

МЕТОДОЛОГИЯ

УДК 159.923.2

Эглит И. М.

ОСНОВЫ СОЦИОНИЧЕСКОГО САМОНАБЛЮДЕНИЯ

Описана техника соционического самонаблюдения, включая отслеживание мыслей и внутренних реакций, аналитическое самонаблюдение и наблюдение за работой психических функций. Приведены примеры отчетов по самонаблюдению и упражнения по развитию этой техники.

Ключевые слова: соционика, самонаблюдение, мысли, чувства, психическая функция, функция информационного метаболизма, реакция психики.

Эта статья адресована тем, кто желает овладеть техникой отслеживания и анализа своих мыслей и реакций согласно модели ИМ.

Что такое соционическое самонаблюдение?

Соционическое самонаблюдение — это сбор информации о себе путем отслеживания собственного мышления и внутренних реакций, направленный на выявление модели ИМ.

Обратите внимание, мы говорим не о поведенческих актах, вас должно интересовать именно мышление. Ваши действия, привычки, умения вытекают из особенностей вашей обработки информации, но они вторичны по отношению к мышлению.

Что мы будем наблюдать?

Будем наблюдать 2 процесса в нашей психике: **мысли и внутренние реакции**.

Под **мыслями** будем понимать слова или образы (зрительные картинки), которые возникают у нас в уме.

Под **внутренними реакциями** мы будем понимать ту эмоциональную (энергетическую) составляющую, внутреннее психическое переживание, которое сопровождает мысль.

В данном случае нам важно различить функцию ЧЭ (■ — *этика эмоций*) и эмоциональную составляющую, сопровождающую обработку информации любой функцией.

Чтобы их различить, давайте представим 8 функций в виде живых существ, каждое из которых реагирует при получении информации. Допустим, первое существо получило кашу и выразило удовольствие, оно испытывает эмоцию удовольствия, а второе существо получило кисель и скривилось, ему не нравится. Если каждое существо — это одна из функций модели, то аналогично, каждая функция не просто получает и обрабатывает информацию, но как-то эмоционально (энергетически) реагирует. Почему я говорю энергетически? Потому что эмоция и есть повышение или понижение энергетики, тонуса, состояния: лучше, приятнее, еще приятнее, совсем здорово! Или — неприятно, больно, страшно, фу, какая гадость!

Но одна из восьми функций (■, ЧЭ) умеет распознавать эти энергетические состояния у других функций и передавать в наш «компьютер», в некий центр психики сигнал о том, как реагирует функция. Мы получаем информацию об энергетическом состоянии функции, а также в целом об энергетическом состоянии нашего организма. Но кроме этого, эта же функция ЧЭ умеет считывать такие же сигналы от других людей, и мы получаем информацию об их эмоциональном состоянии (ЧЭ).

Можно показать еще на таком примере: когда вы слышите, как работает мотор машины, то можете оценить, «легко» ли он работает, иногда мотор старой маршрутки завывает с натугой, кажется, что вытягивает из последних сил. Если мотор — это функция, то напряжение, с каким она работает, насколько ей легко или тяжело, мы ощущаем в виде энергетических состояний.

Таким образом, информация об энергетической реакции функции на поступающую информацию является составной частью всей информации по ЧЭ, которую мы получаем.

Теперь вернемся к внутренним реакциям. Если человек знает свою модель ТИМа, знает аспект каждой функции, ее место в модели, то он может отследить не просто свое общее эмоциональное состояние, но отделить реакцию каждой функции.

Но можно пойти и обратным путем: по определенным реакциям функций, которые описаны с достаточной точностью, определить их место в модели.

Итак, у нас есть мысли и есть внутренние реакции функций. Они тесно взаимосвязаны, мысль — результат обработки информации каждой функцией, внутренняя реакция ее сопровождает. Или наоборот, есть внутренняя реакция, а мысль ее сопровождает.

Если мы будем фиксировать свои мысли и их сопровождение и если мы будем знать, что означают внутренние реакции, если они будут иметь смысл с точки зрения модели, то мы сможем сами определить свой ТИМ без описаний характерного поведения типа. Почему нужно уходить от описаний типов? Потому что нужно избавляться от неточных инструментов и развивать в себе более точные. Кроме того, собственное восприятие внутреннего состояния — это то единственное, что вас убедит в ТИМе, в работе модели однозначно.

При оценке собственных реакций мы будем иметь в качестве нормы сравнения модель ТИМа с размерностями функций. То есть внутренние реакции мы соотнесем с определенной размерностью функции, с ее «тальностью» (принадлежностью суперблокам ментал/витал) и со знаком.

Что нужно знать, чтобы наблюдать за собой?

- Деление информации на аспекты
- Понятие о размерностях функций
- Понятие о знаках функций
- Понятие о ментале/витале
- Иметь навыки самонаблюдений.

Первые 4 пункта, соционическую информацию, можно прочитать [1, 2, 3]. О том, как развить навык самонаблюдения, я расскажу в этой статье.

В каких ситуациях нужно наблюдать за собой?

Список наиболее значимых для наблюдения ситуаций:

- *когда поступает новая информация* — выявление ментала/витала и размерности функций,
- *когда вы что-то обдумываете, задумались* — выявление ментала/витала,
- *когда что-то противоречит тому, что вы уже знаете, вашему пониманию* — выявление размерности и знака функций,
- *когда в вас говорит «хочу»* — выявление функций Супериды,
- *когда хвалят* — выявление размерностей функций и Супериды,
- *когда ругают* — выявление размерностей функций,
- *когда получилось* (как вы знаете, что получилось?) — выявление размерностей функций,
- *когда не получилось* (как вы узнали, что не получилось?) — выявление размерностей функций,
- *когда нет новой информации* — выявление суггестии,
- *когда нет желательной информации* — выявление Супериды,
- *как сортируете информацию на хорошо/плохо* — выявление размерностей функций,
- *как сортируете информацию на мое/не мое* — выявление размерностей и тальности функций,
- *когда не успеваете отследить, обдумать реакцию до ее проявления во вне* — выявление витала.

Эти ситуации значимы, потому что в них чаще всего выявляются значимые свойства функций.

Какие внутренние реакции значимы для самонаблюдений?

- удовольствие
- неудовольствие
- безразличие
- подъем
- воодушевление
- стремление удержать, зафиксировать
- стремление сбежать
- отрезание (отделение) от себя
- желание оправдаться
- не хочу этого слышать/знать/видеть/ощущать и т. д.
- очень хочу это слышать/знать/видеть/ощущать и т. д.
- торопливость
- это мое!
- это не мое!
- ожидание подтверждения правильности
- психическое укачивание (мысли расползаются)
- выталкивание
- втягивание
- ощущение внутреннего барьера
- внутри что-то сжимается
- легко/тяжело
- психологическая боль
- страх
- психологический удар
- что-то мешает
- сужение психического пространства
- колебание картинки, как муть, дрожь
- все переворачивается
- схлопывание
- подвисание
- ступор
- состояние, будто уперся в стенку
- пробивание сквозь что-то плотное и вязкое и т. д.

Особенности отбора информации

Очень важно, чтобы при сборе информации вы не отбирали только приятную информацию, не отсекали то, что кажется неважным. Вы можете совершенно незаметно для себя игнорировать информацию, которая явно не «вписывается» в ваш образ себя.

Когда человек начинает себя изучать, у него появляется опасный противник — его собственное «я», которое стремится всеми силами сохранить некое устойчивое представление о себе. Даже если вы приняли твердое решение о том, что хотите узнать о себе «то, что есть на самом деле», все равно нужно помнить, что ваше «я» будет вас обманывать на каждом шагу.

И еще очень важно отбросить прежние концепции. Это мешает самонаблюдениям. Вам важно будет получить истинный опыт самоощущений, а не подменять его своими представлениями о себе. Так, часто люди даже не задумываются, не вслушиваются, не всматриваются, как на самом деле они реагируют, что ощущают, что чувствуют? Они сразу знают готовый ответ, который родом из этих концепций себя. Часто при диагностике ТИМа типировщик выслушивает именно концепции типизируемого, но не то, что есть на самом деле. И

это не значит, что типлируемый желает обмануть, он сам не догадывается об этом. Если же попросить типлируемого вспомнить реальную ситуацию из жизни, то часто оказывается, что либо такой не было, либо не помнит, либо реакция была другой. Внимательный типлируемый сам начинает замечать подмену.

Но сейчас наша задача изначально погрузиться в мир самонаблюдений, а не собственных концепций, прошу вас следить за этим. Это значит, что каждый раз, когда возникает вопрос о вашей реакции, вы должны **обратиться внутрь себя и «послушать» ее, а не обратиться к тому, что вы думаете по этому поводу.**

Обязательным условием самонаблюдения является отсутствие критической оценки наблюдаемого. Не нужно себя ни осуждать, ни оправдывать, будьте просто сторонним наблюдателем.

Техника отслеживания мыслей и внутренних реакций

Вам нужно привыкнуть к мысли, что следить за собой придется постоянно, а не время от времени. Конечно, сразу так не получится, начинать нужно с минимума — 20-минутной практики.

Вы сами не замечаете, что ваша психика (ум в терминологии восточных учений¹) постоянно сканирует информацию из окружающего мира.

Как это происходит? Для того чтобы это узнать, вам нужно научиться наблюдать за каждым движением своего ума, узнать, как он функционирует. Вам кажется, что вы сами что-то думаете. Но если вы последите за своим умом, то поймете, что вы практически не управляете этим процессом.

Иногда получившие задание следить за мыслями удивляются: я ни о чем не думаю. Этот ответ говорит о том, что человек настолько невнимателен к себе, что даже не замечает постоянной деятельности ума, которая не прекращается вообще. Тишины у нас в голове нет. Ни у кого. Пока мы сами не управляем своим умом. Пока мы все думаем, что мы думаем.

Так вот, первая задача — научиться следить за своим умом: сесть, расслабиться и начать наблюдать свои мысли. Просто наблюдать, **ничего не делая с ними, ни останавливая, ни оценивая.** Каждая мысль — флажок «вот мысль» (мыслью считается как словесная фраза, так и образ, и эмоциональная реакция). Периодически вы будете забываться и задумаетесь настолько, что забудете следить за мыслями: как только «очнетесь» и вспомните, зачем вы сели, мягко «возвращаетесь» и продолжаете опять: вот мысль. 20 минут такого сидения и отчисления мыслей покажут вам, что на самом деле делается в вашей голове. Кроме того, вы можете наблюдать за своим вниманием, изучите его. На что похоже внимание, что это такое и как оно перемещается от одной точки к другой? Почему перемещается? Что чаще всего находится в фокусе вашего внимания?

Если вы захотите тишины в голове и попробуете остановить тот поток мыслей, который вы наблюдаете, то, вполне вероятно, вы познакомитесь с тем, насколько «на самом деле» вы управляете этим.

И когда вы таким образом познакомитесь со своим мышлением поближе, когда у вас выработается привычка **иметь наблюдателя** за своим мышлением, тогда вы сможете целенаправленно наблюдать, например, за тем, а по какому аспекту информации происходит ваше мышление (об этом подробнее будет сказано ниже).

А если вы будете более внимательны и настойчивы в своем познании, то еще интереснее наблюдать сам момент зарождения КАЖДОЙ МЫСЛИ. Вот тут вы ближе всего подберетесь к вашему ИМ.

Что вам дадут подобные упражнения? Самое главное — это **умение вовремя заметить свою реакцию.** Мы в жизни настолько автоматичны и настолько невнимательны к себе, что часто ощущаем только что-то из ряда вон выходящее, а обыденные внутренние реакции идут незаметным фоном. Ну а мысли в голове вообще живут своей жизнью. Вам же

¹ Ум в восточных учениях включает не только мышление, но и эмоциональную сферу.

нужно научиться чутко прислушиваться к тонким внутренним чувствам, но на первых порах нужно хотя бы вспоминать, что себя надо «послушать». Регулярные самонаблюдения зародят привычку прислушиваться к себе. И вы станете отмечать плохое настроение не тогда, когда уже сил нет терпеть, а в тот момент, когда только началось это изменение, или вы заметите, что этот человек вам чем-то не нравится не на пятый день знакомства, или почувствуете, что ситуация неопределенности вас нервирует не тогда, когда хочется об стенку головой биться, а в самом начале, в момент зарождения реакции. Очень важно успевать отслеживать изменение своего состояния. Важно обращать внимание на свои мысли и внутренние реакции в течение дня. Вот вы говорите с кем-то, и появляется какая-то слабость, нервозность. Вот тут и нужно мысленно сделать «стоп!» и просканировать себя: откуда это чувство, что именно его вызвало, что мне неприятно, что такое сказал этот человек, почему мне неприятна эта тема или что я ему ответил, каким я себя не принимаю? Конечно, в момент разговора нет возможности заниматься таким самоанализом, но можно зафиксировать этот момент и вернуться к нему позже, когда вы дома одни и есть возможность заняться собой.

А для этого есть еще один вид: **аналитическое самонаблюдение**.

Выберите удобное для вас время и место, где вам никто не мешает, примите любое удобное положение, расслабьтесь, постарайтесь успокоить болтовню в голове. А теперь постарайтесь погрузиться в проблему. Проблема — то, что волнует вас, что не дает покоя.

Погружение означает постановку вопросов и честные ответы на них. Тут вы ни перед кем отчитываться не должны, тут важно раскопать ее причину, корни. Это похоже на погружение шаг за шагом. Например, те же вопросы, которые я назвала выше, могут Вам помочь. Отвечая на вопрос, каждый раз прислушивайтесь к себе, как отзывается ответ внутри вас, верите ли вы ему, нашли ли ответ или пытаетесь увильнуть. **Ищите причину только в себе**, никаких других внешних причин нет. Вам нужно знать, почему именно вы так реагируете и почему именно у вас вот это отзывается болью, гневом, раздражением. Если вы будете сваливать все на дядю/тетю, то ни на шаг не продвинетесь. Если найдете то, что внутри вас имеет те же корни, имеет похожее свойство, то вы почувствуете, что нашли истинную причину. Когда я говорю «имеет те же корни», то подразумеваю тот факт, что нет ничего, цепляющего нас, что не было бы присуще нам самим. Например, если вас задевает то, что кто-то стремится показать себя выше, то в вас тоже есть это стремление. Если вы найдете истинную причину вашей проблемы, то обычно это чувствуется как состояние облегчения, освобождения. Помните, если вас все время отталкивает какое-то направление погружения, именно там ищите проблему, идите туда, где больше всего. Это не повредит вам, это защитные механизмы срабатывают, но в данном случае они мешают освобождению от негатива. Они как верные псы-церберы стоят на страже места, которое когда-то ударили очень сильно, и вам же больше не хочется туда никого пускать, чтобы не пережить эту боль еще раз. Но эти же псы не знают, что именно вы их хозяин, и не пускают вас туда тоже. Не бойтесь их. Они для вас — сигнал верного направления.

Чем вам поможет с соционической точки зрения аналитическое самонаблюдение? Вы научитесь анализировать и слушать себя. Это самое главное, к чему я вас веду. Потому что только вы сами знаете ответы на все вопросы и только вы сами можете очень точно отследить работу каждой психической функции. Но для такого отслеживания нужно натренировать аппарат отслеживания. Кроме того, только такой глубокий подход покажет, какая из функций на самом деле болит. Социониками-практиками отмечена тенденция: многомерные функции часто прикрывают собой маломерки, то есть вы думаете, что у вас проблема, например, в этике отношений, а на самом деле вы не понимаете сути человека, отсюда вытекает непонимание того, что от него можно ожидать, вы можете бояться предательства, измены, а в результате бояться отношений с этим человеком. И психика делает хитрый ход: вы согласны признать маломерной сильную этику, потому что такое признание не принесет вам дополнительных страданий, а вот признание того, что вы не умеете понимать людей, еще раз ударит по маломерной интуиции. Вы неосознанно стремитесь избегать подобного удара.

Очень часто мы не обращаем внимания на многомерные функции, как не слышим работу хорошо отлаженного механизма. Вот поэтому очень полезно заниматься «раскопками» проблем, именно в таких «раскопках» и выходят наружу истинные причины и видятся ясно маломерные функции, их ограничения.

Хочу предупредить, что самонаблюдения нужно проводить ежедневно хотя бы по 20 минут в день. Одноразовые попытки, скорее всего, мало вам дадут.

Особое обращение к одномерным *белым интуитам* (если вы знаете свой ТИМ). Для вас сидение и ничегонеделание 20 минут может показаться каторгой и очень болезненно воспримется по БИ (Δ). *Черные логики* могут представить это как полезную деятельность, *черные этики* — как изучение своего внутреннего состояния, *черные сенсорики* как расширение своих границ. Не нужно заикливаться на реакции БИ, нужно за ней наблюдать так же, как и за любой другой мыслью. Вы сами для себя становитесь объектом изучения. В любом случае негативное отношение к подобной практике ничего не даст.

Нужно отметить, что у разных людей разная психологическая готовность к самонаблюдениям, одним они даются легко, другим нужно определенное время на выработку такого умения. В любом случае такие упражнения пойдут на пользу, вы узнаете о себе много нового. Если вы научитесь хотя бы несколько раз в течение дня обращать внимание на свои мысли и состояния, это уже будет очень хороший результат.

Итак, как использовать умение следить за собой, за своими мыслями и внутренними реакциями?

Во-первых, познакомьтесь с теми внутренними реакциями, которые живут в вас, найдите в себе те, что перечислены выше. Во-вторых, понаблюдайте, с каким аспектом реальности какие реакции и мысли связаны. Например, напряжения и страхи я чаще всего испытываю вот в таких ситуациях. Эти ситуации связаны с аспектом БЭ и т. д. И далее сопоставьте это с моделью ТИМа. Для этого ознакомьтесь подробнее со свойствами функций, с размерностями и знаками, описанными в данной статье и в литературе [2]. Фактически вам нужно найти в себе и прочувствовать работу каждой функции.

Поговорим о наблюдениях подробнее.

Наблюдения за работой функций

Для выполнения наблюдений и упражнений заведите себе дневник, в котором отметьте 8 аспектов реальности:

ЧЛ, работа, деловая логика (■) — информация о свойствах объектов. Что человек делает с объектами? Либо он с их помощью работает, либо работает над ними. Метод, процедура, технология, процесс труда, детали объектов, инструменты, вещи, материал изготовления, способ изготовления, качество, последовательность действий, полезность (для дела, использования), эффективность действий, деятельность в широком смысле, деловая активность и т. д.

БЛ, система, структурная логика (□) — информация о соотношении объектов. Объекты сравниваются друг с другом, находится взаимосвязь. Структура, схема, совокупность, классификация, учет, статистика, порядок, правильность, адекватность, справедливость, иерархия, концепция, причинно-следственные связи и т. д.

ЧС, воля, волевая сенсорика (●) — информация о свойствах пространства. Пространство имеет границы, изменение границ происходит силовым путем, пространство имеет силовые характеристики. Защита, нападение, ограничение пространства, поразить, убить, сила, давление, дать отпор, волевое воздействие, принуждение, дисциплина, стойкость, власть, принуждение, обладание, мобилизация, оборона, силовая агрессия, безопасность, скупость, роскошь, соревновательность, полезность как прибыль, чувство собственности и т. д.

БС, комфорт, сенсорика ощущений (○) — информация о пространственных соотношениях. Удобство — неудобство, комфорт — дискомфорт, уют, гармония, дизайн, красота, ощущение формы, поверхности, тактильные, вкусовые ощущения, запах, цвет и т. д.

ЧЭ, эмоции, этика эмоций (■) — информация об энергетических состояниях. Страсть, радость, грусть, паника, азарт, энтузиазм, драматизм, настроение, депрессия, вдохновение, страх, тревога, печаль, горе и т. д.

БЭ, отношения, этика отношений (□) — информация о соотношении состояний. Сравнение состояний людей, изменения собственных состояний по отношению к другому человеку. Добрый, злой, деликатный, вежливый, терпимый, склочный, антипатичный, жестокий приятный/неприятный человек; человек нравится/не нравится, эмоциональная агрессия, ненависть, сострадание, сочувствие, хорошее/плохое отношение, любовь (как отношение) и т. д.

ЧИ, возможности, интуиция возможностей (▲) — информация о свойствах изменений. Возможность, способность, талант, потенциал, идея, суть, смысл, смысловая связь и т. д.

БИ, события, интуиция времени (△) — информация о соотношении изменений. Соотношение возможностей, связанное с изменениями реалий мира, субъективно воспринимается нами как события. Прогнозирование, перспектива, событие, предвидение, сейчас, тогда, настоящее, прошлое, будущее, удача и т. д.

К этому списку вы будете обращаться каждый раз, когда отследите свою реакцию, вам нужно будет отметить аспектное содержание ситуации. Например:

Каждый раз, когда есть необходимость пояснить смысл кому-то, я ощущаю напряжение – тяжелое проталкивание, будто прорываешься сквозь какую-то упругую массу, которая не хочет поддаваться. И нет уверенности, что ты пройдешь ее. Внутреннее ощущение тяжести и какого-то давления на психику до тех пор, пока вдруг неожиданно не получаешь обратную связь о том, что информацию смогла донести, это как вздох облегчения. Но если такой обратной связи нет, так и остается осадок.

Проблема именно в том, что я, кажется, не могу доходчиво, доступно пояснить: то, что для меня очевидно, почему-то люди не понимают.

И еще не хватает терпения, всегда есть порывы, прекратить эту ситуацию. И раздражение на того, до кого не доходит, потому что он видится виновником. Так с себя снимается хоть часть тяжести – это не я, это он такой.

(Аспект ЧИ (▲) — донесение сути, смысла, подчеркнуты отслеженные внутренние реакции, которые указывают на то, что функция ЧИ маломерная)

Свойство фиксации

У нашей психики есть наблюдаемое **свойство** — **стремление зафиксировать, удержать...**

Это свойство корнями уходит в такое образование нашего ума как эго². Это его важнейшая характеристика. Эго удерживает, стремится что-то зафиксировать, сделать неподвижным, отдельным — это выделение себя от остального и фиксирование этого положения отделенности (выделенности). Таким образом, фиксация неразрывно связана с ограничением.

Как это качество фиксирования проявляется в функциях модели ИМ?

Градации идут следующим образом: самые жестко фиксирующие реальность — одномерные функции. У них есть стремление просто остановить все, они боятся изменений, потому что не умеют ориентироваться в изменениях, страшно получать новый непонятный опыт. Чтобы не получать болезненных ударов, они стремятся остановить тот опыт, который их удовлетворяет, замереть в нем: «остановись, мгновение»... Одномерная функция остано-

² Имеется в виду не соционическое эго, а то, от которого происходит слово «эгоист», эго как «Я отдельный от других».

вила бы это мгновение навсегда. Конечно в точке получения наибольшего удовлетворения. Например, одномерная \square_5 для себя осознает отношение с каким-то человеком как любовь. Все, теперь это фиксируется как постоянно одинаковое отношение в таком самом лучшем исполнении. Еще пример: если ты с кем-то расстался на долгое время, то отношения как бы зафиксировались в том моменте. И встреча может начаться именно с этого внутреннего ощущения отношения, изменения не предполагаются. А если умом и понимаешь, что что-то может измениться, то такое предположение пугает.

Таким образом, одномерная функция стремится к фиксации опыта, к остановке ощущений его переживания.

Фиксация заключается в том, что человек стремится сохранить неизменным то **внутренне чувство**, с которым он соглашается, — «это мое». Хочу обратить на это особое внимание, потому что тут возможна ошибка иного понимания. За фиксацию можно принять повторяющиеся, привычные реакции витала. Тут нужно четко различить, речь идет **только о внутренней эмоциональной реакции** на поступивший сигнал. В пятой функции она чувствуется как: «Вот это мое! Не хочу, чтобы оно уходило! Хочу, чтобы это состояние длилось и длилось!». И иная фиксация чаще происходит в четвертой функции: «Это не мое! Не хочу, чтобы это было в моей жизни!» Ставится что-то вроде психологического барьера, стены. И такое положение тоже фиксируется, есть стремление оставить это неизменным, только бы из-за этого барьера ничего не проникло внутрь. Отделение себя, выделение себя в мире создает границу, и неизбежно появляются две части: по ту и по эту сторону границы.

Двухмерная функция стремится к фиксации норм, а не самого опыта. Она «столбит правильность». Нормы — более широкое понятие, чем отдельный опыт. Если опыт — это точка, то нормы — это отрезок. И в рамках этих отрезков правильного «от и до» нормативная функция чувствует себя свободно.

Трехмерная функция еще более гибкая. Она как бы столбы норм перетаскивает в каждую ситуацию и смотрит, насколько тут можно расширить границы, насколько допускает данная ситуация раздвинуть нормативные границы.

И самая подвижная — четырехмерная функция. Размерность времени позволяет меняться постоянно. Меняться самому, менять ситуации, менять нормы или не менять, то есть тут выбор уже во все стороны. И человек кажется себе безграничным. И тогда его эго (то самое, о котором мы начали говорить вначале) использует эту ширь в свою пользу: «Глядите, какой Я!», и фиксируется свое величие. Нашему эго (Я) все равно нужно фиксироваться в этом мире и выделять себя из остальной материи, живой и неживой, потому что этот мир является именно таким — двойственным. Двойственность есть разделенность. Материя могла выделиться только с процессом фиксации. И все, что в этом мире появляется или проявляется, всегда двойственно и фиксирует свою отделенность от остального.

Понятно, что чем жестче человек стремится зафиксировать реальность, тем больше он получает ударов, потому что реальность все время меняется. И тот факт, что жизнь не хочет укладываться в фиксированные рамки, воспринимается болезненно, пропорционально зажатую, как если бы вы напрягли мышцы и долго их не расслабляли, — чем больше зажмете, тем больнее.

Нетрудно увидеть следующую закономерность: чем менее мерная функция, тем больше у нее будет болезненных реакций и неприятия реальности, и это создает людям массу проблем [4].

Отсюда понятно, почему всевозможные техники направлены на расслабление этих зажимов, от телесных до психологических. Тут можно вспомнить и восточные учения. Воин мягок и расслаблен, он открыт миру, именно открытие делает его неуязвимым [5].

Давайте познакомимся с некоторыми наблюдениями за свойством фиксации в одномерной функции и сравнением с ощущением в многомерной функции:

ЛСЭ

Если сравнить мое ощущение «это мое» в одномерной функции БЭ и ощущение «это мое» в ЧЛ, то первое я ощущаю как пик, как то, что наконец найдено и больше ни с места.

Второе не имеет такого эмоционального накала-пика, оно как волна, которая чуть поднимается, чуть опускается. Вот сейчас тут, в зоне этого дела, волна проходит. Но это не то, что можно зафиксировать жестко как «мое», волна могла и может вырасти и в другом месте, и они равнозначны.

У меня с этим с детства проблема, ни одно дело не ощущается как «мое», оно просто как жизнь проходит сквозь меня. И отношение к нему, как к реке, в которую ты вошел, она просто есть. Но сказать, что «это мое» не могу. Это мое только сейчас, на какое-то время.

ИЛЭ

Замечала в БС нечто похожее на «это мое». Если чья-то внешность цепляет, то буквально сразу идет такое узнавание: «Да, вот это мое, это очень красиво» (неважно, красиво ли это общепринято). И сложно что-то с этим сделать, пыталась разложить на составляющие, как образуется такой эффект, пришла к выводу, что совокупность всего срабатывает. Столько красивых людей вокруг, а большинство вообще внешне не цепляют, а к тем, с кем такое ощущение, как магнитом тянет. Раньше мне это даже несколько несправедливым казалось.

А вот в области дела (ЧЛ) совсем иначе: я, пожалуй, не могу четко выделить, что считать моим. Возможно, то, чем я занимаюсь на данный момент, в какой-то степени является моей реализацией, точнее, её частью. Но при этом есть то, чем я занималась ранее, и оно тоже было своего рода моим в актуальное для него время. А ещё есть то, чем я не занималась, но к чему у меня есть способности, и то, чем я могла бы заняться гипотетически.

Сложно представить, что существует нечто определенное «мое», что нужно найти и реализовываться. Скорее, я всегда чувствовала свободу в этом, изменчивость. Иногда мне кажется, что я могла бы заниматься практически любым делом, если обстоятельства способствовали этому.

И поэтому я легко в своей жизни меняла направления реализации. Кстати, вот реакция со стороны общества зачастую такая: как ты можешь бросить что-либо, если тебе это дается, если это твое? И сложно объяснить людям, что оно может легко даваться, но при этом внутренне утрачен интерес, актуальность этой реализации на данный момент. А потом может все измениться, и это дело опять станет актуальным для меня, или я увижу возможность раскрыть себя в нем с какой-то другой, интересной для меня стороны.

Получается, что в области дела, интересов нет реакции такой, как: «вот наконец-то я себя нашла». Потому что я всегда себя нахожу в чем-то, и это естественно. Я не думаю о том, что буду заниматься этим делом в ближайшее время, а просто делаю то, что мне интересно на данный момент и в чем я вижу потенциал, возможность дать что-то этому делу. И естественно, что в любое время могут открыться какие-то новые возможности, и легко произойдет переход.

В области интуиции (ЧИ)... Вот часто люди могут назвать некоторые качества, как присущие им, то есть тоже срабатывает этот принцип «мое».

А я поняла, что не могу это сделать, потому что мне кажется, что здесь очень большая погрешность. Нет, безусловно, я могу подобрать характеристики к различным аспектам своей личности в разное время моей жизни, но мне это опять же кажется изменяемым. Потому что, если мы даем одну привязанную характеристику, то этим самым выделяем какую-то одну грань. Но присутствовать могут и другие, даже противоположные. На данный момент это качество проявлено сильнее, но потом ситуация может измениться, и откроется то, что раньше не принималось в расчет, игнорировалось

Я когда-то думала об этом и поняла, что, безусловно, можно выделить какую-то основу личности в меру нашего понимания в этот момент (и опять же то, что в неё включено, зависит от ракурса рассмотрения), но все остальное зыбко и изменяемо. И в той или иной степени практически любое качество может быть проявлено. И поэтому, когда некоторые люди спрашивают о том, какая я, мне непросто ответить. Не потому что я не знаю, а скорее, потому что это сложнее, чем ожидаемая ими характеристика. Я себе в этом плане иногда кажусь песком, из которого могу слепить нечто иное, новое. Когда-то я решила спросить своих знакомых, многие из которых друг друга не знают, о том, какой они меня видят. И я получила совершенно различные характеристики, вплоть до взаимоисключающих качеств.

И я не сомневаюсь в том, что они действительно видели эти качества, и они естественно проявлялись во взаимодействии, без всякой игры.

Мне кажется, что в принципе это применимо к любому человеку, но люди, когда выделяют какие-то свои яркие черты, просто не задумываются о том, что это лишь один из ракурсов рассмотрения, а проявляться может и нечто иное, что просто не замечается человеком в силу определенной специфики

СЭЭ

Есть ощущение, странное по БЛ (возможно, фиксация) — но оно у меня скорее в негативе и проявляется не в каких-то действиях, а в собственном восприятии. «А-а-а, я не понимаю, как все отструктурировать!», примерно так — как будто передо мной стенка, и я вообще то ли не могу, то ли не хочу за нее выйти. Даже если у меня выходит, сознание как будто вытесняет это куда-то, — не знаю и знать не хочу, какая-то такая фиксация. Не всегда, но очень часто бывает так, что я тут не хочу думать, фиксируюсь в том, что «я ничего в этом не понимаю».

И вроде много раз уже удавалось мне много материалов структурировать, но при этом каждый раз ощущение — «а-а-а, я ничего не понимаю».

ЛИИ

В фильме «Секрет» есть такие слова: «Когда я действительно понял, что моя наиглавнейшая цель — чувствовать и ощущать радость и блаженство, тогда я начал делать только то, что приносило мне радость и счастье. Есть такое выражение: «Если это тебе не нравится, не делай этого». Радость, блаженство, счастье, свобода, смех — это то самое. Если ты становишься счастливым, медитируя в течение часа, — конечно, делай это. Если для тебя радость в бутерброде с колбасой — сделай это. Когда я глажу своего кота, я радуюсь. Когда я гуляю по лесу, я радуюсь. Я постоянно хочу находиться в этом состоянии. И когда я делаю это, у меня есть намерение делать, что я хочу. И что я хочу, появляется. Внутреннее счастье — это основа для успеха».

Это невероятно созвучно моему пониманию целей и счастья (вызывает отклик «это оно!»). И именно по этому эмоциональному ощущению и определяется, что это — моё. Неважно, о каком аспекте жизни при этом идёт речь. И мне кажется иногда, что вся моя жизнь — это погоня за этим состоянием праздника, тихой внутренней радости, блаженства, умиротворённости. Не знаю даже, как описать. Есть, похоже, какое-то непередаваемое ощущение, на которое отзывается душа. Что-то такое, кажущееся очень светлым и возвышенным. Состояние полёта. И время от времени случаются моменты, когда это тонкое ощущение удаётся поймать. И это и есть счастье. Воспоминание о таких минутах способно даже спустя годы воскрешать эти чувства, вызывая эмоциональный подъём и придавая сил для творчества.

Фиксация энергетического состояния? Да, есть, конечно, есть!!! Хочется остановить это чувство «полёта», лёгкости жизни, беззаботности, не хочется осознавать, что этот подъём пройдёт, как волна. Но он проходит, приходит вялость, лень, какая-то апатия. И опять непонятно, как вернуться туда, к тому состоянию праздника, который не

удалось задержать. А потом оно может само собой прийти. И опять хочется зафиксировать, удержать... Мечта — чтобы это приподнятое состояние длилось вечно... Именно так, честное слово.

Было замечено, что многомерная плюсовая функция в зоне минуса не компетентна. И свойство фиксации наблюдается у плюсовой функции только в зоне минуса (как в одномерной функции), в то время как зона плюса сохраняет свою гибкость.

ЭИИ

Если расставание с человеком произошло сразу после какой-то размолвки, ссоры, то фиксация происходит, и перед встречей возникает неудобное ощущение, будто ссора произошла вот только что и человек до сих пор на меня обижен.

Если отношения положительные, то нет никакого намека на подобную фиксацию. Есть понимание, что что-то могло измениться, на человека в отъезде могли повлиять сильные впечатления, могла немного отстроиться «синхронность» между двумя людьми (если говорить о достаточно близких отношениях), но, скорее всего, это легко поправимо.

Из свойства фиксации вытекают следующие внутренние ощущения, характерные для маломерных функций и зоны минуса плюсовой функции:

- стремление удержать
- отрезание (отделение) от себя
- не хочу этого слышать/знать/видеть/ощущать и т. д.
- очень хочу это слышать/знать/видеть/ощущать и т. д.
- это мое! / это не мое!
- ощущение внутреннего барьера (вообще желательно этот барьер в себе прощупать и все время следить за тем, как он проявляет себя во всех функциях)
- состояние, будто уперся в стенку
- ощущение пробивания сквозь что-то плотное и вязкое и т. д.

Пример:

Этот барьер помню с детства, и, наверное, его можно охарактеризовать как внутреннюю неуверенность, сомнение в том, а можно ли. Иногда он присутствует фоном, иногда ярко проявляется.

В раннем детстве это проявлялось в том, что если я хотела подружиться с каким-то новым человеком, то мне было сложно это сделать. Я не знала, как это нужно делать, и могу ли я. Помню, что сомневалась в том, следует ли подходить к нему.

И эта неуверенность в проявлении отношения постоянно ощущалась в отношении каких-то действий: например, банальный звонок по телефону вызывал внутренние сомнения, ощущения, похожие на щелчок, последующий осадок, холод где-то на дне, волнение. При знакомстве с новым человеком тоже ощущалось напряжение, учащение пульса, иногда замечала это напряжение в том, как я улыбаюсь. Слова, которые выражают отношение, тоже давались непросто: помню, что в детстве мне было сложно сказать кому-то, что я его люблю. Вообще, когда наступала такая ситуация, было ощущение внутреннего сжатия, комка. Вроде и хочу сказать, а слова не идут. И ещё ощущение какой-то уязвимости. Очень сложно было переступить через это.

Хотя, если человек сам первый переступал через это и говорил мне нечто подобное, то страх отступал, и эти границы, через которые сложно было прыгнуть, как будто уменьшались, исчезали. И тогда я могла выражать свое отношение. Помню фотографии, где я обнимаю некоторых друзей, и очевидно можно увидеть мое отношение.

Потом наступил такой период, когда я осознала, как мне мешают эти барьеры, и решила что-то с ними сделать. Помню, что решила на них «забить» и волевым усилием не разрешать себе сомневаться, а просто делать, и будь что будет. Барьеры не исчезли, но когда возникали эти сомнения, я просто их подавляла и приказывала себе делать. Похоже,

что в то время я сознательно выискивала то, что вызывает страх, остановку, и приказывала себе делать это, нарушать свои же барьеры.

Если я боялась раньше с кем-то общаться, то в этот период начала активно общаться с большим количеством разных людей, если я боялась звонить, то начала звонить первой и т. д. В то же время какие-то социальные нормы поведения могла намеренно нарушить, чтобы проверить эти свои барьеры, и позволяла себе многое из того, что ранее вызывало страх. Возможно, я хотела себе доказать, что этих барьеров нет. Так продолжалось несколько лет, а потом я вдруг осознала, что это бесполезно, никуда барьеры не исчезли, что они по-прежнему присутствуют, как и неуверенность, сомнение в том, можно ли.

Сейчас барьеры ощущаю так: во многих рядовых ситуациях они о себе не напоминают, например, в случае обычной вежливости, привычных знакомств, приветствий. Но если ситуация как-то отличается, то возникает ощущение зыбкости, отсутствия почвы под ногами. И в таких случаях возникает ощущение, что сложно сделать какой-то шаг, несмотря на то, что знаю, что другие могут себе это позволить, и, возможно, это правильно. Например, позвонить какому-то неблизкому, но симпатичному мне человеку и просто поговорить о чем-то или предложить встретиться. Со стороны многих — рядовое действие, а я ощущаю в подобных ситуациях преграду: «а вдруг так нельзя? а вдруг я навязчивая? а вдруг мне откажут?» Хотя иногда заставляю себя выяснять все до конца, думаю примерно так: нет — так нет, лучше жалеть о сделанном, чем так мучаться.

Казалось бы, такая простая фраза «ты мне нравишься», а подчас так сложно её сказать. Опять же ощущение зажима, страха где-то в солнечном сплетении или выше. В ситуациях, когда прихожу к выводу, что нечего терять и все говорю, когда кажется, что переступаю через собственные барьеры, возникает ощущение шага в пустоту и последующего муторного напряженного ожидания, которое иногда заставляет пожалеть, что я это сделала. Результат вызывает какое-то облегчение и ощущение эйфории, что ли.

(БЭ, □₄ — ощущение барьера, подробно описаны внутренние чувства, пример борьбы с таким барьером)

Любая фиксация действительности отрезает другую часть, которая не подлежит включению в зону «это мое». Эта «отрезанная» часть пугает своей новизной, непонятностью, нестабильностью. Часто мы не замечаем, как отсекаем неприятные нам воспоминания, наши черты, поступки, фразы. Мы можем быстро их забывать, делать вид, что ничего подобного нет и не было. Это очень важная информация для самонаблюдения.

Напомню, что с ограничением в модели связано еще одно свойство функции — знак. Знак плюс ограничивает область компетенции функции. Это нужно учитывать при наблюдении за фиксирующими и ограничивающими проявлениями психики.

Выполните упражнение по наблюдению за фиксацией.

1. Отследите случаи, ситуации, в которых возникает внутреннее ощущение фиксации, описанное выше.
2. Отметьте для себя, по какому аспекту информации ваша психика стремится к фиксации. Особенно отметьте для себя очень жесткие фиксации — признак маломерности или попадания в зону минуса, которой нет у плюсовой функции.
3. Если сможете, различите градации: одномерная или нормативная фиксация.
4. Прислушайтесь к себе, не путаете ли вы фиксацию маломерной функции и привычки Ида.

Пример:

Ощущение «это моё!» легко находится, в общем-то, но не всегда это будет фиксацией, наверно. То, что я писала про одежду и цвета, — вовсе не есть фиксация, тут я скорее просто нахожу для себя привычное, удобное (например, заметила, что в материалах верстки повадилась постоянно использовать только два шрифта, других как будто не су-

ществует для меня, а эти красивые и довольно универсальные). При этом у меня тут нет ощущения фиксации, что вот прямо жестко только так и все.

(БС, О₇ — отличие фиксации в маломерных функциях от привычности блока Ид по внутреннему ощущению — «это не жестко»)

Задание

Вспомните подобные факты «отрезания» части действительности или части себя, своего характера. Отметьте аспект информации, по которому вы стремитесь к избеганию. Попробуйте поработать с такими моментами путем аналитической медитации.

Пронаблюдайте, по каким аспектам у вас возникает ощущение ограничения (не хватает слов, понимания, убедительности, умения, дается с трудом). Отметьте возможные маломерные функции, исходя из определенных аспектов.

Помните о свойстве плюсовой функции — ограничивать зону компетенции. Вам нужно будет отличить ограничения плюса от маломерности. Для этого сравните свои реакции на информацию по одному аспекту информации в зоне плюса и в зоне минуса. Если в зоне плюса функция не проявляет признаков ограничения и фиксации, она — многомерная.

Пример:

Когда кто-то рядом проявляет негативные эмоции, меня это вымораживает. Несмотря на всю свою этику, я подвисаю и совершенно не знаю, как человека успокоить. Заменяла это за собой уже неоднократно, раньше как-то не придавала значения, а сейчас задумалась, а почему так — я ведь считаю, что я довольно неплохо умею общаться с людьми и выстраивать взаимоотношения. А вот такие ситуации парят.

Когда подруга, например, вдруг убегает, запирается в комнате и начинает истерить, я даже боюсь туда зайти. Стою и глупо улыбаюсь, хотя понимаю, что надо бы ее успокоить и спросить, в чем вообще дело. С другими людьми тоже неоднократно такое бывало. Первая реакция — «Э-э-э» и глупая, скованная улыбка.

Хотя, когда кому-то плохо (случилось что-то нехорошее в семье, например), я вполне умею проявлять сочувствие. Но это уже другое, одно дело проявить сочувствие, другое — успокоить как-то рыдания. Второго я не умею. Обычно придерживаюсь принципа — «порыдает и успокоится».

Сама негативные эмоции практически не проявляю на людях. «Она идет по жизни смеясь» и «Улыбайся и ты, когда сердце боится» — это в полной мере про меня и про мою ЧЭ. Хотя бывает, конечно, что и на меня наваливается какой-то негатив и хочется пострадать, но я всячески пытаюсь от этого убежать, так, чтобы этого никто не видел. Тут два пути — могу переключить свое внимание с этих самых эмоций на какой-нибудь фильм/книгу/информацию/общение с людьми, тем самым «забыв» об этих эмоциях. Либо могу (наверное, все же бессознательно) довести эти самые эмоции до грани, разрыдавшись и повопрошав у себя: «Да что же со мной за ерунда творится»... Но об этом вообще никто не знает, тс!

(Аспект ЧЭ (■), знак плюс, некомпетентность в зоне минуса, сравнение с БЭ (□) показывает многомерность этики)

Другие реакции, наблюдаемые в маломерных функциях

Реакции Супериды:

- подъем, воодушевление, желательность, незаметное или заметное затягивание, мания, невозможно перестать думать — в Супериде,
- психическое укачивание (мысли расползаются) в Супериде,
- ожидание оценки в Супериде,
- ожидание подтверждения правильности, связанное с этим напряжение,

- выталкивание — характерно для Супериды и витала в целом, а также при перегрузке маломерных функций.

Примеры:

Мне очень нравится, когда много дел, и я много всего успеваю за день Насыщенность времени. Страшно люблю такое, белка в колесе... Производительность тогда высокая. При этом я постоянно говорю — д-а-а-а, я такое вот люблю!!! И как начинаю строить какие-то планы на поездку куда-то, например, вполне могу насыщать время событиями очень сильно, даже зная уже на опыте, что такой ритм сложно выдерживать долго. Но мне жутко нравится. Да-да-да-да, побольше бы такого ритма! И каждый раз как заново — сначала бегу-бегу-бегу, а потом валюсь с ног. Ощущение наполненности времени событиями. Люблю авралы. Равномерно время использовать не умею практически — постоянно живу в режиме: убиваю время-аврал-убиваю время-аврал-убиваю время-аврал...

(Аспекты БИ (△) и ЧЛ (■) — воодушевление, желательность, «хочу» в Супериде, витальная повторяемость, автоматичность)

Чтение логико/интуитивного текста. Ощущение, что необходимо психически пройти какую-то преграду, как сквозь пленку. Для этого возникает очень направленная концентрация внимания и погружение. Ощущение сужающегося луча внимания. Когда погружаешься, то энергии хватает на определенное время достаточно нормального чтения, но через определенное время происходит выталкивание. Это как набрать воздух и плыть под водой. Выталкивание — это как бы помутнение ясности понимания того, что прочитала, иногда приходится перечитывать абзац и тем самым опять себя проталкивать вниз. Надолго все равно не хватает. Заставляю себя, потому что нужно.

(Аспекты ЧИ (▲), БЛ (□) — выталкивание характерно для витала и маломерных функций)

Заметила за своей ЧЛ странную особенность.

Когда я сталкиваюсь с технологией какой-то, которую я более-менее знаю и понимаю, но еще не ощущаю себя в ней полностью уверенно, меня постоянно так и тянет спрашивать у окружающих: «А вот здесь как? А что мне сделать? А как лучше?», очень редко в итоге я получаю информацию больше того, что и так знаю, но эти разговоры меня как будто успокаивают и придают уверенности в действиях.

Причем я часто заранее знаю, что ничего нового не узнаю (т. к. спрашиваю у людей, которые, очень вероятно, что знают в этом вопросе не больше меня), но все равно зачем-то спрашиваю. Как будто мне просто нравится об этом говорить.

(ЧЛ, ■₆ — ожидание подтверждения правильности)

Пара слов» о себе. Контроль, престиж, вещьность — всё это обо мне, точнее о том, чего бы я желал. Возможно, я бы и хотел реагировать иначе и даже пробовал реагировать иначе, но, увы, всё равно меня возвращает обратно. Я просто не могу не контролировать процессы и людей вокруг меня.

Престиж и вещьность можно объединить в одну категорию, меня жутко подкупают дорогие и, в общем-то, никчёмные игрушки. Или же сравнительно эксклюзивные вещи, которых мало (или нет вообще в идеале) среди моего окружения. Чувствую от этого себя меркантильным и приземлённым, но что ж поделать, оно всё вот так у меня.

Помню, как зациклились у меня мысли за пару дней до зарплаты по поводу столь желанного коммуникатора. Ни о чём другом думать не мог. Купил, теперь не расстаюсь с ним вообще. Самое интересное, что деньги сами по себе — это не особо-то интересно. Ну бумажки и бумажки. Жил без них всю жизнь и дальше бы прожил. А вот то, что на них можно купить, это уже весьма и весьма интересно!

(ЧС, ●₅ — заикливание на суггестирующей информации)

Реакции одномерных (реже двухмерных) функций:

- стремление сбежать
- внутри что-то сжимается
- психологическая боль
- психологический удар
- страх
- паника
- торопливость, стремление быстрее проскочить
- что-то мешает
- сужается пространство
- колебание картинки, как муть, дрожь
- все переворачивается
- схлопывание
- подвисание
- ступор.

Примеры:

...в ситуации, когда что-то противоречит тому, что ты уже представляешь...

Буквально вчера такая ситуация была. Её суть заключалась в том, что человек, с которым я прекратила общение навсегда, захотел его возобновить спустя значительное время. Несколько лет назад в одной компании я познакомилась и достаточно близко общалась с девушкой. Потом в этом коллективе произошел конфликт, в котором она тоже участвовала, и я была вынуждена разорвать отношения.

Но обычно, когда разрываю окончательно отношения, то это действительно навсегда, и ни у кого не возникало желания их возобновить.

А это оказалось совершенно новой для меня ситуацией. Она нашла меня «В контакте» и написала, как ни в чем не бывало, спросила о том, как у меня дела, чем я занимаюсь.

Возникло ощущение подвисания, полной растерянности, заторможенности, удивления: как это возможно? Я как-то, по умолчанию, предполагала, что если отношения окончательно разорваны, тем более таким резким, неприятным образом, то не возникнет желания их возобновлять. И больше всего поразило то, что человек ничего не сказал о том эпизоде, на котором мы прекратили общение, а написал, как ни в чем не бывало, как будто ничего и не произошло.

И когда я это увидела, то не могла понять, что я испытываю, кроме ощущения торможения и чего-то вроде «э-э-э...». Такое впечатление, что я выпала куда-то за рамки привычного восприятия и не могу сориентироваться, где я. И в первое время я даже не могла понять, рада я этому или нет и что я чувствую.

Потом, безусловно, начала продумывать варианты, почему она мне написала, и нашла даже несколько вполне разумных, рациональных причин. Потом поняла, что рада случившемуся. Но вот первоначальная реакция, конечно, была полным торможением. Никакого негатива или вспоминания прошлого не было, просто сильное удивление без знака, выход из колеи.

(БЭ, □₄ — реакция одномерной функции в новой неожиданной ситуации)

Вчера почувствовал инертные, так сказать, на собственной шкуре. Когда к нашему столику в ПХ подошёл «жук» и начал что-то очень громко говорить, я прямо спиной ощущал исходящий от него негатив (хотя он в действительности «ничего не делал» и никакой угрозы, вроде, не нёс). Хотелось заткнуть уши и куда-то спрятаться. Причём лучше не под стол, а вообще исчезнуть. Ну и возмущение, конечно, страшное по поводу невоспитанности: сидят себе люди, общаются, а это чудо подходит и начинает беседовать с Н... на такой громкости, что мне ничего не слышно. Неужели непонятно, что ты мешаешь? Зачем орать, если тебя и так слышно за километр?

Я, кстати, часто не могу правильно рассчитать громкость. В маршрутках у нас встречаются наклейки «тише скажешь — дальше едешь». Так со мной такое «дальше едешь» происходило уже неоднократно. Хотя встречал людей, которые говорят гораздо тише меня, так что я перестаю разбирать слова (наверное, у них просто слух лучше). В связи с этим, вспомнилось, как я ходил в Крыму альпинистские маршруты в связке с ЭИИ. Так мы постоянно не могли докричаться друг до друга. Конечно, были и внешние препятствия — рельеф, ветер. Но другие участники группы ведь справлялись. А наша связка была объективно самой тихой.

(ЧС, ●₄ — стремление сбежать от поступающей информации по ЧС — давление голосом, громкий голос занимает психологическое пространство)

Браузер Opera-10 устроил мне ежедневное испытание по БИ. Думаю, почему мне так дискомфортно выходить из Opera? А там в обновленной версии выплывает окошко «Работа Opera будет завершена через ...» и начинается 20-секундный обратный отсчет времени. Ё-ё-ё-ё-ё, в голове сразу паника, чего я не успела? И нужно ли мне ее выключать? И может, я что-то не так сделала? Потом вдруг понимаю, что я могу и не выключить, а нажать отмену, но тут же понимаю, что я могу не успеть нажать эту отмену, и тут же хочется ее нажать. Потом вдруг осознаю, что я ПРОСТО выхожу из Оперы. Но сколько успеваю пережить! 20 секунд моей убитой жизни! А разработчики и не догадываются, что в мире живут одномерные БИ-ты.

(БИ, Δ₄ — паника, раздражение на поступающую информацию)

Один из приемов ухода от нежелательной информации — мысленное ускорение времени, «чтобы это быстрее закончилось», что приводит к лихорадочности работы функции. Мышление становится нетерпеливым, поверхностным, очень узким. Его можно сравнить с быстрым пробеганием темного места, когда впереди виден только кусочек света и ничего вокруг видеть не хочется. Реакции ускоряются, появляется торопливость. Мы торопливо делаем, чтобы быстрее сделать, торопливо проявляем отношения, торопливо считаем, в общем, торопливо реагируем по аспекту информации одномерной функции. Это, естественно, чаще всего приводит к ошибкам, и мы получаем противоположное ожиданию: не избегаемся от нежелательной ситуации, а усугубляем ее.

По ЧЛ часто бывает, что стараюсь сделать что-нибудь как можно быстрее, «сделать и забыть». В детстве так с уроками поступала, прибежала после школы и сразу делала все, что задали, чтобы потом уже не делать. С домашними делами — хочется убрать или что-то сделать раз и навсегда. Иногда даже мечтаю, вот бы приготовить еду или убрать, и чтобы уже больше этого не делать вообще. С работой так же, когда до меня дошло, что на работу ходить каждый день до пенсии, — очень расстроилась. Внутри есть желание поработать сразу много-много, а потом не работать. Еще такая штука бывает: мне говорят, сделай то-то и то-то, я кидаюсь делать сразу, и такое желание внутри, чтобы быстрее это закончить. Причем, когда я поступаю именно так, количество ошибок из-за торопливости возрастает в разы, и я одно и то же из-за этого в итоге перделываю по 10 раз.

А с ЧИ так. Когда что-то мне объясняют долго, я сразу начинаю кивать, мол, ага, все поняла, да... Но проходит время, и до меня доходит, что я ниче не поняла, что мне только показалось, что я понимаю. Иду переспрашивать.

(ЧЛ, ■₄, ЧИ, ▲₅ — торопливость)

Теме страхов в одномерных функциях посвящена отдельная статья [4]. В ней можно ознакомиться со списком страхов, которые наблюдались в одномерных функциях по всем аспектам информации. Выполнение упражнения по записи своих страхов поможет вам выявить одномерные функции модели.

Упражнение «погружение в аспектную среду»

У маломерных функций есть одна особенность, которая может помочь вам распознать их. Соционики говорят, что у этих функций «узкий канал», подразумевая, что функции не в состоянии обработать большое количество (интенсивный поток) информации по аспекту. Наблюдения показывают, что при поступлении большого потока информации по аспектам маломерных функций, особенно если эта информация исходит от многомерной функции собеседника, наблюдается эффект «выталкивания». Вы чувствуете, что не можете удерживать внимание на речи собеседника и «уплываете». Иногда вы даже не замечаете, как происходит такое «выталкивание», вы просто обнаруживаете, что думаете уже о другом. Приходится усилием возвращать свое внимание к предмету разговора, трудно сосредоточиться.

Если информация интересна (суггестирует или активирует), то даже хочется ее слушать, но какая-то неведомая сила раз за разом уводит ваше внимание, вас «укачивает». Если такой массированный поток идет на маломерные функции Суперэго, — это вызывает раздражение, стремление прекратить подобное воздействие.

Примеры реакций людей при чтении текстов, насыщенных информацией по аспекту, обрабатываемому одномерной функцией:

Первый раз не захотелось читать. Второй раз все-таки решила дочитать. Все ясно и понятно, со всем согласна. Но явное ощущение, что в солнечное сплетение кто-то вставил что-то тупое и медленно поворачивает. Боль физическая (я уж не говорю о душевной).

Мне плохо... меня колбасит от этих подробностей... они меня вымучивают, и чувство, что вся я наизнанку, меня последовательность добивает, она вколачивает гвозди мне внутрь, и болит где-то под ложечкой, хочется вопить: избавьте меня от этих подробностей!

Очень-очень трудно читать... Удивительная система координат видения мира.

Дочитать не смогла. Не выдержала этого кошмара. Буквально вопить хотелось, глаза и уши заткнуть.

Знание эффекта перегрузки при погружении в определенную аспектную среду может быть использовано при отслеживании работы модели. Для этого нужно определить аспектную нагрузку тех текстов, которые вызывают описанную выше реакцию. При этом нужно учитывать наполнение функций, то есть уровень знакомства с темой. Техника не проводится на специфических текстах, которые не входят в зону компетенции обычного человека. Например, не нужно использовать сугубо технические тексты, терминология которых незнакома. В подобных случаях вы не сможете различить, что вызывает затруднение: аспектная нагрузка или обычное непонимание некоторых терминов.

Задание

1. Понаблюдайте за своими внутренними реакциями и выявите перечисленные в списке выше. Соотнесите с аспектом информации.
2. Определите аспектное содержание текстов, которые вызывают эффект выталкивания, перегрузки, тяжести восприятия.
3. Можно сделать предположение, что аспекты, по которым происходит выталкивание, не находятся в Эго.

Основной упор в наших наблюдениях мы сделали на маломерные функции. Наблюдать за ними легче, так как чем больше есть различительных признаков у объекта, тем легче его наблюдать. Маломерные функции обладают такими отличительными качествами, которые не наблюдаются в многомерных функциях, за исключением случаев, которые выходят за рамки нормализованной работы психики и даже за рамки соционических искажений наполнения функций. По нашим наблюдениям, если многомерная функция заполнена слабо,

она все равно не функционирует как маломерная со всеми признаками, которые описаны выше.

Наблюдения за менталом

Теперь обратимся к **наблюдению за проявлениями ментальности/вitalности функций**. Вот тут мы перенесем наше внимание с внутренних реакций на мышление, так как основная отличительная особенность ментала — думание. Обдумывание новых проблем, ситуаций происходит только в ментале. Если задача поступает на функции витала, а готового решения нет, то она переводится в суперблок ментал и решается уже в аспектах ментальных функций. Ну и очевидно, что лучше всего с задачей обдумывания справляется блок Эго.

Кроме того, наши наблюдения показывают, что человек воспринимает весь мир сквозь призму функций блока Эго. Это значит, что его внимание постоянно сканирует информацию по Эго и все восприятие как бы «подключено» к миру достаточно односторонне. Мы даже не догадываемся, что видят в одной и той же ситуации представители разных ТИМов. Нам кажется, что все видят приблизительно одно и то же, но наблюдения показывают, что это не так. Например, я поймала себя на том, что во время концерта внимательно изучаю фасоны одежды исполнителей, сравниваю, ищу отличия, прикидываю свойства ткани, наблюдаю за тем, насколько обувь подходит, смотрю за перемещением по сцене всяких объектов: папок, штативов для микрофонов. И все это независимо от того, что я прекрасно слышу и наслаждаюсь музыкой. Конечно, если бы меня спросили об этом концерте, я не стала бы рассказывать о папке для нот, которая исчезла неведомым образом, и я долго ломала голову, как это произошло, пока не решила головоломку. Я, как и ожидается, рассказала бы об исполнителях и впечатлении от музыки. Но самонаблюдения позволили мне заметить и иную умственную деятельность во время концерта — самую естественную работу блока Эго ЛСЭ — наблюдение за объектным миром.

Упражнение по отслеживанию своих ментальных процессов (мышления)

Процесс мышления по первой функции можно отследить, выполнив *упражнение по записи своих мыслей*.

Запись производится в течение достаточно длительного промежутка времени: минимум 2 часа. Если сможете, записывайте дольше. Обстановка должна быть достаточно нейтральная с точки зрения аспектных составляющих поступающей информации. Не стоит выбирать для записи мыслей рабочее время, когда есть перевес определенного аспекта информации. Можно попробовать записывать мысли в выходной день дома, во время прогулки и для контраста — при посещении публичных мест.

Важно записывать ВСЕ возникающие в голове мысли в течение выбранного периода. Для этого у вас постоянно должен быть доступ к носителю: диктофон, компьютер, блокнот с ручкой. Нежелательно запоминать мысли и записывать позже, так как вы их исказите; желательно писать дословно в той форме, в которой они возникли.

При записи важно отмечать, на что вы обратили внимание, О ЧЕМ вы думаете. Не нужно записывать мыслительный мусор, например, «зачесалась пятка». Можно очень кратко описать ситуацию, в которой возникла мысль. После окончания записей за весь промежуток времени, который вы отвели для них, делаются отметки об аспекте информации.

Пример записей СЭЭ:

В прошлую среду ко мне в гости приходили однокурсницы. В принципе, я ожидала 8 человек, даже 2 табуретки от мамы привезла, чтобы мы поместились на кухне, но пришли шестеро.

Мысли:

— Ребенок хлопает стеклянной дверцей, беспокоюсь: разобьет, не мое, надо будет отвечать. Что делать? Запретить неудобно, его мать не реагирует. Терплю. Хлопает слишком сильно и уже долго — запрещаю, облегчение, что решилось без крика.

(Фиксирование по ЧС, есть БЭ.)

— Вижу на ногах однокурсницы свои белые тапки. Как они туда попали? Я убирала их в шкаф. Она лазила в мой шкаф с обувью??!

(Фиксирование по ЧС.)

— Все ушли. Время 9. Радуюсь, что до сна еще 2 часа — могу посмотреть свой сериал, дело сделано.

(БИ — радость, что вечер наполнен событиями, что он вместил уже много (встречу, что неординарно) и еще осталось время на обычное и приятное — компьютер и телек. Хотя, наверное, и ЧС есть — облегчение, что все ушли и моя площадь свободна.)

— Все зашли, садимся за стол. Чувствую раздражение, что должна накрывать на стол сама, и никто не предлагает помощь.

(Фиксируется ЧС — «я сама», «меня используют», есть БЭ.)

— А. принесла конфеты и цветочек в корзинке, говорит, что здесь в первый раз. Вспоминаю, с чем я приходила в ее новую квартиру? Кажется, только к чаю пирожное брала. Неудобно, что ничего тогда не подарила.

(Фиксируется ЧС — «добыча», «ты мне, я тебе», есть и БЭ.)

— Все меня уже видели со всех сторон, а ожидаемой реакции на новую прическу нет. Чувствую разочарование. Ю. спрашивает, какие волосы у меня были в прошлую встречу? Чувствую недоумение от того, насколько люди бывают невнимательными.

(Ожидается отношение и похвала — БЭ, желание быть в центре внимания — ЧС.)

— Балкон, курим с Ю. Говорим о личном. Насколько беседа наедине оживленней и интересней, чем за столом!

(БЭ)

— Муж пришел с работы. Уговариваю его пойти на кухню поесть. Отказывается. Предлагаю принести в комнату. Не хочет. Что с ним? Стесняется? Не могу понять. Убеждаю, что все нормально. Приходит на кухню, ест. Довольна.

(Человек должен занять свое место — ЧС, отмечается его отношение — стесняется — БЭ.)

— Никто не ест сыр. Справедливо ли делить стоимость всех продуктов на всех, если сыр ем только я? Надо было вместо сыра купить больше винограда. Справедливо ли, что мне остается недоеденная половина торта, хотя я платила как все? Да, это мне за разливание чая.

(ЧС)

— Постоянно помню, что Т. сегодня была на операции. Очень интересно, на какой, но не спрашиваю. Неприлично. Говорит Ю., чтобы не трогала ее живот — болит. Так я и думала. Другие начинают расспрашивать. Т. отвечает, что вырезали маленькую лишнюю штучку. Женское? Опухоль? Теперь она здорова?

(Интерес по интуиции, размышления по ЧС.)

— Смотрим фотографии Т. 2 альбома. Мне кажется, или некоторые фотографии повторяются? Почему нельзя было распределить фотографии по-другому?

— Показалось, что в альбомах все идет как бы параллельно, т. е. в обоих есть и юбилей, и последующие посещения всяких мест, и поездка за границу. Но мне это было странно. Подумала, что лучше было бы расположить все в хронологическом порядке. Потом подумала, что, может, тогда в один альбом не влезало?

(В общем, я задумалась о систематизации — БЛ. Т. е. старая система не нравилась, а новую придумать не смогла. Осталось чувство, что что-то не так.)

— Листы альбома украшены всякой ерундой. О, сердце. Из журнала в виде сердца вырезано что-то белое, вязаное крючком. Рассматриваю рисунок, знакомая техника, надо будет запомнить идею, красиво, хочу сама сделать что-нибудь.

(Интерес по ЧИ и ЧЛ.)

Пример записей ЛСЭ:

Мысли с утра (уже проснулся, привел себя в порядок, поставил чайник и взялся записывать). В скобках комментарии, к чему была данная мысль.

- *Что они там сверлят?* (ЧЛ)
- *Чайник скоро закипит.* (ЧЛ)
- *Хорошо-то как! (потягиваясь). Никуда не надо бежать.* (ЧЭ)
- *Ходят, блин, за окном (рабочие по навесу ходили).*
- *Милиция или скорая (сирена где-то).* (ЧЛ)
- *Пора выключить чайник.* (ЧЛ)
- *Каркаде в тумбочке или в шкафу?* (ЧЛ, сенсорика)
- *Задолбали сверлить!* (ЧЭ)
- *(Песня в голове крутится) «Не знаю, как у вас, у нас всегда кто-то сверлит. Может, взять и скинуться, чтобы они перестали сверлить?»*
- *Листки не нумерованы, потом запутаюсь (мысли на нескольких листках записывал).* (БЛ)
- *Чай!* (ЧЛ)
- *Первый пошел (чай заливаю).* (ЧЛ)
- *А это что за тетя в халате? (за окном)* (ЧЛ)
- *О, прикольная музычка. В машине наверно.* (ЧЛ)
- *Аж интересно, что они там делают? (про рабочих).* (ЧЛ)
- *Банки бы сдать пора.* (ЧЛ)
- *Еще покрывало и полотенце стирать.* (ЧЛ)
- *Каштан вроде болеет чем-то (перед окном растет, с листьями что-то непонятное).* (ЧЛ)
- *Интересно ему, наверно (человек идет, смотрит под навес)* (ЧЛ), *наверно на рабочих).*
- *Блин, это сложно, все мысли писать!*
- *Зарядку сделать, что ли? (сенсорика).*
(в процессе зарядки)
- *Действует ли карандаш? Вроде не видно, значит, действует (в период нашего тараканов натер все плитуса и щели отравой).* (ЧЛ)
- *Ну и схема. По-любому, можно проще было (взгляд на соседский самодельный усилитель+приемник+проигрыватель дисков в одной коробке, стоит со снятой верхней крышкой).* (ЧЛ)
- *Тучи затягивают, может, дождь будет.*
- *Еще в Vault ехать (компьютерный клуб, откуда на выходных могу писать ответы).* (ЧЛ)
- *Шахматные этюды так и не поискал (взгляд на коробку с шахматами).* (ЧЛ)
- *Оказывается, мыслей полная голова!*
- *Чай! (долить воды)* (ЧЛ)
- *Крышка горячая.* (ЧЛ)
- *Носки чьи-то. Сосед забыл?* (ЧЛ)
- *А ноги болят после вчерашнего. Ничего, разработаем.* (сенсорика)
- *Задолбала эта облицага. Домой хочу!* (ЧЭ)
- *Скупиться сходить еще надо.* (ЧЛ)
- *Интересно, куда меня запишут? Чудо какое-то получилось — ничего толком не умеет. А я думал, что себя хорошо знаю. А нифига...* (ЧИ)
- *Леня что-то не приезжает. Ну и не надо. (Человек, которого должны были к нам подселить, но пока так и не приехал).*
- *Носки надо стирать. Сумку новую купить.* (ЧЛ)

- Интересно, «Саквояж» не закрылся? (магазин, где я когда-то сумку покупал). (ЧЛ)
- Телевизор этот на столе ни к селу ни к городу. А убрать некуда. На шкаф? Не выдержит. (ЧЛ и ЧС)
- Блин, забыл, что сломано (хотел поставить ногу на распорку внизу между ножек стула и она вышла из паза — клей уже не держит). (ЧЛ)
- Пора пить чай.
- Стол протереть. (протираю). (ЧЛ)
- Надо бы уборку сегодня. (ЧЛ)
- Скупиться, в Vault съездить. А убирать когда? (ЧЛ)
- Маме надо позвонить. (ЧЛ)
- Блин, выставлю — тараканы из коридора набегут. Да не набегут. (ставлю новый пакет для мусора в комнате сбоку от двери). (ЧЛ)
- Воды набрать. (ЧЛ)
- Блин, я с этим мыслезаписыванием чаю не поью!
- Что там у них грохнулось? (ЧЛ)
- Слева (открывал дверь в коридор и услышал шаги).
- Свиньи. Надо ж так (коридорная система, умывальники общие. Вышел туда, а в умывальнике грязно). (сенсорика)
- (Стою у умывальника, справа заходит человек) Кто? А, Наташа (соседка). (здоровуюсь).
- (Соседка ходит за спиной) Белье снимает наверно. (ЧЛ)
- (Вернулся в комнату) ...

В приведенных примерах отчетливо наблюдается, как происходит восприятие окружающего мира сквозь призму базовой функции. Внимание человека большую часть времени сфокусировано на этом аспекте информации. Внимание — это то, за чем вы можете наблюдать, чтобы выявить свои ментальные функции. На что направлено ваше внимание большую часть времени?

Еще одно упражнение для выявления ментального мышления. Понаблюдайте за собой, какие мысли приходят вам в голову во время просмотра телепередач на различную тематику, насколько совпадают по аспектному содержанию тема передачи и тема ваших мыслей? Вы совершенно неожиданно для себя можете заметить, что в то время как в передаче идет рассказ о подготовке сада к зиме, вы размышляете о материальном положении героев сюжета или об их внешнем виде, или эмоциональном состоянии, или о причинах явлений. Фактически ваше ментальное мышление пронизывает всю вашу жизнь. Поэтому и нужно уметь «сканировать» свое мышление постоянно, в любых ситуациях. Это покажет объемную картину, сомнения в «случайности» отпадут.

Наблюдение за автоматизмом витала

Витал наблюдается по автоматизму. Если мы следим за нашим мышлением, за тем, как и что мы обдумываем, то так или иначе заметим, что часть информации мы просто не успеваем обдумать. Реакция всегда быстрее. Да и происходит реакция как-то даже незаметно для нас. Если задуматься, вспомнить, то даже и не понятно как, оно само все получается. Иногда даже досада берет: ну, вот хотелось бы вовремя остановиться, подумать, а не лепить с размаху всеми стволами. И ведь можно же подумать и принять более взвешенное решение, но, как всегда, постфактум. Вот-вот, если вы замечаете за собой такие автоматические реакции или то, что не в состоянии изменить сознательно, это и есть ваш витал.

Очень трудно для меня заметить этот самый «перебор» в ЧЭ. Тут уж действительно обращаю внимание, когда «скулы сводит» или, чаще, когда кто-то скажет. Вот это «чего улыбаешься?» меня гораздо больше бьет, чем «чего такой грустный?» Сразу спохватываешься, что — да, неадекват полный, чего лыбиться? Но вот отслеживание

этой улыбки у меня на нуле. Могу думать о чём-то своём, улыбаться сам себе, и трудно бывает спохватиться — чего это я? Меня за это ещё в школе дразнили, но я так и не смог себя приучить носить какую-то (какую?) нейтральную мину.

(ЧЭ, ■₅ — витал + маломерность)

Не забудьте о свойстве витала — выталкивание, которое описано выше. Трудно сосредоточиться и думать в витале, невольно происходит перевод управления в ментальный суперблок. Вы и не замечаете, как совершенно естественно начинаете думать в аспектах функций ментала.

Пример такого перевода из диагностики ЛСЭ. Вопрос об иерархии власти (ЧС и БЛ — Ид) был переведен в вопрос эффективности действия (ЧЛ — Эго):

А вообще смысл иерархии власти в том, чтобы сделать действие более эффективным. Так, коллективные действия в общем случае эффективнее индивидуальных, организованные коллективные — эффективнее неорганизованных коллективных. Если действия не становятся эффективнее, то смысл существования данной иерархии сомнителен.

Что вы в результате наблюдений откроете для себя?

Я, конечно, не могу сказать, что каждый из вас сможет узнать о себе в результате описанных выше наблюдений, так как очень многое зависит от ваших способностей, настойчивости, желания, интереса, важности для вас этого занятия. Но в целом подобные наблюдения могут показать вам:

- четкую картину работы каждой функции вплоть до умения «расшифровать» каждую реакцию;
- отсюда вытекает понимание реакции других людей;
- ощущение границ работы каждой функции;
- ясное понимание вашей ограниченности (и других людей тоже);
- ясное понимание вашей автоматичности;
- понимание заданности программы извне;
- зарождение вопроса и поиск ответа на вопрос: что с этим делать? Во всяком случае, что-то делать имеет смысл только тогда, когда вы понимаете, с чем имеете дело, особенно это касается всевозможных тренингов.

Что делать с нестыковками?

Если ваши наблюдения показывают противоречивые результаты с точки зрения модели (противоречивые реакции внутри одной функции или неписывание ни в одну из моделей ТИМа), в таком случае следует сделать вывод о том, что наблюдения ваши искажаются вмешательством вашего «я», вы занимаетесь самообманом. Можно, конечно, сделать вывод о том, что и соционика, и модель — сплошной обман, и все это не работает. Но, когда сделаете подобный вывод, прислушайтесь к себе внимательно.

Отдельное обращение к типировщикам

Наши наблюдения показывают, что изучение работы своей модели на уровне внутренних реакций позволяет типировщику получить фундаментальный опыт работы функций, который становится основой для наблюдений за соответствующими реакциями любой другой модели ТИМа. Без такого опыта многие соционические знания остаются голой теорией, а практика заполняется не реальными фактами, а додумыванием. Неумение отслеживать внутренние реакции порождает в свою очередь новые теории, не подтвержденные практическими наблюдениями.

Удачи вам в поиске себя.

Л и т е р а т у р а :

1. Букалов А. В. Структура и размерность функций информационного метаболизма // Соционика, ментология и психология личности. — 1995. — №2.
2. Эглит И. М. Определение соционического типа. Самоучитель от А до Я. — М.: Черная Белка, 2010.
3. Ермак В. Д. Классическая соционика. — М.: Черная Белка, 2009.
4. Эглит И. М., Пятницкий В. В. Исследование страхов в одномерных функциях // Соционика, ментология и психология личности. — 2009. — №4.
5. Чогьям Трунгпа. Шамбала: священный путь воина. —
http://modernlib.ru/books/trungpa_chogyam_rinpoche/shambala_svyaschenniy_put_voina/read/.

Статья поступила в редакцию 01.11.2010 г.