

Демчук К.А., Косенко М.А., Медведева И.А. Терапия словом

[Katerina . demchuk @ gmail . com](mailto:Katerina_demchuk@gmail.com) ,
petrucheo11@gmail.com ,
Imedvedeva@ra-alkasar.ru

Хорошие афоризмы — горькое лекарство в приятной оболочке, которое лечит, не оскорбляя вкуса.

В. Швებель

□

*Познаем самих себя: пусть при этом мы не постигнем истины, зато наведем порядок в собственной жизни,
а это для нас самое насущное дело.*

Б. Паскаль

□

Кто я? Куда двигаться дальше? Как развиваться? Нравится ли мне моя работа или стоит что-то поменять? Как улучшить отношения с близкими? На протяжении жизни каждый из нас сталкивается с такими вопросами. Самопознание – это начало и основа самосовершенствования человека. Каждый раз, открывая новые грани своего Я, мы

обретаем возможность достичь гармоничного единства своих целей, своего миропонимания и ценностей.

Соционика, как наука, изучающая психику человека многоаспектно, дает довольно много знаний о природе чувств, действий, ощущений и пр. Человек, знающий свой тип, получает заветный «золотой ключик» к себе, своим возможностям и способностям, что делает соционику мощным практическим инструментом в коучинге, личном консультировании и индивидуальной работе над собой.

В то же время многие диагносты сталкиваются с тем, что достаточно сложно сформировать полноценное представление у клиента о его типе. Связано это, прежде всего, с несовершенством ныне существующих типологических описаний. Практически все они ограничены с точки зрения тех или иных аспектов информации, и часто включают в себя элементы оценки типа, не всегда позитивной, и могут быть восприняты болезненно, в крайних случаях даже привести к кризису самоидентификации.

В рамках данной статьи мы решили предложить свой инструмент презентации соционического типа и трансляции его признаков.

Мы исходим из мысли о том, что самоидентификация человека происходит посредством языка и внутри языка: «Бытие мира есть бытие языковое» [1]. Важнейшим источником развития человека всегда был язык, в особенности язык художественной литературы, которая помогала жить, давала ценные советы, поддерживала в сложную минуту, заставляла задуматься о вечном.

В данном разрезе художественную литературу можно рассматривать как библиотеку с ценными жизненными уроками, которые могут быть успешно использованы и в соционике. Нам бы хотелось остановиться лишь на одном жанре словесного творчества и возможностях его применения в соционике – афоризме.

Афоризм – устойчивое выражение, кратко, обобщенно, в отточенной форме выражающее умную мысль. Афоризмом называют в первую очередь авторские сентенции [4].

Несмотря на свою немногословность, афоризм вмещает в себя огромное количество жизненного опыта: в сложных ситуациях 2-3 слова могут помочь человеку вернуться к полноценной жизни, дать надежду и указать путь. Поэтому афоризмы можно рассматривать в качестве средства словесной терапии.

Для наблюдений мы взяли высказывания людей, тождественных нам по типу, так как отношения тождества благоприятны для обучения: когда один передает, а другой усваивает знания и опыт в определенной сфере [2]. Это одни из тех отношений, в которых возникает наилучшее взаимопонимание, поскольку у коммуникаторов совпадают как сильные, так и слабые функции.

Подготовлена небольшая библиотека афоризмов для трех типов: ▲



(ИЛЭ) («Дон Кихот»), ○



(СЭИ) («Дюма»), ●



(СЭЭ) («Наполеон»). Ее можно использовать для иллюстрации специфики функций типа, для самопознания и самомотивации. В основу классификации положена модель А.

После каждого набора цитат приведены отзывы читателей и составителей картотеки, демонстрирующие возможности ее применения.



(ИЛЭ) (Дон-Кихот)





Интуиция возможностей

(базовая функция)



В своем воображении я свободен рисовать, как художник. Воображение важнее знания. Знание

А. Эйнштейн

Очень важно не переставать задавать вопросы. Любопытство дано человеку не случайно.

А. Эйнштейн

Ваша идея, конечно, безумна. Вопрос в том, достаточно ли она безумна, чтобы оказаться верной

Н. Бор

Я считаю, что везет каждому, только не каждый умеет этим пользоваться.

Р. Литвинова

Структурная логика

(творческая функция)



Разум, однажды расширивший свои границы, никогда не вернется в прежние.

А. Эйнштейн

Ты никогда не решишь проблему, если будешь думать так же, как те, кто ее создал.

А. Эйнштейн

Встретить бы кого-нибудь разумного для разнообразия...

Алиса, Л. Кэрролл

Как обидно быть умным – знаешь все наперед.

Б. Гребенщиков

Этика отношений

(болевая функция)



All you need is love

Дж. Леннон

Нельзя обвинять гравитацию в том, что люди влюбляются.

А. Эйнштейн

Этика не имеет единиц измерения. Даже в вечных и общих определениях – добрый, злой, душев

Д. Гранин

Если ты не любишь никого, ты как бы бессмыслен.

Р. Литвинова

Волевая сенсорика

(ролевая функция)



Постепенно человек утрачивает свою форму и становится шаром. И став шаром человек утрачив

Д. Хармс

Твоя красота – это твой внутренний мир, и как ты над ним работаешь, как ты себя хранишь, каку

Р. Литвинова

Этика эмоций

(мотивационная функция)



Я живу на облаке.

Хотите покатаю?

Камешки и окрики

Сюда не долетают!

Л. Захарченко

У меня чем хуже, тем больше улыбаюсь. Защита такая.

Р. Литвинова

Я заметила по всей своей жизни, что кризисы для меня – самое любимое время. У меня это скор

Р. Литвинова

Сенсорика ощущений

(суггестивная функция)

○

Я не люблю выходные. Только настроишься посидеть возле камина с чашечкой кофе в кресле-ка

Р. Литвинова

Два человека в злобном споре

забыли всё вокруг, но вскоре

им стал противен этот спор,

и вот они не спорят больше с этих пор.

Они друг к другу ходят в гости,

пьют сладкий чай, жуют печенье,

угасли в них порывы прежней злости,

они друг к другу чувствуют влечение.

Д. Хармс

Интуиция времени

(ограничительная функция)



Жизнь спешит, если мы сами медлим.

Д. Гранин

Время, потерянное с удовольствием не считается потерянным.

Дж. Леннон

[Жизнь](#) – это то, что происходит с тобой, пока ты оживлённо строишь другие планы.

Дж. Леннон

Логика действий

(реализующая функция)



Жизнь — как вождение велосипеда. Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться.

А. Эйнштейн

Самая большая глупость – это делать тоже самое и надеяться на другой результат.

А. Эйнштейн

Талант – это способность верить в успех. Полный бред, когда говорят, что я вдруг открыл в себе

Дж. Леннон

Когда подбираем цитаты тождественных типов, первое, что приковывает внимание и находит внутренний отклик – информация по болевой функции. Особенно ярко это проявляется в творчестве женщин – «плачет и кровоточит» болевая этика отношений. И в стихах Беллы Ахмадулиной, и в некоторых высказываниях Ренаты Литвиновой и, конечно же, в пронзительном творчестве Любви Захарченко. Страдание становится понятным сразу и мгновенно, и как бы становится общим.

И в то же время виден выход через диагональный императив [6] (болевая – творческая): «Если ты не любишь никого, ты как бы бессмыслен» (Р. Литвинова).

Вдохновляют, расширяют границы собственного сознания и добавляют уверенности высказывания Альберта Эйнштейна. Так значит, это нормально – задавать вопросы и выдвигать неожиданные и «безумные» идеи. И великие умы стали великими, в том числе, благодаря тому, что не ограничивали собственные возможности и широту

взгляда.

В процессе поиска цитат для картотеки очень немного встретилось высказываний с суггестивной и референтной функций тождественных ТИМов, так как функции эти бессознательные, слабые и говорят мало. А если уж ▲



(ИЛЭ) и пишет с референтной этики эмоций, то заметна некоторая детскость суждений, особенно это видно, если сравнивать с высказываниями с творческой этики эмоций дуального ТИМа – ○



(СЭИ) («Дюма»). И сразу становится понятно, как многогранен и богат мир эмоций – есть еще поле для развития и наполнения собственной слабенькой референтной функции, в том числе, читая афоризмы и высказывания представителей дуального ТИМа.

Сенсорика ощущений и вовсе звучит по-детски – хочется, казалось, бы Ренате Литвиновой провести время у камина в кресле качалке, «...И тут БАЦ. Выясняется, что у тебя нет ни камина, ни кофе, ни кресла-качалки» – очень понятные ощущения автора и такая детская обида, которая им сопутствует.

Что касается ограничительной интуиции времени – каждая фраза звучит сильно, емко, глубоко – тождественно. И есть иллюстрация, как можно уменьшить давление ограничительной функции – найти выход через диагональный императив [6] (ограничительная – суггестивная): «Время, потерянное с удовольствием не считается потерянным» Дж. Леннон.

И, наконец, реализующая функция «... Я просто работал» Дж. Леннона и «...Чтобы сохранить равновесие, ты должен двигаться» А. Эйнштейна – хорошая подсказка для ТИМа – ▲



(ИЛЭ) какой он, путь к успеху и на какие функции стоит опираться.

Екатерина Демчук

□

○

■

(СЭИ) (Дюма

)

○

■

■

△



Сенсорика ощущений

(базовая функция)



Обед на первое, а речи на второе.

О. Бендер

Проблема не в том, чтобы иметь [деньги](#) на черную икру, а в том, чтобы находить в ней [вкус](#).

А. Моруа

Осенний холодок. Пирог с грибами. Калитки шорох и простывший чай. И снова побелевшими губами.

Б. Окуджава

Карьера – чудесная вещь, но она никого не может согреть в холодную ночь.

М. Монро

Тишина – это какое-то особое состояние мира и человеческой души. Мне кажется, мы себя чувствуем частичкой природы, каплей океана в тишине, и только. Вне тишины нельзя понять красоту. Тишина – это жизнь, всё великое совершается в тишине.

Е. Леонов

Этика эмоций

(творческая функция)



Она идет по жизни смеясь...

А. Макаревич

Поделись улыбкою своей, и ее тебе не раз еще припомнят...

М. Жванецкий

Вовсе не обязательно, чтобы всюду был смысл: смешно — ну и ладно.

П. Маккартни

Все изъяны человеческой души можно если внимательно слушать игру музыканта.

А. Макаревич

Самое главное в грузинском застолье – это тосты, они как мантры... Не бывало такого, чтобы грузины пили просто так, молча. Тост вводит в определенное состояние. Как по Станиславскому – все должны верить тамаде.

В. Меладзе

Логика действий

(болевая функция)



Делайте маленькое дело, но овладевайте им в совершенстве и относитесь к нему как к делу великого человека.

А. Моруа

Не надо бояться быть глупым, смешным, нелепым. Человек так устроен, что в нем масса интересных черт.

О. Табаков

Интуиция времени

(ролевая функция)



Чтобы быть незаменимой, нужно все время меняться.

М. Монро

«Потом» — это утешительная форма «Никогда». И если чувствуешь, что не будешь читать эту к

А. Макаревич

Как быстро летит время: не успел проснуться, а уже опоздал на работу.

Михаил Жванецкий

Структурная логика

(мотивационная функция)



Ты не забывай, что у меня в голове опилки. Длинные слова меня только расстраивают.

Винни-Пух

Я всю жизнь борюсь с догмами и стереотипами. Правила загоняют нас в тупик и подпитывают к

В. Меладзе

Не бойся быть непонятым.

А. Моруа

Интуиция возможностей

(суггестивная функция)



Небеса мои обетованные Нелегко пред вами стоять, так услышьте меня!

В. Меладзе

Эта творческая карусель дает возможность мне жить.

Ц. Зураб З. Церетели?

Волевая сенсорика

(ограничительная функция)



Красота – это свобода.

М. Монро

Красота – это грозное оружие!

М. Монро

Не стоит прогибаться под изменчивый мир – Пусть лучше он прогнётся под нас...

А. Макаревич

Наша свобода напоминает светофор, у которого горят три огня сразу.

М. Жванецкий

Этика отношений

(реализующая функция)



Самая большая победа – врага сделать другом.

М. Норбеков

У домов, как у людей, есть своя душа и лицо, на котором отражается их внутренняя сущность.

А. Дюма

Любовь и работа – единственные стоящие вещи в жизни. Работа – это своеобразная форма люб

М. Монро

Во время поиска, составления библиотеки и первого прочтения возникало ощущение, что прикасаешься к чему-то важному. На некоторые цитаты, хотелось вскрикнуть: «А, вот же почему, вот оно как у меня все...».

Было интересно наблюдать, как успешные люди, сходного с тобой типа, определяли себя, в каких областях давали свою экспертную оценку, как говорили о своих недостатках. Возникло желание примерить некоторые слова на себя.

Для меня стала открытием работа творческой функции: эмоции как способ защиты у А. Макаревича и М. Жванецкого, эмоции как цель у П. Маккартни.

Мудрые советы по функциям СУПЕРЭГО также были достаточно точные, некоторые до недавнего времени осознавались интуитивно.

Вообще после прочтения стала более понятна и приятна природа своего типа: что есть сильного в нем, а о чем необходимо заботиться.

Медведева Ирина



(СЭЭ) (Наполеон

)



Волевая сенсорика

(базовая функция)



Богатство состоит не в обладании сокровищами, но в том употреблении, которое умеют им дать.

Наполеон Бонапарт

Красивая женщина нравится глазам, а добрая сердцу, одна бывает прекрасной вещью, а другая

Наполеон Бонапарт

Победу одерживают не числом. Александр победил триста тысяч персов во главе двадцати тыс

Наполеон Бонапарт

Этика отношений

(творческая функция)



В несчастьи обыкновенно не уважают того, в ком прежде почитали величие.

Наполеон Бонапарт

От великого до смешного — один шаг.

Наполеон Бонапарт

Любовь для праздного человека — занятие, для воина — развлечение, для государя — подводн

Наполеон Бонапарт

Если есть ощущение друга и плеча, на которое можно положиться, это прекрасно. Раньше у мен

Фёдор Бондарчук

Структурная логика

(болевая функция)



Легче создавать законы, чем следовать им.

Наполеон Бонапарт

Весьма трудно управлять, если делать это добросовестно.

Наполеон Бонапарт

Интуиция возможностей

(ролевая функция)



Если у тебя есть хотя бы капля таланта, остальное сделает труд. Терпение, самодисциплина ус

Фёдор Бондарчук

Логика действий

(референтная функция)



Большая политика — это всего лишь здравый смысл, применённый к большим делам.

Наполеон Бонапарт

Если ты знаешь, что ты должен делать в этой жизни, нужно просто тупо к этому идти: ежесекун

Фёдор Бондарчук

Деньги абсолютной свободы не дают, но процентов пятьдесят ее обеспечивают. Остальные 50%

Фёдор Бондарчук

Интуиция времени

(суггестивная функция)



Нации, народу, армии, всем французам не следует забывать о своём прошлом, ведь оно составл

Наполеон Бонапарт

Я давно не расположен раскрывать душу и исповедоваться. Может, когда-нибудь, лет через де

Фёдор Бондарчук

Мне близко начало XIX века, 1812 год, и то, что было в то время – честь, невероятная образован

Фёдор Бондарчук

Сенсорика ощущений

(ограничительная функция)



Природой брак не предусмотрен.

Наполеон Бонапарт

Если есть ощущение друга и плеча, на которое можно положиться, это прекрасно.

Фёдор Бондарчук

Чтение – это наслаждение буквами, которые соединяются в слова, вышивают предложения, а пр

Фёдор Бондарчук

Этика эмоций

(реализующая функция)



И величайший военачальник во главе своих солдат, лишённых боевого духа оказывается полной

Наполеон Бонапарт

Однажды, во время съёмок моей передачи, я ходил по коридорам павильона, и мне повстречала

Фёдор Бондарчук

В поисках афоризмов по семантике функций я то улыбался, то становился задумчив, то напрягался. Сила, заключённая в короткой фразе, наполняла и задействовала, активировала весь механизм. Скажу честно, афоризмы великих людей разных типов по-своему хороши и неповторимы, но своего (тождественного) типа ближе и роднее – отзывается: – «О, я бы тоже так сказал!» – или – «Да, это так!»

При этом, как меняется мир, когда смотришь другими глазами, через авторов других типов высказывающихся на те же темы и задействующих те же функции – совсем другие ощущения. Возможно, при глубоком анализе, проявятся интERTипные отношения и что-то ещё.

Если уловить первое впечатление в теле, помимо восторга от глубины и широты мысли, то по сильным, осознанным функциям ▲

□

(ИЛЭ) («Дон Кихота») это нечто: – «Да, бывают же умные люди» особенно удивило – «Как обидно быть умным – знаешь всё наперёд» от Б.Г. По аналогии в ответ хочется сказать – «Как обидно знать, что ты глуп».. А на острове Цейлон, нынче – Шри-Ланка есть поговорка, в переводе она звучит примерно так: «Самый умный реку по жерди не перейдёт».

Когда читаю ○

■

(СЭИ) («Дюма»), поражает продуктивность, длина мысли и работоспособность, облачённая в слово, а вот у самого слов – нет. По сенсорике ощущений или этике эмоций реакция из области – «Да, и что такого?» и «О, интересно, как оно бывает», соответственно. Остальные 6 вызывают от осторожного интереса по структурной логике из серии – «Можно не бояться быть не понятым – вот это да, смело!» и до глубокого восторга волевой сенсорикой – «Красота, действительно свобода...»

Есть огромное желание самому создать афоризм, хотя, скорее не афоризм, а именно стать великим – «Они смогли и я смогу!». Хочется дерзнуть облечь мысли в форму слов, достойную встать в один ряд или превзойти признанное временем. Ведь растёт плотность информационного поля, и мы обретаем возможность достичь новых высот на основе синтеза уже имеющегося материала (афоризмы действительно мотивируют).

В заключение хочется сказать, что всё это сделано «для себя» (это инструмент для индивидуальной работы) ведь помимо модели есть её объём и наполнение каждой отдельно взятой функции.

Например, если Вы не видите семантики сильной функции, и при попытке заполнить аналогичную таблицу самостоятельно остаются пустая или пустые ячейки в ЭГО или Иде – возможно Вам стоит поработать над ними или расширить круг авторов, ведь никто не совершенен, а сильные функции затем и даны, чтобы творить. И именно они во многом определяют успешность человека или его неуспешность, так как достичь чего-то великого по слабой функции заметно сложнее, чем по сильной.

Косенко Михаил

□

□

Выводы

История дает нам уникальный шанс использовать опыт великих, талантливых, неординарных людей, почерпнуть крупицу мудрости и принять во внимание чужой опыт. А соционика дает еще один путь к самопознанию и самопониманию, позволяет понаблюдать, опираясь на какие функции, человек живет, рассуждает, творит – и как складывалась судьба актера, писателя, режиссера, к чьему творчеству мы обращаемся. Помогает увидеть и принять нам свои слабые стороны и более полно и продуктивно опираться на сильные, дает шанс не повторить чужих ошибок, обойти трудные моменты

и совершать свой путь осознанно, а не двигаясь по течению. Кто, как ни мы сами, в ответе за собственное будущее, успех и яркость жизненного пути.

Литература

1. 1. *Гадамер Х.-Г.* Истина и метод: Основы филос. Герменевтики / Х.-Г. Гадамер. М.: Прогресс, 1988. – 704 с.
2. 2. *Гуленко В.В.* Гуманитарная соционика / В.В. Гуленко. – М.: Черная белка, 2009. – 344 с.
3. 3. *Конрад Н. И.* Запад и Восток / Н. И. Конрад. М., 1972. С. 429-430 с.
4. 4. *Матвеева Т.В.* Полный словарь лингвистических терминов / Т.В. Матвеева. – Ростов н/Д: 2010. – 562 с.
5. 5. *Прокофьева Т.Н., Кузьмина М.* Об интертипных отношениях / Т.Н. Прокофьева, М. Кузьмина / <http://www.socionics.ru/relationships/2010-03-22-10-37-43>
6. 6. *Прокофьева Т.Н., Прокофьев В.Г., Исаев Ю.В.* Диагональные императивы // Соционика, ментология и психология личности. – 2012. – N 1.
7. 7. *Прокофьева Т.Н.* Об аспектах и функциях в соционике. // Психология и соционика межличностных отношений. – 2004. – N 1.
8. 8. *Прокофьева Т.Н.* Развитие личности и соционические функции. // Соционика, ментология и психология личности. – 2004. – N 1, // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2009. – N 6
9. 9. *Прокофьева Т.Н.* Семантика аспектов. // Психология и соционика межличностных отношений. – 2004. – N 2
10. 10. *Прокофьева Т.Н.* Методика диагностики типов информационного метаболизма. // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. – 2004. – N 2

□

□

Сведения об авторах

Медведева Ирина Александровна – аспирант кафедры «Теории языка» ЧелГУ, менеджер в региональном отделе ООО РА «Алькасар». Сфера научных интересов: лингвистика, психология, , реклама, соционика – диагностика, консультирование, тренинги, лингвосоционика. Вдохновляют люди, поэзия. Прошла полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики.

Демчук Екатерина Анатольевна – выпускница физического факультета УрГУ, кафедра теоретической физики. Интересы: психология, соционика, диагностика проблем в отношениях на базе соционики, определение социотипа у ребенка. Развитие детей с учетом ТИМ, соционика и теория уровней Я. Фельдмана. Раннее развитие детей. Музыка, Литература. Прошла полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики, а также мастер-класс «Развитие личности и соционические функции».

Косенко Михаил Алексеевич – окончил ГОУ МГИУ по специальности менеджер по управлению персоналом. ООО АрхМедСтрой – менеджер по продажам (поиск клиентов, заключение договоров). Интересы в соционике: интертипные отношения, развитие личности, общество, ТИМы. Планы – создать кадровое агентство. Люблю учиться, создавать интригу, договариваться и задавать вопросы. □
рошел полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики, а также мастер-класс «Развитие личности и соционические функции».

□

Demchuk E.A., Kosenko M.A., Medvedeva I.A. **Therapy with words**

The article aphorisms of famous people are considered as a tool for self-discovery, self-motivation and self-development. Authors by observing their reactions to quote of the peoples, belonging to their type, concluded that the reading of such statements may help considerably in the individual self-improvement.

Keywords: aphorism, model A, therapy, self-knowledge, identity contact.

