О психологических аспектах толерантности

продолжение (*см. Gemeindeblatt № 3*)

Укажем основные подструктуры личности, обусловливающие коммуникативную толерантность.

* Интеллектуальная – передаёт парадигму (образец, тип, стиль) мыслительной деятельности конкретного человека, то есть принципы его понимания действительности, привычные для него стереотипы осмысления проблем, идей, принятия решений.

Известно, что каждый думает по-своему: один склонен к обобщению, а другой преимущественно анализирует события и факты; некоторые личности мыслят глубоко и всесторонне, а иные скользят по поверхности явлений; то, что одни считают важным, другие считают второстепенным; кто-то рассуждает последовательно и доказательно, а кто-то явно не в ладах с элементарной логикой. При этом, когда партнеры обнаруживают свои различия в области интеллекта, каждая из сторон обычно считает себя правой и демонстрирует ту или иную степень нетерпимости к интеллектуальному своеобразию другого. Это и понятно: при взаимодействии возникают интеллектуальные затруднения, которые нелегко преодолеть посредством сотрудничества, взаимных уступок или перенятия мыслительного стиля партнера; куда легче показать свое раздражение, высказать недовольство взаимодействующей стороной.

Демонстрация низкого уровня коммуникативной толерантности, таким образом, является, в частности, показателем негибкости или лености ума и служит не лучшим выходом из затруднительных интеллектуальных ситуаций. Об этом полезно помнить всякий раз, когда вы сталкиваетесь с интеллектуальным своеобразием партнера. В деловом общении неуместно произнести что-нибудь вроде: вы говорите необдуманные вещи, ваши доводы кого угодно заставят выйти из себя, у нас разный подход к делу. В общении с близкими также не следует показывать нетерпимость к умственным потенциалам партнера, заявляя: ты рассуждаешь примитивно, твоя логика выводит меня из равновесия, у тебя не все дома. Не стоит сетовать по какому-либо конкретному адресу: у начальника – заскок, свекровь – выжила из ума, этот пациент – с приветом. В коммуникации, как известно, участвуют по меньшей мере две стороны, и у какой из них с интеллектом более благополучно – большой вопрос.

Каждый из нас имеет хотя бы в чем-то своеобразные взгляды и мнения. Они могут касаться представлений о смысле жизни и счастья, понимания значимости семейных ролей и служебных обязанностей, намеченных планов и свершившихся достижений. Любой человек прежде всего защищает свои ценности; психологи утверждают, что конфликты на почве ценностей наиболее частые и глубокие. Хорошо, если взгляды партнеров в значительной мере совпадают, тогда легче найти согласие и взаимопонимание, но если каждый подходит к событиям и фактам со своей меркой, то появляются трения и возникает повод проявить коммуникативную нетерпимость, то есть осуждение, раздражение или неприятие ценностей другого.

Супруги, родители и дети, начальники и подчинённые, работники сферы обслуживания и клиенты, учителя и ученики, медики и пациенты – все могут выражать более или менее разные ценности и ориентации в сфере взаимодействия, а следовательно, проявлять коммуникативную нетерпимость друг к другу.

* Этическая – выражает нравственные нормы, которых придерживается человек. При этом проявляется та или иная степень включения совести в его мысли, оценки и действия: сказывается ориентация на добро или зло, справедливость или несправедливость, склонность руководствоваться чувством долга или привычка вести себя безответственно.

Партнеры, обладающие разным этическим содержанием, обычно трудно совместимы. И если им приходится поддерживать длительные или тесные контакты, это отражается на уровне их терпимости: со временем обе или одна из взаимодействующих сторон начинает испытывать неприятные чувства. Впрочем, фактор времени для некоторой категории людей несущественнен, ибо они готовы в любой момент й в различных ситуациях немедленно реагировать на различия, обнаруживаемые в своей этической сфере и нравственных ориентациях партнера. Возможно, это выразится в нравоучениях, в подчёркивании своего превосходства или в ограничении контактов с определённой категорией личностей.

* Эстетическая – охватывает область предпочтений, вкусов и чувств, особенности восприятия человеком красивого и безобразного, возвышенного и низменного, комического и трагического. Здесь определяется кто, что и почему нравится или не нравится личности. Эстетическое начало в личности проявляется постоянно и во всем, доказательством чему служит трудно преодолимая привычка судить обо всем и вся. Каждый из нас с большим желанием дает оценки событиям и окружающим, предметам и обстоятельствам, при этом, понятно, преобладает субъективизм. Чтобы хоть как-то ограничить его, в арсенале средств, пресекающих эстетический произвол, появилась аксиома, умиротворяющая особенно нетерпимых к чужим эстетическим воззрениям: о вкусах не спорят!

* Эмоциональная – передаёт преобладающий эмоциональный спектр, в котором чаще всего находится данный человек: радость или печаль, оптимизм или пессимизм, возбуждённость или спокойствие, подъем или подавленность, беззаботность или тревожность, миролюбие или агрессивность.

У каждого из нас свой «дежурный» эмоциональный фон. У каждого есть опыт общения с партнерами, преобладающий эмоциональный настрой которых в той или иной мере соответствует либо не соответствует нашему. Даже кратковременное пребывание в «чуждом» для тебя эмоциональном поле другого человека может вызвать неприятное ответное состояние. В этом, кстати сказать, одна из трудностей

продолжение на стр. 50

Psychologische Aspekte der Toleranz

Fortsetzung (*s. Gemeindeblatt № 3*)

Betrachten wir die grundlegenden Unterstrukturen des Selbst, die kommunikative Toleranz bedingen.

* Die intellektuelle Unterstruktur vermittelt das Paradigma (Muster, Art, Stil) des Denkens eines konkreten Menschen, d.h. seine Prinzipien der Auffassung der Wirklichkeit, die ihm gewohnten Stereotypen beim Durchdenken von Problemen, Ideen, Entscheidungen.

Bekanntlich denkt jeder auf seine Weise: der eine neigt zur Verallgemeinerung, der andere analysiert die Ereignisse und Fakten; die einen stellen tiefgründige und vielseitige Reflexionen an, andere kratzen nur an der Oberfläche; das, was den einen wichtig erscheint, erachten andere als zweitrangig; dabei argumentieren einige konsequent und anschaulich, während einige andere offensichtlich mit elementarer Logik im Konflikt stehen.

Dabei sieht sich, wenn Gesprächspartner Unterschiede untereinander im intellektuellen Bereich feststellen, in der Regel jede Seite als im Recht an und zeigt einen gewissen Grad an Intoleranz gegenüber der intellektuellen Eigenart des Anderen. Das ist verständlich: bei der Interaktion treten Schwierigkeiten auf, und es ist nicht einfach, diese durch Zusammenarbeit, gegenseitige Zugeständnisse oder Übernahme der Denkweise des Gegenübers zu überwinden; um wie viel einfacher ist es, seine Gereiztheit zu demonstrieren, die Unzufriedenheit mit seinem Gegenüber zum Ausdruck zu bringen.

Die Demonstration eines niedrigen kommunikativen Toleranzniveaus ist also nicht zuletzt ein Indikator für die Inflexibilität oder Bequemlichkeit unseres Verstandes und nicht gerade die beste Lösung für schwierige intellektuelle Situationen. Es ist nützlich, dies im Hinterkopf zu behalten, wann immer man mit den intellektuellen Eigenheiten Anderer zu tun hat. Im beruflichen Umfeld sind Aussagen wie: „Sie denken nicht darüber nach, was Sie sagen“, „Ihre Argumente würden jeden aus der Haut fahren lassen“, „wir haben unterschiedliche Herangehensweisen“, o.ä. fehl am Platz. Auch im Umgang mit Bekannten und Angehörigen sollte man sich nicht intolerant gegenüber deren intellektuellem Potential zeigen und behaupten: „dein Denken ist primitiv“, „deine Logik bringt mich aus dem Gleichgewicht“, „du hast sie wohl nicht mehr alle“. Man sollte sich nicht über jemanden konkret beklagen. Zur Kommunikation gehören, wie es allgemein bekannt ist, stets mindestens zwei Seiten, und um wessen Intellekt es besser bestellt ist, ist eine große Frage.

Jeder von uns hat in irgendeinem Punkt eigenartige Meinungen und Ansichten. Diese können Vorstellungen vom Sinn des Lebens oder von Glück betreffen, das Verständnis von Familienrollen und beruflichen Verpflichtungen, Zukunftspläne und bereits Erreichtes. Jeder Mensch verteidigt zuallererst seine Werte; Psychologen behaupten, dass Konflikte aufgrund von Wertvorstellungen besonders häufig und tiefgreifend sind. Es ist gut, wenn die Ansichten der Kommunikationspartner im Wesentlichen übereinstimmen – dann ist es leichter, zu gegenseitigem Verständnis und Zustimmung zu gelangen; wenn aber jeder die Fakten und Gegebenheiten mit seinem eigenen Maßstab misst, dann kommen Spannungen auf und geben Anlass zur Äußerung kommunikativer Intoleranz, also Verurteilung, Ärger oder Ablehnung der Wertvorstellungen des Anderen.

Ehepartner, Eltern und Kinder, Vorgesetzte und Untergebene, Mitarbeiter im Dienstleistungssektor und Kunden, Lehrer und Schüler, Mediziner und Patienten – alle können mehr oder weniger unterschiedliche Wertbegriffe und Ausrichtungen im Bereich ihrer Interaktion aufweisen und folglich auch kommunikative Intoleranz einander gegenüber zeigen.

* Die ethische Unterstruktur drückt sittliche Normen aus, nach denen sich ein Mensch richtet. Dabei äußert sich ein gewisser Grad an Einschaltung des Gewissens in seine Gedanken, Urteile/Einschätzungen und Handlungen: die Orientierung zu Gut oder Böse, Gerechtigkeit oder Ungerechtigkeit, die Neigung, sich von seinem Verantwortungsgefühl leiten zu lassen oder die Gewohnheit, verantwortungslos zu handeln.

Kommunikations-Partner, die über unterschiedliche ethische Inhalte verfügen, kommen normalerweise nur schwer miteinander aus. Und wenn sie längere oder engere Beziehungen aufrechterhalten müssen, wirkt sich das auf ihre Toleranz aus: mit der Zeit werden eine oder beide Seiten unangenehme Emotionen empfinden. Der Zeitfaktor ist für einige Menschen unwesentlich, da sie die Bereitschaft haben, jederzeit und in unterschiedlichen Situationen sofort auf Unterschiede zwischen der eigenen ethischen Sphäre und der seines Gegenübers zu reagieren. Womöglich äußert sich dies in belehrenden Kommentaren, der Unterstreichung der eigenen Überlegenheit oder in der Beschränkung der Kontakte mit einer bestimmten Kategorie von Personen auf ein Minimum.

* Die ästhetische Unterstruktur umfasst Präferenzen, Geschmäcker und Empfindungen, Besonderheiten der Wahrnehmung von Schönem und Hässlichem, Erhabenem und Niederem. Hier wird bestimmt, wer, was und warum dem Individuum gefallen oder missfallen. Die Gewohnheit, alles nach diesen Kriterien zu beurteilen, ist sehr schwer zu überwinden. Jeder von uns bewertet Ereignisse und unsere Umgebung, verständlicherweise meist völlig subjektiv. Um diese „ästhetische Willkür“ zu unterbinden, wurde ein Axiom aufgestellt, das auch Personen mit einer ausgeprägten Intoleranz gegenüber fremden ästhetischen Anschauungen befrieden soll: Über Geschmäcker streitet man nicht!

* Die emotionale Unterstruktur vermittelt das vorherrschende emotionale Spektrum, innerhalb dessen sich ein bestimmter Mensch am häufigsten befindet: Freude oder Traurigkeit, Optimismus oder Pessimismus, Erregung oder Ruhe, Hochgefühl oder Bedrücktheit, Friedfertigkeit oder Aggressivität.

Jeder von uns hat eine eigene typische Stimmungslage. Jeder hat Erfahrungen in der Kommunikation mit Personen, deren emotionale Grundstimmung mehr oder weniger stark mit der unseren übereinstimmt oder davon abweicht. Selbst

Fortsetzung Seite 51

работы медика: находясь в контакте с больными, врач и медсестра невольно погружаются в специфический эмоциональный фон, свойственный недомогающим людям, – у них заметна грусть, пессимистические интонации, тревожность, нередко больные демонстрируют подавленность, отчаяние, озлобленность, агрессию. Понятно, что в подобных условиях работы увеличивается нагрузка на коммуникативную толерантность или включаются особые механизмы психологической защиты, например такие, как отстранённость от страданий больных, ответная агрессия.

* Сенсорная (чувственная) – вбирает в себя особенности чувственного восприятия мира на уровне зрительного, слухового, обонятельного, вкусового, кожного и двигательного ощущений.

В данном случае имеется в виду индивидуальная сенсорная организация конкретного человека: какой из каналов восприятия – анализаторов является для него ведущим при взаимодействии с окружающей действительностью – зрительный, слуховой, кинестетический (объединяет анализаторы мышечной и кожной чувствительности), обонятельный или вкусовой.

В жизни мы нередко сталкиваемся с различиями в сенсорной организации партнеров и, случается, показываем сниженную толерантность к тем, кто воспринимает мир не так, как мы. Один любит слушать и говорить, для него значимо речевое общение, потому он придаёт значение построению фразы, логике повествования, особенностям голоса и интонаций партнера, тонко выделяет их смысл – аудиальный тип. Другой пристально всматривается в лица людей, в детали обстановки, легко оперирует наглядными образами, предпочитает схемы и модели в качестве средств обмена информацией, отмечает, во что и как одет партнер, как он держится – так воспринимает действительность визуальный тип. Третий строит свои впечатления, основываясь, главным образом, на кинестетическом восприятии – ему бы все пощупать своими руками, притронуться к партнеру, ощутить нежное прикосновение к своему телу – кинестетический тип.

В повседневном общении возникают различные комбинации – соответствия или несоответствия сенсорных подструктур личностей партнеров. Для проявления коммуникативной толерантности, конечно, больше шансов, если имеет место соответствие: визуал взаимодействует с визуалом, аудиал – с аудиалом, а кинестетический тип – с кинестетическим. Коммуникативная толерантность способна снижаться, когда встречаются разнородные типы, например, любитель послушать и поговорить взаимодействует с тем, кто склонен созерцать и мыслить образами, а человек, воспринимающий мир преимущественно кинестетически, вынужден жить или сотрудничать с аудиалом или визуалом. Представьте себе быт супругов, если один – визуал, тонкий ценитель живописи, архитектуры, завсегдатай на выставках и в музеях, а другой – специализируется на вкусовых ощущениях, любитель вкусно поесть и хороший знаток вин. В определённый момент партнеры подметят существующую между ними разницу в предпочтениях и привязанностях, хотя, быть может, не обязательно отыщут их источник – особенности сенсорной организации. Но итогом будет та или иная степень неприятия друг друга.

* Энергодинамическая – отражает энергетические особенности человека – качество и силу его энергетического поля.

Качество излучаемой и распространяемой индивидом энергии зависит от ее знака – положительного, нейтрального или отрицательного. Положительно «заряженный» человек (позволим себе такую метафору) словно притягивает к себе окружающих: открыт для общения, эмоционально откликается на происходящее и состояния партнеров, готов к сотрудничеству и позитивно оценивает соучастников деятельности. Человек, обладающий отрицательным полем, своим поведением, интеллектуальными и эмоциональными проявлениями будто отталкивает партнеров, воздвигает Невидимые, но хорошо ощутимые барьеры на пути к соучастию и сопереживанию. Нейтральная энергия индивида делает его безучастным, равнодушным к происходящему, что проявляется обычно одновременно как на интеллектуальном, так и на эмоциональном уровнях.

Правомерно ожидать, что партнеры с разноимёнными энергиями будут неуютно себя чувствовать при взаимодействии, особенно если их контакты длительные и тесные. Это и понятно: отсутствует или ослаблена гармония эмоций и чувств, полярны состояния и настроения, различна степень включеннести в ситуации. Желательно, чтобы «энергетические поля» партнеров легко налагались или соприкасались – это облегчает деловое общение и сосуществование. Непросто устанавливать и поддерживать контакты индивидам, обладающим нейтральным зарядом – энергетическая неопределённость инертна, порой дезориентирует партнеров в личностных свойствах друг друга. Пожалуй, уютно чувствуют себя в энергетическом поле друг друга одноимённо «заряженные» индивиды, однако состояние-энергетической статики через некоторое время способно вывести партнеров из равновесия: устают друг от друга как очень общительные, эмоционально открытые люди, так и замкнутые, необщительные, отстранённые

Кроме качественной характеристики, энергетическое поле человека имеет определённую интенсивность, силу, что проявляется в динамике всей психической деятельности – в скорости ответных реакций, в яркости эмоций и чувств, в быстроте или медлительности действий, в решительности поступков. Партнеры, резко различающиеся динамикой психической деятельности, могут испытывать неудовлетворённость друг другом, высказывать претензии по поводу ритма и длительности выполняемой деятельности. Так, флегматик может раздражать холерика своей нерасторопностью, вялостью движений, медлительностью мышления, а холерик способен действовать на нервы флегматику своей суетливостью, спешностью, невоздержанностью.

Реакция одного человека на энергетическое поле другого обычно происходит на подсознательном уровне: вам чем-то неприятен человек и потому не хочется взаимодействовать с ним. Возможно, вторичное реагирование, когда некоторое время спустя вы начинаете искать объяснения, чем и почему партнер не понравился вам или стал неприятным. Но и в этом случае первопричина, то есть энергетические различия, может остаться неосознанной, будут указываться иные свойства,

окончание на стр. 53

nach nur kurzer Zeit in einem „fremden“ „emotionalen Feld“ eines anderen Menschen kann sich als Reaktion darauf ein unangenehmer Gefühlszustand einstellen. Übrigens besteht hierin eine der Schwierigkeiten medizinischer Berufe: Patienten zeigen nicht selten einen für Kranke typischen emotionalen Zustand, der von Pessimismus, Bedrücktheit, bis hin zu Verzweiflung oder auch Aggression geprägt ist. Unter solchen Bedingungen erhöht sich die Belastung der kommunikativen Toleranz oder es werden psychologische Schutzmechanismen aktiviert, etwa Distanzierung vom Leiden der Patienten oder aber aggressive Reaktionen.

* Die sensorische Unterstruktur fasst die Besonderheiten der sinnlichen Wahrnehmung unserer Umwelt auf der Ebene von Seh-, Hör-, Geruchs-, Geschmacks-, Tast- und Bewegungs-Sinneseindrücken.

In diesem Zusammenhang ist die individuelle sensorische Organisation gemeint, welcher der Wahrnehmungskanäle für ihn bei der Interaktion mit seiner Umwelt am wichtigsten ist.

Wir begegnen häufig Menschen mit unterschiedlicher Wahrnehmungsorganisation und zeigen ebenfalls gelegentlich eine niedrige Toleranz gegenüber denen, die die Welt nicht so wahrnehmen wie wir. Der eine mag es, zu sprechen und zuzuhören, legt viel Wert auf Satzbau und Erzähllogik, Besonderheiten der Stimme und Intonationen seines Gesprächspartners – das ist der auditive Typ. Der andere betrachtet aufmerksam die Gesichter und Haltung der Menschen und Details der Umgebung, benutzt anschauliche Ausdrücke, bevorzugt Schemata und Modelle als Informationsmittel – dies ist der visuelle Typ. Der dritte – der kinästhetische Typ – baut seine Eindrücke auf der Grundlage seiner kinästhetischen Wahrnehmung auf – er würde am liebsten alles mit seinen Händen abtasten, seinen Gesprächspartner berühren und seinerseits dessen Berührungen wahrnehmen.

Im Alltag ergeben sich unterschiedliche Kombinationen, in denen sensorische Unterstrukturen der Persönlichkeiten von Kommunikationspartnern korrespondieren oder abweichen. Kommunikative Toleranz hat natürlich mehr Chancen, wenn eine Übereinstimmung vorliegt. Sie kann sinken, wenn zwei unterschiedliche Wahrnehmungstypen aufeinandertreffen, z.B. jemand, der gerne zuhört und spricht, mit jemandem kommuniziert, der dazu neigt, seine Umwelt zu betrachten und in Bildern zu denken, oder jemand, der seine Umgebung bevorzugt über den Tastsinn wahrnimmt, mit einem visuellen oder auditiven Typ zusammenarbeiten oder -leben muss. Stellen Sie sich den Alltag eines Ehepaares vor, wenn ein Partner dem visuellen Typ angehört, bildende Kunst und Architektur schätzt und ständiger Besucher auf Ausstellungen und in Museen ist, und der andere auf Geschmackswahrnehmung spezialisiert ist, gutes Essen zu schätzen weiß und ein guter Weinkenner ist. In einem bestimmten Moment werden die Partner Unterschiede in ihren Vorlieben bemerken, auch wenn sie vielleicht nicht deren Ursprung ausmachen können – die Besonderheiten der sensorischen Organisation. Aber das Ergebnis wird ein gewisser Grad an Ablehnung sein.

* Die energetische Unterstruktur spiegelt die energetischen Besonderheiten einer Person, die Qualität und Kraft ihres energetischen Feldes.

Die Qualität der von einem Individuum ausgestrahlten Energie hängt von ihrem Vorzeichen ab. Ein positiv „geladener“ Mensch (erlauben wir uns diese Metapher) scheint seine Mitmenschen geradezu anzuziehen: er ist kommunikationsfreudig, zeigt emotionale Reaktionen auf seine Umgebung und die Zustände seiner Kommunikationspartner, ist kooperationsbereit und zeigt eine positive Grundeinstellung zu anderen. Ein Mensch mit einem negativen Feld dagegen stößt sein Umfeld durch sein Verhalten und seine emotionalen und intellektuellen Äußerungen geradezu ab, errichtet unsichtbare, aber deutlich spürbare Barrieren auf dem Weg zu Kommunikation und Empathie. Die neutrale Energie eines Individuums macht es teilnahmslos und gleichgültig, was sich normalerweise sowohl auf der intellektuellen als auch auf der emotionalen Ebene äußert.

Man kann zu Recht erwarten, dass sich Partner mit verschiedenen Energien bei der Interaktion nicht wohl fühlen, vor allem wenn die Kontakte zwischen ihnen dauerhaft und eng sind. Die Harmonie der Gefühle und Emotionen existiert nicht oder ist geschwächt, unterschiedlich sind die Stimmungszustände, der Grad der Beteiligung an Situationen… Es ist wünschenswert, dass sich die „Energiefelder“ der Partner leicht decken, aber einige Zeit kann auch das Verhältnis zwischen gleich „geladenen“ Personen aus dem Gleichgewicht geraten: einander müde werden können sowohl sehr emotional offene und extravertierte Menschen, als auch verschlossene und distanzierte.

Die Intensität des Energiefelds zeigt sich in der Dynamik der psychischen Aktivität: Schnelligkeit von Reaktionen und Handlungen, Intensität von Emotionen und Gefühlen, Entschlossenheit im Handeln. Partner, deren psychische Dynamik unterschiedlich ist, können wegen der unterschiedlichen Rhythmen und Dauern ihrer Tätigkeiten unzufrieden miteinander sein:

Die Reaktion des einen Menschen auf das energetische Feld eines anderen ist oft unterbewusst: sie spüren, dass derjenige ihnen unsympathisch ist und möchten ihn meiden. Es kann sein, dass sie nach einer gewissen Zeit nach einer Erklärung dafür suchen und dabei erneut negativ reagieren, die Ursache für diese Abneigung jedoch unerkannt bleibt und z.B. Charakter, Denkweise oder andere Eigenschaften dafür verantwortlich gemacht werden.

Die algorithmische Unterstruktur vereinigt u.a. hochgradig verschiedene Eigenschaften einer Person, die dennoch etwas gemeinsam haben – Wiederholungsmuster. Hierzu zählen Gewohnheiten, Fertigkeiten, Rituale (alltägliche, familiäre, religiöse) – gemeinsam ist ihnen die deutliche Inflexibilität der Wiederholung: auch unter veränderten Umständen werden diese Handlungsweisen nach einem „eingefahrenen“ Schema umgesetzt, durch Algorithmen und bekannte Verfahren. Der Mensch verwendet oft und gerne in seinem Verhalten verschiedene reproduzierbare Elemente, weil das seine Tätigkeit erleichtert. So ist es verständlich, warum es uns so schwer fällt, uns von unseren Gewohnheiten, ausgewählten Verhaltensmustern, bestimmten Ritualen zu lösen, und warum wir so empfindlich auf die kleinsten „Angriffe“ auf sie reagieren – wir verteidigen damit den einfachsten und damit angenehmsten Modus unserer psychischen Tätigkeit.

Die algorithmische „Konstruktion“ von Kommunikationspartnern kann mehr oder weniger identisch sein. Je mehr die Gewohnheiten, Fähigkeiten, Rituale, Verhaltensstile übereinstimmen, desto mehr Chancen gibt es, sich in Gegenwart des Gegenübers frei und ungehindert zu entfalten, desto leichter wird jedem der Partner

Fortsetzung Seite 53

Wir gratulieren: Ad mea weesrim schanah!
ער מאה ועשרים שנה

Männer ab 70 Jahre - Frauen ab 65 Jahre

1. Juni	Martha Porath • Greta Ionkis • Toma Feldman • Danylo Ioffe • Leonid Korotitski • Ernst Brilliantov
2. Juni	Yevgen Isyemini • Fayina Frumkina • Rosa Birman • Khristina Govorova • Anna Kogan • Evguenia Mindlina
3. Juni	Bronislawa Lebedyeva • Vira Voloshyna • Leonid Kaminer • Feliks Kesel • Larissa Bogatyreva
4. Juni	Bonea Capilevici • Bela Sinayskaya • Volodymyr Bekhman • Bella Vizirskaia • Irina Kaganowskaja • Grigoryi Brodetskyi • Anatol Brussilowski • Roman Rozenberg
5. Juni	Alexei Valdman • Ludmilla Neumann-Sirota • Isak Beniesch • Ludmila Lesctiner • Ida Reytblat • Abram Goldman • Beatrisa Voll • Leonid Rozenfeld • Sofiya Sorina
6. Juni	Fira Lewina • Valeriya Miteyko • Faina Khazanova • Boris Brandine • Margarete Berger
7. Juni	Adrian Gelberg • Diana Kerbel • Rayisa Furman • Wladimir Lewit
8. Juni	Anna Tikhomirova • Zinaida Jakovitch • Eduard Reizman • Desideriu Kreutzer • Vladimir Palatnik
9. Juni	Leonid Balan • Revmir Gojchman • Mark Epelman
10. Juni	Veniamin Spektor • Mark Karmiy
11. Juni	Mihails Epsteins • Yevgen Katsnelson • Polina Ayzenshteyn • Valentina Agranowski • Lidia Birfas • Benzion Meller • Vladimir Gurevich • Scheny Mermelstein • Ganna Axelrod
12. Juni	Sofia Zhuray • Sulamita Cervinskaia
13. Juni	Raisa Rybalska • Tatiana Liginchenko • Sofia Galper • Grygoriy Vynokur • Leonid Shveytser
14. Juni	Schoschana Spiller • Fanya Shapilska • Victor Jak • Fanya Bykhovskaya • Nadejda Lifchits • Mark Zolotarev
15. Juni	Ida Dashevska • Fania Benjaminov • Esfir Demydova • Julij Lerner • Ulia Urovskaa • Liubov Bessmertna • Dora Slochovsky
16. Juni	Alexander Ljuboschiz • Eva Rosenthal-Maier • Ena Itkis • Yury Ulitskiy
17. Juni	Nadiya Levit • Sara Axelroud • Semen Tiokhine • Lyubov Shulman • Faina Lerner • Max Granik
18. Juni	Edouard Monakrovitch • Borys Rubenchyk • Mykhailo Ayzenshtok • Mikhail Shakhtin • Tatiana Hasenbein-Bogatova
19. Juni	Sima Sheyko • Bronislava Chamlyk • Alexander Galperin • Maria Naigertsik
20. Juni	Jozefa Schiff • Izyaslav Kats • Leonid Lomonosov • Igor Budilovskyi • Khina Feldman • Yeva Viknyanska
21. Juni	Grygoriy Sandler • Halyna Holoborodska • Larisa Markina • Sofia Maliavina • Vladimir Kamenko • Iouda Khourguine • Arthur Levy • Rashel Brodetska • Tanija Bomse
22. Juni	Johann Karl Thurn • Yukhim Gorkin • Mykhaylo Nayda • Fanja Rachunowa • Shmil Shipitinovsky • Riva Kuperman • Genja Treskunova • Yukhym Rabinovych • Margarita Kaminer • Lev Rudman • Volodymyr Velkin • Davyd Zoger • Lev Antonovskyy
24. Juni	Yevgen Genkin • Elizaveta Shafran • Marina Vodovozova
25. Juni	Sofia Gontmakher • Kenneth Julian Ross • Polina Kotovnikova • Lyudmyla Slavova
26. Juni	Lina Kogan • Liselotte Fanny Roggendorf • Elena Golynskaia
27. Juni	Irina Raev • Inna Bergrin • Ilia Khavkine • Anatoly Margolin • Zhanna Tartakovskaya
28. Juni	Bella Khayutina • Yakov Bashin • Ilja Sprinz • Izrail Goykhman • Daniel Neumann
29. Juni	Wladimir Judowitsch • Bella Marder • Lioubov Petrotchenko • Faina Vaisman • Evel Gouguel • Rozaliya Tsarovska
30. Juni	Mark Prysmak • Nelia Polishchuk • Boris Zak • Ida Kaca

von Seiten 49, 51

die psychische Tätigkeit fallen. Das ist die allgemeine Regel, im Leben gibt es natürlich Ausnahmen: ein Partner kann gerade gegenüber den Qualitäten der anderen intolerant sein, die er selbst besitzt.

* Die charakterologische Unterstruktur vereint beständige, typbildende Merkmale der Persönlichkeit, die angeboren sind oder durch den Einfluss von Umgebung, Erziehung, Vorbildern usw. erworben wurden.

Es ist zu beachten, dass die Äußerung von Charakterzügen im Verhalten des Individuums ihm jegliche psychische Tätigkeit im Rahmen des Angeborenen und Erworbenen erleichtert, es aber dabei zu Konflikten mit dem Umfeld kommen kann. Charakter – das ist das System der Selbstäußerung der Persönlichkeit, durch das sie ihrer psychischen Aktivität in einer für sich selbst geeigneten und gewohnten Form nachgeht.

Wenn sich Partner mit wesentlichen Unterschieden in ihren Charakteren begegnen, können beide Schwierigkeiten in zwei Ausprägungen erfahren: die eigene psychische Tätigkeit wird schwieriger und ebenso die Kooperation miteinander. Kommunikative Toleranz zeigt sich dadurch, dass ein Partner fähig ist, diese Unterschiede zu akzeptieren, auszugleichen, sie nicht zu überspitzen oder zu ignorieren, z.B. unter den Einfluss von großer Liebe oder, im Gegenteil, absoluter Gleichgültigkeit dem Partner gegenüber.

Die funktionale Unterstruktur verbindet verschiedene Systeme der Lebenssicherung und Komforterhaltung des Individuums. Dabei handelt es sich vor allem um Bedürfnisse und dadurch entstehende Vorlieben und Wünsche.

Jedes biologische Bedürfnis (Schlaf, Essen, Sex) ist ein Signal für den dysfunktionalen Zustand eines konkreten Systems. Genauso wie jedes geistige Bedürfnis eine Reaktion des Selbst auf die ungünstigen Umstände ist, die eigentlich seelische Zufriedenheit, Wohlbefinden und Ganzheitlichkeit unterstützen sollten. Die Systeme zur Lebenserhaltung und Erhaltung des individuellen Wohlbefindens funktionieren, indem sie quasi automatisch versuchen, geschädigte Funktionen wiederaufzubauen, zu einer Form zu gelangen, in der sie fähig sind, die vollwertige Existenz eines Individuums zu gewährleisten .

Wenn ein Mensch sich seine Bedürfnisse bewusst macht und die Reihenfolge festlegt, in der er sie erfüllt, setzt er Prioritäten, und das bewusste Bestreben, irgendein konkretes Bedürfnis zu befriedigen – ist ein Wunsch.

Aber davon wird zu einem späteren Zeitpunkt die Rede sein.

Alexander Apel, Psychotherapeut
Übersetzung Natalja Marschan

см. стр. 48, 50

например характер, стиль мышления и прочие черты, которые якобы вызвали негативную реакцию.

Алгоритмическая данная подструктура личности объединяет очень разные ее качества, у которых тем не менее есть одно общее свойство – однообразие воспроизводимости. К такого рода качествам относятся привычки, умения, стиль деятельности, разные ритуалы, включая бытовые, семейные, религиозные, – их объединяет весьма заметная жесткость повторения, в разных условиях они осуществляются как бы по «накатанным путям», при помощи алгоритмов и известных приемов. Человек охотно и часто использует в своем поведении всякие однообразно воспроизводимые качества, потому что так ему легче осуществлять свою деятельность. Отсюда становится понятно, почему мы с большим трудом отказываемся от сложившихся привычек, избранного стиля деятельности, усвоенных ритуалов и почему так болезненно переживаем малейшие посягательства на них – таким способом мы защищаем самые легкие, а значит и приятные режимы нашей психической деятельности.

Алгоритмическое «устройство» партнеров может быть более или менее идентичным. Чем больше сходства в привычках, навыках, умениях, ритуалах, стилях поведения, тем больше шансов проявить себя свободно и беспрепятственно в присутствии партнера, тем, следовательно, легче протекает психическая деятельность каждого. Таково общее правило, хотя в жизни встречаются исключения: один партнер нетерпим именно к тем качествам другого, которыми сам наделён

* Характерологическая – объединяет устойчивые, типообразующие черты личности, которые врождённы или приобретены под влиянием окружающих в результате воспитания, примеров, подражания.

Здесь следует обратить внимание на то, что проявление черт характера в поведении индивида облегчает протекание различных форм его психической деятельности в рамках врожденного и приобретённого, хотя при этом могут возникать трения с окружающими. Характер – это система самовыражения личности, посредством которой она адаптируется к самой себе, а именно: осуществляет свою психическую деятельность в наиболее удобных и привычных для себя формах и режимах.

Когда сталкиваются партнеры, обладающие существенными различиями в характерах, то оба могут испытывать трудности двоякого свойства: осложняется протекание внутренней психической деятельности и процесс сотрудничества. Коммуникативная толерантность проявится в том, что партнер способен принять, сгладить, не утрировать эти различия или по каким-то причинам не замечать их, например под влиянием большой любви или, напротив, в случае полнейшего безразличия к партнеру.

* Функциональная – эта подструктура объединяет различные системы жизнеобеспечения и поддержания комфорта личности – это прежде всего потребности и возникающие на их основе предпочтения и желания.

Любая биологическая потребность (во сне, еде, сексе, отправлениях организма) есть сигнал дисфункционального состояния конкретной системы жизнеобеспечения. Точно так всякая духовная потребность есть форма реагирования личности на неблагополучие в системах, призванных поддерживать ее душевный комфорт, приятные состояния, целостность. Системы жизнеобеспечения и поддержания комфорта личности устроены так, что они сами по себе, как бы автоматически, стремятся к восстановлению своей функциональности, то есть к такой форме, в которой они способны обеспечивать полноценную жизнедеятельность индивида – таков механизм потребностей.

Когда человек выявляет свои потребности и устанавливает порядок их достижения, появляются предпочтения потребностей, а осознанное стремление удовлетворить конкретную потребность – есть желание.

Но об этом мы поговорим позже.

Александр Апель, психотерапевт