Засед В. В.

Давайте обратимся к истокам. Все наши страхи родом из детства.

«Рождаясь в этом мире, мы повинуемся могущественным импульсам, формирующим нас, как личность. Только их взвешенное взаимодействие гарантирует закономерный и подвижный порядок жизни. Преобладание или выпадение одного из видов движения приводит к неудачам, разочарованиям».

К взрослому возрасту за плечами уже накопился солидный опыт поражений.

Кто из нас хочет делать двойную работу? Нам хотелось бы всегда достигать желаемого? Кто хотел бы чувствовать себя свободной и счастливой личностью? Может ли соционика помочь в этом?

Всегда ли нам удается положительно отвечать на эти заветные вопросы?

Зачастую нам приходится идти к цели и еще и преодолевать препятствия в виде страхов, стрессов и психологических проблем.

Однако возможно, не отбрасывать полученный жизненный опыт, а опираться на него, смело расправить крылья и двигаться к намеченным целям, чувствовать себя свободно.

Технологии эффективного достижения цели говорят о том, что целесообразней вначале

разобраться с препятствиями, а затем продвигаться к желаемому результату.

В этом докладе я предлагаю методику преодоления и проработки основных форм страхов, основанную знаниях о соционической модели А. Это позволит каждому легче относиться к переменам или, наоборот, смиряться с неизбежным, чувствовать себя защищенным и независимым.

В докладе Татьяны Николаевны Прокофьевой «О диагностике и решении отдельных психологических проблем» [1] было рассказано о преодолении страхов с помощью теории Эриксона, уровней Фельдмана и горизонтальных блоков в модели А.

Как Вы думаете, есть ли еще в модели А резервы для решения поставленной задачи?

Что мешает нам с легкостью приступать к новому делу и заводить новые знакомства?

А что мешает нам сохранять глубокий интерес и углубляться в дело и поддерживать прочные долгие отношения?

Давайте рассмотрим это на примере.

Как будут проявляться 4 формы страхов для ТИМа Джек?

В предыдущем докладе мы связали страхи со слабыми функциями. Давайте вспомним с какими?

1. Шизоидный страх. – 5 суггестивная ф.

Здесь в модели А Джека расположена этика отношений. Каждый из нас может вспомнить, основываясь на знаниях аспектов информации, понятия, входящие в это аспект. Коротко можно сказать, что страх будет мешать Джекам доверять своим и чужим чувствам. При этом им будет тяжелее, чем другим представителям этого типа, доверять новым людям, устанавливать отношения на близкой психологической дистанции; начинать новые дела, обеспечивающие быт, семью; концентрировать внимание на чем-то одном.

Из-за этого людям Типа Джек с шизоидным страхом тяжелее учитывать чужие возможности, принимать во внимание чужой потенциал, поддерживать инициативу или просьбы о помощи людей в раскрытии своих талантов, идей. А ведь именно это соответствует работе 8 функции в модели А Джеков.

2. Депрессивный страх – 6 активационная ф.

В модели А Джека в этой ячейке находятся волевая сенсорика. ЛИЭ с такой формой страха будут хуже следить за свои внешним видом, отстаивать свою территорию в быту и в личных контактах,

При этом им труднее принимать самостоятельные рискованные решения.

им будет сложно разбираться в правилах и законах. будет Особенность этой формы страха в том, что, несмотря на желание депрессивного завязывать новые отношения, человеку трудно их поддерживать. Он ждет, что поддерживать отношения и защищать его мнение будет партнер.

Если подумать с учетом вышесказанного – сможет ли депрессивный легко оградить себя от неприятностей, связанных с нарушением законов и правил,

3. Навязчивый страх. – 3 ролевая ф.

В этой ячейке у Джека находится этика эмоций.

Эта форма страха затрудняет установление контактов на социальном уровне. При этом человек оказываясь в новой ситуации не будет стремиться разрядить напряженную обстановку хорошей шуткой, «американской улыбкой». Будет возникать внутреннее препятствие при начинании новых дел, выборе верного момента действия. Поэтому может создаваться впечатление некомпетентности человека.

А что нового мы можем добавить к описанию этой формы страха, зная модель А. Навязчивый боится изменений, а ведь любая наша интеллектуальная продуктивная деятельность меняет этот мир. Поэтому навязчивый страх сковывает интеллектуальное творчество. Для Джеков – это видение перспектив, парадоксальное умение везде успевать или творчески опоздать.

4. Истероидный страх. – 4 болевая ф.

В этой ячейки у Джека находятся сенсорика ощущений.

В этом случае трудности возникают в ситуациях, когда необходимо на уровне эксперта разработать технологию, знать, где деньги лежат,

Этот страх негативно влияет на целеустремленность, способность четко поставить и достигнуть цель, довести дело до конкретного воплощения. Поэтому возникают препятствия из-за неучета деталей, подробностей, комфорта.

Давайте обратим внимание, что это соответствует сенсорике ощущений.

Кроме горизонтальных блоков в модели функции объединены и в вертикальные блоки.

Давайте вспомним, как называются блоки справа? Контактные. Эти функции раньше реагируют на поступление информации и включаются быстро. Эти функции работают при установлении контакта с другим человеком или начинании нового дела.

А блоки, расположенные слева? Инертные. Эти функции включаются в работу с большей инерцией, задержкой, однако их работа отвечает за стабильность и поддержание дела или контакта.

И какова же основная технология решения?

Давайте вспомним, что вертикальные блоки связывают сильные и слабые функции.

Наблюдения показывают, что если из-за страха затруднена работа по слабой функции, то работа и сильной функции в этом вертикальном блоке будет затруднена. Т.е. весь вертикальный блок включает страх.

Теперь давайте соединим описания страхов со свойствами вертикальных блоков.

Страхи, находящиеся в контактных блоках приводят к затруднениям при вхождении в контакт, новых начинаниях (шизоидный и навязчивый страхи). Если страхи аккумулируются на инертных блоках, то это приводит к затруднениям при поддержании длительного состояния, внутреннего равновесия (депрессивный и истероидный страхи).

Когда начинают развиваться сильные функции, человек получает импульс для решения новых задач и целей, а соответственно получает новые ресурсы, чтобы справится с детскими страхами с помощью своих же сильных функций.

Давайте вспомним, что есть соответствие между началом развития сильных функций и стадиями взросления Эриксона: На каждой стадии под воздействием внутренних или внешних импульсов вырабатываются умения и навыки, начинают активно работать определенные функции:

5 стадия – необходимость свободы личности, умение самоутверждаться, использование ограничительной.

6 стадия – умение быть в обществе, Аффилиация, умение поддержать, работа по демонстративной функции.

7 стадия – реализация идей, продуктивность и забота, потребность в творчестве, творческая функция.

8 стадия – целостность и мудрость. Раскрытие и полноценное использование базовой.

Для достижения этих новых целей у человек появляется новая мотивация и силы справиться с детским страхом.

Чтобы уменьшать страх необходимо с помощью целей и средств сильной функции из вертикального блока прорабатывать слабую. При этом, поскольку между ячейками модели А и уровнями Фельдмана и Стадиями Эриксона существует связь, то этим тоже можно пользоваться при проработке формы страха.

1. Шизоидный страх. – вертикальный блок – подсознательный контактный.

Необходимо уделить внимание 1 и 6 стадиям, которым соответствует:

1. Базовое доверие + Аффилиация и умение поддержать

Исходя из теории уровней – тренировать 1 и 6 уровень:

2. Концентрация на 1 объекте + системное обдумывание вариантов поступка

Привлекая соционический подход, наполнять 5 акцептную ячейку информацией соответствующего аспекта, а 8 продуктивную функцию развивать.

3. Интересоваться информацией из сферы этики отношений + развивать интуицию возможностей

2. Депрессивный страх – вертикальный блок - подсознательный инертный.

Необходимо уделить внимание 2 и 5 стадиям, которым соответствует:

1. Автономия и самостоятельность + Умение самоутверждаться, внутренняя свобода

Исходя из теории уровней – тренировать 2 и 5 уровень:

2. Держать внимание на многих объектах + смелые свободные решения

Используя знания соционики, наполнять 7 акцептную ячейку информацией соответствующего аспекта, а 6 продуктивную функцию развивать, учитывая, что она все-таки слабая.

3. Учитывать информацию из сферы логики отношений + развивать волевую сенсорику

3. Навязчивый страх. – вертикальный блок – сознательный контактный.

Необходимо уделить внимание 4 и 7 стадиям, которым соответствует:

1. Трудолюбие (умелость) + Интеллектуальное творчество

Исходя из теории уровней – тренировать 4 и 7 уровень:

2. Держать внимание на многих процессах + развивать неординарное, парадоксальное мышление

Используя знания соционики, наполнять 3 акцептную ячейку информацией соответствующего аспекта, а 2 продуктивную функцию развивать, стремиться получать продуктивный результат ее работы.

3. Учитывать информацию из сферы этики эмоций + развивать интуицию возможностей.

4. Истероидный страх. – вертикальный блок – сознательный инертный.

Необходимо уделить внимание 3 и 8 стадиям, которым соответствует:

1. Инициатива (целеустремленность) + Ощущение цельности

Исходя из теории уровней – тренировать 3 и 8 уровень:

2. Удерживать внимание на одном деле + принять, понимать неординарность, парадоксальность других людей и систем

Используя знания соционики, уделять внимание соответствующего аспекта информации 1 акцептной ячейки, а 4 продуктивную функцию развивать, учитывая, что она все-таки слабая.

3. Учитывать информацию из сферы логики действий + развивать сенсорику ощущений

Также характер блока подсказывает способ проработки страха.

Депрессивному и истероидному надо учится поддерживать длительные процессы и доводить начинания до конца.

А шизоидному и навязчивому тренировать вхождение в контакт, легче начинать и завершать что-либо.

Если проблема не решается и во взрослом возрасте, то страх закрепляется и углубляется.

В результате Психологические страхи (СуперИД) переходят на физический уровень (ИД), а социальные страхи (СуперЭГО) на интеллектуальный (ЭГО).

7. Заключение:

Депрессивность и шизоидность – подсознательные формы страхов – их основа инстинкты, биологическое в человеке, то, что глубже уходит в ранее детство. Значит с ними можно справиться с помощью инстинктов слабых (горизонтальных блоков) или сильных (выход по вертикальному блоку). Т.е. решать проблему надо физически – трудотерапией, проявляя заботу о ближайшем окружении, на уровне каждодневного решения бытовых проблем.

Навязчивость и истероидность – сознательные формы страхов, они формируются в более поздний период детства, затрагивают социальные установки. Значит, справляться с ними можно с помощью сознательных установок (горизонтальных или вертикальных блоков). Т.е. проблему надо решать интеллектуально, осознавая.

Рассмотренный подход к решению дает возможность более глубоко понять механизм страхов. Несмотря на то, что заложены страхи в детстве, становится ясно, почему и взрослые чего-то боятся. Но при этом они имеют больше средств для преодоления этого препятствия на пути к цели.

И теперь, после того, как вы познакомились с технологией проработки основных форм страхов соционическими методами, есть возможность убрать все препятствия, освободить место в жизненном багаже для новых достижений, и смело двигаться к целям, свободно воплощать свои идеи в жизнь.

Литература:

1. Прокофьева Т.Н., Крылова О.В. О диагностике и решении некоторых психологических проблем // Доклад на VI московской научной конференции, 2002.