

Evitarea aprecierii "Studiu de caz"

<u>Itemi</u>		<u>Raspunsuri</u>	<u>Exemple</u>
1) Daca ar fi sa ma gandesc la o situatie in care am evitat primirea aprecierii , ceea ce am facut sau am zis a fost: <i>(Ce am zis / comunicat persoanei X?</i> <i>Ce am facut in raport cu persoana "X" ?)</i>			I-am scris persoanei "X" urmatorul text intr-un sms: <i>"Cum ar fi sa rastorni catre tine afirmatiile tale: "esti fantastica! m-ai ajutat atat de mult, incat am din nou aripi"?"</i>
	2) Strategia prin care am refuzat aprecierea este <i>(Ce a insemnat pentru mine comportamentul persoanei "X"?)</i>		deturnarea (chiar catre persoana "X")
	3) Cand am raspuns astfel, ceea ce am gandit a fost ca: <i>(Care a fost frica mea in fata acestei aprecieri?)</i>		Nu a fost cu adevarat meritul meu. Si daca primesc aprecierea, o sa ma considere sursa ei de "bine".
4) Care sunt efectele acestui gand asupra	a ceea ce am simtit		vinovatie
	contactului cu persoana		afectat, m-am simtit deconectata