

ИНТЕРТИПНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

УДК 159.923.2

Каменева С.К., Осипов А.В.

УРОВНИ КОНТАКТА В ИНТЕРТИПНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

В статье рассматриваются причины, по которым складывающиеся в реальности между двумя людьми отношения отличаются от классических описаний должных между ними быть интертипных отношений. Выводятся параллели между соционикой и гештальт-терапией. Предложены методы решения указанной проблемы на основе соционики и гештальт-терапии.

Ключевые слова: интертипные отношения, гештальт, соционика, уровни общения, коммуникативные уровни, ТИМ.

К психологическому росту ведет сознание настоящего без убегающего в прошлое или будущее. Переживание настоящего в любой данный момент есть единственно возможный реальный опыт, условие удовлетворенности и полноты жизни, и состоит в принятии с открытым сердцем этого опыта настоящего.

Ф. Перлз.

Зачем люди приходят в соционику? Одни приходят в соционику в поисках себя, другие — в поисках уже ставшей афористической «второй половинки» (дуала), третьи ищут способы гармонизации отношений с родственниками и окружающими, четвертые — с коллегами. И это естественное желание любого человека — улучшить и гармонизировать свою жизнь. Но нередко, идя по данному пути, мы с удивлением обнаруживаем, что складывающиеся в реальности отношения (оставим в стороне ситуацию, когда мы просто неверно определили тип, свой или партнера) отличаются от тех, что уже описаны в соционической литературе [1-4]. Мы будем наткаться на подводные камни, в число которых могут входить:

- Жизнь по определенному жизненному сценарию.

Сценарий — это «план жизни, составленный в детстве» [5]. Мы можем проживать навязанную нам жизнь, вновь и вновь наткаясь на некие паттерны поведения, чаще всего — следуя родительским запретам и исполняя родительские установки.

- Поведение, исходящее из социальных (социально приемлемых) норм.

Отчасти это происходит из-за того, что на социальном уровне каждый хочет показать себя с лучшей стороны, играет роль достойного члена своей социальной группы. Эта роль навязана социумом тем или иным образом — через средства массовой информации, книги, культурные события и феномены, перенята в компании друзей или единомышленников и т.д. В какой-то мере такое поведение находит свое соответствие в работе модели А на коммуникативном уровне «Супер-Эго», и потому в достаточной мере описывается соционикой [6]. Если только человек не перегружен этими самыми нормами и не зажат ими настолько, что не может быть самим собой, — выйти на свои сильные функции. Более того, в такой сложной ситуации именно дуальные отношения позволяют нам стать самими собой, не заигрывать, а вылезти из-под лавины ненужных ролей и перейти на более востребованные сильные функции. И с такой точки зрения это наименее проблемная часть рассматриваемого здесь вопроса.

- Неестественное поведение, наше или нашего партнера.

Возможна и такая ситуация, когда в поведении человека наблюдается устойчивая тенденция вести себя неестественно, демонстрировать модель поведения, свойственную не своему типу, а некоторому другому или даже другим — в этом случае мы говорим о наличии одной или нескольких «масок» [7]. В общем случае, наличие «масок» говорит о наличии

проблемы, которую мы пытаемся решить несвойственным себе (имеется в виду, своему типу информационного метаболизма (ТИМ)) способом [7].

- Замена действительной жизни человека жизнью типа.

Эта тема поднята и обсуждается уже давно, например в [8]. Дело в том, что, определив свой ТИМ, многие пытаются жить в полном соответствии с ним, беря за основу многочисленные описания соционических типов, пропуская при этом тот факт, что, помимо того, что они носят эмпирический характер, как это точно подметил В. Д. Ермак [2], большинство из них носит сильно усреднённый характер, при котором не учитываются индивидуальные особенности человека, его индивидуальные проявления. А ведь реальный человек — это всегда намного шире. Кроме того, часто такие описания несут отпечаток восприятия ТИМа автором (обусловленный интертипными отношениями). Тогда бросается в глаза, что одни типы поданы в положительном свете, другие — в отрицательном, третьи — нейтрально. Более того, у многих, особенно вновь пришедших, наблюдается потребительское отношение к соционике (как и любому другому психологическому направлению): определив свой тип, они считают, что нужно только найти дуала, и все сразу сложится [8]. И ведут себя, как на рынке, подыскивая «нужного» дуала, словно одежду по размеру, перебирая их, бесконечно меняя и удивляясь, почему отношения не строятся ни с одним. Главное, о чем они забыли, — это то, что в любых отношениях участвуют двое (как тут не вспомнить известную притчу о хлопке одной ладонью?) и что любые отношения требуют труда, вложения сил, в первую очередь, душевных. И в дуальных отношениях, также как и во всех остальных, возможны конфликты и столкновение интересов, вплоть до полного неприятия дуала.

- Еще одна причина, по которой могут не складываться отношения, — это то, что мы строим их «слишком» осознанно.

С одной стороны, любое описание мы также пропускаем через призму своего восприятия, наделяя «идеального» партнера чертами, которые нам больше всего подходят — нашими стереотипами, нормами, привычными особенностями поведения, которые удовлетворяют нас и привиты нам либо родителями, либо нашей социальной средой. В частности, многие мужчины во «второй половине» ищут образ матери, а многие женщины — образ отца. Однако мы забываем о том, что большая часть критериев, по которым осуществляется наш выбор, делается неосознанно; огромная работа происходит в подсознании. Мы без каких-либо видимых, казалось бы, на то причин начинаем чувствовать внезапную симпатию или антипатию к другому человеку. Это происходит из-за того, что наша психика, подобно айсбергу, осознанна по разным оценкам лишь на 5-15% [9], все остальное находится в подсознании, как это представлено на рис. 1, и, как правило, скрыто от нас. Часто лишь впоследствии нашего выбора мы начинаем объяснять данный поступок разными способами, рационализируя его, пытаясь вписать в эти 10% осознанности. Такие моменты бывают и при несложившемся общении. В итоге все это приводит к тому, что в поисках своего дуала многие, не находя ожидаемого идеала и натываясь на трудности во взаимодействии, разочаровываются, объясняя это разницей в возрасте, привычках, воспитании, культурном или социальном уровне и т.д. Одним словом, рационализируют и осознанно объясняют себе, почему же все-таки взаимодействие не сложилось.



Рис. 1. Соотношение осознанного и неосознанного в психике.

После курса занятий Ф. Ю. Конова, ассоциированного тренера Московского гештальт-института (МГИ), по теме «Навыки конструктивного взаимодействия и коммуникативная компетентность» очень отозвалась одна его идея — то, что в нашем взаимодействии с окружающими людьми могут быть условно выделены уровни общения:

1. Фасад

На данном уровне общение происходит в рамках «сценариев вежливости» — «Привет! Как дела? — Хорошо!»

2. Роль

Уровень «роли» подразумевает под собой общение, обусловленное некими социальными ролями или исходящими из данных ролей — «муж», «мать», «начальник», «студент», «приятель» и т.д.

3. Перенос

Это перенос прошлого опыта общения. Как правило, чаще всего на данном уровне переносится образ родителей, близких людей — «Вечно ты говоришь как моя мама!», «Я рад, что ты заменяешь мне отца». Этот уровень часто наблюдается в работе психологов с клиентами и достаточно подробно рассматривается в книгах «Между психологом и клиентом» Майкла Кана и «Между пациентом и психоаналитиком» Патрика Кейсмента.

4. Встреча

Психологически это самый близкий, самый глубокий, но в то же время и самый страшный для человека уровень. На нём осуществляется глубинное общение, восприятие собеседника как он есть, — очищенное от сценариев, ролей, переносов. Не каждый хочет и может выйти на данный уровень общения, так как, чтобы взаимодействовать на нём, нужно быть честным по отношению к самому себе, быть в себе, не боясь видеть себя настоящего. И даже если всё это некий индивид может, то уж точно взаимодействовать на данном уровне будет не с каждым. Даже в общении с психологом не все доходят до этого уровня. Ведь он сопровождается усилением тревоги, и чем глубже, тем тревожнее человек себя чувствует. Самые частые разрывы с психологами происходят именно тогда, когда отношения начинают углубляться, а взаимодействие начинает приближаться к уровню встречи. Как правило, разрыв происходит на уровне переноса, когда он достигает негативной окраски (негативного переноса). Такие клиенты не достигают желаемой ими же самими близости и в личных отношениях — это люди, избегающие всяческого негатива в отношениях. Встречаясь с негативом и неприятными сторонами взаимоотношений, они пугаются их и убегают. Многие всю жизнь так и живут, не принимая негативной составляющей отношений. Связи, которые у них складываются с людьми, являются либо краткосрочными, либо односторонними. Часто это выливается в то, что всю жизнь продолжается поиск идеального партнера, без недостатков и нелицеприятных сторон, с которым бы складывались идеальные отношения. У нас также есть подозрения, что именно здесь свойственен поиск дуала как процесс, длящийся всю сексуально активную жизнь. Как только происходит столкновение с первыми серьезными трудностями и неприятными, неприглядными для себя моментами в отношениях, как только приходит понимание, что реальный партнер далек от идеального образа, который был нарисован, — вместо принятия этой части реальности происходит полный разрыв отношений, бегство, а затем начинается новый поиск того или той, кто, как кажется, наконец-то будет полностью соответствовать ожиданиям. Таким клиентам тяжело взаимодействовать с партнером в русле «здесь и сейчас», тяжело находиться с самим собой в «здесь и сейчас» — ощущать свои чувства и эмоции, чувствовать свое тело... Хочется бежать либо в прошлое, либо в будущее. Это позволяет не сталкиваться с реальными проблемами.

На основе всего вышесказанного становится понятным, что «чистые» взаимоотношения возможны только между «чистыми» типами ИМ. В соответствии с этим, можно выделить несколько трудных моментов, создающих барьеры и препятствия во взаимоотноше-

ниях, которые необходимо осознанно преодолеть, чтобы выйти на новый, естественный их уровень:

1. Познать себя и принять себя.

Принять себя таким, как есть, — не «типом ИМ», а реальным, живым человеком, со всеми своими достоинствами и недостатками, отличным от сильно усредненных идеализированных образов, представленных в описаниях. Это, пожалуй, самая трудная из задач. Очевидно, что никакое, даже самое полное и проработанное описание не опишет всех особенностей проявлений ТИМ. Остается в поисках себя, с одной стороны, примерять имеющиеся описания «вживую», выискивая и принимая в них «свое» и отмечая «не свое», с другой, — искать соционическое объяснение особенностям своего характера, не найденным ни в одном описании, складывая таким образом свое собственное описание типа ИМ.

2. Принять другого человека таким, какой он есть.

В ситуации выбора партнера бывает легче наделить кого-то недостижимого, нереального всеми желанными качествами и жить, бездействуя, без работы над собой, ссылаясь на то, что «есть некто, у него-то все эти качества, которые нужны мне, есть, — мне бы его только найти, а пока не нашел, я буду молча страдать и жить мечтой о том, что такой человек есть, и когда я его найду, — все само собой наладится, и тогда-то начнется реальная, счастливая жизнь, а сейчас так, прелюдия». Соответственно, для улучшения отношений необходимо быть готовым, с одной стороны, к работе над собой, над своими недостатками, которые не могут быть нивелированы никаким дуалом; с другой — к принятию партнера с его особенностями, не вписывающимися в сложившееся представление о нем, — и как типе ИМ, и как идеальной «второй половинке». Если решена задача первого этапа (принятие себя), этот этап будет пройден быстрее и легче.

3. Принять складывающиеся отношения такими, какие они есть.

Даже если они значительно отличаются от имеющихся в описаниях. Как и в предыдущих двух пунктах, речь идет о толерантности, причем в данном случае — о толерантности по отношению к складывающимся между людьми отношениям: принимать их реальными — такими, какие они есть, а не такими, как они описаны в литературе. В учебниках по соционике они описаны одним образом, в жизни они складываются по-другому — всегда полнее и разнообразнее, поскольку и жизнь всегда полнее и разнообразнее, нежели любая самая продвинутая и проработанная теория, и всегда несет в себе проявления не только соционические, но и всевозможные другие — психологические, физиологические, культурные, социальные и т.д. Очевидно, что попытка объяснить все многообразие оттенков отношений лишь с помощью соционики не только невозможна, но и может нанести вред вследствие именно ограниченности.

4. Любые близкие отношения несут в себе страх и боль.

Бывает очень трудно осознать и принять следующий сложный момент: любые **настоящему** близкие отношения сопряжены со страхом потерь и болью. Чем ближе отношения, тем сильнее боль, причиняемая поступками или словами партнера. Проистекает она, помимо прочего, и из-за страха утраты, страха неизбежного завершения и окончания отношений. Но ведь это тоже часть нашей реальности, и, не принимая её, мы невольно не даем подойти к нам близко, а значит, сами ставим преграды в общении. С точки зрения модели А это означает, что мы сами, осознанно или нет, ставим себе запреты на обмен информацией с каких-то коммуникативных уровней (Эго, Супер-Эго, Супер-Ид, Ид) или отдельных функций, что не дает нашей психике полностью включиться в общение — оно получается однобоким, ограниченным.

Представленные выводы в значительной степени коррелируют с одним из основополагающих критериев гештальт-терапии: настоящий диалог может состояться только между двумя **автономными** личностями. Фриц Перлз, создатель гештальт-терапии, так выразил это в своей гештальт-молитве [10]:

«Я — это я, а ты — это ты.

Я делаю свое, а ты делаешь свое.

Я пришёл в этот мир не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям, а ты — не для того, чтобы соответствовать моим.

Ты — это ты, а я — это я.

Если мы встретились — это прекрасно; если нет — этому нельзя помочь».

Соответственно, для решения соционических проблем — принятия себя и своих отношений — могут быть использованы элементы гештальт-терапии. В частности, ее принципы [11]:

1. Живи теперь. Будь в настоящем, а не в прошлом или будущем.

Этот основной принцип гештальт-терапии имеет коренное отличие от психоанализа, лежащего в основе соционики, который больше затрагивает сферы «там и тогда». Также в гештальт-терапии «как» важнее, чем «почему». Структура и функции тождественны: если человек понимает, **как** он делает нечто, он в состоянии понять само действие. «Почему» не дает полного понимания: каждое действие имеет множество причин, объяснение всех этих причин уводит все дальше от понимания самого действия.

2. Живи здесь, имей дело с тем, что есть, а не с тем, чего нет.

Считается, что даже ребёнку достаточно присутствия матери всего 40 минут, чтобы удовлетворить свою потребность в эмоциональном слиянии, но эти 40 минут должны затрагивать непосредственное присутствие на уровне встречи.

3. Не фантазируй — опыт реален.

Принимай себя и окружение такими, какие есть, а не такими, какими хотелось бы их видеть.

4. Прекрати ненужные размышления. Лучше пробуй и смотри.

Нельзя до бесконечности размышлять — необходимо проверять плоды своих размышлений их апробацией на опыте. Иногда один простенький эксперимент позволяет разбить в пух и прах десятков изощреннейших теорий.

5. Выражай чувства вместо того, чтобы манипулировать, объяснять, рассуждать или оправдываться.

Наши чувства и эмоции, идущие из подсознания и лежащие в основе наших поступков, так же реальны, как и осознанные размышления о них и их природе.

6. Принимай неприятности и боль так же, как и удовольствие.

Тут можно сказать о том, что в гештальт-терапии не рекомендуют использовать механизмы вытеснения, избегания и переключения для того, чтобы уйти от неприятных эмоций и чувств. Лучше отдаться воле и прожить неприятные чувства и боль до конца, как бы «повариться» в них, лишь тогда можно поистине исцелиться.

7. Ориентируйся не на «должно» и «следовало бы» других людей, а на себя. «Не сотвори себе кумира».

8. Принимай полную ответственность за свои поступки, мысли и чувства.

9. Будь самим собой.

Л и т е р а т у р а :

1. Аугустинавичюте А. Теория интертипных отношений // Аугустинавичюте А. «Соционика». — М.: «Черная белка», 2008.
2. Ермак В.Д. Как научиться понимать людей. Соционика — новый метод познания человека. — М.: ООО «Издательство Астрель»: «Издательство АСТ», 2003.
3. Рейнин Г.Р. Соционика: Типология. Малые группы. — СПб: Изд-во «Образование-Культура», 2005.

4. Букалов А.В. Потенциал личности и загадки человеческих отношений. — М.: Черная белка, 2009. — 592 с.
5. Штайнер К. Сценарии жизни людей. — 2004.
6. Гуленко В. В. Менеджмент слаженной команды. Соционика для руководителей. — АСТ Астрель, 2003.
7. Каменева С.К., Прокофьева Т.Н. Соционические «маски»: как они нам мешают и чем помогают. // Соционика, ментология и психология личности. — 2010. — №6.
8. Белецкая И., Белецкий С. Психологические проблемы в дуальных отношениях // Психология и соционика межличностных отношений. — 2011. — №5.
9. Зелинский С.А. Психотехнологии гипнотического манипулирования сознанием человека. — СПб., 2009.
10. Гронский А. Экзистенциальные аспекты гештальт-терапии // «Человек: траектории понимания. Сборник статей на основе межрегиональной научной конференции». — Новосибирск: Новосибирское книжное изд-во, 2002.
11. О гештальте — http://www.gestalt.lv/rus/cto_takoe_gestalt/
12. Организм и среда. Зоны сознания — http://www.psyllive.ru/articles/8288_organizm-i-sreda.aspx

Статья поступила в редакцию 29.08.2011 г.