



Разбор стратегий избегания

Стратегии избегания становятся наиболее проблемными, когда они мешают вам быть тем, кем вы хотите быть, или вести себя так, как вы хотели бы (Чен, 2019).

Используйте эту рабочий лист, чтобы лучше осознавать ситуации, которые вызывают стресс и приводят к избегающему поведению.

Ответьте на следующие вопросы о том, что вызывает у вас стресс и какие ситуации вы стараетесь избегать.

Какие эмоции вы испытываете, когда вы наиболее напряжены или склонны избегать какой-либо ситуации? Например, гнев, страх, стыд, вина, боль или грусть и т.д.

Чего вы ищете или вам нужно, когда вы наиболее напряжены или склонны избегать какой-либо ситуации? Например, ласка, теплота, любовь, близость и т.д.



Что происходит, когда вы наиболее напряжены или склонны избегать какой-либо ситуации? Например, принятие решений, потеря автономии, попытки быть понятым и т.д.

Некоторые из ваших ответов на вышеуказанные вопросы могут пересекаться, и это нормально.

Пересмотр ваших ответов должен помочь вам узнать те чувства и поведение, которые вы считаете сложными. Вместо того чтобы избегать их, почему бы не исследовать их вместе с вашим партнером, проявляя к себе больше самосострадания.

Источник:

Chen, A. (2019). *The attachment theory workbook: Powerful tools to promote understanding, increase stability & build lasting relationships*. Emeryville, CA: Althea Press.

Dr. Jeremy Sutton