*Счастье – это когда тебя понимают…*

**Соционические методы диагностики и решения проблем – новое слово в психотерапии**.

Одно из их главных достоинств - это щадящие методы. Есть «маркеры», которые позволяют обнаружить психологическую проблему, не заставляя человека все подробно вспоминать и рассказывать, многократно переживая опыт негативных эмоций. К тому же, эти методы применимы, например, в семейном консультировании, позволяя заранее узнать с какими трудностями можно столкнуться при взаимодействии с родными и близкими.

Такие трудности могут быть обусловлены как типологическими проблемами, связанными со слабыми функциями и свойственными человеку от рождения, так и проблемами не типологического, а общечеловеческого характера, не решенными в свое время, на определенной стадии развития личности. Эта информация позволяет локализовать проблему и дать адресные рекомендации и механизмы решения,
выхода из нее.

**Соционические маркеры** таких проблем:

- при диагностике наблюдается искажение типа, наличие «маски» ;
- вызывают раздражение некоторые нейтральные и благоприятные интертипные отношения ;
- «сбой» в работе одной из сильных функций , чрезмерные трудности в работе слабых .

Профессиональная работа психолога заключается не в раздаче советов и руководств к действию, а в помощи выбора дальнейшего пути, образа мыслей и выбора вариантов решений. Именно здесь вы получите максимум внимания и профессиональной заинтересованности к вашим вопросам и переживаниям. На консультации клиент занимает активную позицию. В поисках путей решения задачи или трудности консультант помогает клиенту выработать собственные пути решения ситуации и способ поведения. И для каждого клиента эти варианты будут совершенно индивидуальны.

**Исправников С.А.** Преодоление деструктивных жизненных сценариев с помощью соционики

В статье содержится соционический анализ основных жизненных сценариев, препятствующих гармоничному развитию личности, продемонстрирована их взаимосвязь с определенными соционическими функциями, даны рекомендации по преодолению.

**Галкина Н.С.** Соционика в работе психолога над проблемой кризиса смысла жизни

В статье описаны особенности кризиса смысла жизни, сказано о причинах, которые к нему приводят, приведен пример успешной работы с клиентом по этой проблеме с применением соционики, даны ответы на распространенные вопросы и опасения со стороны коллег-психологов. В соответствии с этим подходом коллеги (как соционики, так и психологи) смогут построить свою работу с клиентом так, чтобы помочь клиенту быстрее выйти из кризиса.

**Прокофьева Т.Н., Цигенов А.В.** Стрессоустойчивость

Что такое стресс? Всегда ли он опасен? Как справляться со стрессовыми ситуациями в семье и на работе? Как применить знание соционики к повышению собственной стрессоустойчивости? На эти вопросы отвечает данная статья.

**Прокофьева Т.Н. , Удалова Е.А.** Один из способов осуществить процесс дуализации

В практике соционических консультаций мы сталкиваемся с необходимостью объяснить человеку, обратившемуся за помощью, что он должен в полной мере стать самим собой — гармонизироваться в рамках собственного типа. И, как только клиент принимает эту мысль, встает естественный вопрос: “как этого достичь?"

**Прокофьева Т.Н., Каменева С.К.** Соционические «маски»: как они нам мешают и чем помогают

Наше общество устроено так, что, попадая в определённые жизненные ситуации, люди надевают на себя «маски» с не всегда осознанной целью представиться окружающим в более выгодном свете. В данной статье речь идет о том, какими бывают «маски». В каких ситуациях они мешают людям, приносят неудобство и дискомфорт; а в каких помогают взаимодействию с окружением и достижению поставленных целей.

**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.

**Прокофьева Т.Н.** **Проблема феминизма в зеркале соционики. Равноправие? Естественно**

В короткой работе невозможно, конечно, описать механизм установления равноправия, достижения симметричного брака соционическими методами. Здесь моя цель только показать, что такие методы существуют. Соционика дает возможность установить **естественное**
равноправие, учитывая сильные и слабые стороны партнеров. Не «строем к лучшей жизни», а в своей семье, не оглядываясь на других, делать то, что легче и лучше получается. При хорошем понимании, как своих талантов, так и слабостей, можно более успешно справляться с проблемами. Задача соционики – помочь людям увидеть их сильные стороны и научить применять их для достижения намеченных целей.

**Сипайло А.И.** Негативный эффект работы ограничительной функции в полудуальных отношениях на примере отношений ЛСЭ и ЭСИ

Полудуальные отношения, относящиеся к группе комфортных, могут быть таковыми и для руководителя, и для подчиненного. На практике были замечены нюансы взаимодействия функций модели А, которые могут снизить продуктивность этих отношений. Для иллюстрации выбрана полудуальная пара – начальник ЛСЭ, подчиненный ЭСИ. Предложены варианты решения.

**Прокофьева Т.Н.** Рекомендации по распределению семейных обязанностей для интуитивных и сенсорных типов

*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.

**Мартьянова А.Л.** Анализ интегрального типа коллектива на примере семьи

В статье проводится анализ взаимоотношений между членами коллектива на примере семьи, рассматриваются способы улучшения психологической атмосферы в нём и компенсации некомфортных интертипных отношений, а также оптимального воспитания детей на основе определения и практического анализа интегрального типа коллектива, используя объединительный подход интровертной соционики В.В. Гуленко и другие соционические методы.