Автор: Головчинер (Новикова) В.Ю.

В психологической практике существует принцип, который гласит, что конкретный метод терапевтической работы эффективен для конкретного клиента и/или конкретной задачи.

Соционика может дать выход на определение типа клиента и подходящего ему метода. Конкретно - признак эмотивизм-конструктивизм выводит на понимание области истинных причин психологических трудностей клиентов и позволяет выбрать и/или сформировать эффективную тактику и стратегию психологической работы.

Рассмотрим подробнее.

Признак эмотивизм-конструктивизм – один из тех Признаков Рейнина, в трактовке которых соционики в целом приходят к общему знаменателю.

Наиболее полное из существующих определений пары этих признаков дает Миронов В.В.:

Эмотивизм *– установка психики, при которой субъект регулирует свое эмоциональное состояние путем поиска новых переживаний, поскольку не обладает способностью точно и в течение длительного времени воспроизводить ранее пережитые эмоции. Как чужие, так и давние свои переживания воспринимаются более отстраненно.*

Конструктивизм *– установка психики, при которой субъект регулирует свое эмоциональное состояние, точно воспроизводя чужие переживания либо обращаясь к*

незавершенным переживаниям из своего прошлого опыта. Оттенки внутренних эмоциональных состояний осознаются в подробностях и не стираются с течением времени.

В структуре Модели А признак связан с распределением аспектов логики и этики в инертном и контактном блоках.

У эмотивистов аспекты этики содержатся в функциях контактного блока, а аспекты логики – в функциях инертного блока.

У конструктивистов наоборот - аспекты этики в инертном блоке, аспекты логики в контактном блоке.

Инертный блок – 1, 4, 6 и 7 функции, контактный блок – 2, 3, 5 и 8 функции Модели А.

Вспомним, что в рамках информации аспектов инертного блока человек формирует устойчивые, консервативные, буквально – инертные убеждения, взгляды, позиции, ложащиеся в основу его мировоззрения. По инертным функциям человек ориентирован на сохранение информационной стабильности, с трудом меняет установки и не склонен без важной причины предъявлять свои базовые конструкты миру для обозрения и корректировки.

По функциям контактного блока напротив человек находится в постоянном взаимодействии с окружающей реальностью, ориентирован на приток новой информации, обновление, поиск новостей, исследование и примерку новых установок, взглядов и т.п. Условно говоря, человек постоянно повернут к миру контактным блоком Модели А своего ТИМа и ориентирован на непрерывный транзит информации по функциям этого блока. Отсутствие транзита приносит дискомфорт и заставляет активнее искать приток новых знаний или впечатлений.

Нетрудно заметить, что в определении признаков, приведенном выше, описано поведенческое следствие расположения аспектов этики в интертном-контактном блоках

Модели А, а влияние аспектов логики опущено.

Однако это влияние существует и сводится к тому, что ***эмотивисты*** *консервативны и устойчивы (почти уперты) в своих мыслеформулах, логических концепциях, идеях об устройстве и функционировании мира. Их крайне сложно переубедить, меняют свои взгляды они очень трудно, но если уж какая-то идея обосновалась в инертном блоке, она остается там надолго, оказывая влияние на представления о мире и реакции человека. Весомость принятых концепций и ощущение причастности к ним не ослабевают с годами. А обращение к первоисточникам этих идей по силе внутреннего отклика сопоставимо с обращением конструктивистов к своим внутренним переживаниям.*

Конструктивисты *же, имея логику в контактном блоке, ориентированы на постоянный поиск и исследование новых концепций, идей, знаний. Склонны вдохновляться новыми теориями, активно их изучать, применять, обсуждать. Но довольно быстро теряют интерес к изученному, открывая охоту на новые знания. При всей активности исследования идей, конструктивисты не вовлекаются в них глубоко, оставаясь отстраненными.*

Обобщая изложенную информацию, мы выходим на важные выводы о носителях этих признаков.

Инертное фундаментальное мировоззрение и базовые установки ***эмотивистов*** *построены на логических конструктах, а эмоции и впечатления, какими бы сильными они ни были, носят транзитный, относительно поверхностный характер.*

Стабильная базовая картина мира ***конструктивистов*** *сформирована на основе эмоциональных якорей, прожитых и усвоенных переживаниях и впечатлениях, а логические концепции находятся в зоне транзита, относительно быстро обновляются и проживаются легко и отстраненно.*

Эти выводы имеют весомое практическое значение для психотерапевтической работы с клиентами разных ТИМов.

В силу постоянного транзита информации по контактному блоку, какие-либо психологические затруднения в рамках аспектов контактных функций проживаются человеком относительно легко и быстро. Здесь буквально «время лечит», так как время приносит новые идеи или новые переживания, вытесняя прежние болезненные или некорректные.

Если же время не лечит, если происходит фиксация на проблеме, значит затронуты базовые конструкты инертного блока. Собственно, то, что называется психологическими трудностями, всегда имеет отношение к инертному блоку. Трудности, которые проходят по контактному блоку, правильнее назвать неприятности или тревоги, подчеркивая их временный характер.

Итак, если диагностируются разного рода психологические трудности, то для эмотивистов они лежат в плоскости аспектов логики, а для конструктивистов – в плоскости этики.

Важно: выглядеть внешне это может иначе! Человек повернут к миру контактным блоком. Эмотивист с порога предъявляет эмоции, активно идет на эмоциональный контакт и даже сам его инициирует, описывает проблему в терминах чувств и переживаний. Однако причина проблемы будет крыться в логической области. Например, в некорректном противоречивом базовом убеждении о себе и мире.

Конструктивист же будет конкретно и по делу излагать структуру и суть вопроса, но опять-таки причина и глубина будут в этической плоскости. Например, в непрожитом и отложенном переживании.

Конечно, мысли и чувства для человека всегда стоят в одной связке. Он переживает по поводу своих мыслей - и анализирует свои переживания. Но вопрос первичности этих сущностей в системе миропонимания и самоидентичности определяется признаком эмотивизм-конструктивизм (а не логикой-этикой, как может показаться при поверхностном взгляде).

Для достижения психотерапевтического эффекта работать нужно с причиной. А значит, с эмотивистами следует работать в области мыслей, с конструктивистами – в

области чувств. То есть для эмотивистов эффективнее будет когнитивно-рациональный подход в психологической работе, а для конструктивистов – гуманистический.

Методы психотерапевтической работы в области аспектов функций контактного блока поначалу могут приниматься клиентами с энтузиазмом и любопытством (реакция, характерная для контактного блока), но со временем разочаровывают клиента и потому что не дают глубокого и устойчивого эффекта, и потому что теряют новизну, наскучивают.

И здесь очень важно идти за клиентом, по возможности трансформировать работу или вообще менять метод, т.к. человек будет стремиться в истинную область проблемы, то есть в область аспектов функций инертного блока.

С типами клиентов ситуация более-менее ясна, а что же со специалистами, ведь они тоже эмотивисты или конструктивисты?

Практика показывает, что овладеть техникой любого метода может любой человек. Другой разговор, во что при этом он будет верить. Опрос психологов-практиков показывает, что они с некоторым удивлением вынуждены признать, что подходы, ориентированные в плоскости их контактных функций, все-таки работают и многим клиентам помогают. Однако, субъективно наиболее ценными и полновесными они считают методы в поле аспектов их инертных функций. И часто в работе тяготеют именно к ним.

Для примера – мнения сенсориков-логиков зеркальных ТИМов, т.е. с одинаковыми ценностями, но отличающимися по признаку эмотивизм-конструктивизм.

Татьяна Курдюмова, бизнес-тренер, консультант, сертифицированный коуч.

ЛСЭ, эмотивист.

«Я работаю бизнес-тренером уже около 10 лет, и последние 4 года - коучем и консультантом-психологом.

Еще в самом начале моей тренерской карьеры, когда я только училась, мне было абсолютно не понятно, зачем нас заставляют каждый блок тренинга после перерыва проводить разминки. Несмотря на то, что мы старались привязывать разминочные упражнения к теме тренинга, мне всегда казалось, что это пустая трата времени и только отвлекает от той важной информации, над которой мы работали. Мне не нравилось самой делать разминки как участнику тренинга, а когда я начала работать сама, в какой-то момент обнаружила, что я забываю их проводить (хоть мне и точно объяснили, что разминки – это энергия) и я их просто вытесняю из сознания…

Однако, понимая, что в условиях высокой эмоциональной встряски информация запоминается лучше, я использую упражнения, в которых участники заведомо ошибаются, расстраиваются, а значит, лучше запоминают свои ошибки. Это могут быть и упражнения с яркой позитивной эмоциональной окраской, когда на фоне сложного упражнения крошечная подсказка, которая и как подсказка-то не воспринимается, оставляет сильный эмоциональный след.

Любимые методы в тренинге: групповая работа участников, когда они сами находят правильные ответы, методы, алгоритмы.

Будучи знакома с разными школами коучинга, методами НЛП, Роджерианской и поведенческой психотерапией, я хорошо понимаю, что для каждого клиента, для каждой ситуации необходимо выбирать соответствующие методы. Однако, я хорошо отдаю себе отчет, что большая часть моей работы идет не на уровне эмоций, а на уровне рационального, логического осознания. Методики и упражнения, использующие включение эмоций я использую только тогда, когда понимаю, что никакие логические методы здесь не работают и работать не будут. Зачастую, когда я вижу, что клиент эффективнее работает с интуитивными и эмоциональными методиками, направляю его к другим знакомым коучам».

Елена Бакай, системный семейный психотерапевт, клинический психолог, перинатальный психолог.

СЛИ, конструктивист.

«Первоначально, я тяготела к психоанализу, психодраме и психокатализу (автор А.Ф.Ермошин) - это те модальности, с которых я начинала в 2005г. свою работу практического психолога. В психоанализе мне нравилось работать с переносом-контрпереносом, защитами, отслеживать и анализировать происходящее. В психодраме мне нравилась загадочность и эффективность простого на первый взгляд инструментария, в особенности работа с социальным ядром, которое выстраивал клиент, работа с заместителями, и др. методы. Психокатализ А.Ф.Ермошина (незнакомые с этой модальностью часто путают его с психоанализом) - был и является моим классическим инструментом, который решает самые трудные задачи. Будучи направлен на работу с эмоциональными переживаниями через ощущения в теле, имеет четкий алгоритм работы, следуя которому можно добиться быстрого и стойкого результата, поскольку иногда причина болезни, апатии, страхов, психологического бесплодия, не только выявлялась, но и прорабатывалась в течение нескольких, а то и одной сессии. Затем я училась многим направлениям, все перечислять не буду.

В настоящий момент я, будучи полимодальным психологом, использующим инструментарий под индивидуального клиента, кроме вышеуказанных направлений и модальностей с удовольствием применяю:

- Психосинтез (с субличностями, внутренним ребенком, с релаксом и др).

- Геносоциограмму. Один из любимых методов в рамках системного семейного подхода, дающий четкое видение повторяемости проблем в роду, выявление, анализ и проработку причин проблемы. Эффективный и благой метод. Часто только поиск родственников, прощение обид и воссоединение семей в процессе построения геносоциограммы оказывали положительный эффект, способствующий выздоровлению клиента, его гармоничности и повышению уровня его осознания.

- Трансформационный коучинг с его великолепными ресурсными техниками.

В целом, предпочитаю дифференцированную работу под клиента, направленную на выявление причины проблемы и ее переработку в ресурс. Благодаря своим

особенностям чувствовать, читать соматические реакции клиента, опыту работы, применяю техники, выявляющие причины, снимающие напряжение, перерабатывающие негативный опыт в ресурс)».

Александр Лесник, клинический психолог, специалист по эриксоновскому гипнозу.

СЛИ, конструктивист.

«Любая теория ограничена в своих возможностях. Мы берем какие-то техники и используем их в той или иной ситуации, как нам кажется правильным. Но мозг клиента может игнорировать это.

Мы (эриксоновская психотерапия и гипноз) учим человека снимать внутренние барьеры, которые он себе создал, и это возможно только при продуктивном взаимодействии сознания и бессознательного разума. Другие направления стремятся к осознанности, к работе на сознательном уровне - а это провал любой психотерапии. Потому что проблема создается на уровне сознания, и оно не отпустит эту проблему, как бы мы его не уговаривали. Разрешив причины на уровне глубже, и получив доступ к глубоким ресурсам, человек производит изменения, которые нужны его глубокой истинной сущности, те изменения, о которых сознательно он может и не подозревать, и уж тем более не подозревает и терапевт. Так что запрос сознательный часто не совпадает с реальными потребностями. Поэтому рационально-когнитивная терапия хороша для консультирования, но не для терапии».

Мы видим, как логики принимают или отвергают изначально логические подходы, в зависимости от признака эмотивизм-конструктивизм. Показательно, что оба СЛИ обнаружили стремление от рационально-когнитивного подхода в сторону эмотивных техник, несмотря на наличие болевой экстравертной этики.

Формат статьи не позволяет показать все отзывы, но опрошенные этики озвучили аналогичные результаты: иррациональные этики (эмотивисты) продеклалировали стремление к когнитивным направлениям, рациональные этики (конструктивисты) – к эмоционально-гуманистическим.

Таким образом представляется целесообразным рекомендовать разные подходы в психотерапии и консультировании для эмотивистов и конструктивистов. Для эмотивистов – работа с мыслями, для конструктивистов – работа с чувствами.

В приведенной ниже таблице обозначены акценты основных направлений психологической работы.

	Акцент на чувства	Акцент на мысли	Акцент на чувства
Арт-терапия			
Гештальт			
Гипотерапия, эриксоновский гипноз			
Динамическая психотерапия			
Когнитивно-поведенческая терапия			
Логотерапия, логосинтез			
Клиент-центрированный подход			
НЛП			
Психодрама, символдрама			
Психоанализ			
Рациональная психотерапия			
Системная семейная психотерапия			
Трансперсональная танатотерапия			
Коучинг			

Как отмечено в таблице, существуют универсальные направления в работе, позволяющие при необходимости смещать акцент в сторону, необходимую для клиента.

Изложенный анализ признака эмотивизм-конструктивизм открывает новые грани применения соционической теории и актуализирует тему интеграции соционики в область теоретической и практической психологии, показывая целесообразность и ценность этого.

Список литературы:

1. Аугустинавичюте А. "Соционика" (в 2-х т). // СПб.: Terra Fantastica, 1998.
2. Букалов А.В. «Потенциал личности и загадки человеческих отношений» //М.: Черная белка, 2009.
3. Миронов В.В. «Признаки Рейнина. Малые группы» : В 3 т. // Санкт-Петербург, 2012.
4. Рейнин Г. Р. «Тайны типа. Модели. Группы. Признаки» //М.: Черная белка, 2010.