

Белецкая И.Е.

КАК ТИПИРУЕМОМУ ВЫНЕСТИ ИЗ ПРОЦЕССА ДИАГНОСТИКИ МАКСИМУМ ПОЛЬЗЫ ДЛЯ СЕБЯ?

Предложены рекомендации, как действовать человеку, желающему определить свой соционический тип, с тем, чтобы процесс диагностики и его результат принесли максимальную пользу.

Ключевые слова: соционика, соционический тип, диагностика, типирование, психология, психологическое сопротивление.

Введение

Однажды в ответ на мою публикацию презентации «Работа с сопротивлениями клиентов» Настасья Калаганова прислала интересный запрос: *«Очень интересно и актуально! Спасибо большое! Было бы здорово, если бы подобные рекомендации были еще и для самих диагностируемых! Как нам самим работать со своими сопротивлениями? Как облегчить работу Вам и вынести максимум пользы для себя?»*

В запросе Настасьи три задачи.

1. Как работать со своими сопротивлениями в процессе диагностики соционического типа?
2. Как облегчить работу диагноста?
3. Как вынести из процесса диагностики максимум пользы для себя?

По моему опыту, эти задачи актуальны для многих типлируемых, поэтому я решила написать эту статью.

Чтобы рассмотреть эти задачи, я разделю процесс диагностики на этапы. И буду рассматривать последовательно этап за этапом, разбирая типичные сложности и давая простые, выполнимые рекомендации, как их избежать и получить от процесса диагностики максимум пользы.



Этапы диагностики:

1. Принятие решения пройти диагностику
2. Выбор: формы диагностики и специалиста или школы для определения типа
3. Процесс непосредственной диагностики
4. Процесс объяснения версии после диагностики
5. Процесс сопровождения после диагностики

Этап 1

Цель этапа:

Принять осознанное решение, **зачем вы идете на диагностику.**

Большинство типлируемых проскакивают этот этап и принимают решение пройти диагностику соционического типа на автомате, не задумываясь о том, почему они вообще приняли такое решение. И для чего хорошо пройти диагностику.

Однако и на этом этапе типлируемый может встретиться со своим сопротивлением. Правда, проявится оно в явном виде, скорее всего, уже на втором этапе — в виде постоянного откладывания или трудностей при выборе специалистов для диагностики.

Чему же сопротивляется типизируемый на первом этапе?

1. Чаще всего, по моему опыту, он сопротивляется **бессмысленности и принужденности**. Приняв решение пройти диагностику на автомате, не осознавая, зачем это нужно лично ему, человек не ощущает ценность этого выбора, не чувствует себя свободным (зато часто ощущает себя принужденным) и не видит связи решения пройти диагностику со своими текущими жизненными задачами. И неосознанно сопротивляется.

Чтобы сопротивление не возникало на первом этапе, очевидно, нужно подойти к делу осознанно. ☺ Т.е. прояснить, зачем вам это надо.

Чем более точно вы сформулируете свой запрос о диагностике типа, тем более успешно будут решены все задачи на последующих этапах. Об этом позже.

Какие варианты запросов встречаются? Пишу, чтобы облегчить выбор. Если вам пока не ясен собственный мотив, вы сможете перебрать мотивы, с которыми часто обращаются другие. Возможно, что-то отзовется.

- I. Выяснить свои сильные и слабые стороны в **конкретной** области. Например, в работе или в отношениях. Осознать свои ресурсы для решения задач в **конкретной** области.

Лирическое отступление: очень важно исследовать свой запрос на диагностику соционического типа именно в связке с конкретной жизненной задачей. Поиск мифических *«сильных и слабых сторон вообще, чтобы что-то новое о себе узнать»*, как правило, не приносит конкретных результатов в виде улучшения рабочих показателей, качества жизни или личных отношений. Приведу пример: руководитель подразделения определил свой соционический тип, чтобы подобрать заместителя, который его слабые стороны «прикроет». Поначалу у руководителя не было понимания, что он хочет замещать. Мы пошли «от задачи». У руководителя более 20-ти ежедневных задач, которые делятся на важные и неважные. В каждой из задач, и в важных, и в неважных, часто востребованы и сильные, и слабые стороны его соционического типа. Делегировать заместителю важные задачи руководитель не планирует. Следовательно, подбирать заместителя нужно лишь на замещение слабых сторон соционического типа руководителя в области неважных задач.

- II. Улучшить свои производственные показатели, связанные с вашими типными особенностями. Научиться добиваться лучших результатов в конкретной области. Например, в проведении презентаций. Или в обслуживании клиентов. Или в составлении договоров. Или в проведении переговоров.

Лирическое отступление: правильно поставленная задача по развитию своих слабых соционических функций для улучшения результатов в конкретной области позволит перейти от разговоров о типе к приобретению или улучшению навыков в конкретной области. Пример: я, автор, представитель типа ЛИЭ(■△), т.е. *экстравертный интуит, результатер. Интровертная, сенсорная, процессорная* деятельность по написанию книг, длительная и с глубокой проработкой деталей, дается мне с трудом. Занимаясь этой деятельностью, я себя дополнительно мотивирую, чтобы не истощаться и не бросать это дело на половине пути. Я признаю свои очевидные трудности и обращаюсь к ценности проекта «писать книгу». Ощувив собственную эмоциональную связанность с этой ценностью (чувство, а не мысль!), я каждый раз получаю заряд бодрости. А вспоминая, ради чего я ее пишу, я хочу делать и делать это, несмотря на трудности и усталость.

- III. Получить помощь в выборе нового направления: в обучении, в карьере, в профессии.

Лирическое отступление: прежде чем принимать решение о смене деятельности, рекомендую пройти коучинг для выявления причин, по которым хочется оставить предыдущее направление. Иногда за желанием что-то изменить стоят вовсе не соционические причины. И тогда **диагностика** соционического типа будет бесполезной. Пример: С. — молодая интересная женщина 28-ми лет, длительное время работала операционистом в одном из отделений Сбербанка России. Ее проблемой (выявленной мною в процессе консультирования) является неумение проживать радость в процессе работы. Она всегда проживала радость только от достижения конечного результата. Работа на позиции операциониста ей нравилась. Однако отсутствие навыка проживания радости в процессе работы постепенно приводит ее к эмоциональному выгоранию. Не понимая, каковы истинные причины ее недовольства собой и своей ра-

ботой, она принимает решение перейти в Центральный офис СБ, где выполняет работу, которая ей не подходит уже в связи с ее соционическим типом. Она опять недовольна собой и своей работой и обращается ко мне для диагностики соционического типа и соционического анализа занимаемой ею позиции. Детальный соционический анализ вносит ясность и ставит ее перед непростыми выборами:

- оставить работу, которая ей не очень подходит (часто задействованы слабые функции) и вернуться на более подходящую к ее соционическому типу работу в отделение, но с понижением статуса и оклада. При этом необходимо развивать психологический навык проживания эмоциональной связанности с деятельностью, чтобы не повторялось эмоциональное выгорание;
- остаться на текущей работе, осознанно развивая свои слабые соционические функции для повышения собственной эффективности и результативности.

IV. Получить помощь в разрешении внутриличностного конфликта. Получить помощь в изменении своего типичного поведения. Например, вы хотите одного (общаться с людьми уважительно, учитывая их индивидуальность и ценности), а систематически делаете другое (обесцениваете и критикуете людей, из-за этого испытываете чувство вины). Часто (но далеко не всегда, и это тоже надо иметь в виду, выбирая для решения своих задач именно диагностику соционического типа) наше типичное поведение обусловлено нашим соционическим типом.

V. Получить помощь в разрешении конфликта с близкими.

Лирическое отступление: по моим данным, полученным опытным путем в процессе 9-летней работы консультантом, соционические причины составляют не более 33–35% от общего количества причин конфликтов с близкими. Более 50% от общего количества составляют гендерные причины (отличия, связанные с разницей полов). Остальные 15-17% причин конфликтов вызваны индивидуальными особенностями конфликтующих. Прояснение в ходе консультирования причин, вызывающих конфликт в паре или группе людей, не приводит автоматически к разрешению конфликта, хотя часто снижает его остроту и напряженность. Чтобы полностью разрешить конфликт/конфликты и избегать конфликтов в дальнейшем, участникам необходимо осваивать новые жизненные навыки, такие как доверие к себе и другому, принятие инаковости другого, умение проживать близость, уважать и справедливо оценивать себя и другого, умение проводить границы в отношениях и стоять за свое собственное перед другими и др.

VI. Получить помощь в разрешении конфликта с сотрудниками или с руководством (см. также п.V.)

2. Возвращаясь к причинам сопротивления. Сопротивление может возникать осознанно, если решение пройти диагностику не является вашим. Т.е. навязывается вам извне — близкими, знакомыми, руководителем на работе и т.п.

Как не доводить дело до конфликта и остаться свободным в принятии решения? При анализе подобных ситуаций я всегда исхожу из того, что наше окружение желает нам добра. И наша задача разобраться, в чем это добро состоит, и занять и озвучить свою собственную позицию, где нам с этим добром по пути, а где — нет. И решить, хотим ли мы идти на компромисс и ради чего.

Я составила список вопросов, которые обычно задаю, если люди обращаются за помощью в разрешении такого конфликта.

- I. Понимаю ли я своего партнера/знакомых/руководителя? В чем он видит ценность диагностики типа для меня, для себя, для наших отношений? Варианты ответов можно посмотреть в списке запросов на типирование. Если мотив не озвучен партнером явно, лучше всего спросить его об этом прямо.
- II. Согласен ли я, что диагностика типа может помочь решить нашу проблему? Да/нет, почему? Откуда это известно?
- III. Когда мой партнер предлагает мне пройти диагностику, что я чувствую? Раздражение, страх, обесценивание, гнев и т.п. О чем мне говорит мое чувство?

- IV. Понимаю ли я, против чего я возражаю? Например, против формы — грубой и напористой, или против того, что меня не спросили, а сразу предлагают, или я опасуюсь, что партнер получит обо мне информацию, которую может использовать мне во вред. Что для меня было бы важно, чтобы я мог принять приглашение на диагностику? Например, меня нужно более вежливо попросить, на меня не нужно давить, мне нужно время, чтобы понять чего хочу я, и т.п. Возможно, я считаю процесс диагностики соционического типа бессмысленным и бесполезным, неспособным решить нашу проблему? Возможно, я вижу другие варианты решения этой проблемы, могу ли я о них сказать партнеру?
- V. Могу ли я сказать партнеру о своем возражении и о том, что для меня было бы важно? Могу ли я обсудить с ним это?
- VI. Если я хочу остаться с моим партнером в хороших отношениях, могу ли я согласиться пройти диагностику ради этого, даже если я сам нахожу это бессмысленным? (см. п.IV)
- VII. Понимаю ли я, к чему приведет мой отказ от предложения пройти диагностику? Готов ли я нести последствия такого решения?

3. Вы с помощью пп.1–2 или самостоятельно сформулировали свой запрос на диагностику и пришли к внутреннему согласию, что вы действительно хотите ее пройти. Следующий важный момент — проверка соразмерности выбранного инструмента (диагностика типа) своей задаче. Частично мы уже об этом говорили.

Иногда люди не могут получить максимум пользы от диагностики, потому что не осознают, для решения каких запросов диагностика соционического типа подходит на 100%, для каких только на 50%, а для каких не подходит вовсе.

Посмотрите мои статьи [1–2], чтобы не возлагать на диагностику типа необоснованных надежд.

Итог осознанного подхода к 1-му этапу:

Вы сформулировали свою задачу и осознаете, в какой мере диагностика соционического типа поможет вам ее решить.

Этап 2. Выбор формы диагностики.

Выбор специалиста или школы для определения типа.

Форма диагностики

Есть два варианта диагностики вашего соционического типа — групповой и индивидуальный. Групповой способ, как правило, бесплатный. Индивидуальный — всегда платный и может быть достаточно дорогим (в зависимости от медийности диагноста).

О чем вам следует знать, выбирая форму диагностики?

На группе у вас особая роль. Вы будете выступать в качестве модели. Задача групповой диагностики — **учить людей диагностике**. Исключительно редко задачей группы является отработка навыка соционического консультирования. Поэтому вы в группе на вторых ролях и, скорее всего, не получите ничего, кроме названия соционического типа.

Поэтому не обижайтесь, если на вашу попытку прояснить, а что же означает «быть этим типом», вы не получите ничего, кроме приглашения «прийти поучиться и разобраться во всем самому». Опять же не обижайтесь, если ваши возражения по поводу версии не станут слушать. Группа — для другого.

Поэтому, прежде чем записываться на групповую диагностику, спросите себя — вы действительно хотите именно этого?

Индивидуальная диагностика

I. Про диагноста

1. Если ваша задача на диагностику — определить тип и осознать свои сильные и слабые стороны (см. **этап 1**, п.1, список «варианты запросов»), вам подойдет любой диагност, типированию которого вы доверяете.

Возможно, вы не доверяете никому, или вы незнакомы с диагностами? Сочувствую. Потому что, если вы не оставляете намерения пройти диагностику, выбор будет непростым. По ссылке <http://newtraining.ru/type/> описаны основные моменты, на которые стоит обращать внимание при выборе диагноста.

2. Если ваша задача из пп. II-VI (см. **этап 1**), т.е. шире, чем просто диагностика типа, советую обратить внимание на то, чему выбранный диагност учился кроме соционики.

Практически все соционики позиционируют себя как универсалы. Круг решаемых проблем обычно достаточно широк — конфликты в парах, воспитание детей, подбор спутника жизни, профориентация и карьера, построение производственных команд. Однако, если вы действительно хотите получить от консультации **максимум из возможного**, обязательно уточните, какими **средствами помощи и подтвержденным практическим опытом** располагает данный специалист для решения вашего вопроса.

Если у человека за плечами несколько модулей обучения в специфических, практико-ориентированных направлениях психологии, таких как гештальт, экзистенциальный анализ, психоанализ, системная или телесно-ориентированная терапия, психодрама или др., **вероятность того, что он умеет помогать людям решать их вопросы, очень высока.**

Аналогично, если соционик позиционирует себя как специалист в области создания производственных команд, повышения управленческих компетенций и т.п., поинтересуйтесь, есть ли у него опыт работы в бизнесе и опыт решения подобных бизнес-задач.

Если же у специалиста есть просто образование психолога или практического психолога, спросите его, работает ли он как психолог и какими методами пользуется в своей работе. Психологическая помощь — это ремесло, основанное на методах, в нем есть определенные подходы, которые и приносят пользу клиентам. В практико-ориентированных направлениях психологии обучают этому ремеслу, в обычном психологическом образовании — нет. В ваших интересах заранее знать, к кому вы попадете.

Если же специалист работает только как соционик и обещает вам решить вашу проблему «полностью», я не советую верить на слово, если проблема из пп. II-VI. Даже если человек работает в соционике много лет, это вовсе не означает, что он умеет что-то, кроме диагностики соционического типа. В лучшем случае, вы сможете понять, откуда у вас взялась проблема (если у проблемы соционические корни). В худшем случае вместо ее решения вы пойдете получать дорогостоящее соционическое образование, «чтобы лучше разобраться в себе, и все понять» То ли это, что вам сейчас нужно?

Ответственность диагноста — оказывать качественные услуги и по запросу клиента подтверждать документально свой опыт и свое образование.

Ответственность типиреуемого — до заключения соглашения на диагностику выяснить:

1. Имеет ли диагност соответствующую квалификацию в области соционики, кто из известных социоников ее подтверждает;
2. Имеет ли диагност соответствующую квалификацию в области психологии для решения вашей задачи.

II. Про вас

1. Если вы — человек стрессоустойчивый, гибкий в общении, точно знаете, чего хотите, и вас не собьешь, а также имеете положительный опыт общения с самыми разными людьми, тогда вам достаточно выбрать себе диагноста по его профессиональным качествам (см. выше).
2. Если же вы человек легкоранимый, внушаемый, вас легко задеть, вы ожидаете от других бережного обращения, вам нужен диагност со специфическими навыками

обхождения с клиентом (такие навыки, как правило, есть у специалистов, ведущих психологическое консультирование или психотерапию). Обязательно предварительно поговорите с диагностом хотя бы телефону (а лучше лично) или запросите бесплатную пробную сессию, например, по скайпу. Посмотрите его бесплатные видеоуроки. **Как вы себя чувствуете рядом с ним?** Если вам некомфортно рядом с этим диагностом, — не проходите мимо своих чувств, даже если вам непонятно, почему они такие. Иначе существует риск получить травму...

Итоги 2-го этапа

- Вы осознанно выбрали способ диагностики — под вашу задачу, под ваши ресурсы.
- Вы осознанно выбрали диагноста — компетентного в решении интересующих вас задач и подходящего лично вам.

Этап 3. Процесс непосредственной диагностики

Если за успешность прохождения первого и второго этапа ответственность несет в основном типлируемый, то за успешный результат третьего этапа несут ответственность оба — и диагност и типлируемый.

Я специально не рассматриваю вариант диагностики на группе, т.к. в большинстве случаев ни о каком комфорте и ни о какой пользе для типлируемого говорить, к сожалению, вообще не приходится.

Про вас на этом этапе

Если вы серьезно подошли к работе на первом и втором этапе — к осознанию своих задач на диагностику и к выбору диагноста, тогда вы уже знаете, в каком стиле с вами будут общаться.

1. Стиль общения

Если же вы ошиблись или были невнимательны на этапе 2, то стиль общения диагноста может мешать вам быть открытым и спокойным.

1. Если вы почувствовали себя дискомфортно, попробуйте осознать, что является причиной этого. Может быть, дело в вас, и вы **на всех людей так реагируете**. Тогда диагносту потребуется время, чтобы найти с вами контакт (если он умеет это делать и вообще придает вашему комфорту значение). Чтобы улучшить ситуацию, рекомендую сказать диагносту, что вы волнуетесь/стесняетесь/чувствуете напряжение/боитесь и др. в начале общения с незнакомыми людьми. Посмотрите, что поменяется, станет ли вам легче после этого.

2. Если вы чувствуете себя дискомфортно из-за того, что диагност:

- говорит слишком громко или слишком тихо,
- ведет себя слишком напористо,
- непонятно над чем шутит, или непонятно, чему улыбается,
- сидит к вам слишком близко,
- в начале встречи предлагает вам не то, что вам нужно в качестве результатов (например, вы хотите просто определить тип, а вам предлагают диагностику ваших проблем с матерью или тип по психойогe в нагрузку ☺),
- диагност задает вам вопросы, и вы не понимаете, о чем он спрашивает, и так раз за разом,
- или по непонятной, неосознаваемой причине

вы чувствуете, что **в вас нарастает раздражение** и оно **не проходит через 10–15 минут после начала** общения... Я рекомендую завершить встречу. Этот человек вам явно не подходит по своим личным или типным особенностям. И, если за 10–15 минут после начала встречи он не изменил свой стиль ведения диагностики, значит, он не умеет подстраиваться под личные и типные особенности клиента или не считает нужным это делать. В этой ситуации дискомфорта вы вряд ли получите что-то ценное, если вы, конечно, не мазохист. А негативное впечатление от диагноста как человека, скорее всего, помешает вам воспринять все-

рез версию типа, которую он вам предложит. Так зачем продлевать агонию? Извинитесь и уходите сразу.

Я понимаю, почему люди не уходят.

- Есть надежда, что даже в ситуации дискомфорта результат будет хорошим.
- Нет привычки воспринимать свой дискомфорт всерьез и уважительно относиться к себе. Для большинства из нас гораздо важнее продемонстрировать уважение к другому человеку и быть для него «хорошим и удобным» клиентом... даже если он подобное отношение к вам и вашему удобству не демонстрирует.

3. Если вы чувствуете себя дискомфортно в ситуации, когда нужно отвечать откровенно и так или иначе себя показывать, при этом предпочитаете осознанно или неосознанно ёрничать и подшучивать над собой, а не задумываться о своих особенностях, отвечая на вопросы, **постарайтесь сказать об этом диагносту**. Я понимаю, что это сложно. И понимаю, что это потребует огромного мужества. Однако, если вы хотите, чтобы диагностика состоялась, помогите себе и диагносту найти общий комфортный язык. Если, после того как вы сказали о своих трудностях, через 10–15 минут ничего не изменится, значит, такая форма работы вам, скорее всего, не подходит. Ищите себе соционика другой квалификации, который действительно работает как психолог.

2. Постановка задачи и составление конкретного плана по ее решению

Очень важно грамотно поставить перед диагностом задачу — конкретно и определенно, какой вопрос вы хотите решить с помощью соционики. Или, может быть, вы хотите узнать о себе что-то новое, — это тоже задача. Тогда в ходе диагностического интервью опытный диагност соберет фактический материал, который впоследствии поможет вам разобраться, в чем причина ваших трудностей, и наметить пути выхода из тупика **в виде конкретного плана действий**. Я работаю именно так.

Если после первой встречи у вас не появилось ясности, **как, когда и каким способом** вы можете решить вашу проблему, возможно, вам нужно больше времени, чтобы прийти к этому. Диагност должен сказать вам об этом. А ваша задача — его об этом спросить, обозначив ваши трудности в понимании хода дальнейших действий по решению стоящей перед вами задачи.

Есть и другой вариант. Диагност не умеет решать психологические проблемы, но умалчивает об этом. Очень жаль, но сотрудничать с этим специалистом по решению вашей задачи не имеет смысла. Если диагностика помогла четче сформулировать вашу проблему и выявить ее причину, — очень хорошо, с этим вы можете, если захотите, обратиться к другому психологу или к психологу-соционику, который поможет вам ее решить.

3. Работа со своими сопротивлениями в процессе диагностики

Если вы следуете нашей модели прохождения этапов диагностики с максимальной пользой для себя и вы уже в **Центре Торнадо процесса диагностики вашего типа**, значит, нашли общий язык с диагностом. И доверяете ему и его квалификации. И это хорошо.

От чего же может возникать сопротивление и напряжение на этом этапе? Исключительно из-за того, что у типизируемого есть сформированные ожидания о том, каким должен быть его тип. И страх, что эти ожидания не оправдаются.

Как проявляется сопротивление на этом этапе? Типизируемый начинает (чаще осознанно, но без моего на то запроса) подчеркивать свои особые свойства или способности/неспособности. Например, «Я всегда ненавидел математику». Или: «Людей не люблю. Покой даже ненавижу». Или: «Меня всегда хвалят за то, как хорошо я готовлю».

Бывает, что клиент пытается угадать «правильный» ответ, соответствующий его версии типа.

Типизируемые, пожалуйста, не пытайтесь управлять процессом диагностики таким образом! Опытный диагност заметит ваши «старания», а неопытный может последовать за вами в нужную вам сторону. Но ведь вы-то пришли за независимой экспертизой? Или нет?

Может быть, вы все же ждете подтверждения вашей версии? В ваших интересах разобраться в своих мотивах как можно раньше.

Если вы внезапно осознали, что хотите получить подтверждение версии типа, выдвинутой вами, вашими друзьями или другим диагностом, самое время пересмотреть цель прихода на диагностику и сказать об этом типировщику. Это значительно облегчит процесс и для вас, и для него. Типировщик, если у него есть опыт работы с сопротивлениями, аккуратно начнет с ними работать. А вы будете избавлены от страха ожидания, что диагностика «зайдет не туда».

Вот список вопросов и простых рекомендаций, который поможет вам осознать мотивы, с которыми вы пришли на диагностику.

1. Прежде чем отвечать на вопрос, возьмите паузу — 5–10 секунд. Пусть желание ответить сформируется внутри вас в виде импульса говорить или внутреннего движения.
2. Подумайте, почему вы хотите сказать именно это? Задайте этот вопрос себе и дождитесь ответа внутри себя, — он обязательно будет.
3. Если ваш ответ звучит примерно так: «Потому что так отвечают представители типа, у которых..., а я же тоже...», спросите себя: «Это действительно так?». Дождитесь, когда придет ответ.
4. Если ответ — твердое «нет» и у вас есть чувство, что сформированный ответ на вопрос соответствует **именно вам**, а не **представителю типа XXX**, отвечайте диагносту.
5. Если ответ «да» или вы сомневаетесь, осознайте, что вам не нужна версия типа от диагноста, и вы пришли за другим. Спросите себя: «Я пришел на диагностику, потому что мне нужно получить подтверждение, что мой тип XXX?». Дождитесь ответа.
6. Если ответ «да», **осознайте, что чтобы получить то, что вам нужно, процесс диагностики соционического типа не подходит**. Чтобы получить подтверждение и разрешение быть тем, кем **вы уже являетесь**, но почему-то связываете это с наличием у себя типа XXX, подходит процесс соционического психологического консультирования.
7. Не мучайте себя и диагноста, не тратьте свое и его время. Наберитесь мужества быть честным и завершите консультацию ☺.

Для многих типизируемых проводить такой внутренний диалог в процессе диагностики представляется неловким и неудобным. Особенно, если типировщик просит отвечать, по возможности, не думая. И я легко могу вас понять. Действительно, странно и неловко замолчать на некоторое время и уйти в себя, когда напротив сидит человек, который ждет от тебя ответа.

Многие думают примерно так: «Вот ввяжусь, а там потом как-то все так или иначе прояснится». **К сожалению, если метод решения не соответствует задаче, ничего не прояснится**. Вы можете думать, что уж с вами-то такого не произойдет. Возможно. Решать вам.

Я же предлагаю вам подумать о себе. Отнестись к себе и к своим целям всерьез. Набраться мужества и дать справедливую оценку вашим мотивам. Так вы избежите ненужных разочарований и бесплодных хождений за версией от одного типировщика к другому.

Итоги осознанного подхода к 3-му этапу

- У вас с диагностом сложились открытые доверительные отношения, основу которых вы заложили на 1-м и 2-м этапах.
- Вам комфортно отвечать на вопросы. Вы даете ответы, которые соответствуют вам, как человеку, а не ответы, которые, как вы думаете, характерны для представителей определенного типа.
- Диагносту известна цель вашего прихода на диагностику. Она соответствует «формату мероприятия».

Этап 4. Процесс объяснения версии после диагностики

Это, собственно, то зерно, ради которого и мы, и вы... Но...

В этом этапе нет вообще никакого смысла, если вы до сих пор не знаете, что является вашей целью и что для вас является хорошим результатом диагностики.

1. Лирическое отступление о качестве типирования.

Уже написаны тома. И о прекрасных методиках, и о неработающих методиках, и о корыстных, бесчестных, некомпетентных типировщиках и о человеческом подходе. И о тех несчастных, у которых уже 15 версий типа, и т.д. и т.п.

Да. Это так. И сейчас с этим ничего нельзя сделать. Наша соционическая реальность такова, что у каждой школы или специалиста может быть своя версия вашего типа. А дальше — дело за вами.

1. Вы можете игнорировать эту реальность и надеяться, что именно ваш тип определяет сходу правильно. Такое случается и довольно часто. Но тогда возникает закономерный вопрос, а как вы об этом узнаете, что именно сейчас ваш тип определен верно? Особенно, если эта версия не совпадает ни с кем и ни с чем?
2. Вы можете сходить на типирование, отдавая себе отчет в том, что версия может быть неправильной. Зачем тогда ходить — спросите вы меня? Поясню. Те, кто давно работает в области соционики, знают проявления признаков типа очень хорошо. Намного лучше любителей и начинающих. И вы можете узнать, как проявляются те или иные признаки, которые вам пока непонятны (например, см. ниже, п.3, вопрос 1). Можно вообще не типироваться, чтобы не тратить время зря, а получить информационную консультацию по содержанию признаков. Понимаю, что предлагаемый подход — очень инновационный, и отдаю себе отчет в том, что для соционического мейнстрима он не подходит. Однако это честно. В отношении себя и своих целей, в отношении того, насколько вы доверяете, точнее — не доверяете типировщику.
3. Вы можете принять нашу соционическую реальность и не ходить на определение типа. Разбираться в нем самостоятельно, по книгам, форумам — тоже вариант. Для тех, кто выбирает такой путь, я составила список помогающих вопросов для ориентирования, туда ли вы идете.

Список помогающих вопросов

1. Понимаю ли я психологическое содержания признака X1? В чем кардинальные отличия одного полюса от другого? Могу ли я ясно сформулировать это? Если ясности нет, рекомендую отложить этот признак, т.к. без четких опор внутри себя дальше вы, скорее всего, не продвинетесь.
2. Предположим, признак X1 вам ясен. В каких ситуациях я четко вижу его проявления у других? Сформулируйте максимально четко и подробно, отдельно по каждому полюсу. Четкое формулирование, желательно в письменном виде, позволит вам избежать иллюзии понимания и размытости восприятия, т.е. того, чем так сильно грешат многие любители соционики, и даже некоторые профессионалы.
3. В чем я вижу проявления признака X1 у себя? Максимально точно опишите эти проявления по обоим полюсам. Какой полюс мне соответствует больше? Откуда это известно? Я действительно это вижу или мне хочется быть носителем определенного полюса признака X1? Будьте с собой максимально честны.
4. Видят ли во мне проявления определенного полюса признака X1 мои близкие и коллеги, те, кто видит меня часто в разных ситуациях? Откуда известно, что именно это они видят? Как я мог бы спросить их об этом?
5. Аналогичная независимая работа продельвается по всем оставшимся признакам. Я выбрала для самодиагностики признаки Рейнина, т.к., на мой взгляд, распознать себя по ним начинающему соционику гораздо проще, чем по модели А.
6. Алгоритм дальнейших действий подробно описан в нашей книге [3, с. 251-252].
Вы все прочитали и возмущены несовершенством? Могу вас понять, имеете полное право. Но, на мой взгляд, уж лучше реалистичная правда, чем безнадежная надежда. Решать вам.

II. О сопротивлении

Механизм возникновения сопротивления на этапе объяснения версии и его причины подробно описаны нами в статье «Работа с сопротивлениями клиентов на соционической диагностике в стиле коучинг».

Что нужно знать о своем собственном сопротивлении, если вы решили определить соционический тип:

1. Сопротивление новому — естественный процесс. Он защищает то, что у нас уже есть, то, к чему мы привыкли, то, что для нас ценно и дорого.
2. Если спросить себя, что именно у нас подвергается угрозе, мы можем лучше понять себя.

Ниже приводятся типичные причины сопротивлений:

- Возможный конфликт с гендерной идентичностью (социальная роль пола и типа должны совпадать)
 - Возможный конфликт детско-родительских семейных сценариев (культивируемая в семье роль ребенка должна соответствовать ТИМу)
 - Возможный конфликт с окружением («неподходящий» ТИМ угрожает разрушить дружеские отношения, отношения с представителем противоположного пола)
 - Возможный конфликт с профессиональным окружением («неподходящий» ТИМ ставит под сомнение адекватность выбранного профессионального пути и возможность достижения успеха)
3. Вы уже есть тот, кем являетесь. Ваше типное поведение, каким бы ваш тип не был, уже адаптировано к окружающей вас реальности.
 4. Ваши взаимосвязи с окружающим миром так или иначе уже сформированы. Можно спросить себя, что изменится, что в моей жизни пойдет по-другому, если мой тип окажется другим?
 5. Скорее всего выяснится, что с названием типа вообще ничего не изменится. Зато новое знание может помочь взглянуть на себя по-другому. Так стоит ли сопротивляться и упускать этот шанс?
 6. Если вы жестко настроены на подтверждение своей версии, следует помнить о том, что как таковое представление и ожидание, как все должно быть, часто мешает нам увидеть то, как все есть на самом деле.

Самостоятельно работать со своим сопротивлением очень сложно. Его и обнаружить-то непросто.

Однако если вам попался неопытный типировщик, вам придется делать это самостоятельно прямо в процессе диагностики.

1. Обнаружить, что вы сопротивляетесь.

Ниже приведены типичные способы проявления сопротивления:

- a) открытая борьба с провоцирующей проблемой (нет, я человек другого типа!)
- b) защитные эмоциональные реакции:
 - i) Подозрительность: клиент может реагировать с подозрительностью, полагая, что его могут вводить в заблуждение.
 - ii) Страх: может присутствовать сильный и вместе с тем смутный страх получить душевную травму в результате диагностики.
 - iii) Презрение или раздражение: диффузное(плохо осознаваемое) раздражение или презрение к диагносту из-за того, что он слишком глуп, не компетентен, неопытен, чтобы понять этого человека (МЕНЯ) или оказать помощь в определении типа. Это является сильным маркером сопротивления, если до начала диагностики вы были уверены в обратном!
 - iv) Тревога: реакция может принять форму смутной тревоги, которую клиент пытается ослабить, стремясь установить хорошие отношения, т.е. понравится диагносту.
- c) защитное сдерживание или обходные маневры (ладно, определили тип, всего хорошего).

В процессе сопротивления возникает устойчивое чувство, что вы ходите по кругу и постепенно истошаетесь. Становится скучно, лениво говорить, как будто все это бесполезно. Обращайте, пожалуйста, внимание на такие чувства.

2. Сказать диагносту о том, что вы обнаружили свое сопротивление и вам сложно продолжать. Возможно, стоит взять время на обдумывание полученной информации и вернуться к обсуждению версии вашего типа в следующий раз. Возможно, стоит выслушать еще раз аргументы за и против и тогда взять время на обдумывание. Возможно, стоит запросить информацию о тех признаках, содержание которых вам не ясно.

Чего точно не стоит делать, если вы обнаружили свое сопротивление:

1. Спорить с типировщиком и пытаться его переубедить. Если вы ему доверились, по крайней мере, выслушайте его. Если изначально не доверяли, значит... получили то, что заказывали.
2. Принимать окончательное решение о том, каков ваш тип. Дайте себе время для ориентирования в спокойной обстановке.
3. Уходить с консультации, разрывая отношения. Типировщик не виноват в том, что вам не понравилась его версия. Или в том, что вы приходили за другим.

О типичных способах аргументации версии.

По отзывам типлируемых, в среде профессиональных социоников есть несколько любимых способов аргументации версии:

1. **Давление авторитетом вместо объяснений при наличии вашего сопротивления:** «Я лучше знаю, а вы потом во всем разберетесь, я типирую уже...лет». Вплоть до выставления типлируемого за дверь. :)
2. **Высмеивание и обесценивание.** Из позиции «сверху» под видом доброжелательного отношения все аргументы и доводы типлируемого без особого объяснения признаются незначительными. Видимо, потому что типлируемый недостаточно компетентен, чтобы постичь глубину. С типлируемым обращаются дружелюбно, но как с маленьким или с недоразвитым.
3. **Замена попытки разобраться приглашением на учебу.** На вопрос, а что значат те или иные соционические признаки и как они проявились во время диагностики, вам начинают продавать учебу: «Приходите к нам учиться, сами во всем разберетесь».
4. **Вместо аргументов в пользу версии или против другой версии предлагают...свое чувство** (в буквальном смысле): «А почему я иррационал?» — «Я так чувствую».
5. **Ваши вопросы о типе вместо объяснения типировщика.** Режим «вопрос-ответ». Отличный способ разобраться, если у вас уже есть достаточная база, чтобы эти вопросы сформулировать. Мы работаем так в тех случаях, когда типлируемый к этому готов.
6. **Объяснение «с нуля» всех интересующих признаков на примерах из интервью.** Это наш стандартный подход к объяснению версии. Главное — не перегрузить. Обычно я выбираю для объяснения те признаки или функции, понимание которых поможет клиенту в решении его задачи.
7. **Сравнение между собой нашей версии и одной или двух версий клиента.** Применяем в тех случаях, когда у типлируемого есть свои версии, и он готов нас слушать и разбираться в своем типе прямо в процессе диагностики.

Как получить от диагностики максимум, если вы чувствуете, что типировщик для объяснения результатов типирования выбрал одну из стратегий, которая вам не подходит?

Вы можете спросить себя: «Могу ли я по-прежнему доверять мнению этого человека?» Если ответ «нет» или «не знаю», вам лучше завершить диагностику и уйти. Если вы остаетесь и продолжаете слушать то, что слушать не хотите, у вас потом возникнет недовольство собой, что вы так с собой обращались и позволяли другому так обращаться с со-

бой. Себя винить не хочется, и люди начинают обвинять во всем некомпетентного типировщика. Не уверена, что это справедливо.

Если ответ «да», при условии, что типировщик изменит свою манеру аргументации, вы можете попросить его перейти к объяснению. Сразу станет понятно, готов ли он это сделать. Если нет — ответственность за завершение процесса лежит на вас.

Конечно, уходя с диагностики, не получив объяснений, вы не достигаете своих целей. Очень жаль. Но вы, по крайней мере, можете сохранить свое человеческое достоинство.

Итоги 4-го этапа:

- Вы ознакомились с позицией типировщика в отношении его версии вашего ТИМа.
- Вы получили информацию о соционических признаках, содержание которых вам было не понятно.
- Вы соотнесли аргументы типировщика со своим пониманием вашего типа, задали дополнительные вопросы, получили ответы.
- Вы взяли время на обдумывание.

О рекламе

Реклама — двигатель прогресса.

Все типировщики пишут, что именно они — самые лучшие и что именно их метод — самый точный и прогрессивный.

Это как с зубной пастой. Вы же как-то делаете выбор, когда на полке в магазине лежит более 10-ти разных упаковок?

В этом процессе, на мой взгляд, важно осознать следующее: рынок предложений был, есть и будет. Это закон современного общества. Но выбор делаете вы. И ответственность за последствия своего выбора несете тоже вы. Спросите себя, достаточно ли у вас оснований, чтобы сделать хороший выбор.

Зубную пасту легко выбросить в помойное ведро, если вдруг вкус не понравился.

С негативным впечатлением от диагностики так просто расстаться не получится. Одна моя хорошая знакомая уже несколько лет не может расстаться с негативными впечатлениями, полученными в двух соционических школах Москвы. В одной она проходила диагностику и получила травму, когда ведущие негативно отозвались о ее внешности при объяснении версии. В другой она проходила длительное обучение, и ее старательно «впихивали» в тип ее дуала. В итоге до конца не впихнули, но сомнения остались. Но основной вопрос, который ее волнует до сих пор и который она мне задает, когда заходит речь о типировании и типировщиках: «*Как можно было со мной так обращаться?!*».

Думайте. Выбор — за вами.

Этап 5. Процесс сопровождения после диагностики, или этап окончательного принятия версии.

Насколько мне известно, ни в одной соционической школе не предлагается дополнительное сопровождение по принятию версии. Обычно предлагается обучение.

Я тоже считаю, что определенный объем знаний по соционике очень нужен. Нужен буквально всем взрослым людям.

Каким он должен быть (на мой взгляд)?

1. Необходимо уметь разбираться в отличиях полюсов признаков.
2. Очень важно понимать и видеть, как эти полюса проявляются в жизни, особенно — в вашей жизни.
3. Желательно знать особенности работы модели А для своего типа.
4. И знать свои собственные особенности наполнения функций модели А.

Для чего хорошо знать именно этот объем?

1. Без привязки к собственной жизни соционическое знание — бесполезная теория, еще одна жвачка для ума.

2. Жизнь предлагает нам разные задачи. В том числе и те, которые лежат в области наших слабых, непроявленных полюсов соционических признаков. Если мы хотим отвечать на запросы жизни, осознанно действовать в контексте ситуации, а не только реагировать, прикрываясь тем, что у нас есть тип и слабые функции, нам нужно знать, чего нам не хватает и что нам нужно развивать, чтобы давать ответ, адекватный ситуации. А не такой, как придется. Для этого необходимо разбираться в психологическом наполнении признаков.

Нужно ли для этого проходить обучение в соционической школе или можно разобраться во всем самому?

В каждом подходе есть и свои плюсы, и свои минусы.

1. Про обучение в Центрах

Из плюсов: Обучаясь под руководством опытного соционика, вы, вероятно, быстрее освоите нужный вам массив знаний. И в группе, как правило, учиться веселее.

Из минусов: Достаточно сложно избегать влияния представлений соционика о том, как применять полученную информацию. Если вы в своей жизни не хотите быть «типом» и придете на обучение, которое посвящено тому, чтобы открыть в вас ваши типные стороны и сделать вас посредством этого счастливым, думаю, вам не удастся сохранить свое собственное в неприкосновенности. И в итоге вы станете человеком-типом.

Дополнительно из минусов: совсем не всем нужно учиться типировать, а именно этому в значительной мере и посвящено обучение. Готовы ли вы тратить на это свое время и свои деньги?

Мне понятно, почему многие хотят освоить навык типирования. Считается, что этот навык будет помогать в жизни — люди станут понятнее, с ними станет проще общаться.

Это одновременно и верно, и неверно. Верно то, что освоить навыки типирования и применения соционики в общении — хорошо. Но никто почему-то не предупреждает, что типирование — это профессия, развитию себя в которой нужно посвящать много лет. Как и в любой другой профессии. Для сравнения — почему-то никто не собирается становиться врачом. Хотя этот навыков тоже очень полезен...

Какие еще подводные камни есть в процессе обучения? Научившись типировать (и даже еще не научившись), мы часто воспринимаем окружающих людей как носителей типа. И таким образом часто упускаем из виду нечто очень ценное, а именно — самого Человека. С его интересами (отнюдь не типными), с его надеждами — тоже не типными, с его желаниями, устремлениями, сомнениями и т.п. Хотели бы вы, чтобы в вас видели только носителя типа? Или, к примеру, только мужчину или женщину? Не спешите отвечать. На мой взгляд, ответ совсем не очевиден. Попробуйте задать себе этот вопрос и расслышать ответ.

Мне же всегда больно слышать, как люди сами себя сводят к типам. Примеров много. «У меня, как и у всех Гекслей, это так». Или: «У меня эта функция болевая. Вы меня в этом вопросе не трогайте!».

Я считаю, что каждый человек свободен в своем выборе — быть только типом, или не быть им. Я же излагаю свою позицию по этому вопросу и предоставляю объективные основания и опоры для принятия обоснованного решения.

2. Про самостоятельное обучение

Я считаю, это хороший вариант обучения, если человек способен не терять из виду свою цель, а именно — разобраться в проявлении соционических функций и признаков в своей жизни.

Конечно, он должен иметь желание учиться. И должен уметь учиться самостоятельно без дополнительной мотивации извне. Что, к сожалению, свойственно не всем. В том числе — и по типным причинам.

Тем не менее такие люди есть, и именно для них мы записали бесплатные видеоуроки по базису Юнга: соционическим признакам экстраверсия — интроверсия, сенсорика — интуиция, логика — этика и рациональность — иррациональность.

Скачать бесплатные уроки можно здесь:

<http://beletskie.ru/yuvkv-ops1-vvedenie/>

<http://beletskie.ru/chv98-bazovyj-trening-po-sotsionike-priznak-ekstraversiya-introversiya/>

<http://beletskie.ru/w-iqe-bazovyj-trening-po-sotsionike-priznak-intuitsiya-sensorika/>

<http://beletskie.ru/nkavg-ops1-logika-etika/>

<http://beletskie.ru/h1n5m-ops1-irratsionalnost-ratsionalnost/>

С помощью этих уроков на конкретных примерах можно самостоятельно разобраться в содержании противоположных полюсов признаков. И попробовать примерить их на себя.

В чем заключается процесс сопровождения, и каков критерий окончательности версии?

Версия принята окончательно, если вам понятно, как все полюса всех признаков проявляются в вашей жизни. Если вы видите работу всех функций своей модели А и можете рассказать об этом на примерах из своего опыта.

Вот, для примера, отзыв одного из типлируемых о его версии:



Леонид: Принял её не сразу, а только после того, как через некоторое время стал замечать, что достаточно точно отрабатываются практически все аспекты модели А. Этого не было с другими версиями, в них что-то обязательно не сходилось. После того, как уложились ещё и признаки Рейнина и практически все малые группы, версия была принята мною окончательно. В какой-то мере мне даже больше нравится архетипное название этого тима: Аналитик — это моя любимая сфера деятельности в области информационных технологий.

Конечно, для кого-то, может, и не обязательно копать так глубоко, как в приведенном примере. Порой бывает достаточно убедиться в том, что тип X, а не Y.

Сопровождая процесс принятия версии, соционик предоставляет типлируемому возможность разобраться в содержании соционических признаков. Путем предоставления своих книг, статей, другой литературы. Или бесплатных видеозаписей тренингов. И помогает посмотреть через призму типа на его жизненный опыт. Не знаю, как остальные соционики, но мы это делаем именно так. Ответственность за принятие окончательной версии лежит на типлируемом.

Вот один из примеров такого сопровождения. Типлируемый пишет: *«Читаю вашу книгу. Очень интересно. О стольких вещах задумалась — не передать. ... Тип Наполеон мне нравится. Я к нему присматриваюсь очень пристально))))). Но вопрос про Гексли меня мучает))))). Описание Гексли и описания Наполеона, наполнение признаков, даже фото людей смотрела, которых протипировали Мастера. И то, и другое во мне присутствует. Я, как неспециалист, разницу не очень чувствую между ними. Интуит или сенсорик, вот в чем вопрос))))). Точнее, один из вопросов. ... С другой стороны, я очень и очень доверяю вашему профессионализму. Если у вас с Сергеем не возникло подозрения, что я могу быть Гексли, — ну неспроста это. Как-то так пока у меня. Идет огромная работа. И внутренняя и внешняя.»*

Мы поддерживаем типлируемого в его поиске и помогаем разобраться, обращая его внимание на те признаки, которые у него проявились в процессе диагностики особенно ярко. Но не продавливаем свою версию: *«Поддерживаю Вашу работу! Обратила бы Ваше внимание на признаки стратегия и предусмотрительность у Наполеона. У Вас ярко проявлены. Если будут вопросы — пишите, будем разбираться вместе».*

В итоге у типлируемого остается его свобода в принятии решения и постепенно складывается картинка типа, возникает понимание себя — что у него, как и почему (в соционическом смысле).

В момент, когда ушли последние сомнения и картинка сложилась, версия принимается окончательно, а работа соционика завершается.

Далее типлируемый может захотеть продолжить работу по развитию своих соционических признаков, как предпочитаемых (сильных), так и обратных (слабых) для достижения лучших результатов в значимых для себя областях. Например, логики часто хотят развивать этику. Результаторы — умение находиться в процессе, рассудительные — решительность и наоборот. Но это уже совсем другая задача.

Завершая нашу статью, хочется заметить, что совсем не все типлируемые используют возможность сопровождения для принятия версии. Кто-то разбирается сам, кто-то вообще не разбирается и верит на слово. А кто-то бьется в тисках своих сопротивлений... Но на этапе сопровождения разбираться с собственными сопротивлениями, на мой взгляд, уже поздно...

Л и т е р а т у р а :

1. *Белецкая И.Е.* Отношения с учетом типа личности — как социотип помогает при построении отношений. — <http://beletskie.ru/otnosheniya-s-uchetom-tipa-lichnosti-kak-sotsiotip-pomogaet-pri-postroenii-otnoshenij/>.
2. *Белецкая И.Е.* Работа и карьера с учетом типа личности — как социотип помогает при решении вопросов с работой. — <http://beletskie.ru/rabota-s-uchetom-tipa-lichnosti/>.
3. *Белецкая И.Е., Белецкий С.А.* Секреты соционики. Как типировать по признакам Рейнина. — М.: Чёрная белка, 2014.

Статья поступила в редакцию 07.09.2015 г.