Шнайдер Л.И.

Цель статьи подчеркнуть необходимость полноценного самоанализа в соционике. Статья посвящена прежде всего всем начинающим изучать соционику, а также и тем, кто использует её в консультативной деятельности.

Вот уж воистину, у кого что болит, тот о том и говорит. Да, хочется поговорить про точку наименьшего сопротивления (ТНС) в концепции её прощения самому себе. Уверена, что о ТНС уже были написаны километры статей. Просмотрела имеющийся материал, и чешутся пальцы расширить сознательный подход к болевой ещё на один, думаю, что немаловажный аспект. А именно, принятие себя по болевой функции.

Соционика – это очень сильный инструмент, который находит своё применение в области консультаций. Поэтому очень важно применять его правильно. Основы соционики открывают новичку новый и увлекательный мир: собственная личность и её окружающие. Не всегда проходит гладко и принятие собственного ТИМа. У овладевающего знаниями соционики невольно возникает соблазнительная мысль стать неуязвимо сильным как личность. Да и процесс саморазвития не всегда гладок и однозначен. Невротизация – болезненный психологический перегрев, в основе которого лежит однобокость развития личности. В соответствии с тем, какая психологическая функция недополучила полноценного развития, существуют рекомендации по компенсаторности – приведению своего социотипа в психическое равновесие. [3].

Мне хотелось бы этой статьёй подчеркнуть, как важно не перегибать палку, не переусердствовать. Особенно это значимо в отношении к целенаправленной тренировке именно «болевой» функции, ТНС. Основываясь на некоторых собственных наблюдениях, думаю, что это весьма опасное предприятие, и хочу поделиться некоторыми

соображениями по этому поводу.

Проявления нагрузок по ТНС

Да, всё о ней, о «болевой». Для болевой деловой логики это финансовая неустойчивость, нет ясности в вопросах, что было бы эффективнее, как правильно, как экономичнее поступить, какова действительная цена чего. Для болевой этики отношений это будет: как общаться с людьми правильно, «хорошо»? Я хорошо поступил? Человек мне друг? Для болевой сенсорики ощущений: это мне удобно? А это действительно полезно для здоровья? Для болевой интуиции времени: когда и что нужно начинать или заканчивать? Я одет по моде? Для болевой этики эмоций: Ой, он/ она, кажется, плачет. ЧТО делать?!

И где, и какие могут быть «подводные камни».

В реальности реакцией на трудности по болевой может быть прерванный сон, когда просыпаешься в холодном поту ужаса среди ночи, или неожиданный для самой себя эмоциональный взрыв или начинается активная деятельность, как, например, вымыть, вычистить квартиру, выбить коврики в сотый раз, 10-20 км пробежка или пойти к соседке/ подружке поплакаться и попросить о помощи. Каждый в течение своей жизни нашёл для себя эффективно действующие «вентиляторы», временно облегчающие накал, напряжение. Существующие проблемы от этого легче не становятся, а иногда и усугубляются.

Соционический подход к решению проблем по ТНС

Один из вечных классических вопросов: что делать? Попробовать использовать знания соционики? Давайте попробуем. Что происходит, когда идёт негативная информация на точку наименьшего сопротивления?

Диагональный императив

Опираясь на работу [1], если одна из функций по какой-либо причине не справляется с текущей ситуацией, психика использует ДИ (диагональный императив) для переключения внимания на другую, диагональную ей в модели А. Это происходит, например, когда мы не можем повлиять на некомфортную внешнюю ситуацию. Такое переключение снижает болезненность восприятия и дискомфорта.

При этом происходит именно переключение внимания, с одной функции на другую, в отличие от согласованной работы пары функций, входящих в один блок. И это справедливо для ДИ, как расположенных в ментальном кольце, так и в витальном.

Поэтому плачется, когда сократили с хорошо оплачиваемой стабильной работы (и потом становится легче), поэтому оказывается волевое давление, например, на сотрудников отеля, если в номере, скажем так, пятно на ковре, и т.д.

Целенаправленная тренировка ТНС и её опасности

Но возможно ли сделать точку наименьшего сопротивления сильной саму по себе? Как соблазнительна эта мысль особенно для новичка в соционике! Создаётся иногда впечатление, что всё и вся стремится на неё напасть. Начнём с того, что это слабая, но осознанная и продуктивная функция. А значит, что с ней можно работать. Но как работать? Соблазн-то растёт! Наблюдения показали, что целенаправленная «тренировка» ТНС тяжело сказывается на личности. Упорная до ожесточения тренировка лишает радости и естественности работы базовой функции и, согласно теории диагонального императива, гипертрофирует деятельность творческой. А тут и ограничительная не заставляет себя долго ждать: в целлостности личности-то опасный перекос! Куда базовую-то убрали и кто-кто тут теперь хозяин?! Я его не знаю. Таким образом, целенаправленная работа по «болевой» означает сознательное подавление базовой и ограничительной (подсознательной!) функций, чтобы быть успешной. Одним словом, это прескорбное зрелище и такой успех более чем сомнителен. Глубина проблематики, возникающей, когда человек занимается не своим делом, замечательно освещена работой Т.Н Прокофьевой и М. Кузьминой «Точка наименьшего сопротивления»[2].

Платьяной шкаф «Суперэго», полочка «ТНС»

Но должен же быть выход из положения. Поэтому предлагаю как решение, прощение. Да, именно прощение. Прощение самого себя за самого себя же. На языке логиков: целенаправленный анализ «слабых» сознательных функций, так ли уж они на самом деле и слабы. Блок «Суперэго» является нашей, так сказать, социальной одеждой. Поэтому человеку очень важно, чтобы имелся определённый «гардероб» на определённые жизненные ситуации. Никто не хочет быть голым королём. И тут идёт на помощь то, что это сознательный блок. Какое это счастье, что этот блок сознательный! Мысленно быстренько открываем двери воображаемого шкафа «Суперего» и начинаем сознательно считать имеющееся. Не стесняйтесь, считайте всё! И ничего страшного, если там найдётся только «серая футболка» с «джинсами». Да, там (скорее всего, и слава Богу, что это так!) не будет богатого набора, как у тех, у кого эти функции в «Эго». Но это лишь означает, что мы и не «пойдём» на их вечеринку бальных платьев. А для того чтобы одеться и выйти закупиться, нашей «социальной одежды» вполне достаточно.

Примеры качества функционирования ТНС

Переходя на реалистичный язык, хочу сказать, что мы, скорее всего, не будем состязаться нашими слабыми функциями с теми, кто в них явно сильнее. Но для решения бытовых ситуаций по болевой у каждого всегда есть свой набор решений. И он функционирует! В приведённых ниже примерах люди не были знакомы с соционикой (как минимум, на момент возникновения сложных ситуаций по ТНС).

- *СЭИ зарабатывает неплохие деньги, переходя каждый раз на более высокий уровень в зарплате с каждой сменой работы, собирает собственноручно (и правильно) мебель, разбирается в ценах, что почём, и где дешевле, следит за хорошим рабочим состоянием автомобиля. Пусть у машины есть имя и к ней относятся как к живому существу («Ой, ей же холодно! У неё же лапки мёрзнут!» - ужасающая первая мысль при звуковом сигнале, когда внешняя температура понизилась до плюс 4 градусов Цельсия, а покрышки ещё летние). Зато, самое позднее, на следующий день покрышки заменены на зимние, а заодно и общее состояние машины проверено перед зимним сезоном.*

- *А СЛЭ даёт гениальнейшие оценки по сути междучеловеческих отношений, при воспитании детей трепетнейше уважает в ребёнке именно личность, вне зависимости от*

возраста и пола и в соответствии с этим развивает ребёнка. Понимая, что не в состоянии быть одновременно двумя родителями в одном лице (а это значит, что чётко идентифицируется дефицит по . и его масштаб и значение!), находит мгновенно эффективное решение вопроса: бабушка, сестра, старшая дочь. Выход из проблематичной ситуации идёт всё равно по сильным функциям, но оценка .
-ситуации безупречно верна. А это значит, что воображаемая футболка с джинсами уже в шкафу «Суперэго» на полочке ТНС. Поэтому причины беспокоиться из-за слабой этикии отношений нет. Понятия «друг» и «враг» не всегда однозначны даже для «сильных» этиков. А ссорятся и дружат все.

Прощение

Как, собственно, прощать? Да так же, как мы прощаем близких нам людей. Почему бы и не себя?! Что бы сказал настоящий друг на прокол по нашей болевой? Скорее всего, это будет что-то похожее на «Не переживай, в следующий раз получится лучше!» И это будет истинной правдой. Мы учимся всю жизнь. Так скажите же эти слова сами себе!

Осознание

Поможет при этом подробный разбор характерных понятий для функций логика, этика, интуиция и сенсорика. Очень важно осознание достигнутого по болевой функции. А это непросто. Ведь блок Суперего тендирует к перфекционизму: самое лучшее будет едва достаточным, чтобы чувствовать себя уверенно на паркете. Поэтому иногда можно найти неожиданные «подсказки», которые стали для нас настолько обыденными в повседневной жизни, что на них не обращаем внимания. А надо бы. С болевой / может помочь, например... написание резюме. По своей специальности, как при устройстве на работу, в развёрнутом формате, с подробным описанием должностей и выполняемыми обязанностями. Чем подробнее, тем лучше. И сравнить уровень своей зарплаты со среднестатистической. При болевой сенсорике ощущений может быть поможет объективный взгляд в собственный холодидьник?

Цель осознанного анализа ТНС – это достижение глубокого, благодатно умиротворяющего понимания того, что то, что имеется – достаточно, и оно функционирует адекватно! Наши слабые функции – это не то, за что нас ценят в обществе. Нас любят и ценят по достоинству за наши сильные качества.

Выводы

Особенно в начале увлекательнейшего пути познания соционики возникает много соблазнов поэкспериментировать, попробовать, посмотреть, что и как действует. При этом очень важно не забывать, что ТНС требует очень осторожного обращения, и иногда принятие ситуации такой, как она есть, является более мудрым решением.

Один из основополагающих принципов медицины, Primum non nocere (прежде всего не навреди) должен стать и одним из основополагающим в консультациях. Осознанный подход к своим и чужим слабостям позволит грамотнее консультировать, комфортнее познавать себя и терпимее относиться к окружающим.

Список литературы

1. Т.Н. Прокофьева, В.Г. Прокофьев, Ю.В. Исаев. Диагональные императивы .
2. Т.Н Прокофьева, М. Кузьмина. Точка наименьшего сопротивления.
3. В.В. Гуленко Структурно-функциональная соционика – К.: Транспорт Украіни, 1999. – Ч.1 – 187 с.

Автор: Людмила Шнайдер, образование высшее фармацевтическое, место жительства

Мюнхен. Увлечения: читать и думать. Чтобы чего-то достичь, нужно стать для этого готовым.