Вправа 5 - ДОДАТОК 2

ЕПРИКЛАДИ ПРИМІТИВНИХ РЕАКЦІЙ

Приклади примітивних реакцій і те, якими є (негативні) почуття і (негативні) думки в цей момент часу. Викладач пояснює, що перша реакція - це природна реакція. Важливо знати, що якою б не була ваша перша, примітивна реакція, ви можете змінити її на професійну.

Приклади:

- На жаль, Анна не поклала ганчірку під відро, коли прибирала у вітальні. Коли вона підняла відро, то побачила, що воно залишило слід на підлозі. Після тривалого чищення вона зрозуміла, що відро залишило стійку пляму.
    - Боротьба: вона заперечує, що це вона залишила пляму на підлозі.
    - Втеча: вона швидко йде в іншу кімнату і намагається забути про інцидент.
    - Завмирання / ховання: вона відчуває жар і холод водночас. Вона не знає, що обити. Вона проводить годину, непорушно сидячи на стільці, бо не знає, що робити.

- Крістіна бачить, що її клієнт дивиться порно, поки вона працює нагорі.
    - Боротьба: вона злиться і кричить на свого клієнта, що не терпітиме цього. У люті вона впускає відро з водою, яке тримала в руках. Вона дзвонить в офіс і каже, що більше ніколи не буде працювати з цим клієнтом.
    - Втеча: вона забирає свої речі й вирушає додому.
    - Завмирання / ховання: її тіло застигає. Вона не знає, що робити. Вона зачиняється в кімнаті й продовжує швидко працювати, нічого не кажучи.