

## ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

Миронов В. В.

### ВЫТЕСНЕНИЕ: ОСОБЕННОСТИ МЕХАНИЗМА В СВЕТЕ ТИПОЛОГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЙ И ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТИМа

Описаны проявления механизмов вытеснения у различных типов информационного метаболизма и возможные методы терапии для различных типов.

*Ключевые слова:* соционика, тип информационного метаболизма (ТИМ), вытеснение, психосоматика, гештальт-терапия.

Тема, которую я взял для рассмотрения, представляет интерес в свете самоидентификации (приятия своего ТИМа) и самодиагностики. Не секрет, что интерпретация соционических признаков, в силу их прочтения через призму личной истории, носит порой весьма причудливый характер. Причем, для признаков базиса Юнга это характерно в большей степени, поскольку им придается большее значение и социально они достаточно нагружены.

Получается парадоксальная ситуация.

В соционике считается, что все, что находится в блоке ЭГО, человеком автоматически осознается. А у уж тем более, если человек об этом говорит, употребляет лексику... В этом случае как бы и обсуждать нечего.

Вместе с тем, если посмотреть на проблему глубже, то стоит проявить большую осторожность с приписываемой носителям ТИМов осознанностью. С некоторых пор я подхожу к этому вопросу весьма деликатно, предпочитая ограничиваться термином «носитель аспекта». Поскольку, осознает человек или не осознает, надо еще выяснять и разбираться.

Натолкнуло меня на это два обстоятельства: исследование по выявлению семантики информационных аспектов, проведенное в 2003–2006 гг. и обучение гештальт-терапии. С одной стороны, кажется чего уж проще: вот люди, которые сами по себе разбираются в чувствах, и у них всегда можно спросить, что чувствовал человек, и они всегда тебе ответят. С другой стороны, сами *этики*, узнав, что они *этики*, начинают продвигать идею, мол, я-то *этик*, я лучше чувствую и понимаю, где уж вам *логикам* прочувствовать трепет сердца.

На деле оказалось, что «жизнь... она богаче».

Об этом чуть позже, а сейчас обратимся к механизму вытеснения.

Представим, с человеком случается какое-то событие, которое связано с сильными чувствами, сильными переживаниями, или, возможно, человек столкнулся с каким-то из амбивалентных чувств, которые он, по каким-то только ему ведомым причинам, считает социально или лично неприемлемым.

В первом случае, для того чтобы снизить тревогу, пройти трудный путь, чтобы не разрушиться, человек подавляет эти сильные чувства, чтобы они не мешали, и вытесняет их из сознания.

Казалось бы, тут вообще нет никакой проблемы. Тем более, что внешне ничего не видно, это же не перелом и не рана. Но вытесненный элемент требует постоянной энергии, чтобы удерживать его в «темном месте». Он, как черная дыра, которая высасывает из человека силы, не приметно и по чуть-чуть, но постоянно, день за днем.

Последствия вытеснения могут быть совершенно разными. Чаще всего наблюдаются невротические реакции (например, истерический невроз). Они происходят, если человек не хочет касаться болезненной темы, на вытеснение элементов которой он потратил уже столько сил, что едва контролирует ситуацию. Неудивительно, что он «взрывается» при малейшем намеке, при малейшем поползновении действительном, а чаще мнимом в «горящую» зону.

Подобные реакции характерны абсолютно для всех ТИМов.

Позволю себе проиллюстрировать свой тезис стандартной картиной. Действующим лицом будет представитель ТИМа ЛИИ (□▲), с одной стороны, увы, это не редкость, а с другой стороны, просто потому что подобные реакции противоречат популярным описаниям. Приходит молодой человек, он взвинчен, плохо понимает, что с ним происходит. Но некоторое время назад он узнал новое слово на букву «С» — соционика, там все системно, параллельно и перпендикулярно. Есть модель А, которая все объясняет, есть ясное описание 16 интертипных отношений. Но все же его что-то гложет. И цель-то его визита — получить разумное объяснение происходящих процессов. Вдруг диагност, в нашем случае — автор доклада, говорит, что он ЛИИ. Это нонсенс. По всем признакам он — носитель аспекта «черная» этика (■). Разумеется, ЛИИ такими, как он, не бывают. Откройте любое описание, и вы там прочтете ровно противоположное об этом ТИМе. Если добавить к этому еще парочку стандартных сопротивлений, описываемых в гештальт-учебниках, мы получим полную картину. Стоит ли говорить, что объяснять и доказывать что-либо бессмысленно. Любая попытка помочь разобраться будет расцениваться как атака и восприниматься весьма болезненно.

Другой реакцией на вытеснение может быть повышенная утомляемость, вялость. Ведь чем активнее подавляется неуютный элемент, тем сильнее он стремится вырваться наружу. Что по цепочке требует еще больших сил на борьбу с ним.

Возьмем другой тип, например, ЛИЭ (■△). В большинстве своем люди этого типа достаточно энергичны. Но в нашем случае кипучая энергия была направлена на борьбу с самим собой и там практически полностью потрачена. Разве может такой человек быть ЛИЭ? Вопрос риторический.

Коварство этого механизма заключается в том, что, вытеснив тревожащую ситуацию, человек «избавляет» себя от необходимости разрешать, преодолевать конфликт.

Проще найти нужный ТИМ, который будет более или менее точно описывать текущее состояние.

А куда вытесняются неудобные элементы? Чаще всего в тело. И нерешенный конфликт поселяется в спине, в желудке или в сосудах. И тогда мы наблюдаем шикарную психосоматику: прострелы, язвы, гипертонию и пр.

Помимо этого есть еще одна неприятная особенность, психика так устроена, что чувства не вытесняются по одиночке, в этом механизме нет избирательности, вот это выкину, а это оставлю. Подавляя одно чувство, снижаем чувствительность в целом. Снижение восприимчивости в чувствах ведет к снижению чувствительности в теле. И в итоге, утрируя, можно сказать, что мы получаем ходячую голову. Еще раз хочется подчеркнуть, что ситуация применима абсолютно к любому ТИМу.

Как в гештальте определяются пропущенные куски процесса, которые не дают человеку выйти из давно прошедшей ситуации, гоняя его как по заезженной пластинке?

Одна из техник — «разрыв между словом и телом». Гештальтисты внимательны к реакциям человека на предмет их соответствия. Сказанное слово должно соответствующим образом отражаться в мимике, мимика должна не противоречить телесным реакциям. Т. е. гештальт ратует за единство разума, сердца и тела.

Предположим, некто дошел до светлой мысли обратиться к специалисту, а не типироваться в кафе, и даже до этого специалиста дошел. И здесь мы подходим к самому интересному. Я позволю себе описать самый ранний этап работы, свои впечатления.

Как ни странно, легче всего работать оказывается с *логиками-интуитами* (информационный аспект — «учение»). В силу того, что дифференциация чувств и телесных сигналов у *логов-интуитов* изначально низкая в силу типологических особенностей.

Мы знаем, что *интуиты* склонны витать в облаках, а логики уделять внимание мыслительным процессам. Поэтому и вытеснение осуществляется небрежно, до уровня различения. А, следовательно, торчащих обрывков вытесненных процессов у них на порядок больше. И работа с этой группой строится принципиально иначе, чем со всеми остальными.

Говоришь такому «ученому»: знаешь, у тебя есть тело, руки, ноги. Он с удивлением смотрит, как в первый раз, на свои руки. Если прислушаться к своему телу, то можно обнаружить много интересных вещей.

И простой фокусировкой мы достаточно быстро увеличиваем чувствительность, что позволяет нам начать работать с телом.

Затем, можно сказать, а знаешь, а еще у тебя есть чувства. В этом месте *логики* ждет множество открытий. И, вводя в систему распознавания базовые чувства, мы также довольно скоро повышаем восприимчивость, что позволяет нам работать с чувствами.

А дальше, практически без всяких усилий, мы обнаруживаем разорванные концы вытесненных элементов, и остается только техническая задача — восстановить весь процесс, легализуя запрещенные чувства, «забытые» события.

На втором месте по сложности стоят *этики-интуиты*, затем *логики-сенсорики*, и на последнем месте — *этики-сенсорики*, среди которых два ТИМа — ЭСИ и СЭЭ, и особенно ЭСИ требуют чудес изобретательности. В чем здесь особенность. В силу изначальной высокой чувствительности, носители этих ТИМов настолько подчищают то место, которое было неудобным, зашлифовывают его до блеска, что никаких шансов за что-то зацепиться нет. Спрашиваешь *этика-сенсорика*, а какие чувства у тебя возникли по поводу сказанного. И получаешь ответ: никаких. И человек совершенно искренен. В его душе действительно, не то, что все подчищено, там вымыто с хлоркой, стерильная белизна. Плюс надо еще иметь в виду, что носители этого аспекта частенько говорят то, что, по их мнению, собеседник хочет услышать. Даже если это психолог. По разным причинам — чтобы не обидеть, чтобы сделать приятное.

Похожая ситуация наблюдается и с телесной чувствительностью. Если «белым» *сенсорикам* еще как-то удастся «протолкнуть» идею, что какая-то часть тела у них напряжена, то с «черными» *сенсориками* такие «фокусы» не проходят.

— Вы мне будете рассказывать про мое тело. Да я прекрасно чувствую свое тело, у меня нигде ничего не напряжено.

Необходимо учитывать еще одну особенность, что «черным *сенсорикам*» в принципе свойственно себя зажимать, и уровень напряжения иногда очень высок. Заставить себя что-то сделать через силу, стиснув зубы до скрипа и кулаки, оказывается обычным делом. На этом фоне мышечные зажимы, вызванные вытеснением, вообще никак не регистрируются.

Один из удачных приемов в таких случаях — поиск нейтральных (менее травматичных) ситуаций и сличение телесных состояний и чувств по принципу похоже – не похоже, горячо–холодно. Работа с такими клиентами, конечно, проходит намного сложнее и дольше.

Безусловно, авторская версия могла сложиться в силу личных и типологических особенностей. Буду рад ознакомиться с наблюдениями коллег в этой области.

#### Л и т е р а т у р а :

1. Кочубеева Л., Миронов В., Стоялова М. Соционика. Семантика информационных аспектов. — СПб.: Астер-Х, 2006. — 142 с.
2. Лебедева Н. М., Иванова Е. А. Путешествие в Гештальт: теория и практика. — СПб.: Речь, 2005. — 560 с.
3. Харм С. Практическое руководство для гештальт-терапевтов. — СПб.: Издательство Пирожкова, 2008. — 166 с.
4. Шарова Е. (А)типичные депрессии. — [http://socionics.spb.ru/issledovaniya/sotsionika\\_i\\_smezhnye\\_distipliny/sharova\\_\\_e.m.\\_\\_atipitchnye\\_depressii.html](http://socionics.spb.ru/issledovaniya/sotsionika_i_smezhnye_distipliny/sharova__e.m.__atipitchnye_depressii.html).

Статья поступила в редакцию 06.10.2009 г.