

ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

УДК 159.9

Шлаина В.М.

КАРТИНА МИРА И ГАЗЛАЙТИНГ: ВЗГЛЯД СОЦИОНИКА

Знание основ соционики, понимание себя и окружающих позволяют противостоять психологическим манипуляциям (газлайтингу) и способствует укреплению психологической устойчивости личности, уверенности в собственных силах и в собственной картине мира.

Ключевые слова: соционика, психологическая манипуляция, картина мира, психологическая устойчивость.

В любых условиях, в разных жизненных обстоятельствах, на каждом этапе индивидуальной жизни соционика — та совокупность знаний, которая необходима каждому человеку, чтобы сберечь свое психическое здоровье, полнее понимать себя и других людей, строить свою жизнь и отношения с другими людьми на оптимальном уровне.

Своя «картина мира», а также «картина мира» другого человека — это не только индивидуальный жизненный опыт, не только сформированные убеждения, жизненные позиции, мировоззрение в целом, но также и фундаментальные основы, на которых все это базируется, — ценности ТИМа и ценности квадры. Дух квадры. «Картина мира» служит нам своеобразным фильтром мировосприятия и мировоззрения, но интерпретация поступающей информации происходит через ТИМ и квадровые ценности. При фундаментальных различиях два собеседника могут оказаться в ситуации, когда «меня не столь неправильно поняли, сколь неверно истолковали».

При наличии культуры и образованности, особенно соционических знаний, когда сталкиваются два мировоззрения, собеседники просто выражают свое несогласие, т. е. так и говорят: «Я с тобой не согласен, у меня другое видение ситуации/ощущение атмосферы» — речь идет о себе, о своем мире и своем видении. Становится возможным контакт двух людей или хотя бы знакомство двух картин мира.

Но ведь нередки случаи, когда при столкновении двух картин мира доходит до идеи, что собеседник психически ненормален. При отсутствии культуры общения, образованности, при отсутствии соционических знаний один или оба собеседника видят друг в друге неадекватных, ненормальных, злонамеренных и т. п. При этом контакт двух равноценных личностей, выражающих свои взгляды, невозможен. Обмен информацией превращается в «посмотри на себя самого». Появляется отрицание того, что важно для другого человека, — его мыслей и/или чувств.

И здесь, если контакт не прекращен, собеседники — для неосознанного укрепления своих представлений о собственной нормальности, вплотную переходят к *газлайтингу*, становясь в позицию «Адекватного», у которого есть монополия на «правильное понимание». Газлайтинг — психологическая манипуляция (это слово происходит от названия голливудского фильма «Gaslight», в котором отображена данная манипуляция), и считается формой «скрытого» психологического насилия, при котором оппонент систематически отрицает реальность нашего восприятия. «О чем ты говоришь? Ничего такого не было. Ты все выдумываешь. Ты преувеличиваешь. Ты слишком болезненно все воспринимаешь. Тебе лечиться пора».

«Ты выдумываешь», «ты все неправильно понимаешь» — такими высказываниями игнорируются и обесцениваются мысли и чувства человека с иной картиной мира. Важно помнить, что между игнорированием с обесцениванием и аргументированным несогласием есть разница. Один человек имеет полное право не разделять видение другого по поводу отношений или ситуации, но — не связывает это видение с личными недостатками собеседника.

Зачастую люди, постоянно общающиеся или живущие вместе (супруги, родители и дети), не обладая соционическими знаниями, безотчетно прибегают к газлайтингу, который является пассивной агрессией к тому фундаментальному несовпадению жизненных ценностей, которые детерминированы ТИМом и духом квадры.

Самое страшное в газлайтинге — сомнения и неуверенность в себе жертвы психологических манипуляций и позиция собственной «сверхкомпетентности» газлайтера, его убежденность в собственной правоте. Трагические последствия газлайтинга — доведение до помешательства вследствие систематических внушений партнеру сомнений в его или ее здравом рассудке.

Возможно ли соционическим просвещением предотвратить газлайтинг? Предположительно ответу «да». При отсутствии психических патологий и злонамеренности, если речь идет лишь о фундаментальных различиях мировосприятия — соционика поможет осознать глубинные причины различных истолкований происходящего. Осознать и принять это как данность бытия. И с учетом этих знаний строить совместное общение, определяя для себя меру его интенсивности и продолжительности. Ради предотвращения психологических деформаций соционическая компетентность должна стать атрибутом личности, необходимой системой способов, которые гибко используются в межличностном общении.

Л и т е р а т у р а :

1. *Аугустинавичюте А.* Социон. — М.: Чёрная белка, 2008. — 192 с.
2. *Букалов А.В.* Потенциал личности и загадки человеческих отношений. — М.: Черная белка, 2009. — 592 с.
3. *Букалов А.В.* Соционика: гуманитарные, социальные, политические и информационные интеллектуальные технологии XXI века. // Соционика... — 2000. — № 1. — С. 5–16.
4. *Карпенко О.Б., Букалов А.В., Чикирисова Г.В.* Кадровый менеджмент и современные психоинформационные технологии // Менеджмент и кадры: психология управления, соционика и социология. — 2003. — № 9. — С. 5–7.

Статья поступила в редакцию 12.08.2015 г.