

5. Взгляните на отмеченные звездочкой ответы в разделе 3

Выпишите 3–4 основных чувства. Это и есть ваши глубинные страхи.

Страх №1 _____

Страх № 2 _____

Страх № 3 _____

6. Взгляните на отмеченные звездочкой ответы из раздела 4

Выпишите 3–4 основных реакции в ответ на чьи-либо действия или слова, которые вызывают у вас ваши глубинные страхи.

Реакция № 1 _____

Реакция № 2 _____

Реакция № 3 _____

Место для заметок

Глубинные страхи

Определите свой глубинный страх

Доктор Гэри Смолли
Приложение «Б»
из книги «ДНК отношений»



1. Вспомните конфликт

Вспомните какой-то недавний конфликт, ссору или неприятную ситуацию, возникшую у вас супругом (супругой), коллегой по работе, другом или вашим ребенком. Ситуацию, которая «довела вас до белого каления» или расстроила. Подумайте, что именно вы испытали. Какие слова или действия человека огорчили вас больше всего?

2. Подумайте и определите, какими были ваши чувства

Как вы чувствовали себя из-за этого конфликта или ситуации? Отметьте то, что подходит. Отметьте звездочкой самые сильные чувства:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> неуверенность | <input type="checkbox"/> ощущение, что «с вас довольно» |
| <input type="checkbox"/> дискомфорт | <input type="checkbox"/> разочарование |
| <input type="checkbox"/> страх | <input type="checkbox"/> фрустрацию (состояние, вызванное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей, — прим. пер.) |
| <input type="checkbox"/> безразличие | <input type="checkbox"/> утомление |
| <input type="checkbox"/> замешательство | <input type="checkbox"/> ощущение, что вы несчастливы |
| <input type="checkbox"/> опасение | <input type="checkbox"/> ощущение, что вы разрывааетесь на части |
| <input type="checkbox"/> озадаченность | <input type="checkbox"/> вина |
| <input type="checkbox"/> беспокойство | <input type="checkbox"/> стыд |
| <input type="checkbox"/> ужас | <input type="checkbox"/> смущение |
| <input type="checkbox"/> расстройство | <input type="checkbox"/> другое |
| <input type="checkbox"/> отвращение | |
| <input type="checkbox"/> тревога | |
| <input type="checkbox"/> угрюмость | |
| <input type="checkbox"/> возмущение | |
| <input type="checkbox"/> ярость | |
| <input type="checkbox"/> грусть | |
| <input type="checkbox"/> горечь | |
| <input type="checkbox"/> обида | |

3. Определите свой страх

Какие чувства вызвал у вас этот конфликт? Что этот конфликт «говорит» о вас и ваших чувствах? Отметьте галочкой все, что подходит, а звездочкой отметьте наиболее сильные из них.

Я чувствую себя:

- Отверженным.** В данных отношениях во мне нет необходимости. Во мне не нуждаются. Я себя чувствую нежеланным.
- Покинутым.** В конце концов меня оставят, мне предстоит самому заботиться о себе, другой человек не будет предан мне всю жизнь.
- Отчужденным.** Наша связь разорвется, я буду эмоционально оторван от другого человека.
- Неудачником.** У меня не получается быть хорошим супругом (супругой), другом, коллегой. Я обязательно оплошаю, не смогу оправдать ожидания других, я недостаточно хорош.
- Беспомощным.** Я не могу изменить другого человека, повлиять на ситуацию, я не обладаю достаточной силой, ресурсами, возможностями или способностью получить желаемого. Я чувствую, что меня контролируют.
- Неполноценным.** Со мной что-то не так, я — источник проблемы.
- Некомпетентным.** Я ни на что не способен и не компетентен.
- Хуже других.** Любой другой человек лучше, чем я. Я не так ценен или важен.
- Неоцененным.** Мои мысли, чувства, действия и то, кто я есть, неважны.
- Нелюбимым.** Другому нет до меня дела. В наших отношениях отсутствует теплота, близость, восхищение, оптимизм, преданность.
- Обманутым.** Мной воспользуются, я не получу того, чего желаю.
- Никчемным.** От меня нет никакого толку, я бесполезен для другого человека.
- Непринятым.** Я никогда не смогу оправдать ожидания другого, я недостаточно хорош.
- Осужденным.** Меня всегда несправедливо осуждают, люди формируют искаженные или негативные мнения обо мне, меня все время пытаются оценивать. Я не получаю одобрения.
- Униженным.** Эти отношения пагубно влияют на мое самоуважение и чувство собственного достоинства.

- Пренебрегаемым.** Другой человек не обратит на меня внимание, я чувствую, что мной пренебрегают.
- Незначительным.** Другой не считает меня важной частью отношений. Я лишний.
- Другое** _____

4. Определите свою реакцию

Что вы делаете, когда чувствуете (___) вставьте чувство из раздела 3, которое вы испытываете сильнее всего. Как вы реагируете, когда испытываете эти чувства? Определите свою привычную реакцию (будь то слова или действия), когда вы пытаетесь справиться с этим чувством. Отметьте все, что описывает вашу реакцию. Звездочкой отметьте основные реакции.

- Замыкаетесь в себе.** Вы избегаете других или отдаляетесь, не решив конфликт; жалеете себя и ни с кем не разговариваете.
- Заводитесь.** Ваши эмоции бесконтрольны, вы спорите, повышаете голос, впадаете в ярость.
- Стараетесь изо всех сил.** Вы начинаете еще больше стараться, чтобы заслужить любовь и внимание других.
- Думаете плохо о других.** Вы начинаете верить в то, что другой человек гораздо хуже, чем есть на самом деле, видите его в негативном свете или приписываете ему дурные мотивы.
- Обвиняете.** Вы перекладываете ответственность на других, не признаете своей вины, убеждены, что в произошедшем виноват другой.
- Преувеличиваете.** Вы преувеличиваете, выходя за границы правды.
- Раздражаетесь.** Вас охватывают приступы раздражения.
- Отрицаете.** Вы отказываетесь признавать правду или реальность.
- Обесцениваете.** Вы обесцениваете другого. Вам не важно, что он чувствует, думает или делает.
- Защищаетесь.** Вместо того чтобы слушать, вы защищаетесь, оправдываетесь.
- «Липните» к человеку.** Вы требуете доказательств его эмоциональной привязанности, начинаете сильно эмоционально зависеть от него.
- Проявляете пассивную агрессию.** Вы проявляете негативные эмоции и негодуете, также проявляете агрессию пассивно: медлите или упрямитесь.

- Начинаете опекать.** Вы берете на себя ответственность за другого, начинаете опекать его физически или эмоционально и доходите до того, что принимаетесь делать за него даже то, что он в состоянии был бы сделать сам, но не делает.
- Делаете «что попало».** Начинаете употреблять наркотики или алкоголь, заводите роман на стороне, начинаете тратить много денег, покупать себе много вещей, передать.
- Хотите все исправить.** Вы фокусируетесь почти целиком только на том, как исправить (решить) проблему.
- Жалуетесь.** Вы демонстрируете свое недовольство, обвиняете, критикуете, составляете список недостатков или провинностей другого человека.
- Проявляете агрессию.** Вы оскорбляете или ведете себя агрессивно, возможно даже применяете физическую силу.
- Манипулируете.** Вы контролируете другого человека, манипулируете им, пытаетесь получить от него (нее), что хотите.
- Гневаетесь или впадаете в ярость.** Вы проявляете сильное чувство недовольства или сильные неконтролируемые эмоции.
- Драматизируете.** Вы драматизируете и преувеличиваете, пытаетесь изобразить, что отношения либо в опасности, либо им наступает конец.
- Вы ничего не чувствуете.** Вы перестаете испытывать какие-либо чувства или вам становится наплевать на нужды или проблемы другого человека.
- Шутите.** Вы отшучиваетесь вместо того, чтобы решать конфликт или сложившуюся ситуацию.
- Прибегаете к сарказму.** Используете негативный юмор, причиняете боль словами и (или) унижительными комментариями.
- Приуменьшаете.** Вы утверждаете, что другой человек слишком болезненно реагирует, вы намеренно преуменьшаете факты и смягчаете ситуацию.
- Рационализировать.** Вы пытаетесь доказать, что ваши действия разумны и вы руководствовались лучшими намерениями, приводите убедительные, но не правдивые причины вашего поведения.
- Проявляете равнодушие.** Вы холодны, вам совершенно все равно.
- Снимаете с себя всякую ответственность.**
- «Забываете на себя».** Доводите себя до истощения, не заботитесь о себе.
- Другое** _____