**Препятствия в отношениях**

*Наш разум часто ловит нас бесполезными мыслями и чувствами о наших отношениях с другими. Когда мы попадаем на крючок этих мыслей и чувств, мы легко впадаем в пагубные модели поведения, которые ухудшают, наносят ущерб или обостряют отношения. Но если мы можем заметить и назвать препятствие в отношениях, это часто помогает нам избавиться от него; и это, в свою очередь, помогает нам действовать более эффективно и выбирать различные модели поведения, которые улучшают, а не ухудшают отношения. (Например: «Я замечаю, что мне нужно УДОВЛЕТВОРИТЬ ЛЮДЯМ», или «Вот мой разум зацепил меня словами НЕДОСТАТОЧНО ХОРОШО», или «Беспокоюсь о том, что «ОНИ СОБИРАЮТСЯ УЙТИ», или «У меня есть мысли о том, как я НЕ МОГУ ЭТОГО СДЕЛАТЬ» или «Вот тема «Я НЕ БЕЗОПАСЕН».)*

**Я недостаточно хорош**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы хуже другого человека: неполноценный, испорченный, недостойный, непривлекательный, глупый, «никто» и так далее.

**Они недостаточно хороши**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другой человек недостаточно хорош: ущербный, поврежденный, недостойный, непривлекательный, глупый, непривлекательный, ненадежный, ненадежный, не соответствующий вашим стандартам или ожиданиям и т. д.

**Им все равно**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другим безразлично, что они не могут или не хотят понять, поддержать, направить, помочь, защитить или позаботиться о вас.

**Они делают это намеренно**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что когда другие делают что-то, что вас раздражает, расстраивает или огорчает, они делают это намеренно, намеренно желая причинить вам боль, расстроить или усложнить вам жизнь.

**Они собираются уйти**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что отношения хрупки или обречены на провал; что другие отвергнут вас или покинут вас; что в конце концов ты останешься один.

**Я не могу этого сделать**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы не можете делать что-то в одиночку или независимо, что вам нужен кто-то еще, кто поможет, поддержит или сделает это за вас или вместе с вами.

**Я должен доставлять им удовольствие**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы должны доставлять удовольствие другим, делать их счастливыми, подчиняться их воле или ставить их потребности выше своих.

**Я высший (выше, лучше)**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы превосходите других в различных отношениях, имеете право на особое обращение или освобождаетесь от тех же правил, что и они.

**Отношения – отстой**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что отношения в основном плохи, бессмысленны или могут причинить только страдания, что люди в основе своей плохи, мало что может быть положительным.

**Я не могу им доверять**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другие люди в принципе ненадежны: опасны, лживы, манипулируют, ненадежны и т. д. Так или иначе, они причинят вам боль, разочаруют или предадут вас.

**Я не в безопасности**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что другие люди опасны или непредсказуемы, а вы находитесь в группе риска, а не в безопасности.

**Мне нужно их одобрение**

Мысли и чувства, связанные с идеей/верой в то, что вы должны получать одобрение, положительные отзывы, признание или похвалу от других, даже ценой того, чтобы быть верным себе.

© Расс Харрис, 2021 www.ImLearningACT.com