ПРАКТИКА МОДУЛЕЙ · МОДУЛЬ 8

Спутник восьмого модуля

Спокойствие, время и силы

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 восьмого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре большие темы о глубине, спокойствии и осознанности.

Занятие 29. Сценарий и самооценка. Многое в нас живёт по сценарию, написанному в детстве, — это была лучшая стратегия выжить и вписаться в семью. Та детская «скорлупа» когда-то защищала, а взрослого сковывает. И самооценка бывает устойчивой («я в порядке просто так») или зависимой от чужих оценок — на эмоциональных качелях.

Занятие 30. Внутреннее спокойствие. В стрессе человек похож на муху, которая бьётся о стекло, не замечая открытой форточки рядом. Секрет не в том, чтобы биться сильнее, а в том, чтобы сначала отлететь назад — и тогда увидеть выход. А иногда свобода приходит, когда удаётся просто разжать кулак и отпустить.

Занятие 31. Беречь себя и свои границы. Усталость чаще приходит не от объёма работы, а от хаоса, незавершённости и размытых границ. И есть тонкая, но важная граница: я забочусь о чувствах других,

но не отвечаю за них. Пока я отвечаю за чужие эмоции, я не могу принять ни одного решения, которое кого-то расстроит.

Занятие 32. Управление фокусом и глубина слушания. Маленькое «но» незаметно стирает всё хорошее, что сказано до него, — и в словах других, и в мыслях о себе. А за любой фразой прячутся целые слои: убеждения, потребности, чувства. При одной и той же реальности у нас всегда есть выбор, на чём сфокусировать внимание.

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 восьмого 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. И ещё: этот модуль трогает

глубокое и порой болезненное — будьте к себе бережны, берите ровно столько, сколько по силам.

Неделя 1. Слышу свой внутренний голос — и отвечаю себе по-доброму

Двадцать девятое занятие: внутри почти у каждого живёт строгий голос из детства — «будь удобным», «будь идеальным», «не злись», «всех спасай». Когда-то он помогал вписаться, а теперь сковывает. И на каждое его требование есть тёплый ответ Заботливого Взрослого — разрешение себе быть живым и несовершенным.

Что делать. На этой неделе ловите моменты, когда внутри звучит строгое «должен», «обязан», «нельзя», самокритика. Просто замечайте этот голос — и спокойно отвечайте ему по-доброму, как ответили бы любимому человеку: «я хороший, даже когда не всем нравлюсь / даже когда ошибаюсь / даже когда не решаю чужие проблемы».

Как это может звучать. «Сдал работу, в которой была пара мелких недочётов, — и внутри тут же включился знакомый строгий голос: "ну вот, вечно ты халтуришь, не можешь нормально". Раньше я бы полдня себя за это грыз. Но в этот раз узнал его — это

тот самый голос из детства, "будь идеальным". И ответил ему по-доброму, как ответил бы близкому другу: "я хороший человек, даже когда что-то делаю неидеально. Я сделал работу добросовестно, мелочи поправлю — этого достаточно". Напряжение спало, и я спокойно доделал, без грызни внутри».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав внутреннюю самокритику, скажите себе одну тёплую фразу: «я в порядке, даже когда я не идеален».

Зачем это. Строгий внутренний голос питает тревогу и вину и держит на эмоциональных качелях. Тёплый ответ себе возвращает опору, которая не зависит от чужих оценок и от того, всё ли ты сделал на пятёрку.

Неделя 2. Сначала отлетаю от стекла, потом ищу форточку

Тридцатое занятие: в стрессе мы как муха, что бьётся о стекло, не видя открытой форточки рядом. Бить сильнее бесполезно — муха не видит выхода не потому, что его нет, а потому что слишком близко к стеклу. Секрет в том, чтобы сначала отлететь назад: сделать паузу, выйти из автоматической реакции, — и только потом из спокойствия искать выход.

Что делать. На этой неделе, когда накроет стресс, паника или навязчивая мысль, не бросайтесь решать сходу. Сначала «отлетите назад»: пауза, несколько вдохов, шаг в сторону. Можно умыться, выйти пройтись, переключиться через тело. И уже из спокойного состояния спросите: а где тут форточка, какой ещё есть путь?

Как это может звучать. «Прилетело резкое письмо от коллеги, и меня сразу окатило: внутри всё вскипело, рука уже рванулась написать такой же резкий ответ. Поймал себя на образе: я сейчас та самая муха, бьюсь о стекло. Заставил себя отлететь назад — встал из-за стола, налил воды, прошёлся пару минут по коридору. Когда вернулся, кипения уже не было, и я спокойно увидел форточку: не воевать в переписке, а просто спросить, что человек имел в виду, — может, я вообще не так понял. Написал спокойно, и всё разрешилось в пару строк».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав эмоциональный захлёст, сделайте паузу и три медленных вдоха прежде, чем что-то сказать или сделать. Этого уже достаточно.

Зачем это. Из захлёста мы только сильнее бьёмся о стекло и тратим себя впустую. Пауза и дистанция открывают то, что вплотную

к стеклу не видно, — спокойный обходной путь.

Неделя 3. Отвечаю за свой выбор, а не за чувства других

Тридцать первое занятие: если очень боишься ранить других, легко начать отвечать за их чувства — за их грусть, обиду, недовольство. Но это ложная ответственность. Заботиться о чувствах другого и отвечать за них — разные вещи. Я влияю на них своим выбором, но их чувства рождаются из их восприятия, и справиться с ними — их зона, а не моя.

Что делать. На этой неделе ловите моменты, когда вы готовы поступить против себя только чтобы кто-то не расстроился. Мягко напомните себе: я могу позаботиться о его чувствах — тёпло сказать, выбрать слова, — но отвечать за саму его реакцию я не обязан. И сделайте выбор из своих ценностей, а не из страха чужой обиды.

Как это может звучать. «Коллега попросила взять её смену, и я уже почти согласилась в ущерб своим планам — только чтобы она не расстроилась и не подумала, что я её бросаю. Поймала за этим ложную ответственность: я отвечаю за её настроение,

как за своё. Сказала себе: я могу отказать тепло и с уважением, по-человечески объяснить — это забота о её чувствах. Но сама её реакция, расстроится она или нет, — это её зона, не моя. Отказала мягко, без вины и без длинных оправданий. И знаете, она восприняла спокойно — куда спокойнее, чем я себе напридумывала».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав «соглашусь, чтобы он не расстроился», спросите себя: «это мой выбор — или страх чужой реакции?»

Зачем это. Пока ты отвечаешь за чувства всех вокруг, ты не можешь принять ни одного решения, которое кого-то огорчит, — и живёшь заложником чужих реакций. Различение «забочусь, но не отвечаю» возвращает тебе право на свои решения.

Неделя 4. Замечаю, на чём держу фокус

Тридцать второе занятие: при одной и той же реальности у нас всегда есть выбор, на чём сосредоточить внимание, — и этот выбор определяет и состояние, и способность действовать. Маленькое «но» незаметно стирает всё хорошее, что было до него, — и в чужих словах, и в мыслях о себе. А заменишь «но» на «и» — и хорошее остаётся.

Что делать. На этой неделе понаблюдайте, на чём держится ваш фокус. Ловите своё внутреннее «неплохо, но...», которым перечёркиваете собственные удачи, и пробуйте сказать иначе: «получилось хорошо, и есть что улучшить». И там, где взгляд цепляется только за плохое, мягко спрашивайте: а что хорошего тут тоже есть?

Как это может звучать. «Под вечер поймал привычную мысль: "день прошёл вроде нормально, но столько всего не успел". И заметил, как это коротенькое "но" одним махом стёрло всё, что я за день всё-таки сделал, — осталось только чувство, что я не справился. Попробовал, как на занятии, заменить "но" на "и": "сегодня я много успел, и кое-что осталось на завтра — и это нормально". Реальность та же самая, ни одного дела не прибавилось и не убавилось, а ощущение совсем другое: не провал, а обычный живой рабочий день».

Минимальная версия. Один раз за неделю поймайте своё «хорошо, но...» о себе и замените «но» на «и».

Зачем это. Внимание к одному лишь плохому крадёт радость и силы, а «но» обесценивает даже то, что удалось. Осознанный фокус — это

не самообман, а возвращение справедливости: хорошее имеет такое же право быть замеченным.

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 темы этого модуля особенно глубокие и личные — делитесь только тем, чем сами захотите, без подробностей, которые не хочется выносить.

Тема 1. Мой строгий внутренний голос

У многих внутри живёт строгий голос из детства — «будь удобным», «будь идеальным», «не подведи». Поделитесь, какое его требование вы чаще всего слышите у себя и какой добрый ответ научились ему давать. Говорим про себя, без разбора чужого и без обвинений в чей-либо адрес.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните фразу, которой вы чаще всего себя поторапливаете или критикуете. На кого она похожа по интонации? С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какое требование строгого голоса вы слышите у себя чаще всего?
- В какие моменты он включается громче всего — усталость, ошибка, чужая оценка?
- Какой добрый ответ вы уже научились давать ему в ответ?
- Что меняется внутри, когда вы говорите себе «я в порядке, даже когда неидеален»?

Тема 2. Моя форточка в стрессе

В стрессе мы бьёмся о стекло, не замечая форточки, — а помогает сначала отлететь назад. Поделитесь, что лично вам помогает вернуть спокойствие, когда накрывает: пауза, прогулка, вода, переключение. У каждого свои форточки.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните недавний момент, когда вы сумели не сорваться, а выдохнуть и успокоиться. Что тогда сработало? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Что лично вам лучше всего помогает «отлететь от стекла», когда накрывает?
- По каким признакам вы замечаете, что уже бьётесь о стекло?
- Вспомните момент, когда удалось не сорваться, а выдохнуть, — что сработало?
- Что мешает вам сделать паузу именно в горячий момент?

Тема 3. Где у меня ложная ответственность

Легко начать отвечать за чувства других и поступать против себя, лишь бы никого не расстроить. Поделитесь, ловили ли вы за собой такое — и что меняется, когда отделяешь «забочусь» от «отвечаю». Только о себе, без разбора близких.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните случай, когда вы согласились на что-то в ущерб себе, лишь бы кто-то не обиделся. С него обычно и раскручивается разговор.

Открытые вопросы для беседы:

- Ловили ли вы за собой, что поступаете против себя, лишь бы кто-то не расстроился?
- За чьи чувства вам особенно трудно не брать на себя ответственность?
- Что меняется, когда вы отделяете «я забочусь» от «я отвечаю»?
- Что вам помогает сказать «нет» тепло — так, чтобы и границу удержать, и человека не оттолкнуть?

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

Скорлупа когда-то защищала ребёнка — а взрослого сковывает. Чтобы родиться заново, её нужно осознать и проклюнуть. Осознавание разрушает сценарий.

Твоя ценность безусловна. Ты в порядке просто так — а не «если будешь удобным / идеальным / сильным». На каждое строгое требование внутри есть тёплый ответ Заботливого Взрослого.

Муха не видит выхода не потому, что его нет, а потому что слишком близко к стеклу. Сначала отлети назад — потом увидишь форточку. Иногда свобода в том, чтобы просто разжать кулак.

Усталость чаще от хаоса и размытых границ, чем от объёма работы. Почти всё «работать лучше» — не про «работать больше».

Я забочусь о чувствах других, но не отвечаю за них. Пока отвечаешь за чужие эмоции — живёшь заложником чужих реакций.

Маленькое «но» стирает всё хорошее, что сказано до него. Замени «но» на «и» — и хорошее остаётся. Это не самообман, а возвращённая справедливость.

Слезливая старуха плакала при любой погоде; весёлая — радовалась при той же. Реальность одна, а на чём держать фокус — выбор есть всегда, и он определяет и состояние, и силы действовать.

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.