Татьяна ПРОКОФЬЕВА, Марина КУЗЬМИНА

Из серии статей "Психология новой эры", опубликованных в приложении к газете "1 сентября" - "Школьный психолог", 2001 г.

О появлении различных неврозов, комплексов, а также психопатий и акцентуаций характеров у людей в последние десятилетия было сказано довольно много. Все известные теории в основном сводятся или к органическим поражениям нервной системы (этими случаями должен заниматься врач-психиатр), или к роли неправильного воспитания в лоне семьи или школы и искажению, таким образом, естества ребенка. Действительно, всем нам известны случаи, когда благодаря безграмотному воздействию на психику, человек вживается в ложный образ, надевает не свойственную ему маску. Что происходит в дальнейшем, думаем, говорить не нужно. Стыд, боль, раздражение, страх, одиночество, стресс, невроз…



Однако не стоит все возникающие проблемы валить на родителей. Ведь от самого человека тоже зависит немало. Залог успеха в жизни известен издревле: быть самим собой, а не казаться тем, кем на самом деле не являешься. Для такой позиции нужна немалая смелость и сила воли. Значение обретения самости особенно убедительно осознаешь, если вспомнить, что, например, Пушкин и Лермонтов и Толстой родились и росли в не самых благоприятных семьях, ничем особенным не выделявшихся в своей

среде. Многие известные писатели, поэты, художники нашли себя и завоевали любовь человечества, реализовавшись в рамках собственного типа личности.

Но, как известно, все они имели недостатки. О недостатках, а вернее, о проявлении слабых функций у каждого соционического типа нам бы и хотелось сегодня поговорить. Как сказал один мыслитель: *“Чтобы доверять самому себе, неплохо сначала узнать, с кем имеешь дело”.* От себя добавим – узнать не только о данных с рождения достоинствах и способностях, но возможных трудностях во взаимоотношении с внешним миром. Одним словом, заранее подстелим соломку, на то место, где можем упасть.



Наблюдая психопатии и акцентуации характера у подростков, А. Е. Личко обнаружил, что при хорошей устойчивости к одним психогенным воздействиям, пациент проявляет особую уязвимость к другим. Все это так же относится к такому распространенному сегодня явлению, как стресс. То, что один человек воспринимает спокойно и естественно, у другого вызывает душевный дискомфорт. Личко назвал такую индивидуальную “ахиллесову пяту” – местом наименьшего сопротивления. Аушра Аугустинавичюте связала эти проявления со слабой функцией в модели каждого типа.

Данное явление получило название места наименьшего сопротивления (МНС) или болевой точки. Сегодня мы можем говорить, что в ней кроется основная причина неврозов и конфликтов, стрессов и проблем.

Надо помнить, что болевую точку имеют все люди без исключения, нет на свете таких “гениев”, у которых все функции сильные. У каждого человека какие-то функции сильнее, какие-то слабее, но это не означает неполноценности или, тем паче, “ненормальности”. Единственно, у нормальных людей проявления места наименьшего сопротивления не очень заметны окружающим. Они скорее воспринимаются самим

человеком как собственные недостатки. И только в тех случаях, когда проявляются какие-то расстройства психики, проявления болевой точки становятся настолько заметными, что бросаются в глаза, как характерные признаки заболевания. Поэтому они и легли в основу психиатрических типологий.

В движении лифта

Точка наименьшего сопротивления становится особенно очевидной еще в одном случае: когда человек занимается не своим делом. Необъективность в оценках происходящего по болезненным функциям приводит к повышенной уязвимости психики человека. Поэтому вывод напрашивается сам собой – надо предоставить себе и окружающим возможность быть естественными, быть собой. Выбирать профессию, друзей, спутников жизни следует исходя из сильной и творческой функции. Наличие МНС не считается в соционике недоработкой или стыдливом недостатком. Каждый из нас в чем-то силен, а где-то ему требуется помощь. Не нужно бояться просить о ней!



МНС слабое только по сравнению с другими изначально данными природой функциями, а объективные возможности МНС зависят от общего объема интеллекта человека и подчас превышают уровень развития таких же функций у других людей. По нашему глубокому убеждению, первым шагом на пути исправления собственных недостатков будет признание факта, что проблемы есть. Мы должны быть готовы решать их по мере их поступления. Ведь пока человек считает себя идеальным, а в своих бедах винит других, никакие новейшие психотерапевтические методики ему не помогут.

На точку наименьшего сопротивления человек набирает информацию на протяжении всей жизни. Он никогда не уверен, что поступает правильно, поэтому собирает примеры для подражания. Это вовсе не так уж плохо, как может показаться вначале. Такие примеры, как хороший вкус в одежде, эмоциональной активности, проявления силы воли придают человеку уверенность в себе и в том, что он соответствует общепринятым нормам. Главное при этом не относиться к проработке МНС, как возможности стать другим человеком. Это лишь возможность прикрыть “наготу”, найти для себя подходящий имидж, но не ломать свою психику.

В чем состоят трудности болевой точки? Она слишком обостренно воспринимает мир. Точку наименьшего сопротивления можно сравнить с лифтом, у которого только две остановки – на первом и последнем этаже. Этот наш “лифт” то “взлетает” на самый верх, стремясь к совершенству, пытаясь достичь идеала: “Еще мгновение, и я стану великолепным!”, то “падает”, опуская руки: “Все равно ничего не получается, всегда так, не стоит и стараться!”. К сожалению, МНС не умеет придерживаться “золотой середины”, не видит полутонов, весь мир эта функция воспринимает в черно-белом цвете. Именно она дает человеку состояние неустроенности и неустойчивости, а в случаях психологических проблем – устойчивого негатива по отношению к себе и к миру.

Поэтому и болит эта точка, что она умеет ставить только сверхвысокие цели и переживать, чувствуя свое несоответствие им. Болевая точка не умеет творчески подойти к решению, для проявления творчества нам служат другие функции, МНС для этого не подходит. Канал МНС настолько узок, что человек просто не в состоянии оценить по достоинству всю проходящую через него информацию. Тем более, попытаться ее “повернуть другим боком”, посмотреть на нее с другой стороны, увидеть ситуацию в другом свете – словом, отнестись к этой информации творчески.

Попытки “творить” здесь чаще всего оборачиваются неудачей: другой человек со стороны сразу же заметит недостатки такого творчества. Ситуация осложняется еще и тем, что функция эта находится в зоне осознания. А когда мы осознаем свои слабости, да еще и видим, что они заметны другим людям, это не добавляет нам уверенности в себе и уж тем более не повышает самооценку.

Какой же выход? Очень важно хорошо знать себя, свои сильные и слабые функции. Тогда мы сумеем грамотно планировать свои жизненные цели и средства к их достижению.

Психологи отмечают две основные жизненные стратегии:

- **стремление к успеху;**

- **избегание неудач.**

Обе эти стратегии необходимы каждому человеку, иначе не получится реализации личности в полной мере. Весь секрет состоит в том, чтобы правильно определять стратегические направления. Пути достижения успеха следует выбирать, ориентируясь на свои сильные функции, об этом мы уже писали. А что насчет слабых? Будет большой ошибкой делать на них ставку в стремлении к успеху: так мы будем обречены на вечные взлеты и падения. Взлеты здесь могут быть и очень яркими, но весьма кратковременными, расплата тяжелой: болезни, бытовая неустроенность, трудности в общении и даже ранний уход из жизни.

- 

Яркие примеры тому Андрей Миронов и Владимир Высоцкий. Оба принадлежат к типу сенсорно-логический интроверт, болевая точка – этика эмоций. Обычно люди такого типа предпочитают ровный эмоциональный фон, спокойную атмосферу. Но возможно ли такое на сцене? Обоих матери с детства настраивали на артистическое будущее, не зная психологических особенностей своих сыновей, они все решили за них. Была ли их актерская судьба счастливой, а жизнь долгой и благополучной? Да, несомненно, каждый из них проявил ярчайший талант, но были ли они по-человечески счастливы? И ведь это действительно талантливые люди, а сколько обыкновенных топят в наркотиках и вине свои страдания из-за неверно выбранного пути и не получают при этом ни аплодисментов, ни народной любви.

Здесь важно хорошо понимать: соционика никому не запрещает работать на пределе своих возможностей, она просто рассказывает, какова будет расплата, чтобы люди могли принимать решения с открытыми глазами. Отсюда становится понятным, для чего нам дана болевая точка: для избегания неудач. Это как биологический механизм боли: ведь если, прикоснувшись к горячему, мы не отдернем руку, можем получить серьезный ожог. “Обжигаясь” психологически, мы должны учитывать эти уроки, а лучше – знать заранее, на чем мы можем обжечься.

- *Из принципа биологической целесообразности мы знаем, что природа ничего не делает просто так, никаких усилий не тратит впустую. Например, аппендикс, раньше считавшийся бесполезным атавистическим отростком, способным воспаляться в самый неподходящий момент (поэтому его стремились удалять при малейших показаниях), как и миндалины в горле, оказался мощнейшим регулятором иммунитета. По аналогии мы можем говорить и о психологической целесообразности.*

Получается, что болевая точка – не есть досадный недостаток. Она нам очень нужна. Но нужна только “для личного пользования”. Самое тяжелое – когда на ее проявления, не самые адекватные, не всегда соответствующие тому, что принято, укажут окружающие. Поэтому, общаясь с человеком, лучше не задевать его болевую точку, не касаться связанных с ней тем. Хотите, чтобы человек к вам хорошо относился – не делайте ему больно.

Сильные и слабые функции

Говорить человеку о его точке наименьшего сопротивления все равно, что наступать на больную мозоль. Поэтому, конкретизируя особенности типов информационного метаболизма, а значит, рассказывая о болевых точках, мы сдобрим кашу маслом и отметим не только недостатки, но и достоинства.

Название типа информационного метаболизма

Потенциал типа

(1и 2 ячейки в модели А)

Болевые функции

(4 ячейка в модели А)

Интуитивно-логический экстраверт

I	Интуиция возможностей,
L	Логика отношений
R	**Этика отношений**

Логико-интуитивный интроверт

L	Логика отношений,
I	Интуиция возможностей

F **Волевая сенсорика**

Интуитивно-логический интроверт

T Интуиция времени,

P Логика действий

E **Этика эмоций**

Логико-интуитивный экстраверт

P Логика действий,

T Интуиция времени

S **Сенсорика ощущений**

Сенсорно-логический экстраверт

F Волевая сенсорика,

L Логика отношений

R Этика отношений

Логико-сенсорный интроверт

L Логика отношений,

F Волевая сенсорика

I Интуиция возможностей

Сенсорно-логический интроверт

S Сенсорика ощущений,

P Логика действий

E Этика эмоций

Логико-сенсорный экстраверт

P Логика действий,

S Сенсорика ощущений

T Интуиция времени

Этико-сенсорный экстраверт

E Этика эмоций,

S Сенсорика ощущений

T Интуиция времени

Сенсорно-этический экстраверт

F Волевая сенсорика,

R Этика отношений

L Логика отношений

Этико-интуитивный экстраверт

E Этика эмоций,

T Интуиция времени

S Сенсорика ощущений

Интуитивно-этический экстраверт

I Интуиция возможностей,

R Этика отношений

L Логика отношений

Сенсорно-этический интроверт

S Сенсорика ощущений,

E Этика эмоций

P **Логика действий**

Интуитивно-этический интроверт

T Интуиция времени,

E Этика эмоций

P **Логика действий**

Этико-сенсорный интроверт

R Этика отношений,

F Волевая сенсорика

I **Интуиция возможностей**

Этико-интуитивный интроверт

R Этика отношений,

I		Интуиция возможностей

F	**Волевая сенсорика**

Если мы знаем свой психологический тип, то из таблицы становится понятно, на какие качества нам следует делать ставку, стремясь достичь успеха в жизни. Таких качеств у каждого из нас – два, они соответствуют базовой и творческой функции. А болевая точка только одна, о ней необходимо помнить, чтобы “не наступать на грабли”.

Трудности общения при задевании болевых точек партнера.



В жизни нам приходится общаться с разными людьми: дома, с коллегами по работе, на отдыхе. Было бы хорошо, будь у нас возможность выбора: с кем вступать в коммуникацию, а кем нет. К сожалению, такого выбора у нас зачастую нет. Конечно, можно сменить работу, при условии возникновения частых конфликтных ситуаций, но есть ученики, родители учеников, клиенты – к ним нужен подход. Да и обидно менять любимую работу из-за одного-двух человек, а конфликтовать не хочется. Как быть?

Еще более важные для нас люди: наши родители и дети, их мы не выбираем. Как наладить коммуникацию без лишних переживаний?

Определив методами соционической диагностики тип информационного метаболизма близких нам (или не очень близких) людей, мы способны увидеть не только их сильные качества, но и места наименьшего сопротивления. Ориентируясь на нижеследующую таблицу, дорогие читатели, вы сможете сгладить конфликт, путем избегания в процессе общения “болезненных” тем. Поверьте, человек будет вам благодарен за то, что вы не делаете ему больно, и постарается ответить тем же, даже и не зная соционики. Это проверено много раз на практике!

Соционический тип

Болевая точка (МНС)

Разрушающие общение темы

Экстраверты

РТ (ЛИЭ)

ЕТ (ЭИЭ)

Сенсорика ощущений

S S

Обсуждение вопросов плохого самочувствия, разговоры о неэстетичном.

FR (СЭЭ)

IR (ИЭЭ)

Логика отношений

L L

Обсуждение логических противоречий, упреки в непонимании, демонстрация учености

IL (ИЛЭ)

FL (СЛЭ)

Этика отношений

R R

Выяснение отношений, проявление неуважения, непорядочность

ES (ЭСЭ)

PS (ЛСЭ)

Интуиция времени

T T

Упреки в неточности и опозданиях, поторапливание, перенос сроков

Интроверты

LI (ЛИИ)

RI (ЭИИ)

Волевая сенсорика

F F

Обсуждение материальной несостоятельности, приказы, силовое давление

SE (СЭИ)

TE (ИЭИ)

Логика действий

P P

Обсуждение нецелесообразных действий, навязывание поручений, поучения

TP (ИЛИ)

SP (СЛИ)

Этика эмоций

E E

Всплески эмоций, обиды, навязывание своих переживаний

LF (ЛСИ)

RF (ЭСИ)

Интуиция возможностей

Избыточная информация, неясные перспективы, “а вдруг?”

Можно по-разному относиться к людям. Кто-то замечает у других только недостатки. Значительно лучше вписываются в общество люди, относящиеся к другим, так же как к себе, исходя из факта собственного несовершенства, признающие несовершенство окружающих людей. Их гуманизм заключается в помощи собственных сильных функций – слабым функциям других людей.