Т.Н. Прокофьева,
Е.А. Удалова

“Если хочешь быть счастливым - будь им”

Козьма Прутков

В практике соционических консультаций мы сталкиваемся с необходимостью объяснить человеку, обратившемуся за помощью, что он должен в полной мере стать самим собой — гармонизироваться в рамках собственного типа. И, как только клиент принимает эту мысль, встает естественный вопрос: “как этого достичь?”

Этот вопрос оказался не таким простым и соответствующих методик в соционической литературе найти не удалось. Даже перед знающими соционику людьми встают вопросы: почему мы подчас не любим своих дуалов, почему иногда не складываются такие соционически благоприятные отношения, как например, активация и зеркальные? Часто приходится наблюдать, как имея, с точки зрения соционики, все возможности для продуктивного контакта, в жизни люди не могут добиться понимания партнера, не умеют установить нормальные взаимоотношения.

На наш взгляд важно оценивать отношения не по степени комфортности, а по той информации, которую они несут для работы над собой. Если в отношениях видеть их оценочную сторону, т.е. комфортность, престижность, приятность и т.п., то они превращаются в клеймо или в “медаль”. Человек будет обеспокоен тем, что его отношения, например, с супругом или детьми, не так комфортны, “как у людей”, сменить их нельзя, не видно выхода, остается отрицать соционику.

Было бы справедливо считать, что раз нет плохих и хороших типов, то нет и плохих и

хороших интертипных отношений. Ведь информационные отношения показывают человеку степень проработанности его собственных каналов информации.

Процесс дуализации человека, т.е. проработка его информационных каналов, ведется с помощью анализа проявления соционических функций во взаимодействии с партнером.

Мы рассматриваем любые интертипные отношения, встречающиеся человеку на жизненном пути, как необходимый материал для конструктивной работы над собой. Представители различных соционических типов в более или менее мягкой (или жесткой) форме показывают нам наши недоработки по конкретным соционическим функциям, т.е. степень нашей дуализированности.

Исключим из рассмотрения случаи явного антагонизма ценностных установок, резкого различия интеллектуальных, культурных уровней, представлений о добре и зле и т. п. Не будем также обсуждать попытки изменить (перевоспитать) партнера, которые, как известно, не приводят к желаемому результату.

Тогда остается предложить один конструктивный выход: каждому из нас для улучшения отношений с окружающими работать над собой. Мысль не нова, но соционика может показать конкретные пути решения проблемы.

На наш взгляд, один из подходов к гармонизации взаимоотношений — проработка конкретных функций, по которым разрушается общение.

Чаще всего отношения не удаются из-за непроизвольной подачи негативной информации на болевую точку партнера (четвертая функция в модели “А”), что бывает даже у дуалов, если сложилась, например, нехорошая привычка. При любом подходе к проработке отношений безусловно должно соблюдаться правило — не давать негативную информацию на болевую точку партнера. Не следует при обсуждении любых вопросов выбирать предикаты, активирующие четвертую функцию (см. таб. 1).

Если же отношения разрушаются по неболевым функциям, следует по возможности

четко осознать, проявление качеств какой функции разрушает ваши отношения. Если соционический тип партнера известен, то нетрудно определить, какое место в формуле его типа занимает выявленная функция.

Таблица 1 СЛОЖНОСТИ ОБЩЕНИЯ ПРИ ЗАДЕВАНИИ БОЛЕВЫХ ТОЧЕК ПАРТНЕРА

Тип	**Болевая точка**	**Разрушающие общение темы**
ЛИЭ		
ЭИЭ		
сенсорика ощущений		
S		
	обсуждение вопросов плохого самочувствия, разговоры о неэстетичном	
ЛИИ		
ЭИИ		

волевая сенсорика

F

обсуждение материальной несостоятельности, приказы, силовое давление

СЭЭ

ИЭЭ

логика отношений

L

обсуждение логических противоречий, упреки в непонимании, демонстрация учености

СЭИ

ИЭИ

логика действий

P

обсуждение нецелесообразных действий, навязывание поручений, поучения

ИЛЭ

СЛЭ

этика отношений

R

выяснение отношений, проявление неуважения, непорядочность

ИЛИ

СЛИ

этика эмоций

E

всплески эмоций, обиды, навязывание своих переживаний

ЭСЭ

ЛСЭ

интуиция времени

T

упреки в неточности и опозданиях, поторапливание, перенос сроков

ЛСИ

ЭСИ

интуиция возможн.

I

избыточная информация, неясные перспективы,

“а вдруг?”

Поскольку мы договорились, что спрашивать с партнера бесполезно, и решили спрашивать с себя, то необходимо отсчитать в формуле своего типа (в модели “А”) функцию с тем же номером (т.е. равную по силе и осознанности). Работа по ней для нас так же сложна (или легка), как и для него. Таким образом, вполне справедливо будет реализован принцип “спроси с себя”. Теперь остается начать тщательно контролировать проявления этой своей функции в отношениях с данным партнером.

Практика консультаций показывает, что, когда человек осваивает переход от недовольства партнером к конструктивной работе по самосовершенствованию, отношения улучшаются.

Простой пример: *Габену* не нравится, как складываются отношения с Гексли, и действительно, кому же понравятся неэтичные высказывания, проявления, хоть и по мелочам, непорядочности.

Гексли: I R F L / S P T E

Габен: S P T E / I R F L

R - этика отношений

P - логика действий

Поскольку этика отношений (R) у *Гексли* — творческая (сильная, осознанная), а у *Габена* — неосознанная, слабая, следовало бы вину за такие отношения отнести к *Гексли*, а раз он не склонен работать над собой, интересоваться собственной психологией, то со стороны *Габена* следует естественный вывод: “неудачный дуал попался”. На отношениях можно ставить точку. Теперь рассмотрим ситуацию с другой стороны, попробуем разобрать возможные выходы для *Габена* при условии, что этот человек, обратившийся за консультацией, намерен работать над собой и решать ситуацию в конструктивном ключе.

Это можно сделать с помощью таблицы 1: проследить, какие темы могут вызывать болезненные реакции. Обычно в поведении партнера это заметить проще, чем увидеть, какая наша собственная функция не позволяет наладить должный контакт.

Важны ведь не столько взаимоотношения с данным, конкретным *Гексли,* важен вопрос реализации личности, ее перспективы. Если этот *Гексли* плох, а следующий окажется стабильно хорошим, пожелаем счастья всем персонажам и порадуемся за них. Но бывает (и часто) такая ситуация, когда звучит грустная фраза: “не нравятся мне мои дуалы”. Вот тогда настает момент вспомнить о себе. А я моим дуалам нравлюсь? Или, может быть, мне достался такой партнер, какого заслуживаю я? Чем заслуживаю? Вечный вопрос “за что?”. Как стать совершеннее, чтобы заслуживать лучшего партнера?

Вспомним соционику. Возьмем модель “А”, отсчитаем у партнера неустраивающую нас функцию(R). В нашем примере это — вторая. Вспомним, какая из соционических функций стоит на таком же месте у обратившегося за консультацией. Это логика действий (Р). Осталось проанализировать, как работает логика действий у данного конкретного *Габена*. Оказывается, *Гексли* “все делает не так”, ему не подсказывают технологию, а осыпают градом упреков и насмешек за его способ работать, ему не предлагают организованное место для инструментов, а ругают, за то, что инструменты в беспорядке разбросаны. Со стороны *Гексли* следует негативная реакция с демонстрацией плохого отношения (R). А возможны ли добрые отношения с каким-либо другим, замечательным *Гексли* при такой работе творческой функции (Р)? Естественно, нет. Поэтому человек приходит к неутешительному выводу, что ему не нравятся его дуалы, а поиск партнера среди чужих дуалов тоже ведь не принесет желаемого результата.

Консультация через полгода. Последовательно применяя наш метод, *Габен* с удивлением замечает, что отношения улучшаются, *Гексли* начинает вести себя корректнее, этичнее, хотя на этику отношений не было направлено никаких усилий. Партнеры меняются даже внешне, уходит напряженность и неуверенность, раздражительность и страх нарваться опять на неприятность по слабо контролируемой шестой функции. Появляется взаимная забота, проявляется уважение (и восхищение!). Это ли не результат, ради которого можно было поработать над собой?

Идеального партнера мы строим своими руками, посредством построения себя. Self-made, как говорят американцы. Одновременно выстраиваются и вполне приличные отношения не только с этим партнером, но и с другими людьми, т.к. происходит гармонизация личности.

Вот так мы понимаем процесс дуализации, о котором писала Аушра Аугустинавичуте, и о котором написано так много хорошего.

Конечно, строить отношения таким образом возможно не только с дуалом, но и с человеком любого типа, даже с конфликтером. Тогда и наблюдаем тот неожиданный эффект, когда при должной культуре люди, даже находящиеся в конфликтных соционических отношениях, общаются друг с другом вполне прилично. Здесь принцип “не делай другому того, чего не хочешь себе”, можно трактовать так: “не проявляй своих функций так, как не хочешь, чтобы тебе проявили аналогичные по силе и осознанности,

т.е. по номеру в модели А”.

В общем же виде преобладающие в окружении интертипные отношения символизируют нам наши проблемы, актуальные в данный момент. Часть из них описаны И. Калинаускасом (см. таб. 2).

Не всегда, к сожалению, процесс дуализации протекает так быстро, как хотелось бы. Бывает, при вполне благоприятных соционических отношениях человек как бы ослепляет себя требованиями к партнеру, поначалу упуская из виду необходимость проработки собственных трудностей.

Таблица 2 СМЫСЛ ИНТЕРТИПНЫХ ОТНОШЕНИЙ

Название отношения	**Стоящая перед человеком проблема**
Тождество	Необходимость познания себя, освоения “искусства быть собой
Дополнение	Необходимость отдыха, комфорта
Зеркало	Необходимость активной выдачи результатов, реализация личности
Активация	Настало время осмысления проблем
Деловое	Настало время действовать
Миражное	Проблема внутренней свободы
Родственное	Необходимость укрепления своих позиций в обществе, самоутверждение
Полудуальное	Настало время интенсивного освоения новых знаний, учебы
Погашение	Важно уйти от бытовых проблем, подняться над ними
Суперэго	Проблема выживания, то что мы не хотим видеть и признавать
Квазитождество	Тенденция умения побеждать, бороться, опровергать
Конфликт	Необходимость осознанных практических решений
Контрарное	Проблемы в окружении, когда надо обратить внимание на проблемы долга.
Подчинение	Проблемы в окружении, когда человеку следует обратить внимание на проработку сво
Заказное	Указывают на уход от ответственности за результаты решения проблем
Подзаказное	Указывают на уход от ответственности за принятие решений

Пример таких взаимоотношений: мама — *Наполеон* требует с дочки — *Есенина*, чтобы та сама правильно организовывала свои дела (претензия по логике действий — P).

Наполеон: F R I L / T P S E

Есенин: T E S P / F L I R

L - логика отношений

P - логика действий

Девочка уже большая, она и рада бы, но нуждается в помощи (P у нее — точка наименьшего сопротивления). Естественно, она хотела бы обсуждать свои проблемы с мамой - полудуалом, учиться у нее организованности насколько возможно (у мамы P — 6-я функция, слабая, но легко обучаемая), чувствовать опору в жизни, но маме некогда: она финансовый директор фирмы (перегружена L — ее точка наименьшего сопротивления). Квартальный отчет, подписание документов с партнерами фирмы отложить нельзя, даже если дочка заболела. Четвертая (болевая!) функция дочки не находит поддержки у мамы из-за непроработанной четвертой же (!) функции. “Волшебным” образом ситуация замыкается на ту же по счету функцию. И ведь правда, маме не просто некогда, — формальные вопросы занимают не так уж много времени, — но она от них сильно устает, и ей трудно собраться так, чтобы ее хватало и на дочку. Вывод простой: гармонизировать четвертую функцию (в данном случае — несколько отступить, не перегружать ее творческой работой) — и найдутся силы на дочку, можно будет научить и ее организовывать свои дела (P), и тогда ее четвертая функция не будет перегружена творческой работой.

Маме рекомендовано обратить внимание на свои сильные творческие функции: больше времени уделять представительской деятельности (F,R), а работу с бухгалтерией (L) поручить помощнику и только контролировать результат. Такое перераспределение нагрузки у мамы с 4-ой функции на 1-ю и 2-ю индуцирует проявление 1-ой и 2-ой функции у девочки, т.е. приведет к прояснению перспектив (T) в ее жизни, улучшению настроения (E), активизации творчества.

В результате соционической работы с мамой девочка стала многое успевать (T), с хорошим настроением (E) заниматься в школе и досрочно (T) сдавать зачеты. А с функцией L (математика), доставлявшей ранее столько хлопот обеим, поступили просто: мама, активизировав творческую этику (R - 2-я), нашла девочке хорошего учителя.

Несколько более сложной представляется проработка несимметричных отношений — контрольных или заказных. Дело в том, что в отношениях симметричных, пусть даже конфликтных, взаимное воздействие происходит на одни и те же по счету функции обоих партнеров. В несимметричных отношениях — все сложнее. Поясним на примере. В трудовом коллективе сотрудницам
Штирлицу
и
Дон Кихоту
поручена совместная работа. Более опытная —
Штирлиц
(заказчик) — не сразу принимает те новшества (T), которые вносит в работу
Дон Кихот
, переводя ее на более современный технологический уровень.

Штирлиц: P S E T / R I L F I - интуиция возможностей

E - этика эмоций

F - волевая сенсорика

Дон Кихот: I L F R S E T P

Как результат сложной адаптации к новым условиям работы — у *Штирлица* активизируется ролевая, адаптивная третья функция — этика эмоций (E): эмоциональные всплески, тяжелые и непонятные
Дон Кихоту
, т.к. попадают на 6-ю функцию — слабую и неосознаваемую. Если тоже проявить 3-ю

функцию — волевую сенсорику (F) — то она попадает на 8-ю сильную бессознательную *Штирлица*. В каком бы варианте она ни была представлена, оценена она вряд ли будет. Какой же выход? Оказывается, наиболее эффективным будет воздействие тоже на 6-ю функцию — у *Штирлица*. Это интуиция возможностей (I) — первая, основа личности *Дон Кихота*. Рекомендуется подавать положительно окрашенную информацию о возможностях, спокойно объяснять перспективы и целесообразность применения новшеств, неторопливо, толково обучать новой технологии.

В этом случае, подзаказному удалось в результате осознанных усилий перенести активность с ролевой функции на базовую (первую), отношения стабилизировались и теперь заказчик проявляет должное уважение (от отсутствия которого и страдают, в основном, отношения заказа).

Наблюдение отдаленных последствий использования этой методики, показывает, что описанной работы над собой достаточно, чтобы отношения кардинальным образом улучшились.

Весь секрет заключается в том, что надо

- конкретизировать функцию партнера, по которой предъявлена претензия;
- найти в формуле своего типа номер, на который она попадает;
- отсчитать в формуле типа партнера функцию с тем же номером;
- проработать содержание найденной (новой) функции у себя;
- заметить, как при этом улучшились взаимоотношения с партнером.

Возможно, что утверждение “*улучшая себя, мы улучшаем мир*” находит здесь одно из убедительнейших практических подтверждений.

1997 год