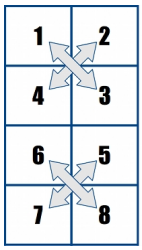
Т.Н. Прокофьева, В.Г. Прокофьев, Ю.В. Исаев

В статье описана техника применения «диагональных императивов» – уникального раздела соционики. Эта техника позволяет снизить дискомфорт ситуативного психологического состояния или дать новый взгляд на решаемую задачу с помощью целенаправленного переключения внимания. Обсуждение работы этого простого и очень полезного инструмента на научном семинаре в НИИ Соционики 29 октября 2009 года позволило пополнить текст статьи дополнительными примерами.

Ключевые слова: соционика, модель А, диагональные императивы, семантика аспектов, функции.

Диагональным императивом Евгений Шепетько назвал пару функций, которые находятся по диагонали друг другу в модели А и принадлежат одному кольцу либо ментальному, либо витальному. Всего таких пар четыре:



), – сенсорика ощущений (
), – этика отношений (
), – волевая сенсорика (
), – этика эмоций (
– интуиция времени (
– структурная логика (
– интуиция возможностей (
– деловая логика (

Такие пары функций присутствуют в модели А любого соционического типа, и во всех моделях они расположены по диагонали друг к другу. Поэтому мы считаем этот инструмент уникальным в соционике: при всех типологических различиях в обработке информации, сознательное или неосознанное проявление и применение диагональных императивов у всех людей происходит одинаково, независимо от типа.

Немного истории

Е. Шепетько очень много сделал для исследования семантики аспектов и модели А, ее горизонтальных и вертикальных блоков часто читал интересные лекции по соционике, но, к сожалению, не достаточно много публиковался. Его работы, напечатанные на машинке, ходили по рукам в списках, многие его идеи оформляли последователи.

В 2000-2001 годах Е. Шепетько проводил у нас мастер-классы по модели А он рассказывал в том числе и о введенном им понятии «диагональный императив». Впоследствии он поменял название на «диагональный блок» [1]. С нашей точки зрения новое понятие не совсем корректно, т.к. под понятие блока такая пара функций не подходит. Блоком в соционике называется пара функций, одна из которых экстравертная, другая интровертная, при этом одна из функций рациональная, другая иррациональная. В данном же случае рассматриваются функции одной вертности и либо обе рациональные либо обе иррациональные. То есть они во всем противоположны понятию блока.

Поэтому мы для себя решили оставить название «диагональный императив». В данном случае мы понимаем императив как правило, закон, который действует в поведении людей, независимо от ТИМа.

Императив (от лат. imperativus - повелительный), требование, приказ, закон. У И. Канта в "Критике практического разума" - общезначимое нравственное предписание, в противоположность личному принципу (максиме). [4]

Этой же темы коснулся и В. Гуленко[3], описав, со ссылкой на К.Г. Юнга, Гераклита и Гегеля, Закон компенсации состояний. «Ни в одном из восьми коммуникативных состояний человек не может пребывать слишком долгое время. … Противоположности то и дело сменяют друг друга: чем больше господствует одна крайность, тем сильнее

впоследствии качнётся маятник в прямо противоположную сторону. … Вот как пишет об этом К. Г. Юнг: «Мне стало достаточно ясно, что лишь там, где есть уклон, продолжается тропа жизни. Однако, где нет создаваемого противоположностями напряжения, там нет энергии.» Название, которым Юнг пользовался для обозначения этого явления, — компенсаторность».

В. Гуленко кратко раскрывает восемь формул компенсаторности, предлагая с их помощью объяснить перемены в поведении личности и утверждая, что устойчивость психики зависит от чередования состояний в данных парах функций.

1. : эмоциональное возбуждение компенсируется деловым процессом. В момент сильных эмоциональных всплесков человека тянет двигаться, перемещать предметы.
2. : напряжённый труд требует периодических эмоциональных разрядок. Слишком долгое пребывание в трудовом процессе приводит к эмоциональным срывам, ссорам, разгульным застольям.
3. : симпатии и антипатии компенсируются логической строгостью и объективностью. Сильные симпатии к кому-либо выравниваются подчёркнутой незаинтересованностью в нём вплоть до хладнокровного игнорирования.
4. : объективность и всесторонность компенсируются субъективными привязанностями и однобокими, далёкими от логической обоснованности решениями.
5. : сила и власть порождают выдумку и изобретательность в качестве компенсации.
6. : интуитивно-мыслительная деятельность компенсируется ростом агрессивности и самоуверенности.
7. : физическая расслабленность, насыщение биологических потребностей приводит к философским размышлениям о судьбе и смысле жизни.
8. : размышления о «высоких материях», духовность и нравственные искания компенсируются плотскими утехами, земными инстинктами.

Работа диагональных императивов

В чем кардинальные отличия работы «диагональных императивов» (ДИ) от работы горизонтальных или вертикальных блоков модели А? Практика показала, что если одна из функций по какой-либо причине не справляется с текущей ситуацией, психика использует ДИ для переключения внимания на другую, диагональную ей в модели А. Это происходит, например, когда мы не можем повлиять на некомфортную внешнюю ситуацию. Такое переключение снижает болезненность восприятия и дискомфорта.

При этом происходит именно переключение внимания, с одной функции на другую, в отличие от согласованной работы пары функций, входящих в один блок. И это справедливо для ДИ, как расположенных в ментальном кольце, так и в витальном.

Рассмотрим, что представляет собой пара функций, входящих в ДИ. [2]

Премет рассмотрения	**Статика**	**Динамика**
Объекты	Статика объектов	
- явное,		
- неявное	Динамика объектов	
- явное,		
- неявное		
Отношения	Статика отношений	
- явное,		
- неявное	Динамика отношений	
- явное,		
- неявное		

Из приведенной таблицы видно, что каждая пара функций (каждый ДИ) направлена либо на объекты либо на отношения, на их динамику или статику. Внутри пары одна функция отвечает за явное, т.е. видимое, заметное внешне, другая за неявное, за информацию о том, что может быть незаметно, о чем можно только догадываться по косвенным признакам, что легче скрывать. Это всегда две стороны одного и того же явления.

Простой пример работы диагонального императива.

Стоим на остановке, автобус все не идет и не идет, теряем время, начинаем нервничать, а здесь вот палаточка, и там продают сок... Взял, пока пьешь сок, сосредоточиваешься на вкусовых ощущениях и время уже незаметно пролетает...

Что происходит? Произошло переключение внимания с на . По сути, ситуацию опоздания мы никак не исправили, но психологическую ситуацию разрядили, сняли напряжение. Теперь можно спокойно принять правильное решение для дальнейших действий.

И независимо от того, по сильной или по слабой функции мы испытываем дискомфорт, при срабатывании ДИ мы переключаем внимание с одной на другую, т.е. с явных свойств на неявные и наоборот.

Как же применять ДИ?

Диагональный императив

Рассмотрим ситуацию.

Человек на отдыхе: Турция или Египет. Большое желание походить по многочисленным лавчонкам как по музеям, с удовольствием рассмотреть выставленные диковинки. Но так продавцы одолели, чуть ближе 5 метров подойдешь, тебя уже ловят за рукав и тянут, давят на психику: «купи-купи». Ситуация человеку неприятна, она его подавляет и повторяется из раза в раз.

Значит к этому можно подготовиться. И сознательно заранее проработать выход по ДИ. Как можно оценить происходящее? Осуществляется наезд на человека. Согласно технике использования ДИ необходимо продумать, как он будет выкручиваться, если будут подавлять и требовать: «А, покупай наше...!» Можно, например, придумать неожиданный ответ, который заставит их смеяться, снизит давление и даст человеку все спокойно рассмотреть в комфортной обстановке!Как у Марины Цветаевой: «Навру с три короба, пусть удивляются!».

Как вариант, был придуман ход в виде ответного предложения «А ты купи у меня эту пачку сигарет!», которое ошарашивало навязчивого продавца и позволяло спокойно удалиться.

Или из того же разряда.

Подошли к парню такие вот здоровенные ребята, давай, мол, телефон... Он: восемь,

девятьсот двадцать шесть... Пока они вот так вот стояли, он уже и убежал. Опять работа ДИ.

Понятно, что для этого необходимо творчество, мозговая работа. Но знание такой техники, основанной на модели А помогает делать это эффективней и быстрее.

А если проблема на сильной функции, тогда переход по ДИ означает подключение слабой функции. Не усугубит ли это ситуацию дополнительно? Конечно, для каждого случая необходимо сначала оценить ситуацию, а потом только действовать.

Вот примеры возможных вариантов перехода с базовой функции на ролевую.

После неудачной попытки что-то сделать сразу наскоком (с базовой) человек для себя произносит фразу: «Ну ладно, нахрапом не получилось, будем искать другие возможности».

Т.е. в какой-то момент вполне реально и даже просто необходимо отключиться от волевого продвижения. Мысли о поиске ( ) не только снимут напряжение с базовой , но и перебрав варианты, позволят опять вернуться к ней, теперь уже уточнив «направление главного удара».

Иногда бывает, что базовая работает избыточно. И тогда ее надо каким-то образом разрядить.

Например, если в какую-то идею, совершенно гениальную, углубляться, углубляться и углубляться... А как известно: узкий специалист, как выразился Козьма Прутков, «подобен флюсу, развитие его односторонне»... Значит когда-то необходимо остановиться и продвинуть свою идею к людям... А продвинуть – для этого уже волевая сенсорика нужна.

Что значит, в продвижении пользоваться ? Пойти и стукнуть кулаком, приказать читать? Не всегда это получится, люди этого

почему-то не очень любят.

А что еще может относиться к ?

- Волевое самовоздействие, ведь идею мало придумать, необходимо заставить себя оформить ее в письменном виде. Не зря говорят: «кто придумал, тому доллар, кто сделал, тому 100».
- Красивое оформление: яркая обложка, текст, красиво написанный и сформатированный, с наглядными рисунками, фотографиями, таблицами.
- Подключение коллектива, выработка у него желания всей «массой» навалиться на проект и продвинуть идею к людям. (Желание, масса – это тоже).

Мы видим, что грамотное, не очень продолжительное переключение с сильной на слабую функцию может быть полезно как для передышки, так и для фокусировки внимания на других сторонах проблемы или стоящей перед нами задачи.

Диагональный императив

У процессов, также как у объектов есть как явная, так и неявная сторона.

Например, спрашивая себя, закипел чайник или нет, мы можем его пощупать, горячий ли он (; можем услышать шум закипающей воды (; а можем просто прикинуть, сколько времени назад мы его включили (; т.е. задача может быть решена двумя принципиально разными путями.

Интересный момент был на одной из диагностик в группе. Девушка-интуит рассказала как она готовит: «у меня правило: я так все организую на кухне, чтобы проводить на ней не более 50 минут (; и получаю удовольствие (; а не ассортимент и вкус получаемых блюд (; Так я же угадала (; Расстроилась, что ее заводит именно скорость приготовления (

Это также работа ДИ.

Еще, очень частая в жизни мегаполиса ситуация. Человек опаздывает, нервничает, глядя, как на часах бегут минуты. Можно выскочить из метро и пробежать последние 300 метров, сэкономив несколько секунд при получасовом опоздании. А можно не впадать в это стрессовое состояние. Каким образом? Через комфорт, самочувствие...

Можно задержаться еще на пару минут купить и принести... тортик или шоколадку, плюшки... Те, кто ждал, только хотели высказать недовольство за опоздание, а тут свежие пирожки! И внимание переключилось, они ощущают запах этих пирожков, видят аппетитный тортик… Все! Им не до того, чтобы ругаться!.

Не назначать встречи на остановке где-нибудь на ветру, на дожде (□). Если уже чувствуете, что можете опоздать, если знаете за собой такую нехорошую привычку, или если день сложный, насыщенный, лучше встречаться где-нибудь в офисе, где человек занимается своими делами, или дома, или в кафе... чтобы ему было комфортно (□). На крайний случай на станции в метро, где есть, где посидеть...

Шефу при опоздании можно сказать: «я немножко приболела и в аптеку забежала».

Или как делали в советские времена на предприятиях, где была пропускная система. На проходной, которая утром после определенного часа пропускает только по служебной записке от начальника отдела, опаздывая, говоришь, что у тебя больничный, напускаешь на себя немножко «чахлый» вид, и охрана, которая обычно достаточно жесткая, пропускает.

Этим же приемом давно пользуются аэропорты.

Задержка вылета в аэропорту не редкость, и в аэропортах есть правило: если рейс задерживается на четыре часа, то должны покормить, а если больше – отвезти в гостиницу. Ведь наше люди (□) жалуются, не на то, что много времени потратили (□), а что в некомфортных условиях сидели (□). То есть жалуются как ни странно не на потерю времени, а именно на отсутствие условий для ожидания.

Усугубим ситуацию: у человека □

– болевая (и недостаточно проработанная). Он уже заранее знает, что всегда опаздывает, и в этот раз опять опоздает, а люди очень этого не любят. Как этой ситуации избежать?

Создать себе какую-то область комфорта, на работу к понедельнику заранее собраться в воскресенье вечером, продумать и подготовить одежду, варианты быстрого завтрака, чтобы утром все было удобно, и досадные мелочи не отвлекали.

На день спланировано слишком много мероприятий. Зная это, по крайней мере, взять с собой какой-нибудь шоколад, чтобы чувствовать себя более комфортно, и это даст возможность меньше переживать на тему, успеешь ты все или нет... Это не замена деятельности, а снятие напряженности в моменты между активной деятельностью, когда кого-то из партнеров ждешь, едешь на очередную встречу…

Создать комфорт другим, например, договорившись со своей коллегой, (которой не нравятся ваши опоздания), что она будет уходить раньше. Создав комфортный режим для нее, ее семьи, детей, снять ей напряжение, и этим способствовать комфорту вашего с ней взаимодействия.

Предположим обратную ситуацию: дискомфорт (
? Можно думать о том, что сейчас, например, плохо, но когда-то все будет хорошо или все это быстро закончится.

*Если вам сверлят зуб (достаточно дискомфортная ситуация (
), даже на самом современном стоматологическом оборудовании), можно на часы смотреть и прикидывать: вот как только стрелка вот туда дойдет, стоматолог уж точно перестанет сверлить.*

*Дискомфортно жить на съемной квартире (
), я заработаю и куплю свою.*

Затянувшаяся ситуация «на ковре» у руководства. Да, уже признал, что совершил ошибку, уже осознал. Но он все говорит и говорит. Начальник – он тоже человек, и ему необходимо сбросить эмоции. То же самое с близким человеком: можно погрязнуть в

пустяковой ссоре и застрять. Так вместо того, чтобы отвечать тем же и тем самым затягивать дискомфортную ситуацию, можно просто считать раз-два-три… и это как-то отвлекает, снимает напряженность и способствует, как следствие, погашению негативных эмоций партнера. Это переключение на ритм. Ритм – это тоже

Все вышеперечисленное позволяет отключаться от неприятных (но неустранимых на данный момент) ощущений. Сказанное, однако, не означает, что всегда и во всех случаях нужно переходить с одной функции на другую с помощью диагонального императива. Это необходимо только для того чтобы избежать проблем. В тех же ситуациях, где необходима активная деятельность по аспекту, лучше сосредоточиться именно на нем.

Известный литературный персонаж – Манилов уходил в мечтания (вместо того, чтобы обустраивать свою жизнь, свой комфорт (). Этот вариант вряд ли можно назвать успешным.

Диагональный императив

Всем известны примеры, когда переполнение эмоциями мешает делу:

Чтобы начать что-то делать, мне необходимо сначала успокоиться, даже приходится выключать музыку. И заметила, чем больше времени уходит на эти самые эмоции, тем меньше времени остается на дело. И оторваться уже от этих эмоций и начать заниматься делом не всегда бывает легко.

Если атмосфера в коллективе слишком насыщенная, взрывоопасная... и тогда не до того, чтобы делать дело, эмоции мешают. Тогда сначала необходимо успокоиться, и потом уже дело делать.

Опираясь на понимание работы ДИ, можно более эффективно и быстро решать подобные ситуации.

У меня подруга. Бывают ситуации, когда она вся в эмоциях (), видно, что они ее захлестывают, их просто масса, и она с ними не справляется. И только при переключении ее внимания на логику, на разбор выходов из ситуации (), ее эмоции как-то уравновешиваются.

Еще более очевидный способ уравновешивания эмоций работает путем включения себя в простейшую деятельность. Мы часто слышим от разных людей, что чтобы снизить уровень захлестывающих эмоций, они идут что-то поделать простое: помыть посуду, или походить, или убрать квартиру... И тогда эмоции уходят. Тогда уже можно заняться серьезными делами. Действие этого императива иногда так обычно для нас, так естественно, что даже, не зная его названия, им пользуются многие.

Императив работает в другом направлении, когда возникает проблема по логике действий.

В этой ситуации, как вариант, можно включить этику эмоций и очень громко сказать: «Вот никто не может мне подсказать, как надо делать!». На крик: «Помогите!» прибегают, собираются все друзья, и помогают. Всегда же есть хорошие люди. Они же для того и есть, чтобы помогать. Так что иногда можно не стесняться и не скрывать своих эмоций!

У нас на работе, например... мы сидим в открытом пространстве и вот такие перегородки стандартные между столами... Вот если где-нибудь в зале, а нас там много, кто-нибудь стукнет кулаком по столу или что-то такое вот будет... «аааaа, я не могу больше, что мне делать!» То я гарантирую, что пять-шесть человек сразу спросят, «что у тебя там случилось? Чем помочь?» То есть даже с дальних концов обязательно пойдет реакция.

На этот счет есть коронная фраза ИЭИ «Караул! Устал!». Она отличается от известной исторической фразы матроса Железняка поставленным в правильном месте «!». Кто еще не знал, может взять на вооружение.

Желательно только с эмоциями не переборщить.

У меня есть сотрудница, Гюго... Как только у нее накопятся дела, то сначала начинаются разговоры: «надо делать... что делать?» И затем просто в слезы. И естественно всеобщее внимание: «успокойся... почему ты плачешь?...». А она, вроде, и чувствует себя, как рыба в воде, но окружающие не знают, чем ей помочь.

А если по не привлекать помощь других людей, то, как можно себе помочь через эмоции? Если например, надо убраться дома, а не хочется?

Замотивировать себя. Мотивация – это тоже эмоции. Как вариант – музыку включить!

Когда мне чего-то не хочется, я часто включаю музыку, и сразу настрой идет.

Еще пример защиты своего спокойствия при проблеме по .

При нашем Российским способе взаимодействия с техникой, не читая инструкцию, понажимать на все кнопочки… А потом расхохотаться, что она сгорела, или раскричаться, что вот, не такая техника попалась!

Диагональный императив

Яркий пример из истории психологии.

Зигмунд Фрейд был ИЛЭ, соответственно, с болевой этикой отношений. Для него в отношениях, в чувствах людей было сложно разобраться, и он придумал психоанализ. Решил этическую задачу через анализ, через формальную логику.

Когда человек проговаривает свою психологическую проблему, он начинает что-то о себе понимать ( ), ему становится легче на уровне отношений ( ). И действительно это работает.

Также поступила Аушра Аугустинавичюте, создав соционику. Пытаясь разобраться в сложной для себя сфере человеческих отношений, описала их как модель, как более очевидную и понятную структуру.

Иногда, когда очень много разных событий... в основном в отношениях... Хороший вот выход для меня, например, написать кому-то об этом. В процессе написания, пытаясь донести до другого информацию, ты ее волей-неволей начинаешь ее структурировать, расставлять по пунктам и фактически переходишь на белую логику. И для себя понимаешь... И может пройти инсайт, озарение... и уже не нужно даже отправлять письмо.

Понимание, анализ, разбор по полочкам спасают отношения. Собственно для этого же часто и пишут дневники.

И наоборот, из проблем по белой логике мы можем выйти через белую этику.

Если Наполеону или Гексли сложно с компьютером, то всегда же есть люди, которые подскажут и помогут... Нужно просто попросить людей, чтобы они рассказали человеческим языком: Слушай, а ты уже имел отношения с этой штукой, можешь рассказать, а то мне лень тут читать... По поговорке: «Зачем думать, когда можно спросить».

А как защитить себя от внешних манипуляций по суггестивной? Когда начинают объяснять, объяснять и объяснять, то необходимо переключиться на ограничительную, высказать свое отношение или к человеку, или к информации, которую навязывают, и сказать: «мне не нравится!»

Еще один простой пример эффективный подмены.

Охранники сидят на входе в здание, у них есть формальные инструкции, либо ты предъявляешь пропуск, либо они этот пропуск выписывают. Одна девушка познакомилась со всеми охранниками, и ей уже не выписывали ни бумажки, ничего, просто так пропускали. Это и есть выход из формальностей через этику отношений. Кто-то вообще рассказал: говоришь «здравствуйте», они смотрят, а, ну чего там пропуск... проходи. Собственно в России живем, и знаем, что строгость Российских законов компенсируется необязательностью их исполнения. Если знакомы с людьми, если

выражаем имхорошее отношение, то они от нас не требуют все до запятой выполнять...

Рассмотренные примеры показывают, насколько может быть полезен ДИ, как простой и эффективный инструмент.

С его помощью возможно переключение фокуса внимания, энергии, включенности с функции, на которой возникает не решаемая в данный момент проблема, на другую функцию. Это позволяет отвлечься и с меньшим стрессом перенести некомфортное состояние текущей ситуации. А если задача не решается каким-либо методом, опирающимся на одну психологическую функцию, то сознательное обращение к другой функции через ДИ может подсказать совершено противоположный подход к решению проблемы.

Список литературы

1. По материалам лекций Е. Шепетько, Ментальная Модель Типа. (Психологическое содержание диагональных блоков). Екатеринбург, 1993-95 гг. http://model-a.narod.ru/

2. Т.Н. Прокофьева Об аспектах и функциях в соционике. // Психология и соционика межличностных отношений, N2, 2003.
3. Гуленко В.В. Выразительные возможности психических состояний. Человек и мир языком универсалий. http://socionics.kiev.ua/articles/feature-and-group/func-state/
4. Большой Энциклопедический словарь (БЭС) . http://www.slovopedia.com/2/200/227874.html