

# Лійка взаємодії

© 2020 Hans Holter Solhjell

Системи реагування на виклики,  
конфлікти та стрес у відносинах  
Здатність до навчання та поведінкова гнучкість

Більше гри, позитивних емоцій,  
співпраці, довіри, гнучкості, взаємності,  
перемоги/перемоги, здоров'я, зв'язаності.  
Гнучкої ієрархії зростання та підтримки.

Весела забава

Натхнення Дружелюбність Вдячність Бадьорість Подив Цікавість Здатність до гри/досліджень/гумору/творчості.

## Ігрова

Зосереджена гра

Щирість Довіра Прихильність Чарівність Радість Ентузіазм

## У відносинах

Розширений діалог

Закоханість Любов Впевненість Життєрадісність Полегшення Доброта

Просоціальна комунікація/бачення перспективи/  
гнучкість/вирішення проблем і співпраці.  
Почуття приналежності/безпеки/турботи.

Коротке спілкування

Урівноваженість Задоволення Прийняття Внутрішній спокій Збудження

## Інтелектуальна

Аргументація

Емпатія Шарм Щастя Сердечність Втіха

Доступ до здатності до концентрації/  
навчання/реальності та орієнтація на правду.  
Пошук найкращих аргументів/рішень/чесної конкуренції.  
Відкритий до/прийняття/терпіння розбіжностей/провокацій.

Дебати

Нудьга Байдужість Неприхильність Невдоволення

## Налагоджування

Припинення діалогу

Розчарування Заздрість Нервовість

Готовність прийняти/пробачити/поправити/бути чуйним.  
Встановлювати здорові межі/змінювати ролі.  
Наявність відпочинку/спокою/відновлення/інтимності/інтеграції.

Активний підрив

Підозра Стурбованість  
Збентеження Роздратування  
Прийняття Непокора  
Депресія Обурення

## Соціальна/когнітивна агресія/захист

Прийняття

Почуття небезпеки/загрози/недовіри/нечесної конкуренції/  
боротьби за владу. Знижена гнучкість / здатність до навчання.  
Одновимірне одностороннє вирішення проблем.  
Недобросовісні тлумачення/обман. Розум мобілізує до  
захисту/атаки/уникнення суперечливої інформації/ідей.

Погрози насильством

Тривога Ревнощі  
Сором Ворожність  
Відчай Шкода  
Шок Гнів

## Політ/Бій

Фізична агресія

Тіло мобілізується для втечі/захисту/нападу.  
Приховує/атакує/використовує вразливість. Підвищена/екстремальна  
чутливість до негативних подразників. Атрибуція ворожості.  
Прискорення дихання і пульсу, напруження м'язів.

Фізична атака

Поразка/невдала атака

Жорстка непохитність

Безнадій-  
ність

## Заціпеніння/Втрата зв'язку

Розруха

Безпорад-  
ність

Гнучкість без обмежень. Бачить точку зору інших, а не власну.  
Конфлікт/розбіжність є загрозою. Покора/задоволення.  
Тіло стає жорстким, онімілим, дезорганізованим або руйнується.  
Відключає/від'єднує від себе/реальність.

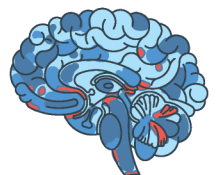
Непритомність

Переляк

Страх

Заціпеніння

Залучення  
Здатність само-/співрегулювання та регулювання підтримки



Детальніше читайте на:  
[www.oppmerksombevegelse.no/  
the-response-funnel-introduction/](http://www.oppmerksombevegelse.no/the-response-funnel-introduction/)

Більше стресу, скутості, негативу, однобічності,  
недовіри, перемоги/програшу, роз'єднаності.  
Жорстка ієрархія домінування. Боротьба за владу.