

V. ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ И ОБЕСЦЕНИВАНИЯ

Обесценивание это (чаще неосознаваемое) приписывание неадекватно заниженной ценности какой-либо эмоции/чувству, потребности, возможности или способности/умению.

И в отношении самих себя, и в общении с другими мы часто подменяем любовь обесцениваниями. Именно обесценивания ранят чувства, ведут к разочарованиям, ухудшению и распаду отношений. В каждой отдельной ситуации возможны сразу несколько обесцениваний; стресс может усиливать тенденцию к обесцениванию. Отношения можно сделать счастливее, научившись вовремя замечать тенденции к обесцениванию и заменять их единицами подтверждения ценности.

Например, действие или высказывание, содержащее в себе обесценивание, ранило чьи-то чувства и повлекло за собой обиду. Если ответственный за это и сам огорчён, и не пытается исправить положение, то он обесценивает:

- Потребность – и свою, и партнёра в отношениях и в признании индивидуальной ценности
- И свои, и чувства партнёра, которые были задеты
- Возможность попросить прощения / Возможность получить прощение
- Своё умение найти необходимые меры / Способность партнёра пойти на встречу.

- Проанализируйте, что именно Вы обесцениваете в сложной ситуации
- Назовите все обесцениваемые чувства своими именами (печаль, злость, страх, радость)
- Внесите ответы в соответствующие поля и обдумайте, чем можно заменить данные обесценивания для достижения желаемой цели
- Проверьте на наличие обесцениваний свои ответы к тесту “ОТНОШЕНИЕ К СЕБЕ“ (Лист I.)

В сложной ситуации я обесцениваю:

| ЭМОЦИИ & ЧУВСТВА | | ПОТРЕБНОСТИ | |
|------------------|----------|----------------------|----------|
| мои | партнёра | мои | партнёра |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| мои | партнёра | мои | партнёра |
| ВОЗМОЖНОСТИ | | СПОСОБНОСТИ & УМЕНИЯ | |