Прокофьева Т.Н., Прокофьев В.Г., Шифрина Н.М.

Использование модели А в разрешении психологических проблем

В статье рассмотрен соционический метод разрешения конфликтной ситуации, затрагивающей болевую функцию клиента. Предложены варианты поведения в подобных ситуациях с опорой на модель А.

Ключевые слова: соционический тип, модель А, диагональный императив, суггестивная функция, болевая функция, базовая функция, творческая функция, ограничительная функция, этика отношений, сенсорика ощущений, волевая сенсорика, структурная логика, интуиция времени

В жизни каждого человека случаются ситуации, в которые он попадает с завидной долей регулярности. Ситуации, сами понимаете, не самые приятные, и поэтому обычно человеку очень хочется научиться уже с ними справляться. Часто в таких случаях используют либо соционический, либо психологический подход, а еще чаще прибегают к советам друзей и родных. Понятно, что последнее – самое неэффективное: люди обычно судят по себе, а их-то так же «магически» повторяющиеся ситуации – совсем другие! Поэтому часто срабатывает извечный принцип: «чужую беду – руками разведу»: - «Да забей ты, не бери в голову! Что ты переживаешь по таким пустякам!»

К сожалению, и остальные подходы подчас недостаточно эффективны. Психологи предлагают некие стандартные методы и техники, подходящие «для всех людей», а в жизни применимые, к сожалению, далеко не для всех. Соционики же констатируют: «Это твоя болевая функция, что ты хочешь, смирись». Естественно, так работают не все психологи, и не все соционики, но мы показали случаи, которые довольно часто распространены.

На наш взгляд, сегодня вполне созрела возможность разрабатывать для людей адресные технологичные рекомендации по выходу из подобных ситуаций, применяя как

достижения соционики, так и достижения психологии. Ведь на стыке наук обычно и рождается новое знание. Поэтому мы создали проект «Практика применения соционики». Главная идея проекта: «Тип определен. Что дальше?». Проект создан для того, чтобы обучать участников наших модулей и тех, кто обучался соционике в других школах, тому, как грамотно и эффективно применять соционические знания, не ограничиваясь просто констатацией факта (ТИМа, интертипных отношений, болевой функции и т.п.), как это принято на сегодняшний день в большинстве соционических школ.

С той информацией, которую дает нам соционический анализ, можно и нужно работать дальше! Мы предлагаем людям необходимые техники для повышения успешности в различных жизненных ситуациях. Это уже, по сути, информационный психоанализ, он необходим и для улучшения качества жизни, и для карьерного роста, для повышения своей стоимости на рынке труда, для улучшения семейных и трудовых отношений, и это только начало… Соционика таит в себе огромные, не задействованные еще возможности! Поэтому мы учим участников нашего нового проекта подбирать адресные рекомендации, подходящие конкретному обратившемуся к нему человеку в тех сложных жизненных ситуациях, с которыми он столкнулся. Ну, и себе самим, конечно. Сапожники должны быть и сами в сапогах.

В данной статье рассмотрен соционический метод разрешения конфликтной ситуации, произошедшей между Ириной (СЛЭ) и кассиром в магазине. Ситуация произошла накануне и надолго вывела Ирину из равновесия. Принеся ее на разбор на занятие «Практика применения соционики», Ирина все еще достаточно сильно переживала. Поскольку соционический тип кассира не известен, то основным инструментом поиска решения для нас служила модель А Ирины. Мы проанализировали причины конфликта и длительных негативных эмоций, вызванных им. Оказалось, что дополнительная неприятность состоит в том, что такие ситуации периодически случаются в жизни нашей клиентки.

Но расскажем обо всем по порядку.

Описание ситуации автором кейса и постановка цели

Вот описание ситуации самой Ириной: «В магазине в кассе передо мной мужчина вываливает горсть мелочи. Он уходит, а кассир начинает ее пересчитывать и

возмущается: «Русский, а такой жмот». Мне это совершенно все равно, это ее проблемы, но я, естественно, сразу начинаю раздражаться, почему это нужно делать при мне? Почему нельзя меня отпустить и эту кучу сидеть считать и по ячеечкам раскладывать? Я ей сказала: «А это нельзя сделать после того, как Вы меня обслужите? За мной нет ни одного человека. Почему это надо делать сейчас, когда я стою здесь?» Кассирша мне предложила перейти на соседнюю кассу. На что я ей предложила взять все, что я выложила на ленту и туда перенести. Почему выложив целую телегу, я вдруг должна ее собрать и на другую ленту опять выложить? После этого кассир прекратила пересчитывать мелочь и обслужила меня».

Ситуация прошла, а раздражение и непонимание остались. Ситуация, сама по себе – не затянувшаяся, быстро разрешившаяся, но оставила очень неприятный осадок. Осталось недовольство собой: «Ну почему я периодически попадаю в такие ситуации? Может, я что-то делаю не так?» Поскольку для Ирины непонятно ее длительное замешательство, то запрос для разбора она сформулировала так: «Разобраться, по каким функциям и почему идет раздражение и переживания».

С точки зрения обыденного сознания и общих усредненных подходов – в этой ситуации не было ничего страшного, не было особенных ошибок в действиях Ирины, которые бы усугубили ситуацию. Она спокойно сказала – и получила ожидаемый результат. С общепсихологической точки зрения все прошло нормально. Что же оставило такой шлейф переживаний?

Здесь напрашиваются два варианта рассмотрения причин.

- Негативное отношение каждый из нас может встретить в неожиданных для себя ситуациях практически в любом общественном месте. К сожалению, такова у нас культура общения. Но далеко не каждый, понимая это, будет так долго эту ситуацию переживать.
- Возможно, само неосознанное поведение Ирины (мимика, поза, взгляд и т.д.) попустительски способствовало проявлению негативного отношения.

Разбор кейса с помощью модели А

Нарисовав модель А для СЛЭ, ведущая – Татьяна Николаевна Прокофьева –

предложила Ирине самой подумать, на какие функции была подана информация и что в ней было неприятного и раздражающего.

Ведущий: «Давайте разбирать. Это действительно неприятная ситуация. Давайте подумаем, какая информация содержалась в том, что раздражало? По какой функции была информация?»

Ирина: «Я вот прикидывала, может быть, все, что связано со временем, меня раздражает? Причем я никуда не тороплюсь, как вы понимаете, а раздражение идет».

Ведущий: «Конечно. Интуиция времени – ваша суггестивная функция. Что не додали в тот момент суггестивной функции? Вашему внутреннему «Ребенку» приятно, чтобы все быстро происходило, а Вам приходится стоять ждать и непонятно, зачем тратить время. Однако по одной функции – это еще мало для такого раздражения. Давайте выделим еще информацию, которая здесь присутствует».

Поясним: суггестивная функция – это зона «детской доверчивости», некритичного восприятия. Информация, поступающая на нее, воспринимается легко, радостно, с удовольствием, но, в то же время, бесконтрольно. Ограничение, недостаток информации или негатив, в свою очередь, могут причинить человеку неприятные ощущения и заставить его отвернуться от обидчика, потерять доверие к нему.

Ограничение по суггестивной функции Ирины оказалось толчком для начинающегося раздражения. Но этого недостаточно для таких переживаний. Необходимо проанализировать подробнее, какая еще информация была к этому примешана.

Ирина: «Я сама еще анализировала, что произошло. Ну, во-первых, неприятно само отношение. Просто чистейшей воды неуважение к человеку».

Ведущий: «Да, безусловно, ваша болевая этика отношений была задета. Кассир даже не нахамила Вам, она просто выразила свое отношение. Знаете, что происходит, когда человеку «наступают» на болевую и суггестивную функции одновременно? Если

информация дается на суггестивную, мы воспринимаем ее очень доверчиво, мы распахиваем ворота для приема информации, мы по-детски открыты. А пришедшая в этот момент отрицательная информация по болевой – это для нас не просто плохо и неприятно, это сразу очень плохо! В таких случаях, действительно, ступор происходит. Человек чувствует, что произошло что-то непонятное, чему нет названия, с этим бороться очень трудно. Ситуация вызывает беспокойство и безотчетное чувство вины. Это одна из наиболее тяжелых ситуаций».

Опасность «замыкания» болевой и суггестивной

Наша практика показала, что в подобных ситуациях, когда человек получает негативную информацию на суггестивную и болевую одновременно, происходит своеобразное «замыкание». Он ощущает «удар в спину», не понимая, за что и почему, и тогда он непроизвольно начинает винить себя в происшедшем и заниматься «самоедством», вне зависимости от того сделал он что-либо в реальности, чтобы чувствовать себя виноватым или нет. Поэтому это еще и вызывает внутреннее сильнейшее раздражение.

Ирина: «А тогда получается понятно. Я начала ей в легкой степени хамить, т.е. перешла на свою базовую».

Ведущий: «Уже придавливать сверху начали, потому что надо было же продавить эту ситуацию, иначе Вы бы долго чувствовали себя виноватой».

Ирина: «Я почувствовала себя виноватой, что не просчитала этот момент и не встала в другую кассу. Т.е. сделать с этим ничего нельзя?»

Ведущий: «Ничего. Это совершенно ужасное состояние, и поэтому, я уже обращаюсь ко всем: предостерегаю вас, постарайтесь не делать другим таких вещей, ни в коем случае никому и никогда. Потому что это очень болезненно для человека».

Ирина: «Правильно ли я понимаю, что если случается подобная ситуация, то моя задача - перейти на свои первую и вторую функции и выйти из ситуации через них?»

Ведущий: «Да. Только самое важное в этот момент – сначала сознательно снять раздражение. Для этого необходимо вздохнуть спокойно, увидеть, что произошло, освободиться от всего и начать анализировать: «Так, что мне делать в этот ситуации?». Дальше можно перейти на базовую волевую сенсорику и творческую структурную логику. «Кто в этой ситуации хозяин? Покупатель – хозяин! Покупатель всегда прав». Мне кажется, правильно, что была Вами применена волевая сенсорика. Только можно было ее применить немного в другой форме. Осознание себя как хозяина ситуации, осознание того, что меня просто обязаны обслужить – это правильно. И, по правилам, кассир должна обслужить. Да, конечно, правила все скользкие: она, по правилам, может и свою мелочь считать, но функция-то у Вас творческая. Можно повернуть эти правила в свою сторону. Без раздражения, спокойно. Как повернуть правила? Пусть она считает свою мелочь. Но ведь можно же позвать старшего! Это по правилам».

Ирина: «У меня такая мысль была».

Ведущий: «И даже если старший считает, что правила ей позволяют считать мелочь, задерживая клиента, достаточно уже просто того, что Вы позвали. Вполне возможно, кассир не захочет доводить до этого, чтобы не портить отношения со старшим».

Выход из болевой через творческую

Когда ситуация касается болевой функции, естественно, возникает раздражение и переживания. Часто соционика останавливается на констатации этого факта. А человеку-то что делать? Ему ведь все равно как-то нужно справляться с ситуациями, он не согласен мириться с мыслью, что наука здесь бессильна, и уж тем более не должен чувствовать себя неполноценным, получая удары по болевой.

Само понимание того, что «не только со мной, такое случается со всеми» - очень помогает справляться с подобными ситуациями. Переход к пониманию, осознанию для СЛЭ – это выход из ситуации по диагональному императиву из болевой функции через творческую: этика отношений – логика отношений.

Выраженное негативно-пренебрежительное отношение кассира задело Ирину по точке наименьшего сопротивления (этика отношений). Понимание ситуации (логика отношений) переключает внимание с переживаний по поводу отношений и чувств – на анализ, чем делает ее не такой болезненной. Соционика позволяет прицельно направить внимание на область творческой функции, подключив ее семантику.

Этот закон выхода был найден нами в результате многочисленных наблюдений и консультаций. Сама природа человека способствует этому. Попав в неприятную ситуацию, человек с болевой функции переключает свое внимание на действия или размышления по творческой, обеспечивая через нее наиболее эффективный выход из затруднения. Так для СЛЭ свойственно задумываться: «Почему?» - это и есть выход из болевой этики через творческую логику. Проводя это осознанно, подключив семантику аспектов, можно грамотно и целенаправленно прийти к нужному результату. Поэтому в нашем кейсе Ирине было предложено продумать ситуацию с точки зрения анализа, правил, прав и иерархии.

Снятие сковывающих зажимов

Разберем более подробно как выйти на такой спокойный анализ, если человек напряжен и расстроен? Для этого нужно сначала снять напряжение с помощью ограничительной функции. Ответ с ограничительной функции снимет внутреннюю скованность и позволит базовой и творческой функциям работать свободно, принимая необходимые решения, и защитить наиболее уязвимые места: по-детски доверчивую суггестивную функцию и болевую – одномерную функцию из блока социального несоответствия.

У Ирины ограничительная сенсорика ощущений. Она использовала свою ограничительную функцию, сказав, что ей неудобно собирать выложенные продукты обратно в корзину и перекладывать на соседнюю ленту. Это частично помогло ей сохранить свои позиции и снять ограничение с задетой интуиции времени – через соответствующий диагональный императив. Еще более действенная методика – осознанно пробежаться мысленным взором по телу, найти места зажимов и постараться расслабить, устранить их. У людей, которые регулярно прислушиваются к своему телу как к индикатору психологического состояния, это обычно получается.

Сюда же хорошо вполне осознанно подключить ограничение с помощью семантики

сенсорики ощущений. Например, спокойно, не раздражаясь и не начиная хамить, сказать о неудобстве перетаскивания продуктов, зная, что эта информация подействует на кассира ограничивающим образом, ведь такова природа ограничительной функции. Услышав даже одно-два слова, сказанные с ограничительной, человек чувствует, как будто он с разбегу натолкнулся на каменную стену, и перестает настаивать на своем, уступая позиции. Это в любом случае лучше, чем конфликтовать, и позволяет сохранить достоинство и спокойствие. Это же поможет не допустить неподходящих мимики, жестов, взгляда, позы, которые трудно отслеживать на сознательном уровне, а на бессознательном – они могут говорить о так называемом «поведении жертвы» и провоцировать человека, склонного к проявлению агрессии, на не самую лучшую модель поведения.

Ирина: «Вот что-то сейчас и раздражение ушло на эту кассиршу несчастную. Мне ее даже жалко стало. Как-то я ее вчера даже грубовато».

Ведущий: «Ну да, когда анализ происходит, можно уже и не грубовато, а просто с весом в голосе: «Девушка обслужите меня, а потом будете деньги считать». С весом в голосе у Ирины точно получится. Да это у каждого получится, если осознать и понять право хозяина, взять себя в руки и остановить нарастающее раздражение».

Ирина: «Когда сейчас в разборе было, в общем, силовым методом – внушением, объяснением – остановлено раздражение, то тогда просто и думается спокойней и легче. И если бы я это сделала вчера – сначала успокоилась – я бы в более корректной форме ей это объяснила».

Ведущий: «Совершенно верно. Такое обдумывание происходит быстро. Но ведь творческая функция и работает быстро. Если мы видим, что человек настолько хамит, что в корректной форме наши объяснения не поймет, то тогда Вы можете принять решение дать ответ с творческой функции. Это будет утонченная защита, которая при этом не вызовет у Вас никакой вины или раздражения».

Ирина: «Спасибо большое. Прямо стало легко на душе».

Выход на спокойное принятие решения

Мы часто говорим в нашем Институте: «Выйти на ЭГО и принять решение». Это касается разных ситуаций, и ведения переговоров, и преподавания, и диагностики, и разрешения споров и других. Ведь только по функциям блока ЭГО мы наиболее осознанно и наиболее полно обрабатываем информацию.

Переходим на ЭГО в рассматриваемом случае еще и для того, чтобы сбросить с себя замыкание между СУПЕРЭГО и СУПЕРИД. Между состоянием «Неуверенного подростка», которому «надо» выполнять социальные нормы, но не все понятно, а за ненадлежащее выполнение – стыдят. И состоянием «Внутреннего Ребенка», которому непонятно почему не дают то, что «хочу». Возможно ли на таком замыкании принять адекватное решение? Разумеется, нет. Значит, необходимо от него как можно скорее освободиться и перейти в состояние «Взрослого», который не обижается и не раздражается, не впадает в доверчивость, а спокойно просчитывает ситуацию, рассчитывает свои шаги и слова. Это и есть выход на ЭГО, в состояние «знаю».

В случае Сенсорно-логического экстраверта это функции волевая сенсорика и логика отношений. Именно поэтому Ирине было предложено опираться на чувство хозяина, весомость в голосе и позе, умение взять себя в руки (волевая сенсорика) и правила, права, понимание (логика отношений). Ни в коем случае здесь не допустимо использование своих сильных функций против себя же, ведь если за легкое хамство и надавливание (пристройка сверху) нас потом съедает чувство вины, так это себе дороже. А главное, уже не дает грамотно и осознанно применить семантику сильных функций себе на пользу.

Выводы

Ирина пришла на «Практику применения соционики» с очень неприятной для нее ситуацией ссоры с кассиром в магазине. Конфликт произошел накануне, но даже на следующий день Ирина чувствовала раздражение и не могла успокоиться.

Проанализировав по модели А, какая информация попала на какие функции, ведущий и участники пришли к выводу, что с Ириной произошла очень тяжелая ситуация замыкания суггестивной и болевой функции. Обычно такое жесткое воздействие в первые моменты вызывает сильное раздражение и потерянность. Последствия могут

продолжаться несколько дней.

Человек часто в таких ситуациях не знает, что конкретно его раздражает. В начале рассказа, как мы помним, у Ирины еще не было адекватного осознания ситуации. Подробный разбор позволяет клиентке выговориться, «разложить все по полочкам», выявить причины и внести коррективы в свое отношение к ситуациям и в свое поведение.

Выходить из этой ситуации Ирине посоветовали по ограничительной, базовой и творческой функциям. Были применены следующие соционические технологии решения проблемы.

- Разбор ситуации по семантике аспектов и по модели А для локализации функций, по которым все это произошло, для последующего анализа.
- Разбор опасного «замыкания» болевой и суггестивной функций.
- Выход из болевой функции через творческую.
- Снятие сковывающих зажимов с помощью ограничительной функции.
- Переключение внимания на функции блока ЭГО для спокойного принятия решения.

В заключение разбора Татьяна Николаевна предостерегла всех присутствующих от негативного воздействия другим людям на суггестивную и болевую функции одновременно. Во-первых, это очень болезненно для человека. В нем мгновенно возникают сильнейшие напряжение, обида и раздражение. Во-вторых, даже не зная соционики, бессознательно, человек ответит обидчику на его же суггестивную и болевую функции. И справедливость восторжествует. Не зря ведь есть правило: «Не делай другому того, что не хочешь себе».

После такого подробного анализа Ирина призналась, что ей стало значительно легче. Появилось понимание, что же произошло с ней накануне, и ушли мучившие ее обида и раздражение.

Прошло 3 месяца.

Мы написали эту статью и отправили в первую очередь Ирине, прочитать и согласовать: все ли так, не задели ли мы ее чувства. Вот ответное письмо.

Добрый вечер Татьяна Николаевна! Статью прочитала. Все здорово! Очень точно переданы мои ощущения и состояния. Так точно, что начав читать, испытала все тоже неприятное, но теперь уже понятное чувство. Выражаю Вам и всем кто разбирал мой кейс, огромную благодарность. Благодаря этому жить стало проще, а главное веселее. Сейчас я стала обращать внимание на людей, находящихся в состоянии раздражения, нервозности, скрытой либо явной ненависти и т.п. и замечать их состояние. За это время я научилась, если попадаю в такие ситуации, быстро успокаиваться и переходить в состояние анализа, за считанные секунды. С последующими полюбившимися мне фразами: не могу, не хочу, мне это неудобно и т.п., которые приводят людей в оцепенение и онемение, что особенно радует, т.к. далее можно разложить по полочкам все, что собиралась сказать. Правда у меня есть подозрение, что собеседник ничего не понимает от приключившегося с ним стопора. Единственное на что обратила внимание – эти ситуации магическим образом встречаются все реже и реже, можно даже сказать, что их почти не осталось. Честно говоря, я сейчас и вспомнить не могу, когда последний раз пребывала в состоянии негодования и раздражения. Еще раз благодарю всех и Вас за хороший урок.

Вот такой замечательный результат! Спасибо и Вам, Ирина!

Литература

- Аугустинавичюте А. Соционика: кн. 1. Введение. Кн. 2. Психотипы. Тесты. – М.: «АСТ», СПб.: «Terra Fantastica», 1998.
- Шепетько Е. Относительное описание пар функций // "Мост", 1999, №5-6

- Шепетько Е. Психосемантика и психологические императивы, 1993 – 95 гг.
- Шепетько Е. Психосинтез. Цикл лекций в Москве, сентябрь 2000 г
- Прокофьева Т. Н. Соционика. Соционические функции и модели.
Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
- Прокофьева Т.Н. Соционика. Типы информационного метаболизма.
Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.

Имя автора кейса изменено.