

ТИМУР ПРОЦКИЙ

КАК
РАЗВИТЬ
ВОЛЮ



Тимур Процкий

Как развить волю

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40941867

ISBN 9785449631541

Аннотация

Книга помогает развить волевые качества и укрепить уверенность в себе, а также улучшить отношения с окружающими с помощью авторского психологического метода. Вся информация базируется на опыте консультирования нескольких тысяч человек. В книге содержатся проверенные рекомендации, задания для самопроверки, а также краткая справочная информация по применяемым методикам.

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
Воля как стержень личности	7
Как Воля влияет на жизненную реализацию, личную жизнь и взаимоотношения?	19
Воля, самореализация и мотивация	22
Доминировать или подстраиваться?	24
1Воля и её взаимодействие с другими Волями	29
Как детство влияет на высокие Воли?	34
Проявления 1Воли. Как Воля идёт к цели?	35
Страдает ли вторая Воля?	40
Лёгкость в принятии решений – это плохо?	44
Может ли мысль «это нормально» успокаивать 3-ю Волю?	45
Можно ли гармонизировать то, что сломлено?	46
Что делать, если 2В принимает решения, но не учтены интересы других?	48
Конец ознакомительного фрагмента.	49

Как развить волю

Тимур Процкий

© Тимур Процкий, 2024

ISBN 978-5-4496-3154-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ПРЕДИСЛОВИЕ

Версия книги 1.7 (2021)

В этой книге вы найдёте описание и разбор основных свойств воли, а также основных методов её развития, которые успешно проверены на практике как автором данной книги, так и его учениками и клиентами.

Термин «воля» вам наверняка знаком из житейского опыта, при этом Воля – это ещё и психическая функция, которая изучается в психософии. Это типология, которая предполагает, что видов Воли существует вполне конкретное количество: четыре.

У каждого человека имеется врождённая воля с одним из четырёх наборов свойств и характеристик. В зависимости от положения психософской Воли у человека будут проявляться остальные стороны его личности (характер, поведение и т.д.). Для каждой из четырёх Воль подойдут свои стратегии жизни, у каждой воли свои характерные особенности и способы развития, о которых мы и поговорим подробно.

В книге также имеется краткая и доступная информация по теории психософии, чтобы любой человек мог понять наши рекомендации и применить их на пользу себе и окружающим.

Материалы книги основаны на занятиях нашего тренинга «Воля Архетипа», которые были переработаны и дополнены

для понимания широкой аудиторией.

В конце книги вас ждут дополнительные материалы о том, как применять психософию для оптимального выбора профессии и жизненного пути, а также ряд материалов о наиболее полезных свойствах психософии и соционики с примерами из реальной жизни.

Книга имеет максимально прикладной характер, написана простым языком, нацелена на гармоничное развитие личности и повышение психологической грамотности.

С уважением,

Тимур Процкий.

Психолог. Руководитель

Центра современной психологии «Архетип».

Воля как стержень личности

Термин «воля» и выражения «волевой человек», «волевой характер» знакомы каждому из нас. Философы и писатели во все времена так или иначе обращались к этой теме.

Платон понимал волю как некую способность души, определяющую и побуждающую активность человека. Гегель рассматривал свободу воли как необходимую предпосылку практической деятельности человека. Содержательные компоненты человеческого сознания – цели и стремления – это только намерения человека. И только воля переводит их из возможности в действительность.

Л. С. Выготский считал главным содержанием понятия воли произвольную регуляцию поведения и психических процессов. Воля является, по Выготскому, одним из механизмов, позволяющих человеку управлять собственным поведением, психическими процессами, мотивацией.

Воля (или произвольность) – это *самоуправление своим поведением с помощью сознания*, которое предполагает *самостоятельность* человека не только в принятии решения, но и в инициации действий, их осуществлении и контроле.

Волевой человек способен совершать волевые действия – это разновидность произвольных действий, спецификой которых является использование при достижении цели волевого усилия. Это действия, связанные с преодолением за-

труднений, требующие больших затрат энергии и сопровождающиеся переживанием внутреннего напряжения. Похожее определение даёт, например, С. Л. Рубинштейн: «Действия, регулируемые осознанной целью и отношением к ней как к мотиву, – это и есть волевые действия»¹.

Таким образом, традиционно волю понимают в трёх основных интерпретациях:

– Воля как способность человека себя принуждать к чему-либо. В этом понимании, воля – центр саморегуляции, в психологии – волевой регуляции. Достижение чего-либо волевым усилием, преодоление препятствий и трудностей, удержание цели и противостояние помехам извне, самоконтроль. Сила характера в бытовом смысле имеет прямое отношение к психософской Воле.

– Воля не только как механизм саморегуляции человека, но и как психический источник постановки целей личности;

– Воля как желание. Здесь мы вступаем в ту область людских взаимоотношений, где есть желание одного индивида и желание другого. На протяжении всей истории человечества, огромное количество конфликтов возникало и продолжает возникать именно из-за противоречий по Воле: в личной жизни, в быту, в семье, в международных отношениях. Воля в психософии показывает, как себя ведут люди с разными позициями Воли, как позиционируют себя относительно

¹ Цитируется по книге Т. Процкого «Современная Соционика», раздел *Насколько корректен термин «волевая сенсорика»?*

других людей, как разрешают проблемы и ставят цели.

Воля, о которой пойдёт речь далее, имеет отношение ко всем этим пунктам.

Понятие воли, данное философами и психологами, во многом схоже с Волей в психософии². В отличие от классической психологии, которая с разных сторон анализирует понятие воли, но не даёт какой-либо чёткой классификации, данная типология интересна тем, что она впервые предположила существование четырёх видов Воли, которые, в соответствии с позицией в психософском типе человека, по-разному проявляют себя в жизни. Благодаря этому подходу можно классифицировать людей по положению Воли, понимать, в каком состоянии она находится, как себя проявляет и какого рода проблемы ей свойственны. Особенно это важно в том контексте, что психософский тип (а значит, и Воля как одна из его составляющих) является, судя по всему, **врождённым** и имеет довольно много изначально заданных параметров, с которыми можно работать. Грубо говоря, волевые параметры у людей не просто «разные», они ещё и вполне чётко классифицируются.

Положение психософской Воли – это природная предрасположенность в контексте воли. Учитывая эту предрасположенность, любую Волю можно привести к наиболее адекватному и гармоничному для неё варианту. Всё, что известно про Волю из книги Афанасьева или наших курсов и исследо-

² **Психософия** – см. подробнее в Приложении к книге.

ваний, не фатально: это можно гармонизировать, с проблемами можно и нужно работать, Волю на любой из четырёх позиций можно усовершенствовать.

В ходе обсуждения мы будем заходить в области других психософских функций, что логично, поскольку Воля в психософии стоит условно «выше» остальных функций, потому что она незримо присутствует во всём: какой бы у человека ни был тип, на тип в целом сильно влияет Воля. Она вездесущая, но, в то же время, самая абстрактная, по сравнению с более понятными на житейском уровне Логикой, Физикой или Эмоцией.

– Эмоция – всё, что касается чувств, эстетического восприятия мира, эмоциональности и специфики проявления эмоций во внешний мир;

– Логика – всё, что касается интеллектуального познания, изучения, открытий в науке, занятий интеллектуальной и познавательной деятельностью;

– Физика – самая простая и самая понятная. К ней относится всё, что касается материального мира, телесности, материальных потребностей человека.

Воля – «моторчик», который все эти функции куда-то либо толкает, либо утягивает, если с ней есть какие-то проблемы. Воля является определённой движущей силой человека. Если в Воле много энергии, она способна воздействовать на другие функции человека, сподвигать его на что-либо: например, человек накопил определенное количество энергии

на Воле и решил что-то поменять в своей жизни. Если энергии скапливается ещё больше, то и потенциал человека больше: энергия гармонично распределяется внутри психотипа, и человек уже способен влиять не только на себя, но и на других людей.

В психософии сильная Воля называется высокой, а слабая – низкой. Это следует из модели психософии, в которой все функции располагаются вертикально по иерархическому принципу. Вверху – самая сильная функция, внизу – самая слабая. Две верхние функции (высокие) считаются сильными, две нижние (или низкие) – слабыми.

Чем выше Воля, тем больше у человека потенциал к влиянию на других людей. Для кого-то это может быть принципиально важно, потому что, когда Воля у человека не четвёртая, то для него воздействие и какое-то взаимодействие с другими людьми представляет большую ценность и важность. Четвёртая Воля взаимодействует с людьми с позиции других функций, и несёт ответственность, скорее, только за саму себя. Любая 4-я функция в психософии – подстраивающаяся, но у неё не всегда есть энергия. Это единственный нюанс, связанный с ней, а во всём остальном – это обычная адекватная функция.

	Порядок функций	Энергия функции
Высокие (сильные) функции	1	~ 50%
	2	~ 30%
Низкие (слабые) функции	3	~ 15%
	4	~ 5%

Модель психософии. Воля у человека может находиться на одной из 4 позиций – и иметь соответствующую силу.

Чем выше Воля, тем более целеустремлённый характер у человека может быть, если наблюдать его со стороны. 1 и 2 функции называются **ВЫСОКИМИ** или сильными, т.к. в них у человека много энергии (условно 50% и 30%). 3 и 4 функции – называются **НИЗКИМИ**, т.е. слабыми. Если Воля находится в слабых функциях, то волевые качества у человека являются зоной роста и развития. У сильных Воль зонами роста являются другие области, волевые качества у них врождённые.

	Порядок функций	
Доминирующая	1	Результат / Монолог
Подстройка	2	<i>Процесс / Диалог</i>
Доминирующая	3	
Подстройка	4	Результат / Монолог

Другие значимые характеристики функций в Психософии.

Высоких (сильных) Воля бывает два вида: 1 Воля и 2 Воля. Однако обратим внимание на их другие значимые параметры:

1Воля – самая сильная функция. Это целеустремлённый, упрямый и в крайности даже неуправляемый человек. Его цель и его Я чрезвычайно сильны, у 1Воли очень цельный и независимый характер, что заметно с детства. Если захочет, может брать на себя большую или огромную ответственность. Прирождённый лидер, как правило – амбициозен. 1Воля способна преодолевать значительные трудности

для достижения своих целей по сравнению с большинством других людей.

1 Воля – доминирующая по характеру взаимодействия с остальным миром, она ориентирована только на себя, плохо идёт на компромиссы (чаще просто не идёт), принимает решения единолично. Склонна к авторитарным методам управления.

Примеры **1Воля**: Арнольд Шварценеггер, Маргарет Тэтчер, Владимир Ленин, Фидель Кастро, Ксения Собчак, Владимир Путин, Владимир Жириновский, Александр Лукашенко, Борис Ельцин, Тони Роббинс, Ричард Брэнсон, Диана Арбенина, Сальвадор Дали, Людвиг Ван Бетховен, Анна Ахматова, Олег Тиньков, Юрий Дудь.

2Воля – также сильная функция, но проявляется совсем иначе. Ориентирована на диалог и подстройку под интересы окружающих, при этом имеет и свою позицию. Демократичный руководитель, любит идти к цели вместе со своей командой; сам в начальники не особо стремится, его чаще выдвигают окружающие. Прирождённый дипломат, способен найти компромисс между желаниями разных людей. Решения принимает совместно со значимыми для него людьми, старается никого не ущемлять. Способен мягко и ненавязчиво мотивировать окружающих. Со стороны может казаться слишком мягким человеком, но его «продавить» невозможно: своя Воля у него тоже сильна, просто он её не выпячивает, как это делают доминирующие Воли.

Примеры 2Воля: Сергей Лавров (министр иностранных дел РФ), Киану Ривз, Максим Галкин, Ангела Меркель, Константин Хабенский, Вадим Зеланд, Тилль Линдемманн (лидер гр. Rammstein), Дмитрий Нагиев, Павел Дуров.

Дальше идут две низкие (слабые) Воли, которым в основном посвящена эта книга.

3Воля. Низкая воля с небольшим количеством энергии, ориентирована на диалог. Испытывает трудности с самооценкой, может быть болезненно зависима от мнения других людей. Амбициозна, но часто сомневается в своих способностях и даже в своём праве на успех. Может преувеличивать или наоборот недооценивать свои достижения (не хватает нормативности в самооценке). Периодически теряет мотивацию и застревает в «болоте». С трудом доводит начатое до конца при нарастании трудностей (это зона роста для 3В), боится большой ответственности и открытого противостояния с другими, но при этом стремится хотя бы косвенно продавливать свою позицию. Подсознательно ожидает, что её оценят, её желание увидят и учтут, поддержат и помогут ей дойти до её целей, которые она не всегда может внятно сформулировать. Бунтует против попыток ей что-то навязать (может начать давить в ответ), но при сильном давлении поддаётся и потом сожалеет об этом. В негармоничном состоянии третья Воля при получении власти может превратиться в мелочного тирана («синдром вахтёра»).

Проблематику по третьей Воле можно считать массовым

явлением в социуме, т.к. низкую Волю, судя по всему, имеет большинство людей. Примеры 3Воля: Александр Пушкин, Сергей Есенин, Никита Хрущёв, Леонид Брежнев, Алла Пугачёва, Филипп Киркоров, Карл Юнг, Зигмунд Фрейд и значительная часть ваших родственников и знакомых.

4Воля. Низкая подстраивающаяся Воля, ориентированная на монолог, мало своей энергии. Человек, незаметно занимающийся своими делами, который никому не навязывается. Не хочет лишней ответственности и не стремится чего-то возглавлять. Известными такие люди становятся, как правило, случайно, либо просто потому, что их «наверх» вынесла их деятельность. 4Воля спокойно живёт своей жизнью, все её интересы сосредоточены в материальной сфере, в образовании или творчестве, но не в руководстве или лидерстве. 4В не амбициозна, равнодушна к званиям и регалиям и в социуме себя практически не выпячивает, оставляя возможность более высоким Волям самозабвенно бодаться друг с другом.

В непроработанном состоянии у 4В мало энергии, чтобы противостоять кому-то более волевому, может плохо осознавать свои желания и цели и полностью доверяться кому-то. Может подпасть под дурное влияние, находиться в зависимости от кого-то, или в неблагоприятной для себя ситуации, не имея сил выбраться или что-то изменить. При остром недостатке энергии на Воле может не видеть в этом проблемы.

4В либо посвящает себя какому-то делу/занятию и является «вольным художником» в широком смысле: это человек сам-по-себе, не встраивающийся в какие-то коллективы и группировки, не настроенный на какую-либо борьбу или конкуренцию.

Примеры 4Воль: Иван Охлобыстин, Вячеслав Бутусов, Андрей Макаревич, Владимир Познер, певица Монеточка, Илья Лагутенко и огромное количество обычных людей, которые просто занимаются своими делами, никуда не лезут и вполне всем довольны.

Поскольку Воля определяет стержень личности, позиция Воли и её состояние отражается на всех остальных функциях, на личности в целом, на её восприятии другими людьми. Для человека проблемы, касающиеся Воли, находящейся на другой позиции, могут казаться надуманными или странными. Ему может быть непонятно, как другой человек вообще мог оказаться в такой проблемной ситуации, думать и поступать таким образом. Однако мы взаимодействуем с друзьями, знакомыми, коллегами, у которых Воля находится на разных позициях, и знание того, какие бывают Воли и какие у них есть характерные проблемы, объяснит переживания другого человека. Возможно, вы сможете ему что-то порекомендовать для улучшения ситуации, потому что проблемы у разных Воль зачастую типичны и легко узнаются со стороны.

Помимо психософии, волевая тематика, конечно же, ис-

следуется в классической психологии, также она была принесена и в соционику³ на начальном этапе её становления.

В старой соционике «воля» и «сенсорика» – два разных по природе понятия – ошибочно были связаны в одно целое, и, в связи с этим, существующее по сей день соционическое название аспекта «волевая сенсорика» уже не является актуальным.

³ **Соционика** – типология, также основанная на идеях Карла Густава Юнга, возникла в 70-х годах 20 века. Изучает 16 психотипов. Подробнее см. в Приложении.

Как Воля влияет на жизненную реализацию, личную жизнь и взаимоотношения?

Чаще всего под жизненной реализацией подразумевается реализация человека в профессии как личности: у него есть природные задатки, определенные соционический и психо-софский типы, его личные интересы, и, когда он себя реализует, он чувствует наибольшую радость и удовольствие. Воля – это либо движущая сила, которая подталкивает человека к реализации, либо тот якорь, который удерживает человека на месте. Чем более гармонична Воля, тем легче и проще человек двигается в сторону самореализации, воплощения самого себя, привнесения чего-то своего в этот мир. На всё это прямо влияет Воля.

Огромной проблемой для людей всех возрастов является поиск своего призвания. Это не только проблема молодых людей, которые выбирают будущую профессию: множество представителей зрелого возраста либо не очень довольны своей жизнью и реализацией, либо по-прежнему находятся в поиске своего занятия. Это острая социальная проблема, и зачастую проблематика здесь сосредоточена не только в поиске подходящего места под солнцем, но именно в Воле: человек в целом уже представляет, что ему нужно, но у него

есть нерешённые проблемы в волевой сфере, которые не дают ему двигаться вперёд.

Во взаимоотношениях с людьми Воля играет тоже немаловажную роль. В обществе есть несколько традиционных моделей семьи. У нас традиционно принят более патриархальный уклад: мужчина в семье главный, а женщина на вторых ролях. Но наверняка всем знакомы примеры, когда женщина – главная в семье; когда в семье есть отчётливый лидер; когда в семье отчётливого лидера нет, и то один, то другой выступает на первый план. Всё это – позиционирование друг друга относительно друг друга, и Воля имеет принципиальное значение, если это касается близких взаимоотношений, когда люди максимально много времени проводят вместе.

Воля влияет на отношения фатально. От неё (и от её состояния), в большинстве своём, зависит, насколько комфортно вы будете сосуществовать, насколько долго продержатся взаимоотношения. Когда встречаются два человека, очень остро встаёт тема личного пространства, личных границ, ведь появляется общая территория, совместные цели и планы, при этом каждому человеку важно остаться самим собой в отношениях. Многие этого не хотят, они хотят раствориться друг в друге, что тоже частая проблема негармонизированных Воль. Из этого, как правило, ничего хорошего не получается, люди страдают и думают, что они просто не нашли своего человека, но на самом деле, проблема не в выбранном партнёре. На общей территории нужно

быть близко, но сохранить дистанцию, нужно постоянно поддерживать баланс взаимодействия, и это напрямую связано с Волей. Поэтому для построения гармоничных отношений хорошо знать свою позицию Воли, отследить свои особенности и знать особенности партнёра. Есть частые и характерные проблемы у разных Воль, а есть более индивидуальные случаи, но, если вы знаете проблематику и позицию своей Воли, вам будет проще понять, что с этим делать.

Воля, самореализация и мотивация

В таком важном вопросе, как самореализация всё завязано на Волю, особенно в том случае, когда человек примерно чувствует направление, но ему не хватает мотивации, он боится сделать первый шаг, всё взять в свои руки и начать двигаться. Если трудность состоит именно в том, чтобы сделать шаг навстречу желаемому, тогда проблема только в Воле. Если вы *в принципе* даже не догадываетесь, чем вы хотели бы заняться, то здесь тоже отчасти может быть волевая проблематика. Для зарождения желаний в Воле должно быть хотя бы минимальное количество энергии. Энергия не возьмётся из ниоткуда, для её получения нужно начать что-то делать, чтобы понять, кто вы и каковы ваши особенности, тогда картина с вашими желаниями станет яснее. Далее в этой книге мы с вами будем подробно рассматривать, как это можно сделать.

Распространённая ситуация: человек отучился и получил профессию, но ему это не пригодилось. Получается, что человек годы своей жизни потратил не туда, куда ему нужно. В этом плане лучше ориентироваться на врождённые способности и психологические особенности. Мы помогаем с выбором профессии с помощью соционики и психософии: человеку становятся понятны те сферы, в которых стоит попробовать реализоваться, а в каких не стоит вообще, ведь

нередко бывают фатальные ошибки в выборе сферы деятельности. Сначала мы определяем, куда именно ему стоит двигаться, а затем смотрим, в каком состоянии находится Воля. Так мы понимаем, насколько далёк путь, лёгок ли он будет, как именно человеку двигаться к своим целям, как мотивировать себя.

Есть люди, от рождения предрасположенные к лидерству, а есть люди, которым нужно в течение жизни развивать мотивацию внутри себя. Не случайно сейчас популярны всякого рода мотивационные и лидерские тренинги: судя по всему, в мире очень много низких Волей, третьих и четвёртых, в связи с чем можно сделать вывод: проблема мотивации остро стоит в социуме практически повсеместно. Существует множество взрослых людей, обладающих необходимыми задатками и навыками для самореализации, но которые в жизни не встретили нужных людей, не прочитали нужных книг, и они живут без особой мотивации: у них наблюдается хроническая нехватка волевого ресурса. В современных исследованиях по поводу лидерства есть данные, что практически в любом случайном коллективе лидеров (людей с 1 Волей или 2 Волей) всего лишь около 5—10%, или меньше.

Доминировать или подстраиваться? Кто становится тираном?

1-й Воле для социальной адекватности свою субъектность нужно привести к гармоничному виду, потому что иногда она проявляется настолько ярко, что подавляет личность других людей. В крайности, первая Воля может вообще не задумываться о том, что у другого человека могут быть свои желания, не признавать его волю и мощно транслировать свою: у 1-й функции энергии настолько много, что она довольно долго и успешно может подавлять желания значительного количества людей. У 1Воли есть значительный потенциал для того, чтобы, при желании, собирать большие группы людей под свои задачи и куда-нибудь их двигать. Какие это будут задачи, зависит от конкретного носителя 1-й Воли: это может быть адекватный, здоровый человек с настолько же адекватными целями (например, руководитель бизнеса или творческого коллектива), а может быть не совсем адекватный человек, располагающий большим волевым потенциалом, который позволяет ему влиять на других людей. Носитель первой Воли автоматически становится для какой-то части людей авторитетом, против которого не хочется лишний раз идти (а если кому и захочется, первая Воля его в большинстве случаев поставит на место). Сильное волевое начало у такого человека позволяет по-настоящему

заставить других людей делать то, что нужно первой Воле.

В популярной психософии есть стереотипы, в которых 1-я Воля кого-то к чему-то принуждает, но, когда мы анализируем реальное поведение таких людей, то получается, что в большинстве случаев для 1Воли напрямую заставлять кого-то – это не совсем типичная ситуация. Дело в том, что 1Воля не обязательно кого-то принуждает: впадая в крайность, она просто не хочет обращать внимание на желания других людей, и, если кто-то противоречит её воле, она просто настолько сильно транслирует своё стремление, что переламинает ситуацию в свою пользу. Часто желания 1Воли выполняются окружающими как бы «сами по себе» – если в окружении первой Воли не найдётся человека, который бы этому воспротивился.

1 Воля плохо или крайне неохотно замечает желания других, особенно если люди прямо и чётко не говорят, что им нужно. У 1Воли обычно нет цели подавить кого-то: она может просто искренне не понимать, что другие – тоже живые люди со своими целями и желаниями. В крайности, недоумение 1Воли здесь можно сравнить с недоумением человека, от которого вдруг отделилась печень и решила сама куда-то пойти, заняться своими делами: внезапно выяснилось, что у неё есть какие-то свои желания, цели, потребности.

Принятие субъектности других людей – зона роста и прокачки у 1В. Также, раз Воля у человека первая, то все остальные функции у неё располагаются ниже, они слабее. Логиче-

ский анализ с вопросами «А надо ли оно мне? Как это отразится на других людях? Насколько это разумно?» может происходить уже потом. Например, если у него ниже Логика, то доносить свою точку зрения можно логическими аргументами. Когда волевое начало у человека самое сильное, его собственное «хочу» идёт впереди всего: у 1В максимально короткий путь от желания к действию, особенно при высокой Физике, что добавляет работоспособности. Для 1В главное увидеть субъектность других людей, или хотя бы того человека, который для 1В является значимым.

1Воля – это потенциальный лидер. Если ему захочется, он может руководить, и ему это будет нравиться. Как правило, у него хватает энергии, чтобы взять ответственность за себя и за других людей, за какое-то дело, вести людей за собой, преодолевать почти любые препятствия и т. д. Всё это зависит от желания 1В. В зависимости от масштаба личности, 1Воля может возглавить как небольшой творческий коллектив, так и целую армию или страну.

Как и любая единица, первая Воля склонна к крайностям и перегибам: из-за своего жёсткого, бескомпромиссного характера, она может считать себя царём вселенной, но остаться в полном одиночестве, потому что для окружающих патологическая 1 Воля выглядит как совершенно неуправляемый и деспотичный диктатор, который хочет тотального подчинения. Первая Воля совершенно не гарантирует выдающихся социальных достижений, это просто врождённая

сила характера. При отсутствии других значимых социальных и профессиональных качеств, а также психологической адекватности первая Воля почти никак не помогает своему носителю, потому что гармоничное развитие личности в области Воли невозможно без учёта обратной связи от мира и других людей.

Нам встречались довольно странные, с позиции стереотипного представления, первые Воли, которые, с первого взгляда, совсем не похожи на описание «Царя». Но если присмотреться, то становится ясно, что у этого человека чрезвычайно сильная субъектность: он прекрасно осознаёт, кто он, что ему надо, а что нет. Он может очень жёстко это обозначать и дать отпор, если вдруг будут затронуты его интересы. Это очень независимый (своевольный) от остальных людей человек, он сам по себе – в этом плане 1-я и 4-я Воли очень похожи. В коллективе такой человек может держаться особняком, и редко кто, даже зная психософию, может догадаться, что это 1В, пока не поговорит с ним, или пока не пересечётся с его интересами. До той поры, это может быть абсолютно тихий, незаметный человек, который просто приходит на работу и уходит. Если он для себя определил, что здесь он не собирается стать лидером или руководителем, что здесь он мимоходом, по пути к какой-то другой своей цели, то можно никогда не догадаться, что это 1-я Воля. Такая ситуация может быть с любой единицей: она не всегда очень ярко проявляется. Понять позицию той или иной функции,

в том числе и Воли, можно во время общения, длительно-го наблюдения за человеком в разных ситуациях, или в ходе профессионального типирования.

1 Воля и её взаимодействие с другими Волями

Никто пока не знает, когда и как формируются психософский и соционический типы: они просто есть от рождения. У детей даже в самом раннем возрасте уже можно отслеживать психософские функции. Например, наблюдается, что у громко кричащих детей Эмоция, как правило, повыше, а у тихих – пониже. В 2—3 года, как правило, можно уже протипировать человека полностью и по соционике и по психософии. Мы типлируем детей по соционике, начиная с 8-летнего возраста, по психософии – с 14 лет, чтобы у ребёнка был хотя бы минимальный жизненный опыт, который можно было бы описать в контексте всех 4 функций.

В детстве формируется психологический каркас, который накладывается на врождённые психотипы. Детство сильно влияет на облик человека, и, если у человека, например, 3-я Воля, то у человека Воля от природы не очень устойчивая, в ней немного энергии; носителю 3Воли важен волевой процесс, контакт с миром, но предрасположен он к пассивному контакту. Он ждёт, что этот контакт сам придёт, ему извне кто-то поможет и подскажет. Человек склонен опираться, с позиции Воли, на внешнее – на родителей, на других людей, на оценки – чаще, чем люди с другой Волей. Это присутствует, в некоторой степени, у всех людей, но для 3В

это особенно важно и часто проявляется болезненно.

Если у ребенка с 3-й Волей родители с прокачанными вторыми Волями, то и в юности, и в зрелости этот человек будет по-прежнему с 3Волей, но она у него будет более гармоничная в сравнении с тройками, которые росли не в столь благоприятных условиях. Если ребенок с 3В появился у родителя с 1-й Волей, которая, к тому же, не самая гармонизированная, то, вероятнее всего, 3-я Воля ребёнка будет задавлена, будет дополнительно обрывать характерной для неё проблематикой. То, в каком состоянии 3В дорастёт до взрослого человека, зависит от индивидуального опыта. Сломить, исказить Волю можно, если она 3-я или 4-я, потому что в низких Волях от природы меньше энергии, а значит и меньше ресурса для сопротивления неблагоприятным внешним факторам.

Случается так, что и родитель, и ребенок являются носителями 1Воли. В таком случае родитель может задавить единицу ребёнка, несмотря на то, что и у ребёнка от рождения волевой характер. Здесь сказывается и родительский авторитет, и то, что одна 1-я функция может быть опытнее и сильнее другой.

Известно также об одиночестве 1-й Воли. 1Воля и близкие взаимоотношения – тема действительно непростая. Например, первовольник, руководитель любого рода группы, несёт за неё ответственность, всех собирает, «пинает», заставляет, если это ему нужно. Он является лидером. В позиции лидера

он чувствует себя органично: берёт ответственность на себя за всё и за всех, направляет общее дело. В близких же отношениях для 1В может быть тяжело признать субъектность другого человека, и первая Воля может упорно пытаться «рулить» другим человеком, как если бы это был его подчинённый. Здесь важно смотреть, где находится Воля у второго человека. Умом 1Воля будет понимать, что это другой человек, но автоматически чувствовать и действовать сильная Воля будет по-своему. 1-й Воле важно ответить на вопрос: даёт ли она другому человеку право быть другим отдельным человеком своим поведением, своими действиями, поступками? Без этого не может быть каких-то нормальных отношений! Воля – синоним желания, и, когда 1Воля впадает в крайность, она, в некотором смысле, отказывает другому человеку в его желаниях. В психософии 1-я Воля названа «Царём», а 1-я Физика «Собственником». 1Воля в близких, интимных отношениях, тоже становится, в некотором смысле, собственником, но ее собственничество распространяется не только на физическое тело партнёра. Так как Воля влияет на все функции, то в близких отношениях её власть распространяется на желания партнёра, в крайности – на всю его жизнь. В этом может проявляться крайность 1-й Воли. Если 1Воля не научилась учитывать субъектность, давать человеку право отступать в чём-то, то не поможет даже партнер с 4Волей. В контексте Воли партнер с 4В может легко подстроиться, но у него есть вышестоящие функции, по ко-

торым у него будет очень своя субъектность. У него будет 1-я функция, по которой будут очень чёткие цели, интересы и потребности; 2-я функция со своей яркой позицией; 3-я функция, по которой у него также будут свои соображения и запросы. Поэтому, когда у 1В партнер с 4В, с одной стороны, человек подходит, потому что он достаточно мягкий, но его нельзя лишить субъектности совсем. 1В будет сталкиваться с тем, что у 4В в разных позициях есть свои желания, и это может быть тяжело принять. 4Воля, у которой не «выращена» собственная субъектность, может на какой-то период полностью подчиниться первой Воле, и такое партнёрство может длиться много лет. Невозможно однозначно сказать, хорошо это или плохо, просто такая ситуация порой наблюдается в жизни, и в каждом конкретном случае всё будет зависеть от того, насколько такие отношения в целом гармоничны для обоих партнёров.

Для результативных функций, коими являются 1-я и 4-я Воли, очень важно чётко обозначить свои желания и решения. У процессионных Воль совершенно другой режим взаимодействия, они могут выкристаллизовать решение в ходе совместного обсуждения, после взаимного учёта желаний.

Известный тренер по лидерству Радислав Гандапас (его тип ВЛФЭ) имеет достаточно гармоничную 1В, и в одном видео он рассказывал о воспитании своих детей. Он оставляет другим людям субъектность (по крайней мере, очень убедительно говорит об этом в видео), у него продолжитель-

ный союз с женой, четверо детей. Он договаривается со своими детьми, но, как первовольник, с самого раннего детства требует от них одного: если ты от чего-то отказываешься, тогда сразу же скажи, что ты хочешь, обозначь свое желание. Для 3-й Воли вот так сходу и чётко обозначить свою позицию – проблема, особенно в детстве. Чтобы договариваться с 1В, можно научиться формулировать свои желания, что не очень естественно для человека с процессионной Волей. Однако 1В от вас отцепится, если вы чётко скажете, чего вы хотите. Если 1В впадает в крайности, то такой подход здесь не поможет, потому что у такого первовольника есть проблемы с учётом субъектности. Невозможно, чтобы у двух людей всё было нормально, если нормальным будет только один человек. Должны быть взаимные шаги с обеих сторон: оба должны учитывать желания друг друга. Где есть два человека, там должно быть две субъектности, неважно, процессионные или результативные у них Воли. Другой вопрос, что эта субъектность у 3-й и 4-й Воль «выращивается» не так легко, а кому-то вовсе не удаётся её в себе взрастить за всю жизнь.

Как детство влияет на высокие Воли?

В зависимости от того, какие Воли у родителей, ту же 1В у ребёнка можно вырастить более напористой, а можно поломать, выбить у неё почву из-под ног. Это будет по-прежнему 1Воля, но она не будет чувствовать опоры в самой себе, что влечёт за собой кучу психологических проблем и сложностей. 1-я Воля может вырасти тираном, если её с детства слушаются родители, всё окружение, и никто ничего не может с ней поделаться. Человек этот опыт переносит во взрослую жизнь и начинает себя вести соответственно.

Если, например, в детстве очень сильно прессовать 2-ю Волю, то человек будет пытаться максимально подстроиться по Воле, чтобы найти естественный баланс. Если родители сильно негармоничны с позиции Воли, двойка будет уравнивать все ситуации за счёт себя, и может заработать гиперответственность – когда человек чувствует себя ко всему причастным, чувствует свою ответственность, даже небольшую, за всё, даже за то, что к нему никак не относится. Психологические проблемы отражаются на том, как будут проявляться функции в психософском типе.

Проявления 1Воли.

Как Воля идёт к цели?

Как правило, 1Волю видно с детства. Например, у нас есть пример маленькой девочки, у которой психософский тип ВЭФЛ. Она идет с мамой в магазин, и видит там прекрасные красные сапожки. Физика и Воля у неё доминирующие, и ей очень сильно захотелось эти сапожки. Они ей объективно не нужны, её размера в наличии нет. Это просто гигантские красные сапоги, которые маленькой девочке вдруг оказались нужны. Мама, конечно же, не покупает эти сапожки, потому что в таких тратах смысла нет. Но первой Воле с третьей Физикой ОЧЕНЬ НУЖНЫ эти сапожки, и то, что у неё 2Эмоция и 4Логика, тоже важно для описания этой ситуации. В итоге эта девочка почти трое суток бьётся в истерике и лежит на полу: сначала несколько часов в магазине, потом дома, куда её еле смогли отвести. И она не ела, просто лежала и рыдала на полу до тех пор, пока ей не купили эти сапожки. Они были ей большие, но она была чрезвычайно довольна, так как добилась своего. Такой путь к достижению цели очень специфический, не очень адекватный, но хорошо показывает работу функций.

А от настроения другой маленькой девочки, тоже ВЭФЛ, зависит жизнь целого семейства, а семья довольно большая. Ей три года, и с утра, в зависимости от того, как она просну-

лась, она просыпается и говорит: «Так, деда, уходи, тебя я сегодня не люблю». На следующий день, она просыпается и говорит: «Так, деда, целуй пяточку». Неизвестно, где всё это взял трёхлетний ребенок, но там 1 Воля очень ярко проявляется с самого детства. Её водят в детский сад, и как-то ей там не понравилась одна нянечка, которая пытается ею «рулить». Обычно она, несмотря на три года, «рулит» всеми в детском саду, а тут какая-то очень строгая нянечка! Поэтому, в одно прекрасное утро, она сказала: «Мама, я не пойду в этот детский сад, иди туда сама». И не пошла. Её было невозможно заставить.

Обычно с самого детства видно, где у ребенка находится воля, «стержень личности». Если, допустим, ему чего-то не хочется или что-то не нравится, он может не только не подчиниться, но и транслировать всем окружающим своё желание так, что им будет проще уступить, чем «бодаться» с этим маленьким человеком, у которого настолько сильно выражена Воля. Такого рода противодействия – неэкологичные методы с точки зрения Воли, но они встречаются сплошь и рядом даже у взрослых людей.

Специфика 1В: поскольку Воля – это движущая сила психологического типа, она может *заставлять* все остальные функции в психотипе работать на свое желание, свою задачу.

У нас есть знакомый с типом ВФЭЛ. У него своя крупная компания, он ведёт несколько проектов, работает часов по 18 в сутки. Он может поспать часа 3—4, а потом програм-

мировать, попутно разговаривая с людьми по скайпу, по телефону решать вопросы с кем-то ещё. У него очень высокая активность: в его компании около 20-ти направлений. Он рассказывал ситуацию из своей юности, когда он учился в престижном колледже на программиста. В этот колледж был конкурс около 300 человек на 1 место. Поскольку он туда попал не совсем обычным способом, не так, как все другие студенты, ему нужно было экстерном досдать ещё огромное количество предметов и поучаствовать в чём-то вроде конкурса или олимпиады. У него было на это очень мало времени. Все люди, которые были у него в проекте, сказали, что больше не могут, и за полтора дня он доделал свой проект, сделал все задания, и не спал всё это время. 1-я Воля может сконцентрироваться на своей цели, собрать все силы в кулак и достичь её. Ночевал он прямо в лаборатории, где программировал, по ходу дела что-то ел, не засыпая и не отвлекаясь от работы. Когда он закончил и вышел оттуда, он упал на газон и потерял сознание: цель выполнена, результат достигнут.

1-я Воля может творить и такие чудеса, но не стоит думать, что 1В – это сверхчеловек, который может достичь всего, чего угодно, и ему само всё падает. Во-первых, тут зависит от остальных параметров человека, во-вторых, от того, насколько реалистичные цели человек ставит перед собой. Когда никто не верит, а человек всё равно достигает, такие люди, чаще всего, с первой Волей. Не обязательно у 1Воли

будут свершения, но среди известных людей высоких Воля больше, потому что им больше надо, у них больше энергии для достижения целей, они более амбициозны, чем низкие Воли.

Вообще, «фишка» высокой Воли в том, что, если у неё есть какое-то желание, то само это желание наполнено волевой энергией, и оно к себе «тащит» других людей почти автоматически. Другим Волям нужно себя мотивировать, собирать в кучу, копить энергию, а если высокие Воли находят то, что им действительно нужно, они не могут туда не идти. У 2Воли обычно это выражается более адекватно, чем у первой. У низких Воля происходит по-другому. Например, 3В находит то, что ей кажется невероятным, удивительным, замечательным, прекрасным, она сильно туда хочет, но через несколько дней желание проходит, а потом появляется вновь. Как быстро угаснет желание, зависит от уровня проработки 3-й Воли: у кого-то на следующий день, у кого-то через неделю, месяц, несколько месяцев, у кого-то это происходит, когда начинаются трудности (а они неизбежно начинаются, если вы движетесь к более-менее большой цели). В этом основное отличие высокой Воли от низкой – энергия на цель появляется и исчезает в нестабильном режиме.

Может сложиться впечатление, что сильная Воля связана с сильной нервной системой, но это совсем не обязательно. Сила нервной системы всё-таки зависит от физиологических данных, наследственности, образа жизни и состояния

здоровья. У нас есть примеры 1 Воля, у которых очень слабая нервная система, но сила характера присутствует. Например, нам не раз попадался вариант «придавленной» 1-й Воли, которая не реализуется в полной мере. Порой перед вами может быть первая Воля, которая проявляет себя во внешний мир не слишком экспансивно в силу каких-либо внутренних причин.

Страдает ли вторая Воля?

Есть огромное количество поводов, чтобы страдать, особенно с высокой Эмоцией. Поводов для страданий у человека может быть множество в доминирующих 1-й и 3-й функциях. Также это может быть что-то психологическое, не связанное напрямую с типом. Сама по себе, вторая функция – самое здоровое место в психике, и там присутствует самый главный «эталон», к которому стоит стремиться всем остальным функциям (в контексте нашего общения, 1-й и 3-й Волям, а четвёрке только до тех пределов, которые ей нужны, т.к. она не так принципиальна).

У двойки от рождения присутствует нормативность: то самое чуть ли не «встроенное» признание субъектности своей и других людей. «Проблематика», которая есть у 2-й Воли, в основном может выглядеть как проблема для людей с другими положениями Воли. Для любой двойки, что бы ни происходило, всё происходящее в этой области воспринимается как нечто нормальное: объективные сложности и проблемы могут существовать, но субъективно для 2Воли проблем нет. То, что для третьей Воли может казаться кошмаром, для двойки таковым совсем не выглядит. Двойка легко воспринимает любые события, она может подстроиться под ситуацию, и это не будет в ущерб себе.

Если происходит какая-то конфликтная ситуация, то вы-

хода два: либо пытаться отстаивать свою позицию, что-то доказывать и одержать верх, либо отступить, если ситуация человека не очень интересует. Третьей Воле порой сложно это понять, ей своё личное пространство всё время нужно отвоёвывать у себя или у других. Ей тяжело принять, что человек может просто отступить в ситуации конфликта, и не потерять своё достоинство. Но ведь, если ему это не принципиально, то, отступив, он ничего не теряет, только сохраняет нервы! Со стороны доминирующих Воль это может выглядеть как слабость.

Также человек со 2-й Волей легко принимает любые решения, легко их отменяет или меняет направление, немного подстраивает их под ситуацию или под другого человека, но не теряет себя в этом; он разрешает ситуацию так, что остаётся при своем, уступив там, где это возможно. Для 2В абсолютно естественна ситуация, когда он что-то решил, потом резко передумал, из-за чего наступят определенные последствия, пусть и не очень приятные. Носитель 2В понимает, что может быть нервоотрёпка, но для неё это нормально, потому что это обычный ход событий в жизни. Для третьей Воли это почти всегда катастрофа: человек принял решение и испугался того, что будет дальше; отменил решение и стал корить себя, думать, что ему стоило поступить иначе. Отсутствие нормативности у 3В приводит к тому, что она переживает по любому сколько-нибудь значимому поводу, а при сильной разбалансировке третья Воля способна распережи-

ваться и потерять мотивацию от любого пустяка.

Из-за впечатления мягкости, может показаться, что вторую Волю легко «задавить», однако высокие функции задавить нельзя. Единицу можно сломать, потому что она большая, но, в то же время, хрупкая. Двойка, в результате негативного воздействия, может получиться немного кривой: мы видели ситуации, когда у 2-й функции подстройка слишком яркая, что бывает из-за условий в детстве и прочих факторов. Странноватые, слишком подстраивающиеся 2Воли остаются процессионными, и их подстройка может быть многогранной, позволяющая не потерять себя. Это очень индивидуальный момент. На высокую Волю тяжело повлиять, поэтому в детстве её может быть сложно заставить, но с ней всегда можно договориться. Мы пока ни разу не видели явного «слома» двойки.

На человека легче повлиять с его низких функций, потому что в них меньше энергии. Чтобы сломать единицу, нужна другая, более сильная единица, но стоит учитывать, что речь сейчас идёт в контексте психософии. Может быть множество причин, по которым человек не может достичь успеха, у него может быть огромное количество загонов и сложностей, и они не всегда лежат в области Воли. Человек может быть очень сильно задавлен психологически, но с позиции Воли у него всё в норме.

Бывает, что на человека валятся неприятности объективного плана: он движется к своим целям, но его ожидает

фиаско по объективным обстоятельствам. Например, человек в детстве занимался спортом и хотел стать олимпийским чемпионом, но из-за травмы его здоровье ухудшилось настолько, что спортом заниматься стало невозможно. Однако при высокой Воле цель можно трансформировать: окольными путями можно прийти к похожему результату, потому что высокая воля не может не идти к намеченной цели. Если у человека есть негативный опыт и что-то не получается, то сама Воля и её положение от этого не меняются.

Лёгкость в принятии решений – это плохо?

Если 2Воля слишком легко приняла решение – что называется, по дурацости, – она его легко отменит, невзирая на последствия. В этом «фишка» нормативности второй функции: у 2Воли «встроено» понимание своей и чужой субъектности, поэтому давить на 2Волю нет смысла, можно только договариваться. У неё стоит учиться всем остальным Волям, чтобы был договор, в котором две субъектности, а не одна. Именно поэтому попытки одного человека давить на другого часто оказываются бесперспективными. Он может на короткой дистанции добиться какого-то эффекта, но на долгой дистанции это оборачивается против него: второй человек саботирует, мстит, потому что, когда один человек заставляет другого, рано или поздно, это аукнется. К сожалению, такая ситуация часто наблюдается: у родителей по отношению к детям, начальников к подчиненным, в личных взаимоотношениях.

Может ли мысль «это нормально» успокаивать 3-ю Волю?

Можно попробовать. Большинство ситуаций, в которые человек попадает, являются нормальными. Вы приняли неправильное решение – это нормально, вы «огребли» за ваше решение – это нормально, не получилось достичь своей цели – это нормально! Но лучше всего 3-й Воле помогает наблюдение за второй Волей, потому что те ситуации, которые для носителя тройки катастрофичны, двойки чаще воспринимают как нормальные. 3В присматривается к этому и начинает думать, что это, и правда, нормально. Так происходит с любой тройкой, которая смотрит на двойку. Недаром есть гипотеза о 25-ом психософском типе, у которого все функции становятся вторыми: человек гармонизируется настолько, что у него хватает энергии во всех сферах, они все становятся нормативными и подстраивающимися. Правда, в жизни мы пока таких людей не встречали.

Можно ли гармонизировать то, что сломлено?

Излом – это достаточно серьёзная психологическая травма, которая может подстергать 1-ю функцию. Когда у человека случается серьёзный психологический кризис, он может выправляться годами, даже если человек с ним работает: ходит к подходящему психологу, у него нормальные жизненные условия, позволяющие оправиться, и т. д.

В зависимости от тяжести ситуации, человек может действительно долгие годы приходить в себя, но только при условии, что он для этого что-то делает. Если у человека по каким-то причинам произошёл излом 1-й функции, не факт, что каждый человек найдет в себе силы, что у него будут подходящие обстоятельства, чтобы преодолеть кризис.

Единицу можно гармонизировать через постепенную реализацию остальных функций. Поскольку первая – самая сильная функция в типе, при изломе нужно стремиться к тому, чтобы единица выдавала результат. Если речь идёт о Воле, то это достижение целей. У людей с 1 Волей, ведущих лидерские тренинги, задача №1: ставить цель. Они всем рассказывают, что нужно ставить цели, потому что для них это самый органичный способ существования, «жизнь задыхается без цели». Результативной Воле, особенно 1-й, цель легче

всего формулировать. В норме, 1-я Воля – это человек, который всегда знает, чего он хочет, что делать, как разрешить ситуацию. Он может взять на себя ответственность за происходящее тогда, когда все растерялись.

Что делать, если 2В принимает решения, но не учтены интересы других?

Это может быть очень сложно. Хочется найти компромисс, не хочется делать просто поперёк всех, гнуть свою линию и «забывать» на всех остальных, особенно, если это близкие люди. Но, если по-другому не получается, то лучше делать по-своему. Если вы переборщите с подстройкой, то не сможете действовать, жить. Вам всё равно не будет нравиться ситуация, придётся менять её в свою сторону, но, когда всё затянется, сделать это будет уже сложнее. Лучше идти своей дорогой, ведь вы, рано или поздно, всё равно к ней придёте. Нужно сохранять свою субъектность. Есть поговорка: «Если бы дети во всех случаях слушались родителей, то мы бы до сих пор жили в пещерах». Некоторые решения, разумеется, могут не устраивать ваших близких, но, если это касается вашей жизни, и вы чувствуете, что нужно поступить именно так, то свои желания должны быть у человека всё-таки на первом месте.

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.