

Прокрастинация.

Это нарушение границ внутри.

Явный случай русский мат, как он может рассматриваться в динамике. Затруднение, препятствие, вспышка, прорыв. Катарсис, желательно. Обращение к интимным явлениям и процессам. В том числе и к первичному моменту зачатия субъекта. Но это прорыв.)))
Материться друг на друга или в компании - это символически вступить в интимные отношения.
Стать ближе.

Прокрастинация - как раз болезнь вот этого жизненного порыва. Не фокусируется “достойный” объект, вплоть до невозможности сосредоточиться “сопротивление” рутине, тревога по поводу невыполненных дел, сложная коммуникация с близкими.

Для того чтобы собраться к действию, порыву, прорыву, усилию надо увидеть свои ожидания относительно “других”, и характер моих с ними отношений. Границы которые между нами.

Как правило, хочется некой поддержки, понимания, принятия, ресурса.

Пять типов прокрастинаторов: к какому относитесь вы?

<https://ideanomics.ru/articles/6651>

mnmlist : **минималистский вопрос - это главное**

<https://mnmlist.com/question/>

Целостное понимание процессов функционирования психического. Для формирования личностно активной позиции. Это цель.

Мы предлагаем методическое пособие. Понимание и упражнения. Это то что нужно практиковать. Теория и практика. Теория позволяет понять, с чем мы имеем дело.

Практические упражнения позволяют применить это к своей ситуации.

Теория готова.

Описание способа жизни.

Проблема

Прокрастинация это не болезнь, по проявлению это скорее ближе к синдрому. Синдрому не возможности (в любой форме) удовлетворяющей направленной активности, тогда когда продуктивная активность необходима и желательна. В такой ситуации, много чего, как

правило, делается, но не происходит достижения покоя и удовлетворенности результатом. Суета. Всегда "что то не то".

Много "внешних" предложений: займитесь тайм менеджментом, выключите интернет, если он вам не нужен. Записывайте свои задачи, ведите дневник. По сути эти советы предлагают опору тем, кто эту опору готов принять. Психотерапевтическая практика показывает здесь несколько проблемных точек. Которые как правило, не могут быть пройдены таким простым способом. Прежде всего это высокий уровень фоновой тревоги, которые показывают люди недовольные своей жизнью. Прокрастинация является поведенческим выражением этой тревоги.

Эта проблема относится ко всем возрастам, где есть необходимость или они подразумевают активность и направленность поведения.

Не то чтобы мы говорим о том, что человек должен быть без тревоги. Это невозможно, Но, скорее о том, что тревога может быть осознана как движущая сила. К чему то что человеку необходимо.

Что предлагаем.

На основании опыта многолетней работы с клиентами мы создали программу позволяющую эффективно разрешить синдром прокрастинации.

Программа состоит из двух частей:

Первая часть (3 вебинара):

1. Основные психологические установки которые приводят к синдрому прокрастинации. (Пассивно агрессивная позиция) Цель - познакомить вас с синдромом прокрастинации. Минусовые задачи. Сбой в управлении поведением. О чем он, как формируется, за счет чего продолжает существовать, какие психологические потребности обслуживает, что необходимо принять.
Польза: признать "не могу" - принять что я прокрастинирую, и что это синдром. который говорит о том, что моя система управления действительностью не эффективна. Упражнение: подробное описание того, что я пытаюсь делать, что я себе придумал, и где я не прохожу к действию (по сути это уже карта дел, задач). Положительное знание есть отрицательное. Все что я придумал - у меня не выходит. И так мы приходим к Вызову.
2. Формулировка собственной цели, свои задачи. Вводим понятие Карты ситуации личности. Вводим вызов, понимаем о чем он, вызов дробим, чтобы реальные задачи. Делим на уровни задач в соответствии со степенями свободы. Ребенок - получить тепла, принятия; безопасность. Ресурс - быть любимым, состояние покоя. Подросток - получить и утвердить право на себя. Ресурс - опора на себя. силу своего решения. Третий уровень задач - регуляция близких отношения. Чтобы сохранять право на себя, будучи в отношениях с близкими людьми. Ресурс - отношения. В совместности можно сделать больше. Четвертая задача, Взрослый человек. Окончателность ресурсов. Грамотно распорядиться своими ресурсами в контексте целого жизни.
3. Карта ситуации личности.

Функциональная форма. Карта ситуации личности. Для индивидуальной работы.

Карта ситуации личности

Теперь, когда мы увидели всю сложную систему функционирования человеческого психического пространства и разобрались в концепции Креста реальности, в основных формах свободы и в структуре человеческой мотивации, мы будем плавно переходить к практической части, к пониманию того, что и как со всем этим нам делать на практике и освоению конкретных шагов, согласно выработанной нами методики.

Для того, чтобы практически взаимодействовать с раскрытыми нами в теоретической части смысловыми полями, в нашей лаборатории создан инструмент, который мы называем “Карта ситуации личности” (рис 1).



1 рис. Пример построения карты ситуации личности

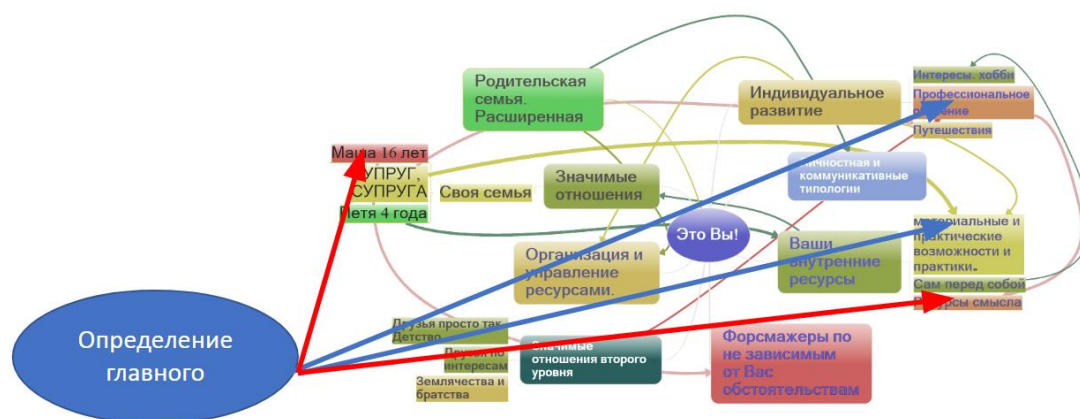
В каких обстоятельствах мы находимся? Где наши основные напряжения? Наши ресурсы, наши резервы? Главным продуктом карты ситуации личности является определение Вызова, определение главного напряжения, на котором мы должны сосредоточиться, которое должны разрешить, где находятся наши основные мотивационные процессы. Карта дает эту возможность.

После того, как основная схема построена, мы начинаем выделять на ней проблемные зоны с точки зрения удовлетворенности или неудовлетворенности (рис. 2) и начинаем исследовать, где человек приобретает и где человек вкладывает, а также что он приобретает и что он вкладывает - и оцениваем поля напряжения.



2 рисунок. Выделение проблемных зон

Мы выбираем позиции: 1) Сотрудничество - взаимодействие - решение; 2) Контроль - напряжение - контроль. Соответственно условно выделяем полевое и целевое поведение. Наиболее интересным является, конечно, полевое - как пойдет, куда кривая выведет. Целевое поведение это поведение направленное: мы имеем некоторую цель и к этой цели стремимся. В аспекте взаимодействия мы выделяем две позиции - сотрудничество и контроль. Это значит, что мы либо сотрудничаем либо контролируем, все интересующие нас аспекты поведения человека по актуальным линиям напряжения можно рассмотреть на этих основных четырех параметрах. После того, как мы выбрали позицию, мы начинаем определять, каков вызов. Подо что необходимо структурировать поведение, замыслы, ресурсы (рис. 3).



3 рисунок. Определение главного: вызов.

Также мы рассматриваем позиции, в которых человек теряет силы, теряет направленность. Как правило эти последовательности запускают демотивационные процессы. Примером такой последовательности является ситуация, когда супруг собирается на работу, а супруга просит вынести мусор по дороге. Выходить с мусором и портфелем ему как-то странно. Возвращаться назад за портфелем - не хочется. При этом изначально боевой настрой куда-то улетучился. Он срывается на жену...и тогда ей тоже уже “ничего больше не надо...” Это типичный пример пусковой последовательности, где демотивационные процессы запускаются “на ровном месте”, ведь пакет с мусором точно не стоит испорченного настроения у обоих на целый день, просто момент выбран неудачно (рис. 4).



4 рисунок. Типичный пример ситуативного триггера, запускающего демотивационные процессы.

Что нам дает такая работа с картой ситуации личности? Во-первых, мы интонируем главное: какие задачи нам надо решать, на чем надо сосредоточиться. Далее мы готовим пакет рекомендаций, предназначенный именно для ситуации человека, который проходит карту. То есть Вы сами работаете со своей ситуацией, сами находите свои решения, мы только даем вам весь инструментарий, которым располагаем, чтобы все это работало и было эффективным. Именно таким образом Вы получаете возможность вернуть себе активную позицию в отношении своей ситуации. психотерапевт предлагает вам коммуникативное поле, структурированное четко под Вашу ситуацию, но работаете и решаете именно Вы. Нам кажется, что это является основным сильным местом разработанной нами концепции. человек, ожидающий, что кто-то что-то придет и сделает с его жизнью - закрепляется в пассивной позиции. В нашем понимании возвращение активности и есть ключевая точка приложения силы. Это важно.

Мы пускаемся в поиск решения по конкретно Вашей ситуации оснащенными особыми инструментами. У нас есть ряды специально подготовленных психотехник, которые выработаны так, чтобы человек мог применить их к своей ситуации. Эти психотехники разделены по сферам и воздействуют на ключевые моменты, в соответствии с тем, о чем мы говорили, когда строили карту ситуации личности. Первая группа психотехник относится к работе с Вызовом. Как показывает практика, очень много работы требуется в сфере разрешения внутренних конфликтов. Специальная работа требуется также в сфере организации внутренних ресурсов и резервов. Завершающий пакет техник поможет наладить Вам вашу эффективность в сфере взаимоотношений. Впрочем, это, конечно, не означает, что всеми этими инструментами Вы не можете пользоваться одновременно.

- 1) тогда открывается поле для введения понятий: Вызов (какой вызов мы принимаем, сколько у нас их, которые мы не сделали, чьи они).

Практические задания.

Вызов. Психотехники работы

Вызов Есть такая тема. Чувство собственного достоинства. Это Самостное переживание. Нам оно дается просто и целостно. Я до - во - лен. Собой. Или нет. Не - до - вольство. (корень как мы понимаем Воля). Ребенок доволен, когда его любят. (Кстати, если вы обращали внимание, окружающие относятся к ребенку в песочнице именно так, как обращается с ним его мама). Подросток доволен, когда у него есть право закрыть за собой дверь. (и его не атакуют своей тревогой его родители) Третья свобода это быть собой с кем то близким и здесь мы до - воль - ны) Взрослый человек доволен когда весь этот мир доступен ему в процессе разворачивания его интереса к жизни и деятельности. Однако. Здесь самая суть. Ни у кого из нас нет достаточно равновесной личной истории адекватно наполняющей все четыре формы свободы. Также наш путь это все таки наш путь, а не путь наших Родителей, близких людей и окружающих обстоятельств и нам приходится создавать свою форму жизни. Себя. Это то, что называется Вызов. Своя форма жизни в которой мы до - воль - ны. Невозможность этих состояний на каком то из четырех вышеперечисленных аспектов порождает компенсаторное поведение. Не - до любленный ребенок готов отдать Себя за принятие, Подросток не получивший права на себя будет сломлен страхом самостоятельности и будет выбирать формы жизни с ответственностью, которая для него возможна. (как правило низкофункциональной). И здесь, в итоге компенсаций, мы попадаем в динамику чувства собственной важности (я решил и все тут) и внутренним страхом от того что не справляемся. Здесь психология становится похожей на математику. (А я отдыхаю)). Это уравнение с вот такими переменными и вот такими способами решения))). Собственно поэтому с точки зрения функциональности работы я предлагаю индивидуальное путешествие. в группе по интернету такое взять практически невозможно.

Ресурсы. Психотехники.

Прокрастинация. Что это ? Структурно. Можно определить это как практику поведения при которой человек собой НЕДОВОЛЕН. Вся остальная симптоматика и поведенческие паттерны (тайминг, например) сильно производная зона. Тайминг, это когда уже имеем решение и с ним надо совпадать.

Мы сами, во взрослом возрасте, выставляем себе оценки. (В хорошем случае про главное, а , "куда мы поедем в отпуск" пусть решает Супруга, например)

Структурно в поведении это Тревога. Что то не получается. Нехватка ресурсов. По времени, по финансам, по отношениям, по знаниям то есть какая то задача не решается. И нужен ресурс чтобы это принять и выставить другую задачу. Иногда он есть, А так же некоторые практикуют грамотные перезагрузки из режима в режим. Но для того что бы качественно взять паузу, так же нужен некий ресурс. Которого не хватает - тревога, усиливающая проблему ресурса. То есть ...

С этой точки зрения становится понятным, видным место "Я". Оценка, характер реагирования и т. д то есть мы можем рассматривать нарциссизм (поглощенность собой) как попытку взять ресурс утверждения себя. Эго ресурс. Все конечно, хорошо в меру. Нарцисс, если переборщит, быстро переходит в пассивно агрессивную позицию, (Уфф)

Но про это конечно лучше в курсе расскажем и покажем и посмотрим.

Тревожность/эффективность. Психотехники

Прокрастинации. Вообще в этом поле сколько людей столько и способов. Все счастливы одинаково а несчастны по разному. Но если мы выделяем формальные признаки. Повышенную тревожность как состояние и низкая результативность по факту. То мы можем относительно каждого возраста и задачи выделить свою зону, которая попадает в причины тревоги и низкой эффективности.

Возраст Ребенок. Широко, до подростка. До 12 ти. Ребенок свободен, когда его любят и у него принимающие отношения с Родителями. Тогда он может спокойно вовлекаться в действия и этот покой является залогом того что результат будет и он будет принят. Здесь три различных этапа со своими задачами. Младенчество раннее детство. Среднее детство (Эдип Электра, никуда не денешься). Первый этап школы. Но главное " его любят и у него принимающие отношения с Родителями". Это простое ощущение, - путеводное. Детали важны когда эта база нарушена. Гаджеты, Капризы, Проблемы с концентрацией. Неуправляемое поведение. Решая эти задачи мы смотрим именно систему Вашего взаимодействия с ребенком. Систему в которой есть любовь и понимание сути дела. Это собственно и освобождает нас от родительской и детской тревоги.

Также надо сказать что проблематика этого периода у взрослого человека проявляется в неконтролируемых тревожных состояниях тотального характера (Плохо все, неправильно). В практике курса мы можем работать с такими состояниями как детско родительскими. При выделенной задаче эффект наступает достаточно быстро)

Тревогу можно понять как ограничение или самоограничения, как реакцию на них. Начнем с того что само по себе тревога существенно ограничивает наши возможности.

Здесь, конечно, важный вопрос, в чем же именно хочется себя не ограничивать. Может быть в том, что мне действительно нравится, и я бы хотел вот так).

Но это, как правило "длинные" мотивации. А дневи владеет злоба его..

Также у каждого из нас есть история побед и поражений. Победы надо признать, а из поражений сделать выводы.

То есть первый шаг выхода из прокрустового ложа внешних и внутренних обстоятельств заключается в желании это сделать. И это только первая задача)

После определения желания, необходима чистка, восстановление контакта со своей свободой просто так. За тем, разбор личной истории. Мы уже что то хотели и у нас получилось то что есть. В этих историях может быть связано много психической энергии. Затем мы строим Карту Ситуации Личности, где определяем самый значимый Вызов на данный момент. Организуем структуру ресурсов для работы с задачей. И делаем. Так же разработана телесная часть.. Специальная гимнастика для всех возрастов.(На самом деле))

Прокрастинация продолжаем). Пока не выхожу за рамки СВОБОДЫ - ВЫБОРА. Ось тревога - свобода.. Есть интересная простая практика, которую предложил мне Друг. она требует плотного присутствия в настоящем моменте. Осознавать КАЖДОЕ действие которое вы совершаете как Свой Выбор. Каждое. самое не большое. Предварительной настройкой является фокусировка "полшага назад". Технически вы минуту осознаете свою спину. Все внимание на спину) Минуту... За тем делаете то что вы делаете, Вспоминая, периодически, про свою спину. Не пропуская никакой выбор который вы совершаете в течении дня. P.S. Количество правильных мыслей в интернете зашкаливает. Если вы заметили. Не пытайтесь делать то что я тут пишу ЕСЛИ у вас НЕТ ТАКОЙ ЗАДАЧИ выйти из зоны прокрастинации. Потому что лучше ничего не делать чем делать что то поверхностно)

е, работает как в плюс так и в минус. (Хорошим кухонным ножом можно сделать многое). О свободе можно сказать много, но лучше не здесь. Главное. У нас есть Выбор. Возможность поступать так или иначе. Плюс нашей возможности Выбирать, - это субъективное ощущение авторства в собственной жизни (что важно). Минус - ощущение растерянности в круге Выбранного, Мы уже что то захотели, уже что то решали, Но это не привело нас к удовлетворительному результату. (Если тревога, то не привело) И ситуация. Все измученные прокрастинацией хотели бы что бы их что то "захватило" "повело". но, как правило не получается. Потому что то, что захватывает и ведет, лишает нас Свободы. И при недоверии тому что может "захватить" потому что, не приведет к желаемому, как правило трудно представимому, результату. Прокрастинатор "выбирает свободу", то есть возможность переключаться между задачами, не посвящать себя какому то одному делу. В каждом конкретном случае прокрастинации есть вышеописанный механизм.

Что можно СДЕЛАТЬ, на этом уровне ?

Первое. Увидеть свою Свободу. Ту, которая у меня есть.

Здесь вот как. Свобода как переживание находится глубже все условий существования. Глубже всех решений и форм воплощения. Поэтому Не связывая свою свободу с Условиями. Просто увидеть что Свобода у вас есть. Это простое и достаточно глубокое переживание. Лучше локализовать его в той зоне тела которая Вам подойдет. Кто то в горле кто то в диафрагме. Посмотрите внимательно. Где Ваша свобода. И, ВНИМАНИЕ. Не смешивайте это переживание ни с какими условиями или делами. Это СВОБОДА ОТ (она базовая), это еще не "СВОБОДА ДЛЯ" она функциональная. Не смешивайте ее ни с чем, Иначе она эта ваша свобода, не выдержит и вы опять окажетесь в тревоге. Для этого надо выделить фиксировано 5 минут времени. И пережить такую форму своей свободы.

Мысль дня. Тревога не дает быть свободным.

Важный момент. Есть ли у Вас незаконченные ... я бы сказал ситуации. У всех у нас есть ситуации которые фактически прошли. И там ничего не изменить. Уже. Мы, как правило избегаем прикасаться к ним. Потому что что уже сделаешь. Ситуация ушла. И мы не позволяем себе по поводу этих ситуаций что либо чувствовать. Потому что если позволим, нам будет ... больно. Не хочется испытывать сожаление. Но эта не до прожитая жизнь дает сильную инерцию на поворотах. Что значит прожить ситуацию, что значит ее закончить. Вопрос совсем не тривиальный. Будем думать. А из лайфхаков в этой зоне - правильное окончание дня. Вспомнили что было. Завершили. Если не завершается положили на полочку и решили что сделать с этим завтра. И так каждый божий вечер. Очень полезно)

Как мы употребляем психотехнику? Для того, чтобы справиться с болью или для того чтобы ее вылечить? Для того, чтобы чего-то избежать или для того, чтобы это "разрешить"?

Не отдавая себе отчета в том, каковы мы в близости первого второго и третьего рода, мы погружаемся в "ад кромешный". Моя близость с самим собой - как это? К какому такому самому и в каком таком себе?

Работа с выбором способа жизни

Рефлексия о том как формируется мое мотивационное поле. Первого второго и третьего уровня.

Это про выбор способа жизни. И здесь формулировка вызова. До чего мне есть дело. А что я бы пропустил. Как техника.

Это место основной путаницы.

сновидческий от Саши

Есть точно ценности с которыми лучше развивать контакт, потому что они уже есть. (общение с ребенком)

Фокус на связующем звене между человеком и его смертью. Все что не является смыслом и энергии образующим, так или иначе отпадает. Ценность болезни - точно знаешь что по настоящему. Понимаешь свои границы. Вступление в индивидуальный контакт с кризисом третьего рода.

Ответственность становится конкретной при личном контакте с кризисами всех трех родов.

Запускает смерть. Понимание фактичности происходящего. В нашей внутренней логики.

техника нужна для того чтобы не переадресовывать свою жизнь кому-то.

Без други я никто, Некуда жить, и я так же никто для себя и для других если я не ответил на вопрос своей смерти.

Рефлексия по поводу порядков связи. Первой, второй и третьей. 1. Как обстоит дело на данный момент. И от чего зависит.

Прояснение характера связи. Ты висишь там потому что на крючке или по своей воле.

<https://sheo.ru/muzhchiny-lyubyat-steriv/>

Практическое задание: чтение текстов: К.Кастанеда, Алексейчик, Ялом. Боуэн. Папуш.

Травма незавершенности.

Есть ли у тебя представление о том чем ты будешь до - во-лен. Куда идем ?

Мотивирующее поле. Связи первого, второго, третьего уровня.

Вызов - распутать противоречия. Все подчинено этой задаче. В некоторые противоречия не попасть кроме как через Другого/Других. Когда смогу распутать, тогда уже и деятельность любая, по любви и из радости Игры, а не по досадному принуждению.