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.

СОДЕРЖАНИЕ

Карта восьмого модуля 01
Часть 1. Дневник четырёх недель 02
Часть 2. Разговор за кофе 05
Часть 3. Заметки на полях 07

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.