

Лысенкова О.В.

## ИНТЕРТИПНЫЕ ОТНОШЕНИЯ КОНТРОЛЯ И ПОДКОНТРОЛЯ В СЕМЬЕ

Статья посвящена проблеме одних из самых дискомфортных интертипных отношений, возникающих в семье между матерью и ребёнком, — отношений *контроля*. Рассмотрен пример таких отношений. Героиня статьи — носитель типа **■△** (ЭИЭ) — мать 12 летней дочери, представителя типа **△■** (ИЛИ). Данная работа будет интересна психологам, психотерапевтам, особенно работающим в направлении «семейная терапия», педагогам и воспитателям, а также всем, кто волею судьбы оказался в достаточно непростой ситуации, когда отношения *контроля* связывают (или, к сожалению, разделяют) самых близких и родных людей.

*Ключевые слова:* соционика, интертипные отношения, отношения контроля, модель А, **■△** (ЭИЭ), **△■** (ИЛИ).

### 1. История проблемы

В этой статье представлен случай из моей психологической практики. Моя клиентка — представитель ТИМа **■△**(ЭИЭ), мать троих детей. Старшая её дочь Юлия является носителем ТИМа **△■**(ИЛИ). По словам матери, отношение её к старшему ребёнку всегда было особенным. С одной стороны, девочка с детства выделялась многочисленными способностями, отличалась большим интересом к учебной и творческой деятельности, показывала высокие результаты (высокие оценки в школе, победы в олимпиадах и соревнованиях, выставки творческих работ). Дома проявлялась как послушный и осознанный ребёнок. Всегда все воспитатели, преподаватели и учителя её хвалили и ставили в пример. Родители гордились и радовались её успехам. Но именно старший ребёнок вызывал у матери наибольшее количество тревог и переживаний. Из беседы с матерью: «Мне всегда казалось, что именно Юля нуждается в наибольшем количестве заботы. Мне она казалась неприспособленной к практической жизни, витающей в облаках, оторванной от реальности. Очень тревожила её рассеянность, забывчивость, а также неспособность и даже какое-то нежелание отстаивать свои интересы в группе сверстников».

Начиная с двухлетнего возраста (время появления в семье второго ребёнка) у Юли появились постоянные проблемы со здоровьем: диатезы, гаймориты, аллергические реакции, сколиоз и т.д. Заболевания носили затяжной характер, практически не поддавались лечению, в некоторых случаях врачи ставили разные диагнозы, предлагали разные методы лечения, которые зачастую были неэффективны или только на время устраняли симптомы. При этом сбалансированное питание, физические нагрузки и закаливание были организованы с младенчества, благодаря этому обычные ОРВИ были достаточно редким явлением. В итоге большинство заболеваний и проблем прошли сами по себе, когда их специально перестали лечить.

Проблемы на уровне поведенческих проявлений начались со второго класса (8 лет): высокая тревожность и неуверенность в себе, заниженная самооценка, острое переживание любых своих неудач и ошибок. Страх творческой работы, совершенная непереносимость критики в этой области, при этом собственная оценка своего творчества очень жёсткая и несправедливая. С этого возраста стала проявляться астеническая симптоматика: тревожность, утомляемость, сниженный фон настроения, расстройства сна. В течение двух лет было пройдено несколько курсов лечебного сна, приёма витаминов и ноотропных препаратов. Никаких принципиальных изменений не происходило, хотя временно симптомы ослабли.

В десятилетнем возрасте специалистами было выявлено начало формирования психастенических черт характера: трудности в принятии решения, иррациональное беспокойство за будущее и за родителей (особенно за мать: «Если мамы какое-то время нет дома, у меня чувство, что с ней случилось что-то страшное»), появилась потребность в защитных ритуальных действиях, закрытость. Разными специалистами предлагались различные способы коррекции от серьезных медикаментозных до простого снижения нагрузки, и «мы просто наблюдаем за развитием ситуации». В итоге был выбран курс психотерапии с детским психологом. Сеансы проходили раз в неделю, в течение года, вдвоём с психологом, иногда в них участвовала мама. Психотерапия оказалась достаточно успешной.

Работа с психологом помогла повысить самооценку ребёнка и развить уверенность в себе, снять тревожность, научиться понимать и выражать свои эмоции, опираться на внутренний выбор и принимать решения. Она также была полезна маме, так как помогла выявить собственные негативные подсознательные программы, такие как гиперопека, гиперпротекция и компульсивный контроль ребёнка, а также осознать вытесняемое чувство вины перед ребёнком и ощущение своей некомпетентности и неудовлетворительного исполнения роли родителя. В ходе психотерапевтических сессий матери и дочери удалось установить глубокий контакт друг с другом. Мама также отметила, что теперь осознала, насколько раньше у неё было нарушено слушание ребёнка и реальное её восприятие.

Эта работа была достаточно сложной, но она принесла ощутимые результаты, которые были видны в поведении ребёнка, восстановлении её здоровья и психологического комфорта, повышении мотивации достижения успеха, а также выстраивании ею отношений в семье и со сверстниками. Матери удалось увидеть механизм и результаты действия своих негативных программ, их корректировать, благодаря чему отношения с ребёнком стали гораздо более конструктивными и успешными, а главное, они стали приносить обеим участницам большое удовольствие и удовлетворение. Соматическое здоровье ребёнка также заметно улучшилось.

К тому времени, когда были определены ТИМы матери и дочери, основные задачи, связанные со здоровьем и психологическим комфортом Юли, были в основном решены. Но не были понятны причины возникновения психосоматических проблем у ребёнка. С двумя младшими детьми ничего подобного не происходило и не происходит. Ситуация и атмосфера в семье принципиально не менялась с момента рождения первого ребёнка и всегда была в целом благоприятной (любящие доверительные и конструктивные отношения родителей между собой, ценность семьи и детей, достаточный культурный и материальный уровень семьи, здоровый образ жизни и т.д.). Поэтому казалось, что причиной являются особенности Юли, её характера, психики. Но когда выяснилось, что между девочкой и мамой складываются интертипные отношения контроля, то стало очевидным, что основные причины проблем здоровья и развития девочки следует искать в этом. В соционике известен факт, что когда контролер и подконтрольный общаются плотно длительное время, это приводит к частым и затяжным болезням и/или невротизации у подконтрольного.

Это комментарий, который сделала мама Юли, после того как узнала об особенностях интертипных отношений *контролёра* и *подконтрольного*: «Когда я узнала о том, что мы являемся представителями ТИМов  $\Delta\blacksquare$ (ИЛИ),  $\blacksquare\Delta$ (ЭИЭ), а также об особенностях интертипных отношений контроля, это произвело на меня невероятный эффект. Мне вдруг открылось, что те качества и проявления моего ребёнка, которые я считала проблемными, являются нормальными для ТИМа  $\Delta\blacksquare$ (ИЛИ) (столь же нормально, что ТИМ  $\blacksquare\Delta$ (ЭИЭ) воспринимает их как «проблемные»). Я поняла, что, не имея знаний о механизмах нашего взаимодействия, я допускала ошибки, которых не могла не допускать. И сами эти ошибки, и их сильное разрушительное воздействие на здоровье дочери были обусловлены в достаточной мере особенностями типа наших информационных взаимодействий. Это облегчило моё чувство вины и переживаний по поводу моих личных качеств и компетенции как родителя. Хотя мне и теперь очень грустно понимать, что я, просто будучи собой, свободно проявляясь в

своём типе, могу действовать на дочку негативно, но у меня появилась возможность в дальнейшем выстраивать максимально конструктивно наши отношения».

## 2. Отношения контроля

Для того чтобы выяснить, каким образом осуществляется взаимодействие в отношениях контроля, мной были исследованы описания этих отношений у различных авторов. В данной работе я привожу не всю информацию об этом виде интERTипных отношений (ИО), а только ту, которая, во-первых, вскрыла для меня механизмы влияния этих отношений на Юлю и её маму. И, во-вторых, действительно присутствовала, как я считаю, в их отношениях, так как не всё в описании имело место в данном случае.

1.

Резонанс 1–4 (Базовая — ТНС). Практически во всех описаниях ИО *ревизия* говорится о том, что *подревизному* очень некомфортно в таких отношениях, так как он боится *ревизора*. «Ревизуемый реагирует на малейшее движение бровью своего Ревизора. В то же время Ревизор, как правило, и не подозревает о столь сильном эффекте своего поведения» [Горенко, Толстиков], «Ему кажется, что партнер им недоволен и стремится его перевоспитывать, навязывая свои ценности» [В. Мегедь, А. Овчаров], «У подконтрольного возникает субъективное ощущение: «Я все время что-то делаю не так»... Я не так делаю — не так стою, не так сижу. Он даже не посмотрел на меня, даже не сказал ни слова. Просто вошел контролер, и возникло чувство тревожности. Контролер — это, строго говоря, человек, перед которым мы как бы отчитываемся, хотя вроде бы сам человек никаких отчетов от нас не требует. Подконтрольный на него все время как бы оглядывается: «Как я? Нормально?» [Г. Рейнин].

Большинство авторов такой эффект воздействия на *подревизного* объясняют воздействием первой, самой сильной функции *контролёра*, на самую слабую функцию *подконтрольного*. В нашем случае мощное эмоциональное воздействие  $\blacksquare\Delta$ (ЭИЭ) на  $\Delta\blacksquare$ (ИЛИ). Некоторые авторы указывают, что  $\Delta\blacksquare$ (ИЛИ) не любит вообще никаких сильных и непредсказуемых эмоций. А как же тогда его *дуал*  $\bullet\sqsubset$ (СЭЭ), который относится к группе *страстного* стиля общения? Эмоции  $\bullet\sqsubset$ (СЭЭ) положительные, оптимистические,  $\bullet\sqsubset$ (СЭЭ) дает обычно ровный фон эмоций без неожиданных всплесков, не «путает» своего *дуала* и не ставит в тупик непонятной для него резкой сменой настроения. Это первое, а второе: он высказывает своё отношение (восхищение, любовь), своё мнение. В отличие от  $\blacksquare\Delta$ (ЭИЭ), для которого важны отношения других, о своём отношении он мало говорит ( $\sqsubset\gamma$  — функция, витальная, подсознательная), а говорит об эмоциях и демонстрирует их, и чаще — негативные, драматизируя ситуацию.

Согласно Г. Рейнину, область проблем  $\Delta\blacksquare$  (ИЛИ) — «мое отношение к другим людям: люблю — не люблю, нравится — не нравится (шестая референтная функция). Принцип самооценки: любовь к кому-либо есть повод для хорошего отношения к себе, т. е. если я кого-то люблю, то я хороший человек... Если я раздражаюсь, значит, не люблю. А если не люблю, значит, я плохой». И далее о точке наименьшего сопротивления: «Решить проблемы можно, разобравшись с внешними отношениями (то есть с этикой эмоций). «Если возникает проблема с моим отношением к человеку, сначала надо разбираться с его отношением ко мне».  $\Delta\blacksquare$  (ИЛИ) внутренне проверяет: любят ли меня, достойны ли моей любви? Для других типов эта сверка иногда выглядит как выяснение отношений, хотя в действительности они ожидают не объяснения, а демонстрации».

Эта информация очень многое объясняет. И болезни Юли, которые начались после появления в семье второго ребёнка, в возрасте двух лет. Конечно, ревность к сиблингу (т.е. родному брату или сестре, которые не являются близнецами), совершенно естественная ситуация для любого двухлетнего ребёнка, но для  $\Delta\blacksquare$ (ИЛИ) *этика отношений* — слабая зона, а зона защиты самооценки — *этика эмоций*. Поэтому особенно важно быть уверенным, что тебя любят, «тогда и я могу любить, и я хороший». В данном случае мать не удовлетворяла эту потребность своей старшей дочери.

Также становится виден механизм невротизации в более старшем возрасте (я не могу испытывать негативные эмоции по отношению к маме и папе, иначе это будет значить, что я их не люблю, т.е. я плохая, поэтому я буду бояться за родителей, считать, что с ними случится что-то страшное). По этой же причине, я считаю, и психотерапия оказалась успешной, так как в ходе неё Юля научилась разбираться со своими эмоциями и чувствами, разделять их, понимать их амбивалентную природу.

2.

Резонанс 3–2 (ролевая — творческая). «Ревизор, как правило, всегда недоволен действиями подревизного. Стоит подревизному проявить какую-нибудь инициативу, ... как на него сразу обрушиваются упрёки контролёра: разве так можно!» [А. Букалов]. «Ревизор не позволяет подревизному быть умнее себя» [Аушра Аугустинавичюте]. Вот что сказала мама Юли, когда узнала об этом резонансе: «Для меня это самая болезненная и неприятная информация! Это действительно верно, это то, что происходило в наших отношениях! И ведь я так много времени и сил посвятила развитию талантов, способностей и умений своего ребёнка, а в результате сейчас понимаю, как часто мои усилия имели противоположный эффект — я контролировала её творчество и отбивала желание вообще что-то делать».

У мамы *логика действий* (■) находится в третьей функции, она двумерна — личный опыт и нормы, и стоит в блоке СуперЭго — социально значимая информация. Из этого рождалась подсознательная установка, которую мама выразила так: «Для того чтобы адаптироваться в обществе, быть им хорошо принятым, необходимо действовать определённым образом. Я стремилась привить ребёнку строгие нормы по этой функции, которые, как мне казалось, необходимы ей, чтобы она вписывалась в социум. Для меня «очевидно»: если она действует не так, как «нужно», то не будет принята обществом».

Для Юли же жёсткий контроль её трёхмерной функции — это торможение её творчества, а также снижение её самооценки и уверенности в себе. А тревога матери за её здоровье, исполненное болевой ЭИЭ (*сенсорика ощущений* —  $O_4$ ), вызывала у девочки чувство неуверенности в себе, так как это в свою очередь её ролевая функция (если моя мама за меня беспокоится, значит, со мной что-то не так). У Г. Рейнина взаимодействие по этим функциям описывается следующим образом: «Что происходит у контролера? Творческая функция подконтрольного находится у него в зоне страхов (так он называет ролевую функцию). То, что ты делаешь, меня пугает, поэтому я каждый раз как бы вздрагиваю, реагирую, причем реакция отрицательная. Первоначальная реакция на действия подконтрольного всегда отрицательная, она потом может стать другой, но сначала — отрицательная». И здесь на интертипные отношения накладываются детско-родительские, то есть ребёнок воспринимается матерью как её собственная часть, её продолжение, поэтому становится понятна компульсивная потребность матери ЭИЭ контролировать своего ребёнка ИЛИ по аспекту *логики действий*. Мама Юли говорит: «Мои младшие дети получали гораздо меньше моего внимания, и тем более у меня никогда не было потребности их проверять и контролировать. С ними всё проще, они справятся сами».

3.

Резонансы 7–6. Одним из ключевых особенностей отношений *контроля* является движение информации от *контролёра* к *подконтрольному*, а энергии в обратную сторону, поэтому *контролёр* своего *подконтрольного* как бы не слышит. «В ДИМГе [длительно изолированной малой группе] (в семье, например), ни одна просьба подревизного... ревизором практически никогда не выполняется. Подревизный ревизором вроде бы даже не замечается» [Г. Шульман]. «Третья функция подконтрольного (4 и 6 в модели А) находится в зоне, которую контролер игнорирует... Здесь могут быть обвинения в эгоизме, невнимательности. С другой стороны, третья функция контролера находится в той зоне у подконтрольного, где «хочу» (3 и 5 в модели А). Я твои проблемы не игнорирую, а ты (контролер) мои проблемы игнорируешь». По словам мамы, Юля предъявляет претензии, что её в семье не слушают. И

это, как правило, касается вопросов и жалоб об отношении её в семье или с друзьями. Она делится своими самыми важными проблемами с мамой, но та её не слышит и не понимает, насколько это важно для дочери, потому что для ЭИЭ *отношения* — это не та информация, которую имеет смысл обсуждать, тут и так всё понятно, какие могут быть вопросы, если, конечно, не нужно ограничить и нормировать отношения. Но достаточной информации ЭИЭ об отношениях не даёт, так как эта функция находится в витальном блоке.

Информацию по любым другим информационным аспектам Юля с мамой обсуждают с удовольствием. Со слов мамы: «Я люблю рассказывать, а она слушать и спрашивать. В семье с любыми вопросами Юля почти всегда обращается ко мне. У нас даже существует какой-то чудесный феномен синергии мыслительных усилий: иногда стоит ей рассказать мне о проблеме или дать прочитать условие задачи, как решение приходит, причём сразу к нам обеим. А вот вдохновить её на какое-нибудь дело у меня практически никогда не получается. Наполнить её энергией, развеселить, если у неё понижено настроение тоже. Зато сказать что-то такое, что мгновенно её расстроит, к сожалению, получается хорошо».

«Иногда отношения социального контроля оказываются более тягостными для контролёра, который невольно, даже если в его обязанности не входят контакты с подконтрольным, отслеживает и контролирует все его действия, находясь из-за этого в постоянном психологическом напряжении». «Ревизор ощущает к нему определённую жалость, считая, что подревизный без него пропадёт». [А. Букалов]. «Подконтрольный видится хрупким, неустойчивым, неприспособленным...» [Е. Шепетько]. «Присутствует желание помочь своему подопечному, проявить заботу о нём» [В. Гуленко].

Особенности взгляда ревизора на своего подревизного являются как бы призмой, искажающей восприятие. Но когда мама видит свою дочь слабой и неприспособленной к жизни, она тем самым передаёт ей эту информацию, влияя на её видение самой себя. Такое, обусловленное ТИМом, и поэтому автоматическое, восприятие было одной из причин формирования ребёнком заниженной самооценки, неуверенности в себе, которое проявлялось в словах и действиях. А это в свою очередь усиливало у матери потребность помочь своему ребёнку, вызывало ощущение неблагополучия, дискомфорта.

#### 4.

Вообще, забота о детях, обеспечение (*белая сенсорика*) находится у ТИМа ■△(ЭИЭ) в болевой функции (O<sub>4</sub>), в блоке СуперЭго, «надо», и негативная информация по этому аспекту усиливает чувство неполноценности, социальной несостоятельности и вызывает потребность исправить создавшееся положение, что добавляет дополнительной энергии в этот разрушительный механизм. По такой схеме ситуация воспроизводила сама себя в течение многих лет.

Интересно то, что поработав со сверхзадачей (миссией) как матери, которую мама Юли ставила все эти годы перед собой, и сформулировав её, я увидела также большую зону напряжения для представителя типа ЭИЭ. Старая формулировка задачи звучала так: «Создавать комфортное пространство для жизни и развития моих детей». Для данного ТИМа эта формулировка, вполне адекватная для других, превращала задачу в непосильную и невротическую, так как создание пространства, тем более комфортного, — это работа по болевой функции для ■△(ЭИЭ). Здесь и стремление к идеалу, и соревновательность, и одномерность, и обработка информации только об одном процессе и отсутствие свободы поступка, и оценка своих результатов по шкале идеально — совсем никуда не годится. [Т. Прокофьева «Уровни развития интеллекта и модель А»] И действительно все эти годы эта полусознательная полуподсознательная формулировка, по словам моей клиентки, довлела над ней и привносила в её поведение, выполнение роли матери слова «надо», «должна», «обязана», лишая его лёгкости, удовольствия и удовлетворения.

5.

Практически все авторы называют отношения *контроля* очень дискомфортными, некоторые — даже страшными или болезненными. По-другому описывает их уровень комфортности В. Гуленко: «Ревизия попадает в категорию отношений средней комфортности, в то время как большинство социоников занесут её в разряд дискомфортных отношений. Дело здесь в том, что традиционная соционика не отличает прямую ревизию (ПР) от обратной (ОР). Когда в ревизной диаде лидирует ревизор, а ревизуемый мирится с таким положением дел, то складывается отношение прямой ревизии. Оно характеризуется снисходительно-мягким, гуманным отношением первого ко второму. Если же ревизуемый перехватывает инициативу и начинает играть первую роль в диаде, то отношение «переворачивается», приобретает черты мелочного контроля и придирок. Это случай обратной ревизии, которую я отношу к категории комфортности ниже средней». В НИИ соционики такую ситуацию называют инверсией *контроля*. «В лучшем случае партнеры ценят умение другого решить трудную для него проблему. В этих отношениях присутствует понимание до тех пор, пока ревизор (контролер) не проявит излишнюю принципиальность, чем больно ранит ревизуемого (подконтрольного). Тогда тот начинает избегать общения с ревизором или начинает в ответ придираться к нему. Если ревизор перестанет перевоспитывать ревизуемого и проявит склонность к компромиссам, а ревизуемый не будет копать в недостатках ревизора, эти отношения могут быть стимулирующими и плодотворными». [В. Мегедь, А. Овчаров] Вот как прокомментировала мама Юли эту информацию: «Единственное, что я могу сказать — это полностью про нас. В наших отношениях есть некий тонкий баланс, который мне легко нарушить. Но если я даю ребёнку достаточно свободы и не задеваю её чувств, то нам бывает очень хорошо вместе, приятно и интересно общаться».

6.

И наконец, В. Гуленко относит эти отношения к группе замедляющих (уравновешенно стабильный темперамент). «Общий энергopotенциал диады замедления падает, однако при этом углубляются информационные связи между партнёрами. Преимущество этих отношений, таким образом, не в активной деятельности, а в качественной и всесторонней обработке взаимно полезной или интересной информации. Основная рекомендация: использовать эти отношения для внутреннего личностного роста и самосовершенствования». Моя клиентка так прокомментировала эту информацию: «Действительно, для меня отношения со старшей дочерью всегда являлись источником личностного роста и самосовершенствования. Если бы они были более комфортными, вряд ли бы я увидела свои проблемные зоны и захотела что-то менять в себе. А теперь-то они обеспечат мне постоянную тренировку осознанности, ответственности и принятия, потому что противостоять их влиянию можно только с помощью продуманных целенаправленных усилий».

Рассмотрев влияние ИО *контроль* на данное взаимодействие матери с дочерью и отметив некоторые закономерности их негативного влияния, очень важно не снимать полностью ответственность за то, что это влияние всё же было допущено. Нельзя списывать всю разрушительную силу этих отношений только на механизмы, лежащие в их основе. Если бы у матери было достаточно эмоциональной культуры, деструктивное эмоциональное воздействие на ребёнка было бы гораздо ниже; если бы она была более терпима и терпелива, больше бы верила в свою дочь, не было бы таких сильных ударов по её творческой функции; если бы мать по отношению к дочери была более внимательна, девочка не чувствовала бы себя непонятой. Ведь недаром существуют этические, психологические и духовные законы общения. Они универсальны для всех психотипов и позволяют преодолевать трудности взаимопонимания. Г. Шульман пишет об этом так: «... что касается уровня соконтактников в ассиметрических отношенческих диадах (уровня «обременённости» культурой, интеллигентностью, человечностью...): чем он выше, тем меньшее значение имеет вид или тип ИО».

У Г. Шульмана также есть интересная информация об осознанности первой психической функции. Он считает, что, несмотря на её 4-мерность, «можно говорить лишь об относительном превышении уровня её осознанности над всеми остальными... Её вообще много, поэтому осознанность воспринимается больше количественно, чем качественно». При этом человек действует по этим функциям уверенно, свободно и раскованно. Иногда так раскованно, что превращается как бы в часть этой функции, в её «щупальце», но сам может терять контроль над собой и быть неспособным адекватно оценивать реальность и действовать в ней. Г. Шульман называет такие феномены «всхлестом» по базовой функции. Для представителей ТИМов  $\blacksquare O(\text{ЭСЭ})$  и  $\blacksquare \Delta(\text{ЭИЭ})$  такие «всхлесты» проявляются в виде неадекватных (для окружающих) проявлении эмоций. Думаю, для Юли эти эмоциональные «всхлесты» матери особенно опасны, поэтому очень важно их не допускать.

### 3. Правила конструктивного выстраивания данных отношений

Теперь, имея определённое понимание закономерностей обмена информацией и энергией между ТИМами ЭИЭ и ИЛИ, появляется возможность избежать автоматичности, детерминированности взаимодействия в рассмотренных отношениях между матерью и дочерью и решить следующие задачи, которые ставит перед собой моя клиентка:

1. Преодолеть негативное влияние ИО на наше общение. Снизить психологическое напряжение в отношениях.
2. Способствовать развитию у ребёнка уверенности в себе, самостоятельности и независимости.

#### 3.1. Работа над собой

Невозможно изменить что-либо в отношениях с другим человеком, не изменив сначала себя. Проанализировав, что именно важно изменить в себе, о чем необходимо помнить, чтобы улучшить отношения с дочерью, мы с моей клиенткой выделили следующие пункты:

1. Работать со своим восприятием дочери, чтобы исключить из него искажения, которые накладывает предустановка восприятия контролёром своего подконтрольного. Сформировать у себя видение ребёнка как сильного, успешного, самостоятельного. Помнить, что её внутренний мир уникальный и неповторимый и имеет право быть очень не похожим на мир другого человека. Важно отслеживать свои желания помочь и подсказать, задавая себе вопрос: «А действительно ли она не справится сама, действительно ли она нуждается в помощи, действительно ли то, что я делаю и советую, подходит именно для неё».
2. Определить для себя свою сверхзадачу (миссию) как матери двенадцатилетней девочки. Юля уже становится подростком и гораздо меньше нуждается в том, чтобы родители участвовали в формировании и развитии её мировоззрения, но по-прежнему нуждается в поддержке, внимании, ободрении и конструктивном сотрудничестве. Для матери же очень важно сохранить с ней человеческую близость и дружеские отношения и получать удовольствие от взаимного общения. Используя семантику сильных функций ЭИЭ, моя клиентка сформировала свою задачу, и теперь она звучит так: «Я создаю атмосферу радости, свободы и любви для развития моих детей и раскрытия их способностей».
3. Тренировать свою базовую функцию *этику эмоций*. Не позволять себе по ней «всхлестов». Учиться управлять эмоциями, их силой и окраской.
4. Снижать свою тревожность и склонность драматизировать события. Так как у обеих — и у матери, и у дочери в блоке ЭГО есть *интуиция времени* ( $\Delta$ ), то при взаимодействии друг с другом может быть эффект усиления тревоги.
5. Избавиться от привычки давать оценку и критиковать (и не только по отношению к *деловой логике* дочери, и не только по отношению к дочери). Развивать принятие и уважение к миру другого человека.

### 3.2. Как «готовить» отношения

1. Учитывая ТНС  $\Delta$ ■ (ИЛИ), придерживаться в общении позитивного эмоционального фона. Не пытаться непременно и через силу выяснить причины её плохого настроения, (возможно, оно только кажется плохим). Без нужды не комментировать её настроения и эмоции. Она очень любит юмор и шутки, находит тонкие анекдоты, смешные истории и фильмы. Поддерживать её в этом.

Если же есть уверенность, что она действительно расстроена, выходить по диагональному императиву на *логику действий* и организовать вместе с ней какое-нибудь дело.

2. Взаимодействовать по сильным функциям обеих (1 и 2) интуиции времени: планировать, мечтать, изучать историю, вспоминать события из жизни. Но ни в коем случае не критиковать по ней! Критика с творческой функции контролера — наиболее болезненный удар, «стирающий в пыль» саму личность (базу) подконтрольного.
3. Доверять 3-мерной *деловой логике* (■) дочери, не пытаться её контролировать. Заниматься с ней таким делом, в котором мы оба новички (например, мнемотехникой и скоропечением) или, наоборот, где не требуется обсуждения: физические упражнения, рисование, просмотр фильмов. Учиться у неё по этой функции и благодарить за то, чему научилась. При этом объем совместных занятий должен быть минимальным.
4. Учиться слышать подконтрольного. Как только она говорит об отношениях, ни в коем случае не игнорировать эту тему, включаться в разговор, используя технику эмпатического слушания.
5. Активация блока СуперИд: демонстрировать *этику отношений* (□), свои чувства привязанности и любви. Говорить о своих чувствах к ней. Отмечать, когда вижу ее проявления тактичности, умения общаться, налаживать отношения, и если это у неё получается, делать комплименты по 6-й функции. Если её нужно вовлечь в какую-нибудь деятельность, не нужно увеличивать эмоциональный напор (воодушевление, призывы к действию), как обычно поступала моя клиентка в подобных случаях, а спокойно проявить *волевою сенсорикой* (●), взять за руку и повести за собой. Помнить при этом, что  $\Delta$ ■ (ИЛИ) относится к стимульной группе «самоценность», поэтому увидеть и показать ей, в чем может быть её личный интерес в этом деле.
6. 6. Помнить о необходимости дистанцироваться друг от друга. Для  $\Delta$ ■ (ИЛИ) это один из способов защиты. Внимательно относиться к этой потребности. А также организовывать для дочки различные поездки, где она может провести несколько дней самостоятельно, без семьи.

### 3.3. Упражнения на каждый день

Для того чтобы воплотить теоретические знания на практике, необходимы упражнения, которые помогут выработать и закрепить новый стиль общения с дочерью.

1. В течение месяца ежедневно вести дневник, где отмечать несколько самых запомнившихся эпизодов общения с Юлей, по каким аспектам-функциям и комментариям к общению.
2. В этом же дневнике отмечать практику активного слушания и использования «Я-сообщений».
3. Тренировать фокус внимания. В течение месяца каждый день несколько упражнений по развитию памяти и внимания.
4. Работать со своей 1-й функцией. В течение месяца каждый день проводить медитативные практики, такие как «эмоциональный маятник», «настрой», «випассана» и др.

### Выводы

На основании данной работы можно сделать вывод, что отношения *ревизии* в семье между ребёнком и родителем являются достаточно серьёзным фактором психологической травматизации обоих участников этих интертипных отношений. Преодолеть негативное

влияние этого фактора на развитие и формирование ребёнка возможно как за счёт повышения общего уровня культуры отношений, приобретения знаний психологии развития и воспитания ребёнка, решения собственных психологических проблем, так и с использованием соционических знаний интертипных отношений и развитием навыков конструктивного взаимодействия в этой диаде.

**Л и т е р а т у р а :**

1. *Аугустинавичюте А.* Социон. — М: Чёрная белка, 2008.
2. *Букалов А.Б.* Потенциал личности и загадки человеческих отношений. — Чёрная белка, 2009.
3. *Гиппенрейтер Ю.Б.* Общаться с ребенком. Как? — АСТ, Астрель, 2011.
4. *Гуленко В.В.* Познакомьтесь с соционикой Типология личности и межличностных отношений. — К., 1989.
5. *Гуленко В.В.* Энергетика отношений. — К., 1997.
6. *Довгань А.Г.* О сущности и векторах социального прогресса — К., 2005.
7. *Прокофьева Т.Н.* Уровни развития интеллекта и модель А. // Соционика, ментология и психология личности. — 2006. — № 2.
8. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений. — М.: «Гном-пресс», 1999. — М.: «Алмаз», 2005.
9. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Соционические функции и модели. Учебно-практическое пособие. — М., 2005. — 80 с.
10. *Прокофьева Т.Н.* Соционика. Типы информационного метаболизма. Учебно-практическое пособие. — М., 2005. — 80 с.
11. *Прокофьева Т.Н.* Соционика: искусство строить отношения с людьми и формировать психологический климат команды. Интертипные отношения. Учебно-практическое пособие. — М., 2008. — 63 с.
12. *Рейнин Г.* Соционика. Типология. Малые группы. — М.: Изд-во: Образование-Культура 2005.
13. *Стивен Р. Кови.* Семь навыков высокоэффективных людей. — М.: Альпина, 2010.
14. *Шульман Г. А.* Портрет социона. — М.: Чёрная белка, 2009.

*Статья поступила в редакцию 13.09.2013 г.*