

Демчук К.А., Косенко М.А., Медведева И.А. Терапия словом

Katerina.demchuk@gmail.com ,
petrucheo11@gmail.com,
Imedvedeva@ra-alkasar.ru

Хорошие афоризмы — горькое лекарство в приятной оболочке, которое лечит, не оскорбляя вкуса.

В. Швებель

□

*Познаем самих себя: пусть при этом мы не постигнем истины, зато наведем порядок в собственной жизни,
а это для нас самое насущное дело.*

Б. Паскаль

Кто я? Куда двигаться дальше? Как развиваться? Нравится ли мне моя работа или стоит что-то поменять? Как улучшить отношения с близкими? На протяжении жизни каждый из нас сталкивается с такими вопросами. Самопознание – это начало и основа самосовершенствования человека. Каждый раз, открывая новые грани своего Я, мы

обретаем возможность достичь гармоничного единства своих целей, своего миропонимания и ценностей.

Соционика, как наука, изучающая психику человека многоаспектно, дает довольно много знаний о природе чувств, действий, ощущений и пр. Человек, знающий свой тип, получает заветный «золотой ключик» к себе, своим возможностям и способностям, что делает соционику мощным практическим инструментом в коучинге, личном консультировании и индивидуальной работе над собой.

В то же время многие диагносты сталкиваются с тем, что достаточно сложно сформировать полноценное представление у клиента о его типе. Связано это, прежде всего, с несовершенством ныне существующих типологических описаний. Практически все они ограничены с точки зрения тех или иных аспектов информации, и часто включают в себя элементы оценки типа, не всегда позитивной, и могут быть восприняты болезненно, в крайних случаях даже привести к кризису самоидентификации.

В рамках данной статьи мы решили предложить свой инструмент презентации соционического типа и трансляции его признаков.

Мы исходим из мысли о том, что самоидентификация человека происходит посредством языка и внутри языка: «Бытие мира есть бытие языковое» [1]. Важнейшим источником развития человека всегда был язык, в особенности язык художественной литературы, которая помогала жить, давала ценные советы, поддерживала в сложную минуту, заставляла задуматься о вечном.

В данном разрезе художественную литературу можно рассматривать как библиотеку с ценными жизненными уроками, которые могут быть успешно использованы и в соционике. Нам бы хотелось остановиться лишь на одном жанре словесного творчества и возможностях его применения в соционике – афоризме.

Афоризм – устойчивое выражение, кратко, обобщенно, в отточенной форме выражающее умную мысль. Афоризмом называют в первую очередь авторские сентенции [4].

Несмотря на свою немногословность, афоризм вмещает в себя огромное количество жизненного опыта: в сложных ситуациях 2-3 слова могут помочь человеку вернуться к полноценной жизни, дать надежду и указать путь. Поэтому афоризмы можно рассматривать в качестве средства словесной терапии.

Для наблюдений мы взяли высказывания людей, тождественных нам по типу, так как отношения тождества благоприятны для обучения: когда один передает, а другой усваивает знания и опыт в определенной сфере [2]. Это одни из тех отношений, в которых возникает наилучшее взаимопонимание, поскольку у коммуникаторов совпадают как сильные, так и слабые функции.

Подготовлена небольшая библиотека афоризмов для трех типов: ▲



(ИЛЭ) («Дон Кихот»), ○



(СЭИ) («Дюма»), ●



(СЭЭ) («Наполеон»). Ее можно использовать для иллюстрации специфики функций типа, для самопознания и самомотивации. В основу классификации положена модель А.

После каждого набора цитат приведены отзывы читателей и составителей картотеки, демонстрирующие возможности ее применения.



(ИЛЭ) (Дон-Кихот)





Интуиция возможностей

(базовая функция)



В своем воображении я свободен рисовать, как художник. Воображение важнее знания. Знание

А. Эйнштейн

Очень важно не переставать задавать вопросы. Любопытство дано человеку не случайно.

А. Эйнштейн

Ваша идея, конечно, безумна. Вопрос в том, достаточно ли она безумна, чтобы оказаться верной

Н. Бор

Я считаю, что везет каждому, только не каждый умеет этим пользоваться.

Р. Литвинова

Структурная логика

(творческая функция)



Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернется в прежние.

А. Эйнштейн

Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как те, кто ее создал.

А. Эйнштейн

Встретить бы кого-нибудь разумного для разнообразия...

Алиса, Л. Кэрролл

Как обидно быть умным – знаешь все наперед.

Б. Гребенщиков

Этика отношений

(болевая функция)



All you need is love

Дж. Леннон

Нельзя обвинять гравитацию в том, что люди влюбляются.

А. Эйнштейн

Этика не имеет единиц измерения. Даже в вечных и общих определениях – добрый, злой, душев

Д. Гранин

Если ты не любишь никого, ты как бы бессмыслен.

Р. Литвинова

Волевая сенсорика

(ролевая функция)



Постепенно человек утрачивает свою форму и становится шаром. И став шаром человек утрачив

Д. Хармс

Твоя красота – это твой внутренний мир, и как ты над ним работаешь, как ты себя хранишь, каку

Р. Литвинова

Этика эмоций

(мотивационная функция)



Я живу на облаке.

Хотите покатаю?

Камешки и окрики

Сюда не долетают!

Л. Захарченко

У меня чем хуже, тем больше улыбаюсь. Защита такая.

Р. Литвинова

Я заметила по всей своей жизни, что кризисы для меня – самое любимое время. У меня это скор

Р. Литвинова

Сенсорика ощущений

(суггестивная функция)

○

Я не люблю выходные. Только настроишься посидеть возле камина с чашечкой кофе в кресле-ка

Р. Литвинова

Два человека в злобном споре

забыли всё вокруг, но вскоре

им стал противен этот спор,

и вот они не спорят больше с этих пор.

Они друг к другу ходят в гости,

пьют сладкий чай, жуют печенье,

угасли в них порывы прежней злости,

они друг к другу чувствуют влечение.

Д. Хармс

Интуиция времени

(ограничительная функция)



Жизнь спешит, если мы сами медлим.

Д. Гранин

Время, потерянное с удовольствием не считается потерянным

Дж. Леннон

Жизнь – это то, что происходит с тобой, пока ты оживлённо строишь другие планы.

Дж. Леннон

Логика действий

(реализующая функция)



Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

А. Эйнштейн

С

амая большая глупость – это делать тоже самое и надеят

А. Эйнштейн

Талант – это способность верить в успех. Полный бред, когда говорят, что я вдруг открыл в себе

Дж. Леннон

Когда подбираем цитаты тождественных типов, первое, что приковывает внимание и находит внутренний отклик – информация по болевой функции. Особенно ярко это проявляется в творчестве женщин – «плачет и кровоточит» болевая этика отношений. И в стихах Беллы Ахмадулиной, и в некоторых высказываниях Ренаты Литвиновой и, конечно же, в пронзительном творчестве Любви Захарченко. Страдание становится понятным сразу и мгновенно, и как бы становится общим.

И в то же время виден выход через диагональный императив [6] (болевая – творческая): «Если ты не любишь никого, ты как бы бессмыслен» (Р. Литвинова).

Вдохновляют, расширяют границы собственного сознания и добавляют уверенности высказывания Альберта Эйнштейна. Так значит, это нормально – задавать вопросы и выдвигать неожиданные и «безумные» идеи. И великие умы стали великими, в том числе, благодаря тому, что не ограничивали собственные возможности и широту

взгляда.

В процессе поиска цитат для картотеки очень немного встретилось высказываний с суггестивной и референтной функций тождественных ТИМов, так как функции эти бессознательные, слабые и говорят мало. А если уж (ИЛЭ) и пишет с референтной этики эмоций, то заметна некоторая детскость суждений, особенно это видно, если сравнивать с высказываниями с творческой этики эмоций дуального ТИМа – ○



(СЭИ) («Дюма»). И сразу становится понятно, как многогранен и богат мир эмоций – есть еще поле для развития и наполнения собственной слабенькой референтной функции, в том числе, читая афоризмы и высказывания представителей дуального ТИМа.

Сенсорика ощущений и вовсе звучит по-детски – хочется, казалось, бы Ренате Литвиновой провести время у камина в кресле качалке, «...И тут БАЦ. Выясняется, что у тебя нет ни камина, ни кофе, ни кресла-качалки» – очень понятные ощущения автора и такая детская обида, которая им сопутствует.

Что касается ограничительной интуиции времени – каждая фраза звучит сильно, емко, глубоко – тождественно. И есть иллюстрация, как можно уменьшить давление ограничительной функции – найти выход через диагональный императив [6] (ограничительная – суггестивная): «Время, потерянное с удовольствием не считается потерянным» Дж. Леннон.

И, наконец, реализующая функция «... Я просто работал» Дж. Леннона и «...Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться» А. Эйнштейна – хорошая подсказка для ТИМа – ▲



(ИЛЭ) какой он, путь к успеху и на какие функции стоит опираться.

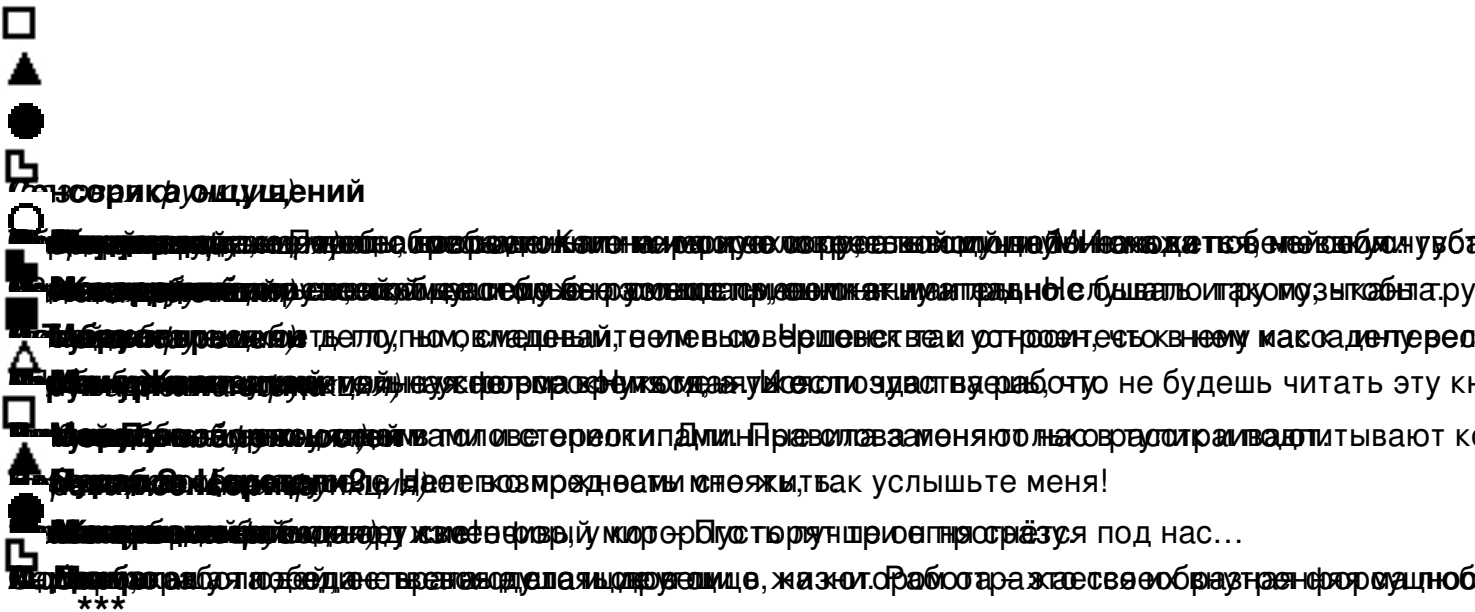
Екатерина Демчук



(СЭИ) (Дюма

)





Во время поиска, составления библиотеки и первого прочтения возникало ощущение, что прикасаешься к чему-то важному. На некоторые цитаты, хотелось вскрикнуть: «А, вот же почему, вот оно как у меня все...».

Было интересно наблюдать, как успешные люди, сходного с тобой типа, определяли себя, в каких областях давали свою экспертную оценку, как говорили о своих недостатках. Возникло желание примерить некоторые слова на себя.

Для меня стала открытием работа творческой функции: эмоции как способ защиты у А. Макаревича и М. Жванецкого, эмоции как цель у П. Маккартни.

Мудрые советы по функциям СУПЕРЭГО также были достаточно точные, некоторые до недавнего времени осознавались интуитивно.

Вообще после прочтения стала более понятна и приятна природа своего типа: что есть сильного в нем, а о чем необходимо заботиться.

Медведева Ирина



(СЭЭ) (Наполеон

)





Волевая сенсорика

(базовая функция)



Богатство состоит не в обладании сокровищами, но в том употреблении, которое умеют им дать.

Наполеон Бонапарт

Красивая женщина нравится глазам, а добрая сердцу, одна бывает прекрасной вещью, а другая

Наполеон Бонапарт

Победу одерживают не числом. Александр победил триста тысяч персов во главе двадцати ты

Наполеон Бонапарт

Этика отношений

(творческая функция)



В несчастьи обыкновенно не уважают того, в ком прежде почитали величие.

Наполеон Бонапарт

От великого до смешного — один шаг.

Наполеон Бонапарт

Любовь для праздного человека — занятие, для воина — развлечение, для государя — подводн

Наполеон Бонапарт

Если есть ощущение друга и плеча, на которое можно положиться, это прекрасно. Раньше у мен

Фёдор Бондарчук

Структурная логика

(болевая функция)



Легче создавать законы, чем следовать им.

Наполеон Бонапарт

Весьма трудно управлять, если делать это добросовестно.

Наполеон Бонапарт

Интуиция возможностей

(ролевая функция)



Если у тебя есть хотя бы капля таланта, остальное сделает труд. Терпение, самодисциплина ус

Фёдор Бондарчук

Логика действий

(референтная функция)



Большая политика — это всего лишь здравый смысл, применённый к большим делам.

Наполеон Бонапарт

Если ты знаешь, что ты должен делать в этой жизни, нужно просто тупо к этому идти: ежесекундно.

Фёдор Бондарчук

Деньги абсолютной свободы не дают, но процентов пятьдесят ее обеспечивают. Остальные 50%

Фёдор Бондарчук

Интуиция времени

(суггестивная функция)



Нации, народу, армии, всем французам не следует забывать о своём прошлом, ведь оно составл

Наполеон Бонапарт

Я давно не расположен раскрывать душу и исповедоваться. Может, когда-нибудь, лет через де

Фёдор Бондарчук

Мне близко начало XIX века, 1812 год, и то, что было в то время – честь, невероятная образован

Фёдор Бондарчук

Сенсорика ощущений

(ограничительная функция)



Природой брак не предусмотрен.

Наполеон Бонапарт

Если есть ощущение друга и плеча, на которое можно положиться, это прекрасно.

Фёдор Бондарчук

Чтение – это наслаждение буквами, которые соединяются в слова, вышивают предложения, а пр

Фёдор Бондарчук

Этика эмоций

(реализующая функция)



И величайший военачальник во главе своих солдат, лишённых боевого духа оказывается полной

Наполеон Бонапарт

Однажды, во время съёмки моей передачи, я ходил по коридорам павильона, и мне повстречала

Фёдор Бондарчук

В поисках афоризмов по семантике функций я то улыбался, то становился задумчив, то напрягался. Сила, заключённая в короткой фразе, наполняла и задействовала, активировала весь механизм. Скажу честно, афоризмы великих людей разных типов по-своему хороши и неповторимы, но своего (тождественного) типа ближе и роднее – отзывается: – «О, я бы тоже так сказал!» – или – «Да, это так!»

При этом, как меняется мир, когда смотришь другими глазами, через авторов других типов высказывающихся на те же темы и задействующих те же функции – совсем другие ощущения. Возможно, при глубоком анализе, проявятся интERTипные отношения и что-то ещё.

Если уловить первое впечатление в теле, помимо восторга от глубины и широты мысли, то по сильным, осознанным функциям ▲



(ИЛЭ) («Дон Кихота») это нечто: – «Да, бывают же умные люди» особенно удивило – «Как обидно быть умным – знаешь всё наперёд» от Б.Г. По аналогии в ответ хочется сказать – «Как обидно знать, что ты глуп».. А на острове Цейлон, нынче – Шри-Ланка есть поговорка, в переводе она звучит примерно так: «Самый умный реку по жерди не перейдёт».

Когда читаю ○



(СЭИ) («Дюма»), поражает продуктивность, длина мысли и работоспособность, облачённая в слово, а вот у самого слов – нет. По сенсорике ощущений или этике эмоций реакция из области – «Да, и что такого?» и «О, интересно, как оно бывает», соответственно. Остальные 6 вызывают от осторожного интереса по структурной логике из серии – «Можно не бояться быть не понятым – вот это да, смело!» и до глубокого восторга волевой сенсорикой – «Красота, действительно свобода...»

Есть огромное желание самому создать афоризм, хотя, скорее не афоризм, а именно стать великим – «Они смогли и я смогу!». Хочется дерзнуть облечь мысли в форму слов, достойную встать в один ряд или превзойти признанное временем. Ведь растёт плотность информационного поля, и мы обретаем возможность достичь новых высот на основе синтеза уже имеющегося материала (афоризмы действительно мотивируют).

В заключение хочется сказать, что всё это сделано «для себя» (это инструмент для индивидуальной работы) ведь помимо модели есть её объём и наполнение каждой отдельно взятой функции.

Например, если Вы не видите семантики сильной функции, и при попытке заполнить аналогичную таблицу самостоятельно остаются пустая или пустые ячейки в ЭГО или Иде – возможно Вам стоит поработать над ними или расширить круг авторов, ведь никто не совершенен, а сильные функции затем и даны, чтобы творить. И именно они во многом определяют успешность человека или его неуспешность, так как достичь чего-то великого по слабой функции заметно сложнее, чем по сильной.

Косенко Михаил

Выводы

История дает нам уникальный шанс использовать опыт великих, талантливых, неординарных людей, почерпнуть крупицу мудрости и принять во внимание чужой опыт. А соционика дает еще один путь к самопознанию и самопониманию, позволяет понаблюдать, опираясь на какие функции, человек живет, рассуждает, творит – и как складывалась судьба актера, писателя, режиссера, к чьему творчеству мы обращаемся. Помогает увидеть и принять нам свои слабые стороны и более полно и продуктивно опираться на сильные, дает шанс не повторить чужих ошибок, обойти трудные моменты и совершать свой путь осознанно, а не двигаясь по течению. Кто, как ни мы сами, в ответе за собственное будущее, успех и яркость жизненного пути.

Литература

- 1. Гадамер Х.-Г.. Истина и метод: Основы филос. Герменевтики / Х.-Г. Гадамер . М.: Прогресс, 1988. – 704 с.**
2. Гуленко В.В. Гуманитарная соционика / В.В. Гуленко. – М.: Черная белка, 2009. – 344 с.
3. Конрад Н. И. Запад и Восток / Н. И. Конрад. М., 1972. С. 429-430 с.
4. Матвеева Т.В. Полный словарь лингвистических терминов / Т.В. Матвеева. – Ростов н/Д: 2010. – 562 с.
5. Прокофьева Т.Н., Кузьмина М. Об интERTипных отношениях / Т.Н. Прокофьева, М. Кузьмина / <http://www.socionics.ru/relationships/2010-03-22-10-37-43>

6. Прокофьева Т.Н., Прокофьев В.Г., Исаев Ю.В.. Диагональные императивы // Соционика, ментология и психология личности. – 2012. – N 1.

7. Прокофьева Т.Н. Об аспектах и функциях в соционике. // Психология и соционика межличностных отношений. – 2004. – N 1.

8. Прокофьева Т.Н. Развитие личности и соционические функции. // Соционика, ментология и психология личности. – 2004. – N 1, // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2009. – N 6

9. Прокофьева Т.Н. Семантика аспектов. // Психология и соционика межличностных отношений. – 2004. – N 2

10. Прокофьева Т.Н. Методика диагностики типов информационного метаболизма. // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2004. – N 2

Сведения об авторах

Медведева Ирина Александровна – аспирант кафедры «Теории языка» ЧелГУ, менеджер в региональном отделе ООО РА «Алькасар». Сфера научных интересов: лингвистика, психология, , реклама, соционика – диагностика, консультирование, тренинги, лингвосоционика. Вдохновляют люди, поэзия. Прошла полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики.

Демчук Екатерина Анатольевна – выпускница физического факультета УрГУ, кафедра теоретической физики. Интересы: психология, соционика, диагностика

проблем в отношениях на базе соционики, определение социотипа у ребенка. Развитие детей с учетом ТИМ, соционика и теория уровней Я. Фельдмана. Раннее развитие детей. Музыка, Литература. Прошла полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики, а также мастер-класс «Развитие личности и соционические функции».

Косенко Михаил Алексеевич – окончил ГОУ МГИУ по специальности менеджер по управлению персоналом. ООО АрхМедСтрой – менеджер по продажам (поиск клиентов, заключение договоров). Интересы в соционике: интертипные отношения, развитие личности, общество, ТИМы. Планы – создать кадровое агентство. Люблю учиться, создавать интригу, договариваться и задавать вопросы. Прошел полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики, а также мастер-класс «Развитие личности и соционические функции».

Demchuk E.A., Kosenko M.A., Medvedeva I.A. **Therapy with words**

The article aphorisms of famous people are considered as a tool for self-discovery, self-motivation and self-development. Authors by observing their reactions to quote of the peoples, belonging to their type, concluded that the reading of such statements may help considerably in the individual self-improvement.

Keywords: aphorism, model A, therapy, self-knowledge, identity contact.