отдать свою жизнь в чужие руки. Поделитесь, ловили ли вы у себя такое «если бы только он/она/они...» — и что меняется, когда разворачиваешь вопрос на себя. Только о себе, без разбора близких.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите, чего вам сейчас не хватает для спокойствия, и подумайте вслух: что из этого вы могли бы дать себе сами? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Ловили ли вы у себя мысль «я заживу, когда они изменятся»?
- Какая ваша потребность чаще всего прячется за таким «если бы только...»?
- Что меняется внутри, когда вы разворачиваете вопрос с другого на себя?
- Что из нужного вам тепла или спокойствия вы могли бы дать себе сами уже сейчас?

Тема 3. Что я несу из родительского дома

Мы многое перенимаем из родительской семьи — и тёплое, и то, что хотелось бы оставить позади. Поделитесь, что доброе из своего детства вы хотите пронести дальше, а какую установку выбираете не передавать. Тема личная — только то, чем готовы поделиться, без обвинений в чей-либо адрес.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните тёплую семейную традицию из детства, которую хочется сохранить. С хорошего начинать всегда легче.

Открытые вопросы для беседы:

- Какое тёплое из родительского дома вы хотите пронести дальше?
- Какую установку вы для себя выбираете не передавать дальше?
- Какую свою привычную реакцию вы недавно узнали как «родом из детства»?
- Какая тёплая семейная традиция из детства вам особенно дорога?

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

Противостоять можно только тому, что осознаёшь. Названная «кнопка» перестаёт работать незаметно: ты больше не во власти приёма, а смотришь на него со стороны.

Чужие слова — это всего лишь мнение того, кто говорит, о нём самом и его взгляде, а не приговор реальности. Отделяй факт от мнения — и сохранишь и ясность, и силы.

«Я заживу, когда они изменятся» — значит отдать пульт от своего счастья другому. Спроси не «пусть он изменится», а «что в этом я могу сделать для себя сам».

Прошлое становится настоящим. Нас держат «верёвки» из детства даже тогда, когда того, кто привязывал, давно нет. Но, в отличие от слона, человек может осознать верёвку — и перерезать её.

Кризис в семье на переходе между этапами — не «всё развалилось», а нормальный порог пути. Узнав свой этап, перестаёшь паниковать и видишь, что за порогом есть продолжение.

Семейный миф — это всего лишь история, а не закон природы. «У нас женщины несчастливы», «мы бедные, но честные» — это можно назвать вслух и выбрать другое.

Секрет той лягушки, что добралась до вершины под крики «невозможно»: «я поняла, что эти слова были лишь мнениями». Полезный совет стоит услышать; обесценивающий приговор — распознать как чужое мнение и идти своим путём.

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.