Спутник девятого модуля

Схемы, привязанность, переговоры

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 девятого модуля

Всё, что вы прошли за два дня, — на одном экране. Четыре большие темы о глубине, заботе о себе и зрелом действии.

Занятие 33. Потребности и схемы. У каждого есть базовые душевные потребности — в надёжной любви, в самостоятельности, в праве на чувства, в игре, в разумных границах. Когда их в детстве не хватало, складываются устойчивые «схемы» — привычные способы думать, чувствовать и реагировать. Это не приговор, а то, что можно осознать.

Занятие 34. Привязанность и забота о себе. То, как нас любили в самом раннем детстве, формирует, как мы строим близость взрослыми. Но тип привязанности — не клетка: его можно сдвигать. А забота о себе — это навык, которому можно научиться в любом возрасте, даже если не научили в детстве.

Занятие 35. Долженствования и конфликты. Причина конфликта чаще не снаружи, а внутри — в наших жёстких «должно быть». По своей эмоции можно вычислить спрятанное за ней требование: за обидой,

гневом, стыдом стоит своё «должен». Смягчишь требование — и повод перестаёт цеплять.

Занятие 36. Стратегическое мышление. Стратегия — это образ желаемого будущего и путь к нему в настоящем, с опорой на «течения». Мудрость не в том, чтобы грести против течения, а в том, чтобы понять действующие силы и использовать их. Это и есть девиз курса: думать долгосрочно и действовать точно.

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 девятого 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 детское — будьте к себе бережны, берите ровно столько, сколько по силам.

Неделя 1. Узнаю «голос схемы» в своих мыслях

Тридцать третье занятие: в трудные моменты внутри звучит привычный поток мыслей — и часто это голос старой «схемы», сложившейся в детстве. У каждой схемы есть свой «девиз»: «меня бросят», «я недостаточно хорош», «мне нельзя доверять людям». Узнать этот голос — не значит поставить себе диагноз; это значит перестать принимать его за чистую правду.

Что делать. На этой неделе в неприятной ситуации мягко прислушайтесь к своему внутреннему монологу. Какие знакомые мысли всплывают — те, что звучат у вас не первый год? Просто замечайте их как «вот опять этот старый голос», без осуждения себя. Можно записать пару таких повторяющихся фраз.

Как это может звучать. «Узнал, что коллеги собрались вечером, а меня не позвали, — и внутри мгновенно поднялось знакомое: "ну конечно, я лишний, со мной неинтересно, меня всегда задвигают". Поймал себя: а ведь это не факт, это тот самый старый голос, который звучит во мне сколько себя помню, в любой похожей ситуации. Это его "девиз", а не правда обо мне. Записал эту фразу

в дневник — и от того, что увидел её просто как старую привычную мысль, а не как приговор, заметно отпустило. Может, просто не сообразили позвать, а я уже похоронил себя».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав болезненную привычную мысль о себе, скажите: «это старый голос, а не правда обо мне».

Зачем это. Пока привычная мысль звучит как чистая правда, она управляет нами незаметно. Узнанная как «старый голос», она теряет власть — и появляется зазор, в котором можно выбрать иначе.

Неделя 2. Учусь заботе о себе как навыку

Тридцать четвёртое занятие: забота о себе — не эгоизм и не каприз, а навык. Тех, кого в детстве заботе не научили, могут привычно наказывать себя и совсем не уметь себя поддержать. Хорошая новость: этому можно научиться в любом возрасте — дать себе сейчас то, чего недополучил тогда: и тёплое принятие, и право на своё место.

Что делать. На этой неделе каждый день делайте одно маленькое дело заботы о себе — то, что приносит вам пользу или радость.

И ловите моменты привычного самонаказания, чтобы заменить их на поддержку. Не ждите особого повода: забота — это просто навык, который крепнет от практики.

Как это может звучать. «Привыкла гнать себя без передышки: чуть присяду — и тут же внутренний окрик "хватит лениться, займись делом". Решила, что заботе о себе можно учиться, как любому навыку. Сегодня сознательно позволила себе час просто почитать для удовольствия — и поймала привычное "ленивая, столько дел стоит". Но в этот раз ответила себе по-другому, спокойно и по-доброму: "я отдыхаю, и это нормально, я живой человек, а не машина". Сначала было непривычно, почти неловко, а потом внутри по-настоящему потеплело — будто дала себе то, чего давно не давала».

Минимальная версия. Один раз в день сделайте для себя одну маленькую добрую вещь — и отметьте это как заботу, а не как «безделье».

Зачем это. Трудно дать другому то, чего не умеешь дать себе. Забота о себе, как любой навык, крепнет от повторения — и становится опорой и для вас, и для ваших близких.

Неделя 3. Нахожу «должен» за своей эмоцией

Тридцать пятое занятие: причина того, что нас «накрывает», чаще не снаружи, а внутри — в жёстком «должно быть». И по самой эмоции можно вычислить спрятанное требование: за обидой — «близкий должен соответствовать моим ожиданиям», за гневом — «другой должен вести себя правильно», за стыдом — «я должен быть идеальным». Найдёшь требование — можно смягчить его.

Что делать. На этой неделе, поймав сильную обиду, гнев, вину или стыд, не спешите винить обстоятельства. Спросите: какое моё «должно быть» сейчас столкнулось с реальностью? И мягко переведите жёсткое «должен» в гибкое «мне бы хотелось — и я приму, если выйдет иначе».

Как это может звучать. «Вскипел на коллегу: дал ему задачу, а он опять сделал по-своему, не так, как я задумал. Внутри всё кипит. Вместо того чтобы привычно винить его ("ну невозможный человек"), поискал своё "должен" за этим гневом. Нашёл: "он обязан делать так, как я считаю правильным". А как только назвал это вслух, увидел, какое оно жёсткое. Смягчил до желания:

"мне бы хотелось, чтобы он делал по-моему, но у него вполне может быть свой взгляд, и это нормально". Гнев осел почти сразу, и вместо разноса мы спокойно обсудили, чей подход тут лучше сработает».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав сильную эмоцию, задайте ей вопрос: «какое моё "должен" сейчас задето?»

Зачем это. Чем больше у нас жёстких «должно быть», тем чаще реальность их задевает и тем сильнее нас цепляет. Смягчённое до «желательно» требование снижает внутреннее напряжение — и повод перестаёт вызывать вспышку.

Неделя 4. Разбираю большое на детали

Тридцать четвёртое занятие, ещё один инструмент: большая задача или тревога пугает именно тем, что воспринимается как один неподъёмный «ком». Смотреть на неё спокойно, по частям — значит «переваривать» её; избегать — держать этот ком камнем внутри. И тревога уходит уже от самого того, что ты разложил глыбу на понятные маленькие шаги.

Что делать. На этой неделе возьмите то, что давит на вас «глыбой», и разложите на детали. Выпишите, из каких частей это состоит. По каждой спросите: как было бы хорошо? как сейчас? какой один маленький шаг поднимет это чуть выше? И сделайте самый первый из этих шагов.

Как это может звучать. «"Надо наконец разобрать накопившиеся бумаги" висело надо мной глыбой уже месяц и откровенно пугало — я даже не знал, с какого конца подступиться, и оттого всё время откладывал. Решил разложить глыбу на части, как на занятии. Выписал: рабочие документы, счета и квитанции, личные письма, бумаги в шкафу. И вдруг увидел, что это не одно страшное дело, а четыре обычных. По каждой наметил крошечный первый шаг. Начал с одной папки и поставил себе всего пятнадцать минут. Глыба сразу перестала давить — оказалось, это просто список небольших дел, а не монстр».

Минимальная версия. Один раз за неделю, поймав давящую «глыбу», просто выпишите её на части — даже без действия. Уже от этого станет легче.

Зачем это. Тревогу рождает не размер задачи, а её нерасчленённость — непонятно, с какой стороны взяться. Разбитая на детали, глыба превращается в понятный список посильных шагов, и страх отступает ещё до начала.

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 детские —

делитесь только тем, чем сами захотите, без подробностей, которые не хочется выносить.

Тема 1. Какой «старый голос» я в себе узнаю

В трудные моменты внутри часто звучит привычный голос из прошлого — «меня бросят», «я недостаточно хорош», «людям нельзя верить». Поделитесь, какую повторяющуюся мысль о себе вы за собой замечаете и как теперь её узнаёте. Говорим о себе, без разбора чужого и без обвинений в чей-либо адрес.

С чего начать, если повисла пауза. Вспомните мысль о себе, которая всплывает в вас не первый год в похожих ситуациях. С этого разговор пойдёт сам.

Открытые вопросы для беседы:

- Какая повторяющаяся мысль о себе всплывает у вас в трудные моменты не первый год?
- В каких ситуациях этот «старый голос» включается особенно громко?
- По каким признакам вы теперь узнаёте его как привычную мысль, а не как правду?

- Что меняется, когда вы говорите себе «это старый голос, а не правда обо мне»?

Тема 2. Как я учусь заботиться о себе

Забота о себе — это навык, которому можно учиться в любом возрасте. Поделитесь, что для вас значит позаботиться о себе и что уже получается, а что пока даётся с трудом или с чувством вины. Только про свой опыт.

С чего начать, если повисла пауза. Назовите одно маленькое дело, после которого вам становится теплее на душе. Как часто вы себе его позволяете? Отсюда легко продолжить.

Открытые вопросы для беседы:

- Что для вас значит «позаботиться о себе» — что это за дела?
- Что уже получается легко, а что пока даётся с трудом или с чувством вины?
- Ловите ли вы за собой привычку наказывать себя вместо поддержки?
- Какое маленькое дело согревает вам душу — и как часто вы себе его позволяете?

Тема 3. Моё частое «должен»

За нашими вспышками обиды или гнева часто прячется жёсткое «должно быть» — к себе, к другим, к миру. Поделитесь, какое своё частое «должен» вы за собой замечаете и что меняется, когда смягчаешь его до «было бы желательно». Только о себе.

С чего начать, если повисла пауза.
Вспомните, что чаще всего выводит вас из себя в других людях. Какое ваше «они должны» за этим стоит? С него и раскручивается разговор.

Открытые вопросы для беседы:

- Какое жёсткое «должно быть» вы чаще всего замечаете за своими вспышками?
- К кому оно адресовано чаще — к себе, к другим или к миру вообще?
- Что меняется, когда вы смягчаете «должен» до «было бы желательно»?
- Что в других выводит вас сильнее всего — и какое ваше «они должны» за этим стоит?

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

Когда базовые душевные потребности в детстве не закрыты, складываются устойчивые «схемы». Но схема — не приговор: её можно осознать. Узнать «голос схемы» — значит перестать принимать его за чистую правду о себе.

Тип привязанности — не клетка и не приговор, а паттерн, который можно сдвигать в сторону надёжного. То, как нас любили в детстве, объясняет наши реакции, но не определяет нас навсегда.

Забота о себе — это навык, а не эгоизм. Ему можно научиться в любом возрасте: дать себе сейчас то, чего недополучил тогда. И тёплое принятие, и право на своё место.

Причина конфликта чаще внутри, чем снаружи. По своей эмоции можно найти спрятанное «должен» — и смягчить его. Сменить жёсткое «должно быть» на гибкое «было бы желательно» — прекратить половину конфликтов ещё до начала.

Большую задачу пугает не размер, а нерасчленённость. Разложи глыбу на детали — и тревога уйдёт ещё до первого шага. Спокойно по частям — значит «переваривать»; избегать — держать комок камнем.

Имя схемы — не приговор, а первый шаг работы с ней. «Каменность» паттерна держится во многом на убеждении в его непробиваемости. Стрела осознанного намерения пробивает и каменные схемы.

Высшая стратегия — та, что не предаёт твоих ценностей. Бегун Фернандес подтолкнул упавшего соперника к финишу, потому что достоинство важнее одной медали. Думать долгосрочно — и действовать по совести.

Перед следующим модулем не нужно «подготовиться» или «всё успеть». Достаточно прийти — и принести с собой то, что вы за этот месяц о себе заметили. Это

предпоследний наш модуль — впереди завершающий, десятый. С этого и продолжим.

С уважением, Альберт.