Якшин С.К.

Целесообразность соционики от «Габена»

xsalevanx@mail.ru

Цель настоящей статьи – рассмотрение целесообразности соционики с точки зрения Се нсорно-логического интроверта (СЛИ, Габен). Соционика важна как в межличностном, так и в семейном общении, поскольку, благодаря знанию модели А, значительно снижается вероятность конфликтов и повышается качество общения.
Помимо этого, дихотомия сенсорика-интуиция позволяет внимательнее относиться к собственному здоровью.

Когда друзья узнают, что я увлекаюсь соционикой, мне часто задают вопрос, зачем она нужна мне? Что она мне дала? Какие у неё плюсы и минусы? Как и где мне её применить?

Начну прямо с первого вопроса: *зачем нужна соционика*? Я считаю, что соционика очень нужна, потому что, зная её, можно значительно обезопасить и улучшить свою жизнь, испытывать меньше стрессов, внимательнее следить за своим здоровьем, лучше понимать окружающих тебя людей, осознавать, что даётся тебе с удовольствием и без затраты большого количества сил, и продуктивно использовать эти качества.

Например, логика действий (■
) у сенсорно-логического интроверта (○
■
(СЛИ), «Габена») — это эффективные выходы, решение вопросов с целесообразностью и выгодой. Для других, например людей, относящихся к типам △
▙
(ИЭИ) и ○
▙
(СЭИ), это будет очень энергозатратная нагрузка и даже стресс. До знакомства с

соционикой у меня были серьёзные конфликты с людьми данных типов, т.к. это их болевая функция. Но, посещая курсы по изучению соционики, общаясь с людьми различных типов, я всё лучше и лучше понимаю, насколько людям тяжело работать по болевым функциям, им нужна чёткая и короткая информация по данной функции и не более того.

Как вы понимаете, я стал более чутко относиться к людям, которые, по моему мнению, долго придумывают эффективный выход из данных ситуаций и не критиковать за это, потому что, даже не определив тип человека, я могу предположить, что попаду ему на болевую, и, что самое интересное, по алгебре отношений в соционике — я получу по своей болевой. Из-за этого будут конфликты, стресс и возможное ухудшение общения с человеком.

К слову об улучшении здоровья. В вопросах здоровья и ощущения своего тела тяжелее всего приходится людям-интуитам, они очень плохо чувствуют своё тело, поэтому им в помощь нужны сенсорики, которые могут представить ощущения другого человека: насколько интуиту больно, насколько он тепло одет, удобно ли ему будет. Приведу пример из личного опыта. Сижу напротив интуита и чувствую, как на него из еле-еле приоткрытого окна идёт сквознячок, я вначале удивился, почему человек не закроет окно или не пересядет на другое место, ведь если он так дальше будет сидеть, то он попросту заболеет, я так это чувствовал.

Вот ещё один пример. Я, видя, как работает мой друг интуитивного типа, постоянно удивлялся тому, как он может работать, когда у него еле ноги волокутся, когда он медленно двигается, даже как-то тяжело дышит, и его взгляд очень рассеян. Я к нему подошёл и спросил: «Ты сегодня что-то совсем плох: еле ходишь, бледно выглядишь. Ты вообще спал сегодня? И что ты ел вчера?» Друг-интуит отвечает: «Да что-то вчера толком ничего не съел и поспал 3 часика, а что я совсем плохо выгляжу?»

Это не единственный пример того, как интуиты чувствуют себя и своё тело. Конечно же,

они чувствуют, когда им тепло или холодно, когда они заболели, но это обычно чувствуется позже, чем у сенсоров. Из этого следует, на мой взгляд, что людям интуитивного типа следует узнать и стараться следовать нормам здорового образа жизни. Например, им нужно чётко понимать, сколько нужно минимум и максимум в сутки спать, после какого времени работы нужно брать перерыв, что желательно есть каждый день и т. д.

А что насчет людей сенсорного типа, мой вывод – это доверять своим ощущением и развивать всё лучше и лучше чувство своего тела. Пример из личного опыта. Сижу за компьютером, чувствую, как у меня замерзают ноги, и понимаю, что если я в течение 15 минут не надену носки, то простужусь, но я как-то не поверил в свои ощущения и особенно в то, что могу простудиться через небольшой промежуток времени. Как вы понимаете, примерно через 15 минут у меня повысилась температура (я это почувствовал и решил проверить на градуснике), нос стал забиваться — и я благополучно заболел. После таких моментов в жизни я стал больше доверять своему телу, ощущениям и, соответственно, я стал меньше болеть, лучше чувствовать травмы, на которые раньше особо внимания не обращал (из-за этого также были проблемы).

Теперь скажу о том, что мне дала соционика. Если коротко то, уверенность в том, что я могу, и предостережение в том, куда мне лучше не лезть или стараться более осторожно подходить к вопросам, связанным с болевой, суггестивной, ролевой и референтной функциями, т.к. шанс удачного решения будет весьма невысок. А, соответственно, с базовой и творческой будет высокая эффективность решения.

Я раньше понимал, что как-то особенно чувствую своё тело и тело другого человека, энергетику вокруг (базовая у «Габена» — сенсорика ощущений), но у меня не было уверенности в этом, и я думал, что так могут многие, но просто не говорят об этом. Изучая соционику, я стал понимать и видеть, именно видеть, насколько у меня сильная сенсорика ощущений по сравнению другими людьми, видеть, как они удивлялись тому, что я умею. После этого я понял, что не все так могут, и у меня появлялось всё больше и больше уверенности. Я начал развивать свою базовую, и это дало неплохие результаты: управление энергетикой, ощущение энергетики вокруг, уровень собственного здоровья и здоровья человека возле меня, также улучшение спортивных достижений. Конечно, это всё не идеально, но предела совершенству нет. Так и с моей творческой (логика действий), я лучше начал доверять себе в вопросах целесообразности и эффективных выходах из экстремальных ситуаций и больше работать по этой функции. Я начал брать на себя больше ответственности в этих вопросах, что и принесло свои результаты: уверенность в себе, окружающие начинают всё больше и больше доверять тебе в решении этих вопросов, высокая эффективность решений по базовой и творческой.

Это не значит, что человек обязан работать только по базовой и творческой. Просто надо помнить, что у каждого из нас есть четыре функции, которые являются слабыми. Ограничительная и реализующая функции достаточно сильны, человек может хорошо разбираться в вопросах по данным функциям, но, как правило, человеку это не доставляет удовольствия, как, например, по творческой. Поэтому желательно ставить акцент на базовую и творческую.

В чем же плюсы и минусы соционики, по моему мнению? Кратко повторю плюсы: понимание себя и других, улучшение здоровья, развитие себя как личности, повышение уверенности в себе. А что же насчёт минусов? Соционика — это структура, и она не идеальна, как и сам человек. У каждого человека по-своему развиваются функции, и то, насколько они развиты, определить до процента невозможно. Но можно понять, какие функции слабо развиты, будь то базовая, творческая, ограничительная или фоновая. Понять, какие функции перегружены.

Еще один минус, который я вывел для себя, больше связан со школами соционики, чем с самой соционикой. В разных школах соционики есть разногласия в понимании разных признаков и функций, что может вызвать конфликты во время типирования человека, не говоря уже о спорах учеников и тренеров. Если бы была единая теоретическая часть в соционических школах, то результаты типирования в разных школах были бы значительно точнее, а также было бы возможен обмен опытом.

Соционику можно применять на работе, в семье, в учебном учреждении, в общении с людьми, и даже для самого себя. Представьте, что у вас на работе есть начальник, с которым вы плохих отношениях и постоянно ругаетесь. И тут вы узнаёте его соционический тип и понимаете, каким образом взаимодействуют ваши слабые и сильные функции. Возьмём, например, отношения СуперЭго («отношения громкого конфликта»): «Габен» и «Есенин». Можно предположить, из-за чего будут возникать конфликты: достаточно часто эти типы будут попадать друг другу с творческих на болевые. «Габен», возможно, разговоре будет часто говорить, что выгодно, а что нет, что делать и как лучше, фантазировать на эту тему, придумывать всё более разнообразные выходы. Ответ «Есенина» на это может быть достаточно эмоциональным (помним алгебру отношений типов). Из-за этого будут конфликты и очень сильные, так как «Габену» хочется порассуждать на эту тему, а «Есенину» вполне достаточно

собственных эмоций.

Для решения конфликта «Габену» нужно чётко и коротко подать информацию по своей творческой «Есенину». У «Есенина», соответственно, не будет перегружена болевая, и он будет менее эмоционален, что, в свою очередь, не бьёт по болевой этике эмоций «Габена».

В семье соционика очень нужна, если мы знаем соционический тип своей половинки, то при серьёзных конфликтах можно будет узнать, кто кому на какую функцию попал, и лучше принять и понять друг друга, понять, над чем работать, понять, в каких моментах кому что делать и как лучше говорить (к вопросу о болевых). Особенно важно узнать тип своего ребёнка как можно раньше. Можно будет понять, в каких ситуациях он будет испытывать трудности, а в каких, наоборот, прогрессировать. В общении с ребёнком желательно будет не давить на болевую, развивать и придавать уверенности в базовых и творческих и грамотнее ему преподносить информацию по функциям (к вопросу о болевой функции). Из-за этого будет меньше конфликтов между родителями и ребёнком, что обеспечит полноценное психологическое развитие.

Многие родители допускают большую ошибку, например, удивляются болевой функции ребёнка, не понимая, почему в каком-либо вопросе он очень слабо себя проявляет или оказывается бессильным, начинают критиковать его по болевой, что наносит психологическую травму ребёнку, а в будущем обязательно отразится на его жизни. Очень хорошо было бы подавать информацию на референтную (активационную) и суггестивную, ребёнку будет особенно приятно слушать родителей и искать поддержку в их словах, тем самым отношения в семье станут ближе и крепче. По другим функциям нужно будет более осознанно давать информацию: когда-то чуть больше, а иногда чуть меньше. Так ребёнку будет намного приятнее и лучше.

Я уверен, что соционика очень важна для человека в повседневной жизни, поскольку дает представление о том, насколько разными бывают люди. Благодаря этому пониманию мы не так критично относимся к чужим ошибкам и начинаем больше поддерживать людей, на что они отвечают взаимностью.

Литература

1. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений. – М.: «Гном-пресс», 1999, – М.: «Алмаз», 2005.

2. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Ваш психологический тип и успех в жизни. Учебно-практическое пособие. – М., 2004.
3. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Профориентация и мотивация к деятельности. Учебно-практическое пособие. М., 2004, 64 с.
4. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Соционические функции и модели. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
5. *Прокофьева Т.Н.* Семантика аспектов. «Соционика». // Сборник докладов VII московской научной конференции. 2003; // Психология и соционика межличностных отношений, N2, 2004.
6. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Типы информационного метаболизма. Учебно-практическое пособие. М., 2005, 80 с.
7. *Прокофьева Т.Н.* Соционика: искусство строить отношения с людьми и формировать психологический климат команды. Интертипные отношения. Учебно-практическое пособие. – М., 2008, 63 с.
8. *Прокофьева Т.Н., Удалова Е.А.* Один из способов осуществления процесса дуализации . // Соционика, ментология и психология личности, N 2, 1997; // Психология и соционика межличностных отношений, N6, 2004.

Сведения об авторе

Якшин Сергей Константинович – студент 5 курса МИСИ-МГСУ.Прошел полный курс бакалавриата соционики «ТИМ-building®» в НИИ Соционики
, продолжаю дальше изучать соционику
.

Yakshin S.K