

Цигенов А.В.

В наших снах, в наших мечтах, в наших идеях, в наших свершениях живут они. Они мотивируют нас, они побуждают к действию, они закаляют нас, они есть в каждом из нас. Это наши страхи. Как работать со страхами и как развивать себя мы рассмотрим в этой статье.

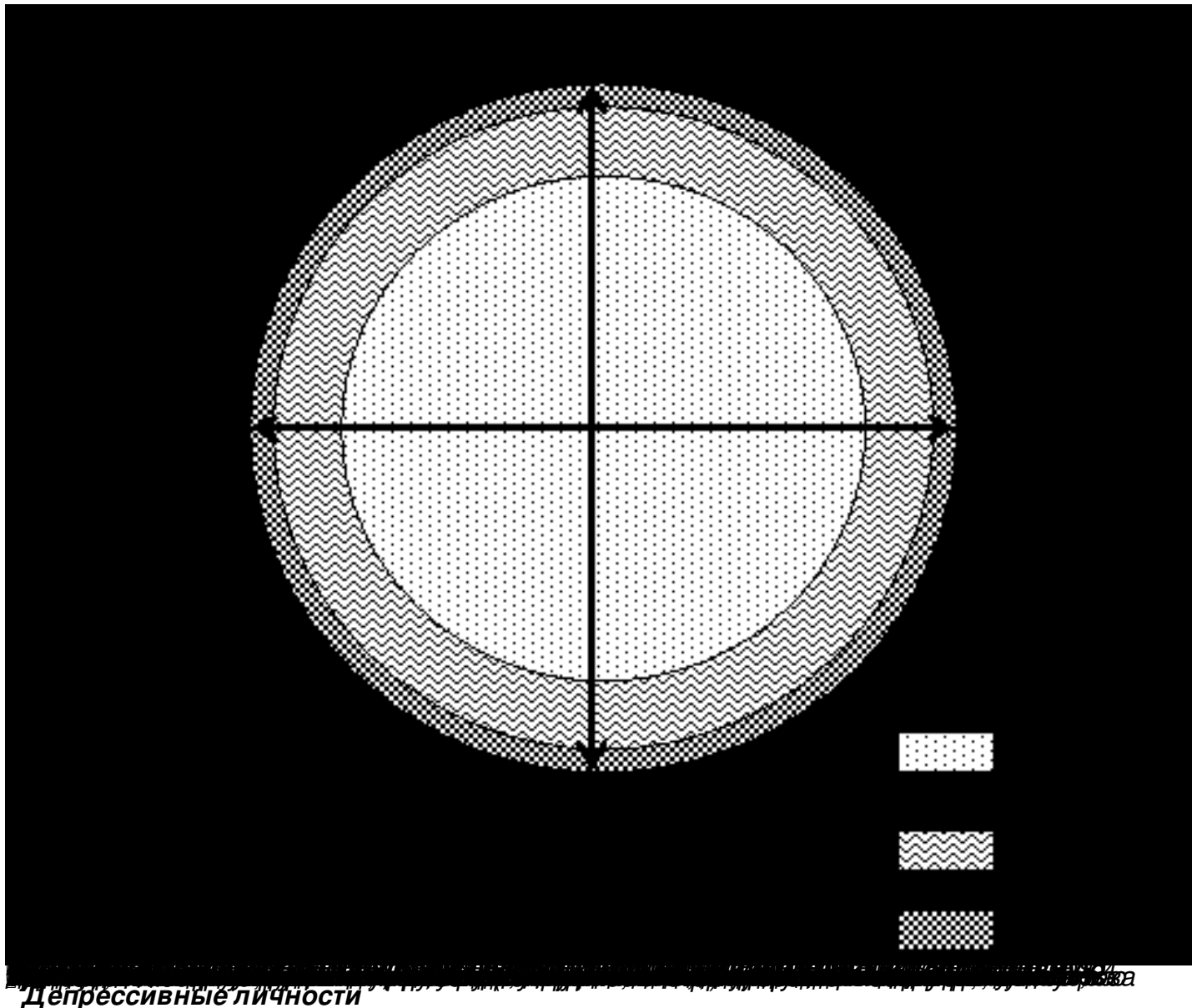
Ключевые слова: страх, психика соционика, тип информационного метаболизма, формы страха, эмоции, интеллект, личность, соционика, функции, логика, границы, желания, модель А, Гексли.



И будет, как назло, ползти трамвай, метро, не знаю, что там. И вьюга заметет пути. На дальних под

Формы страха

Фриц Рима выделил попарно четыре основные формы страха: **шизоидный** — **депрессивный** и **истероидный** — **навязчивый**.



Депрессивные личности

Забыв себя, тебя я не лишусь.

Гердер

Обратимся теперь ко второй основной форме страха, связанной с существованием единства и целостности "Я" и глубинным переживанием утраты безопасности. Мы определяем это качество как стремление к самоотдаче и расширению своего духовного содержания.

У депрессивных личностей преобладает стремление к доверительным близким контактам, страстное желание любить и быть любимым, соотнесение своей сущности и своего поведения с мерками и масштабами близкого окружения. В их любви превалирует желание сделать любимого человека счастливым – они сочувствуют нам, догадываются о наших желаниях, больше думают о нас, чем о себе, в порыве самоотдачи готовы забыть

о себе и, по крайней мере, в данный момент, готовы слиться с понятием «Мы», пренебрегая индивидуальными различиями.

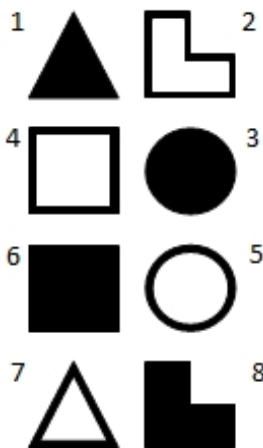
Это выглядит, таким образом, будто у человека преобладает самоотвержение и самоотдача в ущерб потребностям становления своего "Я" Первым следствием этого является то, что партнер депрессивной личности становится сверхценным объектом. Любящая самоотверженность стремится посвятить себя партнеру и без связи своего существования с другим человеком невозможна. Отсюда устанавливается и распространяется зависимость, которая является центральной проблемой для лиц с депрессивными чертами характера: они больше, чем другие, зависят от партнера. Их способность любить и готовность любить вместе с их потребностью в любви – вот две стороны их натуры, которые Эрих Фромм в своей книге «Искусство любви» определил двумя фразами: «Я нуждаюсь в тебе, потому что люблю тебя» и «Я люблю тебя, потому что я в тебе нуждаюсь».

Типологические особенности психики на базе основных форм страха

После прохождения Мастер-класса «Формы страхов» меня очень заинтересовала разработка Татьяны Николаевны Прокофьевой о проработке той или иной формы страха. Идея заключается в следующем: Шизоидная форма страха поражает суггестивную функцию (5), и для приведения в порядок этой формы страха соответственно стоит проработать именно суггестивную. А депрессивная форма поражает активационную функцию (6), и соответственно для проработки необходимо использовать семантику активационной. То есть просто и проверять свое состояние через пораженную функцию, в зависимости от ее семантики.

Пример: ИЭЭ, «Гексли». □ **Страх депрессивный**, поражена активационная функция логика действий.

Проработка: Отслеживать полезность, целесообразность, эффективность своих действий и поступков.



Эти формы страха отвечают за барьеры или личные границы на душевом (психологическом) уровне. У шизоидов границы закрыты и охраняются разумом, не давая просто так пройти на свою территорию. Даже сверхзакрыты, как задранные люки у подводной лодки, что не дает ему легко и открыто проявлять свои чувства даже для самого себя. У депрессивных же границы открыты, и они рады впустить в них кого угодно, и потом мы слышим «вот, они меня...». Из-за этого депрессивный так часто чувствует недостаток энергии. Он как будто рассеивает ее без оглядки на каждого, кто окажется рядом.

Тут и вступает в игру все тот же баланс. Знать, когда открывать свои душевные границы, когда закрыть их. Кого пускать, кого не пускать. Пример: умение отделять свои проблемы от чужих. Люди делятся своими переживаниями, и я начинаю сочувствовать им, начинаю решать их проблемы, начисто забыв о своих. На решение этих проблем у меня уходит драгоценное время и энергия. Ведь решать чужие проблемы намного интересней, чем свои. Получается, что я по своей воле пустил человека в свои душевные границы, не учел его душевных границ, и после разрешения ситуации еще хочу получить благодарность. А мне это было надо? А человек об этом меня просил? А мои проблемы кто-то кроме меня будет решать?

Что же делать в такой ситуации? Для себя я нашел удивительно простое решение. Чьи это проблемы? Мои? Нет. Тогда зачем я в это лезу? Меня кто-то об этом просил? Нет. Тогда зачем я в это лезу?

«Логика действий, Артем. Логика действий» повторял я себе. Депрессивная форма страха напрямую завязана с активационной функцией Модели А. У типа (ИЭЭ), «Гексли» это логика действий.

«Автономия личности против стыда и сомнения». Так звучит задача второй стадии развития личности по Э. Эриксону, связанная по теории Т.Н. Прокофьевой [4] с депрессивной формой страха. Кажется, странный набор слов? Однако не стоит забывать, что люди вокруг имеют автономию, как и я сам, и вполне способны самостоятельно решать свои проблемы. Если я не уважаю чужую автономию, как я смогу уважать свою?

Вспомним старый анекдот:

"Лондон, утро. Муж с женой завтракают и ведут светскую беседу:

– Джон, в свете ходят слухи...

– Это проблемы света.

– Джон, в свете ходят слухи, что у леди Джейн появился любовник...

– Это проблемы леди Джейн.

– Но муж леди Джейн обещал убить этого любовника...

– Это проблемы мужа леди Джейн.

– Но Джон, говорят, что этот любовник вы?!

– Это мои проблемы.

– Но Джон, я же ваша жена?!!

– А это ваши проблемы".

Сюда же подходит и такая аналогия: Птица в золотой клетке. Депрессивным свойственно находить объект, о котором они будут заботиться и незаметно для себя начинают чрезмерно опекать его, принимать решения за него. Вспомните, как часто мы слышим от близких: «Я же хочу, чтобы ему было хорошо, и поэтому я хочу, чтобы он...». И человеку становится просто нечем дышать. При этом депрессивный начисто забывает о своих проблемах.

Работа с депрессивной формой страха и заключается в том, чтобы научиться отслеживать свои душевные границы. Чтобы чужие проблемы и переживания так и оставались чужими. Научиться решать свои проблемы самим, и не ждать, что за вас это сделает кто-то другой. Четко отслеживать, когда и кому открывать границы, чтобы сохранить внутреннюю энергию и сберечь собственную психику.

Опять же после проработки своих границ, я научился отслеживать, когда мои границы пытаются пробить и как это происходит.

Пример на работе:

«Ахаха, мы тут подумали – начала девушка – и считаем, что белые носки тебе не идут. И смени их, если не хочешь, чтобы тебя все дразнили », – попытка пробить барьеры на уровне социальных норм, и на душевном уровне.

«Ой, а я тут подумал, что мне так плевать на ваше мнение, если вам не нравится, вы можете не смотреть ».

«То есть тебе плевать на мнение коллектива? – спросила она снова.

«А как вы догадались?»

И вопросов по поводу внешнего вида больше не было.

С другой стороны, я ждал этого диалога на протяжении двух дней, как только я вышел на новую работу. Мне было крайне интересно, от кого из коллектива я могу ожидать удар в спину или чего-то подобного. И было очень приятно увидеть, что мой расчет сработал. Человек отреагировал именно так, как я себе и представлял. Из этого диалога мне удалось выудить очень полезную информацию.

Конечно, можно было расстроиться и перевести все на эмоции и еще и долго переживать, однако холодность ума и жесткость сыграли свою роль.

После проработки появилось чувство отвращения к каким-то своим проявлениям прежним. Ключевая фраза: Я не хочу обратно.

Выводы:

Кого пускать в свои границы? Кого оставлять за бортом решаем только мы сами. Сохранить свою автономию личности. Уважать свою и чужую. Научиться держать эмоции и разум в балансе, с помощью простых упражнений. Человек сам отвечает за свои поступки. «Они меня заставили...». Нет, это я согласился на это пойти, и претензии могу предъявлять только к себе.

Прорабатывать в себе страхи можно так же через семантику суггестивной и активационной функций, используя семантику этих функций.

Литература:

1. Прокофьева Т.Н., Крылова О.В. [О диагностике и решении некоторых психологических проблем](#) // Доклад на VI московской научной конференции, 2002.
2. Прокофьева Т.Н. [Развитие личности по теории Э. Эриксона и по модели А](#)
3. Рима́н Ф. Основные формы страхов
4. Прокофьева Т.Н., Исаев Ю.В., Девяткин А.С. Влияние основных форм страха по Ф.Риману на диагностику ТИМа
5. Прокофьева Т.Н. [Типологические особенности психики на базе основных форм страха.](#)
6. Засед В.В. [Соционический ключ к преодолению препятствий на пути к свободе личности](#) // <http://socionics.ru/typologies/strahi/frits1>
7. Фромм Э. Искусство любви