

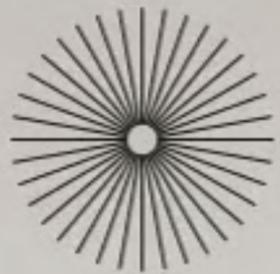


ПРОКРАСТИНАЦИЯ И ЧТО ЗА НЕЙ СТОИТ



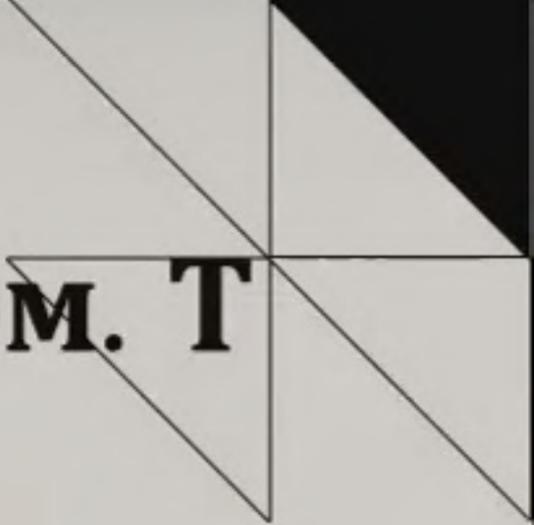
Прокрастинация

В психологии склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам



Виды прокрастинации

1. Тянуть время, переключив внимание на иную (малозначимую) деятельность
 2. Тянуть время, переключив внимание на деятельность, которая вдруг (!) стала ощущаться как что-то очень значимое
 3. Уход в зависимости и незаметная потеря контроля времени
-



**Откладываешь то, что нужно на потом. Т
янешь время.**

Почему?

Популярная психология не представляет развернутого объяснения этого феномена поведения, кроме как перфекционизм, неумение планировать свое время, страх провала и недостаток дисциплины

В качестве решения предлагаются методики планирования времени и задач



Бессознательные причины прокрастинации

Сценарий "Жить не свою жизнь"

Прокрастинация как форма сопротивления тому, что не соответствует истинным желаниям и ценностям человека.

(Прокрастинация как форма бессознательной агрессии к родительским объектам при непройденной сепарации)

Диагностические критерии: "надо"/"давно пора"/ожидания других и ... чувство усталости или истощения.

Опционально: подавленная агрессия, психосоматические проявления

Терапия



1 Этап – Поддерживающий (краткосрочная терапия):

Присоединение, контакт, контейнирование и канализация аффектов вины, бессилия, тревоги

2 Этап – Сепарация или "а свою ли жизнь ты живешь?" (долгосрочная терапия):

- Психоаналитическое исследование себя и обретение своих истинных желаний, фантазий и мечтаний
- (*Метод "По большому Гамбургскому счету или... волшебный стол заказов")
- Доступ к подавленной агрессии (обида, дефициты детства, деидеализация родительских фигур)
- Работа с бессознательным страхом утраты любви родительского объекта "если я буду жить свою жизнь" (контейнирование страха; изучение причины потребности в этой любви: почему она важнее, чем любовь к себе?; научение выдерживать свою "плохость"; изучение сценариев развития отношения с родителями)
- Искусство маленьких шагов реализации своей судьбы



Сценарий

"Невозможность стать хорошим или страх успеха"

Прокрастинация только перед особо значимыми и судьбоносными событиями

Прокрастинация как бессознательный способ связи с родительскими объектами

Человек носитель "плохого внутреннего объекта", который заставляет всю жизнь стараться быть хорошим. Но перед самым важным делом, которое с точки зрения бессознательного может реабилитировать эту "плохость" – включается прокрастинация как торможение.

Доказывать свою хорошесть – это одно. А вот стать хорошим – невозможно! Это противоречит логике наличия плохого внутреннего объекта.

Бессознательная логика: "Я слишком плохой, чтобы стать таким хорошим"

Терапия

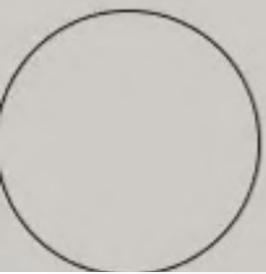


Краткосрочная психотерапия:

Парадоксальное снижение значимости события/дела и контейнирование тревоги

Долгосрочная психотерапия:

Работа с бессознательной плохостью – обретение хороших внутренних объектов и завершение сепарации через доступ к подавленной агрессии и трансформация восприятия родительских фигур



Сценарий

"Прокрастинация как отыгрывание пассивной агрессии"

Конфликт социального должествования и вытесненной агрессии к объекту

Логика: аффект, который психика не может переработать - отыгрывается в действии

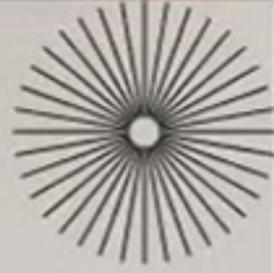
Терапия: поиск вытесненного конфликта и проработка подавленной деструктивности

Прокрастинация

как способ размещения тревоги

Прокрастинация как стиль реализации важных задач. Цикл нагнетания тревоги, достижения адреналинового пика, разрядки в моменте реализации и так... до новой задачи

Терапия: работа с тревогой, которая ищет размещения в ситуациях ЖИЗНИ



Атипичные формы прокрастинации

Прокрастинация как бессознательная форма избегания проигрывания травмы

Диагностические критерии

Отсутствие прокрастинации в других областях жизни, "сопротивление памяти", психосоматическое сопротивление

Прокрастинация как проявление апато-абулического синдрома в клинической картине скрытой депрессии

Диагностические критерии

Общее снижение эмоционального фона, анализ общей жизненной ситуации

Прокрастинация как часть пограничной организации психики

Клиническая картина пограничной прокрастинации:

- Диффузная идентичность (противоречивое и неполное представление о себе и своих желаниях, потребностях и целях)
- Аффективная затопляемость и сниженная способность выдерживать и перерабатывать аффекты
- Нарциссическая уязвимость ("участие не в своем забеге" только бы не быть последним или хуже других)

Все это часто создает невозможность удержания устойчивой мотивации к чему-либо и дефицит волевых усилий по движению к цели

Терапия

Работа со структурой психики целиком

Работа с доэдипальным пациентом:

1. Укрепляем незрелое Эго: присоединяемся, отзеркаливаем, либидинозно инвестируем. Не конфронтируем!
2. Контейнируем затапливающие аффекты: стыд, ярость, беспомощность
3. Учимся распознавать широкую палитру чувств, выдерживать, анализировать и тем самым запускаем процесс переработки
4. Отражаем противоречивость суждений и восприятия. О внешних объектах и внутренних
5. Бережно помогаем клиенту в исследовании своего внутреннего мира: сшиваем разрозненные лоскутки в единый узор. Контейнируем возникающие аффекты, связываем (настоящее с прошлым, внешнее с внутренним), либидинально инвестируем

Супервизии, анонсы,
ополнительные
материалы

Д
мат

Telegram-канал
[@cultofpsy](https://t.me/cultofpsy)



+7 931 224 4501