

Рабочая тетрадь

Пассивная агрессия и прокрастинация

Заметки психолога.

Модуль программы психологической работы над собой

2024 г.



2 лист. Описание

Опыт практической психологии показывает, что прокрастинация и пассивная агрессия (ПА) - это:

- Явления, с которыми сталкивается практически каждый человек несколько раз в течении одного дня. Как у себя, так и у окружающих.
- Каждое из них - сложное системное событие, относящееся к процессам сознательной организации поведения.
- Они способны существенно снизить уровень качества жизни до уровня невроза и даже психоза.

Тетрадь представлена как четыре концентрических обсуждения этой темы:

- Самое общее представление,
- Разбор пассивной агрессии как коммуникативной позиции
- Диагностика
- Возможные ходы в ситуации.

Примечания.

По ходу изложения некоторые слова будут забраны в скобки "...", это значит что слово выступает понятием и актуализирует все связанные с собой контексты. На пример "любовь", во всех формах которые вы можете себе представить. Так же "...", это указание на то что слово используется как термин или понятие.

Рекомендации к прочтению:

Текст неизбежно сложный, потому как таков предмет. Мы бы рекомендовали читать в несколько прогонов. Например, прочитать один раздел, получить общее впечатление. И затем еще два или три раза возвращаться к местам, которые непонятны или не укладываются в голове.



Медицинское диагностическое описание

В базовых медицинских диагностических картах пассивная агрессия рассматривается следующим образом.

В качестве упражнения: Читать медленно. На втором, третьем прочтении вспомнить эти проявления в себе и других людях.

Для диагностики пассивно-агрессивного расстройства личности состояние должно соответствовать как минимум 5 из следующих критериев^[1]:

В DSM-III как минимум 5 из ниже перечисленных признаков должны были присутствовать для постановки диагноза (301.84)^[2]:

- откладывание работ (человек не делает то, что нужно для выполнения работы в срок);
- постоянное невыполнение сроков и откладывание завершения выполняемых повседневных задач, особенно когда оно стимулируется окружающими;
- становится угрюмым и мрачным, раздражительным, или начинает спорить, когда его просят сделать то, что он не хочет делать;
- конфликтность, раздражительность и упрямство при вынужденной необходимости выполнять нежелательные для больного задачи;
- избегающее поведение при выполнении обязательств, которое оправдывается забывчивостью;
- не выполняет обязательств, ссылаясь на «забывчивость»;
- возмущается полезными советами окружающих, направленными на повышение продуктивности его жизни и работы;
- необоснованный протест против справедливых замечаний и требований окружающих людей и заявления о необоснованности этих требований;
- необоснованная критика или презрение по отношению к начальству;
- необоснованно критикует или презирает людей, наделенных властью, всех кто имеет право регулировать его поведение;
- считает, что он делает намного лучшую работу, чем оценивают его другие;
- намеренно плохая или медленная работа при выполнении нежелательных задач;
- работает сознательно медленно или плохо справляется с задачами, которые он на самом деле не хочет делать;
- голословно утверждает, что другие предъявляют к нему необоснованные требования;
- препятствование усилиям других за счет неисполнения своей части работы.



П.А. как поведенческая последовательность

Простая поведенческая последовательность выглядит таким образом.



Ситуация вызова требует поведения, в поведении мы реализуем определенную, возможно не осознанную стратегию. Если стратегия управляема, согласована и обсуждена, и под нее есть ресурсы, тогда мы идем к результату “по-верху”, по зеленой зоне, проблематизация возрастает от ощущения “одиночества” перед задачей. Затем усиливается практикой поступков, поведения. С каждым шагом ситуация “уплотняется”, и нам приходится иметь дело со все более жесткими последствиями.



Здесь мы можем видеть, как разворачивается ответ. В каждой конкретной ситуации необходимости действовать мы можем “поднимать” историю или “опускать” ее. Это всегда очень точное ощущение: получилось лучше или хуже.

Социальные признаки П.А.

Пассивно-агрессивное поведение (или пассивная агрессия, ПА) — манера поведения, при которой подавляются проявления гнева. Высказывается пассивное сопротивление негативным репликам оппонента. При этом удается достичь целей, стоящих перед человеком, использующим данное поведение. Главная особенность пассивного агрессора – подавление гнева. В нем очень много обиды, злости, агрессии, но он не умеет и боится выражать негативные эмоции. Такие люди никогда не говорят прямо, чего им хочется, чего не хочется, что их не устраивает и чем они недовольны. Вместо этого они изощренно уходят от конфликта, терзают вас недомолвками, ждут, когда вы сами угадаете, на что они обиделись. До поры - до времени такой персонаж может казаться хорошим партнером: не ругается, не орет, во всем с вами соглашается – да находка вообще! Но тайное всегда становится явным, и отношения превращаются в кошмар. Впрочем, пассивно-агрессивный родственник (особенно старший), коллега или подруга – это тоже тот еще подарок. Но почему мы всё о других – может, какой-то из этих пунктов и про вас?

1. Люди с синдромом ПА не говорят «нет»

Прямо в лицо сказать, что ему что-то не нравится, что он не хочет и не будет этого делать, – нет, на такое пассивный агрессор никогда не решится. Он кивает головой, со всем согласится, но не сделает. «Забудет» про дедлайн, «не успеет» зарезервировать столик в ресторане, в который на самом деле просто не хотел, а то и ногу сломает по дороге – лишь бы не идти с вами в театр.

2. ...саботируют

Если на работе пассивному агрессору дали задание, которое ему не нравится или в котором он чувствует себя некомпетентным, он не признается в этом прямо, а саботирует и тянет до последнего. Вместо того, чтобы честно сказать: «У меня проблемы с этим проектом, мне нужна помощь», они предаются прокрастинации и изо всех сил демонстрируют максимальную неэффективность – в надежде, что все как-то решится само и задачу передадут кому-то другому.

3. ...избегают прямой конфронтации

Даже чувствуя себя уязвленным до глубины души, пассивный агрессор не скажет об этом прямо, а будет посылать спутанные послания, которые должны показать вам, как вы бездушны и жестоки. Если такой человек – ваш близкий, то вы постоянно слышите от него что-нибудь вроде: «Конечно, конечно, поступай, как считаешь нужным, зачем тебе волноваться по поводу того, что я чувствую...»

4. ...подавляют гнев

В их картине мира любые несогласия, недовольство, злость или обиду лучше замести под ковер, а не выносить наружу. Больше всего на свете эти люди боятся открытого конфликта. Так часто бывает с теми, кого с детства ругали за любые проявления чувств, а также с теми, кто рос в очень эмоционально нестабильной семье, где мать и отец постоянно ругались, а то и набрасывались друг на друга с кулаками. Такой ребенок растет с ощущением, что гнев – это ужасная неконтролируемая сила, что это уродливо и невыносимо стыдно, поэтому эмоции надо сдерживать и подавлять. Ему кажется, что если он даст негативным переживаниям хотя бы немного свободы, наружу вырвется чудовище – вся злость и ненависть, которые он копил годами, выльется и спалит все живое вокруг.

5. ...не признаются, даже себе, что на самом деле чувствуют

Понятно, что веря в такую страшную силу отрицательных эмоций, пассивный агрессор не хочет их показывать – лучше спрятать, чем разрушить хорошие отношения (или чем показаться злым). В паре пассивный агрессор никогда не скажет первый, что что-то не так. Если вы спрашиваете его, что случилось и чем он недоволен, он отвечает: «Ничего», «Все в порядке», «Я отлично». Но его голос за километр демонстрирует, что все совсем не в порядке и не отлично. Вы пытаетесь разобраться, поговорить по душам – не тут-то было: глухо, как в танке.

6. ... практикуют избегающее поведение

Разозлившись, такой партнер не проявляет свои чувства, а замыкается и уходит в оборону. Пассивный агрессор может молчать часами, днями, неделями. Не отвечает на ваши вопросы, отказывается от диалога. Это такой способ наказания: вот так-то вы и поймете, что что-то сделали не так, чем-то его обидели. Что именно? Где вы допустили роковую ошибку? В чем была ваша неисправимая вина? Ишь, чего захотели – так каждый может! О нет, в этом клубе изощренных пыток вам ничего не скажут и не объяснят – догадайтесь сами. Помучайтесь, подумайте, вспомните каждое свое слово. Наказаны? Что, лучше бы вас били? Нет уж, не дождетесь!

7. ...провоцируют на гнев

И уход от открытого взрослого диалога, и игры в молчанку, и любимое «Делай как знаешь, тебе же все равно наплевать...» – все это рано или поздно доводит вас до белого каления, и вы начинаете орать. Ага, попались! Пассивно-агрессивный собеседник именно этого от вас и добивался (скорее всего, бессознательно – хоть что-то в его оправдание). Сам он боится выражать гнев, поэтому передает эту почетную функцию вам: теперь он с полным основанием может считать вас плохой, злой, несдержанной... Собственно, он так и думал. Ну конечно, ничего другого он от вас и не ожидал. Он, конечно, надеялся, что вы не такая, как все, но как мог он, наивный, мечтать о таком чуде... В общем, спровоцировав вас на припадок адской ярости, он пройдет по вашей самооценке по полной программе, а для себя получит очередное подтверждение: гнев – страшная неуправляемая стихия, его надо сдерживать всеми силами, а строить отношения с людьми открыто и искренне – нельзя, опасно.

8. ... манипулируют

Пассивные агрессоры постоянно давят на две любимые кнопки: жалость и чувство вины. Сказать прямо, чего они хотят, – это для них примерно так же нереально, как сказать «нет». И если им что-то нужно, они идут сложносочиненными окольными путями. Вместо того чтобы просто попросить вас помочь нести тяжелую коробку, такой родственник или сосед припомнит все свои медицинские диагнозы, будет издавать тяжкие стоны и ныть, что в прошлый раз при таких обстоятельствах у него было защемление грыжи, сердечный приступ и геморрой.

9. ... делают гадости за спиной

Они очень стараются показать себя милыми, добрыми и желают нравиться людям. Но невыраженный гнев, злость и зависть никуда не деваются, а копятся внутри. Когда они завидуют чьему-то успеху или чувствуют себя несправедливо обойденными, то вместо прямой конфронтации выбирают тайные способы мести – распространить о ком-то гадкий слух, послать анонимный донос начальнику. Да, эти безобидные одуванчики могут испортить вам репутацию.

10. ... перекалывают ответственность.

Пассивная агрессия – это незрелое поведение. Пассивный агрессор не чувствует себя хозяином своей судьбы, он постоянно винит во всем жизнь, обстоятельства, других людей. Внезапно вы оказываетесь виноваты во всех несчастьях вашего близкого человека. Считается всё: вы были недостаточно внимательны и не проявили сочувствие, не угадали, почему он обиделся, дали ему неудачный совет, из-за которого все пошло не так, да и просто то, что он связал свою жизнь с вами (или то, что вы у него родились, если вдруг это кто-то из ваших родителей) испортило эту жизнь напрочь.



Прочитайте список критериев пассивно-агрессивного поведения несколько раз, через паузу, представляя возможные случаи из своей **жизни и окружающих**.

Также в тексте видны стандартные манипуляции, который применяет пассивный агрессор. Каковы они? Какие из них вы встречаете в поведении окружающих? А может быть, в своем?

Какие манипуляции особенно действенны в отношении вас? Есть мнение, что нас особенно эффективно “пробивают” те манипуляции, которые мы сами практикуем. Что вы об этом думаете?

Психологическое описание П.А. установки

Если коротко, то мы считаем, что симптоматика ПА проявляется всякий раз, когда происходит ориентационный сбой. Когда нет ответа на вопрос “что делать?“, когда не получается ни отказаться, ни принять. “Не решил...”

Когда же ситуация требует все же ответить на этот вопрос, принять решение, выбрать и начать действовать, продолжительное “зависание” приводит к острой и примитивной реакции. Например, все виды пассивности при высоком напряжении дают прокрастинацию. Если вовремя не сориентироваться, страдает социальность (соотнесение с ситуацией и действиями других).

От нас не требуется становиться кем-то (героем), который со всем справляется. Нужно задаваться вопросом “Куда мне? Что я делаю?”, услышать себя и понять, где моя дорога. И быть в этом как можно точнее. Одним из основных приобретений ответственности и мудрого сотрудничества с жизнью мы можем считать возможность двигаться в своем направлении, решая свои задачи, ощущая перспективу. Мы стремимся к этому. Получается по-разному, как получается. Зоны контакта могут быть более или менее напряженными.

ПА - это утверждение себя за счет отказа участвовать в любой целенаправленной деятельности. В пассивно-агрессивном состоянии человек не берет ответственности за свое “да”, за свое “нет”, за свой выбор. Это невозможность принять решение, так как желание не находит пути реализации. Бездна блокирует реализационный потенциал.

Мы живем в мире правил и требований - это неизбежно - но на разном уровне мастерства, ответственности и удовлетворенности.

Если нам удалось построить свою жизнь так, что мы согласны с тем, чего желаем, если у нас есть для реализации этого инструменты и навыки, если мы находимся в ситуации сотрудничества с другими людьми по всем актуальным аспектам нашего бытия, то Пассивная Агрессия - это не про нас.

ПА - это когда долго что-то не получается и нет оснований полагать, что в перспективе получится. Накопленное напряжение, ощущение длительного “пробоя”, недовольство. И это недовольство располагается в зоне “делать”: следовать своим собственным решениям, принимать решения вышестоящих (начальника, руководителя...), заниматься организацией собственной жизни. В итоге развивается синдром Пассивной Агрессии.

Важно. Мы рассматриваем ПА прежде всего как личностное нарушение. Личность управляет поведением. Это позиция человека по отношению к жизни и инструмент. Безусловно, психофизиологические нарушения имеют место быть, но вследствие общей позиции регуляции поведения, а не как причина синдрома. Скорее имеет место личностный конфликт: “Я заставляю себя обращать внимание на то, на что я не хочу или мне болезненно обращать внимание”. Сбой настройки происходит именно здесь. Конфликт в зоне управления поведением, и в частности в зоне профессионального сотрудничества, безусловно опасен. Конечно, мы можем строить на производственных циклах многоуровневые “защиты от дураков”, но все ситуации невозможно предусмотреть заранее, их все равно больше... плюс случайности.



Если мы не владеем собой, то никакие другие победы нам на пользу не пойдут

Практикум П.А.

Опросник

Вашему вниманию предлагается опросник, в котором Вы сможете примерно оценить зону и уровень опасности возникновения П.А.

Построение своей жизни - сложный процесс. Сбой может случиться в любом месте.

Перед вами опросник на определение уровня П.А. и его зону. 1 - нет, 2 - скорее нет, 3 - скорее да, 4 - да.

| Опросник на выявление уровня (установок) пассивной агрессии | | |
|---|--|--|
| | Общие В себе В отношениях В дружбе В работе | |
| 1. | Иногда я бываю чем-то недовольна (ен) долго. Застреваю в этом чувстве | |
| 2. | Вечно какие-то посторонние мысли отвлекают меня | |
| 3. | Я редко решаю свои вопросы своевременно | |
| 4. | Да, многое надо сделать. Но это так сложно | |
| 5. | Я принимаю ответственность реже, чем надо | |
| 6. | Милые бранятся, но не тешатся | |
| 7. | Есть ощущение потерянного времени | |
| 8. | У меня такой огромный внутренний мир, что реализуется с трудом, и вообще внутреннее и внешнее могут не пересекаться. | |
| 9. | "Завтра" - там многое, практически все! | |
| 10. | Мои ожидания от совместности не исполняются | |
| 11. | Дружеские вечеринки все время по одному сценарию. Не интересно | |
| 12. | Начинаешь что-то делать, и все не то... | |
| 13. | Каждый преследует свои интересы | |
| 14. | Близость несет в себе боль | |
| 15. | Каким-то не своим делом занимаюсь на работе | |
| 16. | Я могу разделить практически все, но с разными людьми | |
| 17. | Я часто ощущаю безнадежность | |
| 18. | Нам очень сложно строить совместные планы | |
| 19. | Обстоятельства часто бывают непреодолимыми | |
| 20. | Дружить очень сложно. Практически невозможно | |
| 21. | Я не доверяю своим решениям | |
| 22. | Свяжешься с кем-то - напряга не оберешься | |
| 23. | Коллеги и начальство только и ищут, куда тебя припахать | |
| 24. | Люди шушукаются за моей спиной | |
| 25. | Хотел бы что-то в себе улучшить, да не знаю что | |
| 26. | Я многого не могу сказать, разделить в близких отношениях внутри семьи | |

| | | |
|----|---|--|
| 27 | Я часто и подолгу чувствую себя усталым | |
| 28 | С коллегами перемолвиться не о чем | |
| 29 | Я зачастую принимаю ответственность не в той форме, в которой это полезно | |
| 30 | У меня есть длинные напряженные отношения | |
| | | |

Мы построили облегченный вариант опросника, так как ПА - это не то чтобы ненаблюдаемая переменная, тайная такая. Нет, обычно все видно, просто внимательным взглядом. Соответственно, ваши ответы фокусируют зону ПА и уровень “поражения”. Те ответы, которым вы назначали значение 4, то есть “да”, имеют непосредственное отношение к тому, что мы называем “вызов”. Это та задача, которую надо решать.

Итак, вы ответили на вопросы опросника.

Сложите поставленные баллы. У вас получилось между 30 и 120.

Зеленая зона. Между 30 и 60 - соответственно уровень ПА находится в относительной норме.

Желтая зона. Между 60 и 90 - надо что-то решать непременно.

Красная зона. Между 90 и 120 - вы попадаете в зону, когда ПА уже активно разрушает вашу жизнь.



Что теперь с этим делать?

Вспомним несколько положений про ПА.

Это целостная реакция. Настроение, которое овладевает человеком. И при очевидной невыгодности “держат у себя мрачного бизона”, тем не менее мы можем довольно долго находиться в этом неудобном положении. Этому есть несколько причин:

- *Объективность ситуации. Подросток не может быть ребенком, но и взрослым он еще не является. Количество ресурсов такое какое есть.*
- *Отрицательная эмоция, удерживающая нас здесь. Если я перестану это чувствовать, то это значит, что я не прав, и этим воспользуется мой достаточно близкий человек, чтобы установить надо мной контроль. Соответственно, в переживании и образе себя удерживается такая фокусировка. Вторичные выгоды, возможно, неявные для самого человека.*
- *Переживание травмы*
- *Растерянность перед новой задачей или неготовность ее принять*
- *Застарелая нудная коммуникация: “Ну сделай!” - “Да сделаю я!”... - но вот все не получилось.*
- *Примитивная, сильная, важная функция утверждения себя через отказ. Достоялся, дотерпел - достоинство. А может быть, в той ситуации только так это достоинство и можно сохранить. Кажется, что это густо подростковая проблематика. Получение права на себя несмотря ни на что.*



- Определиться с главной задачей.
- Предположить минимальные движения в ее решении.
- Начать их совершать.

Организация сознательного поведения

Если мы говорим о характере динамики организации поведения, то ее лучше представлять себе не как линию времени (в прошлом было ... , и поэтому я сейчас иду к ...), но как раскрывающееся из момента настоящего присутствие. Можно было бы сравнить это со взрывом в смысле равномерного расширения во все стороны ударной волны, сообразно препятствиям на пути ее, волны, распространения - если убрать разрушительные коннотации, присущие понятию “взрыв”, хотя, конечно, наше присутствие может быть разрушительным.

Линии распространения - вовне или вовнутрь, в прошлое или в будущее - представлены в файле, приложенном по ссылке.

Однако самым принципиальным моментом является то, что ситуация, в которой мы находимся, обновляется достаточно часто. Утро - это не день и не вечер, мы проголодались - поели, студент пропустил два практикума семинара, но если он хорошо поработает на оставшихся трех, то может получить высокую оценку. То есть мы действуем из момента настоящего сообразно сложившейся конфигурации поля событий. Взаимодействуя, распространяясь во внешний мир фактически (переставил стул к окну), сообразуясь со своими потребностями внутри, имея как данность какую то сложившуюся в прошлом конфигурацию и опираясь на нее, производя изменения, влияющие на будущее.

То есть следует начинать скорее с переживания своего состояния - это источник активности. Здесь мы тоже можем наблюдать качественную шкалу. Сложная ситуация будет скорее выводить нас на границы взаимодействия. Здесь могут возникать страх, стыд, вина, обида. Мы можем быть мотивированы угрозой в будущем, своим взаимодействием с соблюдением правил или личными ограничениями на текущий контакт. Мы обмениваемся с миром принятием или неприятием. Чем более напряженной является внешняя ситуация, тем более “опосредован” этим субъект в своем переживании себя. Сильные ограничения “свободы”, права и возможности выбора обращают нас в контакт с разнообразными возможностями ситуации - от субъективного ощущения “безвыходности”, до “я справляюсь, мне даже интересно”.

ПА располагается именно на этой шкале как форма личного “ответа”, позиции по отношению к некоторому влиянию или собственной потребности.

Важнейшим для понимания моментом является то, что это объективно необходимая функция (утверждение себя несмотря ни на что). Подтверждение своего права на себя. Сохранение этого права в условиях невозможности сколько нибудь гармонично организовать “взрыв, явление” своего присутствия ведет к такой форме отказа участия.

Также здесь находится значимый коммуникативный механизм - требование подтверждения своего присутствия. Как мы помним, любая ситуация НАЧИНАЕТСЯ с обмена признанием наличия **мого** и собеседника. Чем больше фрустрирована эта потребность, до полного самоотказа, начиная от “ничего я не обижен, и не ждал ничего от вас”, и до “что они все ко мне придираются”, - тем более она “абстрактна”. Человек на полном серьезе требует подтверждения своего присутствия у контролера трамвайного, допустим. То есть не по адресу.

Далее мы еще несколько детализируем наше представление о ПА, но стоит относиться к ПА как к действию, предпринимаемому в текущем, меняющемся настоящем. Этот ответ может быть исправлен, потому что в каждой ситуации есть возможности сделать ее более гармоничной.

Принятие

Если мы рассматриваем П.А. как событие в некотором текущем “сейчас”, то мы видим:

- Отторжение чего либо (непринятие)
- Невозможность перейти к действию. По внешним или внутренним причинам. “Меня все равно не поймут, не сделают, не дадут то, что мне надо”. В ситуации нет необходимых ресурсов. “Я не умею”. “Даже если я сделаю “как надо” все равно не получу то что мне надо...”. “Что воля, что неволя - все равно”

Соответственно, здесь нужно принять результат своего действия или бездействия.

- Принятие или непринятие чего либо. Это субъективное событие. Здесь очень сложно себя “заставить”. Конечно, можно, но если в этом упорствовать, то вот она и ПА.

Мы все-таки “объективно” живем свою жизнь. И П.А. здесь - именно нарушение: все, что остается от своей жизни это “сопротивление”.

В сложной организации человеческого сознательного поведения наши потребности и формы их удовлетворения зависят от других людей. Мы “воспринимаем” наши потребности в контексте реальных отношений с реальными людьми. И если фрустрация длинная, то П.А. представляет собой комплекс поведения, который сложился уже как слепопроизвольная конструкция. И для того, чтобы “перебрать” ее, надо в некотором смысле стать “другим человеком”. Здесь сложность. Слепопроизвольная регуляция поведения в форме ПА хотя и травматична - человек недоволен и даже понимает это - но “уже” сложилась. И с этой сложившейся точки зрения проще ждать, негодовать и требовать изменений, чем отделиться от текущей коммуникации, вспомнить свою потребность и пойти делать что то самому по своему поводу.

Что для этого нужно делать.

Сформировать сознательное целостное описание ситуации: “Я хочу, мне не хватает...”. Если понимание четкое - хорошо, то на “первом прогоне” может быть достаточно простого ощущения неудовлетворенности.

И дальше идти к совершению сознательного действие принятия собственного положения, состояния. Выделить потребности, необходимости.

Здесь мы стремимся к пониманию того, в каких отношениях разворачивается моя “потребность”. От кого “я жду” в контексте отношений. Здесь несколько аспектов:

- Принятие, подтверждение меня в отношениях.
- Аспекты организации. Могу ли я самостоятельно взять абонемент в бассейн, допустим.
- Распоряжение ресурсами. От кого или от чего зависит распределение ресурсов? Насколько я зависим от кого-то в распределении ресурсов? Насколько я “зависим” от кого-то в моем управлении моими ресурсами?

Практика показывает, что в самом широком смысле “успех” принципиально зависит от восприятия остроты потребности (то, что ты хочешь) и возможности “передоговориться”, посмотреть ресурсы. изменить в нужном направлении ситуацию взаимодействия с теми людьми, в общении с которыми разворачивается моя жизнь.

Эта задача может принимать разные объемы. От сообразного взросления ребенка и постепенной передачи ему ответственности за его жизнь до необходимости перестать доказывать окресной шпане что “ты не верблюд” и постоянно терпеть в этом поражение.

Ваше положение здесь - потребность и коммуникация - должны быть представлены адекватно и не вызывать у вас сомнений.

И лишь затем принимается решение об изменении ситуации.

Итак: Потребность. Принятие. Коммуникация. И готовность нести ответственность за результат, в том числе и за перераспределение ресурсов и свои необходимые усилия.

Устойчивая ПА. У вас достаточно материала по диагностике, прямому наблюдению ПА. Ее в жизни в разных формах, к сожалению, много. И она усложняет общую атмосферу - точно. Может быть, получится начать обсуждать с друзьями, кто как это делает. Здесь требуется высокий уровень доверия и некоторое достоинство, чтобы не направлять эту рефлексии друг на друга. Первое правило коммуникации - говорить от себя, за себя, в первом лице единственного числа.

Следующий уровень связан именно с пониманием самой структуры ПА, ее действительной цели и смысла.



Работа с дневником. Запишите, какие мысли вызвало у вас чтение этого параграфа. В общем простая мысль, сотрудничество. Организация сотрудничества, На сколько вы этим владеете. Здесь, внимание, настроенность на сотрудничество зависит от типологии. Экстраверсия - интроверсия. Здесь вопрос, можете ли вы опираться на навыки сотрудничества.

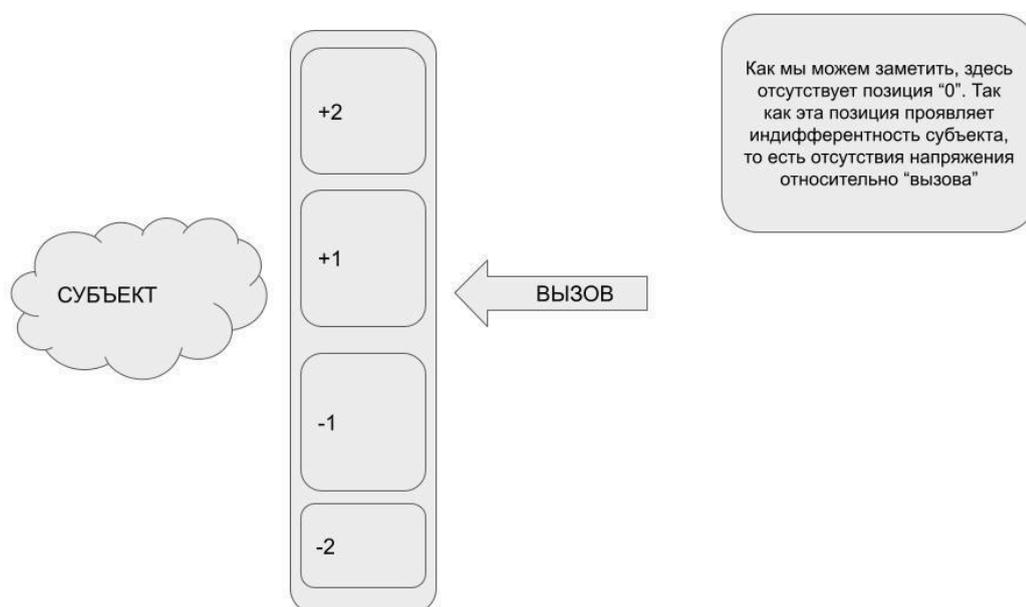
П.А. и время

Время свойственно сознанию, можно сказать, что время появляется как осознание процессов движения к цели, этапов. Жизнь души - чувствующее восприятие. Если в сознании есть цели и этапы движения, то душа, чувствующее восприятие, разворачивается в предложенном формате. Возникает переживание времени. Время дробит большую цель, желание, на некоторое количество маленьких шагов, каждый из которых обладает гораздо меньшей интенсивностью. Это первая сложность в удержании мотивации. Вторая сложность связана с умением делать эти шаги, операционной обученностью. Третья сложность - наличие ресурсов для воплощения. Четвертая - организация пространства сотрудничества вокруг движения к цели. Если человек достаточно справляется с этими сложностями, он может сознательно существовать во времени, допустим, школьного обучения: “я учусь в школе”. Или времени существования проекта: “мы строим дом” и т.д.. Возникают знаемые границы ситуации, опираясь на которые мы можем строить целенаправленное поведение. По мере возрастания невозможности справляться с вышеперечисленными сложностями происходит усиление невозможности целевого управления поведением. По любым причинам на любой линии восприятие, репрезентация времени в организации поведения будет ухудшаться. Это ведет также и к тому, что интенсивность переживания будет укрупняться. Стремиться к тотальности - “все или ничего”, “люблю ли я на “самом деле”?”. Не купленное, допустим, мороженое запоминается на всю жизнь как травма. Усиление интенсивности само по себе не плохо и не хорошо, но судьбоносно. То есть если мы влюбляемся интенсивно, вне времени переживаем любимого человека, “часов не наблюдаем”, то этой мотивации может быть достаточно для брака, который, являясь “длинной” целью - прожить вместе жизнь - создаст и организует время для конкретных проектов. Однако, когда мы говорим о ПА, то эта позиция также относится к состояниям повышенной интенсивности. Человеку очень важно доказать свою правоту сейчас, а дальше - “хоть трава не расти” в предельных случаях. Это сильное состояние на низком уровне дифференцированности с минимальным учетом времени. На таком состоянии проще настаивать, проще оказаться захваченным им. Формируется то, что мы могли бы назвать общим отношением. Особенностью его является то, что это отношение соотносится со всеми линиями вызовов. Если человек находится в пассивно агрессивной позиции по базовому ощущению, то он будет именно так относиться к любым предложениям активности в любых полях иерархических значимостей.



Вопрос качества ответа

Здесь мы прикасаемся к вопросу *качества* “проживания жизни” человеком.



Можно представить схему, указывающую на качество индивидуального ответа вызову жизни.

Вызов, до тех пор пока мы живы, есть всегда. И дело здесь не в том, “большой” он или “маленький”. Каждый человек находится на своей линии фронта в собственной ситуации. И текущая задача актуальна. Соответственно есть качество субъективного ответа требованию ситуации.

Каков будет этот ответ? Давайте посмотрим на примере. Человек приходит в магазин осетрины купить. А она второй свежести. Так бывает. **Что именно и в какой форме “заденет” человека, равно этому человеку, его структуре восприятия и возможностей организации поведения.** Мы можем разнести степени по качествам проживания этого опыта. В позиции -2, соответствующей у нас пассивной агрессии, мы можем увидеть самые тяжелые формы. Допустим: “Эти торговые сети делают с покупателями что хотят, никакого влияния на них нет. Куда смотрят контролирующие органы, которые вероятно подкуплены...” Три минуты такого внутреннего диалога портят настроение надолго, укрепляют человека в полусознательном негативном отношении к воспринимаемой действительности, и домашним достанется. В позиции -1 субъект скорее всего будет требовать книгу жалоб и предложений. Вызывать менеджера зала, доказывать, что они не правы. И скорее всего его претензию примут. Сейчас у менеджеров специальный курс, “работа с жалобами и предложениями”. Субъект отправляется домой “удовлетворенный” признанием своей правоты. И его домашние и сослуживцы выслушают эту историю несколько раз. Или он просто не купит продукт низкого качества и еще раз подумает прежде чем ходить в этот магазин; не устраивая нудного разбирательства, не будет тратить свое время и силы. В позиции +1, возможно, будет разговор с менеджером о том, а какая

рыба у вас свежая все-таки, подскажите? В позиции +2 человек либо спокойно не сделает эту покупку, не тратя энергии своего внимания. Либо озаботится закупками рыбы в эту торговую сеть, если у него есть время и желание, или откроет свой рыбный магазин.

С покупкой рыбы более или менее все просто. Наши ситуации, как правило, сложнее. Но при всей сложности наших жизненных ситуаций следует помнить две вещи. Наша ситуация равна нашему ее восприятию, и осмыслена задача облегчения или оптимизации этого восприятия на пути к большей свободе личных процессов.



Управление поведением и ПА.

Мы находимся в зоне управления поведением. Здесь принимаются решения. Здесь мы подчиняемся или утверждаем. Выясняем отношения. Соблазняем, пугаем, желаем, боимся. Планируем, договариваемся, торгуемся. Принимаем или не принимаем себя и других. Короче говоря, устанавливаем согласованные связи между нами и всем окружающим. С нашими текущими состояниями и целями, которые у нас есть.

Личный успех во взаимодействии с окружающей действительностью порождает чувство плодотворной активности, легитимности целей и формы их достижения. В том случае, если успех в какой то области недостижим, формируется позиция не-до-вольства. Эта позиция может привести к формированию синдрома пассивной агрессии.

Пассивная агрессия есть форма “ответа” субъекта на управляющее влияние - собственное или чье либо другое. Но субъект продолжает находиться в коммуникативном пространстве, и именно на обращение он отвечает отказом. Отказ, как мы понимаем, может быть более или менее ответственным, в случае ПА мы говорим скорее о не о мере ответственности, а о мере безответственности субъекта. Говоря философски, если в случае ПА мы имеем отсутствие присутствия субъекта, то отсутствие отсутствия субъекта коммуникации будет означать в животном случае присутствие инстинктивное, в случае же человека - мы прикасаемся к сумасшествию. То есть ПА - это все таки человеческая и коммуникативная форма ответа. Но нижняя его граница.

По отношению к системе управления и его субъектам человек может занимать три позиции: сотрудничество, конфронтация, избегание. Все три позиции законны, если человек понимает что делает и совершает сознательный выбор. Тогда он строит свою судьбу и взаимодействует с вызовами, отвечает себе и окружающим на возникающие вопросы. Возможная позиция + личный выбор.

В зависимости от **качества ответа** у него **формируется** либо активная плодотворная **позиция** по отношению к жизни, либо более или менее пассивно агрессивная позиция.

В самом общем смысле ПА выражает себя как состояние “недовольства”, “неудовлетворенности”, отсутствие перспектив, безнадежность, отвержение любой личной инициативы, требующей вложения сил. То есть система управления поведением “не справляется”. Наряду с этим также происходит процесс самоутверждения человека в этой позиции: “Вы мне не указ, решаю сам”. Самоидентификация в поле сознания, самоосознавания происходит через действие отказа от участия.

Нарастают сложные коммуникативные стратегии, обеспеченные провальными коммуникативными позициями участников. Родители заставляют учиться. Вывод - это надо им. Смешивается личное отношение в семье и следование необходимым функциональным правилам. Результат - отдаление по всем фронтам. Усиливается контроль. Вырабатываются стратегии ухода от контроля. Таким образом формируются патогенные, именно для сотрудничества, механизмы организации поведения. При сильном контроле ребенка можно сломать или вырастить асоциальным бойцом.



Смотреть несколько своих жизненных ситуаций или ситуаций других людей. Оценить динамику - Вверх или Вниз. В себе, в другом человеке. Оцените свои критерии. На основании чего вы оцениваете динамику так или иначе. Это “послевкусие”, Ощущение, или некий хаос. У вас должны быть ваши ясные критерии.

Субличности и организация поведения

Почему психология остается неизбежно актуальной дисциплиной? Почему у человека сохраняются вопросы к себе, своему окружению и своей судьбе? Казалось бы, прошедшее столетие, большой двадцатый век, который только сейчас на наших глазах переходит во что то следующее, дал нам в смысле практической психологии огромное количество нужных методических ответов и эффективных методик коррекции психологического состояния.

Причин этому несколько, но все они определяются наличием субъекта, тем что он есть и живет свою жизнь в текущих условиях, которые напряжены и требуют индивидуальных решений именно для данного конкретного человека в его обстоятельствах. Обстоятельства - это то, что мы можем обнаружить, а вот того, кому они даны, и что он может с этим делать, объективно можно наблюдать только в поступках или отсутствии таковых, что в условиях вызова, необходимости действовать. Бездействие тоже считает ответом, так как имеет свои результаты.

Это очень точное и простое ощущение. Удалось ли мне создать своим выбором или действием то, чем бы я мог быть доволен? Не защищен, не оправдан, не поддержан (в чем мы, конечно, периодически нуждаемся), а доволен.

Практика говорит о том, что это переживание становится доступным только при наличии субъекта. И специфического усилия, которое относится к области ПРИНЯТИЯ обстоятельств и утверждения себя в них. Только тогда мы можем говорить о “норме”, “успехе”, субъективном ощущении “смысла жизни”.

Мы не можем рассматривать комплекс ПА отдельно от всего остального. Конечно, симптоматика яркая и довольно-таки неудобная в нормальной жизни, Однако это последствия рассогласования всей системы организации поведения человека.

Наше поведение достаточно сложно организовано. Только большая часть этой организации уходит в слеппроизвольное управление, и мы не думаем можно или нет идти на красный свет. Выполняя множество обусловленных культурой ходов, мы размещаем свое сознательное внимание в зоне задач, которые надо решить. Находимся на переднем крае своей жизни., там, где мы решаем задачи, справляемся с жизнью и ее вызовами.

Организация человеческого поведения - это сложная структура: Включает в себя следующие шаги¹:

- 1) Обнаружение, констатация наличия субъекта в поле человеческих отношений. Мама и домашние говорит младенцу: “Ты есть”.
- 2) Привязанность, обмен жизненно значимым. “Есть как кто? - Как наш ребенок?”. Здесь определяется роль в отношениях. Ты как ребенок, а мы как родители (обязательства взаимны). Заботимся, делаем вот это и это (убираем посуду, учимся, работаем). И то, что мы делаем, соответствует и даже иногда превосходит наши мечты и ожидания.
- 3) Взаимно установленные роли в значимых отношениях. Кто кому кто?
- 4) Система заботы. Кто за что отвечает непосредственно.
- 5) Мечты фантазии, ощущение перспективы, дела, отношений, ситуации.

Эта последовательность - внутренний стрежень организации поведения субъекта. И целостное описание его бытийной ситуации.

На практике эта идеальная схема приобретает различные наполнения. Человек может быть признан, но должен за это признание слишком много, вместо того чтобы опираться на правила

¹ Данный раздел разработан в лаборатории развития личности М.П. Папуша. Наша практика подтверждает валидность этого инструмента для ответа на вопрос как о ситуативной и стратегической организации поведения.
<http://papush.ru/index.php/master-column/60-articles/359-1r24>
<http://papush.ru/index.php/additional/179-2009-03-11-14-35-23>

борется с ними, придумывает себя совершенного и настаивает на этом, скрывая тем самым страхи, отдает решение другим, а потом не может это принять, и т. д.

Этапов разворачивания человеческого поведения в мире достаточно много, и каждый поворот - это причина пойти не туда.

Мы обычно не видим деталей. У нас есть общее ощущение. Ситуация идет “туда” или “не туда”. Сверяясь с этим ощущением, мы что то правим. И до следующего “звонка”.

Пока справляемся с восстановлением равновесия - хорошо. Если “справляться” перестали, то начинает копиться напряжение, с которым необходимо также справляться (можно маме соврать, но потом придется справляться с тем что наврали). Напряжений может быть некоторое количество. Они задаются как “горизонтальными” задачами (надо сделать уроки, забрать сестру из детского сада, еще и поиграть хочется...), так и “вертикальными” напряжениями, связанными с ролями и их распределением (почему они до сих пор считают меня маленьким и не отпускают в компании в другой город). Специально обученный и воспитанный человек вовремя замечает эти напряжения. Есть принятые в ближайшем окружении навыки обсуждения сложных вопросов. В человеке и его деле заинтересован не он один, есть возможность договариваться и передоговариваться. Есть навыки, поддержка, готовность трудиться и идти к какой-то цели. Это также идеальная форма.

В том случае, если не получается справляться, стратегии две. Как-то компенсировать “недостачу” с помощью стратегии “терплю, но потом себе позволю”. Либо фокусировать запрос и разрешать проблемный момент, как и на сколько получится. Стратегия компенсации через два качественных поворота становится чем-то вроде пассивной агрессии или прокрастинации. Кстати, вполне может быть и то, и другое. И вот нерешительность формирует ситуацию которая очень не нравится, но изменить эту ситуацию по субъективным причинам невозможно. Субъект воспринимает свою ситуацию так, что из нее невозможно выйти и ее нельзя изменить. Различно длительное пребывание в ситуации. Кажется, что время здесь - это время события. Достаточно длительное пребывание в ситуации, при котором мир видится именно с точки зрения этой проблемы (ситуация-то изменится, а вот что за друга не заступился - это навсегда).

Именно необходимость все-таки сохранить себя как актора и заставляет человека чувствовать агрессию, но в обстоятельствах, в которых он либо не может, либо не хочет что-либо сделать. Изменить обстоятельства или изменить себя и принять обстоятельства к поведению. Именно в этой зоне фокусируются основы ответственности. Сохранение пассивной позиции в ситуации необходимости самозащиты, любого значимого проявления себя, своих интересов и желаний повышает напряжение, которое, при определенном градусе его, становится агрессией.

Соответственно, мы рассматриваем ПА как кризис системы управления поведением. Как психологическое состояние с различными параметрами. ПА также соотносится с зонами и причинами своего возникновения: в семейной жизни, карьере, отношениях с собой и друзьями.

Мы рассматриваем синдром пассивной агрессии и прокрастинацию как нарушение в управляющей согласованной коммуникации. В случае ПА это рассогласование с “Другими”, в том числе и в моей голове. Прокрастинация же - рассогласование с “собой”.



Практика. Карта субличностей.

Приступая к этой работе следует держаться простого определения. Субличность - это центр инициативы. Как только мы чего то захотели, то это значит что за этим событием стоит какая то субличность. Другое дело что субличностей может быть некоторое количество, представимое., пять или семь. Но не все они могут быть с друг другом знакомы. Критерий простой, Чем больше мы доверяем себе в управлении собой, тем больше прозрачность структуры субличностей. Первые результаты обычно быстро, потом проработка сложная, итог прекрасен.

Поскольку мы не знаем вашей ситуации, то неизбежно будем говорить “в общем”.

Поскольку мы имеем дело как с непосредственной ситуацией, так и с установками в поведении, которые были сформированы задолго до того, то у нас будут два раздела, посвященные двум слоям обхождения с ПА.

В текущей ситуации - возможно, острой, - в напряженном нынешнем состоянии - нужна короткая задача. Задача на сейчас.

Когда в текущем положении дел вы наблюдаете и переживаете симптомы ПА в себе:

- Если у вас есть возможность, возьмите паузу, выйдите из ситуации. Непременно с задачей туда вернуться и понять в чем дело.

- Переключитесь. Если не получается, это значит что у вас есть желание продолжать находиться в этом чувстве. Возможно, продолжаете что то “доказывать”. Также, как показывает практика, “отрицательные” состояния обладают собственной инерцией. Остановка пассивно-агрессивной реакции (отрицательной эмоции) в среднем случае может занять до получаса времени.

Заметил - прекратил

Вернулся - разобрался.

Теперь что касается формирования механизма ПА, становления привычки к такому типу реагирования.

Дело в том, что мы присутствуем включительно во всех иерархиях. Относительно каждой мы занимаем какое-то место согласно своей ответственности в бытийной ситуации. Например, младенец знать ничего о деньгах не знает, но наличествует в балансе семьи. Нам могут платить зарплату или мы можем вести свое дело - мы находимся в иерархии денег.

- | | | |
|--------------------------|---------------------------|----------------|
| 1 – детско-родительские, | 4 – производственные, | 7 – насилие |
| 2 – учительские, | 5 – пассивно-агрессивные, | 8 – шутовские, |
| 3 – религиозные, | 6 – монетарные, | 9 – армейские. |

Нормально, когда по отношению к иерархии позиция установлена, не критична, принята вами, согласована с другими людьми. Тогда мы спокойно занимаемся своим делом и достигаем там, где решили.

То есть позиция должна быть:

- осознанной
- согласованной
- продуктивной

- организованной “полным циклом”, от сознания, действия, ассимиляции, рекреации.

“Поднять” всю эту структуру в сознание не столько сложно, сколько займет много времени.

Однако позиция в иерархии, если она проблемна. (Не принята мною, навязана. С трудом осуществима), то может относиться к триггерам П.А.

Гармоническая настройка места в иерархии. Допустим, отслужил в армии давно, из призывного возраста почти вышел, в военкомате зарегистрирован, на сборы не зовут. Такая на данный момент не актуальная иерархия, но в которой есть уравновешенное место - “и пусть там где то лежит”. Это идеальный случай.

Обычно мы замечаем свои иерархические отношения в актуальных зонах. “С учебой вроде справляюсь, тройки есть, но...”. “В VK чего то не то откомментили, за кого они меня держат? - надо ответить”. “Предки поругались опять, типа из-за меня, фигово конечно, да блиин, они вечно повод найдут”. “С пацанами хоккей вечером, покатаемся”. “...Маа, я пришел...”. Это средний, обычный случай. Текущие напряжения есть, есть даже неразрешимый конфликт - между родителями. Самоощущение и самооценка на достаточно уверенном уровне. Основные задачи решаются, восстановление тоже предусмотрено.

Здесь надо сказать следующее. В окружающих нас обстоятельствах бывает много сложного. Объективно. Генеральный появляется редко, рулит то один, то другой топ, бизнес как-то налажен, но сотрудники разбились по компашкам и собачатся. Непросто запускать стартапы (и работать в них). Сдавать экзамены.

И, собственно, гармонизация ситуации это и есть процесс решения задач.



Пройдите опросник на значимые иерархии в своей жизни. Возможно вы увидите проблемный позиции для себя. Узнать их очень просто, вы с ними не согласны... Это видение может стать основой для изменений. Которые предполагают; четкое представление о чем это в моей жизни, оценку значения позиции, понимания ее связи со всеми остальными частями жизни. Наличие и характер ресурса изменения. Принятие решения. Организация группы поддержки. Действие. В максимальном случае. Но даже общая картины ваших иерархий это может быть информативно. (Примечание 2)

<http://psil.moscow/u/lavis.pdf>

Особенности П.А.П в разных жизненных практиках

Но когда мы говорим о ПА, это все-таки какая то “длинная” ошибка. Происходит нечто, что заставляет вас страдать. Как правило, общий тревожный фон повышен, при отсутствии сил и длительности ситуации можно наблюдать ретроактивное торможение. Человек вроде как и расслаблен, но как-то чересчур и слегка “не здесь”. Мыслей в голове особенно нет, ни “хороших”, ни “плохих”. Во взрослом варианте при устойчивом развитии синдрома здесь обычно начинают работать компенсации. Алкоголизм, наркомания. Что “опускает” бытийную ситуацию, напряжений становится больше, желания иметь с ними дела все меньше. Компенсации компенсируют. То есть вниз движется человек.

Достигнутая путем отказа от участия в иерархии свобода оборачивается против его носителя. (В простом варианте, если я не слушаюсь Марью Павловну, то если я ее начну слушаться, то, как будто, проиграю). От этой уйти можно следующим образом. Вопросом, если я не занимаюсь этим, этим и этим, то чем я занимаюсь? Безусловно, положительный ответ на этот вопрос выглядит следующим образом. Если у меня есть мое занятие, с которым я совпадаю, и оно закрывает как мои душевные потребности, так и потребности в материальных вещах, то “отказ” легитимен и плодотворен.) То есть я ушел, убежал, убегаю, вместо того чтобы сказать “я к этому (чему-нибудь) отношусь вот так, и ставлю это нечто на его место в моей жизни”. Вопросы могут быть и открытыми. Но их надо принять в качестве вопросов и дать им соответствующее место. Тогда прекращается бегство, и мы можем посвятить себя своим каким то делам. Бегство заканчивается.

Если увидеть все это как картинку, то можно себе представить себя в коконе, соединенном с окружающим миром канатиками, жгутами, сосудами. Переходами. Пассивная агрессия с прокрастинацией - это затемнение, загрязнение этих связей. Сосуд, трубочка - это модель поведения, которые мы практикуем в этой связке. Модель поведения создает и во многом формирует то, что мы получаем в качестве опыта проживания реальности. Она сложилась как В.П.Ф. и ушла в послепроизвольный “банк”, и теперь работает там в качестве вашего бессознательного. (Примечание 1)

Однако давайте помнить о том, что есть длительно разрешающиеся ситуации. Например в парах или семьях. Выяснение того, кто с кем как, могут длиться годами и отнимать много сил. Но это не является оправданием страданию, страху, нерешительности и отсутствию такого доверия между вами и близким человеком, чтобы ситуация разрешилась возможным наилучшим образом для всех.

Производственный аспект

- Нежелание работать, внутренний «осадочек»
- Неприятие своей роли в трудовом процессе
- Отторжение решений Руководства
- Уход от общения с коллегами
- Нежелание что-то делать по работе, «руки не поднимаются...»
- Рассеянность, загруженность головы лишними негативными мыслями
- Неспособность работать качественно
- Работа не радует
- Не удовлетворен окладом и условиями, но нет возможности высказаться открыто

Накопленный конфликт выражается в переживании безнадежности по отношению к способности управлять собственной жизнью. Именно длительное напряжение конфликта заставляет личность “сбрасывать задачи” в целях самосохранения: “У меня не получилось? - Ну и не хотелось. И все те, кто от меня этого ждут, - тоже пусть идут лесом”. Процесс “сбрасывания задач” может происходить как осознанно, так и неосознанно. При неосознанном сбрасывании конфликта энергия напряжения примитивизируется и переходит в телесные переживания (осознается дискомфорт, от неприятного ощущения “желудок что-то...” - до потребности “здоровье поправить”). То есть при наличии внешнего физиологического симптома легко “назначить лечение”, например, принять таблетки от желудка - или поднять энергию при помощи алкоголя. Вариантов много здесь. **Но конфликт не находится в этой зоне, это следствия. Конфликт - в сознании и динамике управления поведением, в зоне личности человека.** И здесь область не физиологической, но психологической, личностной патологии. **Сбой в управлении может происходить спонтанно, как приступ, сопровождающийся искажением восприятия, неконтролируемыми флуктуациями внимания, сильным эмоциональным всплеском. Безусловно, это крайнее выражение синдрома, но оно возможно, и не редкость, к сожалению.** Приступы насилия, стрельба в школах... В этом смысле гораздо более распространенными являются “лайт” версии синдрома: “Опаздываю - не знаю почему, ну и пусть подождут, если им это надо”, “Не могу написать диплом - а надо. Хотя... а, ладно, и так сойдет!”, “Что-то слишком много людей в метро, - “короны” на них нет”, “Не устраивает качество собственной жизни - да вы посмотрите куда все человечество катится”, “Домой не хочется, - там жена, дети”, “Сижку смотрю в угол, а там ничего нет. И хорошо”...

Эти признаки указывают на наличие конфликта именно в системе управления поведением. Не-доволь-ство нам прямо указывает на наличие ПА. Синдром рассогласовывает систему связей, в которой человек находится с семьей, ближним окружением, коллегами по работе, с системой производственных процессов, окружающими людьми вообще и в том числе по работе, с миром в целом.



Что такое нормальная регуляция?

Начало цикла. (захотели, увидели повлекло, привлекли)

Я захотел, я принимаю свое желание, у меня есть право на себя.

У меня есть социально адекватная форма для воплощения желаемого. Окружающие не против, а некоторые прямо так и согласны. При наличии ресурса я могу это желание воплотить в этой форме.

Конец цикла.

Если не вписывается такая модель. Значит тактику надо менять ли “Уходить с линии вызова” менять решение.

Совместность. Парность

- Нарушение коммуникации между членами семьи, обострение конфликтов, причина разводов
- Недосказанность в отношениях, уход от решения конфликтов, затянутые «скрытые конфликты»
- Резкие «всплески агрессии», проявление агрессии спонтанно
- Проблемы с построением и реализацией длинных совместных планов

Самой сложной позицией ориентации и организации поведения является зона, где формируется значение происходящего.

Этот вопрос опирается на базу. Человеческая действительность формируется в значимых коммуникациях. На процессе установления значений основано управление. Управление соотносится с «длинными целями», поддерживаемыми системой отношений всех вовлеченных лиц. Роли и структура заботы (ответственности) - источник, кажется внушительного количества вызовов субъекту.

Но есть установленная действительность, есть действительность устанавливаемая. Фактически мы находимся в достаточно плотной сетке ожиданий, направленных друг к другу и самим себе. Ответ на ожидания структурирует фактическое время, все ресурсы. И нам, как правило, не хватает.

Одна из самых сложных и достойных задач, которые стоят перед человеком, - раскрыть себя в совместности. Здесь решается вопрос пары «друг близкий» и вопросы семьи, от разделенной близости - к совместным обязанностям и плодотворности в детях. Именно относительно этих отношений выстраивается центр человека. Счастливы Гении, у них есть Музы. Но это все равно отношения на высоком уровне интимной разделенности. Отсюда строится воспринимаемая действительность.

Это зона повышенной значимости событий. Здесь мы договариваемся и делаем то о чем договорились, помня о том что мы есть, и есть друг для друга.

Успех и определенность в этой зоне будет означать, что вы справляетесь со своим жизненным заданием. И проблемность, весьма распространенная, линии отношений порождает самые затяжные и безнадежные П.А.)

Решения о жизни и о смерти.

Ситуация. Ни уйти, не остаться, есть что делать друг с другом, но внутри много разочарований, боли, несказанных слов и несовершенных действий. Желание что-то доказать. Жизненные обстоятельства. Дети. СОМНЕНИЕ (insomnia) Как то это слово написалось. Сомнение - бессонница. А бессонница разума рождает чудовищ.

Именно парность, близость является сложным местом. Оно сложно по определению, В парности рождается общая картина мира. Как к чему мы относимся, какие у нас планы. ... По нынешней жизни, с увеличением самостоятельности и возможностей к ней, выстроить общее продуктивное поле сложно. И либо мы меняем «поля», либо увеличиваем свою способность быть в паре. В любом случае - сделанный труд не пропадает.

Простые установки, как известно самые базовые. Быть в хорошем контакте с собой. Дыханием, чувствами, и быть *благожелательным*.

Если помнить о том, что вы в принципе люди, которые многое разделили в жизни друг друга, то через прямое обращение, прямой разговор, благожелательный - какой-то выход или ход

всегда можно увидеть. То есть при сохранении совместного принятия друг друга изменить зоны ответственности и может даже ролевой расклад.

Здесь сомнение прежде всего в себе. Хочу ли я того, чего хочу, или я хочу получить преференцию, а с партнером оставить все “как было”, и “подгоняю” партнера под свой образ жизни, а он или она подгоняются или сопротивляются, насколько я сам понимаю себя в своих запросах. Договариваемся ли мы о чем-то? Подобные запросы - это, можно сказать, фронтир возникновения действительности.

Деталей и особенностей у процесса множество, но направлений несколько.

Да или Нет. На любом актуальном уровне. От решения о совместности - мы с тобой вместе или нет? - обмена признанием в совместности, до утреннего кофе - будешь?

Метакоммуникативное “да” в сохраняющейся совместности всегда будет выше, чем любое ситуативное “нет”. (Мы же спорим, чтобы у нас стало лучше)

Решение о полном разрыве (разводе) воспринимается и является неким “нет”, которое есть смерть, то есть отсутствие. Которое во многом состоит из восприятия возможности этого отсутствия.

Видя сложность этой задачи, остается пожелать нам меняться вместе с ситуацией, быть открытым, уметь сотрудничать. Быть благожелательным - к себе и окружающим. И помнить про задачу утверждения себя. Иметь позицию в отношениях, сохранять свои интересы.

Однако, как мы понимаем, нарушения типа ПА и прокрастинации, **инсомнии - (insomnia, бессонница) - (сомнения)**, поджидают нас здесь во множестве.

Может быть это не решение о жизни и смерти, а решение о том, какая жизнь будет дальше. В любом случае, отношения - это один из стержней жизни.

Если посмотреть более детально, то любая совместность это роли.

В какой я нахожусь роли. Устраивает ли она меня? Моего партнера? Или роль устраивает, но не устраивает исполнение? Здесь решают договоренности - из видения друг друга. Из встречи.

Есть ли задача **перераспределения ответственности** в ситуации?

Ощущаю ли я перспективу? Мечту? Испытываю ли какое-то правильное состояние за этим?

Также благая весть состоит в том, что в этом сложном процессе мы можем опираться и на другие фокусировки. Чувство достоинства, разумность, отношения с друзьями. Однако центр всегда там. Можно сказать бытийной ситуации.



Не вызывает сомнения, что контактные события а совместности, по качеству разрешаются безопаснее, гармоничнее. Нежели заниматься бегством и преследованием. Для этого надо позволить себе быть честным с человеком который доброжелательно к тебе настроен. Так же и с другой стороны. Кто там, - ты. Здесь, - я. И мы доверяем друг другу даже в сложной теме. “Понимание личности рождает преодоление отдельности”.
Действительное понимание другого человека дает нам возможность принять его.

Это большая задача на всю жизнь и мы можем только совершенствоваться в ней. Путем упражнений.

Зона практических вопросов примерно такова. У меня напряжение к человеку, Напрямую это не могу выразить, приходится терпеть. Много ли вы терпите? Что и где? Безусловно, у

нас есть мотивация сделать гармоничнее. Для всех. Что, или Кого вы терпите? ...до, что вас ранит больше всего ...

В соответствии с предыдущим пунктом сформулируйте, что вы хотели бы изменить. Есть ли у вас положительная формулировка? Например, "мне бы хотелось больше свободы для своих решений".

Насколько это возможно? Какие есть варианты?

На что вы можете опираться в своем действии? Какие у Вас ресурсы? Возраста, знаний, отношений...

Пауза

В гештальт-терапии есть понятие - "незаконченный гештальт". Суть заключается в том, что не происходит переход с этапа на этап какого то контакта. Например: испытать голод - понять, что хочешь есть - подумать, где и как, - поесть. Или отдохнуть - вдохнуть - выдохнуть. Если сейчас фаза восстановления, и что-то отдых прерывает или приходится самому это сделать, вытащить себя из постели на час раньше - то действие "застревает" как неисполненное.

Мы можем воспользоваться этим и спросить себя: кому я все еще доказываю свое право располагать собой? И "выход" из цикла, изменение направления движения начать не с того, чтобы с чем-то справиться, а взять паузу. Внятную такую паузу. В двух форматах: на вечер, попить с собой чаю и поговорить, или на месяц. Или полностью все поменять.

Если мы замечаем отрицательную эмоцию, ПА, то она уже разворачивается, и принцип Паузы работает конечно и в этом случае. Не сделать или не сказать что-то бывает лучше, чем сделать или сказать. Слово не воробей, и теперь уже придется иметь дело с тем, что кого-то обидел. Но есть и другая сторона. Привычно смолчав, сморщился внутри. Похоже, что энергия необходимого действия изменения ситуации скорее рассеивается вот по таким эмоционально затратным петлям, нежели бывает направлена на понимание себя и партнера и добрую волю к договоренности.

Итак ПАУЗА. Пока мы не в доме скорбных разумом, всегда есть мы сами. Пауза - это выход к тому, кто мы есть. К себе. Пауза может занять десять секунд, может и больше. Но это всегда "остановка", желательнее чем больше тем лучше. Но в "длинную" паузу также надо войти. Отвести себе полгода, уехать на дачу. Целое дело. пауза может быть в секунду. В напряженном разговоре это улавливается. То есть ПАУЗА это состояние.

И главное, в нашем смысле, пауза может распространяться и на практику П.А. и прокрастинации. Если прокрастинатор снимет с себя задачу что-либо делать, то он будет полноценно отдыхать. Сколько ему надо. Восстанавливать силы. Думать, как дальше.

Благожелательная пауза

Если вы находитесь в коммуникации, то пауза неизбежно и очень резко поднимает напряжение. Внутренняя пауза так же поднимает напряжение. Но внутренняя пауза это так же прекращение разговора с самим собой, даже если мы его не замечаем. Если мы неожиданно, без предупреждения, замолкаем, то это вызывает удивление наших партнеров и тут же следуют попытки "вернуть" нас обратно. Хотя бы вопросом про "что случилось". Также обратим внимание на то, что через паузу происходят изменения в направлении движения ситуации или ее темы.

Пауза это прекращение автоматичности, одновременно это действие резко поднимает уровень напряжения. При чем общий уровень. Равный торможению динамики процессов которые заторможены. (Замерев превратиться в слух. Канал слуха расширяется. Но мы еще

прислушиваемся. Поняв что ничего не услышим, Мы либо отпускаем, останавливаем и это. Либо отбираем себе следующую зону концентрации. (обижаться за то что нам не ответили, если мы все таки задали вопрос, допустим...) Как мы видим процесс регулирования внимания через паузу достаточно тонкая и ситуативная вещь. И отслеживание своих процессов управления вниманием - задача для практика достаточно высокого уровня. Но, что угодно, а интерес у вас будет, если вы сумеете в эту практику втянуться.

Главным средством справиться с напряжением паузы в общем смысле является практика доброжелательности. Если вы неожиданно прервали беседу, но молчите “благожелательно”, сохраняя контакт, то переориентировать ситуацию будет гораздо проще.

Отсутствие доброжелательности в напряженной ситуации означает что человек не справился. (Напугался, разозлился, расстроился, оказался “пробит” в любом смысле). Если у нас нет цели показать какое то свое не гармоничное состояние. (при манипуляции). То приходится переживать эти состояния искренне, что собственно и создает психологические проблемы. Доброжелательность необходимое фоновое состояние человека. Можно тренировать его в любой ситуации в которой вы находитесь. Это изменит качество ваших непосредственных взаимодействий.



- Практика ПАУЗЫ, должна быть освоена нами в совершенстве. Научившись применять паузу, мы делаем серьезный шаг к способности действительно управлять своим поведением, владеть собой. основой паузы является: ваше чувство собственного достоинства, забота о себе, возможно забота о близком (взять паузу в скандале), подтверждение своей свободы - права собой располагать, необходимость сильного ответа, ваше понимание того что вы выходите на решение.

Лучшая сатира, бесспорно, та, в которой столь мало злобы и столь много убедительности, что она вызывает улыбку даже у тех, кого она бьет.

Георг Кристоф Лихтенберг (1742–1799) — немецкий физик

Соответственно, - задача научиться операции расставлять все по своим местам.

Расставлять все по своим местам, упорядочивать, Это сильный мотив. Можно на него опираться. В широком смысле это вопрос, а что мне сейчас значимо? Здесь мы попадаем в острый момент ориентации. И здесь необходимо хотя бы задаваться вопросом, Почему это для меня значимо, почему я вижу и чувствую именно так, а не иначе. После этого мы уже можем определиться с дальнейшими действиями. Эта каждодневная задача бывает разных объемов, и нашей возможности справляться с этим. С нашей стороны мы можем предложить опросник несколько проясняющий общую картину вашего ориентационного поля.

Опросник на Иерархии.

Что в моей жизни есть и какую позицию по отношению к этому я занимаю? Насколько “вынуждена” моя позиция?

Можно воспользоваться тестом, а можно пройти к позициям вашей жизни, которые вы сами оцениваете как “вынужденные”.

Поймите, мы конечно имеем в виду уже действительно сложные случаи, когда пассивная агрессия обнулила сама себя в больших объемах, и поведение человека уже практически разрушено. (Меня не любят учителя я получаю двойки, для того чтобы само сохраниться я посылаю учительниц куда подальше ...)

Как правило, даже в такой ситуации сохраняются места приложения усилий, необходимых для минимального выживания. Еда, крыша над головой, а то и бож. Человек находит себе простые удовольствия, чем и живет. Хорошо, если есть близкие. Но такое положение достигнуто им не сразу. В него приходят, собственно, практикуя избегание и обвиняя кого то в своем положении. Больше или меньше, больше, больше ...

Все это большая задача, на всю жизнь - работать с качеством жизни и бытия.

После того, как соотнеслись с общим планом своей жизни, обратим внимание на то что ПА - это действие.

<http://psil.moscow/u/lavis.pdf>

Заключение

(Отдельный лист на сайте)

Если вы составили для себя представление о том, что такое ПА, увидели это в себе и окружающих, то:

- Начиная самостоятельно разбираться с устройством этой “незадачи”, досадного обстоятельства” в себе, четко ставьте свои цели. Предлагаемые ниже методики помогут.
- Передоговаривайтесь с партнерами по ситуации. Меняйте взаимодействия. Отменяя старое, строить новое. Более разрешающее.
- Получите профессиональную помощь в настройке этих процессов. Как в режиме совета, так и психологической помощи.



(Примечание 1)

термин Л.С. Выготского.

ВПФ - прижизненно формирующиеся,
социальные по происхождению,
опосредованные по строению
и произвольные по способу осуществления
сложные психические процессы.

Закон развития ВПФ - "всякая функция в культурном развитии ребенка появляется на сцену дважды, в двух планах, сперва социальном, потом - психологическом, сперва между людьми, как категория интерпсихическая, затем внутри ребенка, как категория интрапсихическая"

Каждая функция существует с начала в непроизвольном виде которым управляют произвольно, затем, по мере научения, произвольная функция переходит в послепроизвольное состояние.

примечание 3

Плюсы. Все люди хотят чтобы было лучше. Спокойнее, прямее. Это мощная сила

Примечание 4

К.Н.Леонтьев. Теплота необходима для организма,но ни единственным материалом, ни единственной зиждущей силой для организма оно быть не может.

Нужны твердые, извне стесненные формы, по которым эта теплота может разливаться не видоизменяя их слишком глубоко даже и временно, а только делая эти твердые формы полнее и приятнее.

Так говорит реальный опыт веков, т.е., почти наука, вековой эмпиризм, не нашедший себе еще математически рационального объяснения, но и без того трезвому уму весьма ясный.

И тут же эти границы оговаривающий. Задающий. С Христианской точки зрения. С социально философской позиции нас здесь привлекло рассуждение о либеральной европе, черпающей основу своего строя в индивидуальности, сведенной к ее субъективным потребностям, именно в смысле источника воли. Я - источник. А дальше уж как договоримся. То Христианский, шире религиозный подход предполагает переживание живого единства с большим целым. В котором есть свои установки, которые соблюдаются именно как принятие внешних ограничений. Строчка. "Да будет воля Твоя" именно это и обозначают. ... По этой воле мы получаем нечто. Хорошо когда хорошо, а когда плохо ? Горе, страдание, разорение, обиду христианство зовет "посещением Божиим" ... При страдании раскрыться в восприятии своем до бОльшого объема веры и церкви. Это очень много. Если суметь. Но Тогда и причин для страдания станет больше. Еще одно точное замечание. Одна теплота и растворимость друг в друге ведут к застою.

Весьма интересная аргументация и написано хорошим русским языком. В любом случае рекомендую

<https://stroki.mts.ru/book/o-vsemirnoy-lyubvi-41119>

Однако экзистенциально задача пережита и поставлена верно, во всей ее максимальной. Как нашей “внутренней теплоте” включиться в твердые структуры связей. Правил, норм, Которые бы еще развивали усиливали и защищали нашу субъектность. Были бы полем ее реализации.