

РУБРИКА

УДК 159.923

Четверикова Т.Г.

**С КОРОНОЙ ПО ЖИЗНИ.  
СОЦИОНИКА КАК ПУТЬ К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ  
И ОСОЗНАННОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С МИРОМ**

Статья об осознанном применении на практике знаний о том, как функционирует ментальное кольцо модели А в типе сенсорно-логический экстраверт (СЛЭ). Рассматривается базовая функция типа — волевая сенсорика — и ее взаимодействие с другими ментальными функциями.

*Ключевые слова:* соционика, сенсорно-логический экстраверт, ментальное кольцо, модель А.

**1. Путь к себе**

Началось все в далеком 2010-ом. Тогда я впервые стала задаваться вопросом, кто есть я и те, кто меня окружает. Знаете, есть такая шутка: родить родили, а инструкцию по использованию выдать забыли! А ведь, действительно, жизнь была бы намного проще и понятнее, если каждому человеку при рождении выдавалась бы не метрическая карточка с ростом и весом, а руководство по эксплуатации своих личностных характеристик для легкого коммуницирования с людьми и успешного продвижения по жизни.

Так вот, к 2010-ому у меня накопилось очень много вопросов, на которые не смогли дать ответы ни собственный житейский опыт, ни «мудрые» советы знакомых и родственников, ни умные книги по философии и психологии. И мне в срочном порядке понадобились практические инструкции не только к самой себе, но и к себе подобным.

Я — человек везучий, и вскоре на мое желание из просторов интернета прилетела реклама одной из московских школ соционики, которая как раз — вот так совпадение! — набирала группу студентов для диагностики и обучения неизвестной науке с красивым певучим названием со-ци-о-ни-ка. Название мне понравилось, реклама того, что я получу в итоге, показалась вдохновляющей, и я записалась на курс.

В школе на недолгом собеседовании я была отнесена к типу логико-сенсорный интроверт, с которым и сроднилась на долгие недобрые десять лет. Недобрые — потому что сначала я была дружна со своим типом. Я не ощущала никакого несоответствия между нами и с удовольствием пользовалась преимуществом сильных функций ЛСИ, уделяя особое внимание логике отношений. Долгое время мне это удавалось. Тогда я работала экономистом в государственной организации, где требовались хорошие аналитические способности, исполнительность и полное отсутствие свободомыслия, творчества и личного мнения. И я начала подстраиваться под свой тип, стараясь быть последовательной, стройной в мыслях и изложении и незаметной в пространстве, так я понимала рациональность и интроверсию. Я очень верила в то, что я — это он, логико-сенсорный интроверт.

Со временем тип ЛСИ начал давить. Мне стало в нем тесно. Я заметила, что мне тяжело держать рациональную осанку, и моей спине комфортно вовсе не в прямом состоянии, а... в дугообразном. Что четкое выполнение накануне запланированных дел начало сбивать и досаждало. Как же не обращать внимание на *вдруг подвернувшиеся возможности* и не учитывать *вдруг откуда ни возьмись взявшиеся обстоятельства*, даже если планы уже построены, и вся сила воли направлена на их воплощение? Когда руководство давало указания, противоречащие моей должностной инструкции или нарушающие график рабочего времени, я отказывалась их выполнять, ссылаясь на имеющиеся нормативные документы и идя, по сути, против системы, в которой работала.

Я заметила, что мне чрезвычайно интересно выполнять несколько дел одновременно. Более того, я просто получаю экстаз, когда, разгружая посудомойку, параллельно ставлю в кофемашину свежепомытую чашку и водружаю на плиту сковороду. А потом мне удается закон-

чить разбор посуды из посудомоечной машины как раз в момент, когда горячий ароматный кофе оказывается в чашке, а на сковороде уже поджаривается глазастая яичница. Ну, не чудо ли? Я обожаю, когда у меня получается этот плавный, непрерывный во времени конвейер дел.

В чем же здесь организованность, дисциплинированность и последовательность рационального логико-сенсорного интроверта, спросите вы? Такой же вопрос задала себе и я. И отправилась за ответом в НИИ Соционики.

## 2. Долой маски

В НИИ все расставили по местам, определив меня в иррационалы, а, заодно, логики и сенсорники. Последнее не стало для меня сюрпризом, так как логико-сенсорному интроверту эти признаки также присущи. А вот дальше случилась неожиданность. Я оказалась экстравертом. Эта новость далась мне особенно тяжело. Потому что я просто-таки сроднилась с мыслью о своей интровертности.

Я пользовалась признаком интроверсия так, как я ее понимала, оправдывая ею минимизированный круг общения, безынициативность и социальную закрытость. Я следила за «правильностью» своего интровертного поведения. И если я ловила себя на повышенном тоне голоса, неподобающей разговорчивости или на том, что мои жестикулирующие руки как-то вдруг слишком высоко для интроверта вздымаются над головой или раскидываются в разные стороны, то, конечно же, напоминала себе, кто я есть, и что такое поведение приличному интроверту вовсе не свойственно.

В НИИ Соционики я узнала, что логико-сенсорный интроверт — это всего лишь моя маска. Защитная маска, приобретенная, конечно же, в детстве. В ней было безопасно. С ней было удобно. Но пришло время, и она стала мала. Расставание оказалось не сильно болезненным, потому что далеко от типа ЛСИ я не ушла. Структурная логика и волевая сенсорика остались при мне. Распрощаться пришлось с рациональностью и интроверсией.

Итак, мой тип — сенсорно-логический экстраверт. Звучит, величественно и монументально. Но столь же величественно и монументально я себя пока не ощущала. Ведь до сих пор направляла волевою сенсорикой на самоограничение и ограничение притязаний других людей в свою сторону. Что ж, настало время осознания своих собственных сил и возможностей. Время расставить все по своим местам: структурную логику — на место творческой функции, интуицию возможностей — на место ролевой... И, наконец-то, водрузить на голову корону, отнеся волевою сенсорикой на трон базовой функции и научившись осмысленно распоряжаться ею в полном объеме — не только как стражником и аргументом обороны, но и как экспертом в оценке того, что из себя представляет окружающий мир, его объекты, какие у них свойства, и на что они способны.

## 3. Новая корона

Для начала было бы неплохо познакомиться с волевой сенсорикой, с тем, как она проявляется на месте первой базовой функции и в сочетании с другими функциями ментального кольца модели А типа сенсорно-логический экстраверт.

Волевая сенсорика на месте базовой функции являет собой образ мудреца, который ведает, как насыщать жизнь красотой и статусом.

**Волевая сенсорика (●)** — это аспект информации о явных внешних качествах объекта: форме, красоте, силе, воле, мобилизованности.

**Базовая функция** — это основа личности и интеллекта человека. Информацию по ней он воспринимает осознанно, адекватно и может выступать в роли эксперта по вопросам в области аспекта этой функции.



Рис.1. Модель А типа сенсорно-логический экстраверт.

Мудрец умеет заявлять о себе и своих желаниях. Он уверен в своих силах, самостоятельно принимает ответственные решения и упорно реализовывает их в реальной действительности.

Мудрец знает, как распоряжаться имеющимися ресурсами, как осуществлять контроль и управлять в зависимости от взятых на себя обязательств.

Мудрец умеет проявить твердость и сконцентрироваться в трудной ситуации. Он не позволит пасть духом ни себе, ни тем, кто рядом. И может вселить решительность унывающему, поддержать своей энергией ослабевшего и при необходимости дать волшебный пинок тому, кто в нем нуждается.



#### 4. Помощники. Взаимодействие волевой сенсорики с другими функциями металлического кольца типа СЛЭ

##### 4.1. Логика отношений

Мудрец способен действовать в одиночестве и воспринимать информацию без помощи других функций, но его работа становится намного интенсивнее и результативнее, когда вторая функция модели А — а у сенсорно-логического экстраверта это творческая логика отношений — создает ему комфортные условия.

**Логика отношений** (□) — это аспект информации о явной статике отношений, о соотношениях объектов: взаиморасположении, расстоянии, измерении объекта объектом.

**Творческая функция** — это бесстрашный и находчивый изобретатель, творчески и нестандартно подходящий к обработке информации. По расположенной в ней функции человек быстро усваивает информацию, часто генерирует ее сам и выступает в роли критика.

Вместе эти две функции — волевая сенсорика и логика отношений — составляют каркас типа сенсорно-логический экстраверт. Именно в них заложены его таланты и сила. Через призму данных функций СЛЭ воспринимает мир, меняет его и выступает в качестве эксперта с точки зрения: «я в силах, я знаю, я уверен, как надо и как правильно».

В моей жизни взаимодействие волевой сенсорики и логики отношений проявляется следующим образом.

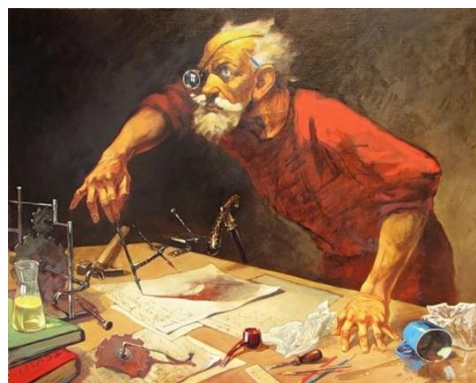
При пересечении дороги вне пешеходного перехода по манере езды, внешнему виду, скорости приближающейся машины и расстоянию до нее я вижу, нужно ли ее пропустить, или можно безопасно продолжить свой путь.

Я знаю, что такое эстетика быта. И могу обустроить, например, жилую комнату таким образом, что в ней станет красиво и доступно. Это значит, что в помещении будут располагаться все необходимые предметы интерьера, любимые домочадцами вещи окажутся на видных местах или в пределах досягаемости. И в то же время, в комнате будет свободно.

Я вижу, как разместить на рабочем столе, в шкафу, выдвижном ящике или на полке предметы так, чтобы ими можно было удобно пользоваться, легко доставать и отправлять на место.

Долгое время я была ответственна за сборку чемоданов всех членов семьи при отъезде в отпуск. У меня помещается все и всегда. И багаж при этом выглядит аккуратно и эстетично.

А уж в загрузке посудомоечной машины или расстановке продуктов, контейнеров и посуды в холодильнике мне, вообще, нет равных. Я вижу, как впихнуть невпихиваемое. И мне важно, чтобы результат моего труда имел презентабельный вид.



Я называю это мое умение структурированием пространства. И с удовольствием структурирую все — от информации в голове или на бумаге до вполне себе весомых и габаритных предметов материального мира.

#### 4.2. Интуиция возможностей

На месте третьей ролевой функции в типе сенсорно-логический экстраверт находится интуиция возможностей.

**Интуиция возможностей (▲)** — это аспект информации о неясных, внутренних качествах объекта: структуре, потенциальных возможностях, способностях.

**Ролевая функция** — актер, помогающий вписаться в общество. Обладая большим количеством норм и правил, как действовать в разных ситуациях, ролевая функция подсказывает, как себя надо вести. Когда человек оказывается в непривычной для себя обстановке или в новом коллективе, эта функция оценивает обстановку, выбирает по своему аспекту необходимый шаблон и играет роль, необходимую для адаптации.

Базовая волевая сенсорика и ролевая интуиция возможностей составляют в типе СЛЭ диагональный императив (●▲).

**Диагональный императив** — это пара функций, которые находятся по диагонали друг другу в модели А и принадлежат одному кольцу: либо ментальному, либо витальному.

В ситуации, когда одна из функций не справляется с текущей ситуацией, психика использует диагональный императив для переключения внимания на другую, диагональную ей в модели А. Это происходит, например, когда мы не можем повлиять на некомфортную внешнюю ситуацию. Такое переключение снижает болезненность восприятия и дискомфорта.

Долгое время, считая себя ненаходчивым рационалом с болевой интуицией возможностей, я заранее готовилась к новым ситуациям, тщательно вырабатывала порядок действий, просчитывала свои реакции. Такое поведение, зачастую, оказывалось проигрышным. Так как неукоснительно следуя плану намеченных действий и направляя волевую сенсорнику на достижение ожидаемого результата, я переставала учитывать новые обстоятельства и оказывалась в неловком или затруднительном положении. Перестав заранее моделировать до мелочей свое поведение и начав доверять интуиции, я стала легче и непринужденнее вписываться в незнакомую обстановку, увереннее чувствовать себя в новом коллективе.

Если у меня не получалось взять ситуацию наскоком, с разбега, то нередко я отказывалась от дальнейших действий, не пытаясь поискать другой вариант решения задачи. Особенно, если она касалась темы взаимоотношений с людьми. Проработанная с помощью соционических знаний интуиция возможностей без оков волевой сенсорники научилась самостоятельно использовать благоприятное стечение обстоятельств, находить нестандартные решения и делать выбор с уважением к себе и окружающим.

Осознанно отказываясь от упорства и упрямства при достижении ускользающей цели, я увидела, как можно иначе реагировать на ситуацию. Например, поменять цель, перенести планы на другое время или, вовсе, отказаться от желаемого и принять ситуацию такой, какая она есть. Как показывает опыт, не все, что я хочу, мне, действительно, необходимо. И если чего-то не случается, то своевременное переключение на другое решение, путь, на другую цель, помогает, к моему удивлению, получить оптимальный результат.



#### 4.3. Этика отношений

Следующая функция, о которой мне хотелось бы поговорить, это этика отношений. В модели А сенсорно-логического экстраверта этика отношений находится на позиции четвертой,

болевой функции или в точке наименьшего сопротивления.

*Этика отношений* (□) — это аспект информации о неявной статике отношений, о субъективных отношениях: притяжении — отталкивании, симпатии — антипатии.

*Болевая функция (точка наименьшего сопротивления)* — «ахиллесова пята», функция, по аспекту которой человек болезненно воспринимает даже нейтральную информацию. Не-объективность в оценках происходящего по болезненным функциям приводит к повышенной уязвимости психики человека. Болевая в своей работе основывается только на накопленном личном опыте.

Такое уязвимое расположение этики отношений давало мне представление о себе как об интроверте. Неосознанный выбор стратегии избегания неудач по болевой привел меня к замкнутому образу жизни, минимизации общения и скованному поведению. Этика отношений строго держала мою коммуникацию под контролем, который был направлен на сокрытие собственных внутренних переживаний и создание определенного впечатления о себе. Я без усилий поддерживала формальные отношения, но общение на более глубоких уровнях, нежели это происходит при обычных разговорах, давалось мне с трудом.

Волевая сенсорика твердо стояла на страже моего душевного комфорта, моих границ от болезненного вмешательства со стороны, неумолимо отторгая тех людей, с которыми я не находила инструментов для взаимодействия. Не видя общих точек соприкосновения, я легко прекращала контакт.

Получив с помощью соционики знание о своей точке наименьшего сопротивления, я стала лояльнее относиться к собственным промахам по этике отношений, подчас, по-доброму посмеиваясь над ними. Одновременно в своем поведении я делаю акцент на доброжелательном отношении к окружающим. Изучение психологии помогло мне накопить практический опыт по налаживанию коммуникаций, который я наращиваю с помощью соционики.



## 5. Заключение

Вот, в общем-то и все, что я хотела сказать о своем пути к пониманию себя и осознанному взаимодействию с миром через изучение соционики. Подчеркну, что важно не только знать себя, но и уметь осознанно использовать информацию о своем типе.

Я намеренно не привела в разделе, посвященном интуиции возможностей, конкретный пример из своей жизни о проявлении этой функции на месте ролевой, чтобы сделать это сейчас.

Эта статья — совершенно новое для меня дело, новый опыт. И я сознательно писала ее не по плану. Он попросту отсутствовал. Я знала, что, если я составлю план заранее, то буду «по старой памяти» стойчески придерживаться его, отвергая новые мысли, идеи, желания. Так было при написании школьных сочинений, которые, в итоге, выглядели «причесанными», стандартными, как под копирку, и бездушными. В этой статье я иррационально плыла по течению, доверяя интуиции, интересу, случаю. Что из этого получилось, судить вам.

## Л и т е р а т у р а :

1. Аугустинавичюте А. Модель информационного метаболизма. //Соционика, ментология и психология личности. 1996. № 6.
2. Рабочая тетрадь курса «Соционика Классика» (модуль 2) НИИ Соционики — 2020 г.
3. Прокофьева Т.Н. Кузьмина М.Ю. Точка наименьшего сопротивления (ТНС). // Школьный психолог, 2001.
4. Прокофьева Т.Н., Прокофьев В.Г., Исаев Ю.В. Диагональные императивы. // Соционика, ментология и психология личности. 2012. № 1.

Статья поступила в редакцию 18.09.2020 г.