

IV. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ В КОНТЕКСТЕ ОТНОШЕНИЙ С ДРУГИМИ

Наша природная потребность в любви – по сути потребность в переживании индивидуальной ценности. Эту потребность мы удовлетворяем путём обмена поглаживаниями – единицами признания, то есть подтверждения индивидуальной ценности.

Поглаживания (англ. strokes) как и их дефицит могут вызывать в нас мощные эмоциональные реакции. Поглаживания могут быть вербальными или невербальными (взгляд, рукопожатие); искренними или деланными; подтверждающими ценность (похвала, комплимент) или обесценивающими (пренебрежение, безразличие). Субъективно они могут восприниматься как желанные или нежеланные. „Плохие поглаживания лучше, чем никаких“ – это бессознательное опасение остаться совсем без подтверждений ценности вынуждает нас иногда эмоционально зависеть и от неудовлетворительных отношений.

Осознание своего профиля поглаживаний это необходимый шаг и к стабилизации желаемого эмоционального состояния, и к желаемым отношениям.

- Проводя линию снизу вверх в каждом из столбцов, оцените от 10 до 100% свои тенденции
- Будьте абсолютно честны с самим собой
- Подумайте, что именно Вы можете делать иначе для улучшения отношения к себе и гармонизации отношения с другими
- Пусть и Ваш партнёр заполнит свой профиль; обсудите результаты, пожелания и возможности

Мой профиль поглаживаний (by Claude Steiner)

100					100	
90					90	
80					80	
70					70	
60					60	
50					50	
40					40	
30					30	
20					20	
10					10	
	Я даю другим желаемые ими поглаживания	Я принимаю желаемые поглаживания от других	Я отклоняю нежеланные поглаживания от других	Я прошу других о желаемых поглаживаниях	Я даю себе желаемые поглаживания	
	(Умею искренне похвалить, поблагодарить, сделать комплимент)	(Умею принимать благодарность, комплимент, похвалу и мне хорошо при этом)	(Умею защитить себя от обиды, постоять за себя, потребовать извинений)	(Умею попросить о понимании, поддержке и похвале, если необходимо)	(Умею искренне похвалить и поддержать себя, сделать себе комплимент)	