

ОТ ПЕРВОГО ЛИЦА

УДК 159.923.2

Михаляк П. П.

СОЦИОНИКА ИЗМЕНИЛА МОЮ ЖИЗНЬ

Цель настоящей статьи — ознакомить с моделью А, а также обсудить опыт конкретного человека, применяющего недавно полученные соционические знания при анализе своего жизненного опыта, личных отношений, отношений в рабочем коллективе, человеческих отношений. И последующих изменений в восприятии себя и окружающих.

Ключевые слова: соционика, интуитивно-этический интроверт (ИЭИ, $\Delta\blacksquare$), базовая функция, творческая функция, ролевая функция, точка наименьшего сопротивления, суггестивная функция, референтная функция, ограничительная функция, реализующая функция, интуиция времени, этика эмоций, сенсорика ощущений, логика действий, волевая сенсорика, структурная логика, интуиция возможностей, этика отношений.

Я долго готовился к экзамену.

Практически всю ночь.

Определённо, изучение соционики положительно повлияло на мое восприятие жизни, помогло осмыслить заново те события, комплексы, переживания, которые случились в прошлом и далёком детстве тоже. Причём, это знание не хочется забывать так, как забывается почти всё или многое из изучаемого и в школе, и в институте. Хочется знать больше, читать больше соционической литературы, понимая при этом, что обретаешь некую грамотность, сравнимую с умением читать. Жутко, страшно представить себе человека не умеющего читать. Я не могу себе представить себя, не знающего соционику. Вернее могу, но лучше не надо! Жалко лишь то, что узнал основы соционики в достаточно зрелом возрасте, успев «наломать дров» и наделать достаточное количество ошибок в отношениях с близкими и родными, да и на работе тоже! Больше половины из этих ошибок можно было бы избежать, не делать и не сделать, зная основы соционики.

Изучая соционику, примираешься, сделав определённое усилие, с тем, что ты имеешь не только сильные, но и слабые стороны. Учишься не бояться и не стесняться своих и сильных, и слабых функций в силу некоторых социальных и общественных «табу», а учишься работать по своим сильным функциям, учитывать слабые, заново открывая самого себя для себя. Сначала тихо (а иногда и громко), смущенно соглашаешься со своими слабыми функциями. А уж собственная память, оказывается, давно полна примерами, услужливо демонстрирующими «проколы» по своим слабым функциям. Ой, полна!! Хорошо, что хоть не у меня одного, а у всех. Всем людям нужно смириться с мыслью о том, что нет суперлюдей, суперчеловеков, а есть люди со своими и сильными, и слабыми сторонами, не хуже и не лучше других. Все друг от друга отличаются. И это хорошо! Даже мой знакомый ИЭИ ($\Delta\blacksquare$) может меня рассердить и разозлить. Что уж говорить про другие типы! Но! Нужно обязательно знать основы соционики, учиться заново общаться и понимать друг друга, терпимее относясь к слабым функциям партнёра по коммуникации. Не выставляя безоговорочных требований и претензий типа — «Ты должен!» или «Ты должна!». А уж родители, родственники и знакомые долго и с избытком снабжали нас этими требованиями и претензиями! Не могу не вспомнить любимого и уважаемого Жванецкого — «ТщательнЕе надо, ребята! ТщательнЕе!».

Возникает новый взгляд на себя и новое понимание себя. Начинаешь понимать и принимать причины собственных поступков, понимать и принимать ответную реакцию близких и родственников, которых и типизируешь в первую очередь, так как знаешь их очень хорошо и общением с ними наполнена вся сознательная жизнь. Принимая себя таким, какой ты есть, со своими сильными и слабыми функциями, переходишь на какой-то новый уровень восприятия и себя, дорогого, и других людей, из близкого круга, в первую очередь. И просто окружающих. Учишься терпимее к ним относиться. И отношения с близкими и родными

наполняются некоторой гармонией, содержательностью, становятся плодотворными. То же самое происходит и на работе, в окружении коллег и знакомых. Начинаешь по-новому воспринимать проблемы в отношениях на работе, более того, появляется понимание как их «разрулить». Пытаешься применить эти знания, а когда получается — полный восторг!

Моя **базовая интуиция времени** (Δ) укрепила меня в использовании моих интуитивных предчувствий, о которых я раньше стеснялся говорить, считая их какими-то детскими комплексами. Раньше я, рассказывая кому-нибудь из близких о будущем, о том, как и чем закончится то или иное событие (не всякое, естественно, а волнующее, беспокоящее, затрагивающее меня или близких мне людей), обязательно снабжал своё «предсказание» какой-нибудь шуткой или остротой, чтобы не выглядеть этакой «древнегреческой пифией», прорицателем. Теперь я просто знаю, что, когда меня «несёт» по полной так, что я и сам с удивлением слушаю свой голос, говорящий про то или иное событие, мне нужно спокойнее относиться к этим своим предсказаниям, а близким — больше доверять им и использовать их. А уж течение времени как некоторой реки, как некоторого потока, пронизывающего всё и вся, очень давно занимало мои мысли, волновало и не давало покоя и не даёт до сих пор. Может быть, отсюда моя любовь ко всяким ежедневникам, которых у меня целая коллекция. Кстати, до сих пор не нашёл идеального, который отвечал бы моим особенным и экспертным требованиям. Придётся сделать, «сотворить» самому. Отсюда точно моё чёткое понимание — сколько времени займёт то или иное событие, на которое родные, близкие или коллеги выделяют привычные для них пять минут, «ну, или полчаса, на худой конец».

У меня **творческая этика эмоций** ($\blacksquare$). Свои эмоции стали гораздо понятнее. Ведь практически вся жизнь для меня состоит из эмоций. Любое событие измеряется эмоциональной составляющей. Мир эмоций важен для меня, информацию об эмоциях другого человека я чувствую, понимаю и «считываю» практически со спины.

Моё настроение, конечно же, очень важно для любого дела, да и для отдыха тоже. Если раньше ругал себя за случающееся нерабочее настроение, сейчас понимаю, что никуда от него не денусь. Учусь быстрее настраивать себя, входить в рабочее состояние. Учусь сразу «съедать лягушку» в терминах хорошей книжки Б. Трейси.

Зато, если есть настроение, то работа «горит» в руках, мысли «несутся вскачь», нет, не так, разбегаются во все стороны, как кошки. И не за всеми из них я успеваю уследить. Слова льются так, что сам диву даешься, только успевай за собой записывать, шутки произносятся со спокойным бесстрастным лицом, как будто кем-то другим, вызывая хохот и сползание под стол всей «честной компании». На праздники и на дни рождения произносятся такие тосты, что народ начинает визжать от восторга, или замолкает в задумчивости, или же некоторые начинают шмыгать носом и плакать в платочек, душевно благодаря при этом. Кажется, что эмоции людей как ткань, нет, как невидимые нити, ниточки, начинают связывать всех, и ты плетёшь эту ткань, «паутину», ощущая себя волшебником, кудесником. Чужие эмоции, чужое настроение становятся похожими на податливый материал скульптора, и из этого материала ты способен сотворить такое! Что все ахнут! Очень приятно контролировать, «дирижировать» эмоциями людей, не всегда это удаётся на 100%, конечно. Теперь мне понятно нежелание начальника отпускать меня из-за проблемы поддержания хорошего настроения в коллективе.

Если у меня нет настроения, то всё валится из рук и начинаешь себя «разогревать» музыкой, книжками с картинками или хорошим текстом и прочими «настроенческо-эмоциональными» ускорителями и катализаторами.

Через настроение, через *этику эмоций* понимаешь с каким лицом, с какими словами нужно подойти к человеку и изменить ситуацию или его настроение. Или выслушать его, или просто положить руку на плечо, или взять за локоть и помолчать. Хорошо понимаешь, что молчание — это тоже инструмент, которым просто нужно не бояться и не стесняться пользоваться. Если раньше я комплексовал оттого, что люди обращались ко мне со своим бедами, неудачами, проблемами, я был своеобразной «жилеткой», в которую

«выплакивалось» много знакомых и друзей (и благодарило потом за поддержку, сочувствие и советы), то теперь я просто понимаю, что моя творческая этика эмоций работала на «полную катушку» и помогала и помогла многим. Если же сейчас приходится выслушивать, утешать или советовать, то я стараюсь определить тип человека и помочь ему с учётом его типа.

Свои эмоции иногда похожи на некоторые консервированные продукты. Какая-то музыка, какая-то ситуация, какой-то запах могут быстро вызвать из памяти некоторое событие, с которым они связаны, ощутить, пережить, прочувствовать это событие заново, во всех красках и ощущениях. Иногда и покраснееешь даже, если тогда, в той ситуации краснел. В общем, чувствуешь всё то, что чувствовал тогда, ярко, сочно, во всех мелких эмоциональных подробностях. Кстати, иногда это происходит неожиданно, непроизвольно и не всегда к месту.

Наверное, поэтому я так люблю перечитывать книги, пересматривать фильмы, «подпитывая» себя, заряжая себя теми или иными эмоциями. И для того, чтобы отдохнуть, и для того, чтобы настроиться на работу. Для разных задач — разная музыка, разные книги, разные эмоции. Эти все эмоции «пронумерованы», «сложены в хранилище» и упорядочены. Поэтому очень хорошо знаешь, какую эмоцию или настроение чем «запустить» за некоторое небольшое время, иногда за доли секунды, не успев даже подумать.

Кстати, поймал сейчас себя вот на чём. Набираю этот «поток сознания» на компьютере, играет музыкальный центр, включил радиостанцию, чтобы не отвлекаться на смену компакт-дисков для поддержания хорошего, творческого настроения. Как только зазвучала одна из многочисленных любимых композиций, сразу же бросил набирать текст и пошёл послушать, «подзарядиться», душевно прибавив громкости. Вот ещё одно интересное свойство — музыка как удовольствие, как кушанье, как лакомство. Бросаешь всё и слушаешь, получая «подпитку» положительных эмоций и сохраняя творческий настрой. Или же выделяешь специальное время для прослушивания, и чтобы никто не мешал, не отвлекал. Без этого регулярного прослушивания музыки — плохо.

Откликаешься на эмоции тоже быстро. Раньше, например, было стыдно, ругал себя за излишнюю, «недостойную мужчины» чувствительность при просмотре хороших драматических, чаще всего «оскароносных», фильмов. Сидишь в кинотеатре, смотришь на какую-нибудь душевную коллизию, нюанс и ловишь себя на том, что выкатилась «скупая мужская слеза». И это притом, что супруга смотрит спокойно, если не сказать равнодушно. Раньше просто сердился на себя, стеснялся, считая это каким-то детским комплексом неполноценности, или, если использовать слово покрепче, — «слюняйством», кстати, не без помощи и близких людей, и окружающих. Ха-ха! А теперь прекрасно понимаю, что это отклик, созвучность материалу хорошего фильма, что именно этого хотел, скорее всего, режиссёр, да и актёры тоже. А я откликнулся, отреагировал на этот неосознанный посыл. И благодарен им за пережитое ощущение, эмоцию, катарсис. И ведь не все этот посыл ощущают, понимают, «ловят». А это уже повод не для стыда, а повод для гордости! «Ай да Пушкин, ай да сукин сын!». Да, надо было заняться актёрской карьерой, все окружающие советовали. Или стать искусствоведом, художественным критиком.

Иногда испытываешь жгучую, непреодолимую потребность поделиться переполняющими себя эмоциями с близкими людьми. Не всегда это проходило удачно. Нет, не так. Зная теперь соционические типы своих близких, понимаешь, почему эти попытки были не всегда удачными.

Ролевая функция. Сенсорика ощущений (○). Могу важно и с тщательно дозируемым знанием дела (после того, как прочитал хорошую правильную книгу) поговорить о вкусе вина, глубокомысленно поддержать разговор, поспорить даже. Правила хорошего тона в пределах использования ножа и вилки и знания разницы в бокалах для шампанского и вина знаю и использую легко и непринуждённо. Но если никто не видит, или я в близком кругу — все блюда легко съем из одной тарелки, используя только ложку. Без проблем! Компот из стакана, извините. Идеальная еда, на мой взгляд, должна выглядеть как

некоторая горсть таблеток, естественно, с учётом необходимой ежедневной нормы витаминов и всяких там минералов. Проглотил и забыл. Или вот питерские «Митьки» вспомнились. У них в стеклянных банках: «Еда №1», «Еда №2», «Еда №3». Здорово!

Болевая функция. Деловая логика (■). Стал спокойнее относиться к своим отнюдь не деловым качествам. Перестал доказывать и «пыжиться». Некоторое время назад интуитивно нашёл хорошее средство в виде максимально подробного записывания на бумагу рабочих начальственных указаний с моими ключевыми фразами типа: «как-как вы сказали, поподробнее, пожалуйста»; «правильно ли я понял, что...»; «каковы приоритеты записанных задач в случае накладок по времени или новых вводных задач?». Очень помогает. Да и начальник никуда не денется, после того как я почти дословно записал его указания.

Мне встречалось в соционической литературе такое определение — если удалось отказаться, «отбояриться» от какой-то работы, залениться, то ИЭИ рад безмерно. Не понимаю! Не принимаю! Не согласен! Не залениться, а вот продумать предстоящий день со всеми задачами, вводными, перемещениями и поездками и оптимизировать всё это, и визиты и перемещения, сократив расход бензина (если на машине), минимизировав пешие перемещения, если пешком. «Накрыть» и решить несколько задач одним компактным путешествием. Или вот, начинаю я делать какую-нибудь работу. Сначала я ищу в ней структуру, некоторые повторяющиеся элементы, потом оптимизирую её выполнение, чтобы минимально возможными усилиями (не снижая качества, естественно) достичь максимального результата в минимально отведённое время. Вот это да! Вот это здорово! Что называется — «одним махом — семерых убиваю!». Вот тогда появляется законная гордость — удачно это я «отстрелялся» и много задач решил сразу! Вот. Правда, так удастся не всегда, а хотелось бы! Здесь, видимо, проявилось мое стремление к идеалу по точке наименьшего сопротивления.

Суггестивная функция. Волевая сенсорика (●). Всегда не любил и не люблю силовые и всякие прочие состязания и соревнования. На «слабо» с детства не реагирую. Главенствующую роль в семье я сразу и почти без сопротивления отдал супруге. Ибо сначала было смешно (обоим), а потом стало интересно (мне). Тем более, узнав после изучения основ соционики, что у супруги волевой сенсорики — хоть отбавляй! Зато мне иногда (а может и не иногда!) бывает очень трудно сделать над собой волевое усилие. В буквальном смысле слова «берёшь себя за воротник» и «тащишь» на рабочее место!

«Крупный специалист» по женской красоте. Всегда с удовольствием наблюдал и наблюдаю. Среди студенческих друзей был известен теорией — «женская красота и красота женского тела — как интегральный показатель женского же интеллекта».

В некоторых источниках по соционике я встречал такое определение — «ИЭИ любит изящные безделушки» и на последние деньги способен купить очередную, заставляя ими всё своё жилище. Это не про меня! Тщательно «просканировал» своё жилище и не обнаружил ни одной безделушки. Обратился за помощью к супруге, она радостно обещала показать много моих безделушек, с тех пор прошло шесть месяцев, пока не показала ни одной. Могу лишь добавить, что я поклонник функциональности, минимализма и конструктивизма в архитектуре, в интерьере, в дизайне. Кто бы умный посоветовал в своё время идти в архитектуру или дизайн (рисовал с детских лет и с удовольствием) — и пошёл бы с удовольствием!

Референтная функция. Структурная логика (□). Стремясь разобраться в чём-то по работе, всегда писал инструкции, руководства для себя. К моему удивлению, моими «шпаргалками» пользовались коллеги и благодарили, хвалили за «толковую инструкцию». Люблю структурировать информацию, написал и издал несколько раз маленьким тиражом книгу по визитным карточкам (анализ и разбиение на типы). Если нужно собрать интересующую меня информацию, то я очень активен, собран, наблюдателен. Собираю информацию всегда перед каким-то выбором, принятием важного для меня или моих близких решения, разностороннюю и максимально достоверную. Иногда могу задавать

достаточно бестактные вопросы в разговоре, стремясь получить интересующие меня данные. С другой стороны, приходится признать, мне трудно быть логически последовательным. С большими усилиями усваиваются различные таблицы, списки, логические построения и анализ (учёба на математическом факультете университета вспоминается как страшный сон, вся энергия ушла на общественную работу). Да вот хотя бы взять соционические знания. Прочитав с трудом до начала занятий 3 переводные книги по типологии и 3 по соционике, я не увидел никакой логики и системы (естественно, в пределах, отпущенных мне моделью А :-). Пришлось самому себе делать соционику «вкуснее», разыскивая и читая книги, написанные представителями клуба «гуманитариев». Теплее! Что-то стало вырисовываться. Перечитывая книги, читая новые после обучения, я стал как бы «читать между строк», то есть понимать, что автор сказал, но не стал далее объяснять (чего тут объяснять — и так всё понятно!). Так и хочется сказать — товарищ/господин автор! Такая интересная мысль! Что ж Вы её бросили и не развиваете? Не добавите 3-4 предложения, которые бы «конфетку» сделали из этой мысли, сказанной впопыхах, «на бегу». Да потому, подсказывают мне теперь мои начальные знания, что автор — логик (в отличие от меня), и этим всё сказано! Я не прочитал ещё ни одной книги по соционике для клуба «гуманитариев», толковой, ёмкой, душевной и «вкусной». Создать «с нуля» такую книгу пока не получается, а вот «скомпилировать» «вкусные» куски из нескольких — очень неплохая идея, на мой взгляд.

Ограничительная функция. Интуиция возможностей (▲). С юности круг моих знакомых постоянно увеличивался, что называется — «про запас», особенно в студенческие и последующие годы. Правда, несколько лет назад, я стал более избирательным в знакомствах. Чувствовать возможности и перспективы окружающих людей и различные ситуации получается очень неплохо. Если я не вижу перспективы в каком-то начинании или нахожу его пустым и не нужным, меня очень и очень трудно заставить принять в нём участие. А уж вариантов развития некоторых (интересных для меня или затрагивающих людей из моего близкого окружения) процессов могу предложить несколько и сразу. Вспомнил одно из любимых развлечений в юности (конечно, не очень приятное для окружающих) — это смотреть по телевидению премьеру какого-нибудь фильма и рассказывать, как будет развиваться сценарий под возмущённые крики: «Да он уже видел этот фильм!». Вспомнил периодически возникающее ощущение, что я как-то «засиделся», слишком долго нахожусь на одном месте и нужно куда-то бежать, туда, где интереснее, где больше информации, или туда, где есть какие-то новые интересные возможности.

Реализующая функция. Этика отношений (□). Чувствуя, когда можно и когда нужно, своё обаяние пускаю в ход, особо не задумываясь, что называется, «без слов». Отношения с большим количеством людей строятся легко и свободно. С другой стороны, достаточно замкнут и осторожен, когда разговор заходит обо мне, почти никому и ничего не рассказываю о себе, не говоря уже о первых «встречных и поперечных». Рассуждениями о морали и нравственности точно никого не утруждаю. А вот приветливость, доброжелательность, радушие, участие, сочувствие проявляю всегда, сразу и в достаточном количестве.

Надеюсь, я никого не шокировал своим откровенным анализом самого себя.

Очень благодарен своим учителям по соционике! Огромное спасибо за знания, полученные в НИИ Соционики!

Всем душевно желаю изучить как минимум основы соционики. Жить становится и легче и интереснее!

Л и т е р а т у р а :

1. Аугустинавичуте А. Социон. — М.: «Чёрная белка», 2008.
2. Прокофьева Т. Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений. — М.: «Алмаз», 2005.
3. Бескова Л. А., Удалова Е. А. Начала соционики. — М.: ГроссМедиа : РОСБУХ, 2008.
4. Удалова Е. А., Бескова Л. А. Уроки соционики. — М.: «Астрель», 2005.

Статья поступила в редакцию 29.09.2010 г.