Прокофьева Т.Н.

*Раздел из дипломной работы "**Улучшение психологического климата семьи методами соционики", 1999 г.***

Распределение семейных обязанностей на базе соционики служит серьезным противовесом некоторым тормозящим личностное развитие традициям и позволяют легче и эффективнее организовать домашнее хозяйство, снизив уровень нагрузки для всех членов семьи. Такие рекомендации формируются в соответствии с типологическими особенностями супругов. При этом рекомендуется каждому брать на себя ту часть общей работы, которая соответствует именно его сильным функциям.

Главный упор надо делать в разделении обязанностей не на мужские и женские, а в соответствии с типами личностей. Это возьмем за базовый подход, на его основе уже можно делать поправку на особенности распределения обязанностей для мужчин и женщин. Например, двигать шкаф или вязать, шить – и то и другое относится к сенсорике, но понятно, что из этого выберут женщины, а что мужчины.

В принципе, можно заниматься любыми видами работы. Необходимо только при этом соблюдать правила психогигиены, аналогичные тому, что женщине не стоит поднимать вес более 20 кг. Можно просто надорваться, поднимая больше. Точно так же можно «надорваться», выбирая себе работу, связанную, например, с болевой функцией (местом наименьшего сопротивления). Не следует вредить собственному здоровью, пытаясь преуспеть в каких-то видах деятельности только потому, что они хорошо получаются у других людей, если для нас они сложны, неудобны. Не лучше ли ценить и развивать собственные достоинства и научиться уважать достоинства и учитывать слабости других людей, принимать и себя, и других такими как мы есть.

Поскольку тема распределения обязанностей в семье слишком широка для одной работы, подойдем к этому вопросу с позиций рассмотренных нами функций интуиция – сенсорика. Подойдем к решению задачи с четырех позиций, определяющих, в основном, жизнь семьи.

- Воспитание детей
- Материальное обеспечение семьи
- Обслуживание семьи: уборка, готовка, покупка продуктов, мелкий ремонт и т.п.
- Семейное планирование

Определяя вклад каждого из супругов, будем предполагать сначала, что в семье есть как интуит, так и сенсорик. При этом будем учитывать взаимную дополняемость типов, из которой следует взаимная помощь и поддержка.

Случай, когда в семье и муж и жена оба интуиты или оба сенсорики, мы рассмотрим в конце и дадим рекомендации и для таких семей.

Воспитание детей

Сенсорик умеет наладить и поддержать дисциплину: чтобы дети слушались, нужна сильная воля, которой он обладает. При этом его невербальные средства выражения естественны, идут помимо сознания, без специальных усилий. Сенсорику не надо думать, как нахмурить лоб, как сделать голос низким, проявить уверенность в позе, голосе, взгляде. Для сенсорика важно, чтобы на его территории был тот порядок, которого он хочет, и он умеет этого добиться. Для него естественно призвать к этому порядку. Этому «идущему изнутри» желанию чаще всего подчиняются. Для сенсорика важна жизнь здесь и сейчас: «Сделай сейчас же» – и дети слушаются. Приучение к порядку конкретно, «по полочкам». Дети ближе к конкретному мышлению, для них очень важен конкретный подход: не рассказать, а показать. Привлечь к конкретной работе, а не увлечь ей. Вместе мастерить, чинить автомобиль, готовить, шить, вязать. Сенсорик умеет организовать рабочее место, хорошо ощущает, как неудобно работать за заваленным письменным столом, даже руки некуда положить.

Спорт, зарядка, закаливание, общее оздоровление, физическое развитие, правильное питание – все это у сенсорика получается лучше. Например, зарядка:

- у сенсорика есть воля, чтобы заставить делать над собой ежедневные усилия;
- он сам чувствует, насколько это необходимо, поэтому его аргументы звучат убедительно;
- умеет организовать ее с пользой для здоровья и «мышечной радостью»;
- чувствует, когда снизить нагрузку, а когда увеличить;
- учитывает соразмерность нагрузки состоянию здоровья и ощущениям ребенка:

устал, нездоров, жарко, холодно, тяжело.

Методы убеждения, мотивация ребенка к деятельности:

Сенсорик – через красоту, удобство.

Интуит – через перспективы, возможности.

Интуиты внимательны к развитию способностей детей. Внимание интуита обращено на развитие событий во времени, внутреннюю структуру, способности, возможности. Интуиту и самому интересно исследовать, на что способны его дети, что у них получается лучше, а чему они обучаются с трудом. Интуит часто сам любит поиграть в развивающие игры, придумывает их. Ему не трудно перелопатить гору литературы на тему развития способностей, побывать для этого в библиотеках и на книжных развалах, найти хорошего психолога для консультации. Он с увлечением будет способствовать развитию ребенка, раскрытию его способностей. Интуит скорее предложит ребенку занятия в соответствии с его возможностями. Учтет зону ближайшего развития (по Л. С. Выготскому). Это может проявиться как

- предложение участвовать в помощи по дому, там, где он уже вот-вот освоит новое, сумеет, проявит творчество (креативность), додумается сам. Организация детского труда так, чтобы ребенок приобрел необходимые навыки и получил новый импульс к развитию способностей. При этом учет соразмерности нагрузки возможностям ребенка: интуит увидит, если какой-то вид работы предлагать ребенку рано, он еще не входит в зону ближайшего развития;
- выбор школы, кружков и спортивных секций. Интуиту даже интересно обойти несколько школ, кружков, секций. Поговорить со знакомыми, собрать большой массив информации, из которого он потом составит целостную картину. Интуит мыслит глобально, планирование его – стратегическое;
- умение наметить и спланировать следующую зону ближайшего развития. Не обязательно этот процесс пускать на самотек, его можно подготовить, давая ребенку задания и замечая, в чем он чаще испытывает трудности, намечать промежуточные этапы в развитии;
- понимание, что нельзя объять необъятное. Стремясь не упустить возможности, интуит замечает, какие из них не вписываются в общую картину, превышают предел того, что можно освоить. Сила его желаний не так велика, как у сенсорика, поэтому он может легче от некоторых из них отказаться, увидев, что в погоне за новыми

возможностями можно взорвать существующую систему изнутри.

Для интуита главное – «заронить зерна», «увидеть ростки нового». Ему важно, чтобы ребенок мог фантазировать, обладал креативным мышлением. Для интуита характерна метафорическая речь живое воображение.

Для сенсорика важно, чтобы ребенок был силен и крепок, подготовлен к суровым трудностям жизни, тренировал свои реальные способности, то, что уже выявлено.

Сведем все сказанное в таблицу.

Таблица 1. Различия в подходах к воспитанию детей

Интуит
Сенсорик
Развитие
Оздоровление
Способности
Дисциплина

Глобально

Конкретно

Увлечь интересным делом

Привлечь к работе

Материальное обеспечение семьи

У интуитов и сенсориков разные способы зарабатывать и экономить.

Сенсорик руководствуется в первую очередь здравым смыслом, он считает себя практичным. Интуит руководствуется скорее новыми возможностями, он считает себя новатором.

Интуитам больше подходит свободный график работы, т.к. они иногда и после рабочего дня не могут отвлечься, переключиться с мыслей о работе, продолжают обдумывать, «переваривать» поступившую информацию. Идеи иногда им приходят даже во сне, как Менделееву его таблица. Это говорит о том, что процесс мышления часто у интуитов не прекращается даже во сне. Они хуже, чем сенсорики, умеют организовать свой отдых.

Интуитам тяжелее пребывать на рабочем месте каждый день, особенно, если рабочий день с 9 до 21. Им следует выбирать себе работу, допускающую сокращенный рабочий день, неделю. Подойдет и надомная работа, когда не в ущерб качеству и заработку, человек может делать перерывы для отдыха. Это не означает, что они должны меньше работать и зарабатывать, но необходимо время, в которое бы никто не отвлекал. В это

время может сложиться, например, новая идея, новый взгляд на вещи, сверстаться план, целостная картина явления, процесса. Мысли могут сложиться в научную статью или в стихи.

Именно для интуитов так важен совет Д. Карнеги: надо отдыхать до того, как почувствуете усталость. Они часто не умеют организовать свое рабочее место с удобством, комфортом. Отчасти и из-за этого чаще перегружаются, болеют. Не умеют «отдыхать во время работы», например, принять удобную позу, расслабить части тела, не включенные в работу. Почувствовать, когда необходим перерыв для отдыха, организовать правильное питание, одеться по погоде, вовремя начать лечение в случае необходимости.

Им подойдут виды деятельности: коммуникативная – журналистика, психология, консультации, это могут быть специалисты по связям с общественностью; или исследовательская: наука, программирование, архивная, библиотечная работа.

Стимулами к деятельности для них будут: уникальность их исследований, личный интерес к работе, к поступающей информации.

В кризисных ситуациях интуит скорее придумает, где можно еще заработать, как перестроить сферу деятельности, где и какую пройти переподготовку. Когда «залечь на дно» и переждать. У него лучше получается планирование заработка и расходов.

Сенсорики выносливы, поэтому чаще выдерживают ежедневное, регулярное хождение на работу, длительный рабочий день. Им больше подходит производственная, управленческая или социальная деятельность: медицина, сфера обслуживания, торговля.

Сенсорики лучше чувствуют свое тело, без подсказок знают, когда им отдохнуть, какие принять меры, чтобы не разболеться. Их тело ясно подсказывает им, когда надо заняться спортом или сесть на диету, отоспаться или пойти в отпуск. В рабочее время они умеют отдохнуть и расслабиться не в ущерб работе: пока голова работает, мышцы расслаблены.

Стимулы к деятельности для них – хороший заработок, достойный уровень жизни, высокий статус, престиж занимаемой должности, всевозможные награды, медали, премии. Они стремятся их получать и чаще получают.

В работе их отличают надежность, стабильность, конкретика.

В кризисных ситуациях сенсорик скорее проявит волю, заработает на конкретный день. Они умеют сконцентрировать волю для экономии денег, сил, ресурсов.

Для интуита характерны поиск новых возможностей, глобальный учет ресурсов: «так долго не протянуть», «так жить нельзя». Для сенсорика – полное использование имеющихся, возможностей, локальный учет наличных ресурсов, их экономия.

Таблица 2. Различия в подходах к материальному обеспечению семьи

Интуит
Сенсорик
Изобретательность
Практичность
Просчет вариантов

Здравый смысл

Мобильность

Усидчивость

Абстракция

Конкретика

Теория

Практика

Замысел

Воплощение

Обслуживающий труд

В этот раздел следует отнести обслуживание семьи, такие виды домашней работы, как уборка, готовка, покупка продуктов, мелкий ремонт и т.п.

Сенсорик живет здесь и сейчас, поэтому он старается устроить свою жизнь с максимальным комфортом, удобством. Для него важен внешний вид помещения, качество продуктов и вещей.

Для **интуита** существующее положение – просто временное состояние, одно из многих возможных. Поэтому он часто испытывает чувство неудовлетворенности, неспособности расслабиться и отдохнуть.

По-разному они подходят к лечению.

Сенсорик видит, когда заболевает кто-то из членов семьи. Определяет его состояние по внешним признакам: блеск глаз, цвет кожи, вялость и т.п. Чувствует, какое лечение необходимо (кроме тяжелых случаев), подбирает грамотно народные средства, травы, ванны, обтирания, массаж. Ощущает, что необходимо больному, когда пора в тепло, а когда на свежий воздух.

Для интуита показатели нездоровья – явные: повышенная температура, явные жалобы больного, диагноз врача. Интуит использует хорошо знакомые средства лечения, которым его научили, или назначенные врачом. Своим ощущениям не доверяет. Начинает лечение сразу, быстро. Или уже затягивает, и тогда выздоровление происходит тяжело, слишком медленно. Отчаявшись, предпринимает нестандартные меры: «клин клином», «зигзаг» – когда, преодолевая недомогание, человек себя нагружает, надеясь, что болезнь пройдет.

К рационализации домашнего труда интуит и сенсорик тоже подходят по-разному.

Интуит – с учетом затрачиваемого времени, ему важно все сделать быстрее, чтобы все было под рукой. Он смело внедряет нововведения, бытовую технику, полуфабрикаты, изобретает способы ускорения работы, «подгоняет свои руки» и т.д. Придумает, как

питаться, чтобы не готовить пищу: овощи, фрукты, обеды в столовой, ресторане. Для интуита в доме характерны: учет возможностей семьи (например, «потянет» или нет покупку), более легкое отношение к переменам в жизни, эксперименты.

Сенсорик – с учетом организации жизненного пространства, удобства работы: минимизирует путь по кухне за счет расстановки мебели. Там, где можно, он будет работать сидя и т.д. Сенсорик осваивает проверенное, надежное. Он эффективен в защите своей территории от посягательств навязчивых людей, обеспечении стабильности жизни.

Пример: сварить борщ. Для сенсорика важно, чтобы он получился вкусный. Для интуита – чтобы быстро. Одно не исключает другое, но важны приоритеты.

Интуит, сопоставляя ресурсы: время и деньги, например, по вопросам: чинить обувь самим или отдать в ремонт, штопать носки или купить новые, выбирает время, оно ему дороже.

Сенсорику важнее экономия ресурсов, дороже деньги.

В подходе к ремонту, строительству дома сенсорик возьмет на себя оформление, украшение, наполнение удобствами, а также тяжелую, трудоемкую работу. Интуит – разработку проекта, поиск средств и новых материалов, организацию работ, людей.

Таблица 3. Различия в подходах к обслуживающему труду

Интуит

Сенсорик

Возможности

Комфорт, удобство

Скорость

Качество

Внедрение нововведений

Использование проверенного

Экономия времени

Экономия средств

Семейное планирование

К этому разделу относятся планирование общих дел, покупок, учебы, интересных поездок, развлечений, отдыха.

Интуит при планировании пытается охватить все события одним взглядом, составить

целостную картину. Для него важно, чтобы не нарушались взаимосвязи, построенная структура была жизнеспособной. Его планирование долгосрочное, стратегическое. Порой из несбыточных фантазий интуита рождаются планы. Интуит видит цель вдали, продумывает, какие шаги могут привести к ее достижению – выстраивает стратегию.

Планы интуитов сбываются чаще, т.к. они видят картину целостно и не примут план, у которого «концы не вяжутся». Идеи им приходят в виде завершенного целого, но без проработки деталей. Интуит может отвернуться от какого-то проекта, не умея объяснить, почему. Он чувствует, что за этим ничего хорошего не стоит. Впоследствии обычно такие прогнозы сбываются.

Интуит способен рассмотреть массу всевозможных вариантов, предупредить об опасностях. Однако составляя план, он может упустить конкретные детали, важные факты. План может получиться слишком глобальным, его трудно завершить.

Планирование невозможно без учета того, насколько удобно, комфортно люди будут чувствовать себя в свершившемся плане. В этом уже сильнее **сенсорик**. Он доверяет фактам, прошлому опыту – своему или чужому, твердо стоит на земле. Предпочитает иметь дело с действительностью, реальной жизнью, ощущением реальности.

Сенсорики точны в деталях, стремятся выделить существенные детали проекта, их план будет детально проработанным. Это тактическое планирование, краткосрочное. Сенсорик придает слишком большое значение деталям, иногда «за деревьями леса не видит». Может не задуматься над тем, что будет завтра. Он может ухватиться за проект, потому что увидит в нем какую-то привлекательную деталь, сиюминутный факт. Оценить проект в целом ему труднее, для этого надо отвлечься от конкретики. Для него больше характерно смотреть под ноги, чем вдаль.

Здесь напрашивается аналогия с автомобилем. «Дальний свет» – интуит: долгосрочный план, глобальный, планирует долговременное развитие. «Ближний свет» – сенсорик: конкретные планы на короткий срок, планирует ближайшее развитие.

Таблица 4. Различия в подходах к семейному планированию

Интуит

Сенсорик

Новые возможности

Накопленный опыт

«Журавль в небе»

«Синица в руке»

Предчувствия

Реальность

Стратегия

Тактика

Будущее

Настоящее

Долгосрочное

Краткосрочное

*** * ***

На основании всего сказанного выше можно составить общую таблицу рекомендаций по распределению обязанностей с учетом типологических особенностей членов семьи.

Естественно, разумнее выбирать себе обязанности в соответствии со своими сильными функциями. Пусть каждый делает то, что ему легче и приятнее, и при этом чувствует себя незаменимым. Это значительно более успешная позиция, чем мучаться, делая то, что трудно, при этом видеть, что плохо получается, и еще заботиться о том, «что люди скажут». Тогда удастся избежать многих семейных неприятностей.

Конечно, мне могут возразить, что, например, учитывать прошлый опыт и планировать перспективы легче, чем шить, вязать, готовить и заставлять детей делать уроки. Кому-то легче, кому-то тяжелее. Интуитивная работа менее ощутима, но не менее важна. В подтверждение могу сказать, что и в январе, и в феврале 1999 года ко мне на консультацию приходили люди, не сумевшие оправиться от кризиса августа-98, несмотря на то, что прошло полгода. Это были люди сенсорного типа, со слабой интуицией, и у них рядом не оказалось интуитивного советчика.

Таблица 5. Рекомендации по распределению обязанностей с учетом типологических особенностей членов семьи

Интуиция

Сенсорика

развитие способностей

видение возможностей

адекватный выбор

планирование перспектив

предупреждение об опасностях

целостное видение ситуации

постановка целей

поиск средств

поддержание дисциплины

приготовление пищи
уборка, наведение уюта
забота о здоровье
защита территории
обеспечение стабильности
внимание к конкретным фактам
мелкий ремонт, шитье, вязанье

Решение для семей с совпадающими типами

Не всегда бывает так, что обе рассмотренные функции в семье сильны. Иногда психологические типы супругов совпадают по признаку интуиция – сенсорика: или оба супруга интуиты, или оба сенсорики. В таком случае у пары в сильном варианте представлена только одна из этих функций, а другая неизбежно выступает как слабая. В такой паре уже не будет той надежной поддержки, которая есть в отношениях дополнения. Семья будет сталкиваться с определенными трудностями, связанными со слабой у обоих супругов функцией. Здесь необходимо дать прогноз возможных проблем и предложить способы компенсации недостающих качеств через сильные функции пары.

Вариант 1. Сильная функция у обоих супругов – **интуиция**, слабая – **сенсорика**.

Сильные качества: адекватное планирование, учет новых возможностей, способностей, целостное видение жизненных обстоятельств.

Типичные проблемы*:* усталость от бытовых проблем, затягивающиеся болезни, слабая дисциплина, покушения на территорию со стороны родственников, соседей и т.п.

С помощью сильной интуиции можно снять часть сенсорных проблем.

- Надо изыскать возможность уменьшить до минимума домашнюю работу.
- Применять в быту новейшие достижения техники.
- Шире использовать полуфабрикаты, готовые продукты.
- Заранее готовиться к возможным болезням: собирать информацию об оздоровлении и лечении, иметь под рукой необходимые средства лечения, знать, куда можно обратиться за помощью. Предпринимать необходимые меры профилактики.

- При необходимости начинать лечение сразу, не откладывая ни на минуту, чтобы не было осложнений.
- Включать в домашнюю работу всех членов семьи в соответствии с их возможностями.
- Чаще отдыхать, поддерживая здоровье.
- Не требовать невозможного от партнера.

Вариант 2. Сильная функция в паре – **сенсорика**, слабая – **интуиция**.

Сильные качества: сила воли, надежность, умение создать комфорт и заботиться о здоровье, учет конкретных обстоятельств здесь и сейчас.

Типичные проблемы: растерянность при неожиданных переменах, трудности в определении реальных возможностей, способностей, неадекватное планирование. Мелочи перекрывают целостное видение жизни.

Вот как можно через сильную у обоих партнеров сенсорику решить часть проблем,

связанных с недостаточно сильной интуицией.

- Поддерживать надежность и стабильность жизни, не стремиться иметь все сразу.

- Обеспечивать некоторый запас здоровья и ресурсов на непредвиденный случай.
- Присущую волю направить на адаптацию к новым обстоятельствам. Чувствовать себя сильными, чтобы не бояться перемен.
- Не навязывать свою волю друг другу, а ориентироваться на взаимный комфорт.

Мы видим, что при некоторых усилиях со стороны партнеров и при ясном понимании своих трудностей, существует способ удовлетворительно справиться с проблемами слабой функции в паре. Описанный способ помогает улучшить жизнь семьи и в этих случаях. Задача соционики – помочь людям увидеть их сильные качества, научить применять их для достижения целей.