

Шлаина В. М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ «С СОЦИОНИЧЕСКИМ УКЛОНОМ»

Рассмотрены аспекты применения методов и идей соционики в психологическом консультировании, психотренингах, в психотерапии, транзактном анализе и в психокоррекционной работе.

Ключевые слова: психотерапия, соционика, тип информационного метаболизма, психологическое консультирование, психологическая помощь, когнитивная психотерапия, транзактный анализ.

Психологическая помощь — область практического применения психологии, ориентированная на повышение социально-психологической компетентности людей и оказания психологической помощи как отдельному человеку, так и группе, организации.

Психологическая помощь отличается от социальной помощи, в понятие которой обычно входит помощь экономическая (материальные пособия и т. п.), оказываемая самым нуждающимся слоям населения. В жизни человека бывают такие критические моменты, когда осложняются взаимоотношения с окружающими, заостряются внутренние противоречия, становятся невыносимыми переживания, положение кажется безвыходным. Возникшие проблемы не удается решить усилиями собственных психических сил. В такой ситуации помощь специалиста психолога или психотерапевта может оказаться незаменимой.

Психологическая помощь — это система мероприятий, направленных на смягчение действия событий, переживаемых как «трудности жизни», а также решение личностных и других проблем человека или целых групп (например, семьи) средствами практической психологии. Целью таких мероприятий является психологическое здоровье личности, его восстановление и поддержание. В понятие «психологическое здоровье» входит гармоничное (равновесное) взаимодействие всех сфер личности: *эмоциональной, волевой, познавательной*. Именно критерий психического равновесия связан с целостным развитием личности, с её адаптивными возможностями и понятием «психологическое здоровье».

По мнению доктора психологических наук З. Гришановой (Кишиневский государственный педагогический университет им. И. Крянгэ) и Е. В. Левченко (школьный психолог, лицей им. Т. Майореску, г. Кишинев) [5]: *«Нарушения психического здоровья (ПЗ) — это количественные отклонения от нормального процесса психического развития. Причиной нарушений ПЗ является неправильное распределение напряжений во внутренней структуре личности. Наиболее значительное напряжение создается расхождением между тем, что человек собой представляет, и тем, чем ему, по его мнению, следует быть. Показателями ПЗ личности являются:*

- *принятие ответственности за свою жизнь;*
- *самопонимание и принятие себя;*
- *умение жить в настоящем времени;*
- *осмысленность индивидуального бытия;*
- *способность к пониманию и принятию других».*

В современном обществе, переживающем кризисное состояние по многим (если не всем) направлениям его действий, в связи с постоянно идущими отрицательными воздействиями на людей возникает индивидуальная и коллективная необходимость применения мер психологической помощи.

Основными видами психологической помощи являются: 1) психологическая диагностика; 2) психологическое консультирование; 3) психокоррекционная работа; 4) психотерапия.

Психолог П. Горностай [4] называет следующие виды психологической помощи:

Психологическое самообразование — это изучение литературы по психологии личности, психотерапии и другим отраслям, имеющим отношение к психологии человека, здоровью и т. п. Разумеется, самообразование может помочь не во всех случаях. Иногда помощь специалиста является необходимой.

Телефонное консультирование (в обиходе — телефон доверия) — бесплатная психологическая помощь по телефону. Она очень эффективна в критических ситуациях, так как можно быстро ею воспользоваться, но для серьезной психотерапевтической работы она не подходит.

Индивидуальное консультирование и психотерапия — работа специалиста с отдельным клиентом. Она может быть специализированной, например: кризисное консультирование (для жертв насилия или людей, находящихся в критической ситуации), помощь ВИЧ-инфицированным, наркоманам, безработным, подросткам и т. д. Большинство видов индивидуальной помощи не специализировано, а рассчитано на индивидуальный запрос клиента.

Семейное консультирование и психотерапия — работа с семьями в тех случаях, когда в развитии проблемы задействована вся семья или когда в центре внимания находятся семейные отношения.

Психотерапевтические группы — помощь, аналогичная индивидуальной психотерапии, только практикуемая с небольшими группами людей, имеющих примерно сходные проблемы или близкие цели. В Украине из действующих психотерапевтических групп самыми популярными являются группы по психодраме.

Группы личностного роста и самопознания — группы, похожие на психотерапевтические, но, в отличие от них, больше ориентированные не на лечение или решение серьезных личностных проблем, а на получение нового опыта, понимание себя, развитие личности, творческого потенциала, коммуникативных возможностей и т. п. Зачастую между этими видами групп нет принципиальной разницы; в них используются одни и те же психотерапевтические методы.

Группы самопомощи — добровольные объединения людей, направленные на помощь друг другу в решении общих проблем. Первыми подобными группами были группы «Анонимных алкоголиков», возникшие первоначально в США, а затем и во всем мире. Сейчас существуют группы «анонимных наркоманов», «анонимных азартных игроков», группы жертв насилия, группы родственников психически больных и многие другие.

Рассмотрим, как применить соционические знания в некоторых видах психологической помощи (помощь «с соционическим уклоном»).

Психологическое консультирование — это психологическое обеспечение оптимальной адаптации и самореализации за счет актуализации ресурсных возможностей для преодоления возникших затруднений. Предметом психологического консультирования выступает внутренний психологический мир, самоотношение, отношение к проблеме, эмоционально-волевое регулирование, цели, ценности, ситуация жизнедеятельности и развития. Результатом консультирования как процесса совместной деятельности психолога-консультанта и клиента (консультируемого, обратившегося за помощью) становится изменение (разница) во внутреннем психологическом мире, произошедшее в ходе (в результате) психологического консультирования, способствующее достижению поставленной цели, адаптации и самореализации консультируемого. В качестве результата конкретной консультации могут выступать [10]:

- повышение информированности;
- понимание причин затруднений;
- выработка (осознание, коррекция) новых целей, ценностей, планов, перспектив;
- отреагирование накопившегося напряжения, катарсис;
- выработка нового взгляда на себя и ситуацию (смена, расширение рамки);

- поиск и актуализация собственных ресурсов — сил и средств поведения в сложных ситуациях, расширения степеней свободы за счёт выработки новых способов поведения;
- повышение самооценки, самоценности, самоуважения, изменение (осознание, выработка) «Я-концепции»;
- освоение механизмов саморегуляции и способов самостоятельного решения сложных жизненных вопросов;
- освоение новых способов поведения.

Задача психологического консультирования заключается в том, чтобы подвести обратившегося за помощью клиента к осознанию необходимости принять на себя ответственность за свои поступки [4, 5, 10, 12].

В процессе психологического консультирования консультант помогает клиентам научиться использовать предоставленные ему возможности «найти самого себя», освоить своё истинное «Я» в случаях, если данная конкретная личность испытывает в этом сложности. Работа по психологическому консультированию проводится в форме индивидуального общения с клиентом.

Известный американский психолог и психиатр, крупнейший специалист в области психологического консультирования Ролло Мэй отметил, что *«задача консультанта — помочь клиенту с готовностью принять на себя социальную ответственность, вдохнуть в него мужество, которое поможет клиенту освободиться от неотступного чувства неполноценности, и направить его стремления в социально полезное русло»* [9].

Кроме этого, Ролло Мэй выделил еще одну важную задачу психолога-консультанта: *«помочь клиенту освободиться от патологического чувства вины и в то же время научить достойно принять и сделать устойчивым то духовное напряжение, которое присуще природе человека»* [9].

Применение соционики в психологическом консультировании — это, прежде всего, осознание своего ТИМа, осознание своего истинного «Я» и его освоение (если клиент долгое время находился в «неблагоприятных» интертипных отношениях и «забыл» свою истинную суть). Такое осознание обеспечивает освобождение от «неотступного чувства неполноценности» из-за проявлений своего ТИМа (которые, возможно, были неприемлемы и осуждались ближайшим окружением), переориентирует стремления клиента в социально-полезное русло, обеспечивая его знаниями о сильных и слабых сторонах ТИМа. Также дополнительным средством помощи служит поиск ресурсов личностного роста, в том числе описанных в статье «Ресурсы развития личности: социализация, трансформация, исцеление, интеграция» [20].

Помощь в социальной переориентации может оказать и **психодиагностика** как одна из форм психологической помощи. Практическая направленность психодиагностики состоит в оказании помощи людям как в выборе профессий, так и в переобучении на новый вид работы и определении профессиональной пригодности к тому или иному виду деятельности. Выбор профессии и переориентация на вид деятельности в соответствии с ТИМом, когда человек с высокой степенью продуктивности реализует личностную энергию (обеспеченную существенными свойствами его ТИМа) в полной мере. Такая самореализация проявляется в высокой производительности труда (деятельности), высокой выносливости, трудоспособности, активности при выполнении любых работ. Также наблюдается усиление чувства компетентности и повышение интеллектуальной активности, более чёткая речь и лёгкость в овладении профессиональной терминологией.

Психодиагностика применяется и в психотерапевтической работе для выявления психологических проблем отдельной личности, например, при возникновении навязчивых состояний, страхов, трудностей общения и др.

Сейчас в странах бывшего СССР успешно распространяются различные виды профессиональной психотерапевтической подготовки по разным направлениям психотерапии в соответствии с европейскими стандартами. Среди них наиболее популярными в мире явля-

ются психоанализ, психодрама, трансактный анализ, символдрама, гештальттерапия, системная семейная терапия, клиент-центрированная терапия, экзистенциальная терапия, логотерапия, аналитическая (или юнгианская) психотерапия, индивидуальная (или адлерианская) психотерапия, позитивная психотерапия, группаналитическая психотерапия и некоторые другие направления.

Психотерапия (от греч. *Psyche* — душа и *therapeia* — лечение) — лечение при помощи психического воздействия на человека: словом (логотерапия и гипнотерапия), созданием требуемых межличностных отношений и психологического климата.

Психотерапия направлена на восстановление и поддержание психического здоровья человека и представляет собой комплексное лечебное воздействие на человека психологическими средствами с целью устранения или ослабления болезненных симптомов и изменения отношения к себе, своему здоровью, душевному состоянию и окружающей среде.

В понятие «психотерапия» входят также специальные психотерапевтические приёмы и методики. За последние десятилетия развитие психотерапии привело к появлению нескольких десятков методов. Особенно возросла роль личностно-ориентированной психотерапии, которая обеспечивает содержательный, реконструктивный характер психотерапевтических воздействий.

В монографии Б. Д. Карвасарского «Психотерапия» [6] утверждается: «Заслуживает внимания в общем плане еще одна тенденция в развитии современной психотерапии: поиск, исследование и разработка общих факторов в психотерапевтических воздействиях, без знания которых едва ли возможен правильный учёт эффективности психотерапии. К основным из них относятся: 1) хорошие отношения и сотрудничество между психотерапевтом и пациентом — исходная предпосылка, на которой строится психотерапия; 2) ослабление напряжения на начальной стадии, основанное на способности пациента обсуждать свою проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь; 3) познавательное обучение за счёт информации, получаемой от психотерапевта; 4) оперативная модификация поведения больного за счёт одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с психотерапевтом; 5) приобретение социальных навыков на модели психотерапевта; 6) убеждение и внушение, явное или скрытое; 7) усвоение или репетирование более адаптивных методик при условии эмоциональной поддержки со стороны психотерапевта». [6, с.10].

«Соционический уклон» в психотерапии может быть предложен в виде выбора парадигмы психологической помощи в соответствии с ТИМом психолога и учётом интертипных отношений с клиентом.

Итак:

1. Хорошие отношения и сотрудничество между психотерапевтом и пациентом и ослабление напряжения на начальной стадии, основанное на способности пациента обсуждать свою проблему с лицом, от которого он надеется получить помощь, — достигается за счёт *благоприятных интертипных отношений* психолога-консультанта и клиента.

2. Познавательное обучение за счёт информации, получаемой от психотерапевта, — реализуется оптимально, если психолог-консультант и клиент «обеспечены» естественной смысловой семантикой (их ТИМы принадлежат одной и той же квадрате).

3. Оперативная модификация поведения больного за счёт одобрения или неодобрения со стороны психотерапевта и повторяющегося коррективного эмоционального опыта в отношениях с психотерапевтом — достигается при аналогичных условиях соционической совместимости.

Одним из актуальных и наиболее популярных направлений психотерапии по-прежнему остаётся **психодинамическое направление**. Отличительным атрибутом психодинамического направления является динамический принцип: если какое-либо содержание (психотравмирующие события, неразрешенные конфликты, комплексы неполноценности, неадекватная самооценка и т. п.) вытесняется, бессознательные силы начинают управлять поведением.

Терапия ставит целью снять вытеснение. Когда вытесненное содержание осознается, человек регулирует поведение, учитывая свои потребности и реальные возможности по их удовлетворению. В процессе психотерапии человек получает новый опыт решения проблем на основе понимания прошлых конфликтных переживаний, осознания бессознательного материала, выявления того, как он оказывает влияние на настоящее. Результатом становится понимание своих потребностей и свобода в выборе способов их удовлетворения, разрешение внутрличностных конфликтов, умение исследовать и осознанно строить свои отношения с другими.

Будучи вербальной техникой, психодинамическая психотерапия реализуется как беседа, интервью [8]. Клиент предъявляет проблему, а терапевт в ходе общения использует *вопросы для понимания, интерпретацию, конфронтацию и реконструкцию*. При помощи этих средств аналитик достигает понимания пациентом причин и источников его проблем. Постигание оснований возникновения конфликтных переживаний на интеллектуальном и эмоциональном уровне определяется как инсайт. Поэтому психодинамическая терапия носит название терапии, сориентированной на инсайт. Инсайт должен быть подкреплен проработкой полученного материала, в ходе которого расширяются интерпретации, привлекается для них новый материал.

«Соционический уклон» в психодинамическом направлении, постижение тех самых оснований, из-за которых были в прошлом (да и в настоящем ☺) конфликтные переживания и неадекватное представление об окружающем Мире и о себе, — это:

- осознание своего информационного типа (ТИМа) и эмоциональных особенностей информационного метаболизма [18, 21];
- осознание закономерностей интERTипных отношений и принятие этого в качестве *данностей* более высокого порядка.

Последующая трансформация жизненной картины Мира и осознание своего места в этом Мире достигаются благодаря ориентированию:

- в закономерностях проявлений каждого информационного типа и интERTипных отношений;
- в том, что каждое интERTипное отношение имеет свой образ выражения, свою ценность и смысл [16, 17];
- что каждый человек, наряду с личностными качествами и индивидуальными особенностями, имеет в своей основе ТИМные проявления, обусловленные соционной природой человека.

Здесь в качестве хорошей иллюстрации послужит немного грустная притча (цитирую по [15]):

Однажды скорпион попросил черепаху перевезти его на другой берег реки.

— Но ты же меня ужалишь! — сказала черепаха.

— Нет, я не буду тебя жалить, — сказал скорпион, — иначе мы утонем вместе.

И черепаха, уступив просьбе скорпиона, повезла его через реку. Скорпион сидел смиренно всю дорогу, но перед самым берегом не выдержал и ужалил черепаху. Придя в полное негодование, она возмутилась:

— Моя природа такова, что я стремлюсь помогать каждому. Именно поэтому я помогла тебе. Как же ты мог ужалить меня?! И как это подло с твоей стороны!

— Дорогая моя, — ответил скорпион, — просто у нас разная природа. В твоей природе — помогать, а в моей — жалить. А теперь ты свою природу выставляешь добродетелью, а мою называешь подлостью.

Более подробно стрессы в социальных контактах рассмотрены в статье «ИнтERTипные отношения и ТИМ — факторы стресса в социальных контактах» [17]. Там же даны и некоторые рекомендации по преодолению части проблемных отношений.

Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Индивидуальная психология Альфреда Адлера принадлежит психодинамическому направлению психотерапии, в центре которого находятся вопросы, связанные с динамическими аспектами психики, т. е. мотивы, влечения, побуждения, внутренние конфликты (противоречия), существование и развитие которых обеспечивает функционирование и развитие личностного «Я».

По А. Адлеру, человек — прежде всего сознательное существо, которое само себя определяет в жизни посредством свободы выбора, смысла жизни и стремления к самореализации. Главное препятствие на пути самореализации человека — базисное чувство неполноценности, в преодолении которого состоит личностное развитие.

А. Ф. Бондаренко [2, с.53] весьма четко и лаконично рассматривает психотерапевтическую концепцию А. Адлера и пишет о ней следующее: «В адлеровской концепции отстаивается необходимость восприятия мира с позиций «системы отсчета» клиента, т. е., в сущности, феноменологическая ориентация. А. Адлер не отказывался от объективного обусловливания поведения, но считал его менее значимым, чем влияющие как на сознание, так и на подсознание ценности, цели, представления и выводы, которыми руководствуется человек» (на основании чего можно с высокой степенью вероятности предположить, что сам А. Адлер был интровертом и рационалом, скорее всего, этиком — В. Ш.).

Основной предпосылкой концепции А. Адлера, давшей ей имя («индивидуальная психология»), выступает постулирование личности как неделимой целостности, являющейся интегральной частью социума. Вот почему обращается значительное внимание на внутриличностные, а не на межличностные проблемы.

А. Адлер считал, что причина невроза клиента — комплекс неполноценности и стремление к превосходству в качестве гиперкомпенсации. Согласно Адлеру, неполноценность, её компенсация и социальная среда — вот три переменные, результирующая сила воздействия которых приводит к формированию стремления к *значимости* и *превосходству*. Именно тот неповторимый путь, каким вырабатывается способ самоутверждения, и составляет, по А. Адлеру, индивидуальность.

Е. В. Сидоренко о концепции А. Адлера пишет следующее: «В своей последней книге *Social Interest: A Challenge to Mankind (1938)* Адлер сам называет три главные идеи Индивидуальной психологии:

1. *Каждый из нас ощущает собственную недостаточность, и это универсально.*
2. *Каждый из нас будет бороться, чтобы преодолеть свою недостаточность, и это типично.*
3. *Слаженность индивидуальной и общественной жизни зависит от степени развития социальных чувств, и это хорошо» [14, с.20-21].*

Адлеровская психотерапия исходит из убеждения, что удовлетворённость жизнью во многом зависит от «социального интереса как основы человеческого существования». Идея социального интереса основана на предположении, что человек — не самодостаточное существо и поэтому должен учиться взаимозависимости. Социальный интерес, или общественное чувство, — это способность интересоваться другими людьми и принимать в них участие (Adler A., 1932). «Истинный смысл жизни — это вклад в развитие человечества. Стремление к развитию своих способностей должно лишь помочь реализации этой цели» (Adler A., 1932, p. 10). «Борьба за личное превосходство и недоразвитие социального интереса — и то и другое ошибочно. Однако это не две ошибки, которые совершает человек, а одна и та же ошибка» (Adler A., 1956, p. 241). (Цитирую по [14, с. 52].)

По А. Адлеру, здоровая личность — это личность, способная к продуктивной социальной активности, которая, в свою очередь, предполагает, что человек испытывает социальные личностные чувства: принадлежность дому, общность, вера в других, мужество быть несовершенным, человечность, оптимизм; а также проявляет социально-ориентированное поведение: помощь, участие, кооперация, эмпатия, ободрение, улучшение (реформация), уважительность [2, с.55].

В адлеррианской психотерапевтической модели цели психологической помощи можно вкратце представить следующим образом: снижение чувства неполноценности; развитие социального интереса (просоциальной направленности); реальное самопонимание; коррекция целей и мотивов с перспективой изменения стиля жизни. То есть помощь в переориентации.

«Соционический уклон» в адлеррианской психотерапии может выглядеть так:

- избавление от комплекса неполноценности за счет осознания ценности и значимости своего информационного типа (*«Если ТИП сменит свою информационную специализацию, — социон лишится одной из своих 16-ти опор»*. А. М. Безруков);
- осознание своей принадлежности к человеческому сообществу более высокого уровня — социону, своей нужности и полезности человечеству в его эволюционном развитии;
- выявление ОБРАЗА текущего стиля жизни и проверка его на степень соответствия ОБРАЗУ ТИМа (типа информационного метаболизма), после чего появляется реальная возможность привести внешнее выражение в соответствие с внутренней сущностью;
- выявление «интратипного смещения» (внутреннего «смещения»), т. е. ОБРАЗ ТИМа и ОБРАЗ коммуникативной модели (или даже нескольких моделей, «масок», «мундиров», «рабочих скафандров») находятся в интратипном взаимодействии друг с другом (хорошо, если в благоприятном: например, человек дуализирован своим положением в обществе, т. е. образ его социального статуса дуален образу его ТИМа);
- выявление внутриличностного конфликта, обусловленного этим «интратипным смещением», — напряженности, неудовлетворенности собой, наличия индивидуального комплекса действующих психологических защит от информационных перегрузок (соционические закономерности проявления психологических защит более подробно рассмотрены в статье «Психологические защиты: «синтез» по модели «А» [19]).

Помощь в переориентации — это определение (выявление) своего истинного места в человеческом сообществе и воплощение своей соционной (информационной) миссии в локальных условиях своего существования. Наилучшей помощью в этом деле (с моей точки зрения и на сегодняшний день) стал **«Реориентационный тренинг»** одной из современных ученых-психологов Санкт-Петербурга Е. В. Сидоренко [14]. *«Главный принцип Индивидуальной психологии Альфреда Адлера гласит: каждому человеку необходимо чувствовать себя значимым и причастным к миру людей. Одна из главных задач реориентационного тренинга — выявление сильных сторон каждого человека, его «экспертных зон». Усилия тренера направлены на то, чтобы помочь человеку ощутить те зоны опыта, в которых он является экспертом, и затем опираться на них в поиске новых возможностей»*. [14, с.337]. *«Реориентация — это не фаза, а непрерывный процесс, сопутствующий движению в том психологическом пространстве, которое моделируется в тренинге. Это не исправление ошибок, а поиск новых возможностей»* [14, с.337].

Знания соционики помогли бы ведущему такого тренинга добавить в «список экспертных зон» те зоны — информационные аспекты (аспекты информационного потока), — в распознавании и осознании которых человек является экспертом в силу своего информационного типа (аспекты, обрабатываемые блоком ЭГО).

Трансактный анализ Э. Берна

Одна из наиболее популярных психотерапевтических концепций, анализ взаимодействий (трансактный анализ) Э. Берна, вобрала в себя идеи и понятия психодинамического и поведенческого (бихевиорального) направлений психотерапии, сделав акцент на определении и выявлении когнитивных схем поведения, которые программируют (реализуют сценарий) взаимодействия личности с собой и другими. Концепция Э. Берна исходит из способности человека осознать своё поведение и отделить неадекватные его структуры («паттер-

ны») от себя. Поскольку у человека есть право выбора, он может стать независимым от своего прошлого, от навязанных ему стереотипов поведения, и тем самым изменить свой «жизненный сценарий». В центре концепции — понятие «эго-состояние». «Эго-состояние» — это совокупность связанных друг с другом способов поведения, мыслей и чувств как способ проявления нашей личности в данный момент. Э. Берн выделяет три состояния: «Родитель», «Ребёнок» («Дитя») и «Взрослый».

«Родитель» — это эго-состояние с интериоризированными (усвоенными и теперь уже ставшими «своими» ☺) рационализированными нормами «долженствований», требований и запретов. Родитель в нас представлен в виде сложного сочетания всех «сообщений», записанных в нас в течение первых лет жизни. Мы действуем в соответствии с этим состоянием нашего «Я», когда наше поведение определяется этими «сообщениями», которые зафиксированы, неизменны, догматичны. По большей части они критичны, ставят определённые границы, запрещают и контролируют что-либо. Некоторые из них могут быть поддерживающими и ободряющими.

«Ребёнок» — эго-состояние импульсивного эмоционального реагирования со спонтанным поведением, которое может варьировать от беспомощного до протестующего. Ребёнок в нас — это живость, творчество, эмоциональная мотивация. Все эмоциональные реакции, начиная с экстаза и кончая отчаянием, коренятся именно здесь. Психологические травмы, полученные нами в предшествующих отношениях с людьми, также записаны здесь. Ребёнок в нас склонен к первобытной простоте и самоуничижению. В то же время именно он способен к восторгу, удивлению и энтузиазму. Ребёнок в структуре нашей личности может принести с собой такое же счастье, какое живой, жизнерадостный ребёнок в состоянии принести в семейную жизнь.

«Взрослый» — эго-состояние, которое воплощает в себе зрелость, решительность и гибкость. В то время как состояния Родителя и Ребёнка являются фиксированными, в которых после периода детства не может происходить каких-либо модификаций, состояние Взрослого является таким, в котором мы оказываемся открытыми к изменениям и росту. Вся надежда на иное и значительно лучшее существование находится именно здесь. Взрослый в нас вслушивается, пересматривает и оценивает фиксированные в нас родительские «сообщения», решая, чему следует содействовать, а чему следует противостоять. В возрасте от года до пяти мы не в состоянии оценивать то, что нам говорят и что с нами делают. Все в нас записывается как «истинное». Функция Взрослого по отношению к Родителю состоит в переоценке этого опыта. Взрослый также прислушивается к эмоциональным ранам и проявлениям энтузиазма Ребёнка и в соответствии со зрелыми оценками и разумными размышлениями позволяет или не позволяет проявляться детским прихотям и капризам. Именно состояние нашего «Я», которое мы называем Взрослым, должно доминировать, господствовать в структуре личности или, говоря языком транзактного анализа, «*быть включенным*». Таким образом, Взрослый в нас должен позволить Ребёнку выражать чувства радости и энтузиазма.

«Соционический уклон» в транзактном анализе

Согласно Э. Берну, осознание клиентом своего актуального эго-состояния — первый шаг к изменению поведения в сторону его оптимизации. Сущность психологической помощи заключается в том, чтобы освободить человека от выполнения навязанных программ поведения и помочь ему стать независимым, спонтанным, способным к полноценным отношениям. Главная цель — помочь клиенту осознать свои игры, жизненный сценарий, эго-состояния и — при необходимости — принять новые решения, относящиеся к поведению и построению жизни. Основная задача психолога-консультанта — обеспечить клиенту необходимый инсайт.

Такое обеспечение с применением соционических знаний достигается за счет того, что клиенту объясняют функционирование его информационного типа по модели «А», рас-

сказывая о неосознаваемых (врожденных) схемах переживаний и поведения (инстинкты нашей души), детерминированных наличием ТИМа.

«Родитель» представляет собой авторитарные тенденции (соответствует блоку СУ-ПЕРЭГО в модели «А») с ориентацией на общепринятые нормы, особенно при акцентуации на «ролевой» функции (3-я соционическая функция в модели «А»). «Ребёнок» представляет собой подчинённую позицию (соответствует блоку СУПЕРИД в модели «А», который ещё называют «блок антисовести» ☺). «Взрослый» представляет собой умение отстаивать собственное мнение и организовывать взаимоотношения с другими на основе равноправного партнёрства (соответствует блоку ЭГО в модели «А»).

Для использования соционики в качестве психологической помощи в рамках транзактного анализа следует различать структурный и функциональный анализ. Функциональная модель классифицирует наблюдаемые способы поведения, которые распознаваемы при взаимодействии людей. Структурная модель применяется при анализе внутреннего состояния человека.

Также для обеспечения позитивного внутреннего состояния клиента нужно обучить самостоятельно и целенаправленно находить информационное обеспечение по аспектам блока СУПЕРИД; уверенно выражать свои мысли по аспектам блока ЭГО; познакомить с концепцией мерности соционических функций, ориентируя на то, что несомненность «общепринятых норм» соответствует аспектам и состоянию блока СУПЕРЭГО.

Ещё одно направление психотерапии, весьма эффективное при воздействии на личность, это — **когнитивное направление**. Когнитивная парадигма в консультировании и психотерапии — чисто американское направление в практической психологии. Когнитивная психотерапия основное внимание уделяет познавательным структурам психики и упор делает на личность, личностные конструкты и, в целом, на логические способности. Когнитивное направление объединило в себе три подхода: *рационально-эмотивную* терапию (РЭТ) А. Эллиса, *когнитивную терапию* А. Бека и *реальностную терапию* У. Глассера.

Основное положение *рационально-эмотивной* психотерапии: человек отражает и переживает действительность в зависимости от структуры его индивидуального сознания. Отсюда — основной предмет исследования: способы рассуждений и действий. А. Эллис значительное внимание в своей концепции уделяет переструктурированию «Я-высказываний» и анализу безусловно принятых норм и «долженствований» (того, что человек, благодаря воспитанию и социализации, усвоил и сделал «своим»). Основываясь на подчёркнуто научных подходах к структуре индивидуального сознания (начиная с «личностных конструктов» Дж. Келли и до новейших исследований по психосемантике), рационально-эмотивная психотерапия стремится освободить клиента от уз клише и стереотипов, от зашоренности сознания, обеспечить более свободный и непредубеждённый взгляд на мир.

В концепции А. Эллиса предполагается, что источник психологических нарушений (при всём своём многообразии) — система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усваиваемая, как правило в детстве от значимых взрослых (у которых, по всей вероятности, были другие ТИМы — не тождественные или дуальные ТИМу клиента, и, например, ценностные ориентиры, провозглашаемые и утверждаемые значимыми взрослыми, не совпадали с ценностями ТИМа ребёнка, впоследствии ставшего клиентом в РЭТ — В. Ш.).

Невроз, в частности, трактуется А. Эллисом как «иррациональное мышление и поведение» (т. е. не свойственное ТИМу данного человека — В. Ш.). Сердцевиной же эмоциональных нарушений является, как правило, самообвинение (т. е. чувство вины за несоответствие своим ожиданиям — от самого себя и/или от тех значимых взрослых, чьё расположение было так важно в детстве для клиента). Человек продолжает использовать усвоенные шаблоны мышления, побуждаемый потребностью в одобрении, потребностью в принадлежности, потребностью следовать «общепринятым» нормам, чтобы «быть принятым» в данном обществе. Важным понятием в РЭТ является понятие «ловушка», т. е. все те когнитивные образования, которые создают необоснованную (невротическую) тревогу, раздражительность и т. п.

Главная цель психологической помощи в рационально-эмотивной психотерапии — помощь в пересмотре системы убеждений, норм и представлений. Частная цель — освобождение от привычки обвинять себя. Подход А. Эллиса имеет выраженную функциональность и нашёл широкое применение в школе, в семейном консультировании, среди социальных работников и на промышленных предприятиях, т. е. в тех областях практической психологии, где требуется решение текущих задач, связанных с коррекцией отношений, состояний или с социально-психологическим научением.

Близкой к рационально-эмотивной психотерапии А. Эллиса является *когнитивная психотерапия* А. Бека, основное внимание в которой уделяется эмоциональным нарушениям, в частности, депрессиям. Рассматривая структуру депрессивного мышления в монографии «Когнитивная терапия депрессии» [1], А. Бек и его соавторы объясняют, что депрессивный пациент вопреки очевидному присутствию в его жизни позитивных факторов держится за свои негативные, болезненные, разрушительные идеи из-за наличия когнитивной схемы. *«Любая ситуация складывается из великого множества разнообразных стимулов. Индивид избирательно реагирует на отдельные стимулы и, комбинируя их в паттерн, определенным образом концептуализирует ситуацию. Притом что разные люди могут по-разному истолковывать одну и ту же ситуацию, отдельный человек обычно бывает последователен в своих реакциях на однотипные события. Сравнительная устойчивость когнитивных паттернов, которые мы называем «схемами», служит причиной того, что человек одинаково истолковывает однотипные ситуации.*

Когда человек сталкивается с каким-то событием, у него активируется схема, связанная с этим событием. Схема — это своего рода форма для отливки информации в когнитивное образование (вербальное или образное представление). В соответствии с активированной схемой индивид отсеивает, дифференцирует и кодирует информацию. Он категоризирует и оценивает происходящее, руководствуясь имеющейся у него матрицей схем.

Субъективная структура различных событий и ситуаций зависит от того, какие схемы использует индивид. Схема может долгое время оставаться в дезактивированном состоянии, но она легко приводится в движение специфичным средовым стимулом (например, стрессовой ситуацией). Реакция индивида на конкретную ситуацию детерминирована активированной схемой. В психопатологических состояниях, подобных депрессии, у человека нарушается восприятие стимулов; он искажает факты или воспринимает только те из них, которые вписываются в доминирующие в его сознании дисфункциональные схемы». [1].

Реальностная терапия У. Глассера (созданная в 60-е годы XX столетия) исходит из обусловливания поведения человека собственными решениями, т. е. личность сама выбирает свою позицию — жертвы или деятеля; сама выбирает желаемый мир и желаемое поведение, постоянно контролируя их с помощью своих мысленных представлений. Человек — безусловно, субъект собственной жизни, субъект мира, который он создает для самого себя (т. е. своей субъективной реальности).

Стереотипное мышление людей — даже самых умных, неординарных и образованных — приводит к неверной оценке ситуации, неправильному восприятию действий окружающих, преувеличению важности отдельных событий. Речь идёт только о специфических ошибках мышления, которые создают для нас новые проблемы, усугубляют существующие и усложняют поиски их решений. Такие ошибки мышления приводят к неправильной интерпретации жизненного опыта, к ложным суждениям о других людях, к неправильной самооценке. Это вызывает болезненные эмоции, что, в свою очередь, подтолкнёт к поступкам, о которых мы будем сожалеть, или помешает совершать действия, способные повысить наш жизненный потенциал. «Ложные» схемы мышления не позволяют адекватно подойти к оценке ситуации, вследствие чего развиваются и углубляются чувства вины, гнева, страха, происходят стрессы.

«Соционический уклон» в когнитивной психотерапии — это восстановление естественного познания Мира через обращение внимания прежде всего на аспекты блока ЭГО

ТИМа клиента. Таким образом, воссоздаются, восстанавливаются естественные (природные, ТИМные) схемы мышления, наличествующие в нас благодаря врождённому алгоритму обработки информации.

Ценный информационный ресурс в этом плане — монография «Семантика информационных аспектов» [7] (авторы Л. А. Кочубеева, В. В. Миронов, М. Л. Стоялова). В этой уникальной книге дано определение понятия «информационный аспект»; в виде словаря аспектов представлено содержание и семантическое поле каждого из 8-ми аспектов информационного потока, что позволяет в психотерапевтических целях расширить объём осознаваемой информации по данному аспекту, а также увеличить объём осознанных средств, которые человек может использовать для выражения каждого аспекта в речевой и практической деятельности.

Применение соционических знаний в **когнитивном направлении** психотерапии позволит клиенту освободиться от чуждых данному ТИМу когнитивных образований — мыслительных схем, т. е. той координатной сетки, которую человек «набрасывает» на происходящие события, воспринимая и фильтруя их этими шорами. А также от самообвинений из-за своего несоответствия ожиданиям (своим собственным и значимых других). Человек сможет осуществить переход от усвоенных стереотипов к личностному смыслу, к осмыслению явлений Мира и событий своей жизни на основе ТИМа, своих принципиальных ценностей и своих индивидуальных предпочтений.

Психокоррекционная работа

Под психокоррекционной работой понимают воздействия на психику с целью ослабить или устранить отклонения от нормы в развитии и функционировании психики, а также поведенческие, эмоциональные и другие проявления, которые становятся внутренними проблемами человека.

Именно здесь, вспоминая наши типные (ТИМные) различия и губительную (ещё не столь давно всеобщую) неосведомленность о соционной природе человека, мне хочется привести цитату из замечательной книги (кстати, учебника) «Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки» [3] (авторы О. С. Васильева, С. Р. Филатов): «*Ориентация на определённую норму имеет следствием то, что явления, которые неизбежно попадают в разряд «ненормальных» (т. е. не вписываются в рамки, установленные данной нормой), расцениваются как «неполноценные» и «злокачественные». Подобная оценка мешает их углубленному исследованию и осмыслению, в них видят ошибку природы, бессмыслицы или зло, которое следует устранить, не вникая в его сущность. Такая позиция едва ли конструктивная, ибо предполагает страх и агрессию по отношению к тому, что не укладывается в построенную нами картину мира.*

*Опираясь на привычные шаблоны, мы перестаём задумываться о смысле фундаментальных понятий и продолжаем игнорировать всё, что нарушает стереотип, ограничиваясь поверхностной оценкой. Нам не приходит в голову, что греческое слово «идиот», ставшее ругательством в нашей обыденной речи, первоначально обозначало лишь «своеобразный», «неординарный» (греч. *idios*) и не несло такого негативного оттенка. Возможно, это подразумевал Ф. М. Достоевский, дав именно такое заглавие своему гениальному роману» [3, с.13].*

Но — вернёмся к психокоррекции.

Психокоррекционная работа может проводиться как индивидуально, так и в группах. Как особый вид психологической помощи психокоррекция направлена на формирование следующих навыков:

- эффективного общения;
- уверенности в себе;
- способности открыто выражать свои эмоции;
- изменение оценок своих отношений с окружающими людьми.

Одной из разновидностей психокоррекционной работы является **социально-психологический тренинг (СПТ)**.

В самом широком смысле под социально-психологическим тренингом (СПТ) понимается практика психологического воздействия, основанная на активных методах групповой работы. При этом подразумевают использование своеобразных форм обучения знаниям, умениям и техникам в сфере общения, деятельности, собственного развития и коррекции. В последнее время СПТ находит всё более широкое применение в тех областях человеческой практики, где успех деятельности в значительной мере зависит от умения общаться. Он позволяет за сравнительно короткое время решить задачу интенсивного формирования и развития профессионально значимых навыков и умений.

СПТ направлен на овладение определенными социально-психологическими знаниями, на развитие коммуникативных способностей, рефлексивных навыков (способности анализировать ситуацию, поведение и состояние в этой ситуации как членов группы, так и свои собственные), умений адекватно воспринимать себя и окружающих. При этом вырабатываются и корректируются нормы личностного поведения и межличностного взаимодействия, а также развивается способность гибко реагировать на ситуацию, быстро перестраиваться в различных условиях и разных группах.

«Социально-психологический тренинг программно-целевой направленности позволяет реализовать широкий спектр задач. Он ориентирован на освоение участниками СПТ технологий пяти типов — коммуникативных, гностических, организаторских, конструктивных, проектировочных. Он представляет из себя акмеологический тренинг, сущность которого выражается в служении целям обучения и воспитания, обеспечении перевода этих целей в реальные результаты через развитие и задействование творческого потенциала его участников. Каждый участник акмеологического СПТ выступает в роли самобытного феномена, заключающего в себе макрохарактеристики индивида, личности, субъекта труда и индивидуальности.

Общим критерием продуктивности СПТ как средства формирования, развития и коррекции качеств человека следует считать успешную реализацию приобретенных психологических особенностей и освоение технологий, необходимых для повседневного труда и жизни» [11, с 567].

Применение соционики в СПТ — обучение ролевым моделям поведения: образы ТИМов по «Символьной соционике» С. В. Савченко [13] — Король, Дама (хозяйка/хозяин), Рыцарь, Паж — символические стереотипы поведения, образы действий. Более сложны для обучения и воспроизведения образы высказываний — «посох» †, «кубок» ▼, «меч» † и «пентакль» ★.

Ассоциативно можно провести следующие параллели:

† «меч» — сказал «как отрезал» (вариант «отрубил»);

† «посох» — сказал «как припечатал»;

▼ «кубок» — говорит «словно воду льёт» (занимается «рассуждательством»);

★ «пентакль» — говорит «словно узлы вяжет» (рассуждает последовательно, стремясь к логически завершённому выводу-результату).

Конкретные методики, их применение — это уже авторские разработки. Но общее направление понятно.

Одним из видов «соционического уклона» в общей психологической помощи человеку может стать осознанный и целенаправленный поиск информационной «среды обитания», которая бы органично и адекватно поддерживала бы человека в его лучших, естественных (т. е. ТИМных) проявлениях, т. к. неблагоприятная информационная среда медленно и неуклонно истощает жизненные силы человека, что приводит к заболеваниям душевным и физическим.

Как в притче о скорпионе и черепахе (см. выше), если какие-либо проявления человека детерминированы его информационным типом и соответствующими ему «типными присущностями» (в природе одного — помогать, а в природе другого — жалить), то лучше

бы помнить о том, что иная «помощь» порой становится медвежьей услугой, или — ещё хуже — «природное» стремление «помогать» оборачивается желанием «*причинять добро*» (мой фирменный термин — В. Ш.). А ежели в природе другого существа «жалить», то вспомним о пользе змеиного яда и укуса пчелы. Мудра пословица: «*Что русскому здорово, то немцу — смерть*». ☺.

Однако долгосрочное со-присутствие с человеком, чья природа, например, «*жалить*» или «*причинять добро*», может вызывать у каждого участника этих отношений чувства вины, тревоги, беспокойства, разочарования в жизни и в себе, ненависть и прочие безресурсные состояния, т. е. душевный дискомфорт (см. таблицу состояний в [20]).

Конечно, человек способен обучиться и осознанно регулировать *меру* проявлений своего ТИМа (например, воздерживаться от «*лишних*» слов, что для экстраверта означает «*наступить на горло собственной песне*»). Но в длительных контактах человеку весьма трудно и энергозатратно контролировать проявления своего естества (ТИМа), даже с благими целями. Да и не должен человек умышленно «изменять» свою информационную специализацию, изменять своему соционному предназначению. Поэтому в длительных контактах преобладают всё же закономерности интертипных отношений, и, если не потрудиться для обеспечения себе адекватной (благоприятной) информационной и энергетической среды обитания, — хотя бы виртуальной (возможно, этим желанием обусловлены современные *Интернет-зависимости...*), то неизбежны переживания деструктивных эмоций.

Вина возникает в ситуациях, в которых человек чувствует личную ответственность. Обычно люди переживают чувство вины, когда осознают, что нарушили правила или преступили некие дозволенные границы (в том числе границы своих собственных убеждений). Но человек не ответственен за наличие у себя ТИМа. ТИМ — это «врождённое программное обеспечение», которое предназначено для распознавания и преобразования информации и не меняется в течение жизни. А меняются стратегии мышления, паттерны поведения и шаблоны высказываний, т. е. социальные стереотипы.

В наличии своих «типных присущностей» ЧЕЛОВЕК НЕ ВИНОВЕН!!! «Скорпион» или «черепашка» — это лишь образы выражения соционной природы человека. И то «неотступное чувство неполноценности» и «патологическое чувство вины», о которых писал Ролло Мэй (см. выше), сменяется мужественным признанием неизбежного хода событий.

«Всё проходит. Пройдёт и это».

Оптимальный и желанный результат психологической помощи (с любым ☺ уклоном) — это переживание обновления и укоренение человека в состоянии души, которое просто и точно выразил Б. Пастернак в стихотворении «**Чувство жизни**»:

*Существовать не тяжело.
Жить — самое простое дело.
Зарделось солнце и взошло,
И теплотой пошло по телу.
Со мной сегодня вечность вся,
Вся даль веков без покрывала.
Мир Божий только начался.
Его в помине не бывало.
Жизнь и бессмертие — одно.
Будь благодарен высшим силам
За приворотное вино,
Бегущее огнём по жилам.*

Л и т е р а т у р а :

1. Бек Аарон, А. Раш, Брайан Шо, Гэри Эмери. Когнитивная терапия депрессии. <http://ihtik.lib.ru/>.
2. Бондаренко А. Ф. Социальная психотерапия личности (психосемантический подход). — Киев, 1991.

3. Васильева О. С., Филатов С. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001. — 352 с.
4. Горностай П. http://mirror01.iptelecom.net.ua/~p_gorn/.
5. Гришанова З., Левченко Е. В. К вопросу о диагностике психического здоровья личности. <http://top.list.ru/jump>
6. Карвасарский Б. Д. Психотерапия. — М., 1985.
7. Кочубеева Л. А., Миронов В. В., Стоялова М. Л. Соционика. Семантика информационных аспектов. — СПб.: Астер Х, 2006. — 146 с.
8. Малкина-Пых И. Г. Справочник практического психолога. — М.: Изд-во ЭКСМО, 2004. — 784 с.
9. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Пер. с англ. Т.К.Кругловой. — М.: Независимая фирма «Класс», 1994. — 144 с.
10. Психологическое консультирование подростков-инвалидов // Авторы-составители: И. В. Кузнецова, О. В. Большакова, О. Н. Посысов, Е. В. Круглова, А. Г. Красильников, С. В. Филина, М. А. Беломытцева. — Ярославль. 1996.
11. Рабочая книга практического психолога: Пособие для специалистов, работающих с персоналом / Под ред. А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева. — М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001. — 640 с.
12. Розанова В. Антикризисные психологические меры // Управление персоналом. — 1999. — №2.
13. Савченко С. В. Символьная соционика. <http://ru.laser.ru/authors/>
14. Сидоренко Е. В. Терапия и тренинг по Альфреду Адлеру. — СПб.: ООО Издательство «Речь», 2000. — 352 с.
15. Синельников В. В. Путь к богатству. Как стать и богатым, и счастливым. — М.: ЗАО Центр полиграф, 2006. — 219 с.
16. Шлаина В. М. Глубинный потенциал отношений (сокровища и подводные камни) // Соционика, ментология и психология личности. — 2005. — №3.
17. Шлаина В. М. Интертипные отношения и ТИМ — факторы стресса в социальных контактах // Соционика, ментология и психология личности. — 2005. — №6.
18. Шлаина В. М. Как мы познаем мир (самодиагностика информационных предпочтений) // Соционика, ментология и психология личности. — 2003. — №3.
19. Шлаина В. М. Психологические защиты: «синтез» по модели «А» // Соционика, ментология и психология личности. — 2006. — №1.
20. Шлаина В. М. Ресурсы развития личности: социализация, трансформация, исцеление, интеграция // Соционика, ментология и психология личности. — 2006. — №5.
21. Шлаина В. М. Чем мы познаем (особенности информационного метаболизма) // Соционика, ментология и психология личности. — 2003. — №6.

Статья поступила в редакцию 12.01.2007 г.