Подавленность эмоций

22 из 30

«Нет места чувствам»

Потребность в контроле эмоций, потому что они недопустимы или опасны, что мешает спонтанности и непосредственности в общении с людьми

Недоверие

21 из 30

«Я тебе не доверяю»

Ожидание обмана, предательства, манипуляций

Жёсткие Стандарты

21 из 30

«Всегда можно сделать ещё лучше»

Придирчивость. Вера в то, что никогда не бывает достаточно хорошо и страх за напрасную трату времени

Привилегированность

15 из 30

«Всё будет по-моему»

Чувство избранности и убежденность в том, что всегда должны получать своё, независимо от реальности. Низкая толерантность к фрустрации

Пунитивность

13 из 30

«Ошибки должны быть наказаны»

Чувство ненависти к себе, когда допускаются неудачи. Гнев на других людей, если поступают неправильно

Отчужденность

12 из 30

«Я не такой, как все»

Ощущение, что везде для всех чужой, «своих» людей нет, чувство изолированности

Недостаток самоконтроля

11 из 30

«Не могу удержаться»

Избегание скуки, проблемы с злоупотреблением и безответственность

Покорность

11 из 30

«Я должен делать по-твоему»

Игнорирование своих потребностей и подчинение другим людям из страха

Самопожертвование

11 из 30

«Всё ради тебя»

Убежденность, что о себе думать плохо и прежде всего нужно подумать о других людях

Негативизм / Пессимизм

10 из 30

«Ничего хорошего»

Сосредоточенность на проблемах, возможных неудачах, обесценивание хорошего в настоящем

Зависимость / Беспомощность

9 из 30

«Я сам не справлюсь»

Беспомощность перед лицом повседневных проблем и не самостоятельность

Неразвитая идентичность

9 из 30

«Без тебя нет меня»

Слабая индивидуальность и чрезмерная связь, слияние с другим человеком

Неуспешность

9 из 30

«Я неудачник»

Чувство собственной неуспешности в сравнении с другими людьми, проблемы с достижением целей

Уязвимость

9 из 30

«Вдруг что-то произойдёт?»

Постоянное ожидание беды, катастрофы, болезни. Мир небезопасен и нужно всего предостерегаться

Дефективность

8 из 30

«Со мной что-то не так»

Чувство стыда, собственной неправильности, неадекватности которую не изменить и можно только скрыть

Эмоциональная депривация

8 из 30

«Обо мне не позаботятся»

Трудности с эмоциональной близостью с людьми, ощущение себя непонятым, нелюбимым, неуслышанным

Поиск одобрения

7 из 30

«Я хороший?»

Самооценка зависящая от мнения людей, озабоченность тем, как на меня смотрят другие люди

Покинутость / Нестабильность

5 из 30

«Не бросай меня!»

Убежденнось, что в любой момент близкие отношения могут оборваться