

## ВОПРОСЫ ПСИХОТЕРАПИИ

УДК 159.92

Тумольская В.А.

### СОЦИОНИКА В ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЕ

В статье осмысляются взаимосвязи двух наук, их видение психики человека, а также их «взаимопроникновение» при психотерапевтической работе в паре «клиент» — «психотерапевт»: закономерности и следствия. Психотерапевтическая работа рассматривается через призму психодинамического направления: психоанализ, аналитическая психология.

*Ключевые слова:* соционика, психотерапия, психоанализ, аналитическая психология, модель ТИМа, свойства функций, управляющие эмоции, интертипные отношения, возрастное наполнение функций.

#### Введение

В данной статье я бы хотела затронуть два важных аспекта указанной темы:

- Наблюдаемые в ходе психотерапевтической работы соционические закономерности;
- Возможное использование соционических инструментов в ходе психотерапевтической работы.

Обозначим более конкретно основные вопросы, которые легли в основу последующих наблюдений и написания данной работы:

1. Соционика изучает информационный метаболизм, то есть информационное взаимодействие (передачу и восприятие) носителя ТИМа (типа информационного метаболизма) с окружающим миром. Если обе стороны информационного взаимодействия представлены людьми, т.е. носителями ТИМа, то их взаимодействие подчиняется закономерностям передачи и приема информации при взаимодействии типов информационного метаболизма — интертипным отношениям. Психотерапия в том ее виде, о котором я буду говорить в данной статье, включает в себя информационное взаимодействие между людьми (клиент или клиенты, психотерапевт), а вся возникающая в ходе психотерапии информация может быть отнесена к тому или иному информационному аспекту. Возникает вопрос: как именно соционические закономерности проявляют себя в психотерапевтической работе? Какое влияние оказывают на нее и ее результативность? Каков вклад соционических факторов в образование и устойчивость психотерапевтического альянса? И с другой стороны, как особенности психотерапевтического взаимодействия, отличающегося от других видов взаимодействия (дружеского, любовного, родственного, формально-рабочего и т.д.) влияют на ощущение интертипных отношений участниками.
2. Из соционической теории мы знаем, что ТИМ представлен моделью ТИМа, включающей в себя 8 функций для обработки аспектов информации, поступающей извне. Функции обрабатывают информацию не одинаково. Каждая функция обладает определенными свойствами (размерность, знак, тальность), влияющими на обработку информации. Работа функций сопровождается «управляющими эмоциями»: энергетическими реакциями, возникающими во время обработки информации. Управляющие эмоции могут субъективно переживаться как приятные (например, легкость, радость, воодушевление), так и как неприятные (бессилие, стыд, страх). В связи с этим возникает вопрос: проявления работы каких функций становятся запросом или фокусом для дальнейшей психотерапевтической работы?
3. Модель ТИМа накладывает ограничения на обработку функцией поступающей информации. Так, модель ТИМа включает в себя зоны некомпетентности (например, функция со свойством знака «плюс» некомпетентна в зоне «минуса»), одномерная функция может быть неспособна приравняться к какой-то фиксированной норме, шаблону, правилу

— то есть норме). Как эти ограничения проявляют себя в ходе психотерапевтического взаимодействия? Насколько полно может быть донесена информация от клиента к терапевту и наоборот, с учетом положения функций, обрабатывающих аспекты информационного взаимодействия? Может ли быть воспринято и понято переживание, то есть управляющая эмоция, по функции, имеющей другой характер управляющих эмоций в психике «приемника»?

4. Отдельного рассмотрения заслуживает вопрос аспектного содержания психотерапевтической работы. Можно ли предположить, что одни функции задействованы в ней чаще, а другие реже? Какие характерные сложности могут наблюдаться в зависимости от ТИМов клиента и терапевта? Что может служить компенсацией, обеспечивающей устойчивость и продвижение работы при столкновении с данными сложностями?
5. Как пересекаются представления о «норме» в соционике и психодинамической (аналитической) психотерапии? Есть ли общее в задачах соционики и психотерапии?

Ниже я поделюсь размышлениями и гипотезами, возникшими в ходе исследования указанных вопросов.

### **Часть 1. Проявления интертипных отношений в условиях специфики терапевтического взаимодействия**

Для того, чтобы понять, как соционические закономерности могут проявляться в психотерапевтическом альянсе, необходимо прояснить основные особенности психотерапевтических отношений, которые отличают их от взаимодействия другого вида. Говоря об особенностях психотерапевтических отношений, я говорю о взгляде на них преимущественно с точки зрения глубинной (психодинамической) психотерапии, к которой относятся, в частности, аналитическая психология и психоанализ, парадигмы которых определяют мою терапевтическую идентичность.

Одна из главных особенностей психотерапевтических отношений — это их **«асимметричность»** в некоторых аспектах. Начнем с информационной асимметрии. В ходе взаимодействия психотерапевт получает много информации о жизни клиента (в том числе внутренней, психической жизни), часто эта информация несет глубоко личный характер. Тогда как со стороны терапевта самораскрытие сведено к минимуму, насколько это возможно. К минимуму, хотя и не к нулю. На этом моменте стоит остановиться, так как он важен не только для понимания принципов психотерапии, но и в контексте особенностей проявления интертипных отношений.

На заре развития психоанализа считалось, что терапевт может играть роль зеркала или «пустого экрана». Во многом этот взгляд был обусловлен научной парадигмой того времени (в ключе которой развивался психоанализ): считалось, что возможно создать ситуацию «идеального» наблюдения, где наблюдатель сможет остаться «по ту сторону» от происходящего, не влияя, не внося искажений и не лишаясь возможности объективно исследовать феномены. Применительно к психотерапии этот концепт выглядел подобным образом: отстраненность и «обезличенность», максимальная нейтральность психотерапевта должна была способствовать проективному воспроизведению на «пустом экране» содержания психики клиента (например, паттернов ранних отношений со значимыми фигурами). Данное воспроизведение получило название переноса, и считалось, что его максимально объективный анализ способствует неискаженному пониманию процессов психической жизни клиента, в том числе их бессознательной части.

Однако, спустя непродолжительное время, этот подход столкнулся с затруднениями. Было установлено, что содержимое психики клиента способно влиять на психику терапевта и «загрязнять» экран. Данное влияние обнаруживает себя в ментальном состоянии терапевта, в его эмоциональных и телесных откликах. Иногда влияние бывает столь мощным, что на какое-то время лишает терапевта способности думать или вызывает побуждение к буквальному отреагированию, так называемому «отыгрыванию» (неотрефлексированной ответной реакции в виде слов, эмоциональных проявлений, действий). Обнаруженное явление получило название

«контрперенос», и его открытие способствовало пониманию уязвимостей концепции «пустого экрана».

Отношение к контрпереносу также менялось исторически. Изначально он был воспринят как помеха «чистоте» психотерапевтического процесса, как следствие «слепых зон» аналитика. Считалось, что учебный анализ способствует их максимальному устранению. Позже стало очевидным, что прохождение учебного анализа не избавляет от контрпереносных реакций, а также что далеко не все контрпереносные реакции являются следствием «белых пятен» в психике аналитика. Выяснилось, что их анализ может быть полезным и проливать свет на бессознательные процессы, происходящие в психике клиента. Также стало ясно, что перенос и контрперенос, возникающие в ходе терапии не являются чем-то заданным заранее, простым воспроизведением некоего прошлого опыта и отклика на него. Один и тот же клиент может испытывать разные переносные реакции в разных терапевтических отношениях и вызывать разные контрпереносные реакции. А значит влияние психики психотерапевта и возникающих в ней реакций выше, чем считалось до этого. Зигмунд Фрейд писал, пересмотрев свои ранние взгляды:

*«Аналитик должен обратить свое собственное бессознательное, как восприимчивый орган, к передающему бессознательному пациента ... таким образом, бессознательное врача способно из сообщаемых ему производных бессознательного пациента реконструировать то бессознательное, которое определило свободные ассоциации пациента» [1].*

Таким образом, контрперенос стал не только помехой, но и инструментом анализа, а психотерапия из взаимодействия психики клиента с «пустым экраном» стала взаимодействием (сознательным и бессознательным) двух психик — клиента и терапевта. В общем виде эта концепция на данный момент разделяется большинством психотерапевтических направлений. Однако взгляды на это взаимодействие, его роль, ценность, «вклады» обеих сторон и необходимое обращение с ним разнятся в зависимости от направления психотерапии, а также внутри школ одного направления.

Возвращаясь к вопросу информационной «асимметричности», можно отметить, что хотя аналитическое взаимодействие предполагает создание ситуации, где самораскрытие аналитика сведено к минимуму, в какой-то степени оно все равно происходит, сознательно и бессознательно — в интерпретациях, внешнем виде, тембре, мимике, движениях, в обстановке кабинета, в той информации, которую клиенты могут почерпнуть о психотерапевте из различных доступных источников. Это имеет как свои минусы, отягчающие аналитическую ситуацию, так и свои плюсы (в качестве инструмента для анализа).

Другим аспектом «асимметричности» является определенная «несвобода» психотерапевта. Психотерапевт в какой-то мере несвободен в своем отклике на поступающую информацию, так как его реакция должна быть продиктована терапевтическими целями, а не личными желаниями (как минимум, сознательно). Рабочая (оплачиваемая) основа этого взаимодействия также создает определенную асимметрию. В отличие, например, от дружеских отношений, где обе стороны вольны выбирать темы для обсуждения или прервать общение по желанию каждой из сторон, психотерапевтический контракт и его рамки создают специфическую ситуацию, в которой психотерапевт в определенном смысле должен «предоставлять» место в своей психике в указанные часы, то есть быть готовым вбирать в себя (тоже, как минимум, сознательно) поступающее содержание.

Еще одним аспектом «асимметричности» является разница отношений в психотерапевтическом пространстве и вне его рамок. С одной стороны, психотерапевт является тем человеком, с кем клиент может разделить наиболее личные и глубокие переживания, что требует близкой в определенном смысле дистанции. С другой стороны, эта аналитическая близость не выходит за пределы аналитической ситуации, не воплощается в жизни, где клиента и терапевта связывают по-прежнему формальные рабочие отношения.

Прояснив важные особенности психотерапевтических отношений, которые отличают их от других видов отношений, вернемся к вопросу соционических закономерностей взаимодействия. Как они будут проявляться на этой «канве»:

*Информационная асимметричность,  
обеспечивающая легкость возникновения переноса*

Приведу определение переноса: перенос — это в целом бессознательный процесс переноса эмоций, которые когда-то человек испытывал к одному человеку, на другого.

Переносные реакции могут возникать и не в аналитических отношениях, так как человеческая психика в целом склонна к воспроизведению известных (особенно эмоционально заряженных) паттернов взаимодействия в бессознательной надежде на их (иное) разрешение. Уникальность аналитических отношений состоит в том, что до определенного этапа перенос может не быть интерпретирован, то есть «сверки с реальностью» не происходит. Психотерапевт позволяет фантазировать о себе и взаимодействии, готов «принимать» проекции клиента, не стремясь сразу их отвергнуть и «прояснить реальность». Наиболее ярко это проявляет себя в начале психотерапии. Зачастую на первых сессиях у клиента уже присутствует некая фантазия о психотерапевте, частично соотносящаяся с реальностью, а частично от нее отличающаяся.

Предположу, что ТИМ и интертипные отношения тоже могут быть «материалом» для переноса клиента и влиять на его выбор конкретного психотерапевта. Как обсуждалось выше, какую-то часть информации о психотерапевте клиент все же получает. Эта информация несет в себе и ТИМные особенности. А складывающееся взаимодействие — особенности интертипных отношений. Даже если терапевт сознательно удерживает себя от проявления каких-то реакций, они могут считываться на бессознательном уровне. Например, клиент способен почувствовать исходящее от психотерапевта раздражение на опоздание, даже если последний его не озвучивает. Раздражение, которое клиент чувствовал, допустим, от своей матери. Безусловно, в условиях дефицита информации это раздражение может быть и «дорисовано» фантазией клиента, однако фантазировать об объекте несравнимо далеко от искомого — куда сложнее, чем если оба объекта действительно имеют некое сходство. ТИМ, вероятно, в том числе может быть таким «сходством» первичного объекта и объекта переноса. Совсем необязательно, что ТИМы первичного объекта и психотерапевта как объекта переноса будут совпадать, но вполне возможно, что может совпадать какое-то положение функций в модели (или отдельные свойства функций). И если эти ТИМные особенности объекта являлись значимыми для клиента во взаимодействии с ним, то бессознательно он может быть нацелен на их поиск в других, в том числе и в терапевте. Значимость в данном контексте может быть как в позитивном, так и в негативном (болезненном) аспекте. На данный момент это предположение существует исключительно в виде гипотезы, но я вижу ее ценность в следующих выводах: если допустить, что ТИМ и интертипные отношения могут быть материалом для переноса, то это способно расширить распространенные в соционической среде представления о «благоприятности/неблагоприятности» интертипных отношений. В контексте особенностей психотерапевтического взаимодействия может быть полезной реконструкция в ходе переноса некоторых аспектов взаимодействия, эмоциональных реакций и ощущений из отношений, послуживших «прообразом». Даже если это реконструкция, допустим, конфликтных или ревизионных отношений (условно неблагоприятных в соционическом понимании). Возникающий негативный перенос может быть прожит и проанализирован в относительно безопасных условиях. Если этому будет способствовать устойчивость терапевтического альянса и готовность обоих участников сталкиваться с тяжелыми чувствами.

Условно благоприятные соционические отношения (как, например, дуальность) в условиях информационной асимметрии тоже имеют свои плюсы и минусы с точки зрения задач психотерапии. Они могут усиливать возникающий позитивный перенос, идеализацию клиентом терапевта. Терапевт может казаться клиенту самым прекрасным и подходящим человеком, который понимает и принимает его со всеми особенностями. Терапевту также может быть приятно работать с таким клиентом. Но и в этом случае стоит помнить о терапевтических задачах и

рамках в своих реакциях. С одной стороны, присутствие позитивного переноса может укрепить терапевтический альянс в его начале, вызвать желание продолжать терапию. С другой стороны, тут есть свои подводные камни:

- Одной из задач терапии является усиление «принципа реальности». Перенос (и негативный, и позитивный) — это некое отклонение от этого принципа. На определенном этапе терапевтических отношений его возникновение неизбежно и временно необходимо, но в дальнейшем он должен быть прожит, а фигура терапевта и отношения с ним могут быть увидены более реалистично: со своими ограничениями, недостатками и положительными, привлекательными качествами. Это способствует росту толерантности к собственным несовершенствам и несовершенствам других людей (в отношениях с которыми находится клиент). «Принцип реальности» развивает способность выдерживать разочарования, неидеальности, фрустрации, ситуации несогласия, непонимания и все то, что иногда присутствует и в условно «благоприятных» отношениях, обнаруживается по мере их развития (в том числе и в дуальных отношениях в обычной жизни, где оба участника естественны и свободны в своих проявлениях). Поэтому так важно и в терапевтических отношениях «не застрять» на этапе позитивного переноса, где можно в рамках аналитического часа концентрироваться и бессознательно подыгрывать лишь приятным, теплым и хорошим чувствам взаимной приязни.
- В истории клиентов есть опыт столкновения, переживания и обхождения с такими чувствами, как злость, гнев, агрессия, боль, отвращение, презрение, зависть, раздражение, недоверие и другие. Иногда работа с этими чувствами может быть и частью запроса. Важно, чтобы психотерапевтический альянс позволял приносить и работать с этими чувствами в кабинете, испытывать их в том числе по отношению к терапевту. Это может быть сложно в случае излишней идеализации клиентом терапевта, в ситуации, когда терапевт ведет себя так, что клиенту сложно выразить свои негативные чувства, или когда оба участника психотерапевтической пары бессознательно сопротивляются, избегают возможного ухудшения столь приятных и хороших отношений. В подобном случае работа может зайти в тупик.
- Психотерапевтические отношения проходят свой цикл развития, и одним из их важным этапов является завершение, способность клиента интериоризировать (внутренне усвоить) те функции, которые ранее выполняла психотерапия, и опираться на них в дальнейшей жизни. Предположу, что в случае условно благоприятных с соционической точки зрения отношений, процесс завершения и расставания может быть несколько осложнен, так как может не хотеться завершать эти отношения.

*Асимметричность реакций и проявлений  
(опосредованность психотерапевта в своих проявлениях)*

Безопасность проживания и анализа негативного переноса создается в том числе одним из аспектов асимметричности психотерапевтических отношений — относительной «несвободой» психотерапевта, то есть опосредованностью его реакций и проявлений, и необходимостью их анализа. Можно сказать, что реакция психотерапевта зачастую проходит несколько внутренних фильтров прежде чем выдается наружу. И даже если случается такое, что реакция предваряет осознание происходящего, то этот эпизод должен быть проанализирован впоследствии. Как интертипное взаимодействие может проявлять себя с учетом этих особенностей? В большинстве жизненных отношений на определенное проявление одного человека следует ответная реакция, продиктованная как особенностями другого человека, так и особенностями отношений. Это не исключает предварительной рефлексии и заботы о потребностях другого человека (что может отражаться в реакциях), но в норме предполагает, что «ответная сторона» — субъект, имеющий свои взгляды, чувства, убеждения, потребности (которые могут быть для него не менее ценны, чем потребности другого человека). Психотерапевтическое «неравновесие» сфокусировано на реакциях, потребностях и задачах терапии клиента. Соответственно, возникающие ответные реакции у терапевта должны быть проанализированы и максимально «отфильтрованы» с этой точки зрения.

Возьмем, к примеру, соционические конфликтные отношения. В соционическом смысле взаимодействие в них симметрично с точки зрения уязвимостей. И в жизненных отношениях эту симметрию можно наблюдать в том, что не только один из партнеров может испытывать в них дискомфорт при воздействии на одномерную 4-ю функцию с 1-й функции партнера, но может симметрично ответить со своей 1-й функции на 4-ю функцию партнера. Попробуем смоделировать, что может происходить в психотерапевтических отношениях в схожей ситуации. Допустим, терапевт слышит от клиента информацию, вызывающую у него ощущения бессилия, беспомощности или боли. В норме он обращается к своим реакциям (контрпереносу), анализируя их и пытаясь понять их причину и источник — дело ли в его личных уязвимостях (узнать которые глубже позволяет в том числе собственный анализ), или же это эмпатическая идентификация с чувствами клиента/другого лица, опыт отношений с которым клиент может перенести на терапевтические отношения. Такой анализ позволяет получить некий зазор между возникшей реакцией и ее внешним проявлением. Дальнейшее развитие ситуации происходит в зависимости от проведенного анализа. Если психотерапевт понимает, что причина его реакции лежит в личных уязвимостях, то это может быть вынесено в личную психотерапию или супервизию. Не отыгрывать свои реакции буквально помогает (помимо опыта личного анализа):

- Понимание, что работа психотерапевта предполагает столкновение в том числе с тяжелыми, неприятными чувствами (боль, бессилие, опустошение и т.д).
- Оплачиваемая основа этой работы (а в случае волонтерской работы компенсация другого рода + понимание своих ресурсов и их ограниченности: сколько я могу уделять этой работе без ущерба для своей психики и бессознательных компенсаций в виде «отыгрывания» во взаимодействии с клиентом).
- Проистекающая из «рабочей основы отношений» направленность на заботу о психическом развитии клиента. Будет ли для него и терапевтических отношений полезна моя ответная реакция? Или, наоборот, деструктивна? К каким последствиям она может привести?
- Ясные, устойчивые договоренности о рамке работы и безопасная дистанция, существующая в терапевтических отношениях с клиентом.
- Понимание природы феномена переноса и как следствие, понимание того, что реакции клиента могут «предназначаться» не только терапевту.

Эти правила актуальны и для условно благоприятных соционических отношений, как, например, дуальность. Необходимо помнить, что и позитивный перенос клиента, идеализация одновременно и относятся, и не относятся к психотерапевтическому взаимодействию и личности терапевта. С одной стороны, они обусловлены спецификой терапевтических отношений, с другой — являются отголоском ранних отношений, дефицитов и переживаний клиента. Соответственно, выражение ответных реакций со стороны психотерапевта должно быть подчинено терапевтическим целям, заботе о душе, психическом развитии клиента. Существующие в психотерапии рамки (запрет на личные, вне терапии, отношения с клиентами, контакты с их близкими, принятие подарков или оказание других услуг и т.д.) помогают защитить процесс терапии и психотерапевтическую пару от возможных негативных последствий.

Таким образом, психотерапевт, даже будучи способным ответить «симметрично», в норме руководствуется терапевтическими соображениями. С соционической точки зрения можно сделать вывод, что естественные ТИМные отклики (их внешние проявления) в рамках психотерапии модифицируются под управлением психотерапевта (не отыгрываются напрямую, а удерживаются и анализируются), что позволяет проводить терапию.

Такое поведение позволяет сфокусироваться на реакциях клиента и их истоках: отголоском каких отношений может быть возникшая в психотерапии ситуация? В каких отношениях клиент мог испытывать подобные чувства? Что сейчас происходит с ним? Какой реакции от терапевта он может бессознательно ожидать? Как воспроизводит этот опыт в других своих отношениях, и как это на них влияет? Какую потребность он этим выражает? Реализуется ли она? И т.д. Таким образом, клиент может лучше осознавать то, что до этого бессознательно влияло на его жизнь.

*Внутренняя асимметричность терапевтических отношений как сочетание в них близости, откровенности и одновременно — дистанции, формальности*

Предполагаю, что эта особенность терапевтических отношений также может быть интересна с соционической точки зрения. Мне приходилось слышать от обладателей маломерной ЧИ и/или БЭ, что им было бы сложно в подобных отношениях, так как возникает сомнение в искренности другого человека и его отношения. Можно ли считать отношения в кабинете и реакции терапевта «настоящими»? Как их совместить с рамкой формального взаимодействия вне кабинета? У ТИМов с таким положением функций может возникнуть потребность в фиксации этих отношений (доверия) в единственном положении — или отношения близкие, или дистантные (можно/нельзя доверять), другие варианты могут вызывать сомнения. Это способно создать определенные сложности в развитии терапевтического альянса.

Резюмируя этот раздел, можно сказать, что природа терапевтических отношений накладывает определенный отпечаток на проявление интERTипных отношений в силу своей «асимметричности». Таким образом даже симметричные с точки зрения взаимодействия модели интERTипные отношения могут в своих проявлениях выглядеть «асимметрично». Следует отметить и то, что в контексте терапевтического взаимодействия полезными могут оказаться и условно «неблагоприятные» с точки зрения других взаимодействий интERTипные отношения: например, конфликтные или ревизионные, если они несут в себе отражение переноса значимых для клиента отношений, и есть обоюдная готовность исследовать эту область, сталкиваясь с возможными тяжелыми чувствами.

## **Часть 2. Клиентские запросы в психотерапии с точки зрения соционики**

Для удобства рассмотрения, клиентские запросы в психотерапии можно разделить на две большие группы:

- Запросы, имеющие в своей основе «острые» причины.
- Запросы, основанные на «накопительном», кумулятивном эффекте.

Рассмотрим подробнее каждую из этих групп и их связь с соционикой.

### *Запросы, имеющие в своей основе «острые» причины*

Часть клиентов обращается к психотерапии при так называемых острых состояниях или их последствиях. Например, при травматических событиях, острых стрессорах: потеря близкого человека, жилья и социального положения; аварии и катастрофы, ситуации физического насилия, угроза жизни и т.д. Являются ли реакции на эти события специфическими с точки зрения ТИМа? И да, и нет. С одной стороны, сам характер этих событий делает реакции на них неспецифическими — их неожиданность, неподконтрольность, интенсивность резко контрастируют с привычной человеческой реальностью, и привычные психические механизмы реагирования (в том числе защиты) в данном случае не работают, что вызывает ощущение дезинтеграции, бессилия, «капитуляции» эго в психологическом понимании (той части личности, которую мы осознаем как «Я»). Реакция на эти события может отличаться от обыденной, привычной. Можно сказать, что это нормальная реакция психики на обстоятельства, отличающиеся от нормальных. Например, были выделены общечеловеческие (нормальные) закономерности протекания острого горя, последовательные стадии: шок, отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. Работу этого механизма (с определенными культуральными и личностными вариациями) можно отследить у разных людей в ситуации потери, утраты.

С другой стороны, и в переживании острых состояний есть место не только общечеловеческим, но и специфическим (и ТИМным в том числе) особенностям. Так, ТИМные особенности могут проявляться в виде избирательной чувствительности к определенным стрессорам. Известно, что травмирующим событием может стать не только привычно относимое к этой группе (примеры выше), но и любое другое событие, превосходящее существующие адаптационные возможности психики. Например, для кого-то травматическим событием могла стать полученная в школе двойка, сопровождаемая уничижительными комментариями учителя или

родителей, вызывающая чувство жгучего стыда и собственной ничтожности при одном воспоминании о той ситуации. Или разлука с родителями в несколько дней, при которой ребенок остался вроде как с родной и любящей бабушкой (не с чужими людьми, не в больнице, не в интернате). Все дело в том, насколько психика индивида окажется способной адаптироваться к конкретной ситуации в определенный момент времени, насколько существующая фрустрация будет для нее переносима.

Прекрасное описание механизма возникновения травмы (когда действие стрессора превышает адаптационные возможности психики) можно встретить в работе британского психоаналитика, Дональда Винникота:

*«Ощущение присутствия матери длится  $x$  минут. Если мама отсутствует дольше, чем  $x$  минут, то ее образ тускнеет и вместе с тем прерывается способность ребенка использовать символ единства с матерью. Ребенок подвергается тяжелому стрессу, но вскоре его состояние восстанавливается, ведь через  $x + y$  минут возвращается мама. В течении  $x + y$  минут ребенок не особенно изменился. Но за  $x + y + z$  минут ребенок становится травмированным. Возвращение матери через  $x + y + z$  минут не вылечит нарушенное состояние ребенка. Травма — это значит, что ребенок пережил разрыв, разлом в непрерывной протяженности жизни, так что теперь его примитивные защитные механизмы направлены на то, чтобы защититься от повторения «непостижимой тревоги» или возвращения того состояния сильнейшего замешательства, которое относится к дезинтеграции образующейся структуры «Я».*

*Согласитесь, что подавляющее большинство детей никогда не испытывают депривацию в количестве  $x + y + z$ . Это означает, что у большинства детей нет некоторого опыта сумасшествия, они не знают, что это такое. Сумасшествие здесь означает разрыв чего бы то ни было во временной непрерывности существования человека. После «выхода» из  $x + y + z$  депривации, ребенку приходится все начинать сначала, при этом он лишен той опоры, тех корней, которые могли бы помочь ему сделать вновь единым и непрерывным то, что лежит в основе его личности. Ведь это подразумевает существование системы памяти и организации воспоминаний» [2].*

Как нам известно из соционической теории, особенности обработки информации по определенному аспекту зависят от положения функции в модели ТИМа, ее параметров (размерность, знак, тальность<sup>1</sup>). Одномерная функция опирается на имеющийся собственный опыт; нормативная функция помимо опыта владеет и может опираться на существующие в обществе представления, правила, способы действий; ситуативная функция помимо опыта и норм способна учитывать индивидуальную специфику конкретных обстоятельств. Эти особенности сказываются и на адаптационных способностях психики в соответствующей области. Адаптационные способности многомерных функций шире, чем у маломерных. В ситуации, где одномерная функция при столкновении с чем-то выходящим за рамки опыта испытывает растерянность, «подвисание», панику, бессилие, невозможность опереться на что-либо в оценке происходящего, а нормативная будет жестко держаться за то как «принято», «правильно», «как научили», многомерная функция способна гибко приспособиться к новой ситуации, учитывая ее нюансы. Ее работа при столкновении с новой, нетривиальной задачей будет сопровождаться соответствующими управляющими эмоциями — интересом, воодушевлением, готовностью пробовать и искать решение, уверенностью в своих силах.

Вспомнился недавно прочитанный фрагмент интервью с художницей по костюмам, Нэлли Фоминой, о работе над костюмами в фильме «Солярис» Андрея Тарковского:

*«Неоднократно я подходила к Андрею Арсеньевичу с вопросом, какой именно нужен образ, в каком костюме эта героиня может появиться в картине. Но он всё время уходил от ответа: «Отстань от меня. Сделай так, чтобы мне понравилось». Я предложила вариант длинного платья, Андрей его не утвердил. Потом я показала ему*

---

<sup>1</sup> ментальность / витальность, т.е. принадлежность функции к ментальному или витальному кольцу модели А, соответственно (прим. ред.)





условно, индивидуальные и культуральные особенности могут вносить свои штрихи в общую картину, но общим является итог — принятие случившегося и адаптация к новой, изменившейся действительности. Иногда этого не происходит, и в этом случае процесс можно назвать осложненным или патологическим. Он проявляется в виде отсутствия адаптации в качестве результата, интеграции произошедшего в свою жизнь: процесс может затягиваться, застревать на определенной стадии, откладываться, подавляться, соматизироваться и др. В данном случае психотерапевтический запрос может звучать, например, подобным образом: «как адаптироваться/смириться/отпустить/научиться жить после произошедшего», «как вернуть свою жизнь/энергию/чувства», «как избавиться от состояния подавленности и замороженности», «как перестать сравнивать/оглядываться на прошлое и бояться его повторения» и т.д.

На осложнение процесса может влиять как интенсивность стрессора, так и личностные особенности переживающего. Предположу, что соционические факторы, в частности первичные и вторичные управляющие эмоции (УЭ) тоже играют в этом роль.

Рассмотрим пример осложненного горевания после утраты значимых отношений. Какие задачи стоят перед психикой в этом процессе? Перечислим основные: признать факт утраты того, что было ценно и сопряженные с этим эмоции и чувства — боль, печаль, отчаяние, злость, вину, растерянность. Быть достаточно толерантным к их проживанию, способным пережить все стадии этого процесса; присвоить проекции, отданные партнеру; эмоционально отделиться, вернуть «инвестированные» в эти отношения чувства, надежды, ожидания, смыслы; стать способным инвестировать их заново, в другие отношения. Каждой из этих задач соответствует определенный этап горевания. Так, к примеру, стадия отрицания обеспечивает начальную анестезию, смягчающую переживание травматичного события; стадия гнева способствует возвращению проекций и деинвестизации отношений; торг и депрессия позволяют полностью осознать реальность утраты, прожить связанные с этим чувства; смирение создает предпосылки для возможности дальнейшей жизни без присутствия в ней этого человека.

Осложнения могут возникнуть на любом этапе проживания этого процесса. Рассмотрим, как соционические факторы могут влиять на их возникновение. Например, если переживание таких состояний, как печаль, горе, отчаяние (зона минуса в функции ЧЭ  $\blacksquare$ ) затруднено в силу положения функции  $\blacksquare$  (знак «плюс» или маломерность), и погружение в эти переживания ощущается как нечто разрушительное, в чем невозможно существовать и из чего невозможно выбраться, то стадия «отрицания» может затянуться, или же человек может застрять в стадии «депрессии» (в силу некомпетентности, беспомощности в этой зоне и неспособности из нее выбраться). И то, и другое осложняет работу горя.

Точно также застреванию на стадии «отрицания» может способствовать маломерность функции  $\blacktriangle$  или  $\square$  — болезненность признания того, что в отношениях мог присутствовать обман, предательство или же человек (отношение) оказался не таким, как представлялось, страх отвержения.

Переживание стадии «гнева, злости» точно также может осложняться особенностями маломерных или плюсовых функций. Например, страхом собственной деструктивности или чувством вины, исходящим из низкой самооценки по функции: «я ни на что не гожусь, меня невозможно любить».

Аналогично и на стадии выхода из горя, особенности маломерных функций могут усложнять процесс. Например, негибкие представления по  $\square/\blacktriangle$ , что «настоящая любовь встречается лишь раз», «все женщины (мужчины) одинаковы» и т.д.

Можно сделать вывод, что ТИМные особенности могут осложнять проживание острых стрессовых ситуаций, способствуя усилению, избыточной активности ригидных защит (предотвращающих соприкосновение с болезненной темой путем вытеснения, расщепления, избегания нового опыта). Это, включая последствия в виде хронизации, соматизации или сопутствующих расстройств — например, депрессии, тревожного расстройства или ПТСР, часто является запросом для психотерапии.

**Запросы, основанные на «накопительном», кумулятивном эффекте.**

Реакция на острый стресс зачастую связывается в психике с конкретным событием, ситуацией, которая разделила жизнь на «до и после», и с соционической точки зрения можно выделить предпосылки в виде нехватки адаптационных возможностей функции к поступающей информации. Кумулятивная травма и дистресс имеют в своей основе другой механизм, соответственно и запросы тут звучат иначе. В случае кумулятивной травмы и реакции на дистресс обычно сложно выделить какое-то конкретное событие, повлекшее за собой реакцию. Чаще это длительное нахождение в ставших уже привычными стрессовых условиях, что постепенно снижает психический «иммунитет» и адаптационные способности психики, вызывая ее истощение. Это может быть и череда травмирующих событий или соответствующее (периодически травмирующее человека) окружение. Запросы в таких ситуациях часто отражают растерянность, неспособность выделить конкретную причину страдания:

*«У меня хорошая семья, но я чувствую такое тотальное одиночество. Как избавиться от этого чувства?».*

*«На работе меня ценят, и у меня все получается, но сама мысль о том, чтобы туда пойти, вызывает у меня отвращение. Что со мной не так?».*

*«Не знаю почему, но мне хочется просто лежать и плакать целыми днями, уткнувшись в подушку. Мне кажется, я разучилась радоваться?».*

С соционической точки зрения кумулятивный эффект могут давать такие факторы:

- Длительное воздействие, затрагивающее зоны некомпетентности функции (по размерности или знаку) и вызывающее соответствующие УЭ и вторичные УЭ. Например, работа, на которой человек вынужден постоянно сталкиваться с собственной некомпетентностью, с тем, что он не справляется по маломерным функциям или же делает это «на последнем дыхании».
- Искажение в работе модели ТИМа (например, застревание в блоке Суперэго, отсутствие реализации по Эго). Искажения модели ТИМа сопровождаются соответствующей картиной УЭ (управляющих эмоций). Например, человеку приходится постоянно сталкиваться с болезненными УЭ по блоку Суперэго, при этом отсутствие реализации по Эго не дает возможности компенсации в виде ощущения «я способен, уверен в своих силах, могу, мне интересно, легко радостно и т.д.». Искажения ТИМа часто имеют истоки в семейном окружении, ТИМном взаимодействии родителей и ребенка, в результате чего ему приходится бессознательно подстраиваться таким образом ради родительского принятия. Тут следует отметить, что и само по себе длительное нахождение в напряженных отношениях может являться дистрессом.

Также, говоря о «не острых» запросах, можно отследить соционические особенности обращения в зависимости от возраста клиента («острые», травматические ситуации и их последствия могут служить причиной обращения к психотерапии в любом возрасте):

### Детство

Инициаторами обращения часто выступают взрослые, и здесь могут наблюдаться такие основные причины:

- Несоответствие ребенка неким нормам, принятым в социуме, семье и т.д. Основой могут быть способность ребенка выходить за рамки норм по этой функции (одномерность либо многомерность). Например, жалобы на то, что ребенок не может защитить свои интересы (если кто-то отбирает его вещи, то впадает в ступор, не может пошевелиться, не отдавать, «дать сдачи»), пожаловаться старшим, то есть проявить нормативное (для данного социума) поведение. Или наоборот, жалобы на то, что ребенок постоянно дерется, все вопросы решает силой, хотя «драться нехорошо» (выход за рамки нормы).
- Сложности во взаимодействии, непонимание. Это явление может иметь соционическую окраску, так как родители и ребенок «спотыкаются» об особенности друг друга, не понимая принципиальных отличий. Например, для родителя с маломерной ■ эмоцио-

нальность ребенка с  $\blacksquare$  в Эго может восприниматься как что-то странное, вызывать опасения, вдруг с ним «что-то не так», ведь родитель помнит, что он таким не был, а был тихим, спокойным, никогда не реагировал так бурно.

### Подростковый возраст

В подростковом возрасте (с соционической точки зрения — возрасте активного наполнения блока Суперэго [5]) одной из причин обращения может служить конфликт между социумом (олицетворением Суперэго) с его требованиями и одномерными функциями, которые вынуждены учитывать эти требования и подчиняться им так или иначе. Это является основой для сопротивления, протеста. Например, подросток понимает, что для того, чтобы ощущать себя «вписанным» в общество, а не «странным» он вынужден поддерживать рутинную активность по функции  $\square$  (этика отношений): общаться с одноклассниками, вести аккаунты в соцсетях, отвечать на поздравления с Днем рождения и поздравлять в ответ и прочее, что может вызывать внутренний протест у одномерной функции, восприниматься как фальшивое, неискреннее проявление, как насилие над собой, тягостная необходимость.

Также в подростковом возрасте часто звучит тема самоопределения, сложности с тем, чтобы понять, где мои интересы и ценности, а где навязанные. С соционической точки зрения это соответствует поиску ценностных блоков, чье звучание иногда не слышно под голосом требований общества, «суперэго».

### 20–30 лет

В этом возрасте требования социума в основном уже усвоены. И если в подростковом возрасте мог возникать протест, то здесь может наблюдаться обратная ситуация: маска социальной «нормативности» как будто приросла намертво, так что индивидуального просто не слышно. Запросы часто завязаны на общество, его ценности, реализацию в нем (иногда в ущерб индивидуальному), еще лучшую вписываемость.

Начиная с этого возраста причиной обращения все чаще становится кумулятивный эффект. С соционической точки зрения это может соответствовать разнообразным искажениям модели ТИМ.

### 30+ лет

В запросах наблюдается меньшая ориентация на социум, больше звучит поиск себя, своих ценностей. С соционической точки зрения это соответствует потребности в реализации по блоку Эго. Что бывает непросто, страшно, так как вокруг может быть вполне успешная, построенная жизнь, которая, однако, не приносит удовольствия и радости. Частые обращения в связи с дистрессом. Взаимоотношения тоже нередко становятся причиной обращения, так как на них влияют внутренние кризисы партнеров.

### Часть 3. Информационный и эмоциональный (энергетический) аспекты психотерапевтического взаимодействия. ТИМные ограничения в психотерапии

В зависимости от положения в модели ТИМа, функции обладают разными свойствами — размерность, знак, тальность. Это отражается в обработке информации по функции: в одном жизненном аспекте человек способен видеть много градаций, гибко подходить к оценке, связывать противоречивую информацию; в другом аспекте — опираться преимущественно на свой опыт или нечто привычное, с трудом воспринимая новое. И в модели ТИМа клиента, и в модели ТИМа психотерапевта присутствуют и те, и другие функции. А само взаимодействие может соответствовать любой из существующих пар интертипных отношений. Например, все параметры функций могут совпадать, и тогда это тождественные отношения. Или полностью различаться — дуальные отношения. Запрос и содержание работы может концентрироваться на определенных аспектах жизни, и тогда большее значение приобретает взаимодействие по функциям, обрабатывающим этот аспект.

Восприятие и взаимодействие условно можно разделить на информационное (передача информации) и эмоциональное, энергетическое (эмоции и чувства, сопровождающие этот процесс).

#### *Информационный аспект психотерапевтического взаимодействия*

Из соционической теории и практики наблюдений известно, что наиболее полно и точно, в нюансах и градациях, информация передается по функциям Эго тождественных ТИМов (эти функции обладают одинаковыми параметрами).

Безусловно, стоит отметить, что наполнение функций блока Эго у тождественных ТИМов может отличаться. По функции ■ («деловая логика») одного человека может интересовать строительство, а другого вязание. Поэтому мы можем говорить о том, что наиболее точное восприятие информации будет между тождественными ТИМами при условии достаточно близкого наполнения функций. В случае отличающегося наполнения могут потребоваться некоторые усилия для погружения в новую информацию, не сопоставимые, впрочем, с усилиями по маломерным функциям или функциям блока Ид (в силу многомерности и ценностности функций Эго восприятие новой информации зачастую сопровождается легкостью, любопытством и энергичностью).

А как обстоит ситуация с пониманием между одноименными маломерными функциями? Чем ниже размерность функции, тем меньше параметров обработки информации, градаций в ее восприятии, и тем больше зависимость от индивидуального опыта. Это затрудняет передачу и восприятие информации.

Иногда клиенты спрашивают: а был ли у вас такой же опыт (переезда, увольнения, рождения детей, брака, развода и т.д.)? Возможно, для одномерных функций совпадение пережитого опыта кажется более важным, так как опыт — это единственное, на что они могут опираться (для многомерной функции может быть легче мысленно представлять, достраивать и реалистично реконструировать варианты за рамками ее опыта). Но здесь есть очень важный нюанс. Сама особенность опыта в его уникальности и неповторимости. Событие может быть похожим, а опыт его переживания разными людьми отличаться, вызывать разные чувства. Поэтому даже совпадение опыта — не гарантия лучшего понимания. Значит ли это, что мы непригодны к восприятию информации по своим одномерным? Нет. Однако это может потребовать больше усилий. И если в другом жизненном общении мы (при недостатке мотивации) можем не захотеть прикладывать эти усилия, то в психотерапии участники, как минимум сознательно, соглашаются проводить необходимую работу по достижению понимания.

Резюмируем особенности ТИМного взаимодействия и его ограничений с точки зрения информационного компонента общения. Наиболее полно и гибко мы воспринимаем информацию по своим многомерным функциям. Однако и по ним, сталкиваясь с новой для себя информацией (другим наполнением) может быть необходимо приложить усилия для ее восприятия.

По маломерным функциям мы можем быть не в состоянии воспринять тонкие нюансы и градации, которые пытается передать многомерная функция. А в случае передачи информации от одномерной функции к одномерной — даже событийно схожий опыт не гарантирует верное понимание по умолчанию (ведь опыт субъективен, и может быть по-разному переживаем «изнутри»). Однако и в случае передачи информации от одномерной функции к одномерной понимание может быть достигнуто, просто ценой больших усилий и переживания ощущения усталости и «тупика», что скажется на эмоциональных (энергетических) ощущениях от взаимодействия. Подробнее о них будет рассказано в следующей части данной главы.

Для того, чтобы терапия «состоялась», понимание не обязано быть «идеальным». Психотерапия является частью жизни и в определенной степени моделирует жизненные отношения, где мы тоже можем сталкиваться как с пониманием, так и с непониманием. Вспоминая о понятии переноса, упоминаемом в прошлых главах, можно понять, почему клиенту в терапии бессознательно может быть так важно «реконструировать» именно ситуацию непонимания, которая, вероятно, когда-то существовала в его отношениях со значимыми фигурами и оставила большой отпечаток. Реконструировать, но получить другой опыт ее переживания — не про-

сто буквального ее проживания, «отыгрывания», но и анализа, понимания тех механизмов, которые лежат в ее истоках. Опыт не только своих выводов (проекций) о восприятии другого, но и его отклика о том, как это может быть воспринято. Этому помогает особая аналитическая рамка, подразумеваемая рабочим форматом — там, где в обычном, жизненном общении мы можем реагировать спонтанно, например, не продолжая диалог после непонимания, не выясняя, что происходит, не прикладывая усилий для достижения понимания другого (ограничиваясь своим мнением о нем), в терапии мы так или иначе вынуждены это делать.

#### *Эмоциональный (энергетический) аспект восприятия и взаимодействия*

Можно сказать, что эмоциональный аспект взаимодействия дополняет информационный, и в определенной степени компенсирует дефициты понимания. Как это происходит? Например, клиент, с одномерной функцией  $O$  («сенсорика ощущений»), рассказывает о своем переживании, когда близкие раскритиковали его внешний вид, сказали, что он из себя «сделал из себя чучело». У терапевта не одномерная функция  $O$ , однако он может почувствовать то, что испытывал клиент в этой ситуации: обиду, стыд, желание провалиться сквозь землю (даже если бы подобная ситуация у него не вызвала бы подобных ощущений). Это становится возможным благодаря механизму эмпатии. Зигмунд Фрейд писал:

*«Мы учитываем психическое состояние пациента, ставим себя в это состояние и стараемся понять его, сравнивая его со своим собственным» [6].*

Ключевым тут является «психическое состояние», мы считываем его, вербально, невербально и паравербально (мимика, интонации, выражения глаз, поза и т.д.). И в этот момент нам вспоминается опыт собственных подобных переживания (даже если они были вызваны другими ситуациями). С соционической точки зрения у каждого из нас есть одномерные функции, есть нормативные и многомерные, со знаком «плюс» и со знаком «минус», ментальные и витальные, ценностные и неценностные. По каждой из них есть свой, узнаваемый рисунок реакций, знакомые всем управляющие эмоции. Именно этот язык, эмоциональных (энергетических) реакций является универсальным. Конкретный опыт (информационный повод) может отличаться, но испытываемые чувства будут узнаваемы. Поэтому вопросы клиентов о том, был ли у терапевта какой бы то ни было житейский опыт часто выражают желание узнать, сможет ли терапевт прочувствовать то, что испытывал человек в той ситуации. И в этом смысле универсальный язык человеческих эмоций дает надежду: все мы испытывали и боль, и воодушевление, и обиду, и предательство, и страх потери, и ощущение давления, запутанности или опустошения.

Узнаваемость эмоционального языка полезна в еще одном контексте психотерапевтического взаимодействия. Многие люди переживают некоторое расщепление между мыслями, чувствами и телесными ощущениями. Особенно явно этот механизм срабатывает в травматических ситуациях. Когда психика не способна переварить переживание «целиком», она вынуждена разьединить его на кусочки, которые могут так и продолжать свое психическое существование в такой изолированной, «закапсулированной» форме «частичных объектов». Мы можем слышать от человека словесные воспоминания, лишённые всякого аффекта (эмоциональности) или «внезапные», непонятно откуда взявшиеся эмоциональные реакции (слезы, тяжесть или нервный смех, липкое ощущение тревоги или подступающая паника), телесные ощущения (например, периодически поднимающаяся тошнота или ощущение напряжения в теле). Улавливаемость, узнаваемость эмоциональных реакций позволяет здесь восстановить разрушенную картину переживания в его полноте, провести, воссоздать те связи между мыслью, чувством и телесной реакцией, которые когда-то были атакованы. И если человек сообщает нам, что все в порядке, и он совершенно не расстроен, но мы чувствуем тяжесть и боль в контрпереносе, мы можем «проверить» наши ощущения. Или, допустим, если человек говорит о «беспричинной грусти», которой пытается найти объяснение, мы тоже можем ориентироваться на тот отклик, который вызывают чувства, сопровождающие его перебор этих вариантов.

Другой аспект эмоционального (энергетического) взаимодействия состоит в том, какие ощущения мы испытываем во взаимодействии. И здесь все несколько сложнее, чем прямое соответствие характеру интертипных отношений. В другом близком (не психотерапевтическом) контакте мы, с некоторыми оговорками, можем замечать классические проявления интертипных отношений. Если люди близко и добровольно общаются, у обоих нормализованная модель ТИМа (под нормализованной моделью понимается модель, прошедшая без искажений этапы основного, первичного заполнения всех 4 блоков модели — Ид, Суперид, Суперэго, Эго [5]), то будут хорошо заметны классические закономерности интертипных отношений. Например, если взять пару с *ревизными* отношениями (ЭИИ (□▲) и СЭЭ (●□)), то ЭИИ в данном взаимодействии может испытывать негативные управляющие эмоции по одномерной функции ● — усталость, энергозатратность, тяжесть, перегруза информацией (ведь Эго занимает значительную часть наших мыслей, восприятия себя и жизни, и в речи это отражается). Если мы возьмем ту же пару в психотерапевтическом контексте (где, допустим, ЭИИ, психотерапевт) на первый план могут выйти другие особенности данного взаимодействия. Безусловно, информация по ● может поступать от СЭЭ, но в психотерапию СЭЭ могут привести проблемы по маломерным функциям, и тогда значительная часть взаимодействия будет посвящена, например, взаимодействию по □/■ или △/▲.

С другой стороны, если, допустим, тот же клиент СЭЭ будет приносить информацию по ●, обязательно ли она будет вызывать негативные (или только негативные) УЭ у психотерапевта? Тоже нет. Возможно, у терапевта возникнет чувство непонимания, непривычности, удивления от того, что кого-то интересуют или вдохновляют такие вещи. Чувство усталости, если этой информации слишком много, но тем не менее он сможет почувствовать (через узнаваемые УЭ по своему Эго) радость и удовольствие от творчества, своей реализации в важной для человека области. Тут помогает еще и дозированность получаемой информации, ограничения аналитического часа. И точно так же негативные УЭ могут возникать в условно благоприятном соционическом взаимодействии (в контексте психотерапии). Например, к тому же терапевту ЭИИ может прийти клиент ЛИИ, и много сессий подряд приносить болезненные переживания по ●. Будет ли это субъективно ощущаться легче, чем взаимодействие с СЭЭ? Нет. Это может оживлять собственные внутренние конфликты, может возникать ощущение тяжести, своей беспомощности, бесполезности и бессмысленности.

Возьмем, наконец, третий пример. К терапевту ЭИИ приходит клиент СЭИ и приносит материал по функции ▲ — болезненные УЭ боли, стыда, уязвленности, тяжести и т.д. У ЭИИ ▲ многомерная функция со знаком «минус», и сами по себе описанные клиентом ситуации у терапевта не вызвали бы подобной реакции. Но в силу описанного выше механизма эмпатии, он может чувствовать тяжелые переживания клиента, как и свою беспомощность в данной ситуации (ведь мы не можем никаким образом передать клиенту свое видение, и такой задачи не стоит). Терапевт может чувствовать и раздражение на то, что все так медленно, что клиент столько сессий подряд пребывает в одном и том же состоянии, и «ничего не меняется». И вероятно, не он один в окружении клиента мог испытывать такие ощущения, и даже сам клиент какой-то своей частью может испытывать раздражение на себя, за свои особенности, и проецировать их на других людей.

Таким образом в контексте психотерапии и эмоциональное (энергетическое) взаимодействие неоднозначно с точки зрения взаимодействия ТИМов и ощущения в его ходе будут зависеть от доминирующих аспектов обсуждения и рисунка энергетических реакций участников. При этом универсальность эмоционального языка, узнаваемость реакций делают этот инструмент столь важным для возможности чувственного понимания.

#### Часть 4. Аспектное содержание психотерапевтической работы

Затронем вопрос аспектного содержания психотерапевтической работы. Можно ли сказать, что какие-то функции чаще задействованы в ее ходе, а другие реже? Предлагаю подойти к оценке аспектного содержания психотерапевтической работы через рассмотрение:

- Аспектного содержания материала работы

- Аспектного наполнения процесса взаимодействия клиент — терапевт

#### *Аспектное содержание материала работы*

Материал психотерапевтической работы может содержать информацию по любому из 8 существующих аспектов. Проиллюстрируем это на примере классификации распространенных клиентских запросов по информационному аспекту:

- □  
Запросы, связанные с темой оценки умственных особенностей и сфер, где эта оценка происходит (например, учеба). Запросы, связанные с ощущением своего бесправия, страхи и сложности во взаимодействии с различными структурами, институтами и ощущении себя их полноправной частью. Запросы, связанные с темой порядка, упорядоченности.
- ■  
Запросы, связанные с профессиональной реализацией, страхами в этой сфере, ощущением своей некомпетентности как специалиста, несоответствия профессиональным нормам. Запросы, связанные с темой своей полезности/бесполезности (как умения что-то делать), распределения дел, чередования работы и отдыха.
- ⊐  
Запросы, связанные с человеческими взаимоотношениями, их построением. Запросы, касающиеся чувства одиночества, переживания близости, привязанности, отвержения и т.д.
- └  
Запросы, связанные с различными эмоциональными состояниями (тревога, апатия, эмоциональное возбуждение, подавленность, депрессия, перепады настроения, эмоциональная бесчувственность и др.).
- ○  
Запросы, связанные с внешним видом (например, дисморфофобия — расстройство при котором человек чрезмерно обеспокоен и занят незначительным дефектом или особенностью своего тела). Психосоматические проблемы. Расстройства пищевого поведения.
- ●  
Запросы, связанные с границами и агрессией (например, сложности в отстаивании границ, страх собственной или чужой агрессии). Финансовая сфера и сфера сексуальности. Посттравматические стрессовые расстройства, основанные на пережитом насилии, военных действиях, террористических актах, различных катастрофах, угрожающих жизни или целостности организма состояниях.
- △  
Запросы, связанные с течением времени, возрастными изменениями, кризисами. Страхами перед непредсказуемостью и непрогнозируемостью жизни или же наоборот — ощущением ее заданности, неизменности, предсказуемости.
- ▲  
Запросы, основанные на экзистенциальных категориях — поиска смысла жизни (или переживания ее бессмысленности), своего предназначения, идентичности, талантов и способностей. Запросы, связанные с пониманием себя, других людей, искренностью и (само)обманом, оценкой себя в глазах других.



Как видно, материал работы может затрагивать любой из существующих аспектов реальности. А что можно сказать об аспектном наполнении взаимодействия клиент — терапевт?

*Взаимодействие клиента и терапевта в аспектах реальности*

- ▲  
Передача и понимание смысла сказанного. Умение видеть скрытый, не лежащий на поверхности смысл, замечать недосказанности. Осмысление возможных причин. Видение потенциала (терапии, клиента).
- △  
Видение терапии как процесса, понимание динамики терапии, ее этапов. Прогнозирование ее возможного развития.
- ●  
Вопросы границ в психотерапии, их особенности, поддержание, соблюдение и нарушение. Вопросы агрессии, власти, влияния и сопротивления в контакте. Оплата как составляющая границ, инструмент влияния и отражение ценности/обесценивания.
- ○  
Телесные реакции и ощущения клиента, их динамика во время сессии.
- ■  
Рассмотрение психики клиента и ее составных частей как объекта со своими свойствами и функциями. Рассмотрение терапевтических отношений как взаимодействия внутренних объектов клиента и терапевта.
- ■  
Терапевтические договоренности, контракт (прозрачность/спутанность, гибкость/ригидность). Системное рассмотрение наблюдаемых в психической жизни явлений, видение причинно-следственных связей, закономерностей психических процессов, порядка и отношений внутренних объектов, образующих психические структуры.
- └  
Эмоциональные (энергетические) состояния, приносимые в терапию и возникающие в ее ходе (в том числе в переносе и контрпереносе). Умение их отслеживать, дифференцировать и давать им имя. Ощущение эмоционального сопереживания в контакте.
- ⊐  
Контакт, взаимоотношения и чувства, сопровождающие процесс терапии (например, любовь, сочувствие или холодность, желание отстраниться). Их динамика в переносе и контрпереносе.

Очевидно, что и терапевты, и клиенты не универсальны в отношении перечисленных аспектов терапии. На какие-то аспекты им легче и естественнее обращать внимание, другие — сложнее замечать, интерпретировать. Так называемый индивидуальный стиль терапевта (как и выбор направления терапии, метода, школы) по моим наблюдениям, часто базируется на его многомерных функциях. Среди терапевтов можно услышать выражение, иногда произносимое в шутку: «Сколько терапевтов, столько и клиентов». Это выражение подразумевает, что процесс терапии одного и того же клиента с разными терапевтами может в корне отличаться, так что может быть сложно догадаться, что это один и тот же человек.

В качестве примера возьмем смоделируем возможное рассмотрение материала клиента через разные функции.

**Клиент:**

*«Мой коллега на работе... Помните, я вам о нем уже рассказывал? Как же он бесит... Ходит такой, самодовольный. У нас завал, а он в отпуск собирается, нашел момент. Все равно, что других подведет. Я сегодня весь день об этом думаю, раздражаюсь».*

**Варианты реакции терапевта через разные функции:**

▲ (что этим примером хочет сказать клиент? Какой смысл донести? Ассоциативно вспоминается его сновидение, связанное по смыслу с темой отпуска):

*«Я вспомнил сновидение, которое вы недавно приносили, в нем тоже была тема отпуска. Там вы собирались в отпуск, но что-то такое происходило, что вам мешало, причем это что-то во сне часто от вас могло исходить. Например, вы забывали какие-то вещи, или нарочито медленно собирались, или вступали в какую-то перепалку на улице, тогда как заканчивалась регистрация на рейс. Вы можете «подводить» себя (используем слово «подводить» как связующее для обеих ситуаций — рабочей и сновидческой) в удовлетворении своих потребностей, в отдыхе?».*

△ (какая динамика сейчас в терапии? Что происходило в терапии, какие события предшествовали появлению этой ситуации? Что ожидается?):

*«Когда мы обсуждали с вами изменение частоты наших встреч, переход с одного раза в неделю на два, я помню, вы легко согласились, с пониманием необходимости этого процесса. Но, возможно, что этот переход мог оказаться для вас тяжелее, чем казалось? Возможно, есть ощущение, что ресурса не хватает, но вы терпите, чтобы «не подводить»?».*

■ (какое эмоциональное состояние сопровождает этот рассказ? В какое состояние погружает меня клиент? Он говорит о раздражении, но что ощущается?):

*«Возможно, это только мои ощущения, но давайте проверим. Вы говорите о раздражении, но почему-то ощущается печаль... Такая тоска и обесценность, когда ни на что нет энергии. А мы помним, что вам сложно пребывать в этих состояниях, что из них хочется выбраться, пусть даже через раздражения и злость, которые ощущать «легче». Что сейчас может вызывать такое чувство печали, от которого хочется сбегать в переживание этого раздражения?».*

▢ (что сейчас происходит между нами в контакте? Что я чувствую от клиента и к нему? С кем в других значимых отношениях он мог себя чувствовать подобным образом?):

*«Должно быть, это очень злит, когда кому-то «нет дела», «все равно». Когда у другого есть что-то более интересное, желанное, и ему не до тебя. Можешь ощущать себя ненужным другому, покинутым, оставленным... Когда вы болели, а мама уезжала в командировки и оправдывала их тем, что «так надо», вы могли злиться на то, что она вас покидает, и что ей «все равно»? Вам бы хотелось, чтобы она понимала, что вам без нее тяжело, что вы не справляетесь?».*

● (касается ли агрессия клиента только эпизода на работе? Что происходит в нашем взаимодействии? В чем клиент может ощущать подавление или в чем он сам «атакует?»):

*«В ситуации, которую вы описываете, вы как будто вынуждены подчиниться, подстроиться, тогда как другой человек обладает куда большей властью. Возможно, то, что в рамках терапии вы тоже вынуждены подстраиваться под мои отпуски, тоже вызывает у вас чувство злости и бессилия. А регулярные опоздания — способ почувствовать свое влияние?».*

○ (что происходит с телом, когда он говорит об этом? Что я ощущаю в телесном контрпереносе?):

*«Что вы ощущаете в теле, когда говорите об этом? Я заметил, как сильно напряжен ваш лоб и руки, вы как будто бы сжимаете спинку кресла. Когда вы рассказываете эту ситуацию, я отметил, что тоже начинаю сжимать свою руку. Вам знакомо это ощущение напряжения? Помните, в какой момент рассказа оно возникло?».*

■ (если рассмотреть психику клиента как некий механизм, где каждый винтик имеет свои свойства и функции, то что это за объект «коллега», и функционированию какого психического механизма «помогают» его свойства?):

*«А если попробовать посмотреть на образ вашего коллеги как на ваш внутренний психический объект, то какими свойствами он обладает? Какие у него функции? «Подводить», раздражать, отвлекать — вы говорите, что ни о чем другом сегодня не могли думать?».*

□ (видение логических противоречий, нестыковок, подмен в рассказе клиента как маркеров того, что психика клиента вынуждена что-то таким образом защищать/прятать/объяснять/делать переносимым и т.д.):

*«Да, я помню, что вы упоминали этого коллегу ранее, и тогда, если я верно помню, он раздражал вас тем, что наоборот задерживается на работе как будто ему «больше всех нужно», как будто стремится выслужиться. Вы замечаете определенное противоречие?».*

На этих примерах можно увидеть, какими разными путями может пойти терапевтическая мысль в анализе одного и того же материала. И хотя каждое из этих направлений может быть перспективным в работе, но каждый раз при выборе фокуса внимания и интерпретации мы неизбежно делаем выбор. И этот выбор может быть обусловлен как терапевтическими целями (например, доминирующей в какое-то время темой работы, историей клиента и т.д.), так и личными особенностями мышления терапевта, которые определяются в том числе его ТИМом.

## **Часть 5. Структура психики и понятие «нормы» в соционике, психоанализе и аналитической психологии. Пересечение задач соционики и психотерапии. Заключение**

В конце работы хотелось бы рассмотреть еще одну важную тему — понимание того, как и в чем могут пересекаться задачи соционики и психотерапии, и как это можно использовать.

Говоря о задачах соционики и психотерапии в контексте данной работы, я бы хотела сосредоточиться на одном их аспекте — задачи с точки зрения индивида, носителя психики, использующего эти знания в своей психической жизни.

Для чего люди обращаются к соционике и психотерапии? Чтобы понять механизмы, лежащие в основе мотиваций, реакций, действий — как во внутреннем мире, так и во взаимодействии с другими людьми. А иногда и для того, чтобы попытаться что-то изменить — то, что приносит дискомфорт, боль. С точки зрения соционики можно сказать, что на путь познания нас приводят УЭ (управляющие эмоции): будь то интерес или боль. Последнее, надо сказать, часто является более действенной мотивацией, толкающей нас искать решение как гармонизировать свое состояние или отношения, как уменьшить напряжение, страх, скованность, страдание. Можно сказать, что потребность в гармонизации душевной жизни и ее состояний (уравновешивании, компенсации, балансе, слаженности) заложена в нас природой и является важной составляющей психического здоровья. Точно так же как инстинктивное стремление к физическому здоровью находит отражение в естественном балансе напряжения и расслабления, активности и покоя, получаемой и расходуемой энергии и даже в близких многим представлениях о красоте, как о соразмерности, так называемом золотом сечении.

В норме этот механизм работает без нашего вмешательства. Так, если мы устали или плохо себя чувствуем, мы ощущаем, как начинает клонить в сон — таким образом организм пытается восстановить силы. Если какое-то взаимодействие приносит боль, неприятные ощущения, скорее всего мы почувствуем, что хочется избегать этого человека. Но иногда этот механизм может давать сбой, мы обнаруживаем себя застрявшими и парализованными в ситуа-

ции, которая приносит страдание. Касается ли она душевного или физического здоровья, наш организм, похоже, что не пытается из нее выбраться, или не знает, как это можно сделать, или раз за разом оказывается в похожей ситуации. Можно предположить, что в такие моменты мы теряем связь с собой (психическими процессами, душевной жизнью, физическими инстинктами), и/или с другим (отсутствие контакта в отношениях).

В таких случаях мы можем обращаться к знаниям, позволяющим восстановить эту связь: соционике, психологии, медицине, духовным верованиям, учениям и т.д., — инструментам, накопленным человеческой культурой в ходе ее развития и столкновения с различными ситуациями.

Каждая из перечисленных систем знаний обладает своим представлением о «норме»: состоянии, позволяющем организму функционировать без нарушений. Рассмотрим взгляд соционики, психоанализа и аналитической психологии на это состояние.

### *Нормализованная модель ТИМа в соционике*

В соционике существует понятие нормализованной модели — прошедшей без искажений этапы основного, первичного заполнения всех **4 блоков модели: Ид, Суперид, Суперэго, Эго**. Считается, что к возрастному периоду 21–28 лет доминанта процессов информационного наполнения психических функций перемещается в исполнительный **блок Эго суперблока социальной жизнедеятельности (Ментал)** модели ТИМа [5]. К этому моменту человек уже имеет накопленный багаж знаний и социальных норм (Суперэго), способен, творчески проявляясь по многомерным функциям Эго, внести свой вклад в развитие социума. Для этого существуют все предпосылки: многомерность функций Эго предполагает вместе со знанием норм возможность отойти от них в условиях конкретной ситуации. По базовой функции (ф.1) человек способен к глобальному видению: рассмотрению информации по аспекту (области жизни) и себя в этой области, своего восприятия, в его полноте и цельности, а также в непрерывном изменении, развитии. Блок Эго — это то, через что преломляется видение мира и своего пути. Управляющие эмоции (УЭ) по блоку Эго (удовольствие, радость, интерес, уверенность, уравновешенность, предприимчивость, энергичность, сила, целостность и др.) способствуют активному, свободному и творческому проявлению по этим функциям в мире. Ментальность Эго блока влияет на то, что при восприятии информации по этому блоку присутствует естественный фокус внимания (эту часть информационного потока человек замечает, обращает внимание, обдумывает), осознанность оценки, реакций, соотнесение себя с социумом, учтивание социальных установок, их изменений. Можно сказать, что в норме блок Эго — это та область, через которую носителю ТИМа наиболее естественно, легко (не энергозатратно) творчески реализовать себя и внести свой вклад в развитие социума.

А что же другие блоки? Безусловно, они тоже полезны и поддерживаются эволюционно. Так, работа блока Эго неизбежно сопряжена и с включением блока **Ид** в работу (так как аспекты, обрабатываемые функциями этих блоков, вместе составляют «целое», макроаспект — этика, логика, сенсорика, интуиция). Обработка информации в блоку Ид, ввиду его расположения в **суперблоке Витал**, происходит «автоматично», привычно, без постоянного отслеживания. В соответствие с размерностью функций и их индивидуальным наполнением. Бывает не просто направить и удержать внимание на работе этого блока («вытalkingивает», не хочется думать, погружаться), отследить импульс до его осуществления, а уж тем более что-то изменить в привычном реагировании, срабатывании этого блока. Однако такой автоматизм позволяет не тратить излишнюю энергию и время на обдумывание в ситуации, где необходимы быстрые и скоординированные действия.

Если в модели ТИМа **блоки Эго и Ид являются исполнительными** (и по ним мы способны действовать во всей полноте размерностей), то **блоки Суперэго и Суперид являются управляющими** и координируют работу всей модели ТИМа согласно принципам притяжения/отталкивания (удовольствия/боли). Ощущение бессилия по маломерным функциям (как перед лицом боли, душевной муки, страдания, так и перед лицом желания, влечения, восхище-

ния) способствует нашей подчиненности этому управлению. Независимо от осознания, все совершенные нами выборы представляют собой результат влечения или же отталкивания.

Что происходит в результате **искажения ТИМа**, например, в результате «застревания» в маломерных блоках? Теряется энергия, предприимчивость, уверенность, решительность, самоуважение, которые мы чувствуем в деятельности по многомерным функциям. В обработке информации по маломерным функциям мы, независимо от опыта, можем ощущать постоянную зажатость, скованность, сомнение в себе, любая критика может ранить, вызывать боль и ощущение своей никчемности. В долгосрочной перспективе это чревато психическим истощением, апатией и даже соматизацией (если защитные механизмы психики перестают справляться). Если в силу действия каких-либо факторов (например, воспитания) психика не ищет компенсацию в виде активности по многомерным функциям, а пытается «получить реванш» внутри области маломерных функций, то часто это оборачивается нападением на себя — усилением **вторичных УЭ (управляющих эмоций)**. Каждая последующая неудача жестко оценивается внутренним критиком, не дающим право на ошибку, вызывая чувство стыда, вины, абсолютной никчемности. Ты не просто ошибся, ты безнадежно ленив, глуп, бездарен, слаб и т.д. Внутренняя критика в этом случае может быть в разы сильнее внешней. Это еще больше усиливает напряжение по маломерным функциям, страх пробовать и ошибаться, быть неидеальным в этой области. А также лишает энергии психику в целом, так как львиная ее доля уходит на борьбу или же попытки угодить этому «критику». Таким образом, говоря о нормализованной работе модели ТИМа, можно отметить, что она предполагает наличие **первичных УЭ (как управляющих сигналов)**, но при этом отсутствие выраженного акцента на **вторичных (оценочных по отношению к собственным реакциям) УЭ**.

Обратимся к тому, как психоанализ и аналитическая психология видят структуру личности.

#### *Структура психики в психоанализе*

В классическом психоанализе структура личности представляется состоящей из **трех компонентов: Эго (я), Супер-Эго (Сверх-я) и Ид (Оно)**. Несмотря на сходство названий, эти понятия неидентичны соционическим, и проводить прямые аналогии тут было бы некорректно. Рассмотрим каждый из компонентов.

**Эго** в психоанализе соотносится с сознательной частью личности, с тем, что мы осмысливаем, как Я. Частью, соотносящей наши желания с реальностью, оценивающей, размышляющей, способной к планированию, принимающей решения и совершающей выбор. Эго является посредником между внешним и внутренним миром, а также между Супер-Эго и Ид и позволяет достичь оптимального компромисса между нашими инстинктивными «хочу» и ограничениями, исходящими из социума.

*«Эго (наше Я), пытающееся следовать принципу реальности, оказывается между молотом и наковальней, раздираемое противоречиями между требованиями Супер-Эго (которое представляется нам совестью) и Ид (руководствующееся исключительно принципом удовольствия)» [7].*

Считается, что развитое, сильное Эго позволяет человеку находить компромисс между удовольствием и необходимостью, отодвигать немедленное удовлетворение ради отдаленной цели, планировать и следовать принятым решениям, соотносить свои желания и деятельность с социумом, выбирать свой собственный путь, не боясь в чем-то отойти от окружения, и тем не менее направлять свою деятельность на общественно полезные цели.

**Супер-Эго** в психоанализе — внутренний цензор, инстанция, возникающая в результате интернализации требований родителей (и окружения в целом в виде социальных норм). Изначально именно родители, окружение ребенка нормируют и ограничивают его инстинктивные устремления, вводят социальные оценки: прилично-неприлично, морально-аморально, хорошо-плохо, красиво-некрасиво и т.д. В дальнейшем эти требования могут восприниматься уже как внутренний голос, оценивающий, осуждающий, принуждающий, стыдящий, как чувство вины.

**Ид** — часть психики, содержащая сознательные и бессознательные представления наших инстинктивных влечений. Ид управляется принципом удовольствия. Фрейд отмечает, что Ид охватывает все унаследованное, данное от рождения, заложенное конституцией, то есть прежде всего влечения, проистекающие из соматической организации и здесь [в Ид] находящие первое психическое выражение в формах нам известных:

*«Это темная, недоступная часть нашей личности; то темное, что вам о ней известно, мы узнали, изучая работу сновидения и образование невротических симптомов, и большинство этих сведений носят негативный характер, допуская описание только в качестве противоположности Эго. Мы приближаемся к Ид при помощи сравнения, называя его хаосом, котлом, полным бурлящих возбуждений. Мы представляем себе, что у своего предела Ид открыто соматическому, вбирая оттуда в себя инстинктивные потребности, которые находят в нем свое психическое выражение, но мы не можем сказать, в каком субстрате. Благодаря влечениям Ид наполняется энергией, но не имеет организации, не обнаруживает общей воли, а только стремление удовлетворить инстинктивные потребности при сохранении принципа удовольствия. Для процессов Ид не существует логических законов мышления, прежде всего тезиса о противоречии. Противоположные импульсы существуют друг подле друга, не отменяя друг друга и не удаляясь друг от друга, в лучшем случае для разрядки энергии под давлением экономического принуждения, объединяясь в компромиссные образования. В Ид нет ничего, что можно было бы отождествлять с отрицанием, и мы с удивлением видим также исключение из известного философского положения, что пространство и время являются необходимыми формами наших психических актов. В Ид нет ничего, что соответствовало бы представлению о времени, никакого признания течения во времени и, что в высшей степени странно и ждет своего объяснения философами, нет никакого изменения психического процесса с течением времени. Импульсивные желания, которые никогда не переступают через Ид, а также впечатления, которые благодаря вытеснению опустились в Ид, виртуально бессмертны, спустя десятилетия они ведут себя так, словно возникли заново. Признать в них прошлое, суметь обесценить их и лишить заряда энергии можно только в том случае, если путем аналитической работы они станут осознанными, и на этом в немалой степени основывается терапевтическое действие аналитического лечения» [7].*

С точки зрения психоанализа нарушения могут возникать в случае:

- Чрезмерного диктата Супер-Эго. Такое Супер-Эго называется жестким или архаичным и может приводить к внутреннему запрету на удовольствие, тревоге, глубоко укорененному ощущению вины и собственной плохости, неспособности радоваться и моральному мазохизму. Чрезмерно жесткое Суперэго блокирует спонтанное, свободное, творческое проявление личности, заставляя постоянно оглядываться на мнение социума в страхе осуждения или наказания.
- Недостаточно развитого Эго. В таком случае Эго может быть сложно находить гибкий компромисс между требованиями Суперэго и влечениями Ида. Может преобладать подчинение сиюминутным импульсам, влечениям, без возможности отложить удовольствие, без оглядки на отсроченные последствия.

Можно предположить, что с точки зрения соционики и то, и другое положение соответствует искажению ТИМа: устойчивому несоответствию работы психики возрастному этапу функционирования модели ИМ [5]. Так, диктат Суперэго с соционической точки зрения соответствует избыточной фиксации в маломерных блоках (Суперэго, Суперид) с их жесткими внутренними требованиями и негативными управляющими эмоциями (первичными и вторичными). Недостаточная сила Эго в психоанализе может соответствовать нереализованности по Эго блоку в соционике. Так как именно по Эго блоку нам легче всего осуществлять долгосрочное планирование, видеть глобальную перспективу, быть гибкими. Преимущественно через блок Эго мы естественным образом воспринимаем и тестируем реальность, в нем присутствует

фокус внимания (что доказывают эксперименты по записи мыслей [8]). В случае нормализованной работы модели большинство переводов управления из маломерных функций осуществляется в блок Эго, то есть не происходит избыточной фиксации в управляющих эмоциях по маломерным блокам [9]. С точки зрения психоанализа это соответствует умению находить тот самый компромисс между требованиями и влечениями, с учетом отсроченной перспективы.

#### *Структура психики в аналитической психологии*

В аналитической психологии К.Г. Юнга выделяют следующие основные компоненты структуры личности: **Эго, Персона, Тень, Анима/Анимус, Самость**.

**Эго** наделяется следующими функциями: самосознание, восприятие и тестирование окружающей реальности, а также *«способность оставлять контролирующие и организующие функции в состояниях деинтеграции и, когда нужно, отойти в сторону для спонтанного творческого функционирования»* [10]. С соционической точки зрения это частично пересекается со свойствами функций блока Эго: ментальность, многомерность.

**Персона** в аналитической психологии — социальное Я, роль, проистекающая из общественных ожиданий и обучения в раннем возрасте.

*«Персона есть комплекс функций, создавшийся на основах приспособления или необходимого удобства, но отнюдь не тождественный с индивидуальностью»* [11].

Можно отметить пересечения концепта Персоны в аналитической психологии К.Г. Юнга с понятием Суперэго в психоанализе, а также с ожиданиями общества, которым мы вынужденно подчиняемся, а затем интроецируем их уже как внутренние негибкие требования по маломерным функциям.

**Тень** — спрятанные, бессознательные аспекты психологической структуры личности, обычно отвергаемые сознательным Эго.

*«Хотя с помощью инсайта и доброй воли Тень способна в некоторой степени быть ассимилированной сознательной личностью, опыт показывает, что существуют определенные черты, которые оказывают наиболее упорное сопротивление моральному контролю и делают невозможным хоть какое-то на них влияние. Эти сопротивления обычно связаны с проекциями, которые не распознаются как таковые, и распознание их становится делом нелегкого морального усилия личности»* [12].

Реализации Тени препятствует Персона. В той степени, в какой мы отождествляем себя со светлой и яркой Персоной, Тень соответственно играет роль тьмы. Тень и персона оказываются в компенсаторной взаимосвязи. Другой аспект тени состоит в том, что она не является лишь темным скопищем, населяющим изнанку личности. Тень также состоит из влечений, способностей и положительных моральных качеств, которые либо были когда-то похоронены личностью, либо никогда ею не осознавались.

*«Если бы вытесненные склонности, называемые мной тенью, были только злом, то не возникало бы особых проблем. Но тень — это не что-то целиком скверное, а просто низшее, примитивное, неприспособленное и неудобное. В нее входят и такие низшие качества, детские и примитивные, которые могли бы обновить и украсить человеческое существование»* [15].

С точки зрения соционики частичные пересечения с архетипом Тени есть у блока Ид (содержащего функции обратной верности к Эго, которые могут восприниматься как чуждое, «перевернутое» мышление), а также у маломерных функций, по которым нас могут глубоко уязвлять поведение других людей в тех аспектах, в которых мы чувствуем собственную некомпетентность, негибкость.

**Анима/Анимус** — Карл Густав Юнг исходил из идеи, что психика человека целостна и содержит в себе обе пары полюсов (дихотомий/оппозиций). Если одна часть находится в сознании, то другая, комплементарно дополняющая ее, в бессознательном. В силу удаленности от сознания эта дополняющая часть может не быть присвоена как присущая индивиду. Может

быть спроецирована на партнера. Одной из таких дихотомий является мужское-женское. Так, например, «женскому» часто ставят в соответствие чувственный, интуитивный, иррациональный путь (этико-интуитивный с точки зрения соционики), а «мужскому» — логический, волевой и рациональный (логико-сенсорный). Тогда как Юнг считал, что психика человека (независимо от его пола) содержит в себе и то, и другое. Бессознательные психические образы, представляющие женский архетип в психике мужчины и мужской архетип в психике женщины Юнг назвал Анимой и Анимус, соответственно. Эта идея целостности получила поддержку в соционике: психика и мужчин, и женщин содержит как этику, так и логику, как сенсорику, так и интуицию. Какие-то из этих функций находятся в суперблоке обдуманной обработки информации — Ментале, другие — в лишенном естественного фокуса внимания Витале. Какие-то из этих функций мы можем воспринимать как себя, свои сильные стороны, достоинства, то, в чем мы уверены, способны к творчеству (в норме это блок Эго). Другие (Суперид) скорее склонны проецировать на других, ища того, кто вызовет наше восхищение и удовлетворит наши потребности в этой части жизни.

**Самость** — архетип целостности, наиполнейшего человеческого потенциала и единства личности как целого; регулирующий центр психического. Самость как объединяющий принцип в области человеческой психики занимает центральное место в управлении психической жизнью и поэтому является высшей властью в судьбе индивида.

*«Самость не только центр, но также и вся окружность, которая включает в себя как сознательное, так и бессознательное; она является центром этой всеобщности, точно так же как эго является центром сознания» [12].*

Когда Самость репрезентирует *complexio oppositorum*, единство противоположностей, она также выступает в виде объединенной дуальности, например, в форме дао, как взаимодействия инь и ян, или враждующих братьев, или героя и его противника (соперника, заклятого врага, дракона), Фауста и Мефистофеля и т. д. Поэтому эмпирически самость представлена как игра света и тени, хотя и постигается как целостность и союз, единство, в котором противоположности соединены.

*«С интеллектуальной точки зрения самость — не что иное, как психологическое понятие, конструкция, которая должна выразить неразличимую нами сущность, саму по себе для нас непостижимую, ибо она превосходит возможности нашего постижения, как явствует уже из ее определения. С таким же успехом ее можно назвать «богом в нас». Начала всей нашей душевной жизни, кажется, уму непостижимым образом зарождаются в этой точке, и все высшие и последние цели, кажется, сходятся на ней. Этот парадокс неустрашим, как всегда, когда мы пытаемся охарактеризовать что-то такое, что превосходит возможности нашего разума» [16].*

Самость символизирует настолько целостное и лишенное противоречий, трансцендентное состояние, что длительное пребывание в нем не является естественным для психики человека и, особенно в случае слабого Эго, грозит его растворением, соответственно ослаблением чувства реальности, психической инфляцией и даже психозом. Скорее в норме взаимодействие Эго и Самости представляют из себя динамический, но точечный контакт, в ходе которого Эго способно обогащаться. Периодически соприкасаясь с Самостью, Эго получает более укорененное ощущение своей связи с самой сердцевиной психического. С помощью Эго ценностные тенденции Самости, благоприятствующие жизни на большей глубине и с более высоким уровнем интеграции, становятся доступными человеку. С одной стороны, такой человек опирается на собственную индивидуальность, с другой — ощущает свою связь с коллективным, всеобщим. Усиление связи между Эго и Самостью, интеграция других структур психики в единое целое, частичное становление бессознательных явлений — сознательными, является частью процесса индивидуации, присущего психике человека и направляемого Самостью.

*«Насколько больше мы осознаем себя через самопознание и действуем соответственно этому, настолько уменьшается пласт личного бессознательного, накладываемый на коллективное бессознательное. При этом возрастает сознание, которое*



*больше не заточено в ограниченный, сверхчувствительный личный мир интересов цели. Это расширенное сознание больше не будет ранимым, эгоистическим набором личных желаний, страхов, надежд и амбиций: Напротив, оно принимает на себя функцию связи с миром объектов, приводящих человека к абсолютной, связующей и неразрывной общности с миром в целом» [13].*

*«Самость — это цель нашей жизни, так как она и есть наиболее полное выражение пророческого сочетания, которое мы называем индивидуальностью» [14].*

*«Индивидуация означает: стать отдельным существом и, поскольку мы понимаем под индивидуальностью нашу самую сокровенную, последнюю и ни с чем не сравнимую уникальность, стать самим собой. Поэтому «индивидуацию» можно было бы также перевести как «восамление» или как «самоосуществление». Чтобы избежать постоянно возникавших недоразумений, Юнг указывает на то, что использование понятия «Самость» не говорит ни о какой-либо форме «самостного» эгоизма, ни об индивидуализме, в каком бы виде он ни проявлялся. Два этих понятия Юнг разграничивает следующим образом: индивидуализм есть преднамеренное выпячивание и подчеркивание мнимого своеобразия в противовес проявлению уважения к коллективу и выполнению обязательств перед ним. Индивидуация же означает как раз более совершенное и более полное исполнение человеком своего коллективного предназначения, поскольку достаточное проявление своеобразия индивида оставляет надежду на лучший социальный эффект, нежели пренебрежение или даже подавление этого своеобразия» [15].*

С точки зрения соционики можно предположить, что именно 1-я базовая функция с ее широтой, глобальностью, максимальным отсутствием жестких делений, способностью видеть прообраз будущего по своему аспекту является тем проводником, через который возможен контакт Эго и Самости, реализация процесса индивидуации. Именно по первой функции мы можем и творить новое, отходя от существующих норм, и ощущать связь с миром «в целом», с актуальным социальным контекстом, с чем-то большим, не исчерпываемым только нашими собственными воззрениями, предпочтениями и нуждами. Через первую функцию мы можем осмыслять свою миссию в этом мире, что и является воплощением связи Эго-Самость.

Исследуя параллели между соционикой, психоанализом и аналитической психологией, возникает вопрос, как совместное использование этих систем знаний может помочь человеку на его пути? Обозначим некоторые пути:

- Хотя психика стремится к норме, и процесс индивидуации происходит у каждого человека, на его пути возможны преграды и затруднения. К психологическим знаниям часто обращаются люди, ощущающие себя в тупике, не понимающие куда двигаться дальше, утратившие радость или ощущение смысла. С точки зрения психоанализа мы можем предположить, что в силу ряда причин их Эго не справляется со своими задачами. Часто в таких ситуациях мы наблюдаем диктат Суперэго. С точки зрения аналитической психологии К.Г. Юнга мы бы могли предположить, что они утратили контакт между Эго и Самостью и не слышат голоса индивидуации, а иногда считают Персону всей своей личностью. В этом случае соционическая диагностика могла бы помочь человеку отделить подлинное от ложного, от результата воспитания; понять, в каком направлении, возможно, лежит путь индивидуации, возвращающий психическую энергию (Либи́до) и смысл существования.
- Когда мы наблюдаем в соционической диагностике искажения ТИМа, сложности с рассмотрением и принятием версии, очевидно, что это явление имеет глубокие корни в психике. И в таком случае «цепляние» за определенную версию может служить своего рода психической защитой. Понимание глубины этой проблемы (что она не исчерпывается принятием-непринятием версии) может помочь человеку обратиться к необходимой для него психологической работе.

В процессе психотерапии возникают предположения о ТИМе клиентов. Приносимая новая информация подтверждает или опровергает эти гипотезы. Значимым наблюдением для меня стало то, что успехи клиента, которые он приносит в терапию (изменение его самоощу-

щения и положения, большая свобода, гибкость, ощущение той самой связи с собой и окружающим миром, уверенность, и другие вещи) часто коррелируют с нормализацией работы его модели ТИМа. Она выражается в присвоении качеств Эго и реализации по этому блоку (необязательно профессиональной), готовности отойти от нормативной правильности в виде наставлений социума или родителей (снятие акцента с маломерных блоков), признании собственных ограничений, уязвимостей, с которыми приходится сосуществовать (ограничений по маломерным функциям). Иногда это непростой и длительный процесс. Сложно расстаться с той маской, которая когда-то обеспечила нам выживание и принятие. Однако в процессе совершенно очевидными становятся изменения на микро- и макроуровнях: ощущении от человека, того, как он себя держит, от его тела (скован ли он, напряжен, зажат, ригиден или же свободен в самопроявлении, расслаблен, уверен). Наполнен ли он энергией, готовностью пробовать, действовать, опираться на себя, проявляться, сталкиваться со сложностями, ошибками и не разрушаться при этом. Чувствует ли он себя «на своем месте» или наоборот «не в своей тарелке». Это влияет и на его подачу в социуме, в контакте с другими. Соответственно, меняется не только внутреннее самоощущение, но и ответ, реакция от внешнего мира. Это результат большой внутренней работы, без которой этот результат не состоялся бы (ранее, до проделывания этой работы, человек мог бы отвергнуть версию ТИМа, если бы ему ее предложили).

На мой взгляд, важным является вывод, который можно сделать на основании опыта наблюдений: в определенной точке представления о норме и гармонии в соционике, психоанализе и аналитической психологии — сходятся, что позволяет успешно использовать эти инструменты в совместной работе.

### Л и т е р а т у р а :

1. *Фрейд З.* Советы врачам при ведении психоаналитического лечения // Российский психоаналитический вестник. — 1991. — № 1. — С. 140-145.
2. *Винникот Д.* Игра и реальность. — М.: Ин-т общегуманитарных исследований, 2002. — 288 с.
3. *Фомина Н.* Костюмы к фильмам Андрея Тарковского / Пер. К. Юдельсон. — Лондон: Cugnet, 2015. 280 с.
4. Телеграмм-канал «Кино, костюм и кофе» [Электронный ресурс]. — URL: <https://t.me/kinocostumecoffee>.
5. *Ермак В.Д.* Возрастное развитие и информационное наполнение психики — становление индивидуальности и личности человека // Соционика, ментология и психология личности. — 2004. — №3.
6. *Фрейд З.* Остроумие и его отношение к бессознательному. — СПб.: Азбука-классика, 2005.
7. *Фрейд З.* Введение в психоанализ. Лекции. — М.: Фирма СТД, 2003.
8. *Эглит И.М.* Основы соционического самонаблюдения // Соционика, ментология и психология личности. — 2011. — №1.
9. *Эглит И.М., Тумольская В.А.* Исследование переводов управления в модели А // Соционика, ментология и психология личности. — 2012. — №1.
10. *Самуэлс Э.* Юнг и постъюнгианцы: Курс юнгианского психоанализа. — М.: ЧеРо, 1997. — 416 с.
11. *Юнг К.Г.* Психологические типы. — М.: «Университетская книга», ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2009. — 352 с.
12. *Зеленский В.* Словарь аналитической психологии. — М.: Высш. шк., 2000. — 120 с.
13. *Юнг К.Г.* Отношения между Эго и бессознательным [Электронный ресурс]. — URL: [https://bookap.info/klasik/yung\\_otnosheniya\\_mezhdu\\_ego\\_i\\_bessoznatelnym/](https://bookap.info/klasik/yung_otnosheniya_mezhdu_ego_i_bessoznatelnym/).
14. *Юнг К.Г.* Синхрония: аказуальный объединяющий принцип. — М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 2009. — 720 с.
15. *Вер Г.* Понятие индивидуации у Юнга // Энциклопедия глубинной психологии. Т. 4. Индивидуальная психология. Аналитическая психология / Пер. с нем. / Общ. ред. А. М. Боковикова. — М.: Когито-Центр, МГМ, 2004. — 588 с.

Статья поступила в редакцию 06.11.2022 г.