

Эглит И.М.

ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ОДНОМЕРНЫМИ ФУНКЦИЯМИ

Описаны приемы работы с негативными управляющими эмоциями одномерных функций, которые были выработаны в процессе практической работы экспертами ШСС.

Ключевые слова: соционика, функции ИМ, одномерная функция, болезненные реакции.

Сталкиваясь с реакциями своих одномерных функций, мы обычно желаем избавиться от такого жизненного «неудобства». Понятно, людям хочется стать всесторонне развитыми, не иметь слабых мест и так далее.

Чем я не рекомендую заниматься — это так называемой «прокачкой» маломерных функций, то есть усиленным заполнением опытом, загрузкой их, разного рода тренингами. Жизнь сама — лучший тренинг, подкидывает информацию на одномерные функции — только успевай справляться. Усиленные нагрузки энергозатратных функций могут привести к перегрузке психики, к накоплению усталости, к болезням. Да, опыта становится больше, но сама функция не становится «сильнее» в том смысле, что не начинает обрабатывать информацию в большей размерности.

Также бесполезными считаю советы, подобные таким рецептам (для одномерной Δ): планировать свой день, брать паузу, делить большие дела на более мелкие части, заранее продумывать маршрут и т. д. Подобные приемы человек с одномерной Δ сам вырабатывает, приспособившись к жизни. Одномерная функция от этого не перестает реагировать болезненно. Это способ приспособиться, но не избавиться от боли.

Не все понимают, в чем именно проблема одномерной функции, есть только поверхностное видение того, что у человека проблемы, он переживает (например, при одномерной Δ) по поводу времени. И мы даем ему советы, чтобы со временем он справлялся, то есть чтобы успевал, не опаздывал, вписывался во временное планирование. Обратите внимание, советы предлагают решить проблему с вписыванием во время. Но ЛСЭ (■○) и так в него прекрасно вписывается, он сам все постоянно контролирует, не опаздывает, заранее продумывает, организует и т. д. Разве в этом проблема? Нет. Проблема в другом, в том, что все эти действия, которые «подпирают», «подстраховывают» человека по ф.4, **сопровожаются болезненной реакцией психики — страхом, невротическим состоянием.** В этом главная проблема, как снять напряжение функции? Оказывается, человек с болевой Δ сам давно уже со всех сторон себя подстраховал, но ему не стало легче. Все эти советы он выполняет без соционики, но его по-прежнему «дергает» по Δ . **Само действие подстраховки уже есть невротическое!** Каждый приезд заранее к месту встречи сопровождается волнением, каждый сбор и предусматривание всего заранее сопровождается внутренним напряжением, любая остановка в виде паузы еще больше усиливает страх, потому что теперь его не заглушаешь действиями, свободные окна между делами будут использованы для планирования очередных. Это нужно понять, что фоном любых дел, любых действий идет напряжение по Т, оно просто есть. Да, конечно, если все «схвачено» и контролируется, то напряжения меньше (но оно присутствует), а если вдруг вмешивается некий внешний фактор, который ЛСЭ, естественно, не может предусмотреть (опять же из-за одномерности Т), то это напряжение возрастает в разы и начинается кипение, которое может дойти до взрыва. И то, что не получается предусмотреть все эти неожиданности, тоже начинает давить на психику.

Таким образом, возникает вопрос, а в чем помощь от таких советов? Да нет ее, этой помощи. Все это нормально развитым человеком давно использовано, везде соломка подстелена, но по какому-то закону подлости ты все равно умудряешься шлепнуться мимо соломки.

А помощь для одномерной функции нужна в другом — как снять внутреннее напряжение психики по одномерной функции. Вот чему следовало бы посвятить дотошные исследования. И когда начинаешь изучать этот вопрос серьезно, пробовать различные методы, то оказывается, что добиться спокойного внутреннего состояния одномерной функции не так-то просто. И это логично. Это система нашего управления. Человек не может на нее воздействовать по своему желанию, иначе это была бы негодная система управления. Если мы управляемся кнопками «боль» и «удовольствие», то как мы можем отключить действие этих кнопок? Я всегда говорю тем, кто считает возможным менять свои реакции: остановите психологическую боль или суггестию по своему желанию. Вот вас достали по одномерной, вот вам хочется рвать и метать, или слезы ручьем, или обида душит, или стыд гложет, вам хочется исчезнуть из этого мира, а вы возьмите и скажите: все, больше я не испытываю эту боль. Получится?

Я не утверждаю, что не нужно заниматься всеми этими «подпорками», я говорю о том, что вопрос нужно решать кардинально в иной плоскости с пониманием того, что мы имеем дело со встроенной в нас программой управления.

Прием погружения в страх (вскрытие нарывов)

В статье «О самонаблюдении» говорилось о том, что нужно «воспитать» своего «наблюдателя», который может немного со стороны наблюдать за вашим состоянием, вашими мыслями и фиксировать все это.

Например: «У меня на душе что-то тревожно. Откуда появилась эта тревожность и когда? — Вспоминаю. — Ага, когда я прочитала вот это письмо. А что меня задело в нем? Оно мне напомнило ситуацию, когда мне сказали вот эту фразу. А что меня задело в тех словах? Мне было больно от того, что обо мне плохо подумали. А что обо мне такого могли подумать? Подумали, что я вот такая-то (называем качество своим именем). Это больнее всего. На какую функцию попадает это? Да на мою суггестивную (болевую). Могу я себя принять вот такой, какой обо мне думают? Нет, не хочу, чтобы обо мне думали так нехорошо! А что-то изменится, если я буду страдать по этому поводу? Нет, мне только хуже становится. А мои реакции по одномерной изменятся от того, что я сейчас нервничаю? Нет, не изменятся. А почему я страдаю от того, что у меня вот такая одномерная функция? Разве я сама себя такой сделала?» и т. д. до тех пор, пока не вскрыется нарыв боли, пока энергия не растворится.

Это один из приемов погружения в свою боль, в свой страх. Не сложно вот так поговорить с собой по душам. Главное, отслеживать все время, как меняется состояние, искать нужные слова, искать, что может разорвать связь с этой эмоцией. Эмоция — это только энергия, которая «накрыла» в этот момент. Не всегда результат будет получен сразу. Иногда придется много раз делать попытки погружений в себя, но сделать это может каждый.

Есть важные моменты, которые нужно помнить при работе с болью одномерных функций:

- Вы должны настроиться на серьезную работу внимательного исследования своих внутренних состояний. Нужно понимать, что это будет работа с собой.
- Если вы полагаете, что у вас проблема исходит из третьей функции (или из многомерной), то ищите, чем задета и одномерная. Вот эту истинную точку желательно найти, как бы ни пыталась психика вывернуться. При этом имейте в виду, проблема только внутри вас, но не в окружающем мире, то есть все мысли о том, что «это они плохие, они так нехорошо поступают», нужно отбрасывать сразу, иначе вообще ничего не получится.
- Попытайтесь найти, почувствовать, где в теле сидит эта негативная энергия. Если найдете, сосредоточьтесь мысленно на ней.
- Мысленно погружитесь в болезненную ситуацию, рассмотрите ее со всех сторон: что вам дает это состояние, исправляет ли ситуацию это состояние, что вызывает эту психическую боль (вот тут важно не уйти во внешние причины), можете ли вы себя в этом изменить, если это часть вашей модели психики, которая естественна и природна, и т. д. То есть крутите ситуацию, как кубик Рубика, и максимально погружай-

тесь в состояние психологического дискомфорта. Мысли будут стремиться ускользнуть, потому что такое погружение болезненно. Это нормально, если обнаружили такое выскальзывание, то просто вернитесь обратно. Если вам удастся в процессе таких ясных осмыслений отделить эту эмоцию от себя, то есть понять, что это не вы на самом деле, что это часть какой-то программы реагирования, то это будет тем, что нужно. Все время отслеживайте свои состояния в процессе. Если пойдут реакции в виде облегченных вздохов (слезы, смех), других каких-то изменений, то это нужное направление. Следите, изменяется ли ощущение в теле.

- Разрешение возможно либо в виде выхода, отпускания как ненужной этой энергии (если вы смогли ее отделить), либо в виде смирения, принятия такого своего качества (если отделение не происходит, такое возможно в одномерной функции). Но в любом случае, должно прийти состояние облегчения.
- Проверка. Мысленное возвращение в бывшую болезненную зону. Та проблема, которая вызывала каждый раз негативное состояние, вспоминание о ней, не должна больше вызывать негативную реакцию. Если такого результата нет, то вы не дошли до корня.¹
- Постарайтесь не откладывать надолго работу с болезненной эмоцией. Со временем из ближайшей памяти стирается яркость воспоминаний, детали, даже сказанные слова, остается только память о том, что было что-то неприятное, тяжелое, и к этому неприятному не хочется возвращаться. Начинается процесс отрезания, сокрытия больного места. Лучше всего следить за энергией в самой болезненной ситуации. Если не получается, то после нее, но пока эмоции еще не сошли, можно записывать мысли, перебирая возможные причины, отслеживая своё состояние и сравнивая интенсивность эмоционального отклика. Из самонаблюдений эксперта:

«Интересно, что первыми на ум почти всегда приходят варианты объяснения от многомерных или нормативных функций, а истинная причина не видна, не осознаётся. Поэтому нужно стараться не останавливаться на первом попавшемся объяснении, а искать другие причины, перебирать всё, что в этом неприятно. Если ты находишь искомую занозу — это чувствуешь сразу: интенсивность негативных эмоций мгновенно зашкаливает, может просто трясти от злости, обиды, возмущения, негодования. Кстати, бывает, при подходе к нужной тебе причине возникает мысль, что «нет-нет-нет, это здесь точно не при чём». А потом оказывается, что как раз «при чём». Я уже знаю, что сильно цепляет обычно по ЧС, и если вспоминаю о соционике, это позволяет быстрее найти нужный «крючок».

Я к тому, что если это проследить у себя, то оказывается, в психике происходит столько вытеснений, подмен и дорисовок, что даже непосредственно после ситуации не всегда можно понять, что чем прикрывается. А по воспоминаниям это сделать гораздо сложнее, слишком уж искажёнными могут быть воспоминания. К тому же, если эмоции сошли, то ситуация видится совсем иначе. Потом читаешь свои записи и удивляешься, что ты мог так мыслить, не замечать очевидного. Не можешь вернуться в то состояние. Иногда вообще не помнишь, что ты тогда так думал, будто другой человек писал».

Прием мысленного сравнения с многомерной функцией

Прием, который я опишу ниже, появился как результат попыток остановить боль одномерной функции. Это то, что сработало. Применять его нужно в тот момент, когда вы находитесь в болезненном состоянии одномерной реакции, когда вы понимаете, что нет возможности увидеть ситуацию иначе, чем прежние опыты, но эти опыты неприятны, и хочется сойти с колеи, но куда — не ясно. Когда осознаете, что эта реакция — это результат одномерности функции, которая не в состоянии увидеть эту ситуацию шире, и на этом же месте многомерная функция сработала бы иначе.

Вот тут я делаю мысленный перенос на свою многомерную функцию и представляю, как бы она мыслила и реагировала. Я абстрагируюсь от аспекта и думаю о том, как бы я себя

¹ Я привела здесь технику так называемого Седона-метода, с моей точки зрения, очень эффективный.

вела, что ощущала бы, если бы у меня возникла проблема по первой функции, вспоминаю какой-то опыт возникшей проблемы, вспоминаю, как искала варианты решения, обычно это выглядит, как пересмотр разных кадров: можно сделать вот так или так, или так. Я фиксирую в памяти эту форму мышления, этот подход, это состояние поиска различных вариантов, воспроизвожу сопутствующую этому поиску управляющую эмоцию (УЭ) и тут же ее переношу в ситуацию проблемы, которая есть сейчас в одномерной функции. И начинаю искать эти «кадры-варианты», которые я могу пересматривать. Дальше обычно идет сопротивление психики: нет кадров, я их не вижу. Отчаяние. И опять переключение в первую функцию: тут есть такие варианты, значит, должны быть и в другой функции. У других людей есть там варианты, значит, и у меня должны быть. Идет психологическое давление, убеждение себя, что **вариант должен быть**. Я смотрю, как должна работать функция, чтобы его найти: стремлюсь почувствовать ее уверенность, среднюю степень напряжения (не сильно, но и не расслабленно), сосредоточенность на проблеме, концентрацию внимания, отсутствие мыслей о невозможности решения, — весь этот комплекс ощущений я стараюсь повторить в маломерной функции. Разница ощущений сразу становится очевидна: решая проблему по многомерной функции, я сосредоточилась, но была спокойна и уверена, при решении по одномерной функции я нервничаю, думаю лихорадочно, есть ощущение какой-то преграды. Снова делаю «скачок» в работу многомерной функции и опять возвращаюсь в одномерную. Иногда новый вариант начинает мелькать издали, но психика тут же отказывается: я так не могу. И вот тут нужно суметь заметить это и «сломать запрет», допустить возможность нового варианта.

Вот у тебя перед глазами только негативные варианты, и они все время крутятся как белка в колесе. А тебе отчаянно хочется остановить это колесо, увидеть другой вариант. А другой вариант вычисляется просто — он противоположный. Если даже ты его себе назовешь, то из-за боли все внутри сопротивляется и говорит, что это не так, это самообман и т. д. Это сопротивление исходит от маломерной функции, а убежденность в том, что возможен другой вариант, — от примера работы многомерной функции. Получается такое лезвие бритвы: куда ты свалишься? И если в этот момент поможет светлая мысль о том, что вариант маломерки — это продолжение боли, а второй — возможное ее прекращение, то ты можешь перевесить чашу весов. Вот это разрешение себе иметь новый вариант может дать эффект. Одномерная функция сдает позицию, происходит щелчок, и ты вдруг получаешь этот новый опыт, новый вариант. Все (то есть результат) происходит мгновенно.

Этот метод отличается от перевода в многомерную функцию. Если происходит перевод, то мы решаем проблему инструментом многомерной функции, но это не разряжает энергетическое состояние. А целью этого способа является использование противоположного полюса (противоположной управляющей эмоции) для разрядки, то есть главная цель — отпустить энергию из одномерной функции. Главный критерий успешности — боль уходит, обиды растворяются, ты вспоминаешь ситуацию безболезненно и становишься таким же, как до ситуации получения болевого удара.

Метод «стула»²

Одномерная функция не позволяет мысленно принять ситуацию другого исхода, того, который мы считаем для себя неприемлемым. А поскольку мысли в этом направлении нет, то нечему и сбываться.

Приведу пример использования метода, который заключается в разрешении увидеть другие варианты.

«Использую похожий метод, называю его «метод стула».

Наблюдал, что по ● могу глючить в совершенно безобидных ситуациях. Возникают зависание и нерешительность. Например, могу колебаться, сколько оставить на чай официанту, уместно ли заплатить за человека в кафе, стоит ли уступить этому человеку место в метро и т. п. Вроде умом понимаешь ситуацию, но что-то зажимает, боишься, что

² Авторское название, не имеет никакого отношения к созвучным психотерапевтическим техникам.

будешь выглядеть странно, что поведёшь себя неуместно. Ты вроде и знаешь, как принято, но не можешь воспользоваться нормой, не уверен, что именно в этой ситуации эта норма пройдёт. Короче, есть неуверенность в том, как надо действовать, и боязнь повести себя как-то неправильно. Начинаются колебания, от которых не можешь избавиться. Начинаешь нервничать, не можешь принять решение. Вот в этот момент нужно вспомнить «заклинание»: «Какая разница, как именно себя сейчас повести? Это же, как стул подвинуть на 5 см влево или вправо. Можно и так, и так, это не настолько важно, как ты себе думаешь». Можно повторить несколько раз про себя. Задача — почувствовать, что на ситуацию можно посмотреть как на такую, в которой нет единственно правильного решения, можно повести себя и так, и сяк, какой-то вариант будет чуть лучше, какой-то чуть хуже, но и то, и другое в принципе допустимо. Если удаётся переключить мозги таким образом, то страхи уходят, и ты быстро соображаешь как лучше. Фактически, ты понимаешь, что глюк вызван маломерностью и очень узким видением ситуации, и вспоминаешь, как ты думаешь, когда ситуация проходит по твоей многомерке, вспоминаешь это ощущение, когда нет напряжения, ты видишь много вариантов своего поведения, не ищешь единственно верный. Это помогает». (Автор — ЛИИ (□▲)).

Способ «смирения»

Этот способ заключается в том, что просто прекращаешь какую-либо мыслительную деятельность по поводу того, что происходит с тобой. Это признание того, что да, вот сейчас со мной это происходит. И все. Это просто факт, безоценочный. Ты снимаешь сопротивление происходящему, и остается стороннее наблюдение за собой.

Из самонаблюдений ЛИИ (функции ■ и □):

«Я сейчас уже более-менее приучил себя отстраняться от ситуации и наблюдать со стороны, не думать о том, как избавиться, не убежать, а просто как можно внимательнее фиксировать все чувства и мысли. Сказал себе, что надо ценить такие моменты, ведь это, наверно, самое лучшее время для самонаблюдения и шанс что-то изменить в привычных реакциях.

Была когда-то ситуация, когда у меня мысли зациклились, не мог перестать думать об одном человеке (думаю, что «виновата» моя ■). И вот одна и та же мысль, сцена (довольно приятная, кстати) прокручивается сотни раз, и ни о чём другом думать не могу. Неуправляемость полнейшая, ты как бы в зависимость попадаешь от собственных мыслей и не можешь вырваться. И тогда у меня этот трюк и получился, от безысходности. Решил, раз не могу справиться с собой, остаётся только «расслабиться и получать удовольствие». Короче, смирился и начал наблюдать, думаю, хоть для самонаблюдений пользу имею. Потом, когда в себя приду, можно будет проанализировать. Ну, вот наблюдаю отстранённо за чувствами, некоторое время ничего не происходит, всё те же мысли, по тому же кругу. А потом вдруг — щёлк, и мысль пришла, которая успокоила, «решение», если так можно сказать. Напряжение спало, осталась только сильная усталость, ощущение полной вымотанности.

И вот с тех пор я начал постоянно использовать этот метод. По возможности, не убежать от ситуации, а наоборот, полностью её прожить, прочувствовать, пронаблюдать. Самое интересное, что сначала я думал, что наблюдаю для того, чтобы потом сделать выводы и не попадать в похожие зависимости. Но в результате оказалось, что такое отстранённое самонаблюдение часто освобождает от самой болезненной ситуации, помогает найти какой-то ответ в себе. Ты как бы чуть-чуть отодвигаешь от себя эту ситуацию, растождествляешься, что ли, и тогда вдруг появляется способность думать...

А ещё по поводу провала в такие психологические ямы, в состояние «несения» по одномомерной, например. Удивляет, насколько незначительными бывают поводы, которые вышибают психику. Потом вспоминаешь, что тебя зацепило, и думаешь: «И вот из-за этой ерунды меня так вынесло на три дня?». Иногда даже возникает стойкое ощущение, что эта боль накопилась где-то внутри и только ищет малейший повод прорваться наружу. И вот, действительно, если прожить ситуацию без сопротивления, — мне кажется, это

освобождает немного. А иначе дальше накапливается этот болезненный опыт. Так что для меня это пока самый эффективный метод. Но очень интересны и другие».

Остановка и внимание

Используйте замедление реакций и внимание, направленное на происходящий болезненный процесс.

Из самонаблюдений ЭИИ (функция ●):

«По маломерным наблюдение.

Зацепило недавно по ●, человек просто высказал свое мнение, а меня оно буквально «выбило», физически стало дурно, потемнело в глазах. И обычная моя реакция в таких ситуациях — паника, ощущение, что мысли начинают очень быстро бегать, и я ничего не соображаю, только одна мысль, что мне плохо от этого, и я не хочу ничего слышать на эту тему, что я просто не могу. Желание сбежать от этого, вычеркнуть, как будто я это никогда и не слышала.

И если накрывает, то мучаешься этим, пока не отпустит, адекватно в этот момент не можешь воспринимать (и не только этот вопрос, но и другие), вообще все это время находишься, как в тумане. Потом постепенно отпускает, и можешь поразиться своей реакции, но где-то там внутри все равно остается какой-то след, который болит, если его зацепить.

А в этот раз вышло иначе. Я буквально заставила себя слушать эту информацию, не отворачиваться, хотя паника начиналась, и хотелось сбежать и плакать. Попросила человека повторить это несколько раз, после чего повторяла мысленно его слова, не давая себе отвлечься от самих слов, не поддаваясь желанию сбежать и упасть в эту панику. Просто повторяла слова, отмечая, какую боль они вызывают, как меня от этого корезжит, но фокусируясь не на этом, а просто на словах. И после таких повторов начало отпускать, возвращаться адекватное восприятие, постепенно смогла не просто повторять, но и подумать о смысле этого, без желания моментально закрыться и никогда не слышать. Повторяла до тех пор, пока смогла озвучить это, и внутри уже ничего не отозвалось. В итоге выбралась намного быстрее, чем со сбеганием».

Из самонаблюдений ЛСЭ (функция Т):

«Я стала себя ловить в мелких работах на спешке. Например, когда муж скоро должен прийти с работы и нужно успеть приготовить ужин. Мне ж всегда, понятное дело, нужно приготовить так, чтобы точно к его приходу, и все было горячее, только с плиты. Это напрягало. А тут вдруг позволила себе мысль, что ничего страшного не случится, если он подождет минут 15-20. Вот так себе и сказала. И главное, стала тормозить сознательно свои движения, не допускала спешки. Со временем я стала ощущать явное различие в ощущениях, дискомфорт от того, что начинаю спешить. Тут же себя останавливала. Потом стала ловить себя на том, что начинаю быстро идти куда-то. И опять тормозила. Сначала непривычно, а потом тоже стало комфортно так. И вот такие мелочи, наверно, как-то изменили мою реальность. И вот произошло то, что было совсем неожиданным, т. е., даже явно опаздывая, я не стала торопиться. Но самое главное даже не это, а то, что внутри было совершенно спокойно! Это какой кайф так жить! Совершенно непривычные и приятные ощущения!».

В каждом из описанных опытов работы с одномерной функцией присутствуют главные моменты:

- Обращение внимания на неприятное состояние, прекращение реакции «отрезания».
- Прекращение сопротивления.
- Разрешение себе другого, часто противоположного варианта.
- Замедление, остановка торопливости реакций (в любой одномерной функции).
- Растождествление с управляющей эмоцией.

При этом полностью от УЭ функции мы не избавимся. Но от вторичной УЭ, от накопления страхов, от «эмоций по поводу эмоций» можно избавиться.

Статья поступила в редакцию 08.10.2015 г.