



# STRESS SURFER

Август 2011  
№6 Vol. 1

Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как те, кто ее создал.  
Альберт Эйнштейн

Итак, теперь, когда Вы с азартом «внутреннего наблюдателя» систематически замечаете волны стресса, различая их длину и эмоции, самое время научиться распознавать их содержание, подобно тому, как серфер читает волны.

## НАВЫК 2. ЧИТАТЬ ВОЛНУ

### ОЖИДАНИЯ И РЕАЛЬНОСТЬ

У каждого человека есть свой взгляд на мир и свое видение того, как в нем все должно работать.

Умом Вы, скорее всего, понимаете субъективность своих представлений, но именно они определяют Ваше отношение и реакции – ведь «своя рубашка ближе к телу», да и других все равно нет. И, если все идет так, как Вы ожидали, Вы спокойны и, скорее всего, довольны (рады). Если же что-то пошло не так, Вы испытываете стресс. И чем сильнее реакция, тем более ценные ожидания задеты.

Эти ожидания могут касаться Вашего собственного поведения, действий окружающих и/или других изменений. Их можно легко описать всем известными способностями/моделями (см. табл. 1)\*.

*Например: если кто-то опаздывает на свидание - речь идет о пунктуальности; пребывание на дикой природе может вызвать у городского жителя стресс, связанный с чистоплотностью и т.д.*

Модели поведения, в отличие от отношений (любовь, доверие, вера и т.д.) очень конкретны их можно просто увидеть. Однако, ценность поведения определяется именно отношением.

Недоразумения, конфликты и стрессы возникают именно потому, что мы часто принимаем поведение за отношение.

Таблица 1.

Способности/модели поведения:

Пунктуальность  
Аккуратность/порядок  
Чистоплотность  
Послушание  
Учтивость  
Честность/прямота  
Верность  
Справедливость  
Усердие/деятельность  
Бережливость  
Обязательность

### ПОВЕДЕНИЕ И ЦЕННОСТЬ

Поведение формируется и обретает ценность/значение под влиянием отношения окружающих, которое отличается в разных семьях.

*Так, в одной семье пунктуальность считается проявлением любви и уважения, а в другой - требование той же пунктуальности является признаком недоверия. Очевидно, что ценность своевременного прихода на встречу для выходцев из этих семей не одинакова. И именно эта ценность определяет содержание стресса для каждого из них.*

Итак, мы реагируем не на поведение и не на событие, а на то значение/отношение, которое этому событию приписываем.

Ценность определяется потребностью, которую удовлетворяет или не удовлетворяет отношение. В таблице 2 Вы найдете описание базовых потребностей и соответствующих им страхов и отношений. Это поможет Вам в каждом конкретном случае понять, какое отношение, стоит за тем или иным поведением и увидеть, какая именно потребность активизирована в данной ситуации.

*В приведенном выше примере один человек проявляет свою любовь в пунктуальности и, соответственно, ожидает того же взамен. Его партнер из другой семьи воспримет это требование как отсутствие доверия и наверняка реагирует эмоционально.*

\* конечно список способностей/моделей можно расширить. В списке приведены только те, которые, согласно исследованиям, встречаются чаще других.



### Например,

*Николай каждое утро хочет уничтожить будильник, который «вторгается» в на территорию его блаженства (отсутствия учтивости). Когда он понял, что воспринимает сигнал будильника как грубую агрессию, то собственный гнев перестал казаться ему глупым и ненормальным (это естественная реакция на вторжение).*

*Понимание природы своей эмоции позволило Николаю перестать расстраиваться из-за собственной, как ему казалось, неадекватности, да и утренний гнев поутих. Кроме того, наш герой теперь просыпается под нежные звуки прибора с криком чаек, который создает ему ровный настрой на целый день. Резкий звонок, тоже пригодился: Николай включает его, когда нужно настроиться на преодоление трудностей.*

### ЦЕННОСТИ и ЭМОЦИИ

Каждая из семи эмоций закреплена генетически и необходима для выживания. Знание их особенностей и назначения (таблица 3) поможет Вам точнее понять свои устремления в той или иной ситуации и распознать отношение, которое определяет эти импульсы.

Таблица 2. Базовые потребности, соответствующие им страхи и отношения

ПОТРЕБНОСТИ	СТРАХИ	ОТНОШЕНИЯ
<b>ТЕЛО:</b> Жизнь, ощущение своего физического существования/здоровья, комфорт, удовольствие в отношениях с другими и с миром, нежность, чередование напряжения и отдыха, ритм	Смерть, физическое страдание, боль, дискомфорт, нарушение физических границ (насилие), отсутствие физических ощущений, физическое отвержение, физическая разлука, перегрузки.	1. <b>Нежность</b> (как отношение): нежный – грубый/агрессивный 2. <b>Сексуальность</b> (как отношение): зависимый – отвергающий
<b>ДОСТИЖЕНИЯ:</b> Контроль, знание, понимание, умение, достижение, пунктуальность	Потеря контроля, растерянность, непонимание, неумение, неудача, перегруженность/недогруженность, отсутствие ритма.	3. <b>Доверие:</b> доверчивость – подозрительность/контроль 4. <b>Чувство времени (ритм):</b> успевающий – неуспевающий
<b>ОТНОШЕНИЯ:</b> Любовь/радость по отношению к себе, окружающим и миру вокруг, сопереживание, эмоциональная открытость/близость	Отвергнутость, неприязнь по отношению к себе, к другим и к миру вокруг, эмоциональная холодность/дистантность	5. <b>Любовь:</b> балующий – требующий 6. <b>Контакты:</b> общительный – замкнутый
<b>ФАНТАЗИЯ/БУДУЩЕЕ:</b> Осмысленность, вера, уверенность, оптимистичное видение будущего, осознание ценностей	Бессмысленность, безнадежность, отчаяние, страх будущего, неосознанные конфликтующие ценности	7. <b>Вера/смысл/ценности:</b> воодушевление – безразличие 8. <b>Надежда:</b> надежда – отчаяние

Таблица 3. Особенности и назначение основных эмоций

ЭМОЦИЯ (СИНОНИМЫ) - ЗАМЕЧАНИЯ	ЦЕЛЬ ЭМОЦИИ
Печаль (горе, расстройство, депрессия, тоска) – самая длительная эмоция	Побудить окружающих проявить участие и заботу Осознать значение потери (чтобы затем оптимально ее восполнить) Восстановить ресурсы и сохранить энергию
Радость (счастье, сенсорные удовольствия, веселье, возбуждение, облегчение, воодушевление, изумление, благоговение, восхищение, блаженство, торжество, гордость, благодарность, злорадство) – все проявляются улыбкой	Удовольствие Мотивация делать то, что полезно (приведет к наслаждению)
Гнев (ненависть, раздражение, злость, вина (гнев направлен на себя), негодование, угрюмость, обида (гнев не находит выхода) и месть) – порождает ответный гнев, ведет к насилию.	Преодолеть или устранить препятствие/ограничение Изменить ситуацию (в ответ на разочарование) Заставить другого делать то, что надо мне Причинить вред реальному или потенциальному агрессору Ответить на гнев (месть)
Страх, беспокойство (разные области мозга) – чередуясь с гневом, регулирует поведение в опасной ситуации	Избежать опасности (боли): спрятаться (замирание); убежать; обеспечить выживание; включить гнев, если сбежать нельзя Предотвратить угрозу (повышение бдительности, предосторожности)
Удивление (испуг – не эмоция, а рефлекс) – самая короткая эмоция	Подготовиться к действию, воздерживаясь от него в неожиданно новой ситуации до получения дополнительной информации, проясняющей ситуацию
Отвращение (антипатия, отвержение, неприязнь) – может чередоваться со страхом и гневом	Избежать несанкционированного нарушения границ и контакта с чем-то неприятным/вредным/чужеродным/несчастливым/аморальным/разлагающимся
Презрение (высокомерие, унижение (другого), предрассудки) – может сопровождаться недовольством (гнев)	Обозначить свою отдельность (социальные границы) и превосходство, силу, статус. Заявить об отсутствии необходимости что-то делать и приспособливаться.

### ЗАДАНИЕ:

**1 неделя: Следим за поведением.** Теперь, после всех предпринятых тренировок, Вам будет просто: нужно «подкараулить» свой стресс, отметить свои реакции и задаться простыми вопросами: «Какая способность/модель поведения/ожидания вызвала мою реакцию? Каким должно быть поведение (положение вещей) чтобы я не реагировал? Такой анализ проще и приятнее делать, когда Вы дышите животом и улыбаетесь себе.

**2 неделя: Читаем эмоции.** Какую эмоцию вызвала у Вас ситуация? Какова была цель этой эмоции?

**3 неделя: Осознаем ценность.** Какую ценность/отношение защищала/восполняла/заменяла Ваша эмоция? Или, в случае радости, чем Вы наслаждались? Всегда ли для Вас такое поведение/ситуация связано именно с этим отношением? Попробуйте описать эту связь.

*Например: «каждый раз когда человек слишком прямолинеен со мной (прямота), я пугаюсь (страх), потому что мне кажется, что меня в чем-то уличают и упрекают (доверие)» или «люди, нарушающие мои планы своими просьбами (низкая учтивость), вызывают у меня отвращение и гнев, потому что это сбивает мой внутренний ритм (время) и я долго не могу собраться».*

**4 неделя: Продолжаем тренировку.** Навык понимания того, какая именно потребность стимулирует Ваши реакции и создает заряд стресса, является ключевым, подобно умению читать волны для серфера. Поэтому важно довести этот навык до автоматизма: просто продолжайте играть этим.