

Ответственность - это
та цена, которую мы
платим за власть.
Уинстон Черчилль

Начиная с этого номера мы будем рассматривать возможности применения стресс сёрфинга в наиболее характерных ситуациях, являющихся причиной хронического стресса. В частности ближайшие три выпуска будут посвящены трем главным феноменам, часто встречающимся в отношениях между людьми: «Чужим обезьянам», «Хамелеонам» и «Психовампирам».

СИНДРОМ ЧУЖИХ ОБЕЗЬЯН



Обезьяна - это ближайшее действие, необходимое для выполнения задачи: позвонить, посмотреть документы, найти информацию, встретится с клиентом и т.д. Если в процессе несколько участников, то обезьяны Всегда будут прыгать от одного человека к другому.

Заметить волну

Реакция:

Если Вы слишком часто вешаете на себя чужих обезьян, то неизбежно чувствуете перегрузки, делаете миллион дел одновременно, в Ваши планы постоянно что-то или кто-то вмешивается, Вы испытываете постоянное напряжение, которое рано или поздно превращается в

раздражение, затем в усталость и опустошенность. Чувство вины за то, что Вы что-то не успели, сменяется попытками найти справедливость «А почему опять я? Почему мне всегда больше всех нужно!». Нередки головные боли, боли в шее, пояснице, кожные раздражения, аллергии, возможны гастриты и язвы. После 40 лет нередко проблемы с суставами. Скорее всего баланс Вашей жизни нарушен: Вы часто игнорируете своё тело и планы, у Вас не хватает времени подумать о том, что нужно Вам самому (фантазия). При этом области отношений и достижений у Вас явно перегружены: Вы чувствуете, что отвечаете за всех и за всё и Вам кажется, что Вы достойны любви и уважения только, когда помогаете другим «а как иначе?»

Стрессоры:

Обезьяны которых Вы вешаете на себя могут касаться любой нормы: пунктуальности, чистоплотности, нежности, усердия и т.д.. Но чаще всего Вы страдаете от собственного активного послушания, учтивости и обязательности с одной стороны и от того, что окружающие не достаточно справедливы к Вам - с другой (см. Приложение: «1. Список основных норм/способностей»)

Читать волну

Ваши обезьяны

На своих обезьян Вы можете и хотите влиять. Например, на работе – это Ваш уровень принятия решений, в повседневной жизни - это то, что Вам нравится и/или необходимо и то, что Вы с удовольствием делаете для других. Если Вы не можете передать задачу, то обезьяна Ваша.

Перечислите тех обезьян, которых Вы не можете снять с себя? Зачем они Вам?

Ваши обезьяны	Зачем они Вам? (какие потребности удовлетворяют?) (см. Приложение: «2. Список основных потребностей»)



Дорогие друзья!

Мы от всей души поздравляем Вас с наступающим Новым 2012 Годом!

Желаем Вам здоровья, радости, азарта, интереса и находчивости в сложных ситуациях!

Наслаждайтесь собой и общением с активными, умными и увлеченными людьми!

И пусть радостный блеск ваших глаз заражает окружающих любовью к жизни и жадностью к каждому стрессу, который она Вам предлагает :)

Московский Центр Позитивной Психотерапии и рабочая группа проекта «Стресс Серфинг»

Среди Ваших обезьян наверняка есть чужие. Это те случаи когда Вы решили кому-то помочь. Это нормально. В конце концов, решение помочь - это Ваша обезьяна. Важно только понимать, зачем Вам это нужно, т.е. какую потребность удовлетворяет и удовлетворяет ли. Например, если Вы ждете благодарности (доверие, любовь), а адресат даже не замечает или придирчиво критикуют вашу помощь, то может быть не стоит брать на себя эту ответственность. Причем удовлетворение Вы можете получать или не получать не только от окружающих, но и от себя. Например, если вы любите человека, то с радостью (любовь) заботитесь о нём (Вы уже удовлетворили свою потребность в радости и не особо нуждаетесь в его благодарности)

Чужие обезьяны

Кроме Ваших обязанностей и тех случаев, когда Вы с удовольствием помогаете окружающим, есть ситуации в которых чужие обезьяны виснут на Ваших плечах как будто случайно, а то и вовсе против вашей воли. Давайте проанализируем их.

Кто чаще всего вешает на Вас своих обезьян?	Что это за обезьяны?	Как вешают?	Какие потребности Вы хотите удовлетворить, позволяя вешать на себя чужих обезьян?

Как правило, люди послушно и/или учтиво принимают чужую ответственность, чтобы получить или не утратить любовь окружающих и/или контроль. В последнем случае Вы рассчитываете на благодарность или же просто никому не доверяете и уверены, что лучше всё сделать самому, т.к. другие могут только всё испортить. Ещё одним вероятным мотивом для собирания чужих обезьян является идеализация себя «Если не я, то кто же!?» или окружающих «Они такие замечательные, что я просто обязан помочь им».

В идеале нужно раздать всех обезьян, кроме, конечно, собственных. Например, если Вы руководитель, и можете отдать решение задачи подчинённому, то просто обязаны это сделать. Иначе обезьяна останется с Вами, а Ваша задача: распределять обезьян так, чтобы большинство из них осталось на самом низком уровне управления.

От каких чужих обезьян Вы хотите избавиться? _____
Зачем (какую потребность Вы при этом удовлетворите)? _____

Эта потребность для Вас важнее, чем та, которая заставляет Вас брать на себя чужую обезьяну? _____
Если «Да», то очевидно, что от обезьяны надо избавляться.

Если же взять обезьяну важнее, и она действительно хорошо удовлетворяет приоритетную для Вас потребность то не обманывайте себя - это Ваша обезьяна, - займитесь ей с радостью - ведь Вы этого хотите.

Отметьте, какие из обезьян не удовлетворяют тех потребностей, ради которых Вы их на себя вешаете - от них нужно избавиться.

Не пытайтесь сбросить с себя сразу всех обезьян. Выберите одну - ту, проститься с которой очевидно необходимо и реалистично. Когда Вы с ней справитесь, приступайте к следующей.

Поймать волну

Какие у Вас ещё есть возможности удовлетворить потребность, ради которой Вы вешаете на себя эту обезьяну?

На что (на удовлетворение какой потребности) Вы употребите освободившиеся время и силы? _____

Кто может быть для Вас примером избавления от обезьян? _____

Кто Может Вас в этом поддержать? _____

Кататься

Как можно по-другому удовлетворить ту потребность, ради удовлетворения которой Вы вешаете на себя эту обезьяну?

Как Вы можете не позволить повесить её на Вас? (отказаться, предложить альтернативу и т.д.)

Как Вы можете избавиться от неё (вернуть хозяину)?

Подробно распишите план действий относительно каждого из этих вопросов и действуйте.

Развиваться

Что из Ваших новых идей удалось реализовать? _____

Что это Вам дало? какие возможности появились? _____

Что не получилось? _____

Что Вам помешало? _____

Как с этим справиться? _____

Какие еще способы/идеи можно попробовать? _____

Что изменится в Вашей жизни, когда Вы избавитесь от этой обезьяны? _____

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Список основных норм/способностей

Аккуратность/порядок – удобное размещение предметов в пространстве

Бережливость – экономное обращение с ценностями (не противоречит щедрости)

Верность – умение сохранять и поддерживать отношения, следовать принятым решениям, данному слову, несмотря на препятствия и разочарования

Нежность (физическая) – умение устанавливать взаимно приятный физический контакт

Обязательность – выполнение принятых обязательств, заданий, решений

Послушание – исполнение просьб или приказов авторитетного лица

Прямота/искренность – способность отстаивать своё мнение, интересы и ожидания

Пунктуальность – точное соблюдение ожидаемого или условленного времени

Справедливость – объективно непредвзятая оценка ситуации, людей, интересов и отношений

Терпение – умение отказаться от немедленного получения удовольствия с целью получения большего удовольствия в будущем

2. Список основных потребностей

Контакт – внимание к себе или к другому, ощущение жизни/ здоровья/комфорта, чередование напряжения и отдыха,

Сексуальность – стремление и способность получить физическое удовольствие от своего или чужого тела ритм

Любовь – радость по отношению к себе, к другим и к миру вокруг, сопереживание, эмоциональная открытость/близость

Доверие – предоставление свободы действовать самостоятельно, иначе, и, возможно, ошибочно, основанное на вере в способности и конструктивные устремления, контроль, знание, понимание, умение, результат

Время – чувство времени, распределение времени и ритм

Вера/надежда/смысл – ожидание определённого развития ситуации в будущем и признание ценностей/целей, придающее смысл действиям в настоящем

Подражание – апробирование чужого отношения и моделей поведения

Анекдот на закуску

Пусть теперь соседка не спит!

5 часов утра а супруга так и не сомкнула глаз, потому что не спал её муж: он все время ворочался, нервно вздрагивал и вскрикивал.

В конце концов её терпение лопнуло:

– Ну что ты, в самом деле?! Сколько можно? Что с тобой?

– Эх, жена! Как же я могу уснуть, ведь завтра я должен отдать соседу кругленькую сумму, которую занял у него год назад на ремонт. Вот только денег у меня нет! Как тут уснёшь?!

– И это всё?! – с нескрываемым раздражением воскликнула жена, решительно поднимаясь с кровати и направляясь к балкону.

– А тебе мало?

Женщина распахнула дверь на балкон, вышла на него и перегнувшись через перелила во весь голос начала звать соседку. Через некоторое время на соседском балконе еле передвигаясь появилась её подруга:

– Ты что? с ума сошла? 5 утра!

– Ты знаешь что мой мой муж должен твоему денег?

– Да. Завтра он должен их отдать.

– Не отдаст – ему нечем. Извини!

С этими словами наша героиня вернулась к себе в постель, где уже мирно спал её муж. Она залезла под одеяло и тоже заснула. Последней её мыслью было: «Пусть теперь соседка не спит»