

[Обсудить в ЖЖ](#)

[Обсудить на форуме](#)

□

Астаурова Е.Б.

Данная статья будет интересна и, быть может, полезна людям, столкнувшимся с таким неприятным состоянием, как депрессия. В статье анализируется личный опыт успешного выхода из депрессии с применением соционических знаний, с последующим изменением восприятия себя и окружающих.

*Жил-был я. Стоит ли об этом?
В порт плыл флот. Молод был и мил.
Жил был я. С выигрышным билетом.
Жил был я. Помнится, что жил.*

*Встань, сбрось сон. Не смотри – не надо.
Сон не жизнь. Снилось и забыл.
Сон, как мох в древних колоннадах.
Жил-был я. Вспомнилось, что жил.*

С.Кирсанов

Слово **депрессия** переводится как «понижение», т.е. упадок сил, подавленное настроение, нет желания не то, что жить, а и даже двигаться, падения общего жизненного тонуса и тому подобных жизненных радостей.

Думаю, что, Вы понимаете, о чем я говорю, потому что это хоть раз в жизни, такое состояние пережил каждый нормальный взрослый человек.



Я, как всегда, опираюсь на свой жизненный опыт. Не так давно я пережила сильнейшую в своей жизни депрессию. Здесь я не буду описывать, что именно к ней привело: займёт много времени и места. Причины депрессии у всех индивидуальные. Поэтому я буду говорить лишь о собственном опыте выхода из этого состояния, в надежде, что быть может он (опыт) окажется кому-нибудь полезен. Тем более, что депрессия приносит страдание не только Вам, но и тем, кто нечаянно живет рядом с Вами – Вашим близким.

Жить не хотелось, но, что интересно, я не забывала о своем долге перед семьей, сослуживцами. Делала автоматически рутинные дела, но эти-то рутинные дела стали постепенно превращаться в смысл моей жизни. И это при том, что моя семья жила своим ритмом, а моя энергия была ой, как нужна. А я бродила по дому, бесконечно что-то убирая, и едва держалась, чтобы не плакать, а иногда и плакала.

Кстати, именно тогда я поняла одну простую вещь – миф о том, что депрессия настигает только тех, кому нечем заняться, как минимум неверен. Еще я с удивлением обнаружила, что у меня «в компании» куча народу – начиная с известных политиков, знакомых многодетных мам и кончая даже вроде бы непробиваемым оптимистом Конрадом

Лоренцем, всю жизнь от нее, страдавшим. И еще одно – что при всем сходстве симптомов у «родственников по несчастью», реально современная психиатрия предлагает средства сродни наркотикам (сел раз – не слезешь), а психология подходит к этому вопросу, как шаман к засухе: то есть с бубном станцевать мы можем, а вот будет ли дождь, никто не знает. Словом, я пригорюнилась весьма заметно.

Поначалу были попытки взбодриться походами на всякие тренинги (тем более, что не так давно я окончила МГППУ и нужно было определяться со специализацией), поездками на однодневный курорт и пр. Результат, в общем, на длинной дистанции нулевой, т.к. бессмысленность этой петрушки я сама прекрасно осознавала. Вдобавок я – привычная отличница – вдруг стала учиться с трудом, и это меня ужас как раздражало.

Далее – попытка походить к психоаналитику, весьма известному, в компетентности которого я абсолютно не сомневалась. Он провел мне несколько сеансов и, результат был – я в нем разочаровалась (если быть точнее то я быстро поняла, что все это рассчитано на очень длинную дистанцию, а этого я позволить себе не могла). Т.е. он технично и правильно вел сеанс – в точности, как учили в Университете. Именно поэтому, угадывала его на два хода вперед, и рекомендации тоже. Вдобавок я убедилась, что психотерапевтическая работа здесь имеет очень ограниченную эффективность – в состоянии упадка и неверия в собственные силы трудно воспринимать новые ходы. Тут психотерапевт, классически (в рамках гуманистической психологии), задавая вопросы и пытаясь связать реакции, ничего сделать не может, он должен иметь воистину фантастический талант, чтобы суметь еще и придать энергию, веру, повести за собой...

Еще была попытка взглянуть на все с религиозной точки зрения. Это было самое эффективное – смотреть на происходящее со мной, как на жизненный урок, в приступах тоски молиться... Оно помогало переносить депрессию – в смысле, вести себя социально приемлемо, но из нее не выводило.

Попытка номер три была – проверить по неврологии, и ничего тогда у меня не нашли. Оговорюсь сразу, спустя несколько лет нашли ее самую, причину эту – патологию сосудов головного мозга, которая вызывает снижение тонуса и депрессивные состояния. Выписали кучу лекарств, после приема которых, я прямехонько оказалась в больнице с высоченным давлением и прединфарктным состоянием (у меня порок сердца).

Наконец, Бог привел в Институт Соционики и вот тут то стали происходить чудеса. Нужно заметить, что с соционикой я была знакома весьма поверхностно и хотела изучить ее, чтобы получить новый (сбилась со счета какой?) инструмент в работе. Те, кто учился в НИИ Соционики, знают, что там учат не только соционике, но и вскрывают различные «нарывы», показывают отражение, указывают вектор развития. В моем случае это происходило довольно болезненно (причем не только для меня, простите еще раз!!!). Мне показали: что я не простила свою умершую мать; что в отношениях с ней, и, по-видимому, не только, я застряла в подростковом периоде; что я страдаю «оценочностью» в отношении других людей и себя и еще много чего, во что мне ни за что не хотелось верить. Я-то, как и многие, хотела получить волшебную палочку, которая изменит меня, не понимая, что «волшебная палочка» – это люди, готовые поделиться с тобой своими знаниями, опытом, наконец, своей душой. Подчас ведь нам кажется или мы думаем, что нас любят, потому что мы такие хорошие, и мы не догадываемся, что на самом деле – потому что хорошие те, кто любит (а в моем случае учит).

Дальше я стала искать новые пути. Я поняла, что Бог мне предлагает единственный путь – работа над собой. Но для начала я решила проанализировать свой опыт и собирала для себя рабочие элементы, которые сгруппировались следующим образом.

Заблуждения, связанные с депрессией

1.

Надо придумать интересное дело/выйти на работу/найти смысл жизни, и тут же все пройдет.

«Все пройдет» только в случае, если это не депрессия, а просто небольшой застой, связанный с тем, что некуда себя приложить. Т.е. если оно не сопровождается серьезным падением самооценки, если человеку не стало уже физически тяжело выполнять даже рутинные вещи, если он еще нормально спит по ночам и легко поднимается по утрам.

«Интересное» и настоящая, клинически диагностируемая депрессия – вещи несовместные. Любое дело очень быстро теряет свои краски, из-за этого начинается череда неудач – и мы возвращаемся к исходному состоянию. А что касается всяких «смыслов жизни», в депрессии человек настолько неадекватен, что его решение может оказаться тупиковым.

1.

Главное – выяснить причину депрессии, устранить ее – и все станет на место.

Мой опыт показывает, что не всегда. Иногда причина депрессии устраняется, скажем так, ценой переломанной жизни. Она может, например, идти в нераздельную нагрузку к чему-то очень важному и любимому. Думаю, всем знакомо это состояние – когда есть в каждом варианте свои хорошие и плохие стороны. Так вот, это не от того, что человек в себе недоразобрался – это так оно и есть. Часто никакой вариант не приносит только радость, и еще чаще тот самый вариант, который вызвал депрессию – на самом деле самый лучший из имеющихся.

Кроме того, даже перейдя на «радостный» вариант в депрессивном состоянии, не факт, что ты будешь бодр и счастлив. Это и есть главное свойство депрессии – что тебе и солнце не светит, и море не море, и конфеты горькие.

1.

Депрессия продолжается, потому что на человека продолжает давить тот же самый фактор.

Тоже не всегда. Часто человек получает толчок (единовременный или «черную полосу» событий) потом это объективно кончается, но продолжает ему мерещиться. Уже и болезнь прошла, и безденежье кончилось, и ребенок подрос, и с ним полегче – а женщина все так же мучается каждое утро, потому что сегодня нужно пойти к врачу, или потому что унижительно ходить в старой одежде (а новую рука не поднимается

купить даже при толстой банковской книжке), или потому, что надо иногда готовить, стирать и воспитывать ребенка даже приходящей няне...

В моем случае депрессия стала особо невыносимой, именно когда основные ее причины уже ушли в прошлое и поросли быльем.

1.

Депрессия – это глупость, надо просто предпринять небольшое волевое усилие, развеяться – и все (обычно добавляется «вот у меня же никогда такого не было»).

Вопрос в том, что «волевое усилие» в неизвестном направлении (точнее, продиктованном всеми остальными заблуждениями) ни к чему хорошему не приведет. Это должна быть система, причем система, которая не требует для своего исполнения большой инициативы и энергии, потому как у «главного героя» депрессии и то, и другое на нуле.

А насчет «такого не было» – очень часто оно забывается, точнее, приписывается внешним обстоятельствам («тогда у меня была плохая работа, и поэтому я был грустный»).

1.

Чтобы помочь человеку в депрессии, с ним надо глубоко и детально поговорить, помочь ему выговориться.

В некоторых случаях это так. Но часто бывает уже говорено-переговорено, а сам процесс обсуждения напоминает расковыривание раны, которая вроде бы стала покрываться коркой. Причем близкие – из самых благих побуждений – часто прямо настаивают на этом и дико обижаются, когда ты отказываешься бегать по сотому кругу по тем же «откровениям» (это называется обычно «ты просто сама не хочешь из этого выходить!!!»).

И вот к чему я пришла

Для начала пришлось сделать неизбежное, от чего я увертывалась почти два года: ПРИНЯТЬ СВОЮ ДЕПРЕССИЮ. Т.е. поставить точку отсчета не на том, какой умной, красивой и энергичной я была когда-то, а на том, какая я сейчас. При этом не особо врать себе о том, какая я сейчас – и принять то, что сил у меня меньше, что вид не броский, а любое мелкое поражение вызывает неадекватное падение самооценки.



А как же собственный позитивный образ и прочее? Скажем так: на его поддержание – т.е. на полноценную любовь к себе – тоже нужна энергия. В депрессии получается попросту врать самому себе, в которое ты сам не веришь – т.е. занятие бесполезное. Вдобавок у меня лично оно вело еще и к постоянной переоценке собственных сил – и жуткому огорчению, когда ожидания не оправдывались.

Поэтому я просто постаралась начать со стороны работать с вот такой вот – весьма развалившейся, плаксивой и ослабевшей персоной, как если бы ее только что создал Бог, и создал именно такой. Возможно, с имеющимися кнопками «второе дыхание» и «задействование тайных талантов», но кнопками на данный момент глухо заблокированными.

Стало ясно, что надо придумать некоторые приемы, чтобы как-то выводить это существо из нынешнего состояния.

Система должна была быть очень простой – потому что сложную мозг на тот момент не усваивал. Она не должна была предполагать самокопания – ни самостоятельного, ни с чьей-то помощью, потому что причины депрессии, в общем-то, были ясны, а чем больше я копалась, тем хуже мне становилось. Далее, она не должна была предполагать никаких самовнушений и постоянного контроля собственного состояния. Это, примерно, как пытаться дышать ровно и легко, но при этом чтобы глубина и продолжительность вдоха каждый раз была одинакова – не пробовали? Попробуйте, скорее всего, через тридцать секунд, посинев и глотая воздух, придется оставить эту затею, потому что, превращая в цель процесс, который является по сути своей средством, и ставя его тем самым под контроль сознания, мы разрушаем его, и нам реально начинает не хватать кислорода (или, в случае с жизненным тонусом – нам становится просто совсем скверно).

Аутотренинг – безусловно, хорошая вещь, но когда ты в состоянии сделать так, чтобы он работал помимо сознания, а не пытаешься судорожно контролировать результат, потому что важность его для тебя зашкаливает. Кроме того, система выхода из этого замечательного состояния не должна была предполагать больших энергозатрат. И вообще, задачу поднятия тонуса я поставила себе на первое место – потому как понимала, что при отсутствии тонуса никаких разумных решений и вообще адекватных действий предпринять не могу.

Я подумала, что меня больше всего раздражает, и поняла, что это собственное отражение в зеркале – унылая и необъятных размеров (тут нужно заметить, что за два года я поправилась на 34 кг). Про такую, например, врать, что «я самая обаятельная и привлекательная», было просто смешно. Второе, что меня раздражало – это накатывающие вроде бы без причины бесконечные, как октябрьский дождь, слезы.

Так родилось первое правило: **улыбаться, чего бы мне это ни стоило** (тем паче посмеяться над собой – нормально, потому что у каждого из нас есть над чем посмеяться).

В психологии, надо сказать, давно замечено, что не только настроение влияет на выражение лица, но и выражение собственного лица влияет на настроение – по механизму условного рефлекса. Был такой эксперимент – людям давали заполнять тесты по оценке собственного состояния/ощущений от эксперимента, но половине при этом говорили принудительно улыбаться (пусть даже улыбка и на улыбку-то со стороны не очень похожа). Так вот, эта группа оценивала свое состояние гораздо лучше и оптимистичнее, чем та, которой позволяли выражением лица отражать все, что они думают об экспериментаторе в частности и о психологии вообще.

Поэтому я просто, КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ОБ ЭТОМ ВСПОМИНАЛА, стала надевать улыбку и носить, как и сколько смогу. Все равно, что не очень, мягко говоря, лучезарная получалась. Даже, скорее, похоже было, что у меня нервная болезнь и уголки рта сведены судорогой, но как-то, пока помнилось и улыбалось, состояние становилось на крошечку получше. Во всяком случае, была сосредоточена на улыбке, а не на собственных скорбях.

Кроме того, я стала пить всякие мягкие тоники – типа апельсинового сока, меда с женьшенем в чай вместо сахара и прочее. На самом деле толку от них немного, но если поглощать их с этой самой улыбкой и представляя, как они дают тебе пусть капельку, но сил – ощущаешь какую-никакую поддержку на химическом уровне.

Скоро у этого выявился побочный эффект: нервный яд, который уже хронически вырабатывался у меня внутри и раньше выходил через слезы, перестал получать должный выход, и я стала закипать, как скороварка. Гадость внутри определенно требовала выхода, но я понимала, что дав ей традиционный путь – т.е. разревевшись, поломав руки (почти в прямом смысле слова) – я вернусь в свое замечательное состояние. Особенно, надо сказать, хотелось именно бить, крушить и швырять вещи о стены – энергия-то, спокойно утекавшая через слезы, стала скапливаться. Посему был придумано правило второе – истязать себя, если так хочется, но в безопасной форме. То есть резкая и тяжелая физическая нагрузка в момент, когда хочется выть. Мною было заведено, как только появляется желание биться о стены – на велосипед, в бассейн или любая физическая нагрузка (в зависимости от обстоятельств). Да! очень важно! нельзя думать об этом, как о наказании за то, что ты делаешь что-то плохое, когда срываешься. Запирать полностью выход энергии, выпускать ее только в виде уступки самой себе – это весьма опасно и ведет к болезни.

Надо сказать, и через такой момент я прошла – поначалу, по депрессивной инерции, я очень сильно ругала себя за каждый срыв, держалась до последнего – и прекрасно, красочно, со вкусом заболела тяжелейшим воспалением легких. Могло быть и хуже, кстати – отдельные талантливые в смысле самоистязания люди допрыгиваются и до онкологии при таком раскладе. После этого я стала говорить себе, что я просто меняю себе манеру сбрасывать пар, но за сам этот «пар» себя не ругаю, не сдерживаюсь. Я стала искать тот ритм и те движения, которые для меня были в достаточной степени тяжелы и несколько неприятны и которые побыстрее приводят в норму. Я стала разрешать себе плакать и орать в момент этой самой нагрузки – но только в момент. Т.е. чтобы связка «желание сорваться – нагрузка» стала прочной.

Забегаю сразу вперед, скажу, что то, чего я добивалась – это (по науке) выработка условного рефлекса. То есть в идеале мне хотелось, чтобы связка «нервное напряжение – желание поплакать – физическая нагрузка» постепенно стала терять свое центральное звено, и превратилась в «что-то мне плохо, пойду поплаваю». Заодно и форму физическую подкачаю, как мне думалось. На самом деле человек ленив – и произошло не так: мне стало «плохеть» все реже и реже, потому что организм учуял, что приступ истерики ведет за собой необходимость напрягаться физически, а это мой организм, видимо, не любит.

Кстати, еще один пункт: в процессе выхода из депрессии ОЧЕНЬ вероятно несколько раз заболеть. Это, скорее всего, жутко утомительные, но непонятного происхождения недомогания – плод сопротивления организма. К этому стоит быть готовой (я не была поначалу, если честно, думала все же, что я такая мудрая). Вот еще маленькое дополнительное правило, которое я ввела для болезни: во время болезни можно тратить на нее время и силы – по возможности вдохновенно, только заниматься надо не тем, что болеешь, а тем, что лечишься и выздоравливаешь. Т.е. ложиться спать желательно не в тоске, а сознательно – чтобы после сна почувствовать себя лучше. Пить все лекарства, в которые веришь. Не напрягаться, пытаюсь не сбавлять ритм – а стараться почувствовать, как силы, не растрачиваемые на внешние усилия, постепенно побеждают болезнь.

Обычно в депрессии выздоравливать совсем не хочется. Я – ради соблюдения этого пункта – лечила себя, как чужого человека, которого мне оставили, как бы по обязанности.

Одновременно с этим мне пришла в голову еще одна мысль. Дело в том, что на мне теоретически висела прорва дел, которые я, естественно, не делала. В конце дня я с ужасом смотрела в ежедневник, куда я с утра пыталась писать список задач на день, и у меня начиналась та самая слезливая истерика – «я ни на что не годна, у меня ни на что нет сил, какая я ленивая гадина...» и далее по тексту.

В общем, блокнот со списком дел я выкинула раз и навсегда, потому что поняла, что лучшего способа для закапывания остатков самооценки человечество еще не придумало. А вместо этого завела другой, гораздо проще, с ежедневными одинаковыми записями.

Оно выглядело примерно так:

1.

+ -

2.

--

3.

- +

4.

+ +

Расшифровываю: номера – с 1 по 4 – это важные для меня сферы жизни. Они распределились так:

1) семья

2) собственное развитие/реализация (так сказать, забота о душе)

3) работа

4) собственная внешность и физическая форма (забота о теле).

А в конце дня напротив каждой цифры я ставила значок.

-

Если совсем ничего не сделано в этом направлении – «- -».

-

Если сделано хоть что-то, но это меньше того минимума, который я делаю даже в депрессии, и в результате на следующий день мне надо делать больше (например, поработала чуть-чуть, но важные звонки не закончила или приготовила еду, но не убралась) – «- +».

-

Если сделано нормальное количество (т.е. на завтра я не оставила никаких новых долгов) – «+ -».


-

И наконец, если я хоть чуть-чуть сделала «впрок», сдвинула какое-то дело с мертвой точки – «+ +».

А дела, которые надо записать «для памяти», я, конечно, записываю и по сей день, только стараюсь делать это на отрывных листочках сразу на много времени вперед. То, что действительно ПОЗАРЕЗ надо сделать, как показывает практика, делается даже с температурой сорок и даже в депрессии. Остальное, если есть желание и силы, которые можно куда-то приложить – делается на выбор из большого списка (не имеющего временных и прочих ограничений). А если нет у тебя именно в этот день состояния «вожжа под хвост», дело даже не отваливается – просто спокойно ждет в этом списке своего часа. Если список становится неприлично длинным, он просто отрывается и на его основе составляется другой, покороче и посимпатичнее. Как ни странно, по мере выхода из депрессии оказалось, что дела делаются при таком подходе отнюдь не хуже, чем когда я ставила себе задания на каждый день.











Роль соционики

Вероятно, доброжелательный читатель, сумевший дойти до этого места, озадачился вопросом: «А в чем же роль соционики?» Попробую объяснить. Я, осознанно или неосознанно, в борьбе с депрессией использовала сильные функции своего типа, и аналитическую форму мышления, свойственные типу 

▲
(ЭИИ, «Достоевский»).

Во-первых, как работать с депрессией? Для начала нужно оценить, в каком состоянии находится человек, и принять, что проблема есть.


Во-вторых, нужно локализовать проблему. Соционическая модель А может помочь понять, в каком месте модели локализована проблема. Исследования, проведенные в НИИ Соционики, показали, что за проблемы с депрессией отвечает наполнение референтной функции. Я пишу, что наблюдался упадок сил, физический дискомфорт.

Вопросы комфорта, самочувствия – это сенсорика ощущений, у меня это референтная функция, т.е. СуперИД.

Прорабатывая свою референтную функцию, находя нужный баланс, мы справляемся с депрессивной формой страха.

Вместе с тем, вопросы на физическом уровне также затрагивают блок ИД. У меня в блоке ИД – этика эмоций и интуиция времени. И если вернуться к статье – я описываю, что здесь тоже были проблемы («плакала постоянно», «ужас как раздражало» – это не в порядке этика эмоций). А она у меня еще и ограничительная. Проблемы с ограничительной функцией говорят о внутренней несвободе и связанной с ней проблеме ухода от реальности (компьютерные игры, просиживание на форумах, бесконтрольное поглощение фильмов и книжек не для развития и души, а «лишь бы отвлечься»), о чем я подробно рассказала в статье.

То же и с интуицией времени – не получалось следовать планам. «Ужас от составления плана на день» – в этом предложении целиком описана проблема по моим функциям в блоке ИД.

Как привести в порядок блок ИД? Состояние ИДа тесно связано с состоянием ЭГО – там у моего типа те же функции, этика и интуиция. Если физических сил нет, то и на ЭГО – т.е. в профессиональном плане не складывается. И здесь можно подтянуть состояние функций в ИД за счет хорошей работы по блоку ЭГО: я это и делала – с помощью своей творческой интуиции возможностей искала новые пути решения проблемы, новые варианты. Перебирала разные методы решения проблемы, что характерно для рационала. И все это делалось – из побуждения гармоничных отношений с окружающими и с собой, т.е. сработала экспертная этика отношений, а именно базовая функция для соционического типа 



(ЭИИ, «Достоевский»).

Еще один способ проработки этики эмоций – через диагональный императив, логику действий. Я это описала очень четко: как перехлест в эмоциях компенсировала физическими упражнениями, т.е. действием. И в то же время, у меня логика действий – это суггестивная функция. Именно по суггестивной мы наполняемся энергией и надеждой.

В заключение хочу сказать. Всю жизнь человек строит какие-то отношения – с родителями, с детьми, с партнерами, с коллегами по работе. Но самые важные отношения, на мой взгляд – это отношения с самим собой. И они должны быть очень честными. Изучая соционику, я получила, как бесценный подарок, ключ к этим отношениям, именно потому, что она позволяет посмотреть на себя честно «фактически». Соционика – это своего рода мультивитамин, активизирующий без исключения все жизненно важные способности человека: будь то любовь, доверие, уважение или вера. И я уверена, что без познания самого себя, без реализации своих собственных дремлющих сил достаточно сложно достичь жизненного успеха.

До изучения соционики мои многие застаревшие проблемы то обострялись, то затухали, но никогда не исчезали совсем. Для меня важно, что с помощью соционики я научилась осознанно брать на себя ответственность за ситуацию и в полной мере использовать имеющийся потенциал. Я как будто поднялась на новый уровень с ощущением внутренней гармонии, уверенности в своих силах и большой любви к жизни и людям. Большое спасибо преподавателям и руководителям Института за предоставленную возможность научиться быть хозяином своей жизни.

Особенно мне хочется поблагодарить Татьяну Николаевну и Виктора Григорьевича Прокофьевых, которые в трудное время не только пришли мне на помощь, но еще и научили, как справляться с разного рода проблемами, а иногда и просто, как этих проблем избежать.

Также мне очень хочется поблагодарить Александру Чевелеву и Анастасию Быстрову без участия которых написание этой статьи стало бы невозможным.

Список литературы

1.

Аугустинавичуте А. Социон. – М.: Чёрная белка, 2008. — 192 с.

2.

Прокофьева Т.Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений. – М.: Изд-во «Алмаз», 2005. – 112 с.

3.

Хорни К. Психология женщины. М.: Академический проект, 2008.

4.

Хорни К. Невроз и рост личности. М.: Академический проект, 2008.

5.

Бескова Л.А., Удалова Е.А. Начала соционики. Я и все остальные. – М.: Гросс-Медиа: РОСБУХ, 2008. – 224 с.

6.

Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих отношений. М.: Эксмо, 2008. – 398 с.

7.

Филатова Е.С. Личность в зеркале соционики. М.: Чёрная белка, 2009.

8.

Прокофьева Т.Н. Соционика в построении стратегии успешного взаимодействия: умение разбираться в людях и предсказывать их поведение. – М., 2004.

9.

Прокофьева Т.Н. Соционика. Типы информационного метаболизма. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.

10.

Прокофьева Т. Н. Пойди туда - не знаю куда, принеси то - не знаю что... Или к философскому осмыслению значения колец и блоков модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 3(66), 2006.

11.

Прокофьева Т. Н., Исаев Ю. В., Девяткин А. С. Влияние основных форм страха по Ф. Риману на диагностику ТИМа // Соционика, ментология и психология личности, N 6, 2010.

12.

Прокофьева, Т. Н. Прокофьев В. Г., Исаев Ю. В. Диагональные императивы // Соционика, ментология и психология личности, № 1, 2012.

13.

Прокофьева Т. Н. Развитие личности по теории Э. Эриксона и по модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 1, 2002.

14.

Прокофьева Т.Н. Развитие личности по теории Э. Эриксона и по модели А. // Соционика, ментология и психология личности, N 1, 2002.