

Chronic Strategies of Disconnection Inventory

Перелік хронічних стратегій роз'єднання

Хронічні стратегії роз'єднання це поведінкові патерни, які ми можемо розвинути для самозахисту від болю чи тривоги у тісному стосунку, але які зараз можуть відчуватися як надмірні, наприклад: ми користуємося ними автоматично мимоволі, в той час як кращим для нас могло би бути залишатися в більш тісному зв'язку з іншим.

Порозміркуйте над своїм власним досвідом близьких відносин в дорослому віці, в часи коли ви відчували себе ураженим чи тривожним, до якої міри ви схильні використовувати наступні стратегії «від'єднання» від іншого (в той час як вам можливо краще було б залишатися на зв'язку)?

	Зовсім ні	Трохи	Помірн о	Багато
Занурюєтесь у активність	0	1	2	3
Відволікаєтесь	0	1	2	3
Забгато говорите	0	1	2	3
Агресивно ставитесь до інших	0	1	2	3
Поводитесь зарозуміло, зверхньо	0	1	2	3
Критикуєте інших	0	1	2	3
Стаєте холодним та кілким	0	1	2	3
Відштовхуєте інших	0	1	2	3
Ховаєтесь за фасадом	0	1	2	3
Робите вигляд, що ви незацікавлені	0	1	2	3
Стаєте надмірно формальним або ввічливим	0	1	2	3
Тримаєте все на поверхневому рівні	0	1	2	3
Використовуєте гумор чи сміх	0	1	2	3
Уникаєте комунікації з іншими	0	1	2	3
Ізолюєтесь фізично від інших	0	1	2	3
Стаєте діловитим	0	1	2	3
Споживаєте наркотики чи алкоголь	0	1	2	3
Замріюєтесь	0	1	2	3
Емоційно дистанціюєтесь	0	1	2	3
Перериваєте контакт з людьми	0	1	2	3
Інтелектуалізуєте	0	1	2	3
Стаєте виснаженим або йдете спати	0	1	2	3
Уникаєте конфліктів	0	1	2	3
Стаєте поступливим, приємним	0	1	2	3
Стаєте контролюючим	0	1	2	3
Перестаєте виражати свої бажання	0	1	2	3
Ментально закриваєтесь, «уходячи в себе»	0	1	2	3
Стаєте закритим у мові власного тіла	0	1	2	3
Фізично уникаєте людей	0	1	2	3
Змінюєте тему розмови	0	1	2	3
Уникаєте контакту очей	0	1	2	3
Перестаєте чути	0	1	2	3
Не приєднуєтесь до речей	0	1	2	3
Стаєте спокійним чи мовчазним	0	1	2	3
Фокусуєте увагу на інших	0	1	2	3
Починаєте рятувати: стаєте надмірно корисним для інших	0	1	2	3
Стаєте незалежним	0	1	2	3
Намагаєтесь сховатися або стати непомітним	0	1	2	3

Критикуєте себе	0	1	2	3
Жалієте себе\ граєте “жертву”	0	1	2	3
...	0	1	2	3
...	0	1	2	3