Вправа 4 - ДОДАТОК 1

ЩО ТАКЕ ПРИМІТИВНІ РЕАКЦІЇ?

Наші пращури мали 3 стратегії виживання, коли опинялися віч-на-віч з левом: битися, тікати або сховатися/завмерти.

Ці реакції й сьогодні корисні в ситуаціях гострої небезпеки. Наприклад, подумайте про необхідність гальмувати, коли хтось раптово виходить на дорогу або тікає від пожежі.

Ви не можете вибрати примітивну реакцію, вона вроджена. Реакція вкорінена у вашому рептильному мозку. Важливо визначити, якою є ваша примітивна реакція. Тоді ви зможете розпізнати її як пояснення того, як ви реагуєте.

Гормони стресу вивільняються, і організм переходить у стан підвищеної готовності:

- серце б'ється частіше;
- підвищується кров'яний тиск;
- м'язи напружуються;
- органи чуття насторожені;
- больові відчуття зменшуються.

Автоматичні реакції

У повсякденному житті примітивні реакції з'являються несподівано.

Реакція може бути різною залежно від ситуації та від людини до людини.

Приклад 1: Ви стаєте свідком серйозної ДТП, і ви:

A. Боротьба: негайно беретеся до дій і перевіряєте, чи є жертви.

B. Втеча: розвертаєтеся і йдете геть.

C. Сховатися/завмерти: стоїте і дивитеся, не знаючи, що робити.

Люди, які демонструють реакцію втечі або завмирання, часто запитують себе, чому вони не почали діяти. Вони відчувають провину. Однак це автоматичні реакції, які відбуваються поза вашими розумовими процесами; у перші моменти ви не можете контролювати свою реакцію.

Вправа 4 - ДОДАТОК 1

Приклад 2: Ваш клієнт зробив вкрай неприємне зауваження:

- **A.** Боротьба: ви захищаєтесь або кричите.
- **B.** Втеча: ви йдете або відступаєте і не реагуєте.
- **C.** Сховатися/завмерти: ви міцно тримаєтеся своєї думки або замовкаєте і не можете вимовити жодного слова.

Неприємна реакція викликає у вас почуття гніву, страху або безсилля, наприклад, посилюючи реакцію боротьби, втечі або завмирання.

Неадекватна поведінка інших людей часто провокує ці примітивні реакції. Тому важливо знати, якою є ваша особиста примітивна реакція. Ви не можете її обирати, це ваша базова реакція. Усвідомивши це, ви можете працювати з нею.