

Вот полная, переработанная версия вашего конспекта. Она структурирована как готовый учебный или статейный материал, где ваши исходные тезисы интегрированы с уточненной концепцией «ресурсности» (способности удовлетворять потребности).

---

# Динамика Потребностей и Контакт с Реальностью

*(Конспект-реконструкция)*

## Часть I. Аксиома Потребности и Природа Ожиданий

### 1. Фундаментальный драйвер психики

Человек — существо, движимое дефицитом. Каждый человек ищет удовлетворения прежде всего своих потребностей<sup>1</sup>. Это базовая биологическая и психологическая прошивка: любое действие направлено на снятие напряжения, вызванного нуждой.

### 2. Проекция на мир

Исходя из своей нуждаемости, человек смотрит на окружающую среду функционально. Он ожидает от Других (и мира в целом) удовлетворения прежде всего своих потребностей<sup>2</sup>.

- *Суть проекции:* Мы бессознательно наделяем мир обязанностью быть «кормящей средой» для нас.

### 3. Конфликт Ожидания и Реальности

Однако Другой автономен и не создан исключительно для обслуживания наших нужд. Когда Другие (и мир) не оправдывают ожиданий человека в удовлетворении его потребностей, возникает разрыв. Этот разрыв переживается как болезненная триада: фрустрация, разочарование и страдание<sup>3</sup>.

---

## Часть II. Стратегии совладания с Фрустрацией

Чтобы избежать боли от фрустрации (разочарования и страдания), психика выбирает

один из трех путей адаптации<sup>4</sup>.

### **А. Здоровое отношение (Принцип Реальности)**

Человек **корректирует свои ожидания** в соответствии с реальностью<sup>5</sup>.

- *Механизм:* Допускается вероятность того, что ожидания не будут оправданы.
- *Результат:* Принятие отказа без разрушения Я. Способность выдерживать инаковость Другого. Это самое здоровое отношение<sup>6</sup>.

### **Б. Патологическое отношение (Всемогущий Контроль)**

Человек стремится **влиять на реальность** так, чтобы она насильственно соответствовала его ожиданиям<sup>7</sup>.

- *Механизм:* Попытка «прогнать» мир под свои нужды, отрицание права Другого на отказ.
- *Результат:* Насилие, манипуляции, невозможность подлинного контакта.

### **В. Патологическая защита (Искажение Восприятия)**

Человеком запускаются **защитные действия** для искажения картины мира, чтобы не чувствовать боли<sup>8</sup>.

- *Внешний Оптимизм при внутреннем пессимизме (Маниакальная защита):* «У меня все отлично», чтобы скрыть внутреннюю пустоту и депрессию<sup>9</sup>.
- *Внешний Пессимизм при внутреннем оптимизме (Скрытый нарциссизм/Мазохистическая защита):* Демонстрация слабости и жалоб при уверенности, что «мир обязан меня спасти»<sup>10</sup>.

- *Внешний реализм при расщеплении (оптимизм+пессимизм):* Попытка удержать фасад нормы при внутреннем хаосе<sup>11</sup>.

---

## Часть III. Матрица Ресурсности (Жизненные позиции)

Здесь мы рассматриваем базовые установки человека через призму **потенции** — способности удовлетворить потребность.

- **«Я могу / не могу»** = Способен ли Я удовлетворить потребности (свои и чужие).
- **«Другие могут / не могут»** = Способен ли Другой удовлетворить потребности (свои и мои).

### 1. Психотическая позиция: «Я не могу — Другие не могут»

(Тотальный дефицит)<sup>12</sup>

- **Суть:** Мир воспринимается как мертвая пустыня.
- **Динамика:** Я бессилен насытить себя, и Другие так же бессильны и пусты. Ресурса нет нигде.
- **Переживание:** Глубокая безнадежность, апатия, депрессивный ступор. Зачем обращаться к миру, если ему нечего дать?
- **Отношение к потребности:** Отказ от потребностей, так как их удовлетворение кажется невозможным.

### 2. Пограничная (Зависимая) позиция: «Я не могу — Другие могут»

(Голодный ребенок и Всемогуший родитель)<sup>13</sup>

- **Суть:** Идеализация ресурса Другого на фоне собственного бессилия.

- **Динамика:** Я не способен удовлетворить свои потребности, но верю, что Другие обладают этим ресурсом в избытке.
- **Переживание:** Острая, яростная зависимость. «Ты должен дать мне, потому что у тебя есть, а я погибаю».
- **Реакция на фрустрацию:** Отказ Другого воспринимается как угроза жизни (витальный страх), вызывая аффект, гнев или панику. Это рождает ПРЛ-динамику (Пограничное расстройство).

### 3. Невротическая позиция: «Я могу, но другие не могут»

(Спасательство / Грандиозность) <sup>14</sup>

- **Суть:** Монополия на ресурс.
- **Динамика:** Я единственный, кто способен удовлетворить свои потребности и потребности окружающих. Другие воспринимаются как дефицитарные, некомпетентные или слабые.
- **Переживание:** Гиперответственность и одиночество. «Если не я, то кто? Они без меня пропадут».
- **Ловушка:** Невозможность просить о помощи или делегировать (ведь «другие не могут»). Это приводит к истощению и скрытому высокомерию.

### 4. Здоровая позиция: «Я могу и другие могут»

(Партнерство) <sup>15</sup>

- **Суть:** Встреча двух автономных, ресурсных субъектов.
- **Динамика:** Я способен позаботиться о себе (удовлетворить свои потребности), и Другой способен позаботиться о себе. Мы оба «полны».
- **Переживание:** Свобода обмена. Я даю не потому, что ты умрешь без меня, а от избытка. Я беру не потому, что я пуст, а для радости взаимодействия.
- **Реакция на фрустрацию:** Отказ переносим. Если этот человек не удовлетворит мою потребность сейчас, я найду способ сделать это сам или обращусь к другому,

потому что мир изобилует («другие могут»).

---

Следующий шаг:

Хотите, я переведу эту матрицу в формат сравнительной таблицы, где мы добавим колонку «Типичная фраза-маркер» для каждой позиции? Это поможет в диагностике.