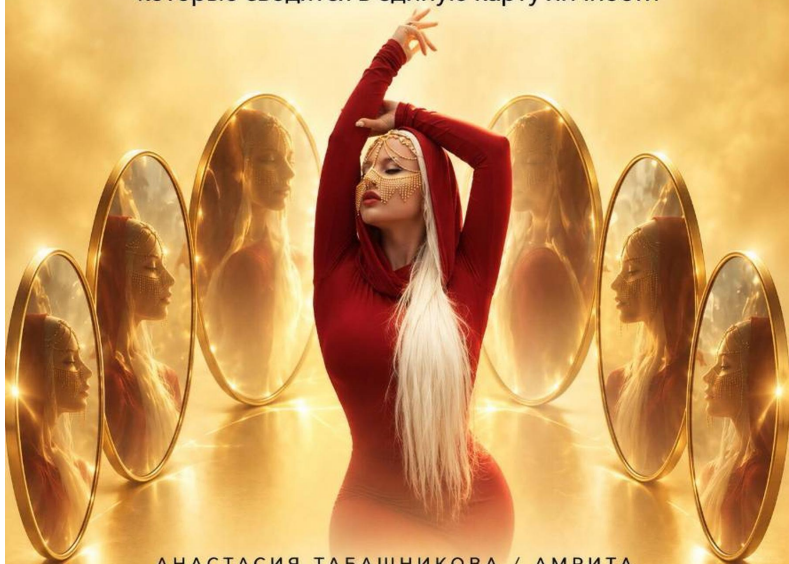


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПРАКТИКУМ САМОДИАГНОСТИКИ

КТО Я БЕЗ ИЛЛЮЗИЙ

30 тестов самопознания,
которые сводятся в единую карту личности



АНАСТАСИЯ ТАБАШНИКОВА / АМРИТА



Потеря иллюзий = обретение истины.

Анастасия Табашникова
Психологический
практикум самопомощи
"Кто я без иллюзий: 30
тестов самопознания,
которые сводятся в
единую карту личности"

*<https://litres.ru/74495402>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Вы проходили десятки тестов, узнавали, какой у вас психотип, архетип, роль в отношениях или в сфере самореализации, и вы закрывали вкладку — и жили дальше так же, как жили. Потому что тест живёт сам по себе и не отвечает на главный вопрос: и что теперь?

Здесь тридцать тестов сводятся в одну карту, а не в тридцать разных ярлыков. И карта эта не льстит. Вопросы устроены так, что соврать себе почти невозможно: не «насколько вы реактивны», а «портится ли ваш вечер, если близкий пришёл в плохом настроении».

Вы узнаете, кто на самом деле у вас за рулём — Взрослый или испуганный внутренний Ребёнок. Почему вы снова выбираете одного и того же партнёра под разными лицами. Где заканчивается забота и начинается роль Спасателя, из которой не выбраться. И самое неприятное: в чём конкретно вы себя обманываете прямо сейчас.

Это не тест на пять минут ради красивой картинки. Это тридцать зеркал, поставленных так, чтобы отражение нельзя было поправить.

Содержание

Почему тесты ничего не меняют	7
Три вопроса, на которые отвечает эта книга	9
Как пользоваться	10
Чем проективный тест отличается от опросника	11
Сколько это займёт	12
Что понадобится	13
О чём эта книга не говорит	14
Глава 1. Ассоциативный тест: куб в пустыне	15
Инструкция	16
Ключ	17
Куб — это вы	18
Лестница — ваши друзья и ближний круг	20
Конь — партнёр	21
Цветы — дети и то, что вы растите	22
Буря — трудности и угрозы	23
Сочетания, которые стоит проверить	24
Финальный вопрос	25
Что дальше	26
Глава 2. Семь радикалов личности	27
Тест	28
Блок 1	29
Блок 2	30
Блок 3	31

Блок 4	32
Блок 5	33
Блок 6	34
Блок 7	35
Подсчёт	36
Семь радикалов: описания	37
ПАРАНОЯЛЬНЫЙ / ЗАСТРЕВАЮЩИЙ РАДИКАЛ	38
ЭПИЛЕПТОИДНЫЙ РАДИКАЛ	40
ИСТЕРОИДНЫЙ РАДИКАЛ	42
ШИЗОИДНЫЙ РАДИКАЛ	44
ГИПЕРТИМНЫЙ РАДИКАЛ — «Душа компании»	46
ЭМОТИВНЫЙ / ПСИХАСТЕНИЧЕСКИЙ РАДИКАЛ — «Мягкое сердце»	48
ТРЕВОЖНЫЙ / АСТЕНИЧЕСКИЙ РАДИКАЛ	50
Глава 3. Три типа мышления	52
Тест	53
Блок 1	54
Блок 2	55
Блок 3	56
Подсчёт	57
Три типа: описания	58
Мыслитель	58
Рефлектор	59
Центрист	60

Глава 4. Соционика: четыре дихотомии

61

Конец ознакомительного фрагмента.

62

Психологический практикум самопомощи "Кто я без иллюзий: 30 тестов самопознания, которые сводятся в единую карту личности"

Почему тесты ничего не меняют

Вы проходили их десятками. Узнавали, что вы интроверт, закрывали вкладку и жили дальше ровно так же.

В интернете их тысячи: бесплатных, с картинками, с мгновенным результатом, которым можно поделиться. И после них ничего не меняется — вы наверняка это замечали.

Причина простая. Каждый такой тест живёт сам по себе. Он отвечает на маленький вопрос и не отвечает на главный: и что теперь? Двадцать результатов, не связанных между собой, — это не знание о себе, это двадцать ярлыков.

Эта книга не про тесты. Она про то, что из них складывается.

Тридцать процедур сходятся в одну карту из одиннадцати осей. Тесты здесь — не содержание, а способ её собрать: каждый даёт одну строчку, а смысл появляется в их пересечении. Самое интересное в карте — не сами строки, а противоречия между ними. Когда три разных теста говорят об одном и том же, спорить с этим уже трудно.

И ещё одно, о чём честно предупреждаю сразу. Эта книга написана так, чтобы вам было сложнее себе соврать. В большинстве тестов видно, какой ответ «правильный», и человек выбирает его не нарочно, а просто потому, что так приятнее. Здесь вопросы заданы про поведение, а не про самооценку: не «насколько вы реактивны», а «портится ли ваш вечер, если близкий пришёл в плохом настроении».

Так что кое-где будет неприятно. Это не побочный эффект, это и есть работа.

Три вопроса, на которые отвечает эта книга

- В чём я себя обманываю?
- Что я транслирую в мир на самом деле?
- Где я ошибаюсь?

Как пользоваться

Идите по порядку. Тесты выстроены не по темам, а по возрастанию сложности: первые ничего не требуют, последние требуют честности. Если начать с конца, честности не хватит.

Отвечайте письменно. Мысленная диагностика всегда даёт завышенный результат — психика защищается, и это нормально.

Не читайте ключ до того, как ответите. Прочитанный заранее ключ превращает тест в анкету «каким я хочу быть».

В конце каждой главы стоит рамка «В карту заносим» — это строчка, которую вы перенесёте на финальный разворот. Не пропускайте её, иначе в конце придётся возвращаться.

Отвечайте про последние полгода, а не про всю жизнь. Иначе вы смешаете разные периоды и получите портрет никого.

Чем проективный тест отличается от опросника

В книге два типа инструментов, и требовать от них надо разного.

Опросник — это утверждения и подсчёт. Он даёт результат, который можно записать, сравнить с собой через полгода и положить в карту. Таких здесь большинство.

Проективный тест — это образ, который вы наполняете собой: куб, вода, девять образов, подпись. Он не измеряет и не даёт координаты. Он показывает, как вы видите ситуацию сегодня, и работает как зеркало. Эти четыре в карту не заносятся, и в конце каждой из них об этом сказано прямо.

Проективные методики не имеют норм и статистической проверки. Я говорю об этом открыто, потому что обещание точности там, где её нет, стоит дороже, чем честная оговорка. Зеркало — это тоже инструмент, просто другой.

Сколько это займёт

Тридцать процедур — это не один вечер. Опросники проходятся за пять-десять минут каждый, проективные требуют больше: там надо не отвечать, а увидеть. Разумный темп — одна часть в неделю, всего пять недель. Можно быстрее, но к пятой части лучше подойти не на бегу.

Заполненную карту имеет смысл отложить на день и вернуться к ней свежей головой. То, что в момент заполнения кажется очевидным, на завтра часто читается иначе — особенно раздел со сверками.

Что понадобится

Ручка и место, где вас не прервут. Для главы про подпись — чистый лист. Для главы про роли глазами партнёра — сам партнёр, но её можно пройти и без него, в главе объяснено как.

Бланки для проективных тестов и для карты — в конце книги. Если читаете с экрана, заведите обычную тетрадь: писать от руки здесь важнее, чем кажется. Рука отвечает медленнее головы, и это работает на вас.

О чём эта книга не говорит

Здесь нет диагнозов и нет скрининга психических расстройств. Депрессию, тревожное расстройство и всё остальное диагностирует врач на очном приёме, а не книга и не её автор.

В главе про природу тревоги есть блок, который прямо отправляет к врачу. Если он отзовётся — идите. Это не значит, что с вами что-то не так, и не отменяет остальные результаты. Это значит, что нужен другой специалист, и начинать надо с него.

Если во время прохождения станет очень тяжело — остановитесь. Книга подождёт.

Вход

Глава 1. Ассоциативный тест: куб в пустыне

Первый тест самый лёгкий, и это сделано намеренно. Он ничего не требует: ни честных признаний, ни подсчётов. Просто представьте картину и опишите, что видите. А результат вы получите такой, что дальше читать захочется.

Тест описан в книге Энни Готтлиб и Слободана Пешича «The Cube» (1995). Легенду о древнем восточном происхождении, которая ходит вместе с ним, проверить не удалось — и я не буду делать вид, что она правда.

Инструкция

Отвечайте по порядку и не читайте вперёд. Каждый образ описывайте первым, что приходит, — и записывайте, потому что к концу вы забудете начало.

— Вы видите пустыню. Какая она? Что вокруг, какая погода, какое время суток?

— В пустыне есть куб. Насколько он велик по сравнению с пустыней — теряется в ней или заполняет собой горизонт? Из чего он сделан? Прозрачный или нет? Где он находится: лежит на песке, парит в воздухе, наполовину закопан? Далеко ли он от вас?

— Где-то есть лестница. Какая она, из чего сделана, какой длины? Где она относительно куба — прислонена, лежит, стоит отдельно, далеко?

— В картине есть конь. Какой он, какой масти? Что он делает? Где он относительно куба? Привязан ли он, есть ли на нём упряжь?

— Есть цветы. Сколько их? Где они? Какие они, в каком состоянии?

— И есть буря. Где она? Насколько она сильна? Двигается ли она в сторону куба или проходит стороной? Далеко она или близко?

Ключ

Пустыня — это мир вокруг вас. То, каким вы его ощущаете прямо сейчас. Бескрайняя и пустая — мир велик и в нём одиноко. Уютная, с барханами и тёплым светом — мир скорее дружелюбен. Раскалённая, выжженная, в полдень — мир требует от вас выносливости. Ночная или сумеречная — вы в периоде, когда многое неясно. Обратите внимание и на то, есть ли в пустыне что-то живое: следы, ящерица, куст. Совсем безжизненная пустыня говорит об истощении, а не о спокойствии.

Куб — это вы

Ваше «я»: то, как вы себя ощущаете и как подаёте. У куба четыре важных признака, и читать их надо вместе, а не по отдельности.

Размер — по отношению к пустыне. Не в метрах, а в пропорции: теряется ли куб в пространстве или заполняет собой горизонт. Куб размером с дом в бескрайней пустыне — маленький. Куб с телевизор в тесной картине — большой. Величина показывает, сколько места вы ощущаете за собой в мире: занимаете ли вы пространство или стараетесь его не занимать.

Материал — ваша защищённость. Стекло и прозрачность: вы на виду, вас легко прочитать, и это может быть как открытостью, так и незащищённостью. Камень, металл, бетон: вы закрыты, к вам не подступиться, внутрь никого не пускаете. Лёд: закрыты, но хрупко — защита есть, но она может треснуть. Дерево: тёплая, живая закрытость, вы закрыты, но не наглухо. Золото, драгоценный материал: потребность ощущать свою ценность и, как правило, зависимость от того, признают ли её другие.

Положение — ваша опора. Этот признак почти всегда пропускают, а он важнее размера. Лежит на песке — вы там, где вы есть, стоите на земле. Парит в воздухе — вы не вполне опираетесь на реальность, живёте в планах, идеях и возмож-

ностях. Наполовину закопан — большая часть вас не проявлена, вы прячете себя, и часто сами не знаете, что именно. Стоит на ребре или на углу — неустойчивое равновесие, вы держитесь усилием.

Расстояние до вас. Насколько вы сами к себе близки. Куб прямо перед вами, можно потрогать — вы в контакте с собой. Куб на горизонте, еле видный — вы наблюдаете свою жизнь со стороны, как чужую. Отдельно стоит заметить, видите ли вы в картине себя: если вы смотрите на пустыню своими глазами и себя в ней нет, это то же самое наблюдение со стороны.

Лестница — ваши друзья и ближний круг

Не конкретные люди, а ваше ощущение опоры на них.

Длина и прочность. Крепкая длинная лестница — на людей рядом можно положиться всерьёз. Хлипкая, с выбитыми ступенями, шаткая — вы не считаете, что вас удержат, даже если объективно есть кому. Верёвочная — помощь есть, но нестабильная.

Материал. Дерево — тёплые человеческие связи. Металл — надёжные, но формальные. Стеклянная или ледяная — красивые отношения, на которые страшно наступить.

Положение относительно куба. Прислонена к кубу — люди рядом и доступны, вам есть на кого опереться. Лежит на песке — связи есть, но вы ими не пользуетесь; часто это про человека, который всё делает сам и не просит. Стоит отдельно, далеко — круг есть, а опоры в нём нет. Ведёт на куб сверху — кто-то имеет к вам доступ, которого вы не выбрали.

Конь — партнёр

Не конкретный человек, а ваш образ близкого: каким вы его видите и как он с вами связан.

Какой он. Породистый и ухоженный — вы видите партнёра как ценность и, возможно, как статус. Рабочий, крепкий — как надёжность и опору. Дикий, необъезженный — как свободу и непредсказуемость. Больной, старый, измождённый — стоит честно посмотреть, что вы на самом деле думаете о своих отношениях.

Масть. Читается не как символ, а как ваше эмоциональное отношение: тёмный конь у одного человека означает силу, у другого тревогу. Спросите себя, что вы почувствовали, когда его увидели.

Что делает. Стоит рядом и спокоен — близость мирная и присутствующая. Пасётся неподалёку — партнёр занят своим, и вас это устраивает. Скачет вдалеке — партнёр есть, но не с вами. Бежит прочь — вы ощущаете, что он уходит. Бежит к вам — ждёте или боитесь приближения, зависит от того, что вы при этом чувствуете.

Привязан или свободен. Привязанный конь — отношения с ограничением, и главное здесь: кто кого привязал и кто держит повод. Упряжь и седло означают взятые обязательства. Конь без ничего — свобода без обязательств, что может быть и лёгкостью, и отсутствием опоры.

Цветы — дети и то, что вы растите

Сюда попадает не только родительство: своё дело, проект, творчество — всё, во что вы вкладываете и что растёт от вашего участия.

Количество. Иногда совпадает с числом детей — рождённых или желаемых, — но настаивать на этом не надо и говорить об этом вслух другому человеку тем более. Гораздо честнее читать количество как меру: много цветов — вы вкладываетесь в многое сразу, один цветок — всё внимание в одно.

Состояние. Важнее количества. Свежие, растущие в земле — то, что вы растите, живо и питается. Увядающие — вы давно не поливали. Срезанные, в букете — красиво, но корней нет: это про то, что вы взяли готовым или что держится только вашим усилием. Искусственные — вы вкладываетесь в то, что не растёт.

Где они. Рядом с кубом или прямо на нём — то, что вы растите, очень близко к вашему «я», иногда слишком: вы и ваше дело или вы и ваши дети слиты. Вдалеке — растёт само, без вас. В тени куба — заслонено вами.

Буря — трудности и угрозы

Сила. То, какими вы видите проблемы в принципе. Лёгкий ветер, пыль — трудности для вас рабочий момент. Песчаная буря до неба — любая проблема переживается как катастрофа. Стоит сверить это с тем, что вы написали про стену в главе 8: обе картинки про трудности, и они должны сойтись.

Расстояние и направление. Далеко и проходит стороной — вы ощущаете себя в безопасности. Идёт прямо на куб — вы живёте в ожидании удара, и часто это состояние, а не факт. Уже накрыла куб — трудность не будущая, а нынешняя, вы сейчас внутри неё.

Бури нет вовсе. Два варианта, и различить их можете только вы. Либо период действительно спокойный, и тогда всё в порядке. Либо вы не позволяете себе видеть приближающееся — и тогда стоит спросить, что именно вы предпочитаете не замечать.

Сочетания, которые стоит проверить

Отдельный маркер почти ничего не значит. Значение даёт сочетание, и вот четыре самых говорящих.

Большой куб и слабая лестница. Человек занимает много места, но опереться ему не на кого. Часто это про тех, кто всем помогает и никого не просит.

Маленький куб и огромная буря. Ощущение себя незначительной перед лицом обстоятельств, которые сильнее вас. Сверьтесь с локусом контроля — здесь почти всегда внешний.

Прозрачный куб и конь вдалеке. Вы полностью открыты, а близкий держится на расстоянии. Или наоборот: вы открылись слишком быстро, и его это отдалило.

Закопанный куб и пышные цветы. Вся энергия ушла в то, что вы растите — в детей, в дело, в других людей, — а вас самих в картине почти не видно.

Если ни одно из сочетаний не про вас, это тоже результат: картина сбалансированная, и куб как инструмент вам сейчас мало что добавит.

Финальный вопрос

Что в этой картине вам хочется изменить? Измените мысленно прямо сейчас — и посмотрите, что мешает сделать то же самое в жизни.

Что дальше

Этот тест вы прошли за десять минут и уже узнали о себе больше, чем даёт любой бесплатный тест в интернете. Но он не измеряет, а показывает. Всё, что дальше, будет точнее и неудобнее.

Эта глава в карту не заносится. Зеркало, а не измерение. К ней стоит вернуться в самом конце, когда карта будет собрана, — и перечитать свои же ответы уже зная, кто их писал.

Часть I. Характер: из чего я сделана

Эта часть — про то, что вам досталось и почти не меняется. Характер не переделывают: с ним договариваются и учатся им пользоваться. Тревожность не лечится решимостью, а истероидность — призывом быть скромнее.

Шесть тестов подряд. Первые четыре — опросники, пятый про подпись и шестой ассоциативный дают передышку. Проходите по порядку и не подглядывайте в тратовки, пока не ответите.

Глава 2. Семь радикалов личности

Система Виктора Пономаренко, «Практическая характеристология». Семь врождённых черт, которые есть у всех, но в разной силе. Чистых типов не бывает — у каждого свой профиль, где два-три радикала выражены, а остальные тише.

Тест

Сорок два утверждения в семи блоках, по шесть в каждом. Отмечайте всё, что про вас. Не выбирайте «лучшие» ответы — здесь нет хороших и плохих радикалов.

Блок 1

☐ У меня есть цель, ради которой я готова терпеть многое.

☐ Несправедливость выводит меня из себя сильнее, чем собственные неудачи.

☐ Я долго помню, кто как со мной поступил.

☐ Явижу систему целиком и то, где в ней слабое место.

☐ Ради результата я могу поступиться комфортом и отношениями.

☐ Мне трудно отказаться от начатого, даже когда очевидно, что пора.

Блок 2

☐ Беспорядок вокруг мешает мне думать.

☐ Мне нужны правила и понятные критерии, иначе я раздражаюсь.

☐ Я довожу до идеала даже то, чего никто не заметит.

☐ Резкие перемены планов выбивают меня надолго.

☐ Я злюсь, когда люди не соблюдают договорённости.

☐ Мне нужно, чтобы вещи лежали на своих местах.

Блок 3

- ☐ Мне важно, какое впечатление я произвожу.
- ☐ Равнодушие ранит меня сильнее, чем критика.
- ☐ Я умею зажечь аудиторию и люблю это делать.
- ☐ Я замечаю, что иногда усиливаю эмоции, чтобы меня слышали.
- ☐ Я легко меняю образ и подстраиваю подачу под аудиторию.
- ☐ Мне быстро становится скучно там, где на меня не смотрят.

Блок 4

- ☐ Мне нужно много времени наедине с собой, иначе я истощаюсь.
- ☐ Меня занимают идеи и смыслы больше, чем люди и события.
- ☐ Я делаю по-своему, даже когда есть проверенный способ.
- ☐ Обязательное общение по расписанию меня выматывает.
- ☐ Мне неинтересно то, что интересно большинству.
- ☐ Я плохо считываю, что от меня хотят люди, пока не скажут прямо.

Блок 5

- ☐ У меня много энергии, и мне трудно сидеть на месте.
- ☐ Я быстро зажигаюсь новым и так же быстро остываю.
- ☐ Я легко схожусь с людьми и легко расстаюсь.
- ☐ Скука для меня хуже трудностей.
- ☐ Я берусь за несколько дел сразу и не всегда довожу.
- ☐ Я быстро отхожу после ссоры и не помню обид.

Блок 6

- ☐ Я чувствую настроение другого человека раньше, чем он скажет.
- ☐ Мне физически тяжело в конфликте, я стараюсь его погасить.
- ☐ Чужую боль я переживаю почти как свою.
- ☐ Меня легко задеть, и я долго это в себе ношу.
- ☐ Мне трудно отказать человеку, которому плохо.
- ☐ Жестокость в кино или новостях я переживаю физически.

Блок 7

☐ Я перепроверяю сделанное по несколько раз.

☐ Прежде чем начать, я просчитываю, что может пойти не так.

☐ Новое и неизвестное меня скорее пугает, чем притягивает.

☐ Я откладываю решения, пока не почувствую себя в безопасности.

☐ Мне спокойнее, когда рядом есть тот, на кого можно опереться.

☐ Я заранее продумываю, как буду выбираться, если что-то пойдёт не так.

Подсчёт

Блок 1 — паранояльный. Блок 2 — эпилептоидный. Блок 3 — истероидный. Блок 4 — шизоидный. Блок 5 — гипертимный. Блок 6 — эмотивный. Блок 7 — тревожный.

Запишите дробью: «паранояльный 5 из 6, эпилептоидный 1 из 6» и так далее. Два блока с наибольшим числом отметок — ваш ведущий профиль. Читайте описания только этих двух.

Если отметок много везде — вы отвечали про разные периоды жизни. Пройдите заново, держа в голове последние полгода. Если мало везде — вы отвечали про то, какой хотите быть.

Дальше по каждому из двух ведущих читайте главный мотив, что демотивирует, стратегию развития и чего избегать.

Семь радикалов: описания

Читайте только два ведущих. Остальные пять есть у вас тоже, но тише, и разбирать их сейчас незачем.

ПАРАНОЯЛЬНЫЙ / ЗАСТРЕВАЮЩИЙ РАДИКАЛ

«Идейный вождь»

Ключевые черты. Принципиальность, целеустремлённость, чувствительность к несправедливости, склонность застревать на значимых переживаниях. Паранояльный мыслит стратегически, глобально, тщательно анализирует мотивацию людей и оценивает поведение через собственный внутренний кодекс. Люди с мощным внутренним стержнем, требовательны к себе и окружающим.

Главный мотив. Продвижение значимой идеи, защита ценностей и достижение успеха. Он стремится к порядку, честности, последовательности и влиянию на систему. Для него важно исправлять несправедливость, добиваться результата и действовать так, чтобы собственные принципы оставались непротиворечивыми.

Что демотивирует. Ложь, скрытность, непоследовательность, нарушение договорённостей, манипуляции. Сильное раздражение вызывают ситуации, где отрицают его вклад или где решения принимаются непрозрачно. Недоверие других людей воспринимает как угрозу.

Стратегия развития. Разделять факты и интерпретации. Тренировать постепенное доверие — небольшими ша-

гами с возможностью проверки. Рассматривать альтернативные объяснения событий, чтобы избежать фиксации на единственном негативном сценарии. Завершать ситуации внутренне, прежде чем переходить к новым задачам.

Чего избегать. Навязчивого анализа чужих мотивов, поиска угрозы там, где достаточно прямого диалога, давления ради собственной правоты. Потребности исправить всё любой ценой, хронического удержания обид и длительного возвращения к старым конфликтам.

Ключ. Объективность плюс умеренность. Паранояльный наиболее эффективен, когда соединяет стойкость и идейность с опорой на реальные данные, а не на внутренние предположения или эмоциональные триггеры.

Совет. Фиксируйте ситуации, когда доверие оправдалось. Маленькие подтверждения надёжности окружающих снижают напряжение, дают больше гибкости и позволяют направлять вашу силу — устойчивость и принципиальность — конструктивно.

ЭПИЛЕПТОИДНЫЙ РАДИКАЛ

«Человек-порядок»

Ключевые черты. Структурность, аккуратность, последовательность, самоконтроль, педантичность. Эпилептоидный опирается на правила, предпочитает ясные алгоритмы и устойчивый ритм. Склонен концентрироваться на деталях, доводить начатое до конца и придерживаться проверенных решений. Эмоции выражает сдержанно, требовательно и предсказуемо.

Главный мотив. Создавать порядок и снижать неопределённость. Он стремится к чётким границам, контролю ситуации и устойчивому результату. Через структуру ощущает безопасность и собственную эффективность. Ему важно «делать правильно» и видеть, что действия логичны, последовательны и соответствуют внутренним стандартам.

Что демотивирует. Хаос, резкие изменения, отсутствие логики, нарушение договорённостей, небрежность, импульсивные решения, невозможность контролировать. Давление и неопределённость вызывают у него внутреннее сопротивление. Он плохо переносит ситуации, где отсутствуют критерии, инструкции, регламент и правила.

Стратегия развития. Тренировать небольшую гибкость через постепенные изменения в привычных алгоритмах. Различать, где порядок действительно помогает, а где созда-

ёт жёсткость. Опирайтесь на структуру, но не привязываться к единственному правильному сценарию. Снижать перфекционизм, фокусируясь на цели, а не на безупречной форме исполнения. Понимать, что ошибки – это часть человеческой природы и только они формируют «иммунитет».

Чего избегать. Чрезмерного контроля, навязывания собственных норм, доведения мелочей до идеала без пользы и нужности кому-либо, перегруза ответственностью. Избыточная требовательность приводит к напряжению, а стремление всё исправить — к утомлению и выгоранию.

Ключ. Структура плюс адаптация. Эпилептоидный наиболее эффективен, когда остаётся упорядоченным, но допускает разумные исключения. Комбинация стабильности и гибкости поддерживает его устойчивость.

Совет. Добавляйте небольшие изменения в привычные схемы — альтернативный маршрут, новый порядок действий, нестандартное решение. Это увеличивает диапазон поведения, адаптивность и стрессоустойчивость.

ИСТЕРОИДНЫЙ РАДИКАЛ

«Театр одного актёра»

Ключевые черты. Эмоциональность, яркость, впечатлительность, потребность в признании, стремление производить эффект. Истероидный легко создаёт образ, быстро загорается идеями, любит быть в центре внимания и тонко чувствует социальный контекст. Склонен усиливать эмоции, чтобы подчеркнуть значимость ситуации или собственной роли.

Главный мотив. Получать внимание, быть замеченным. Истероидный стремится к ярким впечатлениям, выразительным взаимодействиям и реакции окружающих. Признание помогает ему ощущать ценность, стабильность и принадлежность. Важны внимание, эмоции, эстетика и роль, которую он играет в глазах других.

Что демотивирует. Игнорирование, холодность, монотонность, отсутствие реакции, жёсткая критика, разоблачение несоответствий между образом и реальностью. Сдерживание эмоций, формальные задачи без возможности проявиться и ситуации, где не видно результата его усилий, вызывают сопротивление и эмоциональный спад.

Стратегия развития. Переключать внимание с впечатления на действие. Развивать навык небольших задержек между эмоцией и реакцией. Укреплять самоконтроль через

структурированные задачи с понятными шагами. Учиться выражать чувства конкретно, без драматизации. Работать над устойчивостью к отсутствию немедленного внимания.

Чего избегать. Поспешных решений ради эффекта. Подмены реальных действий яркими жестами. Сверхзависимости от признания. Манипулирования другими людьми: «усилить эмоции (чувство вины, стыда, страха, жалости), чтобы добиться своего». Игнорирования собственных границ ради роли, которая понравится другим.

Ключ. Эмоции плюс управляемость. Истероидный наиболее эффективен, когда сочетает выразительность с умеренной регуляцией. Его харизма становится ресурсом, если она не перекрывает способность к последовательным действиям.

Совет. Направляйте свою яркость туда, где она действительно усиливает результат: презентации, коммуникации, обучение, публичные задачи. Когда энергия эмоций вкладывается в дело, а не только в образ, ваша природная выразительность становится конкурентным преимуществом.

ШИЗОИДНЫЙ РАДИКАЛ

«Мыслитель»

Ключевые черты. Интровертность, погружённость в мысли, независимость, оригинальность, повышенная чувствительность к перегрузке и навязчивому общению. Шизоидный мыслит нестандартно, замечает закономерности, которые другие не видят, и предпочитает внутренний мир внешнему. Может казаться отстранённым, но это способ сохранить внутренний ресурс.

Главный мотив. Творить, создавать смысл и исследовать. Шизоидный стремится к интеллектуальной свободе, глубоким идеям и возможности думать без ограничения. Он ценит автономию, собственный темп, пространство для размышлений, творчество без рамок и шаблонов.

Что демотивирует. Формализованная работа, жёсткие регламенты, принудительное социальное взаимодействие, эмоциональное давление, вмешательство в его личное пространство. Ситуации, где требуется постоянная внешняя активность или где нет возможности побыть одному, вызывают утомление и сопротивление.

Стратегия развития. Планировать социальные контакты заранее и малыми дозами. Поддерживать связь с людьми в удобной форме — через письмо, совместные проекты или ограниченные по времени встречи. Развивать навык выраже-

ния эмоций через творчество, структурированное самовыражение или практики рефлексии. Находить формы общения, где сохраняется чувство контроля.

Чего избегать. Полной изоляции, отрицания иного мировосприятия, черно-белого категоричного мышления. Ухода в абстракцию, когда нужно конкретное действие. Игнорирования собственных эмоций до момента перегрузки. Ситуаций, где он вынужден резко менять темп или контекст общения без подготовки.

Ключ. Постепенная вовлечённость. Шизоидный наиболее эффективен, когда соблюдает баланс: сохраняет интеллектуальную автономию, но поддерживает минимальный уровень социальных связей, которые дают опору и уменьшают чувство отстранённости.

Совет. Ищите способы проявляться в мире через проекты, а не через прямое социальное давление. Это позволяет делиться идеями в безопасном формате и укрепляет ощущение собственной значимости без перегрузки коммуникацией.

ГИПЕРТИМНЫЙ РАДИКАЛ

— «Душа компании»

Ключевые черты. Высокая энергия, оптимизм, общительность, легкость и стремление к постоянной активности. Гипертим легко устанавливает контакт, быстро встраивается в любую компанию и часто становится её центром. Он загорается идеями мгновенно, заражает других энтузиазмом, создает вокруг себя атмосферу движения, но может быстро перегореть. Характерна недостаточная критичность к последствиям: он может недооценивать риски, действуя больше импульсом, чем расчётом.

Главный мотив. Получать впечатления и поддерживать высокий эмоциональный тонус. Гипертим стремится к свободе, общению, разнообразию и социальному насыщению. Для него важны динамика, новизна, ощущение перспективы и возможность влиять на людей через харизму и инициативность.

Что демотивирует. Рутина, отсутствие реакции, строгие регламенты, медленные процессы и задачи, не дающие эмоционального отклика. Одиночество, ограничение свободы, отсутствие новизны и долгие монотонные этапы вызывают спад мотивации. Холодная, сдержанная атмосфера воспринимается им как давление и быстро утомляет.

Стратегия развития. Встраивать в день небольшие элементы самоуправления: короткие списки, таймеры, фиксацию завершений. Делить большие задачи на понятные шаги, чтобы видеть движение и держать фокус. Развивать навыки самоконтроля: небольшая пауза между импульсом и действием помогает снижать риски. Формировать критичность — отслеживать, где энергия работает на цель, а где уводит в хаотичность.

Чего избегать. Скачков между задачами без завершения, обещаний «на эмоциях», попыток заполнить скуку количеством активности. Избегания неприятных эмоций через гиперсоциальность — это ведёт к рассеиванию ресурсов и снижению устойчивости.

Ключ. Энергия плюс осознанность. Гипертим наиболее эффективен, когда сочетает природный драйв с устойчивой структурой, которая удерживает направление движения и приоритеты в жизни.

Совет. Используйте свою харизму там, где она усиливает результат: в коммуникации, организации, презентациях, проектах. Не раздаривайте свою энергию — может не остаться на себя.

ЭМОТИВНЫЙ / ПСИХАСТЕНИЧЕСКИЙ РАДИКАЛ — «Мягкое сердце»

Ключевые черты. Повышенная чувствительность, эмпатия и склонность глубоко переживать эмоции — свои и чужие. Улавливает тончайшие изменения в настроении окружающих, стремится поддерживать гармонию и проявляет заботу через внимание, участие и деликатность. Он формирует прочные эмоциональные связи, искренне включается в отношения и ощущает ответственность за атмосферу вокруг. Уязвим к эмоциональной перегрузке.

Главный мотив. Создание безопасных и доверительных отношений. Эмотивный стремится к атмосфере взаимности, честности и мягкой стабильности. Ему важно понимать, что близкие люди ценят его, признают его участие и откликаются на его эмоциональные сигналы. Чувство значимости и нужности — основа его внутренней устойчивости.

Что демотивирует. Грубость, резкая критика, холодность, игнорирование чувств и конфликтная атмосфера. Формальные отношения, дистанция, эмоциональная непрозрачность вызывают тревогу и желание уйти в себя. Эмотивный тяжело переносит обесценивание, несправедливость и отсутствие благодарности за его старания.

Стратегия развития. Научиться обозначать свои потребности спокойно и прямолинейно, не подавляя их ради сохранения мира. Развивать мягкие, но устойчивые границы. Разделять собственные чувства и чувства других, чтобы не растворяться в чужих состояниях. Использовать самоподдержку: фиксировать небольшие достижения, укреплять внутреннюю опору.

Чего избегать. Чрезмерной заботы ради признания, самопожертвования, роли «эмоционального спасателя». Накопления невысказанных переживаний — это приводит к истощению и внутренней тревоге. Попыток угодить всем, что размывает личные границы.

Ключ. Чувствительность плюс устойчивость. Эмотивный раскрывается, когда умеет заботиться о других, не забывая о себе.

Совет. Дозируйте контакт, держите баланс, оставляйте место для восстановления, опирайтесь на свои чувства и не бойтесь обозначать границы — это делает отношения теплее и честнее.

ТРЕВОЖНЫЙ / АСТЕНИЧЕСКИЙ РАДИКАЛ

«Человек без опоры»

Ключевые черты. Повышенная тревожность, осторожность, ранимость к оценке, склонность к сомнениям, потребность в внешней поддержке и ясных инструкциях. Тревожный тип избегает риска, старается всё предусмотреть, заранее продумывает негативные сценарии, что создаёт иллюзию контроля, но одновременно повышает внутреннее напряжение.

Главный мотив. Безопасность и предсказуемость. Астенический стремится к минимизации риска, стабильности. Ему важно получать одобрение и подтверждение правильности своих действий, помощь в выборе и принятии решений, ощущать, что рядом есть кто-то, на кого можно опереться в сложной ситуации.

Что демотивирует. Резкие перемены, высокая неопределённость, муки выбора, задачи без чётких инструкций, давление «просто реши», критика без поддержки, необходимость быстро принимать решения. Ситуации, где нет внешней опоры или правила постоянно меняются, вызывают сильное внутреннее напряжение и избегание.

Стратегия развития. Двигаться малыми шагами, по-

степенно расширяя зону уверенности. Разделять реальные угрозы и воображаемые опасения через фиксацию мыслей. Тренировать навыки самоподдержки, самоуспокоения, самомотивации. Отмечать каждый факт успешного действия для формирования внутренней опоры.

Чего избегать. Полного избегания новых ситуаций. Заикливания на худших сценариях. Сравнения себя с более смелыми людьми. Попыток добиться абсолютной гарантии успеха — её не существует, и ожидание стопроцентной безопасности усиливает тревогу.

Ключ. Постепенность и управление вниманием. Астенический становится устойчивее, когда учится переключать фокус с катастрофизации на конкретные последовательные действия, учится брать на себя посильный уровень нагрузки и ответственности. Это дает ощущение контроля над ситуацией, легкость и уверенность.

Совет. Опирайтесь на то, что уже умеете и контролируете. Маленькие победы, регулярно фиксируемые, формируют внутреннее чувство стабильности — ту самую опору, которую тревожный тип часто ищет во внешнем мире.

В карту заносим: два ведущих радикала — например, «эпилептоидный + тревожный». Это ось «Характер».

Глава 3. Три типа мышления

Типология Андрея Курпатова, книга «Троица». Три типа мышления. Это не про ум, а про то, чем человек занят, когда думает.

Тест

Восемнадцать утверждений, по шесть в блоке. Отмечайте то, что про вас.

Блок 1

☐ Я люблю разбираться, как устроено то, что меня заинтересовало.

☐ Мне важнее понять принцип, чем узнать мнение участников.

☐ Я тревожусь о вещах, которые другим кажутся надуманными.

☐ Мне бывает всё равно, кто именно передо мной, — важна суть сказанного.

☐ В быту я рассеянна: могу не заметить, что замёрзла или голодна.

☐ Мне важно, чтобы моя картина мира не противоречила сама себе.

Блок 2

- ☐ Мне важно, как я выгляжу в глазах других.
- ☐ Я хорошо чувствую своё тело и его сигналы.
- ☐ Я оцениваю происходящее по тому, что чувствую, а не по логике.
- ☐ Теории меня мало интересуют — интересуется, касается ли это меня.
- ☐ Я хочу быть лучшей в том, что делаю, и это меня двигает.
- ☐ Я быстро понимаю, нравится мне человек или нет, и редко пересматриваю.

Блок 3

- ☐ Мне важно, от кого исходит информация, а не только что сказано.
- ☐ Я быстро понимаю, кто в группе главный и кто с кем.
- ☐ Услышав «я тебя люблю», я задумаюсь, что человек вкладывает в эти слова.
- ☐ Я хочу, чтобы вокруг было устроено справедливо и по-человечески.
- ☐ Отношения между людьми для меня — самая интересная тема.
- ☐ Мне важно, чтобы к человеку отнеслись по справедливости, даже если он мне чужой.

Подсчёт

Три типа различаются по ведущему инстинкту: конструктор опирается на инстинкт самосохранения, рефлектор — на половой, центрист — на иерархический.

Блок 1 — конструктор. Блок 2 — рефлектор. Блок 3 — центрист. Записывайте дробью, ведущий — где отметок больше.

Разница между типами не в качестве мышления, а в его предмете. Конструктор думает о том, как устроен мир. Рефлектор — о себе в мире. Центрист — о людях и отношениях между ними. Ни один из трёх не лучше.

Три типа: описания

Мыслитель

Основа его мира: информация, закономерности и модели реальности

Оценивает жизнь через разум

Ведущий инстинкт: инстинкт самосохранения

Мыслитель — работает с информацией, сравнивает все, встраивая в свою систему миропонимания. Вовлекается в те обстоятельства, которые позволяют усложнять имеющуюся систему.

"Мыслитель" в информации о типах увидит научную теорию, которая или соответствует "истине" или не соответствует. Ему совершенно безразлично, как конкретно к нему относится собеседник. У "мыслителей" отсутствует инстинкт самосохранения и тревожатся они совершенно по надуманным поводам. Поэтому, многие люди иногда не понимают их.

Мыслитель существует в абстрактных закономерностях... Сначала рационализирует события, а потом полученные абстракции использует для конструирования модели реальности.

Рефлектор

Основа его мира: он, его эмоции и чувственные потребности

Оценивает жизнь через тело

Ведущий инстинкт: половой инстинкт

Рефлектор — опирается на свои потребности, интересуется тем, во что может быть вовлечен, с чем имеет отношение и стремится добиться личных выгод. При этом он создает ценности, оценивая, что хорошо или плохо...

"Рефлектору" совершенно наплевать на все теории. Ему важно, как он сам выглядит в глазах других людей. Его радикал укоренен в половом инстинкте, а поэтому у него есть потребность быть лучшим и самым прекрасным. Подкорка учитывает только первые, самые поверхностные признаки стимула, без проникновения в суть вещей. Думать там нечем, и выводы, которые сделала ваша подкорка, оценивая ситуацию, вполне могут оказаться ошибочными.

Рефлектор существует в индивидуальных потребностях... Соотносит происходящее с собой и рефлекторно (эмоционально) отражает мир.

Центрист

Основа его мира: сущность вещей, социальные отношения, духовные потребности

Оценивает жизнь через душу

Ведущий инстинкт: иерархический инстинкт

Центрист — смотрит на мир с учетом социальных обстоятельств (как между людьми движется информация, кто к кому как относится). Стараются улучшить мир для всех, основываясь на своих представлениях о том, что есть хорошо.

У "центриста" сразу включается иерархический инстинкт, а это значит, что для него будет иметь принципиальное значение, от кого исходит данная информация или кто является участником соответствующей ситуации. Но! То, как "центрист" определяет "верх" и "низ", может оказаться ошибкой. Если центристу сказать "я тебя люблю", он будет искать смысл и значения этих слов. Правда ли он меня любит или просто хочет провести со мной вечер? А что он понимает под словом любовь? и т.д.

Центрист существует в социальных отношениях... Рисуется картину отношений относительно некоего выбранного в качестве центра предмета, явления.

В карту заносим: тип мышления: конструктор, рефлексор или центрист. Это ось «Тип мышления».

Глава 4. Соционика: четыре дихотомии

Т

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.