Трапляється, що відповідальність за власні, цілком підконтрольні вчинки і дії, людина приписує зовнішнім чинникам. Наприклад, «Ця людина мене дратує (засмучує)», або «Ця ситуація мене турбує». Смислова некоректність таких виразів полягає у тому, що ніхто і ніщо не в змозі створити в людині почуття, окрім неї самої. Світ навколо нас просто існує. А почуття – результат сприйняття цього світу.

Людина є господарем своїх почуттів, тільки вона може дозволити їм бути чи не бути. Подібні висловлювання свідчать, що людина не є відповідальною за власні переживання. Здається, ніби у неї немає можливості реагувати інакше, свободи вибору. А почуття непідвладні їй, залежні тільки від зовнішніх обставин і управляються зовнішніми силами.

Поведінка інших людей є лише активатором для наших незадоволених потреб. Тому нам необхідно змінити напрямок наших думок із засудження інших людей на наші потреби, які не задовольняються у цих ситуаціях. Потреби завжди позитивні та незаперечні.

02 Мої потреби

- Пригадайте останні події, що відбувались у вашому житті.
- Виділіть ті із них, які супроводжувались виникненням негативних емоцій.
- Визначте поведінку інших людей, що "запустила" ці емоції.
- Спробуйте визначити, які конкретно ваші потреби, які є дуже важливими для вас, не задовольнялись у той момент. Назвіть ці потреби.

Наприклад: *У вас була розмова з вашим керівником. Керівник зробив вам зауваження. Ви відчули, що це зауваження несправедливе і образливе. Поведінка керівника, що запустила таку реакцію, була наступною: він не уточнив вашу точку зору з приводу ситуації. Тому вам здалося, що ваша потреба у повазі як професіонала, знехтувана.*

LIVEWORKSHEETS