**«Нам нужны поглаживания, чтобы выжить»**

Людмила Юрьевна Шёхолм, 2.04.2020

Добрые и хорошие слова нужны каждому из нас, чтобы понимать, что я важен, я нужен, меня ценят. Но как отличить положительные поглаживания от манипуляций и комплиментов? Как научиться говорить и принимать хорошие слова? Что случается с человеком, которому не хватает поглаживаний? На эти и другие вопросы ответила Людмила Юрьевна Шёхолм, психолог-психоаналитик, сертифицированный транзактный аналитик, супервизор, преподаватель Института практической психологии «Иматон», в мастер-классе «Что гладишь, то и растёт».

«Эрик Берн сказал о том, что люди написали сценарий жизни до шести лет, к 13 годам они его усовершенствовали и с 13 лет начали жить. Памела Левин в книге «Циклы развития» нашла подтверждающие моменты: от нуля до шести месяцев ребёнок находится в стадии «быть», от шести до 18 месяцев – в стадии «делать», от 18 месяцев до трёх лет – в стадии «думать», от трёх до шести лет – в стадии «идентичность», с шести до 12 лет – в стадии «навыки», с 12 до 19 лет – в стадии «взаимодействие сексуальности и отделения».

*И чтобы сценарий жизни был успешным, нам необходимо получать позитивное поглаживание, определённое разрешение и определённые задачи на каждой из этих стадий. Если этого не было, могут возникнуть различные эмоциональные патологии, зависимости, панические атаки, фобии.*

Ко мне обратился клиент с паническими атаками, он очень добрый, у нас сложились хорошие отношения, но однажды он приходит, ругается матом на своих работников, ведёт себя агрессивно. Я спросила его: «Где, когда и у кого вы научились так реагировать на людей?». «Я сам!» – ответил он. Но я-то его знаю другим. И когда этот человек подумал минутку, он вспомнил: «Я со своей мамой ходил на свиноферму. И она так материла этих колхозниц! А я так же руками машу! Даже слова такие же использую!». У нас внутри живут эти интроекты на негативное или позитивное поглаживание, но негативных больше: «Не суйся», «Не проси», «Молчи».

Поглаживание – это единица социального признания. Рене Шпиц нашёл, что у нас есть три голода: по стимулам (прикосновения к телу), по признанию (поглаживания, транзакция), по структуре (расписания, ритуалы). Все три голода должны удовлетворяться. Как специалисты, дайте клиентам структуру – будьте надёжны и последовательны, говорите много тёплых слов. И советуйте людям помимо вас получать поглаживания ещё у кого-то, например, в фитнес-зале, на йоге, на массаже.

Есть безусловное поглаживание: «Я тебя люблю», «Я рада, что ты есть», «Добро пожаловать» – это плюсы. Минус – это игнорирование, слова «Я тебя ненавижу», «Всё, что ты делаешь, мне не нравится». Безусловное поглаживание можно ожидать только от Бога или в отношениях матери и ребёнка. Если у вас есть фантазия, что вас где-то будут принимать безусловно, оставьте её: этому надо очень долго учиться. Мы люди, и мы любим условия. Условное поглаживание появляется, когда ты что-то сделал: «Я заметила, что ты сделал хороший доклад». Безусловное и условное поглаживания могут быть вербальные и невербальные.

Нам нужны поглаживания, чтобы выжить. И мы одеваемся, работаем для того, чтобы нас похвалили. Создан целый профиль поглаживания: как я даю себе позитивные поглаживания и отказываюсь давать негативные, сколько я прошу, сколько принимаю, сколько отказываюсь давать и принимать.

Можно сделать такое упражнение: посчитайте, сколько вы даёте себе позитивных и негативных поглаживаний в течение дня. Просить о негативных поглаживаниях можно по-разному: опозданием, не поздоровавшись.

В поглаживаниях нет оценки. «Мне нравится» – это комплимент, манипуляция. Поглаживание – это я вижу тебя, я слышу тебя, я тебе говорю. Я обязательно спрашиваю: «Могу ли я дать тебе теплые слова, внимание, поглаживание?», тогда вы слушаете себя, думаете и отказываетесь или соглашаетесь. Клод Штайнер назвал это нулевой транзакцией. Никогда не говорите человеку хорошие слова, если вы его не спросили: он может быть не готов, чем-то занят, тогда своими действиями вы будете просить негативное поглаживание, не уважая границы другого человека. Если он сказал: «Нет», не надо спрашивать, почему, зачем, отчего. Признание можно говорить о качестве, об ответственности, о творчестве, о вкусе.

Отказывайтесь от «пластиковых» поглаживаний: «Ты выглядишь лучше, чем вчера», «Ой, какая на тебе кофточка! Видела вчера такую на Зине», «Ты ездишь на машине, как у моего мужа». Это не поглаживание, а укол. Откажитесь от них – лучше просто тепло посмотрите…».

«Психологическая газета», https://psy.su/feed/8091/