

Шлаина В. М.

### ВСЯ «ГАММА»: КОНФЛИКТЫ, КРИЗИСЫ, ПЕРЕОЦЕНКА ЦЕННОСТЕЙ

Рассмотрены психические состояния, выражаемые соционическими типами третьей (гамма) квадры. Описаны внутренняя мотивация третьей квадры, характерные переживания и особенности психической трансформации типов из этой квадры.

*Ключевые слова:* соционика, тип информационного метаболизма, квадра.

«Мудрость не всегда приходит с возрастом.  
Бывает, что возраст приходит один».

*В. и. О. Угрюмовы. «Некромерон».*

Конфликты, кризисы и переоценка ценностей сопровождаются «тяжелыми» переживаниями. Еще психологи-исследователи конца 19-го — начала 20-го века, такие как Э. Линдемэнн, З. Фрейд, П. Жане, Ж.-П. Сартр отмечали, что негативные эмоциональные состояния (горе, печаль, меланхолия и т. п.) не просто отражают субъективное отношение человека к произошедшим событиям, а производят определенную работу в его внутреннем мире, восстанавливая утраченное душевное равновесие.

Негативные эмоциональные состояния являются реакцией на невозможность для человека жить по-прежнему, побуждают его искать пути выхода из сложившейся ситуации невозможности, преобразуя свой внутренний мир, конфликтуя с собой и с другими, совершая переоценку ценностей. Психическая активность человека в этих случаях повышена или понижена.

Такие психические состояния (неравновесные, неустойчивые) очень значимы для развития личности. Прохоров А. О. [3, с.86-87] утверждает: *«Важной функцией (может быть, основной!) неравновесных состояний является обусловливание ими процесса возникновения новообразований в структуре личностных свойств. ...Характерной особенностью неравновесных состояний является то, что ничтожно малое воздействие может приводить к длительным и неожиданным последствиям (в обыденной жизни масса примеров, когда порой незначительное слово или действие вызывало непредсказуемые результаты). Другая особенность неравновесных состояний связана с тем, что в случае нарушения симметрии и интенсификации обмена со средой информацией и энергией усиливается взаимодействие (когерентность) между элементами системы. ...При усилении неравновесности состояния субъект проявляет те качества, которые в большей степени его характеризуют (например, волевые или эмоциональные и др.). Неравновесные состояния как бы обнажают наиболее глубокие и активные пласты личности».*

Личностный рост — это взросление. Какого человека можно считать не только физиологически, социально, юридически, но и психологически взрослым? Центральным моментом здесь является переживание человеком самого себя как *взрослого*, с соответствующими личностными характеристиками и душевными состояниями.

Со взрослостью принято связывать развитие личности и такие *личностные* качества (а для всей «ГАММЫ» эти качества *сущностные*), как:

- уверенность в себе и целеустремленность;
- умение брать на себя ответственность, принимать решения;
- стремление к власти и организаторские способности;
- склонность к философским размышлениям;
- эмоциональная и интеллектуальная поддержка других;
- защита системы собственных принципов и жизненных ценностей;
- способность сопротивляться проблемам реальности с помощью развития воли.

Личность изменчива, динамична, подвержена воздействию окружающей среды и способна развиваться. Это развитие идет своим чередом — через конфликты, кризисы и переоценку ценностей. В процессе личностного роста любой человек переживает те отношения и психологические образы, которые для всей «ГАММЫ» естественны и изначально присущи всей четверке типов. Или, иными словами, психологические образы «ГАММЫ» как бы оживают из-за психической активности человека.

Благодаря информационному типу каждый человек *своеобразно* (и в то же время типично) переживает новые события жизни, т. е. выражает *типное* отношение к информационному потоку. О том, что каждый ТИМ — носитель *своеобразного отношения*, говорил С. Савченко (автор «Символьной соционики»), затем доказал В. Гуленко (автор «Социоанализа» и других направлений в соционике), а задолго до них «доказали» в древности китайцы и символично обозначили гексаграммами (о чем повествует китайская классическая «Книга перемен» [8]). Впрочем, гексаграммы символичны, многосмысленны и многослойны. Вместе с тем, каждый ТИМ характеризуется своими *присущностями* (термин Г. А. Шульмана).

Итак, возвращаясь ко всей «ГАММЕ», отметим, что каждому из этой четверки присуще следующее *отношение к происходящему*: ЭСИ — «конфликт», ЛИЭ — «квазитождество», СЭЭ — «суперэго», ИЛИ — «погашение».

## Кризис

«Ничто так не воодушевляет, как сознание собственного безнадежного положения».

*А. Камю*

В переводе с греческого *кризис* означает решение, поворотный пункт, выход. В кризисе человек переживает квазитождественность, в том числе и самому себе, душевное смятение, поиск выхода из создавшейся ситуации. Сознательное внимание человека посвящено вопросу «что делать?». При этом перебираются всевозможные варианты решения проблемы и предусматриваются последствия, выбирается оптимальный вариант. В то же время подсознательно человек испытывает потребность знать (хотя бы представлять себе), как же к этому относиться и как к его выбору отнесутся значимые другие.

*Поведение в кризисе* — это неадекватность, отсчет от «обратного». Это естественно для ЛИЭ, который прекрасно «вычисляет» стратегию достижения цели, строит алгоритм действий, разбивая долговременную деятельность на краткосрочные задачи. Желание вместить в сутки более 24-х часов, «незамечание» времени, пролетающего в делах, достаточно часто встречается у людей психологически взрослых, а для ЛИЭ это — естественно. («*Время не ждет!*» — вот его *сущностный девиз*). Символично, образно кризис можно представить себе как *квазитождество*.

*Кризис как состояние души* — это длительный личностный дисбаланс, в котором человек преодолевает себя. Кризис может быть результатом сильного по степени воздействия или неожиданного события. Длительные и интенсивные эмоциональные реакции приводят к тому, что человек не способен справиться с ситуацией. Кризис — это сильный временной процесс личностного изменения, характеризующийся притупленностью чувств, потерей эмоциональной стабильности, сильной неуверенностью в себе, частичной дезинтеграцией действий (*метания, суета*).

Кризис опознается как проблема, которой не избежать, которая не разрешима уже знакомыми способами в ближайшее время. Также кризис представляется крушением жизненных замыслов, что побуждает нас переосмысливать свою жизнь и трансформировать свою личность. Это означает установление новых смысловых соответствий между сознанием и бытием, повышение уровня осознанности и качества своей жизни. Здесь, по мнению Ф. Василюка [2], наряду с познавательной и практической деятельностью, необходима деятельность переживания, активная внутренняя работа личности по восстановлению душевного равновесия.

В нашей суматошной жизни мы имеем дело с целым рядом кризисов, каждый из которых требует полной отдачи. Само время требует от каждого предпринять все возможное, чтобы начать жить и действовать, доверяя своему сердцу и следуя своей интуиции. Как же это сделать?

Ответ, естественно, содержится уже в вопросе. Слово «кризис» совпадает по значению не только со словами «риск», «тяжелое положение», но и «шанс», «переломный момент». То есть шанс дается лишь на переломе, **когда человек меняет что-либо по-настоящему значимое**. Где начинается кризис, там находится и решение. Самое существенное, что могли бы мы изменить, — это себя.

**Изменить себя — значит изменить свое сознание: развить, повысить, переориентировать, расширить диапазон своего взаимодействия с Миром, увеличить объем осознаваемой информации, включающий различные точки зрения.** Сделать себя «созвучным» текущему моменту, чтобы вновь зажить в «гармонии» с жизнью и собой. *Понимать, что следует сейчас делать, и сообразно этому поступать*, реализуя момент.

Всюду, где мы подчиняемся давлению обстоятельств вместо того, чтобы самим строить жизнь, где мы делаем что-либо по заведенному шаблону ради зарабатывания денег, где в угоду чисто манипулятивному спросу мы перестаем воспринимать собственные потребности («Я хочу!», «МНЕ надо!»), — мы живем в совершенно «нормальной» депрессии. Ибо депрессия — это подавление своей истинной сути, своей индивидуальности!

Мы стараемся выстоять — вместо того, чтобы идти по жизни. На все это уходят силы; требуется немало энергии, чтобы держать себя в руках, не болтать лишнего, не совершать опрометчивых шагов — словом, сдерживаться.

Кризисы, требующие приспособления к новым жизненным ситуациям, — важная часть развития каждого человека. Хотя и переживаются человеком как тяжелое бремя.

Кризис обычно является поворотным моментом в жизни человека. В такие моменты внутренней необходимостью для человека становится реализация своего жизненного замысла, продолжение своего жизненного пути, и одновременно события внешнего мира делают эту реализацию «невозможной». От человека требуется огромная внутренняя работа по пересмотру и преобразованию собственной личности, своих жизненных целей, смыслов, стратегий, ценностей. В действительности же нам дается великолепный шанс — **ИЗМЕНИТЬ ВСЕ К ЛУЧШЕМУ**.

*Эмоциональные переживания в кризисе:* беспокойство, раздражение, негодование, несдержанность, недовольство собой (а также своими действиями и отношениями с окружающими), гнев, агрессия, страх, чувство вины и бессилия перед происходящим. Очень часто причина агрессии заключается в низкой оценке личностью самой себя. Это, в свою очередь, служит показателем неразвитого самосознания.

Переживая кризис, человек испытывает глубокие страдания и душевную боль (*интенсивно «включены в работу» одномерные функции*). Он чувствует себя в положении брошенного на произвол судьбы. Когда дело доходит до кризиса, положение становится действительно критическим. Иногда даже кажется, что жизнь утратила смысл и жить не стоит. Да и вообще — невозможно. В какой-то момент становится невозможным выполнять двойную задачу по **одновременному подавлению себя и достижению желаемых целей**. Наши душевные состояния проявляются как депрессия, повышение тревоги, чувства беспомощности и безнадежности.

У человека, устремленного к достижению одной-единственной цели, внезапно столкнувшегося с непреодолимым препятствием, возникает негативное психическое состояние фрустрации (от лат. frustratio — обман, тщетное ожидание) — состояние, обусловленное невозможностью удовлетворения тех или иных потребностей.

Фрустрация может проявляться внешне как агрессия, апатия, совершение бесцельных, неупорядоченных действий (дезорганизация поведения), а на уровне внутренних состояний фрустрация выражается в потере надежды и терпения, чувстве разочарования, тревоге,

раздражительности, отчаянии, утрате волевого контроля. Фрустрация (а также конфликт) может быть вызвана и моральными запретами.

Не исключено, что мы испытываем страх, теряем всякую ясность мысли и оказываемся недееспособными как раз в тот момент, когда действовать нужно быстро и наверняка (что тоже — *квазитожественность* происходящему). Кроме того, нередко в роли возбудителей невыносимой ситуации выступают самые дорогие нам люди, а потому и они не в состоянии нам помочь. Мы чувствуем, что оказываемся в одиночестве.

В **разрешении кризиса** (разрешении проблемы) речь идет о том, чтобы *осознанно пройти через него*, стараясь понять, что именно жизнь хочет нам сообщить и куда ведет. Давайте, прежде всего, доверяться кризису (*ЛИЭ тоже прежде всего нуждаются в доверии*) и осознанно, не теряя бдительности, следовать за ним к новому бытию, к новому образу жизни, к новой ступени зрелости.

Как правило, кризис представляет собой событие, характеризующееся резким нарушением равновесия сил. *Все кризисы способствуют личностному росту.*

**Задачи кризиса:** понять себя (кто Я), активизировать свой творческий потенциал, воспользоваться полученным духовным наследием, употребив его в интересах общего и целого; брать ответственность на себя, «принимать» (а не выносить!) решения, быть «созвучным» переживаемому моменту — словом, пребывать в «само-сознании». Мы растем вместе с задачами, растем и созреваем для реализации последующих задач.

Курт Теппервайн [6, с.28] называет следующие **основные виды кризисов:**

- Кризисы развития;
- Кризисы отношений («Не знаю, кому теперь смогу доверять»);
- Кризисы утрат («Не знаю, как теперь жить», «Для чего жить дальше»);
- Кризисы смысла жизни («Не знаю, зачем вообще жить дальше»);
- Психические кризисы;
- Морально-этические кризисы.

Каждый кризис адресует нам приглашение раскрыться — ради жизни, любви, ради самого себя, ради смысла существования и необходимого для этого развития. В каждом кризисе мы расстаемся с *тем, чем мы были до сих пор, с ложными теперь уже представлениями о себе*, чтобы стать именно такими, какими являемся в настоящем.

Применительно к кризисам развития решающее значение (о чем свидетельствует само их название) имеет задача «развить» себя, освободиться от всего, что фактически мне большее не соответствует (**исцелиться — извлечь целостность**), с тем, чтобы подлинность, истина и действительность, истинное «Я» становились все более очевидными и действенными. Это — путь индивидуации.

Как отмечает Дж. Рейнуотер [4], индивидуация — это процесс, посредством которого человек становится уникальным существом, самим собой — тем, кто он есть на самом деле. В сути своей — это возвращение к себе. Кристаллизация своего «Я» после его растворения в обществе. Воссоединение в едином психическом центре разбросанных по различным сферам социума частей своей души.

Кризисы побуждают нас избавляться от всего «лишнего», ценного ранее, а теперь уже ненужного (*по мнению Г. А. Шульмана, «все ненужное — выбросить, все оставшееся — передвинуть, переставить...» — это типная присущность ЭСИ*). Так что кризисы и конфликты сопутствуют друг другу естественно. Вместе с переоценкой ценностей.

## Конфликт

«В любых отношениях третий — лишний.  
Даже в отношениях с самим собой».

(ЭСИ)

Поведение в конфликте — это чердование «наступания» (отсутствие ожидания) и уступок.

*Конфликтные состояния* — напряженность, настороженность, неуверенность (выражающаяся в осмотрительности и вежливом соблюдении дистанции). То, что естественно для поведения ЭСИ. В то же время эмоции внешне почти не проявляют, «загоняют внутрь».

Конфликт возникает при столкновении в душе человека двух или более несовместимых (по месту, времени или содержанию) желаний, идей, ценностей, побуждений. Когда для человека невозможно ни разрешить этот конфликт, ни найти компромисс, ни поступиться чем-либо, ни проигнорировать эту ситуацию, она становится критической. Для возникновения конфликта необходимо наличие сложного внутреннего мира.

Здесь основной проблемой является выбор. А поскольку все альтернативы расцениваются как жизненно важные (сознание капитулирует перед неразрешимой задачей), то в состоянии конфликта необходимо достижение внутренней согласованности, целостности, непротиворечивости внутреннего мира, что может потребовать пересмотра «моральных норм» и «правил приличия», которые когда-то были усвоены, а теперь перестали быть самоочевидными. Человек стремится к установлению осмысленного соответствия между сознанием и бытием, обретению внутренней разрешенности действия, к поиску источников смысла дальнейшей жизни.

Когда-нибудь мы расстанемся со своими позитивными образцами «приличного поведения», если хотим стать «самими собой». В этом случае мы не можем больше следовать образцам, какими бы достойными (и одобряемыми) они ни казались. Человек не должен идти по жизни, находясь «под впечатлением».

Для «добывания осмысленности» используются мышление, воображение, память, эмоции человека и т. д. Эта работа не может быть проделана извне. Человек сам и только сам может пережить конфликтные события и обстоятельства своей жизни.

Внутриличностные конфликты (*те противоречивые состояния, что знакомы любому человеку и естественны всей «ГАММЕ»*) являются также движущей силой развития личности. Отечественные конфликтологи Анцупов А. Я. и Шипилов А. И. [1] приводят такие общие представления о внутриличностном конфликте. В основе конфликта, по К. Роджерсу, лежит противоречие, возникающее у личности между осознанными, но ложными самооценками, которые человек приобретает в течение жизни, и самооценкой на неосознаваемом уровне; по А. Маслоу сущность внутриличностного конфликта — нереализованная потребность человека в самоактуализации; по В. Франклу — потеря смысла жизни; по Л. Фестингеру — когнитивный диссонанс (негативное состояние, возникающее в ситуации несоответствия знания и поведения, или несовпадения двух знаний, что субъективно переживается как дискомфорт); Р. Ассаджиоли видит сущность внутриличностного конфликта в наличии острых противоречий внутри личности, снижающих цельность «Я».

В психологии выделяют следующие показатели внутриличностного конфликта [1, с.295].

*Когнитивная сфера*: противоречивость «образа Я»; снижение самооценки; осознание своего состояния как психологического тупика, задержка принятия решения; субъективное признание наличия проблемы ценностного выбора; сомнение в истинности мотивов и принципов, которыми субъект ранее руководствовался.

*Эмоциональная сфера*: психоэмоциональное напряжение; значительные отрицательные переживания.

*Поведенческая сфера*: снижение качества и интенсивности деятельности; снижение удовлетворенности деятельностью; негативный эмоциональный фон общения.

*Интегральные показатели*: нарушение нормального механизма адаптации; усиление психологического стресса.

Выделяют следующие основные структуры внутреннего мира личности, вступающие в конфликт (А. Шипилов) [1, с.296]:

- **Мотивы**, отражающие стремления личности различного уровня (потребности, интересы, желания, влечения и т. п.). Они могут быть выражены понятием «хочу» («Я хочу»).

- **Ценности**, воплощающие в себе общественные нормы и выступающие благодаря этому как эталоны должного. В т. ч. ценности, принятые личностью, а также те, которые не принимаются ею, но в силу их общественной или другой значимости личность вынуждена им следовать. Поэтому они обозначаются как «надо» («Я должен»).
- **Самооценка**, определяемая как *самоценность себя для себя*, оценка личностью своих возможностей, качеств и места среди других людей. Будучи выражением уровня притязаний личности, самооценка выступает своеобразным побудителем ее активности, поведения. Выражается как «могу» или «не могу» («Я есть»).

**Основные виды внутриличностных конфликтов [1, с.297].**

| Структуры внутреннего мира личности, находящиеся в конфликте |                   |                 | Виды внутриличностного конфликта                          |
|--|-------------------|-----------------|---|
| ХОЧУ («Я хочу»)  | НАДО («Я должен») | МОГУ («Я есть») |   |
| ↔  |                   |                 | Мотивационный конфликт (между «хочу» и «хочу»)            |
|  | ↔                 |                 | Нравственный конфликт (между «хочу» и «надо»)             |
|  | ↔                 |                 | Конфликт нереализованного желания (между «хочу» и «могу») |
|  |                   | ↔               | Ролевой конфликт (между «надо» и «надо»)                  |
|  |                   | ↔               | Адаптационный конфликт (между «надо» и «могу»)            |
|  |                   | ↔               | Конфликт неадекватной самооценки («могу» или «не могу»?)  |

Предлагаю некоторые способы разрешения внутриличностных конфликтов (вместе с этим каждый вдумчивый читатель может добавить свои предпочитаемые способы):

| ВИД КОНФЛИКТА                     | ПРЕДЛАГАЕМЫЙ СПОСОБ РАЗРЕШЕНИЯ (НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬ СОЗНАТЕЛЬНОЕ ВНИМАНИЕ)  |
|-----------------------------------|---|
| Мотивационный конфликт            | *Поиск условий для удовлетворения своих желаний (побудительных мотивов) одновременно или хотя бы поочередно;<br>*Поиск альтернативных возможностей.     |
| Нравственный конфликт             | *Изменение установок;<br>*Создание иных нормативов;<br>*Определение своих ценностей (в том числе ценностей квадры и ТИ-Ма) и отделение их от усвоенных. |
| Конфликт нереализованного желания | *Коррекция самооценки;<br>*Осознание своих истинных потребностей;<br>*Создание четкого плана действий и его выполнение.                                 |

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Ролевого конфликт                | *Четкое определение требований, обусловленных выполняемыми социальными ролями;<br>*Выставление приоритетов;<br>*Определение места и времени для исполнения каждой роли.  |
| Адаптационный конфликт           | *Четкое определение требований, предъявляемых нормативами;<br>*Повышение компетентности (уровень знаний, умений и навыков);<br>*Развитие профессионального самосознания. |
| Конфликт неадекватной самооценки | *Коррекция самооценки;<br>*Трансформация «Я-концепции» (изменение представлений о себе).   |

### Переоценка ценностей

«Надо быть действительно великим человеком,  
чтобы суметь устоять даже против здравого смысла».

Ф. М. Достоевский.

Проблема выбора решается формированием ценностного сознания — механизма, который избавляет человека от мучительной необходимости постоянных выборов, от сомнений и колебаний, от бесконечного взвешивания всех «за» и «против», что делает выбор автоматическим. С годами у человека вырабатываются определенные взгляды, называемые «принципами», а в действительности — убежденностью, что «это правильно» и «так должно быть». Разочарование в своих (т. е. усвоенных) убеждениях может вызвать потрясение. Прежние идеалы низвергнуты, и человек обращается к своим жизненным принципам, к своему естеству, своим желаниям и ценностям.

Ценности изначально, сами по себе, не обладают собственной энергией, но они могут вызывать эмоции (например, гордости или вины), с помощью которых можно регулировать поведение. Главные ценности человека придают ему чувство осмысленности бытия, приобщают к общечеловеческому, определяют его главные жизненные цели.

В процессе такой внутренней работы сознание проясняет собственную систему ценностей, отделяет главное от незначимого, если существовавшая прежняя система ценностей дискредитирует себя опытом прошлой жизни.

Развитие ценностной системы особенно интенсивно протекает в периоды значимых для личности выборов и решений, которые становятся содержанием истории жизни.

При взгляде, устремленном в прошлое, нам становится отчетливо ясно, что значение тех событий, которые ранее представлялись очень важными, возможно, казались даже вехами на жизненном пути, меркнет (отношение к происходящему — «погашение», типное для ИЛИ). В таком состоянии человек осмысливает вопрос (рефреном звучащий у ИЛИ почти всю жизнь): *кому все это надо?* С другой стороны, те события, которые прежде воспринимались, скорее, как второстепенные, становятся более значимыми. Большой частью речь идет об отношениях с людьми, встречах, дружбе, когда мы могли быть кому-либо полезны.

Человек испытывает стремление упорядочить мир своих представлений в системах и теориях, объяснить связь явлений и понять функционирование окружающего мира, увидеть глобальные взаимосвязи, *глобальный момент нашего существования*. Пытается дать иную, нежели прежде, трактовку человеческим отношениям, считая, что отношения должны обогащать партнеров, должны быть избирательными и основываться на «родстве душ», на эмоциональном резонансе.

Каждый человек, с которым мы встречаемся в жизни, попадает к нам только потому, что между нами в какой-то определенной области существует родство. Если положительные, духовно богатые, а то и даровитые люди появляются в нашей жизни, то это многое говорит и о нашем уровне развития. Ибо мы притягательны лишь для тех людей, в отношении которых способны *резонировать*. Мы действуем сознательно или бессознательно, вызывая

*подобный резонанс*, и вопрос только во времени, когда что-либо проявится как событие в нашей жизни.

В наше время быть эмоциональным — вроде как признак дурного тона, и если уж вы эмоциональны, то должны, по меньшей мере, стыдливо скрывать свои эмоции. Будто бы иметь живые чувства — это позорное пятно.

Поэтому настало время научиться не сдерживать свои чувства, не контролировать и не подавлять, а дать им возможность выразиться естественно. Кто таким вот образом контролирует себя и свои чувства, тот отрезан от источника жизни в себе, у того потеряна связь со своей внутренней сущностью и «внутренним компасом». Как только мы перестаем контролировать и подавлять свои чувства, жизнь наша становится более свободной и естественной, ибо человек обращает внимание на СВОИ потребности («Я хочу!», «МНЕ надо!» — естественное поведение СЭЭ). *Расцвет своих* собственных желаний и ценностей, как состояние «суперэго».

**Кто не дает волю своим чувствам, тот живет как арестант, связанный по рукам и ногам.** Подобная эмоциональная неподвижность порождает ощущение удушья и безысходности, вплоть до депрессии. По своей природе чувства глубоки, ярки и сильны; любое чувство возникает не без оснований, и если оно не находит естественного выражения, то это приводит к телесным и душевным изменениям. **Контроль за своими чувствами — самая сильная форма отречения от самого себя.** Ибо с тех пор, как это вошло у нас в привычку, он осуществляется постоянно, пока, наконец, мы уже совершенно не воспринимаем наших истинных чувств, отдав предпочтение заученным действиям. Так, мало-помалу, наши естественные чувства притупляются. Это как маленькая смерть, набирающая силу с каждым новым самоподавлением и самоотречением, пока многообразие и пестрота жизни не уступают место серым будням.

Но в период переоценки ценностей колоссально, со всей необузданностью, присутствующей СЭЭ, заявляет о себе желание развиваться, наконец, в соответствии со своим естеством, своей сущностью. **Пожелав вырваться на свободу из нами же созданной тюрьмы, мы встаем перед чем-то новым, неизвестным — перед самими собой, нашим подлинным «Я».** Человек избавляется от внутреннего чувства зависимости от других.

*Суперэго и погашение меняют прежние ценности на противоположные.* (Кстати, в соответствующих интерТИМных отношениях происходит то же самое...).

В ситуации, когда невозможными стали только прежние формы реализации самого себя и своего жизненного замысла, в процессе творческого переживания человек проясняет для себя внутреннюю суть своего жизненного замысла и ищет новые формы практической реализации своих идеальных ценностей, оформляя новый конкретный жизненный замысел. Творческое переживание является работой по преобразению себя самого, самосозиданию, самостроительству. Оно восстанавливает утраченную возможность жить и действовать.

Такая «работа» творческого переживания включает в себя и создание новой системы ценностей, и создание новой целостности своей истории жизни и нового образа себя, и искоренение всего связанного с прежними, отвергнутыми ценностями, и, наконец, чувственно-практическое воплощение нового идеала. Переоценка ценностей состоялась...

Каждый человек имеет как опыт своих собственных переживаний, испытанных им в своей жизни, так и приобретенные определенные «схематизмы» выхода из кризиса — через искусство, общение, обычаи, ритуалы, — культивируя которые, человек обретает свою внутреннюю сложность.

*Радикальная переоценка ценностей* нередко предшествует духовному пробуждению. Если былые устремления были связаны с развлечениями, направлены на удовлетворение личных потребностей и амбиций, то постепенно или же неожиданно происходит перемена во взглядах. Ценностное и творческое переживание превращают критические ситуации из разрушительных событий жизни в точки ее духовного роста и совершенствования.



К. Г. Юнг считал, что взрослый человек постепенно *высвобождается из плена собственного «Я»* и начинает ориентироваться на решение духовных задач, достижение внутреннего чувства общности с другими людьми, миром, космосом...

Взрослого человека, помимо всего прочего, начинает интересовать «жизнь сама по себе», во всех ее многообразных проявлениях. Во взрослости проявляется индивидуальный «вкус к жизни» («жажда жизни») и благоговение перед ее неисчерпаемостью.

В психологии взрослость в первую очередь соотносят с исследованием *экзистенциального отношения человека к собственной жизни*. Во все, что делает взрослый человек, он вкладывает частицу своего «Я», своего индивидуального опыта. Зрелость — это период продолжающегося *поступательного развития*. Зрелость позволяет человеку «переделать» жизнь по собственному усмотрению, развернуть ее в ту сторону, которую он считает целесообразной. Человек взрослый *одновременно* переживает и чувство стабильности и душевное смятение по поводу того, действительно ли он верно понял и реализовал *подлинное предназначение своей жизни*. Это противоречие особенно обостряется, когда человек негативно оценивает предыдущий этап своей жизни и чувствует необходимость выработать новую жизненную стратегию.

Противоречивость взрослости очень тонко и точно передал Е. Евтушенко в «Уроках Братска»:

Сорокалетье — страшная пора,  
когда еще ты молод и не молод  
и старики понять тебя не могут,  
и юность, чтоб понять, — не так мудра.  
Сорокалетье — страшная пора,  
когда измотан с жизнью в поединке  
и на ладони две-три золотинки,  
а вырытой пустой земли — гора.  
Сорокалетье — дивная пора,  
когда иную открываешь прелесть.  
умна, почти как старость, наша зрелость,  
но эта зрелость вовсе не стара.

У «ГАММЫ» — «все не как у людей». А как же иначе?! Ведь «ГАММА» выполняет свою соционную миссию (главную целевую функцию) — трансформацию и преобразование общества, переориентацию общественного сознания. В. Стратиевская [5] пишет следующее: *«Такова социальная миссия третьей квадры — она широка и разнопланова: от разрушения агонизирующих тоталитарных систем до всестороннего оздоровления общества и подготовки его к переходу на качественно новый виток — на уровень высоких технологий, высокой духовности, высокого благосостояния — на уровень четвертой квадры»*. [5, с.302]. *«...нравственно оздоровить общество, очистить его от цинизма, жестокости и внутреннего рабства, восстановить в нем этические принципы и придать развитию общественной мысли гуманистическое направление»*. [5, с.295].

Естественно, что «ГАММА» — не «как все», а «каждый по-своему...». Вся «ГАММА» — вольнодумцы, смутьяны и гордецы (с чувством собственного достоинства). К тому же вся «ГАММА» умеет обучаться парадоксальным способом: не путем отождествления (по образу и подобию значимых дургих), не путем подражания, имитации. «ГАММА» обучается *через проживание собственного опыта* (развивая нужные качества), *через видение, распознавание ситуационных воздействий*, через уравнивание полярностей (поддержание динамического равновесия), через комбинирование и совмещение несовместимого ранее.

Каждый из «ГАММЫ» благодаря ТИМу являет живое олицетворение трансформаций, называемых личностным ростом. Личностные изменения — это взросление и созревание человека, что периодически случается в жизни каждого. Взросление идет через конфликты, кризисы и переоценку ценностей. В эти периоды человек учится гибко менять привычные ему «манеры вести себя» и создавать новые способы поведения — для воплощения желаемых отношений с окружающими. Вместе с этим человек — через конфликты — учит-

ся вежливости, такту, деликатности, умению отстаивать свои интересы, не обижая других. Учитесь наступлению и уступчивости, «приличному» поведению и хорошим манерам, умению вести себя достойно. Учитесь относиться к жизни в целом и к людям терпимо, по-доброму, с пониманием того, что любой другой человек — инакомыслящий. Учитесь поиску согласия, замене негативных установок позитивными. Учитесь принимать людей такими, как есть, без претензий и обвинений.

Благодаря кризисам человек переосмысливает свою личностную позицию, учится накапливать малое для достижения великого (аккумуляция), постепенно свершать действия для достижения главной цели, учится адаптироваться к тому, что становится преградой на жизненном пути, учится преодолевать препятствия, развивая свою волю.

Через переоценку ценностей человек учится относиться к жизни философски, выжидать время для постепенного приближения к цели, бережливо пользоваться своей силой в ожидании счастливой случайности. Также человек учится плодотворно общаться, преуспевать в распространении своих взглядов и ценностей, расширять свое участие в делах, развивать свои фундаментальные идеи в атмосфере творчества, радости и взаимной поддержки, предпринимать энергичные усилия, чтобы выдвинуться на заметное место в потоке жизни, мобилизуя для этого все свои ресурсы, а также менять свое отношение в зависимости от ситуации.

Вся «ГАММА» — живое олицетворение взросления и зрелости. В эти периоды происходят процессы перестройки смысловых структур сознания и переориентация на новые жизненные задачи, ведущие к смене характера деятельности и взаимоотношений, оказывающие глубокое влияние на дальнейший ход развития личности.

#### Л и т е р а т у р а :

1. Анцупов А. Я., Шипилов А. И. Конфликтология: Учебник для вузов. — М.: ЮНИТИ, 2000. — 551 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). — М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. — 200 с.
3. Прохоров А. О. Психология неравновесных состояний // Психические состояния. Хрестоматия / Сост. и общая редакция Л. В. Куликова. — СПб.: Издательство «Питер», 2000. — 512 с.
4. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом: Пер. с англ. / Общ. ред. и послесл. Ф. Е. Василюка. — М.: Прогресс, 1992. — 240 с.
5. Стратиевская В. Как сделать, чтобы мы не расставались. Руководство по поиску спутника жизни (соционика). — М.: Изд. Дом МСП, 1997. — 469 с.
6. Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. — СПб.: Питер Пресс, 1997. — 256 с.
7. Угрюмовы В. и О. Некромерон: Роман. — СПб: Азбука-классика, 2004. — 416 с.
8. Шуцкий Ю. К. Китайская классическая «Книга перемен». — Мн.: Харвест; М.: АСТ, 2000. — 752 с.

Статья поступила в редакцию 06.07.2004 г.