

Теория поглаживаний

Цикл: Транзактный анализ

Тренинг: №3


Дата: 12.01.2015

Тренер: Касымжанова М.К.

Куратор: Багиярова Ф.А.

- №1: Вы и Ваш сосед: «Прекрасный день!» Ваш сосед улыбается вам в ответ и отвечает: «Да, действительно».
- Вы и ваш сосед только что обменялись поглаживаниями.

- №2: «Прекрасный день!» Ваш сосед не отвечает. Он проходит мимо, как будто не замечает вас.
- Как бы вы чувствовали себя? Вы, возможно, спросили бы себя: «Что случилось?»



Поглаживание определяется как единица транзакции. Поглаживание есть признание. Нам необходимы поглаживания и мы чувствуем себя обделенными, если не получаем их.

Виды поглаживаний



Условные и безусловные поглаживания.

Условное поглаживание связано с тем, что вы делаете. Безусловное — с тем, что вы есть (что вы из себя представляете).

1. + условное: «Вы отлично поработали»
2. + безусловное: «Хорошо, что вы здесь»;
3. - условное: «Мне не нравится твоя работа»;
4. - безусловное: «Я ненавижу тебя».

Негативные условные поглаживания не такие уж негативные...

- При отсутствии негативных условных поглаживаний у меня нет причин изменять свое поведение, даже если оно является для меня неэффективным (плохо пахнет изо рта- деликатность во вред)
- Если кто-то говорит мне: «Я терпеть тебя не могу», я знаю, никакое изменение в моем поведении не изменит его отношения ко мне, и лучше не общаться с НИМ.

Поглаживания в противовес игнорированию

В контексте поглаживаний я буду игнорировать тебя, если буду критиковать и принижать тебя, искажая факты, т.е. игнорирование не принимает во внимание, что вы из себя представляете или что делаете.

Негативное условное поглаживание

- 1. «Ты написал это слово неправильно».
- 2. «Я чувствую себя неуютно, когда ты это делаешь».
- 3. «Я тебя ненавижу».

• Игнорирование

- 1. «Я вижу, ты совсем не умеешь писать».
- 2. «Ты заставляешь меня чувствовать себя неуютно, когда делаешь это».
- 3. «Ты омерзительен».

- Любая транзакция является обменом поглаживаниями (№1 пример)
- Любое поглаживание лучше, чем его отсутствие (жажда стимула, эксперимент с крысами)
- Большинство из нас в раннем детстве иногда ощущали отсутствие позитивных поглаживаний, в которых мы нуждались. В этих случаях мы искали способы получения негативных поглаживаний.

Упражнение №1:

- В группе обменяйтесь по цепочке **ПОЗИТИВНЫМ УСЛОВНЫМ** поглаживанием с человеком, сидящим слева от вас.
- В каждом случае наблюдайте за тем, **как дается и принимается** поглаживание. Когда круг закончен, обсудите то, что вы наблюдали.
- Затем проделайте **то же по кругу в другом направлении**. И снова обсудите, как даются и принимаются поглаживания.

Упражнение №2:

- Вспомните, как вы в группе по кругу раздавали и принимали поглаживания. Какие из них были прямыми, а какие поддельными? Подслащивал ли их кто-нибудь?
- Кто принимал поглаживания с открытым (искренним) признанием? Кто игнорировал предлагаемое поглаживание?
- Как вы видели и слышали их в этот момент? Отказывался ли кто-либо открыто от поглаживания, которое не хотел принять, или игнорировал его?

Тренинг № 2 (продолжение темы)

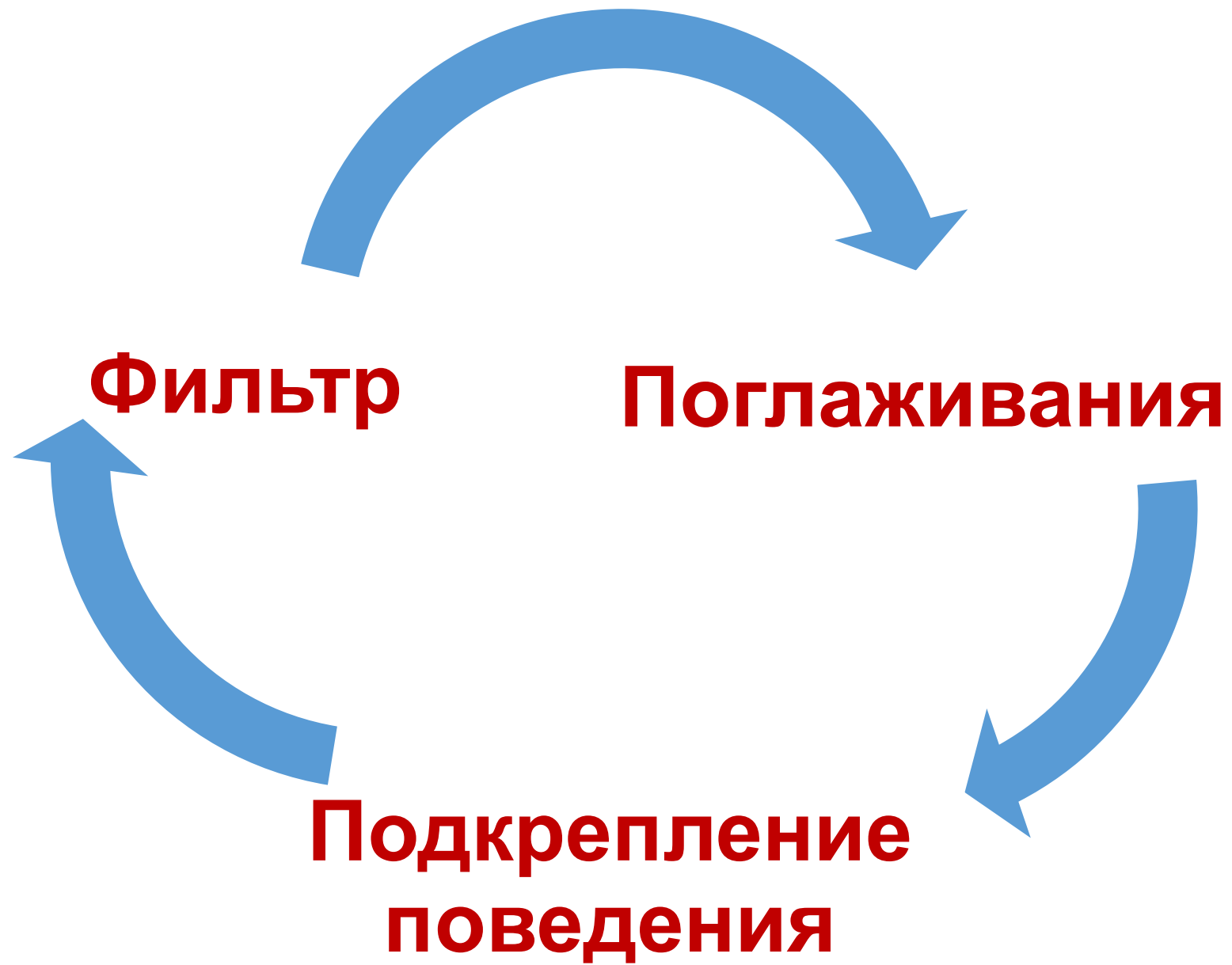
- 1. Что вы думаете о том, что было на прошлом тренинге? Как применяли новую информацию, возможно были какие—то размышления, осознания?
- 2. Каковы Ваши ожидания от себя на тренинге, тренера, группы (участников)?

Тренинг № 2 (продолжение темы)

- **Обратная связь по разминке:**
- **1. Как вы себя чувствовали и ощущали когда стояли на стуле, получая поглаживания?**
- **2. Как вы себя чувствовали, ощущали когда стояли в кругу, давая поглаживания участнику в центре.**

Раздача и прием поглаживаний

- **ФАЛЬШИВЫЕ** поглаживания, которые поначалу кажутся позитивными, однако в конце содержат «жалю»: «Я вижу, ты понимаешь это, более или менее»; «Прелестное пальто — наверное купила его на барахолке?»
- **ПЛАСТИКОВЫЕ**- неискренние «подслащенные» позитивные поглаживания (грубая лесть)
- В приеме поглаживаний каждый из нас имеет собственные предпочтения- **предпочтительный коэффициент поглаживания** (предназначен для поддержания существующего представления о нас самих)



Экономия поглаживаний

• Пять запрещающих правил о поглаживаниях (К. Штайнер):

- 1. не давай поглаживаний, когда их надо давать;**
- 2. не напрашивайся на поглаживания, когда ты в них нуждаешься;**
- 3. не принимай поглаживаний, если ты нуждаешься в них;**
- 4. не отвергай поглаживаний, когда ты не нуждаешься в них;**
- 5. не гладь себя сам.**

• Родителями поглаживания даются в ограниченном количестве, обеспечение поглаживаниями недостаточное, а цена высокая, так они поступают так с целью контроля над своими детьми



• запас поглаживаний ограничен = родители монополисты



• Зная, что поглаживания необходимы, ребенок вскоре учится добывать их, поступая так, как этого требуют мать и отец.

• Будучи взрослыми, говорит Штайнер, мы продолжим бессознательно подчиняться с этим пяти

Упражнение №3

- Разбейтесь в группы по 4 человека (решить- с + или – работать будет участник). Выберите того, кто будет первым. В течение 3 минут он слушает, как остальные члены мини-группы дают ему вербальные поглаживания (они могут быть условными или безусловными). По окончании трех минут он делится с остальными членами группы своими впечатлениями. 2 мин. После обсуждения также со следующим участником.

- **Обсудите следующие вопросы:**

- **какое из полученных поглаживаний я ожидал получить?; каких поглаживаний я не ожидал?;**
- **какие поглаживания мне понравились?; какие не понравились?;**
- **были ли поглаживания, которые я хотел получить, но не получил?**