

АЛЕНА ТОПОЛЬСКАЯ



СОЦИОНИКА  
«ДОСТОЕВСКИЙ»

ПОЛНОЕ ОПИСАНИЕ ТИПА

# **Алена Топольская**

## **Соционика: «Достоевский».**

### **Полное описание типа**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69432427](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69432427)  
SelfPub; 2023*

#### **Аннотация**

Данная книга посвящена типу «Достоевский». Она одинаково подойдет, как опытным специалистам, так и людям, которые ранее не интересовались соционикой. Книга содержит много примеров, что значительно упрощает понимание информации. В том числе, в ней рассказывается о том, как тип функционирует. Это помогает адаптировать знания под себя и эффективным образом использовать их в жизни. Прочитав книгу, вы начнете лучше понимать себя, принимать свои особенности и далее применять их на практике.

# Содержание

Глава I. Знакомство с автором	5
Идея создания книги	9
Особенность книги	11
Глава II. Соционика и психософия	14
Соционика	15
Выводы по соционике	17
Психософия	18
Сочетание соционики и психософии	20
Примечание	21
Глава III. Сильные стороны	23
Полярность «этика-логика»	23
Полярность «интуиция-сенсорика»	25
Глава IV. Мотивация	27
Глава V. Достижение целей	29
«Статика» и «рациональность»	30
Особенность целей	31
Реализация целей	32
Преимущество	33
Глава VI. Планирование	34
Стабильный стиль планирования	35
Постоянство плана	37
Практическое применение	38
Выводы	39

Глава VII. Стрессоустойчивость	40
Поведение при стрессе	42
Глава VIII. Стилъ жизни	44
Оценка других	46
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# **Алена Топольская**

## **Соционика: «Достоевский».**

### **Полное описание типа**

#### **Глава I. Знакомство с автором**

Данную книгу хотелось бы начать со знакомства. Это поможет вам настроиться на правильную волну и снимет основной вопрос, почему мне стоит доверять.

Начну с того, что тема «предназначения» интересовала меня с раннего юношества. Так получилось, что с рождения я не обладала яркими талантами и это сильно расстраивало. Очень хотелось реализовываться, но не было понятия, как себя применять. И это не удивительно. Когда человек плохо знаком с собой, ему трудно быть особенным.

К счастью, когда пришла необходимость определяться с профессией, я выбрала поступать на факультет «психологии». В моей жизни начались прекрасных пять лет изучения психики человека. Пока я жадно поглощала информацию, творческие порывы отошли на второй план.

Однако, к концу обучения вновь накрыло ощущение безысходности. Очередной раз пришлось настойчивое желание созидать, без понимания через что могу это выразить.

Как бы странно не звучало, но в тот период я чувствовала огромную мощь и бессилие одновременно. Внутри бурлил заряд, который не находил выхода и обращался против меня. Словно, моя сила меня же и уничтожала.

На тот момент казалось, что классическая психология не способна мне помочь. Дело в том, что она является наукой. А значит, изучает то, что можно свести к цифрам и доказать. При этом, всю психику человека невозможно познать через статистические данные. Поэтому, у меня копились вопросы, которые наука даже не пыталась рассматривать. Это привело к определенным последствиям.

Так, закончив университет с отличием и, не уходя далеко от психологии, стала увлекаться смежными областями знаний. Начала с осознанных сновидений. Приобретя опыт погружения, метод несколько разочаровал, так как он тоже не вносил ясности в волнующие вопросы. Далее заинтересовала символика и философия арканов. Затем, на смену пришли метафорические карты и архетипы.

Незадача в том, что за десяток лет изысканий ни одна из освоенных технологий не давала объемного ответа «кто я такая и куда мне себя направить». Безусловно, в той или иной степени, везде касалась этих вопросов, но меня не устраивало качество обратной связи.

Например, в университете я была фанатом диагностики личности. Было пройдено и обработано множество тестов. Мне очень нравилось данное направление. Настолько, что

самостоятельно разбирала темы, так как разжигающее любопытство не позволяло дожидаться объяснений преподавателя. Тем не менее, уже тогда ощущалось, что тесты дают разрозненные знания, которых не хватает для описания целостной картины.

Мною приостановились поиски лучшей техники познания человека, когда я познакомилась с соционикой и психософией. Оказалось, что в паре типологии за короткое время помогают ближе познакомиться с собой, понять свои особенности, принять уникальность и перестать себя сравнивать с другими.

Давайте приведу пример. Он будет оторванный от реальности, зато наглядный. Представьте молодого парня, который родился с водолажным снаряжением. Ему бы сейчас бороздить океаны и исследовать морские глубины, однако он этого не делает. Более того, ему даже мысль не приходит, что ему это доступно.

Это еще не все. У него есть младшая сестра – изящная балерина. Когда она танцует, складывается впечатление, что она не касается земли. Семья смотрит на нее и восхищается красотой полета. Брат тоже от нее в восторге. К тому же он считает, что если они близкие родственники, то он в том числе должен преуспевать в балете.

Итак, он пытается повторять за сестрой, а выходит всё это комично и нелепо. Ласты путают ноги, а кислородные баллоны придавливают к земле. После череды болезненных попы-

ток, он прекращает борьбу с собой и делает выводы, что ни на что не способен. Мы-то знаем, что это не так. Только кто ему об этом расскажет? Вот соционика и психософия очень близко подходят к этой теме.



# Идея создания книги

Теперь поделюсь, как появилась идея написания книги. Чаще всего диагност, определяя тип клиента, выдает ему минимальные сведения и предлагает самостоятельно искать информацию на просторах интернета. Лично мне такая форма не близка. Объясню почему.

Школ в соционике много. Почти все они говорят о шестнадцати типах, при этом подходы к их определению и описанию могут сильно различаться. Приведу аналогию с психологией. Человеку, который не знает тонкостей, кажется, что все специалисты работают одинаково. На самом деле, в психологии выделяют множество направлений. Более того, техники, которые эффективны в одной модальности, по ряду причин являются бесполезными в другой. Хотя, в конечном итоге данные специалисты достигнут единой цели, несмотря на то что они двигались разными путями.

В соционике тоже самое. Каждая школа имеет свой инструментарий и наработки. Поэтому нет какого-то одного Центра, который диагностирует правильно, а все остальные заблуждаются. Здесь важно понимать следующее: значение имеет не то, в какой тип человека определили, а что о нем в последующем рассказали. Поэтому очень важно, чтобы полную информацию о типе выдавал тот соционик, который проводил интервью.

Таким образом, соционика бывает разной. Поэтому самостоятельный поиск информации скорее будет приводить к путанице. Более того, ряд школ в свою работу вплетает эзотерический подход, который к соционике не имеет отношения. Ее существование легче объяснить через нейрофизиологию и когнитивную психологию, чем через энергии, стихии или карты.

# Особенность книги

Теперь поговорим, почему я могу заниматься профессиональной соционической деятельностью и писать на данную тему книгу.

Итак, в 2019-ом году я получила удостоверение о повышении квалификации по программе «Соционика и типологии личности». Обучение проходила в Научно-исследовательском центре Соционического Анализа. Данный центр придерживается исключительно логического подхода, активно проводит исследования, которые публикуются в научных журналах.

Как следствие, в основу данной книги легли знания моих учителей, к которым отношусь с большой благодарностью. При этом, друг от друга мы отличаемся стилем подачи информации. Поэтому подробнее остановимся, почему книга вышла такой, какая она есть и в чем ее особенность.

Большинство социоников считает, что не обязательно клиенту выдавать всю информацию о его типе. Достаточно помочь решить локальную задачу и не перегружать лишними данными. Звучит это рационально и экологично. Одобрю такой метод, но делаю по-другому, исходя из своих принципов.

Во-первых, ознакомившись с урезанной информацией, человек может не разглядеть весь потенциал соционики. Как

следствие, не понимать, чем еще она могла бы быть ему полезна. Согласитесь, обидно иметь под рукой механизм, который помогает решать проблемы и не знать, что он умеет это делать. Это как держать в кармане многофункциональный складной нож и думать, что он способен вытаскивать лишь бутылочные пробки.

Во-вторых, люди не осознают все свои трудности. Это равносильно тому, что надеть ботинок с камушком и, натирая ногу, полагать, что так и должно быть. Поэтому, порой правильная, но не запрашиваемая информация, может менять жизни в лучшую сторону. В силу того, что я обладаю подобными ресурсами, считаю необходимостью ими поделиться.

В-третьих, осознаю, что не вся выданная информация будет актуальна для человека на текущем этапе его жизни. В то же время, данная книга является своеобразным справочником. Поэтому в будущем, при возникновении определенных сложностей, читатель всегда сможет открыть нужную главу и почерпнуть те знания, которые ему пригодятся в конкретном моменте. Иначе говоря, одной из задач является работа на перспективу.

В-четвертых, данное пособие содержит обучающий материал, который подкрепляется большим количеством примеров. Суть в том, что соционика не самое простое направление для понимания. При этом, если ее чересчур упрощать, то она теряет ценность и превращается в гороскопы. И это то, от чего современная соционика пытается уйти.

Вплоть до того, что некоторые специалисты предпочитают вообще не ссылаться на примеры, чтобы не плодить стереотипы и не сводить всё к шаблонному пониманию.

С другой стороны, человеку, который не изучает глубоко соционику, рассказ без примеров покажется скучным и неинтересным. Поэтому, мною был выбран логический стиль объяснения с сопровождением контрастных образов.

В то же время, часть повествования похожа на обучение. Это сделано для того, чтобы читатель основательно разобрался как функционирует его тип. Иначе говоря, в книге преследуется цель не только дать характеристики, но и научить управлять своим типом, чтобы извлечь из него наибольшую пользу.

На этой ноте завершаю рассказ о себе и приглашаю в увлекательное путешествие, где вы узнаете себя, примите себя и научитесь применять на практике.

Если вы захотите познакомиться со мной ближе, то можете добавиться в мой профиль <https://vk.com/alenatapo>. Будем дружить!

## Глава II. Соционика и психософия

Для начала предлагаю коротко познакомиться с типологиями. Итак, чем же отличается соционика от психософии?

И та, и другая изучают психические особенности человека. Проще говоря, чем люди друг от друга отличаются. Заходят они к этому вопросу с абсолютно разных сторон. Вопреки распространенному заблуждению, эти типологии имеют разный предмет исследования. Поэтому они не дублируют друг друга, а наоборот прекрасно дополняют.

Перейдя на язык аналогий, их можно сравнить с измерением давления и температуры. Друг от друга характеристики не зависят, но при этом дают информацию о здоровье человека. В то же время нельзя ответить, какое измерение будет более важным. Многое зависит от сложившейся ситуации наблюдаемого. Можно сказать, что в работе с данными типологиями прослеживается такой же принцип.

# Соционика

В свою очередь, соционика позволяет ответить на вопрос, какими способностями человек обладает. Под способностями не имеются в виду дар или таланты. Здесь подразумевается уникальность обработки информации того или иного типа. Для лучшего понимания давайте вновь обратимся к образному примеру.

Представим, что соционические способности – это предметы. Предположим, что у человека есть сильная сторона. Пофантазируем... Пускай это будет хорошая надежная ручка. И есть слабая сторона в виде сломанной кисти с грубым ворсом.

Так как ручка качественная, то человеку понадобится мало времени, чтобы к ней привыкнуть и начать аккуратно прописывать буквы. В данном случае он будет работать по своей способности. Иными словами, у человека уже есть задатки, поэтому умения им будут нарабатываться быстро.

Рассмотрим другую ситуацию. По какой-то причине человек отложил ручку и взялся за некачественную кисть. Понадобится сильно много времени, чтобы наловчиться кое-как ею рисовать. Навык будет приобретаться медленно и тяжело.

Однако, может ли человек работать слабой стороной? Может! Например, через какое-то время он подлатает инструмент, выучится держать его специфическим образом или на-

бьет руку брать правильный объем краски. И такой непростой опыт полезен и нужен, потому что делает человека более адаптивным к миру.



# Выводы по соционике

1. Поведение не является показателем наших способностей. Дело в том, что мы можем улучшать слабые стороны, игнорировать развитие сильных и не знать об этом.

2. Опыт способен прокачать даже слабую сторону. Однако, от этого она сверхсильной не станет, но будет более адаптивной.

3. Сильные стороны набирают навык в разы легче и быстрее.

4. Наличие способностей не говорит о том, что мы уже умеем это делать. Чтобы задатки были ярко проявлены, их необходимо наполнять практикой.

5. Нереализованные способности не пропадают. В любое время можно начать над ними работать.

Основные моменты по соционике мы уже освоили. На короткое время поставим ее на паузу и перейдем к психософии.

# Психософия

Соответственно, психософия рассказывает, насколько много человек готов тратить энергии и времени на разные области своей жизни. Всего выделяют таких четыре сферы.

Одной из них является сфера «физики». Она включает в себя всё, что затрагивает материальный мир. Поэтому это может касаться готовки еды и ее употребления, поиска и выбора одежды, отношения к спорту или внимательности к ощущениям в теле. В том числе это может быть работа руками, а также стремление к финансовому благосостоянию и накоплению ресурсов.

Следующая сфера «логики». Она проявляется в исследовании мира, познании себя и окружающих людей. Также касается философствования, размышления, обучения и преподавания другим.

Далее идет сфера «эмоции». Она говорит сколько энергии человек готов инвестировать в отношения с людьми, эмоциональные переживания, настроение и чувства.

Еще одной сферой является «воля». Она указывает, насколько много сил человек согласен вкладывать в атрибуты власти. Это может быть должность, руководство, статус или независимость. В том числе это затрагивает умения организовывать, руководить, а также нести ответственность за себя и других людей.

У каждого человека все четыре аспекта располагаются в разной последовательности. Чтобы не запутаться, на первом месте размещается самая энергичная сфера. На последнее, четвертое место, ставится наименее приоритетная.

Следует отметить, что психософский тип формируется примерно до двенадцати лет под влиянием близкого окружения. После этого возраста он уже не поддаётся изменениям, но возможны корректировки.

# Сочетание соционики и психософии

Для того, чтобы было понятно переплетение соционики с психософией, обратимся к предыдущему примеру, где способностью была «надежная ручка», а ее отсутствием являлась «сломанная кисть».

Как видим, соционика является инструментом. А психософия – сферой, в которой инструмент себя реализует. Образно говоря, взаимодействие соционики и психософии можно сравнить с работой художника, который по-разному распределяет энергию на работу с тем или иным материалом. При этом может быть четыре варианта соотношения.

1. Есть способности и есть энергия. То есть, красиво рисую качественной ручкой и готов это делать долго. Картина идеальная.

2. Есть способности, нет энергии. То есть, могу аккуратно рисовать ручкой, но не хочу на это тратить много времени.

3. Нет способностей, но есть энергия. Тяжело выводить буквы некачественной кистью, но я упорный и буду продолжать.

4. Нет способностей и нет энергии. Пробовал работать сломанной кистью, не получилось и сразу бросил.

## Примечание

Таким образом, мы кратко познакомились с двумя типологиями. Теперь можем приступить к разбору соционического типа «Достоевский». Необходимо помнить, что в книге описывается эталонный пример поведения. Тем не менее, каждый человек имеет личный опыт, который сложно посчитать или измерить. Именно он делает нас уникальными, непохожими на других. Как следствие, часть информации у вас может не находить отклика. И это прекрасно!

Дело в том, что если сравнивать десять человек с одинаковым типом, то можно заметить, что они будут отличаться друг от друга. Связано это с наличием персонального багажа познания. Параллельно с этим, всё равно будет проследиваться общая линия поведения, уверенно объединяющая этих людей между собой.

В виду этого, наилучшей стратегией изучения книги является постоянная перепроверка себя с описываемым образом. Вы подарите себе множество открытий и инсайтов, если на любое прочитанное утверждение будете задавать внутренний вопрос: «как это работает у меня?». Так, вы поймете свою зону роста либо, наоборот, увидите, где наработали специфический опыт и теперь выгодно отличаетесь от представителей своего типа.

Также, стоит учитывать, что разные соционические шко-

лы одного человека могут диагностировать в несовпадающие типы. Связано это с тем, что, во-первых, специалисты типизируют различными методами.

Во-вторых, в одни и те же понятия они вкладывают отличающиеся смыслы. Например, в диагностике есть шкала измерения «экстраверсия-интроверсия». В классической соционике она рассматривается шире, чем просто тема «общительности». Тем не менее, встречаются диагносты, которые используют более узкую версию.

Поэтому, по итогу диагностики, важно не то «какой» тип вам озвучат, а «что» про него расскажут, исходя из тех инструментов, которыми вас исследовал специалист. Раз вы читаете данную книгу, то следует понимать, что описываемый в ней подход может не совпадать со взглядами соционика, который вас типировал.

# Глава III. Сильные стороны

## Полярность «этика-логика»

Второе название Достоевского звучит как «этико-интуитивный интроверт». Из формулировки понятно, что у него есть способности к «этике» и «интуиции».

Итак, «этика» у Достоевского является сильной. То есть, он качественно обрабатывает информацию, которая касается этических понятий. Это могут быть отношения, привязанности и нравственные ценности. Также сюда относятся дипломатические качества, эмоциональные проявления, настраивание, мотивация, желания и чувства.

Рассмотрим пример. Два брата являются Достоевскими. Один работает психологом и легко ориентируется в душевных переживаниях. Он уверенно помогает клиентам осознавать и проживать их чувства. Ко всему этому у него есть предрасположенность, которую он обогащает опытом.

Второй брат реализовывает себя в преподавании. Он тоже силен в «этике», но в ином направлении. Так, благодаря умению взаимодействовать с аудиторией, ему достаточно просто удастся заинтересовывать студентов своим предметом. При этом, в отличие от первого брата, он не знает, как помочь человеку в апатии и, в принципе, в подобных ситуациях теря-

ется. Из примера видно, что формального наличия способности недостаточно. Чтобы потенциал работал на человека, его необходимо наполнить опытом.

Итак, Достоевский с нюансами воспринимает этическую информацию. В виду этого, ему свойственно принимать решения на основе чувств людей, привязанностей, морали и совести. Поэтому в общении для него важно донести отношение и обменяться энергией, поделиться своими эмоциями, проанализировать переживания другого, замотивировать его или получить стимул самому.

Как следствие, Достоевский хуже ориентируется в логической информации. То есть, поверхностно оценивает вопросы правильности, справедливости, выгоды, причинно-следственных связей и технологий. Поэтому ему часто затруднительно выстраивать структуры, прописывать алгоритмы, заполнять схемы и таблицы, оценивать результативность или работать с формальными документами. Также, ему не всегда ясно, стоит ли из дела выжимать еще несколько процентов производительности или это уже неэффективно.

Стоит понимать, что наличие сильной «этики» вовсе не означает, что Достоевский не умеет обрабатывать логическую информацию. Он способен выполнять подобные задачи, просто реализует их менее детально. При этом, здесь он тоже может набирать опыт. Единственное, он будет накапливаться долго и, возможно, тяжело.



# Полярность «интуиция-сенсорика»

Вторая полярность «интуиция-сенсорика». В ней прослеживается аналогичный принцип. Если сильная «интуиция», то слабая «сенсорика» и наоборот.

У Достоевского «интуиция» является сильной. Он качественно обрабатывает абстрактную информацию. Другими словами, Достоевский на высоком уровне оценивает потенциал и вариативность, динамику и планирование, время и прогресс. Например, такой специалист способен точно делать прогнозы и предвосхищать последующее развитие ситуации. В том числе, он может заранее распределять задачи в такой последовательности, чтобы за отведенное время попытаться завершить их как можно в большем количестве.

По этой же причине, Достоевскому легко выделять ключевую суть, тщательно подбирать образ или ассоциации. Например, он подмечает какой образ с чем лучше соотносится и на что он отсылает. Также, Достоевский с деталями определяет способности людей, их внутренний потенциал и таланты. Ему легко дается генерирование нестандартных идей, обнаружение скрытых смыслов или возможностей.

Помимо этого, Достоевский разбирается в вопросах тенденций, современных течений и актуальных событий. Он понимает, какого ритма необходимо придерживаться, как развиваться и с какой скоростью двигаться. В том числе, он

способен на опережение рассказывать какие события грядут и к чему готовиться.

Соответственно, Достоевский хуже ориентируется в информации о материальном мире. То есть, поверхностно оценивает информацию о форме, размере, внешнем виде, территории и границах. Ему сложно сканировать состояние собственного тела, определять тип боли и место локализации. Могут возникать трудности в определении изменения температуры, влажности, понимания тонкостей вкусов и ароматов. Кроме того, нелегко может даваться ориентация в значимости, весомости. Это касается расстановки сил, статуса, влияния, защиты и престижа.

Итак, слабая «сенсорика» вовсе не означает, что Достоевский не умеет обрабатывать данную информацию. Он всего лишь делает это менее детально, так как основные способности лежат на другой территории.

Теперь рассмотрим вопросы, ответы на которые дает соционика в рамках типа «Достоевский».

## Глава IV. Мотивация

С одной стороны, восприятие Достоевского направлено на собственный внутренний мир. Содержание мира будет зависеть от того, чем сам Достоевский в течение жизни будет его наполнять. То есть, это те объекты, с которыми у него выстроены взаимосвязи. Поэтому внутренний мир может состоять из увлечений, отношений, знаний и т.д.

С другой стороны, способности Достоевского лежат на территории высокой детализации интуитивных абстрактных понятий. То есть, у него есть экспертное понимание в восприятии необычного и уникального. Такое сочетание настраивает его постоянно углублять свой личный интерес, проводя различные параллели и закладывая отсылки.

Например, у одного Достоевского это может выражаться в пристрастии к музыке, у другого к лыжному спорту, третий будет увлекаться историей. При этом, объединять этих людей будет то, что для них важно погружаться во все тонкости и нюансы любимого дела. Связано это с тем, что у них есть способность концентрироваться на изучении одного объекта и искать взаимосвязи внутри него.

В частности, если Достоевскому интересна психология, то он может прикладывать много усилий для ее изучения. Так, он выделит для себя наиболее привлекательные направления и будет искать пересечения и аналогии между ними. Кроме

того, он может приобретать специальную атрибутику, которая будет носить скрытый смысл.

Итак, Достоевский мотивируется тем, к чему у него уже есть любопытство и интуитивная привязанность. Его прельщает поиск новых деталей, отсылок и связей в интересующей его сфере.

# Глава V. Достижение целей

Важно отметить, что Достоевский относится к «интровертам». В соционике это люди, которые воспринимают мир через сравнение объектов между собой, привязанности и свое отношение. Например, описывая комнату, интроверт будет говорить: «Это моя любимая комната, особенно мне нравятся эти занавески (таким образом, он подчеркнул свое отношение). Раньше здесь висели другие, они были более темные и плотные (т.е., сравнил занавески между собой)».

В свою очередь, экстраверты в соционике – это люди, которые воспринимают мир и себя, как набор объектов, обладающих определенными характеристиками. Например, описывая помещение, экстраверт будет говорить о его содержании: четыре стены, красные занавески и т.д.

Необходимо сделать оговорку. Всем людям доступна и «интроверсия», и «экстраверсия». При необходимости «интроверт» может обрабатывать данные как «экстраверт», т.е. говорить о параметрах и свойствах объекта. Просто выдавать такую информацию будет реже, и она ему будет даваться несколько сложнее.

## «Статика» и «рациональность»

С другой стороны, Достоевский является «статиком». В соционике это люди, мышление которых сфокусировано не на изменениях, а на состояниях и анализе ситуации в разрезе. Как будто делается стоп-кадр, который далее подвергается разбору.

В добавок, Достоевский относится к «рационалам». Иными словами, он воспринимает мир детализировано через «этику» и в общих чертах через «логику». При этом, в начале он изучает части объектов и уже на их основе формирует единый образ. Иначе говоря, сперва видит детали и потом их укрупняет, масштабирует. На контрастном примере это выглядело бы так: вначале увидел кирпичи, окна, двери, заметил этажи и только потом сложил эти части в один целостный образ дома.

Поэтому, речь «рационала» построена на логических и этических умозаключениях. В свою очередь, ассоциации и ощущения лишь только помогают обосновать эти суждения. Например, «рационал» в своем рассказе может представлять ряд фактов и в конце, для упрощенного понимания, подкрепить их аналогией из другой области. Такая особенность ярко отслеживается в юморе. Часто «рационал» считает смешными шутки, в сюжете которых заложен парадокс или причинно-следственные связи.

# Особенность целей

Таким образом, благодаря «рациональности» и «статике», Достоевский сфокусировано видит пространство через справедливость, правила, порядок, мораль, совесть и нравственность. При этом, когда Достоевский ставит цель, то как у «интроверта», она скорее будет завязана на внутреннем мире. Например, это могут быть друзья, какой-то свой интерес, саморазвитие, ресурсы, жилье. То есть, к цели есть личная привязанность, и Достоевский понимает свое отношение к ней.

Более того, являясь «рационалом», Достоевский стремится ставить одну внутреннюю цель, для скорейшего достижения которой он будет подбирать разные методы реализации. Поэтому, если Достоевскому не получается выполнить задачу, то он не отказывается от нее, а всего лишь меняет старый способ на новый подход. Например, если целью является приобрести квартиру, то в начале Достоевский постарается на нее заработать. Если финансы все равно не будут располагать к покупке, он обратится в банк за кредитом. Если и это не сработает, то придумает очередной вариант решения вопроса.

# Реализация целей

Характерная особенность Достоевского проявляется в том, что он пытается реализовывать цель двумя тактиками. Либо через силовое воздействие, что у него не всегда гармонично получается. Либо посредством хитрости, с помощью которой он легко обнаруживает уязвимости и тем самым обходит препятствия. При этом, поставленные им задачи достигаются последовательно. То есть, воплощение второй цели начинается после достижения первой.

Например, в начале Достоевский покупает квартиру в том доме, который ему импонирует. Затем делает ремонт в стиле любимого комикса. И только потом задумывается над приобретением дачи по соседству с друзьями.

Итак, цель должна ставиться самим Достоевским и носить внутреннюю привязанность. Иначе она может выполняться формально для галочки. Например, если поступить на факультет журналистики является желанием родителей, то абитуриент Достоевский не будет настойчив в ее реализации.



# Преимущество

В силу того, что Достоевский является «интровертом», он приобретает дополнительное преимущество. Дело в том, что «интроверт» стремится к экономии энергии. Поэтому он будет вкладываться так, чтобы сразу себя не растратить.

Как следствие, достижение целей у Достоевского осуществляется планомерно, так как одной из задач является сохранение внутренних ресурсов. И все же, он будет методично действовать до тех пор, пока задача не будет выполнена. В данном случае, девизом Достоевского является: «Капля камень точит».

# Глава VI. Планирование

Наиболее подходящий стиль планирования для Достоевского – это «стабильный». Его суть заключается в том, что под цель заранее продумывается детализированный план. Давайте разберем это по порядку.

# Стабильный стиль планирования

Как правило, у Достоевского есть одна большая цель, которая носит долгосрочный характер. Для ее выполнения он детально прорабатывает план с наиболее надежными методами реализации. Иначе говоря, Достоевский взвешивает, с какими сложностями может столкнуться и заранее находит варианты решений. В то же время, по необходимости он ищет возможные уязвимости, которые помогли бы достигнуть цели.

Например, менеджер Достоевский желает заблаговременно спрогнозировать продвижение по карьерной лестнице. Для этого он пытается найти лазейки, которые позволили бы комфортно пройти данный путь. Как следствие, Достоевский практически всегда достигает качественного результата, но иногда страдает время выполнения задачи.

Рассмотрим еще один пример. Предприниматель Достоевский собирается в командировку. Он наперед продумывает, какие будут встречи и берёт с собой ровно те вещи, которые ему действительно понадобятся. При этом, он знает, что погода будет нестабильная и высока вероятность того, что в эти дни пойдут дожди. У него заранее, а не когда уже промок, возникает несколько способов решения этой ситуации. В первом сценарии он может взять зонт. Во втором варианте он намерен передвигаться на такси. Если подобный исход

его устраивает, то зонт, на всякий случай, брать с собой он уже не будет.

Из данного примера видно, что Достоевский внимательно отнесся к своему багажу. Он спрогнозировал ситуацию и на ее основе учел разные недостатки. На каждое уязвимое место он заранее нашел лучшее решение. Таким образом, в планах Достоевского все нюансы учтены наперед. По этой причине стиль планирования называется «стабильным», так как минимальна вероятность возникновения форс-мажоров.

# Постоянство плана

При этом, для Достоевского важно постоянство и определенность планов. Поэтому он заранее готовится к каждому шагу. Проявляется это в том, что он старается действовать, как изначально было им задумано, без неожиданных рывков.

В связи с этим от окружающих он ожидает, что они тоже будут посвящать его в свои планы и заранее предупреждать об изменяющихся обстоятельствах. Это необходимо для того, чтобы Достоевскому успеть подготовиться. Например, продумать внешний вид, завершить дела или перепланировать свои действия.

# Практическое применение

Таки образом, стиль Достоевского отлично подходит при запуске проектов, так как присутствует нацеленность на качественный результат и, одновременно с этим, происходит учет возможных препятствий.

В том числе, Достоевский эффективно работает в циклических процессах. То есть, там, где перемены отсутствуют длительное время. Например, это может быть бухгалтерия, преподавание или консультирование.

Обратной стороной является то, что Достоевскому сложно функционировать в резко изменяющихся условиях, не предусмотренных планом.

# Выводы

Достоевский склонен планировать и опираться на четкий прогноз. В том числе, ожидает предупреждений о любых изменениях. Он стремится представлять себя в различных ситуациях, чтобы заранее подготовиться к делу.

Для того, чтобы Достоевский был эффективен, ему необходимо придерживаться одной цели, под которую он разрабатывает детальный план. На момент продумывания плана он ищет уязвимые места и заранее находит наилучшие методы их решения.

Достоевский старается следовать построенному плану, в результате чего на выходе получает надежный результат, хотя сроки выполнения могут затягиваться.

## Глава VII. Стрессоустойчивость

Достоевский тяжело переживает состояние стресса. И на это есть причины. Одна из них заключается в том, что он является «процессником». В соционике это человек, которому легко дается возвращение к прерванному занятию после отвлечения по мелочам.

Например, если бухгалтер-процессник заполняет отчет, а его периодически отвлекают несущественными звонками, то по итогу это никак не сказывается на его работе с документами. То есть, направляя внимание на мелкие заботы, он не успевает выпасть из сути основного дела.

С другой стороны, выключение из одного процесса и полноценное включение в другой такому человеку дается уже сложнее. Например, если занятого отца-процессника сын просит проверить домашнее задание, то тому будет достаточно сложно полностью отключиться от своих дел и моментально погрузиться в задачи ребенка.

Таким образом, «процессник» в большей степени ориентирован на участие, а не на быстрый результат. По этой причине он плавно вливается в работу и постепенно из нее выходит. К процессу ему надо приспособиться. И после того, как произошло включение, он начинает «купаться» в этой активности.

Подведем промежуточный итог. У Достоевского наблюда-



ется низкая переключаемость между объемными задачами. Чтобы продолжить полноценно работать над ранее прерванным занятием, ему необходимо вновь приложить усилия для погружения в его суть. В силу этого, для Достоевского благоприятнее фокусироваться на одном проекте и не растрачивать свою концентрацию на параллельные дела.

Также, по завершению деятельности Достоевскому сложно ставить окончательную точку. У него есть стремление постоянно возвращаться и дорабатывать начатое до высокого качества. Иными словами, из дела ему трудно выйти. И если процесс ему не нравится, то в нем он тоже застревает. Поэтому, как «процессник», Достоевский плохо осознает начало и конец стресса. При этом, попадая в него, он начинает утопать в его протекании.

# Поведение при стрессе

С другой стороны, важно отметить, что эмоции у Достоевского имеют ассоциативную форму. По этой причине его переживания принимают более глобальный вид. Иначе говоря, из одного конкретного случая они могут трансформироваться до масштабных образов и тенденций. Например, если собеседование для соискателя Достоевского прошло крайне волнительно, то у него появляется склонность предполагать, что все последующие интервью будут носить аналогичный характер.

Тем не менее, у подобного преувеличения чувств есть свое преимущество. Оно позволяет качественно проживать жизненные ситуации, а не подавлять их. Однако, обратной стороной является то, что переживания становятся более продолжительными, а иногда и затяжными. Эта особенность приводит к повышенной уязвимости в стрессовых ситуациях и стремлению заранее избегать негативных эмоциональных состояний.

По этой причине, одна и та же ситуация, которая приводит Достоевского к стрессу, каждый раз воспринимается им остро. Иначе говоря, сложные обстоятельства его слабо тренируют. Ему постоянно приходится к ним адаптироваться заново.

Стресс выбивает Достоевского из равновесия. И часто,

это обусловлено тем, что он не всегда вовремя на него реагирует. Поэтому тактикой поведения в сложных ситуациях может быть самоустранение. То есть, намеренное избегание или игнорирование неприятных обстоятельств с целью сохранения душевного равновесия.

Ввиду этого, Достоевскому желательно связывать свою деятельность со сферами, которые имеют невысокий уровень стресса. В том числе, благоприятно обращаться к услугам, которые способствуют своевременному снятию напряжения. Например, это может быть массаж, плавание, тренажерный зал или психологические разгрузки.

## Глава VIII. Стилъ жизни

Ранее мы обсуждали, что «этика» у Достоевского является сильной. Благодаря ей он принимает решения на основе чувств людей, совести и симпатий, что нравится или, наоборот, не нравится. Например, он может согласиться на дело только по причине дружелюбного отношения к человеку. Либо отказать ему, если он испытывает недоверие.

Другой пример. Достоевский может приобретать технику не на базе ее характеристик, а в результате своего отношения к производителю. Если некая фирма его когда-то разочаровала, то в последующем он может намеренно ее игнорировать.

В то же время, у Достоевского есть собственное мнение на тему того, какими должны быть этические нормы. Например, у него могут быть свои представления что такое «хорошо», а что «плохо»; «морально» или «распущенно». При этом, он не только устанавливает нравственные правила, но еще и следит, чтобы окружающие их выполняли. Тех, кто решит не следовать его постулатам, он будет воспитывать. Например, озвучивать, что это «непристойно», «возмутительно» или «здесь так не принято».

Таким образом, попытки нарушить этическую картину мира Достоевского приводят к тому, что в противовес он стремится отстоять свои представления о нравственности. В

такие моменты он вызывает к моральной ответственности через способности, намеки или чувство вины. Например, если, на его взгляд, человек ведет себя недостойно, то он может ему сообщить об этом обходным путем. Как вариант, по теме рассказать притчу, задать двусмысленный вопрос или привести аллегорию.

## Оценка других

Итак, в силу того что Достоевский принимает решение на основе своих или чужих пожеланий, мотивации, то и других людей он тоже оценивает по умению соблюдать духовные ценности.

Более того, часто «намерение» им приравнивается к «действию». Другими словами, если человек озвучивает, что он что-то «хочет сделать», то это также значимо, как если бы он «реально это сделал».

# 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.