

RESPONSE

DEC 27, 2022

WE HEAR THE WORLD

No. 16



GENERAL

*Все обобщения ложны. В том числе и это.
Бенджамин Дизраэли*

Улицы уже давно засыпало снегом, а зимние праздники становятся всё ближе. Самое время для подведения итогов уходящего года, сверки со списками целей и желаний, составления новых. Зима словно объединяет человечество с помощью своей особенной магии. А задумывались ли вы, в чём ещё проскакивает «общее» между всеми нами?.. Именно этой теме посвящён наш номер.

RESPONSE встречает свой второй новый год, за что мы, конечно же, благодарны нашим читателям. Спасибо, что продолжаете следить за журналом и поддерживать нас. Это правда очень ценно и важно.

И даже если мы не знаем, что будет дальше... Стоит продолжать верить и надеяться на что-то хорошее. Мы вот, например, верим. А ещё дарим вам наш 16 выпуск.

Приятного прочтения.

Над выпуском работали:

Крупская Екатерина

Бабурчик Анна

Яночкина Наталья

Кутько Дарья

Белозорович Ульяна

Федосюк Эмилия

Шакун Екатерина

Литвинская Ульяна

Лапука Арсений

Гладкая Анна

СОДЕРЖАНИЕ



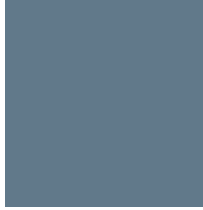
4 Соционика: хорошо или плохо?



6 Четыре определяющие наших
мыслей




9 Все под одну гребёнку.
Обобщения




12 Замкнутый круг, или как
выйти
из треугольника Карпмана



15 Тихое напоминание



16 Карты Таро. Картонка с картинкой
или предсказание?



17 Что же я ощущаю:
Эффект Дежавю

Соционика: хорошо или плохо?

Обобщение – часть нашей жизни. Мы прибегаем к нему так часто, что сложно даже представить масштабы данного явления. Как это проверить? Очень просто.

Этот процесс приобретает иногда глобальное значение и примером тому являются известные всем нам стереотипы, в которые многие действительно верят. Это ведь намного проще, зачем каждый раз заново узнавать человека, изучать его внутренний мир и раскрывать индивидуальность, если можно поступить намного проще и назвать всех блондинок обидным словом. Зачем принимать человека таким, какой он есть, если можно просто сказать, что «мужчины не плачут».

Мозг стремится к упрощению, это сокращает энергозатраты и оптимизирует нашу работу.

И это работает не только со стереотипами, мы стремимся облегчить себе жизнь почти везде: как думаете, почему так популярны знаки зодиака? Почему некоторых людей чисто внешне мы можем оценить и сделать выводы, опираясь на наш прошлый опыт, почему в психологии так популярны типизации.

К слову о типизациях, в этой статье я хотела поговорить об одной очень известной и популярной тематике.

Соционика приобрела огромную популярность среди молодежи: на разных платформах социальных сетей вы можете встретить большое количество мемов на эту тему, а в типах личностей почти каждый из нас может узнать себя.

Типология Майерс-Бригс (МВТИ) подразумевает распределение людей по шестнадцати группам, основанное на сочетании ярко выраженных черт друг с другом.

Всего этих черт восемь, которые объединены попарно в четыре шкалы и являются противоположностями друг друга.

То есть:

1. Экстраверсия (E) — Интроверсия (I)

Стоит пояснить, что понятий экстраверсии и интроверсии в психологии много. Но в большинстве люди понимают экстравертов как общительных, весёлых, активных людей, лёгких на подъём, которым всё время нужно быть задействованными в чём-то, а интровертов, наоборот, как спокойных и тихих ребят, которые сосредоточены на собственных переживаниях и имеют одного-двух близких людей. Такова трактовка экстраверсии и интроверсии Карла Густава Юнга, которая является самой распространённой на данный момент и на теории которого основан МВТИ.

2. Мышление (T) — Чувство (F)

Мыслящий тип судит о ценности тех или иных вещей, используя логику и аргументы. Чувствующий тип фокусирует своё внимание на эмоциональной стороне жизненного опыта и судит о проблемах в категориях «плохой или хороший».

3. Интуиция (N) — Ощущение (S)

Интуитивно направленные люди ориентируются на свои субъективные ощущения,

рождающиеся внутри и не имеющие какого-либо обоснования под собой. Сенсорно же направленные люди используют конкретную информацию, которую получили, например, через органы чувств и анализ уже имеющегося опыта.

4. Рациональность (J) — Иррациональность (P).

Эти понятия объяснить несколько сложнее, но они являются наиболее общими, которые включают вышеперечисленные черты и дают старт дальнейшему анализу. Для рационально ориентированных людей главным является результат, для иррациональных же важен процесс. Рационалы предпочитают действовать по чётко намеченному плану, составлять всевозможные списки, таблицы и схемы. Иррационалы живут и дышат импровизацией.

Рядом с функциями дано их буквенное англоязычное обозначение, которое используется для удобства обозначения типов и с которым вас поймут в любой стране. По ним вы, кстати, уже можете сделать некоторые выводы о предпочитаемых способах работы с информацией вас и ваших знакомых.

Сочетание этих букв дают 16 типов личности, характеристика которых начинается от специфичности взаимодействия с другими людьми, а заканчивается наиболее характерной внешностью.

Это типирование широко используют в диагностических целях в различных областях, таких как психология менеджмента и организационное развитие, психологические аспекты

педагогике и обучения. Так же ориентируясь на тип личности человека, можно подобрать профессиональную деятельность, в которой он проявит себя успешнее всего.

Однако МБТИ критикуют прямопропорционально её популярности. Во-первых, проблемы типологии в первую очередь связаны с низкой валидностью её методик. Описание типов, которые люди получают в качестве результата после прохождения опросника, часто не соответствует реальности. Проходя один и тот же тест в разные периоды времени вы можете получить абсолютно различные результаты, не говоря уже о том, чтобы использовать разные методики. Поэтому присвоение себе того или иного типа личности остаётся сугубо за самим человеком. Это не исключает факта субъективизации всего процесса, а, следовательно, подтвердить научную сторону этой теории становится очень сложно.

Причисление человека к той или иной группе почти сразу же подводит к приписыванию человеку различных форм поведения, а, следовательно, и ожидания от него какого-то «подвоха». Это снова нас приводит к обобщению и исключению фактора индивидуальности. Мы помним, что нашему мозгу так проще, но, я считаю, что типировать людей не совсем корректно, так как это может привести нас к ложным выводам и суждениям. Именно поэтому такая яркая и известная теория ограничивает нас во многих аспектах, не давая сознанию расширить свои границы, узнать что-то новое и продвинуться вперёд, заставляя застыть на мёртвой точке. Точно ли это то, к чему мы стремимся?



Четыре определяющие наших мыслей

Наверняка вы слышали о типах личности по классификации Майерс-Бриггс (MBTI), например, полемист, посредник, администратор, а также видели заглавные буквы, относящиеся к этим типам: ENTP, INFP, ISTJ. Но задумывались ли вы, что значит каждая из этих буквы, почему они стоят именно в таком порядке и как понять человека с тем или иным типом личности?

Для начала стоит уяснить, что когнитивные функции, коими и являются заглавные буквы типов, не определяют характер, интересы, ценности человека. Они говорят о способах получения и обработки информации и, в *намного меньшей степени*, поведении. Кстати, именно из-за того, что в интернете всё больше расходятся стереотипы о паттернах того или иного типа личности, люди ошибочно, без понимания когнитивных процессов, причисляют себя и окружающих к «злым» менеджерам, «несчастливым» посредникам, «клоунам» борцам и далее по списку.

Типология Майерс-Бриггс (основана на теории Юнга) выделяет четыре ведущие функции:

- воспринимающие, собирают информацию об окружающем мире, иррациональные: Сенсорика (**S**) и Интуиция (**N**);
- судящие, закрепляют и структурируют информацию для дальнейшего принятия решения, рациональные: Логика (**T**) и Чувство (**F**).

Также каждая из этих

функцией бывает экстравертной (**e**) или интровертной (**i**), и понимать это стоит буквально.

Экстравертная функция берёт информацию из окружающего мира, направлена на окружающий мир; она объективна. Интровертная же противоположно прошлой руководствуется исключительно содержимым в голове самого человека, то есть мысли, чувства, воспоминания; она субъективна.

Ожидается, что все эти функции имеют иерархичную структуру в конструкции личности. Главная их них, которая используется чаще всех, которая проявляется сильнее всех, называется доминирующей. Есть теория, что в детстве нам нравятся персонажи, которые ярче проявляют нашу доминирующую функцию.

Следующая по силе, вспомогательная функция, поддерживает доминирующую и проявляется так же ярко. Когда мы пытаемся кому-то помочь, чаще всего руководствуемся именно этой функцией. Третичная функция выражена слабо, первую половину жизни точно. Если вы попробуете жить, опираясь на эту функцию, можете разочароваться в себе.

Низшая функция всегда противоположна доминирующей. Она почти не проявляется, а если проявляется, мы не осознаём этого. Самая проблематичная функция с одной стороны, так как действовать с её

ENFP: Ne – Fi – Te – Si

INFP: Fi – Ne – Si – Te

INFJ: Ni – Fe – Ti – Se

ENFJ: Fe – Ni – Se – Ti

ISTJ: Si – Te – Fi – Ne

ESTJ: Te – Si – Ne – Fi

ISTP: Ti – Se – Ni – Fe

ESTP: Se – Ti – Fe – Ni

INTJ: Ni – Te – Fi – Se

INTP: Ti – Ne – Si – Fe

ENTJ: Te – Ni – Se – Fi

ENTP: Ne – Ti – Fe – Si

ISFJ: Si – Fe – Ti – Ne

ISFP: Fi – Se – Ni – Te

ESFJ: Fe – Si – Ne – Ti

ESFP: Se – Fi – Te – Ni

помощью ей сложно, а с другой — самая притягательная, потому что успешно выполнив задачу, опираясь на эту функцию, мы задействуем всю хранившуюся в бессознательном креативность и энергию, повысив тем самым самооценку.

Теперь подробнее о каждой функции, как доминирующей. Начну с воспринимающих — в названии типов они идут раньше.

Экстравертная сенсорика (Se).

Обращает внимание на всё, что его окружает, руководствуется пятью видами чувств (зрение, слух, вкус, запах, осязание), живёт настоящим моментом. Благодаря хорошей внимательности хорошо ориентируется в пространстве, из-за чего, вероятно, успешно проявляет

себя в вождении, танцах, активных видах спорта. Постоянное движение, новые впечатления, волнения — необходимость, без которой человек с этой доминирующей функцией теряет интерес к происходящему.

На самом деле для вас очень просто найти иголку в стоге сена?

Интровертная сенсорика (Si). Коротко говоря, мозг людей с этой доминирующей функцией представляет огромный накопитель информации обо всём ими пережитом, с чем непосредственно сравниваются новые ощущения, переживания, чувства. Прошлый опыт помнится в мельчайших подробностях, может проживаться в точности «как это было тогда», словно фильм прямо в голове. Ответственные, надёжные, организованные. Самые частые приверженцы традиций и правил, не любят перемены. Им проще всех учиться на ошибках прошлого, на ошибках других людей.

Услышав знакомую мелодию, вы вспомните с точностью до секунд, когда, где и и при каких обстоятельствах вы услышали эту мелодию?

Экстравертная интуиция (Ne). Люди с этой доминирующей функцией сосредоточены по большей части на будущем. В их головах всегда вертятся десятки вариантов предстоящих событий, возможностей, которые они хотели бы воплотить, но никогда не сделают этого. Они легко подмечают закономерности и связи, чаще смотрят на картину целиком, но при необходимости могут углубиться в детали. Мечтательность и богатое

воображение — это про них.

Вы везде будете искать скрытый смысл?

Интровертная интуиция (Ni). Как только люди с этой доминирующей функцией получают информацию, их мозг бессознательно начинает обработку поступившей информации, после чего выдаёт получившийся результат в самый неожиданный момент, будь то контрольная на занятии, приятный тёплый душ после долгого дня или во время набора сообщения в мессенджере. Им сложно объяснить, как они пришли к тому или иному выводу, потому что информация взялась «из ниоткуда», «по щелчку пальцев». Также они похожи на экстравертных интуитов в своём стремлении увидеть картину целиком, не расплываясь на мелкие детали, но ориентация на будущее у них выражена сильнее. Единственная функция, которую человек, по сути, не может контролировать из-за бессознательного протекания. Им сложно сосредоточиться на настоящем моменте, они всегда мыслями в другом месте, в будущем или... прошлом, чтобы, снова-таки, найти путь к будущему.

Как часто вы резко подрывались с внезапно пришедшим решением проблемы?

Доминирующие судящие функции.

Экстравертное мышление (Te). Логика и видимый результат превыше всего. Объективные, справедливые, прямолинейные, лаконичные. Они

способны отделить эмоции и чувства от фактов при принятии решений. Из-за этого окружающим могут казаться холодными, недружелюбными и властными. Даже если кто-то не нравится человеку с экстравертной логикой, они способны оценить его по достоинству. У них всегда есть проработанные теории и аргументы, которые они не постесняются навязать окружающим. Они направляют свою энергию на изменение окружающей их реальности в угоду своего комфортного существования. Организовав себя, могут организовать всех вокруг себя.

Для вас нет ничего проще, чем быть лидером?

Интровертное мышление (Ti). У людей с этой доминирующей функцией также есть куча собственных теорий, концепций и идей, только они проходят более тщательную проверку на возможность существования в мировоззрении конкретного человека. Если какая-то новая информация не вписывается в уже сформировавшуюся



систему, интровертный мыслитель пересомтрит всю свою систему в попытках найти причину, по которой информация не подходит. Они постоянно копаются в своей голове, анализируя всё подряд и сомневаясь во всём подряд. Процесс важнее, чем результат.

Вы никогда не будете пользоваться не проверенной информацией?

Экстравертное чувство

(Fe). Для них важны принятые в обществе нормы морали и ценности. При принятии решений люди с доминирующим экстравертным чувством ориентируются на них и в первую очередь думают, как принятое ими решение повлияет на окружающих их людей. И так уж получается, что они всегда окружены большим количеством людей, общение с которыми приносит большое удовольствие. Не менее важным остаётся гармония и мирное существование этих людей, которое экстравертным чувствующим

легко поддерживать из-за сильно развитой эмпатии. Случается так, что люди с этой доминирующей функцией настолько хорошо, понимают и сочувствуют окружающим, что не могут понять, где же начинаются их собственные эмоции.

Манипуляции всегда казались чем-то простым для вас?

Интровертное чувство (Fi).

В отличие от экстравертного чувства, интровертное ориентируется на собственные идеалы и принципы, даже если они кардинально отличаются от принятых в их окружении. Самая чувствительная из функций, для которой важны и негативные, и позитивные эмоции. Хорошо понимают себя, поэтому забота о собственном внутреннем мире, который очень легко разрушить, для них превыше всего.

Вы готовы помочь всем нуждающимся?

Необходимо упомянуть, что каждый тип личности имеет две интровертные и две экстравертные функции, которые чередуются. То есть, если доминирующей является интровертная интуиция, то вспомогательной будет экстравертная логика, третичной интровертное чувство, а низшей экстравертная сенсорика.

Разобравшись в этих сложных буквах и последовательностях, вам будет легко понять, как самому действовать более эффективно, почему у вас могут не складываться отношения с близкими (может у вас банально доминирующие функции противоположны?) и просто повеселиться, соотнося себя с любимыми персонажами из фильмов и книг, для типирования которых, кстати, создан отдельный сайт (personality-database).



Всё под одну гребёнку

Как всем нам давно известно, человек – это, с одной стороны, биологическое существо: такое же, как и другие животные, и отличающееся от них только особой организацией мыслительной деятельности. А с другой стороны, человек – это единственное создание, которое способно поставить социальные ценности выше первичных потребностей (вода, еда, воздух), в этом случае мы говорим, что человек является также и существом социальным. Наша социальная сущность проявляется непосредственно через общение, осознанную работу, способность приходить к компромиссу и желание заниматься творчеством, создавая тем самым что-то для других. При этом практически любая деятельность человека предполагает под собой связь с обществом. Как бы мы ни хотели и как бы ни старались, но человек не может обойтись без общества так же, как и общество без него.

Наверняка каждый из вас слышал от кого-то, либо же сам знает толкование такого известного фразеологизма, как **стричь под одну гребёнку**. Но задумывались ли вы как именно и при каких обстоятельствах закрепилось это выражение? Или о том, какова история его порождения? Для начала всё же разберём с вами значение этой фразы для лучшего понимания сути.

Фразеологизм **стричь под одну гребёнку** в прямом смысле означает: **«необоснованно и неосознанно подгонять всех под один уровень, оценивать всех одинаково, устанавливать некие стандарты и рамки,**

игнорируя существующие различия между чем-то либо кем-то». Иногда вместо глагола **стричь** используются другие: **подстригать, чесать, расчёсывать и т. п.**

Итак, основная версия происхождения данного выражения гласит, что военные уставы (а Петербургское инженерное училище было военным) уже в XIX в. требовали коротко стричь волосы. И есть предположение, что выражение **стричь всех под одну гребёнку** в значении “подгонять всех под один уровень” вышло из воинской среды, появилось благодаря солдатской стрижке «под гребёнку». В самом деле, именно на военной службе короткая стрижка нужна не только для практического удобства и соблюдения гигиены, она ещё и выступает, наряду с формой, как средство определённого уравнивания, значительно уменьшая индивидуальные различия в облике людей. Данное объяснение выглядит довольно убедительным, да, но только вот прямых подтверждений ему всё же не нашлось. Зато есть информация, позволяющая выстраивать другие версии происхождения фразеологизма.

Например, следует отметить возможность происхождения данного термина от иностранных языков. Выражения, аналогичные русскому обороту по смыслу и структуре, есть ещё в немецком (*alles über einen Kamm scheren*) и шведском (*skara alla ofver en kam*) языках. И существует гипотеза, что **стричь всех под одну гребёнку – фразеологическая калька** с немецкого, т. е. буквальный перевод иноязычного фразеологизма.



Интересно, что немецкие лингвисты тоже не пришли к единому мнению по поводу происхождения этого оборота. Существует две основные версии использования данного термина в Германии.

Согласно первой, истоки выражения лежат в работе средневековых банщиков, которые будто бы причёсывали своих клиентов после купания одной и той же расчёской. Однако кажется маловероятным, что это могло лечь в основу фразеологизма, где речь идёт чаще о стрижке, а не о расчёсывании волос. К тому же, причёски у посетителей бань наверняка были разными – так откуда тогда в словесном обороте появилась идея уравнивания? Вторая версия, конечно более убедительная, связывает фразеологизм с... животноводством? Точнее говоря, с тем, что многие овцеводы принимали за обычное дело стричь и тонкую, и грубую овечью шерсть с помощью одного и того же гребня. Как бы там ни было, появление русского оборота как кальки с немецкого тоже можно поставить под сомнение. Особенно если изучить данные русских диалектов, где найдены фразеологизмы, по форме, а иногда и по смыслу, близкие к рассматриваемому выражению.

Немного углубившись в истоки происхождения интересующего нас термина, перейдём к сути данной статьи: что же такое это ваше «обобщение» и в чём его смысл? Является ли обобщение хорошим или плохим, необходимым или ненужным? И, наконец, чем же опасны обобщения?

Так вот, **обобщения – это мысленные ярлыки, которые мы используем, чтобы избежать необходимости делать выводы с нуля, постоянно «изобретать велосипед».** Иными словами, это переход на более высокую ступень абстракции путём выявления общих признаков (свойств, отношений, тенденций развития и т.п.) предметов рассматриваемой области. Следует также отметить, что данное понятие целиком и полностью показывает нам человека больше со стороны социального, нежели со стороны биологического, ведь «обобщение» – это прямой продукт мыслительной деятельности. А как всем нам хорошо известно, мышление – это одна из основных социальных особенностей человека.

Затронув тему мышления, мы плавно подошли с вами к тому, что обобщение напрямую связано с мыслительной деятельностью человека. Существуют даже несколько видов обобщения, которые соответствуют непосредственно видам мышления. В наибольшей степени изучены обобщения в форме значений слов. Обобщение выступает также в качестве средства мыслительной деятельности. Простейшие обобщения заключаются в объединении, группировании объектов на основе отдельного, случайного признака, такой вид обобщения называется **синкретическим объединением**. Более

сложным является **комплексное обобщение**, при котором группа объектов объединяется в единое целое по разным основаниям. Наиболее сложно такое обобщение, при котором четко дифференцируются видовые и родовые признаки, объект включается в некоторую систему понятий. Комплексные обобщения (как и синкретические) представлены на любом уровне сложности интеллектуальной деятельности. При исследовании формирования новых обобщений в психологии используется **методика образования «искусственных понятий»**, когда анализируются типичные для данного человека способы группирования объектов (синкретическое, комплексное, понятийное). Одно и то же обобщение может быть сформировано в результате различной организации исследовательских действий человека (обобщение, построенное на основе минимально необходимых данных, и то же самое обобщение, построенное на основе избыточных данных).

При исследовании обобщений в психологии используются методики определения понятий, их сравнения и классификации. Широкое распространение получили исследования по целенаправленному управлению процессом усвоения обобщений. С одним словом связано обычно несколько обобщений. Актуальное использование одного из них зависит от **контекста ситуации, высказывания, от мотивов и целей** субъекта речевой деятельности.

Формирование обобщений, обогащающих общественный опыт,

представляет собой вклад и в историческое развитие мышления.

Овладев в малой степени информацией о понятии «обобщение», у вас наверняка появился следующий вопрос: **«А в чём, всё же, смысл обобщать..?»**.

На самом деле, всё очень просто. Обобщение играет ключевую роль в обучении детей и подростков. Формирование у детей понятий и обобщений считается одной из главных целей школьного преподавания. В учебниках по различным дисциплинам материал, как правило, расположен так, чтобы работа учащихся с ним приводила к соответствующим обобщениям. В методических руководствах учителям даются детальные указания относительно того, как направлять этот процесс, как проверять уровень достигнутого детьми обобщения.

Термин «обобщение» часто встречается в психолого-дидактической и методической литературе. Он применяется для обозначения многих сторон процесса усвоения знаний школьниками. Можно выделить две основные группы явлений, с которыми обычно связан этот термин. Если имеется в виду процесс обобщения, то обычно указывается переход ребёнка от описания свойств отдельного предмета к их нахождению и выделению в целом классе подобных предметов. Здесь ребёнок находит и выделяет некоторые устойчивые, повторяющиеся свойства этих предметов. Для психолого-дидактических работ типично следующее положение: «...производится обобщение, т. е. сходные качества во всех предметах

того же вида или класса признаются общими»).

При характеристике результата этого процесса отмечается умение ребёнка отвлечься от некоторых частных и варьирующихся признаков предмета. Например, ученик, практически сложив 5 палочек и 3 палочки, называет сумму. Если в новом задании на сложение 5 карандашей и 3 карандашей он сразу скажет: «Будет также восемь» или «Всё равно восемь», – то в этих ответах обнаруживается соответствующее обобщение. На уроке истории учитель может спросить детей, почему под картиной, названной «Полюдье», не стоит подпись «Князь Игорь собирает дань». Наличие обобщения, понимание детьми типичности изображенного факта выразится, например, в таком их ответе: «Потому, что ведь не только Игорь так собирал дань». При обобщении, с одной стороны, происходит поиск и обозначение словом некоторого инварианта в многообразии предметов и их свойств, с другой – опознание предметов данного многообразия с помощью выделенного инварианта.

Теперь-то мы точно будем знать, что обобщения составляют важную часть того фундамента, на котором строятся содержание и методы обучения детей и от них зависят многие вещи в дальнейшем, примером этому может послужить эффективность обучения.

Давайте теперь вместе с вами разберём не менее важный вопрос данной статьи: **«Является ли обобщение хорошим или плохим, необходимым или ненужным?»**

Как мы уже упоминали ранее, определённо, индуктивное мышление является важной частью человеческого знания и определяет всех нас как существ социальных. Но оно **не предназначено для того, чтобы дать вам 100% точность, оно показывает нам лишь «более высокую вероятность»** истины.

Приведём пример: мы знаем, что тигр по своей природе является хищником и с теоретической точки зрения он запросто мог бы съесть человека, должны ли мы обобщить, что тигр перед вами собирается вас съесть? Или мы должны проверять одного за другим каждого тигра, чтобы узнать: будут ли они есть человека? Возможно, вам повезёт, и тигр перед вами – редкое исключение, которое не ест человека, возможно, это тигр-вегетарианец. Но мы бы не делали ставку на это. Обобщение – это то, как мы выживаем. К сожалению, именно так мы различаем, профилируем и стереотипируем. К примеру, если вы идёте по тропинке и видите палку, лежащую на расстоянии, вы думаете о змеях и проявляете осторожность, пока не подойдете немного ближе и не увидите, что это не змея. Если вы видите пару вместе, вы предполагаете, что они счастливы вместе,

пока не узнаете их лучше и не узнаете, что всё не так хорошо. Если у вас был неудачный опыт общения с определенным типом людей, нормально обобщать этот опыт, чтобы включить весь тип и избежать подобного в будущем.

Но всегда помните, что это то, что вы делаете и понимаете, что обобщенное не обязательно всегда конкретное. Другими словами, будьте осторожны, но следите за особенностями, которые могут идентифицировать этого человека как отличающегося от обобщения.

Приведя несколько примеров из жизни, можно сказать, что обобщения имеют как положительную сторону, так и отрицательную в зависимости от контекста. С положительной точки зрения обобщения помогают нам получить знания более эффективные и точные в периоде школьного возраста, также они в некой степени помогают лучше понимать других людей и приходят к нам на помощь в случаях опасности. С отрицательной же стороны, если вы говорите о расе, религии или поле людей, это плохо, поскольку не все люди и не все ситуации одинаковы.



Замкнутый круг, или как выйти из треугольника Карпмана

«Весь мир – театр.
В нем женщины, мужчины –
все актёры:
У них есть выходы, уходы,
И каждый не одну играет
роль.»
Уильям Шекспир

Рано или поздно, участвуя в долговременных социальных отношениях, люди начинают чувствовать некий резонанс либо своего поведения, либо поведения окружающих. Все мы с самого детства (и на протяжении всей жизни) при разных обстоятельствах играем самые разнообразные роли: профессиональные образы, связанные со статусом человека в его рабочей деятельности, семейные (или бытовые) роли – муж, жена, дочь, и, к примеру, личные (дружеские или товарищеские). Среди всех множественных и перечисленных социальных ролей можно выделить три, которые практически каждый человек примерял на себя.

Данные роли объединяются под общим понятием **«Треугольник Карпмана»**, но, прежде чем перейти к описанию и терминологии основной идеи данной статьи, стоит напомнить, что мы всецело зависим от наших собственных взаимоотношений с другими людьми. Данные отношения часто портятся без ведомой причины, ставят человека в недоумение и приводят в мир неразрешенных, бесконечных мыслей, которые либо превратятся в темный лабиринт, либо выведут на освещённую тропу осознания и понимания некой ловушки. И цель данных мыслей – найти наилучшие способы анализа случайных драматических ситуаций, которые, несомненно, являются

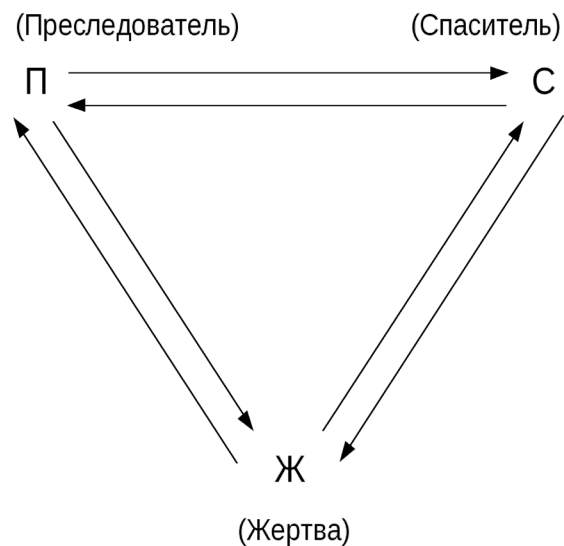
стрессовыми для любого человека.

Немного истории и фактов

Создателем заветного понятия («Треугольник Карпмана» или, как его еще называют, «Драматический треугольник», «Треугольник судьбы») является американский врач-психиатр, ученик Эрика Берна (известного психиатра, автора книги «Игры, в которые играют люди»), теоретик и практик транзакционного анализа **Стивен Карпман**. Немного изучив его биографию, можно выделить несколько интересных событий, которые привели достаточно известного в наши дни специалиста к идеям о самом треугольнике и составляющих данной фигуры.

Однажды Стивен, как он писал, в лучшие годы своей жизни, активно и долго занимался баскетболом и, в данной игре, являлся разыгрывающим защитником, чья роль заключалась в том, чтобы дать пас игрокам, приносящим очки. Эту роль психиатр выделял потому, что она позволяла охватывать все масштабы спортивной площадки и видеть каждого игрока включая того, кто наверняка забросит мяч в кольцо.

Проводя достаточно много времени в данной спортивной игре, Карпман ради некоего собственного удовольствия начал рисовать в своей рабочей тетради диаграммы всех возможных вариантов игры, желая проанализировать хитрости и стратегии противников.



В следствие этого у него оказалось около тридцати страниц со спортивными схемами, которые являлись замечательным способом провести анализ матчей и перехитрить противника. В самом начале Стивен сам не понимал, что, возможно, открывает что-то важное и научное, он просто в свободное для себя время занимался любимым делом: совмещал искусство и спорт. В конечном счёте треугольник возник из тридцати страниц, в которых Карпман выделил три наиболее распространённых способа обмана в таких спортивных играх, как баскетбол и футбол.

Путем многочисленных объединений и обобщений, появилась геометрическая фигура с тремя углами и буквами: «П», «С» и «Ж», что расшифровывается (и связывается воедино) как «Преследователь», «Спаситель» и «Жертва».

Еще один интересный факт! **Первоначально в зарисовках фигуры у Карпмана был четвертый угол: «А», что означало «Аферист» («Обманщик», «Жулик»), который начинал игру и управлял спортивной площадкой, включая присутствующих на поле.**

Лишь через несколько лет Стивен Карпман

нашел взаимосвязь между транзактным анализом и спортивными диаграммами, получив при этом похвалу и одобрение от доктора Эрика Берна. Треугольник набирал популярность и проложил определённый фундамент для создания новых взаимосвязей в единой замкнутой фигуре, например для «Треугольника Аутсайдера», идею которого предложила сестра Стивена, озвучив при этом возможное существование трёх семейных ролей. В последующем Карпман называл новую идею «Эдипов треугольник Фрейда». Но вернемся к главной сути данной статьи.

«Давай сыграем в «Орёл и решка»: орёл – я выиграл, решка – ты проиграл»

Итак, в фундаменте треугольника Карпмана лежит переключение ролей, в которые играют люди. Из вышенаписанного можно сделать вполне простой и очевидный вывод: идея возникла благодаря наблюдению за спортивными играми и последующему анализу. Она заключается в том, что самый лучший способ ввести кого-либо в заблуждение – дать другим принять участие в игре, правила которой известны только вам. Соответственно приглашённый вами человек практически всегда будет терпеть поражение, ибо вы являетесь единственной личностью, которой известно о переключениях.

Самое главное самому неосознанно не попасться на заветный крючок (что происходит довольно часто).

Основные роли в игре

В нашей главной геометрической фигуре могут участвовать (и при этом взаимодействовать) несколько личностей, но закон остается прежний

– три роли всегда лежат на поверхности. Однако погружаясь хоть в один из этих образов (одну из этих ролей), человек постепенно теряет почву под ногами и начинает избегать действительность некоего здравого смысла.



Таким образом, в треугольнике присутствуют три основные роли, разберем их подробно.

1. **Жертва** – это личность, всячески проявляющая и демонстрирующая собственную беспомощность и неспособность справляться со своими трудностями.

Один из характерных признаков проявления данной роли заключается в том, что они путают понятия уязвимости и беспомощности, и при этом большую часть времени тратят на то, чтобы «пожаловаться» на свои жизненные личные трудности и препятствия, нежели найти пути преодоления этих проблем – «Как все ужасно, я ни с чем не могу справиться. Мои проблемы – очень тяжёлый груз, который на меня давит. Ты – единственный человек, который способен мне помочь».

В данной роли человек всячески проявляет страх к окружающей реальности и жизни, постоянно ждёт чего-то плохого и подлого. Такое видение очень часто помогает Жертве искать и находить Спасателя, то есть человека, который,

якобы, может помочь и проявить сочувствие, а в последующем (со стороны подхода Жертвы), будет обязан проявлять какую-либо помощь. Часто через некоторую временность начинает обвинять Спасателя в своих проблемах.

2. Человек, который играет роль **Преследователя**, демонстрирует стабильную критику и давление по отношению к Жертве и одновременно с этим постоянно обвиняет и подтверждает наличие беспомощности и слабости.

Преследователь способен путать вербальное насилие с силой, верит в то, что его обязанность состоит в том, чтобы преподать Жертве урок. Карпман в своих работах утверждает, что Преследователи могут ощущать себя Жертвами некой системы, которая сделала их такими для того, чтобы исправлять ошибки других людей. Человеку

тяжело закрыть глаза на проблемы, случившиеся в прошлом. Поэтому он постоянно (без каких-либо аргументов либо же с собственными домыслами) предсказывает новые трудности в будущем.

3. Спасатель – человек, который вмешивается в дела и препятствия других людей, предлагая при этом свою помощь, не спрашивая, нужно ли это кому-либо.

Личность, играющая данную роль, путает спасение с действительной помощью. При этом Спасатель убежден в том, что люди неблагодарные эгоисты.

Подытожить вышеперечисленное следует словами американского психолога и психотерапевта Клода Штайнера: **«...Жертва в действительности не настолько беспомощна, как себя ощущает. Спасатель в действительности не столь помогает, сколько думает, а у Преследователя в действительности нет веских причин для недовольства и обвинений».**

В двух словах:

«Мы все играем в игры. Мы либо начинаем их, либо являемся вовлечёнными. Главное правило состоит в том, что приглашение исходит от одной из трёх ролей: Спасателя, который хочет, чтобы им восхищались. Жертвы, которая хочет, чтобы о ней заботились. Преследователя, который хочет, чтобы его боялись.»

Стивен Карпман

Выход из замкнутого круга

Несомненно, выход из данного треугольника есть, и он в большей части своего существования и наличия (в социальных отношениях) лежит в осознании собственной роли и механизма. Как бы банально и поверхностно сие не было, но главное понимать, что мы сами несём ответственность за собственную жизнь, поступки, отношение к трудностям и проблемам, а самостоятельность – это путь в гору.

Для того, чтобы перестать носить наклепанные маски Жертвы, Преследователя и Спасателя, помните:

· При наличии какой-либо проблемы не нужно опускать руки и жаловаться, это не принесёт вам никакой пользы и не исправит ситуацию. Потратьте свои внутренние силы на решение существующих трудностей. Никто не обязан вам помогать, *мы сами творцы своего счастья и благополучия.*

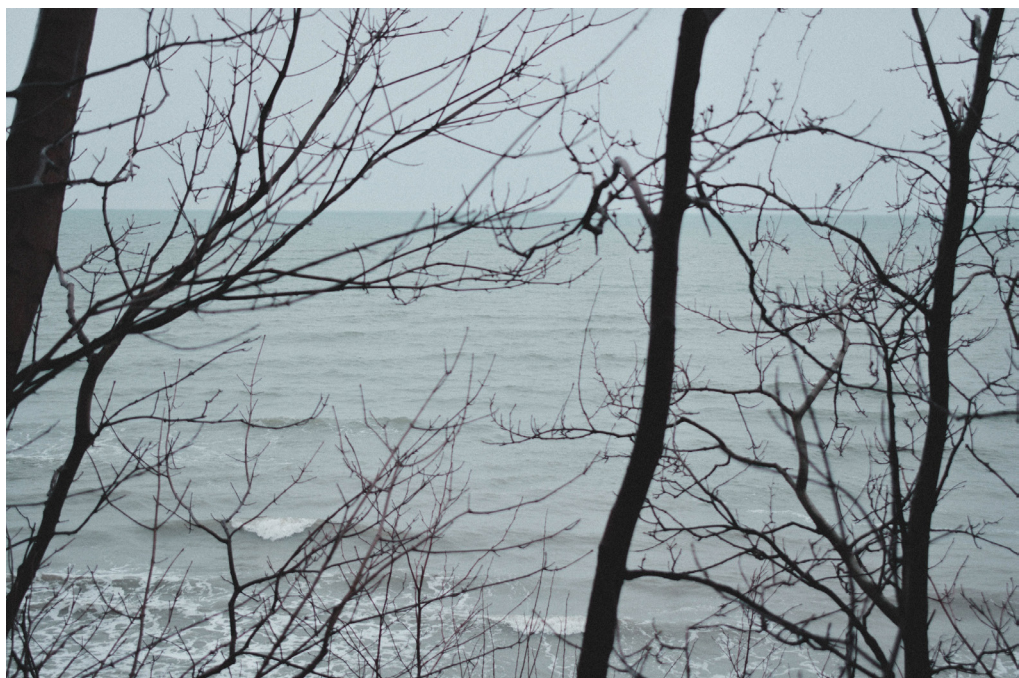
· Обвинять кого-то в своих проблемах – простое дело, но бессмысленное. Никто не должен соответствовать вашим собственным представлениям о том, что такое хорошо, а что такое плохо, что правильно, а что неправильно.

· Постарайтесь решать проблемы по мере их поступления, домыслы – не значит факты.

· Если люди не нуждаются в помощи и не просят у вас совета, молчите – снимите с себя роль Спасателя.

· Если вы всё же помогаете кому-либо, не ждите благодарности и какого-то вознаграждения, если, конечно же, вы делаете это для того, чтобы действительно помочь, а не принять какие-либо почести.

«Когда человек свободен от игр, он обретает свободу любить»



Тихое напоминание

– Вы просыпались одним утром без настроения, не понимая, какой день сегодня, с ощущением, как будто ноги не слушаются? И, конечно, с желанием быстрее его пережить, промотать, пролистать, забыть.

Наверное, у каждого такое случается хотя бы раз в месяц. Силы заканчиваются, а казалось, что лимит не наступит никогда. Планы просто развеиваются, как будто их писали на песке, а затем смыли очередной волной. Настроение такая штука – к нему нужен подход.

Я хочу рассказать про опору, которая каждому знакома, но, наверное, она такая простая, что про неё все забыли. Про это слово нам известно из сказок, есть упоминания из трактатов философов, даже в религии это ключевое понятие.

Вера. Она вступает в бой, когда отступает всё остальное. Тихая и скромная сила у того, кто верит.

Сейчас погода, настроение, световой день – всё меняется с неумолимой скоростью.

Трудно уследить за своим отношением к событию: мы так думаем, или мы прочитали новости и наше отношение преобразилось само по себе? А может лучше вообще не читать новостей?

Кажется, мир человеческий хуже Титаника трещит по швам, обнажая его душу: внутри мало что осталось, так трудно продолжать искать хорошее в каждом дне и помогать друг другу.

Не то чтобы людям надо сплотиться, наверное, каждому нужно найти этот луч внутри, который является безмолвным напоминанием: ты не один.

Мы созданы с таким прекрасным набором качеств: сопереживание, доброта (детское слово такой недетской черты характера), честность, благоразумие. Но вера, как я думаю, рождается в процессе каждодневного выбора, когда не остаётся места злости или отчаянию.

На ум приходит сказка про гадкого утенка. Всем она известна, и в ней сначала горячо сопереживаешь маленькому существу, а потом трогательно подмечаешь, как он подает пример храбрости и любви. Можно прочесть, что Андерсон писал эту сказку и про себя тоже, ведь ему пришлось столкнуться с невзгодами прежде, чем он стал знаменитым писателем.

Второй пример – это сказка «Карлик Нос». Мальчик Якоб высмеивает старую женщину, за что она превращает его в карлика. И в середине истории есть несколько крючков, на которые клюнул бы любой другой человек. Но Якоб был чист сердцем, кстати, именно поэтому он был так нужен этой старой ведьме – она искала того, кто чист сердцем для свершения обряда.

Чтобы повернуть, казалось бы, удивительное, достаточно делать не так много: читать книжки, стараться с пониманием относиться к людям и к себе тоже, не опускать руки несмотря ни на что. Кажется, что это так просто. Тогда почему так не делают все?

Сказки знакомы практически каждому, родители, наверное, всем говорили, как надо себя вести. Но что осталось у нас в памяти?

Я всего лишь хочу напомнить, что у каждого человека внутри достаточно светлых качеств, и сейчас фундаментально важно оставаться (впишите свои положительные черты характера) человеком.

Чтобы взглянуть на себя в то самое утро из начала моей колонки, когда кажется, что ничего не поменяется, и дать себе передышку: не спешить, подумать. Принять себя, не осуждая, – и тогда наверняка сил станет больше, а жизнь – проще.



Карты Таро. Картонка с картинкой или предсказание?

«Я королева пентаклей, а он какой-то паж жезлов. Мы не подходим друг другу»

Ничего не поняли? Сейчас объясню.

В настоящее время всё больше и больше популярности набирают гадания на картах Таро. Они просто заполнили социальные сети и реальную жизнь. Начиная с раскладов неизвестной гадалки в TikTok и заканчивая посиделками с подружкой и картами. Вам смогут предсказать ваше будущее, узнать, что о вас думает загаданный человек и даже рассказать, какие вопросы на экзамене вам выпадут. Но правда ли всё это?

Перед тем, как ответить на вопрос, введу в курс дела и расскажу немного о Таро.

Колода состоит из 78 карт, в каждой из которых были обобщены какие-то жизненные ситуации. Потеряв хотя бы одну карту, расклад уже не будет правдивым. Таро имеют схожесть с игральными картами.

Тут тоже есть свои 4 «масти» — это младшие арканы. Помимо них существуют и старшие арканы, которые являются основой для не менее популярной матрицы судьбы.

Каждая карта имеет свою интерпретацию. Самое известное таро – Уэйта. Гадать можно как себе, так и кому-то другому. Вопрос задается чётко, перед всей процедурой необходимо узнать у человека немного информации о происходящей в данный момент ситуации. Основное предназначение колоды – гадание и поиск тайных знаний.

На самом деле, эти карты вещь довольно противоречивая. Поэтому предлагаю разобрать основные плюсы и минусы.

Плюсы:

1. Сходство с метафорическими картами

Колода также имеет свои образы, свои архетипы. Трактование карт напрямую зависит от человека, который гадает. Зная какие-то фрагменты из истории, гадающий предполагает, какой может быть исход, и, скорее всего, исход уже находится у гадающего в голове, но доступ пока что закрыт. При работе открывается путь к бессознательному

2. Расклады сбываются

Есть много случаев, когда описанные в гадании события на самом деле сбывались.

3. Возможность изменить будущее



Так как таро – своеобразный путь к бессознательному, то, проанализировав всю ситуацию, можно решить, что и как делать дальше.

Минусы:

1. Отсутствие научной основы

Таро никак не подтверждены наукой. Исследований на эту тему проводилось немного, меньше, чем про астрологию, например.

Был проведен эксперимент, в котором на протяжении 100 дней из колоды вытаскивали одну карту. И если бы таро показывали ответы, то вероятность выпадения определённой карты была бы не случайна, но этого не произошло.

2. Религия

Понятие «греха» существует не в одной религии. Разберёмся на примере христианства и ислама. Карты таро никак не наносят вред божественной природе человека, однако имеется запрет на магию, гадания, волшебников, чародеев, вызывающих духов и других. О причинах запрета нигде не говорится.



3. Возможность заработать деньги

Говорят, что для энергообмена и правильности предсказанных событий необходимо что-то отдать. Этим могут воспользоваться различные шарлатаны, выдумавшие всю информацию, и заработать на вас денег.

4. Энергопотери

Гадание — процесс энергозатратный. И если гадать довольно часто, например, на развитие отношений, сил может не хватить на нормальное их развитие в реальной жизни

5. Неправильная расшифровка карт

Большое количество разных обобщённых значений имеет каждая карта. Неправильная расшифровка карт может привести и к неправильному предсказанию грядущих событий в целом.

Таким образом, мы разобрались, что такое таро, выявили основные плюсы и минусы гаданий. И теперь точно ответить на вопрос, правда ли все это, невозможно. Но вы сами для себя сможете решить, верить ли в карты или нет.



Что же я ощущаю: Эффект Дежавю

Часто люди сталкиваются с таким необъяснимым чувством, вроде момент или событие происходит сейчас, однако ты понимаешь, что когда-то это уже было. В большинстве случаев во время дежавю человек не может восстановить в памяти, когда именно это происходило, но уверен — это точно было.

Что представляет из себя дежавю?

«Дежавю» — пришло к нам из французского языка («déjà vu»). В оригинале слово можно расшифровать как «уже увиденное». Данное явление изучали Зигмунд Фрейд, его ученики, хирурги, психологи и даже историки. Но первым, кто описал этот феномен и назвал этим самым словом «дежавю» французский психолог Эмиль Буарак в 1876 году.

Буарак уделил этому явлению место в своей научной книге. Но всё же впервые упомянул термин, отвечая на вопрос читателя журнала *Revue philosophique de la France et de l'étranger* («Философское обозрение Франции и зарубежья»). Человек рассказал в своём вопросе, что ранее испытывал какие-то странные чувства: приехав в Париж впервые, он отчётливо понимал, что будто бы уже бывал там раньше. Также читатель привёл ещё несколько подобных примеров.

Буарак отвечал так:

«Рассмотрев описанные в статье факты, я раздумываю об иллюзии памяти, которая мне кажется однотипной».

Его слова: «Со мной это тоже случалось. Например, когда впервые увидел памятник, местность, человека, что заставило меня вдруг осознать: вопреки моему суждению, я уже будто бы видел это. Невозможно описать, когда это было: воспоминание и ощущение было очень живым и ясным. Это ощущение не исчезло при дальнейшем обдумывании: оно только усиливалось. Я зафиксировал этот опыт ещё одним примером: когда впервые читал книгу и понимал, что ранее будто бы уже сталкивался с подобной информацией».

В том письме Буарак не рискнул объяснить явление с научной точки зрения. Он лишь предположил, что у памяти бывают собственные галлюцинации.

Спустя 20 лет о похожем опыте пациента публично во время научного собрания рассказал французский невролог Франсуа-Леон Арно. Арно рассказывал, как пациент почувствовал повторение ситуации, когда пришёл на свадьбу к брату, лечился в психиатрической больнице и посещал только что построенный ресторан. Всё это происходило впервые, но пациент Арно будто бы переживал это во второй раз.

Психология и дежавю.

В 2003 году психолог Алан Браун опубликовал в журнале *Psychological Bulletin* статью. В ней он проанализировал результаты исследований в когнитивной психологии и научных исследованиях памяти при детальном изучении головного мозга.

Браун был одним из первых учёных, кто начал рассматривать дежавю с двух сторон, а именно, как психологическую особенность и как отличительную черту работы мозга. Затем точку зрения Брауна начали рассматривать учёные со всего мира. Начались попытки её доказать воздействиями на мозг.

Доктор психологических наук Джордан Гейнс Льюис в журнале *Psychology Today*, писала: «Ощущение дежавю испытывают 60-70% населения планеты. Обычно оно появляется у людей 15-25 лет, но дальше – пропадает».

В своей статье Льюис апеллирует **тремя теориями возникновения дежавю:**

1. Несоответствие от восприятия окружающего мира и ощущений от него.
2. Сбой между долгосрочными и краткосрочными цепями в мозге. Это может привести к дежавю. Этот пункт – не результат механического повреждения, но явление, возникшее на основе некоторой неврологической особенности.
3. Льюис акцентировала внимание на особенностях физической работы мозга и подтвердила, что этим можно объяснить появление дежавю.

Существует ли отдел мозга, который отвечает за дежавю?

Существует. Данный отдел называется гиппокамп, который отвечает за память.

Джордан Льюис в своём материале говорит: «При эффекте дежавю энторинальная кора (часть мозга, относящаяся к гиппокамповой формации) активируется без



фактического запуска цепей памяти. Поэтому люди, страдающие припадками, часто испытывают ощущение дежавю: у них во время начала припадков происходит стимуляция этой части мозга».

Короткая память хранит информацию на протяжении нескольких минут. За всё это отвечает гиппокамп: воспоминания, которые в свою очередь связаны с тем или иным событием, разбросаны по разным чувственным центрам мозга, но соединяются они в определённом порядке гиппокампусом. Кроме короткой памяти существует ещё и долгосрочная память, которая располагается на поверхности мозга, вдоль височной части.

В реальности, справедливо то, что прошлое, настоящее и будущее существует в нашем мозге, но при этом не имеет своих чётких границ.

Когда мы переживаем момент в настоящем, то автоматически начинаем сравнивать его с похожим прошлым и уже решаем, как следует реагировать на происходящее в ближайшем будущем. Именно тогда и включаются все необходимые области мозга.

В том случае, когда связей между кратковременной и долговременной памятью слишком много, настоящее может восприниматься как прошлое и в таком случае возникает эффект дежавю.

Реинкарнация или всё же перезагрузка?

Большинство людей склоняются к тому, что дежавю – это что-то загадочное, в нём замешаны потусторонние силы. Происходит оно в результате того, что ученые толком не могут объяснить, почему же возникает дежавю.

Парапсихологи объясняют дежавю с помощью теорий реинкарнации: в том случае, если человек проживает не одну жизнь, а несколько, он может вспоминать некоторые эпизоды одной из них.

Древние греки верили в реинкарнацию, даже ранние христиане и довольно известный швейцарский психолог Карл Густав Юнг, который верил, что прожил две параллельные жизни. Одна жизнь – его, а вторая – жизнь врача, жившего в VIII веке. Карл Густав Юнг называл реинкарнацию генетической памятью. В данном случае чувство дежавю объясняется как воспоминание о прошлой

жизни. Однажды Юнг испытал яркую вспышку дежавю: он впервые увидел картину XVIII века, на которой был изображен врач. Юнг сразу узнал пряжки на ботинках доктора Юнга, как будто эта обувь когда-то принадлежала ему.

Тина Тернер, приехав в Египет, вдруг увидела вполне знакомые пейзажи и предметы и вспомнила, что во времена фараонов она была подругой знаменитой царицы Хатшепсут.

Виды дежавю

Существует четыре вида дежавю:

1. D;j; visit; («дежа визите»)

– уже был здесь. Находясь в новом месте человек ощущает, что оно ему знакомо. Что он уже находился здесь когда-то. Этот термин связан с местом и ориентировкой в пространстве.

2. Presque vu («преске вю») – почти увиденное. Наиболее популярное явление, когда человек не может вспомнить слово, название, имя, фразу. Такое состояние очень мешает, отвлекает. До 2–3 дней может задержаться в мыслях поиск нужного слова.

3. D;j; v;cu («дежа веку») – уже слышал звуки и запахи. Это смутное ощущение того, что человек может предсказать, что будет дальше. Он вспоминает знакомые запахи или слышит звуки, которые дают толчок для дальнейших воспоминаний. Но эффект ограничивается только ощущениями. Дальнейших воспоминаний не случается.

4. D;j; senti («дежа сенти») – уже чувствовал. Ощущение, что чувства или эмоции уже были. Будто человек уже чувствовал то же самое, что и в данный момент.

В качестве объяснения этого дежавю можно привлечь, и модели глобального сопоставления, как их называют психологи. Та или иная ситуация может показаться человеку знакомой, потому что она довольно сильно напоминает ему о прошлом событии, хранящемся в его памяти, или если она имеет сходство с большим количеством событий, хранящихся в памяти. То есть вы уже не раз оказывались в идентичных и довольно похожих ситуациях. Таким образом, ваш мозг суммировал и сравнивал эти воспоминания, в результате чего распознал картинку, похожую на них.

Итак, с точки зрения психиатров, дежавю – это симптом. Хотелось бы объяснить прорывы во времени ясновидением и интуицией, но психиатры неумолимы – множественные проявления дежавю являются психической патологией.

Эксперты-психиатры обеспокоены тем фактом, что это явление сопровождается потерей связи с реальностью, однако лишь на несколько секунд. Учёные признают, что ещё недостаточно осведомлённости об этом явлении.





Больше новостей факультета:

 https://vk.com/mpf_grsmu

 @mpf_grsmu

Связаться с нами:

 weare_response@mail.ru

 @weare.response