

STRESS SURFER

Январь 2012

№1 Vol. 2

Хамелеон меняет «цвет» (настроение, поведение, мнение), чтобы приспособиться к окружению, избежать осуждения, заслужить принятие и поощрение, замаскироваться и не выделяться на общем фоне, почувствовать свою принадлежность и, таким образом, защищённость. В основе его поведения лежит глубокая и тщательно скрываема (особенно от самого себя) неуверенность в своей ценности, в собственных силах и способностях.

Мы так привыкли притворяться перед другими, что, в конце концов, начинаем притворяться перед собой.
Франсуа Ларошфуко

СИНДРОМ ХАМЕЛЕОНА

Заметить волну

Реакция:

Главное, что волнует Хамелеона в любой ситуации: «что скажут люди?» и «как я буду выглядеть?». Оказываясь в новых условиях он а напряжённо пытается понять, как себя лучше вести, чтобы соответствовать ожиданиям окружающих. Освоившись он быстро становится «блюстителем традиций», т.к. любое изменение вызывает у него новый приступ тревоги. Он подо всех подстраивается, всё прощает и «сглаживает углы», подавляя свое раздражение, которое проявляется в тревоге, бессоннице, депрессии и психосоматических симптомах. Основные эмоции Хамелеона: страх, сдерживаемое раздражение и печаль.

Стрессоры:

В зависимости от требований ситуации «хамелеон» может подстраиваться под любую норму - будь то аккуратность или бережливость, нежность или послушание, пунктуальность или что-нибудь ещё. Но главное требование, которое хамелеон предъявляет к себе, это учтивость. Он стремится соответствовать ожиданиям и требованиям всех. Проблемы начинаются,

1. когда эти требования слишком высоки и на их удовлетворение уходят все силы так, что приходится забыть про свою жизнь;
2. когда требования противоречивы, Хамелеону приходится буквально разрываться между ними;
3. когда требования неясны, тревога просто сжигает Хамелеона изнутри.

Читать волну

К кому Вы чаще всего приспосабливаетесь	Зачем? (какие потребности Вы удовлетворяете?) контакт, сексуальность, любовь, доверие, время, вера/надежда/смысл, подражание/идеал

Чаще всего, проявляя чудеса учтивости, Хамелеон

1. демонстрирует свое доверие окружающим, чтобы получить их любовь или
2. идеализирует ценности, суждения и привычки других людей, чтобы компенсировать своё недоверие к себе самому, получить ощущение контроля и хоть на время успокоиться.

Поймать волну

С кем из списка Вам стоит продолжить отношения? _____
Зачем? (как он/она поддерживает Ваше чувство собственной ценности и стабильности) _____

С кем Вам нужно ограничить отношения? _____
Зачем? Чётко обозначьте ущерб от этих отношений _____

Какие есть возможности в этой ситуации, чтобы повысить чувство собственной ценности и/или доверия к себе? _____

Представьте, как изменится Ваша жизнь, если будет не нужно подстраиваться под других? _____

Кто может быть для Вас примером самодостаточности? _____

Кто может Вас поддержать в развитии этого качества? _____



... Я не могу по другому, ведь нельзя лезть со своим уставом в чужой огород, - мне не всё равно, что обо мне думают люди. Я стараюсь чтобы всем со мной было комфортно, я обо всех забочусь и подо всех подстраиваюсь.

Меня очень расстраивает, когда люди этим пользуются и не отвечают элементарной вежливостью и уважением.

Я забочусь о своем теле, прислушиваюсь к его сигналам и стараюсь их учитывать, часто бываю у врачей и всё равно страдаю от головных болей бессонницы и тревоги.

Мне трудно принимать решения, т.к. я боюсь кого-нибудь обидеть. Я часто не могу заснуть снова и снова проигрывая в голове все варианты, чтобы учесть все интересы. Когда дело касается моих интересов все проще - мне не трудно уступить.

Все знают, что я всегда все пойму и подстроюсь, поэтому со мной удобно. Иногда мне кажется, что меня нет, потому-что я всегда занят тем, уступаю и устраиваю чьи-то дела.

Антон 34 года, руководитель направления в крупной компании

Кататься

1. Заметив, что Вы начинаете «менять цвет», улыбнитесь и возьмите паузу, чтобы успокоиться. Для этого можно использовать удержание звонков, письменную коммуникацию, фразы типа: «дайте подумать», «я не могу сейчас разговаривать, давайте я позвоню Вам через...» и т.д.

2. Сфокусируйтесь на том, чтобы понять потребности тех, кто для Вас важен (разумнее поинтересоваться прежде, чем соглашаться и подражать):

Кто из них ждет реальной помощи? Какой? Готовы ли Вы эту помощь предоставить?

Кому из них нужна в первую очередь информация/функционал? Что Вы реально можете/готовы дать?

Кому из них важнее поощрение, оценка и поддержка? В какой форме? Хотите ли Вы их поддержать?

Кому из них важнее идея/миссия? Что Вы можете/готовы для них сделать?

Удовлетворить реальные потребности людей гораздо проще, чем пытаться исполнить их запросы, подстроиться под их ожидания, копировать их поведение или соглашаться со всем, что они говорят. Это позволит Вам изрядно «дешевле» и эффективнее получить любовь/признание и укрепить доверие к себе.

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 Вам не нужно будет под всех подстраиваться? _____

Развивайте ощущение собственной ценности. Для того, чтобы в любой ситуации сохранить себя нужно точно знать, кто и какой Вы на самом деле:

- Какую роль (роли) Вам нравится исполнять в жизни? Зачем? Что Вам это даёт?

- Что Вы цените в жизни?

В каком поведении/действиях проявляются эти ценности?

- Что Вас интересует?

В каком поведении/действиях проявляется этот интерес?

- За что Вы цените себя?

За что Вас ценят окружающие? (можете их поспрашивать)?

Тренируйте прямогу. Осознав свои интересы, подумайте о том, как постепенно (не стоит внезапно обрушивать на людей все, что у Вас накопилось) рассказать, показать, раскрыть себя другим людям и попробуйте это сделать в отношении тех, кто скорее всего Вас поддержит.

Стресс Сёрфинг Сафари 2012

С 23 декабря 2011 по 8 января 2012 состоялось 4 Стресс-Сёрфинг Сафари. Мы были в Марокко, нас было 13 человек (из них 5 детей).

Зачем люди едут в это сафари?

У каждого своя цель - своё путешествие - своя история - свои победы.

«Поездка в Марокко, была для меня маленьким шагом к своей внутренней, первозданной женщине. На третий из шестнадцати дней, я стала понимать, что пришло время встретиться самой с собой. Борьба было бесполезно.

Этой встречи способствовала дикая, свободная природа, полностью асоциальный режим (по московским меркам), океан, группа людей, которых я видела впервые в жизни (кроме молодого человека, с которым я приехала и моих двоих детей).

Природа, о которой мы давно уже забыли, в таком исполнении, как марокканская деревня Тагазут, остановила мое аналитическое сознание. В какой-то момент, я начала чувствовать вещи, о которых раньше не было и намека. Кто я, как настоящая женщина? Какая по природе?

Я смогла увидеть достаточное количество ненужных штампов поведения своей повседневной жизни. Часто хотелось уединения с любым элементом природы. Этот факт сглаживал внутренние перемены. И даже в таком формате, все равно нет-нет, но приходилось себя останавливать, чтобы по привычке не тратить время на пустоту, а вновь остановиться, чтобы увидеть первопричину и начать действовать по другому.

Ни один самый роскошный отель, сервис семи звезд, не помог мне расслабиться так сильно, чтобы увидеть себя настоящую. Я даже не представляла себе, как сильно засоряла свою жизнь лишними движениями, атрибутами, и заботами. В какой-то момент надо было остановиться и посмотреть, что есть, что хочется и что действительно нужно, хотя бы для начала. Однозначно, что этот процесс бесконечный. Путь к себе или от себя может лежать в тысячу миль, и как ни крути, начинается он с первого шага...

Такие вещи крайне тяжело передать печатными буквами.

Инна Ченцова

Если Вы Хотите в следующий раз «прогуляться» с нами, пишите join-us@stress-surfing.ru

