

18+

БУЧКУРАШВИЛИ ГЕОРГИЙ

ЭВОЛЮЦИЯ ТЕМПЕРАМЕНТА: ОТ ВЫЖИВАНИЯ К УПРАВЛЕНИЮ СОБОЙ



Георгий Бучкурашвили

**Эволюция темперамента:
от выживания к управлению собой**

«Издательские решения»

Бучкурашвили Г.

Эволюция темперамента: от выживания к управлению собой /
Г. Бучкурашвили — «Издательские решения»,

Эта книга пытается раскрыть вопрос темперамента. Она ведет читателя по маршруту: сядем на остановке простейших форм, доедем до XX века с ветерком, а дальше... пробки. Высадимся и более детально разберем основные вехи в этом вопросе. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

Типы людей	6
Глава 1. Биологическая типология	6
Базовые «кирпичики» стрессовых реакций	8
Градации модели 4F	8
Эволюционная модель 4F	12
Литература	16
Глава 2. Советская типология	17
Сыщик, разгадавший тайну мозга: Иван Сеченов	17
Маэстро условных рефлексов: Иван Павлов	18
Виртуоз психологии: Лев Выготский	19
И их ученики	22
Литература	23
Глава 3. История вопроса	24
Эмпедокл (ок. 490—430 до н.э.)	24
Гиппократ (ок. 460—370 до н.э.)	25
Клавдий Гален (129—200)	25
Абу Бакр Мухаммад ар-Рази (Разес) (865—925)	26
Ибн Сина (Авиценна) (980—1037)	26
Моше бен Маймон (Маймонид) (1135—1204)	27
Парацельс (Филипп Бомбаст фон Гогенгейм) (1493—1541)	27
Иммануил Кант (1724—1804)	28
Франц Йозеф Галль (1758—1828)	28
Чарлз Дарвин (1809—1882)	29
Вильгельм Вундт (1832—1920)	29
Эмиль Крепелин (1856—1926)	30
Заключение	30
Глава 4. Карл Густав Юнг	32
Типы	32
Суждение/восприятие	36
Сознательное/бессознательное	38
Экстраверсия/интроверсия	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Эволюция темперамента: от выживания к управлению собой

Георгий Бучкурашвили

© Георгий Бучкурашвили, 2026

ISBN 978-5-0070-7922-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Типы людей

Глава 1. Биологическая типология

Заглянем в самый древний и самый темный «подвал» нашей психики. Туда, где практически нет места логике, рассуждениям и планам. Там сидит древний, как сама жизнь, сторож¹, и у него на столе лежит **Аварийный пульт управления** стрессом. Когда в наш мир врывается её величество Угроза, то он, не раздумывая, со всего размаха бьет кулаком по одной из четырех больших красных кнопок.

Коротко о самих стратегиях:

— Бей (fight) — активная атака против угрозы. Например, животное атакует хищника или даёт отпор конкурентам (ответь ударом).

— Беги (flight) — быстрый уход, уклонение или спасительный рывок (убегай — и у тебя больше шансов выжить).

— Замри (freeze/feign immobility/diapause) — притвориться мёртвым, замедлиться или войти в спячку; у простейших — переключиться в «состояние низкой активности» (подожди — может он уйдёт сам).

— Подстройся (fawn/appease/appeasement/social calming) — смягчение поведения через сигналы, ритуалы или ласку, чтобы снизить агрессию у нападающего или соседа («я твой друг, не ешь меня!»).

Представьте не компьютер с обновлениями, а старую рукопись. Сначала на пергаменте написали текст о простейших рефлексах (строчка в бактерии: «Уйди от кислоты»). Потом поверх — про реакции рыб и земноводных (замри, чтобы не заметил хищник). Затем — про млекопитающих (драться за территорию, заботиться о потомстве). И наконец — про приматов (читать глаза сородича, договариваться). Современная неврология видит в нашем мозге именно такие наслоения: древние структуры (ствол, миндалина) работают вместе с новыми (кора, префронтальная кора), и ни одна «кнопка» не действует изолированно.

Первая пара: «бей или беги» (1915). В начале XX века физиолог Уолтер Кэннон впервые описал реакции «бей или беги». Он заметил, что при страхе или боли организм выбрасывает адреналин: сердце ускоряется, мышцы напрягаются, кровь отливает от желудка — тело готовится к действию. Это не выбор, а автоматическая программа: атаковать или спастись.

Третья реакция: «замри» (конец 1960-х). Позже, в 1960-х, учёные-поведенцы Роджер и Каролина Бланчард заметили, что животные в ситуации неизбежной угрозы замирают. Когда убежать нельзя и драться бессмысленно, тело отключается, как будто нажав паузу. Человек тоже способен на это: тело становится ватным, дыхание замирает, сознание «отключается». Это не слабость, а древний способ пережить непереносимое.

Четвёртая реакция: «подстройся» или «умилостиви» (2000-е). Уже в 2000-х, психолог Шелли Тейлор описала ещё один вариант — *tend-and-befriend*, то есть «заботься и сближайся». Это поведение, при котором мы стараемся умиротворить угрозу: улыбнуться, согласиться, «не злить», угодить. Такое поведение особенно свойственно людям, пережившим травму или

¹ В действительности нет «аварийного пульта управления» — решения не принимаются дискретно; это динамическое взаимодействие сетей, гормонов и сигналов, а не нажатия «кнопок». В реальности они перекрываются, идут параллельно, конкурируют и существуют как континуумы, а не как четыре фиксированных режима. Но для популярного стиля изложения такое упрощение подойдёт.

выросшим в непредсказуемой среде. Это способ сохранить безопасность — через подстройку, а не через силу.

Каждое открытие не отменяло предыдущее, а добавляло голос в хор. Современная нейробиология говорит: нет четырёх «кнопок». Есть динамическая система защиты, где реакции переплетены, как корни старого дерева.

Важный шаг в развитии модели 4F сделал психотерапевт Питер Уокер. До него реакции описывались независимо друг от друга, в разных научных традициях. Уокер первым объединил их в единую систему 4F и сместил фокус: от острых реакций здесь-и-сейчас — к устойчивым паттернам личности. Его тезис: если человек живёт в хронически небезопасной среде, одна из реакций закрепляется как доминирующий защитный стиль и переносится во взрослую жизнь.

По Уокеру среда раннего детства формирует систему 4F. Если критика была опасна — тело научилось замирать или соглашаться. Если помогало только движение и достижения — «беги» через перфекционизм стало первым рефлексом. Если отстаивать себя было единственным способом выжить — «бей» включается автоматически даже там, где угрозы нет.

Здесь я расхожусь с Уокером в одном принципиальном пункте. Он рассматривает 4F-реакции как продукт травмы — они появляются и закрепляются в ответ на хроническую небезопасность. Моя позиция: реакции эволюционно древние, они присутствуют в каждом человеке с рождения как видовое наследие. Детский опыт не создаёт реакции — он усиливает, патологизирует и фиксирует одну из них или несколько как доминирующую. Разница не академическая: у Уокера поменять тип значит переработать травму; в моей модели — это вопрос расширения репертуара реакций, которые уже есть.

Современная модель — каскадная. Это не линейный «если А, то Б», а водопад, где вода (информация об угрозе) пробегает несколько ступеней одновременно.

— Ориентация (что это?): мозг сканирует среду. Даже здесь уже работают древние механизмы и новые — кора оценивает, а миндалина «нюхает» опасность.

— Детекция (угроза или нет?): параллельно запускаются процессы. Тело готовится и к бегству, и к замиранию — на всякий случай.

— Оценка (могу справиться?): здесь решается, будет ли «бей» (если силы есть), «беги» (если есть путь), «замри» (если неизбежно) или «подстройся» (если угроза — социальная, не физическая).

— Реакция: итог — не «нажатие кнопки», а полифония. Вы можете замереть (freeze) и при этом готовиться к удару (fight) — напряжённые мышцы и замедленное дыхание сосуществуют. Или убежать (flight), постоянно оглядываясь и пытаясь договориться (fawn) с преследователем.

Это важно: мы не «выбираем» стратегию, как выбирают фильм в кинотеатре. Наш организм — экосистема, где миллионы нейронов «голосуют» за решение, и итог — компромисс между древними инстинктами и текущим контекстом.

Стадии не следуют строго по порядку. Например, человек может одновременно замирать и готовиться к бегству, когда угроза резко возрастает. Стадии могут пересекаться (например, замирание + борьба при нападении), а реакции регулируются не одним «центром» (как считалось ранее), а сложной сетью нейронных структур. Встаёт вопрос: как это всё упростить? Сложные модели — как космические корабли: они точны, но не каждый может их понять. Поэтому я предлагаю несколько решений:

1. атомизировать процесс: найти базовые «кирпичики», из которых строятся реакции;
2. добавить градации каждой реакции модели 4f: стрессовые и бесстрессовые — как разные концепции разных авторов.

3. усилить модель за счет эволюционной компоненты.

Базовые «кирпичики» стрессовых реакций

Что это за «кирпичики»? Это всё те же *четыре стратегии выживания*, которые эволюция «закрепила» в нашей психике. Я предлагаю к ним вернуться. Почему эти четыре? Потому что:

— Они очень древние. У простейших организмов (например, у бактерий) уже есть аналогии: «атака», «уход», «умиротворение» или «снижение активности». Рассмотрим подробнее позже.

— Могут комбинироваться. Например, когда вы бежите от собаки, вы одновременно «замираете» (чтобы не привлечь внимание) и «бежите» (когда угроза близко).

— Магия цифры 4. Как я постараюсь показать позже², многое можно разложить на эти 4 элемента. Это, видимо, фундаментальная вещь.

— Это переходный мост к пониманию сложных реакций. Даже если в реальности у вас 100500 вариантов, вы можете разложить их на эти 4 базовые стратегии.

Представьте, что вы — *инженер*, который пытается понять, как работает смартфон. Вы не начнете с «всех 1000 функций» — наверняка сначала изучите основные кирпичики: камеру, GPS, Wi-Fi, дизайн... Точно так же можно проанализировать поведение бактерии, рыб и человека, разложив его по «кирпичикам».

Если вы хотите понять, как работает телевизор, вам не нужно изучать отдельный пиксель — достаточно знать, что из базовых элементов (цвет, яркость, контраст) создается картинка. Если хотите скопировать картину Ван Гога, вам достаточно только 3 цвета: красный, синий, зелёный³. Из них можно скомбинировать любой другой цвет. Точно так же из комбинаций 4х стратегий выживания возможно сформировать даже самые сложные поведенческие реакции на стресс.

В действительности, защитные реакции — это не «кнопки», а динамическая система, где каждая стратегия — это часть сложной игры.

Градации модели 4F

Реакции «бей, беги, замри, подстройся» — не четыре изолированных режима, а четыре эволюционных контура, каждый из которых работает в широком диапазоне интенсивности. На одном конце шкалы — здоровое, гибкое поведение в спокойной обстановке. На другом — глубоко травматические состояния, в которых человек может терять контакт с собой и с реальностью.

Между этими полюсами — два промежуточных уровня: острая реакция на конкретную угрозу и закреплённый защитный стиль личности, формирующийся в детстве в небезопасной среде (работа Пита Уокера).

Ниже — карта континуума для каждой из четырёх реакций, собранная из работ этологов (R. & C. Blanchard; Konrad Lorenz; Niko Tinbergen), нейрофизиологов (Stephen Porges), психологов стресса (Shelley Taylor; Richard Lazarus & Susan Folkman), психотерапевтов (Pete Walker;

² В рамках серии книг

³ Упрощенный пример. В действительности не совсем так: на экране телефона цвета суммируются (есть источник энергии — аккумулятор), поэтому достаточно трех цветов. В отсутствии источника цвета отнимаются (энергия света поглощается, отражается только определенный спектр «радуги»). В первом случае пресыщение красок приводит к созданию белого, во втором — черного цветов. Поэтому святых изображают излучающими белый свет, а падших — поглощающими и оттого темными оттенками.

Bessel van der Kolk) и клинической травматологии (Ellert Nijenhuis; Onno van der Hart). Я предлагаю интегративную схему, объединяющую несколько научных и клинических моделей.

Континуум — это неразрывная последовательность состояний, где нет чётких границ между этапами. Проще говоря: это когда одно плавно переходит в другое, без резких скачков. Примеры:

— *переход от сумерек к ночи — нет момента, когда «щёлк» и стало темно;*

— *температура — нет границы между «тёплым» и «горячим»;*

— *рост ребёнка — нет дня, когда он вдруг «стал взрослым».*

Fight/Бей. *Здоровая асертивность.* Способность отстаивать свои интересы, обозначать границы, конкурировать в работе или спорте. Угрозы как таковой нет — есть энергия для самоутверждения и продуктивного конфликта⁴.

Защитная агрессия (Defensive aggression). Адреналиновая мобилизация перед лицом конкретной угрозы: повысить голос, оттолкнуть, противостоять давлению. Реакция включается и выключается по ситуации, не превращаясь в стиль⁵.

Fight как защитный стиль личности (Уокер, 2021). Агрессия закрепляется как способ существования: хронический контроль над окружающими, склонность доминировать в любых отношениях. Внутренняя установка — «я в безопасности, только когда сильнее»⁶.

Реактивная агрессия (Reactive aggression) — патологическая форма. Импульсивные вспышки ярости, не соразмерные провокации. Человек атакует триггер, который мозг ошибочно прочёл как угрозу. Связано с нарушением регуляции в нейронных сетях, включающих префронтальную кору, миндалину и другие структуры⁷.

Flight/Беги. *Здоровое избегание.* Разумно не идти туда, где опасно. Уметь выйти из бесполезного разговора. Выбирать, куда тратить силы⁸.

Острое избегание (avoidance и escape) — два режима бегства. Avoidance — избегание ситуации до контакта с ней («не пойду на эту встречу»). Escape — выход из ситуации, в которой уже находишься («встану и уйду»). На уровне острой реакции это и есть классический flight по Кэннону: физический уход из зоны угрозы (Cannon, 1932).

Busyness as flight — бегство через деятельность (Уокер, 2021). Защитный стиль личности, в котором бегство становится образом жизни, но не физическим, а через активность. Трудоголизм, перфекционизм, навязчивая занятость, неспособность остановиться. Тревога канализируется в действие: пока я бегу, меня не догонят⁹.

Dissociative flight — диссоциация как бегство. Когда физический уход невозможен, психика уходит сама. Это «бегство внутрь»: чувство нереальности происходящего, отстранённость от собственного тела, ощущение, что всё происходит не со мной. Травматология описывает это как психическое продолжение flight-реакции в ситуациях, где тело заперто, а мозг продолжает

⁴ Теоретические корни: концепция асертивности (assertiveness training) — Salter (1949), Wolpe (1958), Alberti & Emmons (1970).

⁵ Теоретические корни: этологическое понимание агрессии как защиты территории, потомства, ресурсов, статуса, партнера (Lorenz, 1963; Tinbergen, 1951; Eibl-Eibesfeldt, 1970).

⁶ Клиническая рамка: хроническая гиперактивация симпатической нервной системы (Ван дер Колк, Б., 2020).

⁷ Здесь же — состояние RAGE по Яаку Панксеппу, как одной из семи базовых эмоциональных систем млекопитающих.

⁸ Теоретические корни: концепция «разумного избегания» в когнитивно-поведенческой терапии; адаптивная функция anxiety (Lazarus & Folkman, 1984).

⁹ Клиническая рамка: Уокер описывает это как компульсивный побег; концептуально близко к avoidance coping (Lazarus & Folkman, 1984) и «принудительному движению» в посттравматическом стрессе (Nijenhuis & van der Hart, 2011).

искать выход. В крайних формах — диссоциативная fuga, когда человек физически уходит, не помня кто он и куда идёт¹⁰.

Freeze/Замри. *Здоровая пауза.* Остановиться, осмотреться, не реагировать импульсивно. Адаптивная способность взять время на оценку ситуации.

Внимательное замирание (attentive immobility) — это и есть классический freeze: тело останавливается, но симпатическая система активна. Сердце колотится, мышцы напряжены, внимание обострено. Поведенческие биологи описывали это как «нога на газу и тормозе одновременно» — пауза для оценки, в какую сторону действовать дальше (Blanchard, 1988; Порджес, 2022), как состояние сверхбдительности перед переходом в замирание.

Freeze как защитный стиль личности (Уокер, 2021). Хроническое замирание как способ жить: уход в себя, изоляция, эмоциональная отстранённость, ощущение «меня как будто нет». Человек не борется и не убегает — он становится незаметным и для других, и для самого себя¹¹.

Тоническая неподвижность (tonic immobility): состояние мышечного паралича с сохранённым сознанием, описанное в этологии и в исследованиях жертв сексуализированного насилия. Тело не подчиняется, человек не может пошевелиться или закричать, при этом всё видит и слышит. Возможно, что это последняя стадия freeze — когда оценка угрозы уже завершилась выводом «бежать и драться бесполезно», но коллапс ещё не наступил.

Fawn/Подстройся. Здесь континуум устроен особенно тонко: на одном конце — базовое состояние социальной безопасности, на другом — растворение себя в агрессоре. Разные авторы описывали разные точки этого спектра, и важно их не путать.

Социальная вовлеченность (social engagement). Спокойный контакт глазами, живая мимика, эмпатия, естественная отзывчивость. Это не реакция на угрозу, а её отсутствие — базовое состояние безопасности с другими людьми (Porges, 2011).

Friend/tend-and-befriend (Taylor et al., 2000). Адаптивная реакция на стресс через социальное сближение: позаботиться о близких, найти союзников, объединиться против общей опасности. Тейлор описывала её прежде всего как альтернативу fight-or-flight, особенно характерную для женщин. Но сейчас наука сходится, что характерно для обоих полов. Это всё ещё здоровая стратегия, а не травматическая.

Appeasement u submission — умиротворение и подчинение (Lorenz, 1963; Eibl-Eibesfeldt, 1970). Сигналы у животных и людей, направленные на прекращение атаки: опустить взгляд, обнажить уязвимое место, продемонстрировать готовность уступить. Острая, ситуативная реакция: «я не угроза, отступись». Появляется и в норме при иерархических столкновениях, и при реальной опасности.

Fawn как защитный стиль личности (Уокер, 2021). Здесь начинается травматический спектр: хроническое угождение, потеря собственных желаний и границ, созависимость, неспособность сказать «нет», обслуживание чужих потребностей в ущерб себе. Установка — «я в безопасности, когда удобен другому».

Trauma bonding — травматическая привязанность. В наиболее тяжёлых случаях может формироваться травматическая привязанность, при которой эмоциональная связь с агрессором сохраняется несмотря на продолжающееся причинение вреда. Возможен коллапс субъектности: эмоциональная связь с тем, кто причиняет вред, идентификация с обидчиком,

¹⁰ Теоретические корни: классическая концепция диссоциации (Жане, 2009); современная травматология (Ван дер Колк, Б., 2020; Nijenhuis, 2004).

¹¹ Нейрофизиология: активация дорсального вагуса при перцепции неизбежности поражения (Порджес, 2022)

стокгольмский синдром. Человек больше не отделяет свои интересы от интересов агрессора, защищает его, оправдывает, ищет его одобрения¹².

Реакции не всегда работают по одной. Иногда мозг включает две одновременно, и тогда возникают феномены, которые трудно отнести к одному контуру. Их можно рассматривать так:

— Хищническая «холодная» агрессия как гибрид *fight + freeze*. В отличие от защитной агрессии, она «холодная»: нет адреналинового шторма, нет страха, есть концентрация и расчёт. Поведение хищника, выслеживающего жертву — это сочетание замирания в стойке (*attentive immobility*, контроль за объектом, неподвижность) и подготовки к точному удару (*fight* без эмоциональной окраски). В человеческом контексте — целенаправленное насилие ради выгоды (например, спланированное ограбление), где насилие — инструмент, а не выражение гнева. Внешне человек, действующий в этом режиме, может выглядеть пугающе спокойным.

— Социальная «горячая» агрессия как гибрид *fight + fawn*. Поведение, связанное с взаимодействием внутри группы и регулированием социальных отношений. Конфликт из-за статуса, сплетни, бойкот, публичное порицание, нарушения границ, публичного порицания и т. д.

— Паническая агрессия (*Panic-Driven Aggression*) как гибрид *fight + flight*. В отличие от «холодной» хищнической агрессии (*predatory*), здесь атака рождается из отчаянной попытки бежать (*abortive flight*). Это состояние «загнанного в угол зверя»: симпатическая система запущена на полную мощность (*flight*), но пути отступления нет, что вызывает хаотичную, импульсивную атаку (*fight*) с высоким уровнем страха. Этологически — «отчаянная оборона»¹³.

— Покорность. Тоническая неподвижность (*freeze*) сочетается с автоматическим выполнением команд (*fawn*). Человек буквально «замирает в подчинении»: тело обездвижено или совершает минимальные движения, эмоции отключены, но поверхностное согласие и мимика социального контакта сохраняются («робот-режим» в социальном смысле). Это глубинная форма идентификации с агрессором (Ferenczi, 1933) как механизм физиологического выживания¹⁴.

— Фуга как бегство (*Dissociative Fugue / Automatic Pilot*). Психика «вынесена» (*freeze/dissociation*), но тело продолжает двигаться (*flight*). Это классическое диссоциативное бегство без осознания цели: человек может проехать сотни километров, сменить личность на несколько дней, не помня, кто он и куда идёт. «Летучая» амнезия (Жане, 2009). Здесь *flight* выполняется «на автомате», пока личность «заморожена» в неприятии¹⁵.

— Избегающее угодение (*Avoidant Appeasement*) как гибрид *flight + fawn*. Человек избегает конфликта (*flight*), но делает это через полное растворение себя в другом (*fawn*), вплоть до исчезновения из отношений. Это «жертвенное исчезновение»: «я слишком обуза, поэтому я уйду, чтобы тебе было легче». Внешне — благое угодение, внутри — бегство от близости, смешанное с позой жертвы. Приводит к социальной изоляции, замаскированной под заботу о других¹⁶.

— и т. д.

¹² Теоретические корни: «травматическая привязанность» (Carnes, 1997; Dutton & Painter, 1981); концепция принудительного контроля (Stark, 2007).

¹³ Нейрофизиология: смещение системы FEAR и RAGE (Панксепп, 2026); клинически — «берсеркерские» вспышки при паническом расстройстве или «бегство вперед» (*flight forward*) у переживших повторную травматизацию.

¹⁴ Авторы: структурная диссоциация (Nijenhuis, 2004) — компартиментализация «покорной» части личности при полном отключении эмоционального «Я»; физиологически — доминирование дорсального вагуса (Порджес, 2022) на фоне иммобилизации.

¹⁵ Клинические рамки: диссоциативная фуга (DSM-5), первичная структурная диссоциация (van der Hart et al., 2006).

¹⁶ Теоретические корни: тревожно-избегающий тип привязанности; «ложное Я» Уинникотта, которое отступает, чтобы выжить; созависимость с элементами избегания.

Отдельно от четырёх контуров стоит то, что включается в самый критический момент, когда все четыре стратегии оказались неприменимы. Это не часть модели 4F, а более глубокий, эволюционно древний механизм — последняя линия защиты организма.

Сюда входят collapsed / flaccid immobility (полное обмякание тела), flop (термин из британской клинической травматологии — буквально «упасть тряпкой»), faint и vasovagal syncope (обморок через резкое падение давления). Все эти состояния — проявления дорсально-вагального коллапса в поливагальной теории Порджеса: парасимпатический обвал, при котором тело имитирует смерть. Мышцы становятся вялыми, давление падает, сознание сужается или отключается.

Принципиальная разница с freeze: классическое замирание — это симпатическая активация с тормозом движения (тело готово к действию, но не действует). А коллапс — парасимпатический обвал, когда система сдаётся целиком. Это не четвёртая стратегия выживания, а отказ от стратегий вообще, древняя реакция «притворной смерти», запускающаяся, когда мозг прочёл ситуацию как абсолютно безвыходную.

Поэтому в современной травматологии эти состояния всё чаще выносят за пределы 4F — это сквозной шоковый режим, который может «подхватить» любую из четырёх реакций в её крайней точке.

Что объединяет все четыре линии и работает как настоящий клинический ориентир? Чем дальше по спектру — тем меньше у человека выбора. В здоровых формах реакция — это инструмент в руках. В травматических — человек сам становится инструментом в руках реакции. А универсальный шоковый коллапс — это точка, в которой инструментов не остаётся ни у кого.

Этот континуум — синтез из разных школ, а не единая модель, принятая в академической науке. Кэннон, Бланчарды, Тейлор, Панксепп, Порджес и Уокер работали в разных дисциплинах — физиологии, этологии, социальной психологии, аффективной нейронауке, поливагальной теории, клинической травматологии — и не строили общей таксономии. Объединение их концепций в один спектр — удобная карта для понимания, но именно карта, а не территория.

Тем не менее, как клиническая и образовательная схема такой континуум хорошо работает: он показывает, что между «здоровой асертивностью» и «нарциссической яростью» — не пропасть, а градиент, и тот же градиент существует для бегства, замирания и подстройки.

Эволюционная модель 4F

Филогенез.

У **кишечнополостных** уже есть все 4 реакции. Бей — укол, жалящая клетка и молниеносный удар нематоцист. Беги: медузы могут резко горизонтально или вертикально перемещаться, а полип отрывается и дрейфует по течению в более безопасное место. Замри — втянуться в себя и переждать бурю. Актиния или коралловый полип складываются, сжимают щупальца, закрывают рот, и мир перестанет замечать их на время. Подстройся — коралл может «пересмотреть» отношения с партнером при изменении среды.

Черви кусают и охотятся, скрываются при опасности, замирают и маскируются.

Членистоногие. Жук-ренегат бьется за территорию, самку или кусочек пищи. У многих членистоногих агрессия выражается в открытой атаке, хватании клешней, укусах, уколе жала.

Беги — молниеносный старт. У насекомых это может быть мгновенный скачок (блхи), быстрый взлёт (бабочки), разворот и ускользание (червеобразные раки), или мгновенный рывок и сокрытие (таракан).

Замри часто используется против хищников, ориентированных на движение. Жук застынет, как мёртвый — лапки сложены, дыхание едва слышно; паук перестаёт двигать члениками, и птица пролетает мимо, не заметив добычу.

Подстройся — гусеницы бабочек, попав в муравейник, ведут себя так, что муравьи кормят их как своих.

Рыбы. Бей — у скумбриевых, барракуды немедленный бросок в сторону противника и удар мордой или попытка укусить. Беги — мгновенный рывок, уклонение, уход в укрытие или стремительное перемещение ко дну. Замри — бычок оседает на дно, зарывается в песок и становится частью морского дна: хищник пролетает мимо, не замечая. Социальная подстройка проявляется, когда индивидуум присоединяется к стае или меняет дистанцию до соседей для лучшей защиты.

Млекопитающие. Барсук на тропе почувствовал вторжение: он распушился, встал на лапы, показал зубы и бросился в контратаку. Не потому что любит драться, а потому что ставка высока — его логово и детёныши.

Мышонок слышит шаг хищника — и в одно мгновение выбегает из норы, проскальзывая между корней, и прячется в траве. От одного прыжка зависла его жизнь.

Опоссум сворачивается на боку, закрывает глаза, выпячивает язык, выделяет неприятный запах и становится «камнем» — хищник обнюхивает, теряет интерес и уходит.

Городские лисы смещают время охоты на ночное, всеядные шакалы учатся питаться у людей, приматы после ссоры очищают друг другу шерсть — и мир снова налаживает равновесие.

Выйдем за пределы царства животных и посмотрим на **бактерии**:

— Бактерия, столкнувшись с конкурентом, может выделить токсин (примитивный «бей»).

— Она же, почувствовав яд в среде, может уплыть с помощью жгутика (примитивный «беги»).

— При неблагоприятных условиях она образует споры (примитивный «замри»).

— А некоторые бактерии в биопленках могут выделять химические сигналы, чтобы «успокоить» более агрессивных соседей (примитивный «умилостиви»).

То есть уже у бактерий проглядывается что-то похожее на 4 реакции на стресс. Это уже заставляет задуматься о фундаментальности этих реакций. Заглянем дальше, в царство **растений**. Что можем увидеть?

Стратегия «бей». Капуста или томат при укусе насекомого выделяют летучие вещества, которые привлекают ос — естественных врагов гусениц. Это буквально «бей, но чужими руками». Это аналог, ассоциирующийся с симпатической реакцией «сражайся»: мобилизация ресурсов, выброс сигнальных молекул, активация метаболизма.

Стратегия «беги». Корни кукурузы «убегают» от зон с высокой концентрацией соли. Водоросли «плывут» к свету или от него — то есть буквально «выбирают направление движения». Это аналог, ассоциирующийся с симпатической реакцией «беги»: избегание повреждения, уход от стресса.

Стратегия «замри». Зимой деревья сбрасывают листья, закрывают сосудистые пути и «замирают» — всё как у животных, которые впадают в анабиоз. Это аналог, ассоциирующийся с парасимпатической реакцией «замри»: глубокое торможение, защита за счёт остановки активности.

Стратегия «подстройся». Акации в Африке, когда жирафы объедают листья, выделяют газ этилен. Этот газ доходит до соседних деревьев, и те начинают вырабатывать горькие вещества — массовая подстройка под угрозу. Это аналог, ассоциирующийся с парасимпатической реакцией «подстройся»: снизить агрессию среды через коммуникацию и мягкое влияние.

А что там у **грибов**? Есть что-то похожее?

Стратегия «бей». Грибы выделяют антибиотики и токсины против конкурентов (бактерий, других грибов или нематод). Многие грибы создают вещества (например, пенициллин), чтобы подавить рост микроорганизмов вокруг себя — это и есть атака на врагов.

Стратегия «беги». Грибы растут в новых направлениях: мицелий активно распространяется в сторону от источника стресса (например, токсичных веществ или излишней сухости), «убегая» от опасности. Они способны к отделению от гибнущих частей. Неблагоприятные части мицелия могут изолироваться (поражённые участки погибают), а основные части продолжают развиваться в другую сторону.

Стратегия «замри». Грибы способны «переждать» стресс. Склероции, хламидоспоры, зооспоры — способны к замедлению метаболизма, остановке роста: активность снижается вплоть до нуля до лучших времён. Возможна временная «консервация» чтобы пережить неблагоприятное время на многие месяцы или даже годы.

Стратегия «подстройся». Грибы устанавливают симбиотические связи с растениями, другими грибами или бактериями для совместного выживания. Он работает с деревом сообща через подземную сеть мицелия. Обмен сигналами подавляет агрессию иммунитета растения и координирует рост.

Онтогенез

Пренатальный период. Казалось бы, что может происходить в тишине и покое материнской утробы? О, там разворачиваются настоящие драмы, достойные Шекспира! И все четыре реакции уже работают на полную мощность, пусть и на биохимическом уровне. Какие основные угрозы существуют для плода? Голод (недостаток питательных веществ от матери), гипоксия (недостаток кислорода), химическая атака (проникновение токсинов или гормонов стресса матери).

Бей. Это прямые агрессивные действия одного эмбриона против другого (конкуренция, каннибализм) или активное разрушительное поведение внутри матки/яйца. У ряда видов песчаных акул и скатов беременность превращается в настоящую «королевскую битву». В каждой из двух маток матери развивается несколько эмбрионов, но свет увидит только один. Самый крупный и сильный из них съедает своих братьев и сестер прямо в утробе.

Беги. Это решение «выйти сейчас» из яйца/оболочки, раньше запланированного срока, избегая угрозы в утробе. Когда во время забора околоплодных вод в матку вводят иглу, ультразвук показывает, что плод активно движется, стараясь уйти от укола. Он буквально «убегает» от угрозы в пределах своего маленького мира.

Замри. Это уменьшение или приостановка движений, снижение «шевелений» в яйце, отсрочка вылупления или временная «пауза» в развитии чтобы переждать. В кладках насекомых и пауков, где риск возрастает внезапно, зафиксированы синхронные «затихания» эмбрионов.

Подстройся. Это изменение темпов развития, синхронизация вылупления с родниками, пренатальное обучение, корректировка развития под ожидаемые условия среды. В ряде видов эмбрионы координируют время вылупления (через механические или звуковые сигналы) что повышает коллективную выживаемость.

Постнатальный период. Детеныш родился. Мир огромен, холоден и полон опасностей, а сам он — маленький и слабый. Какую кнопку нажмет его «аварийный пульт»? Для него есть масса угроз: холод, голод, одиночество, хищники... У рыб, пресмыкающихся, членистоногих и моллюсков практически нет этого периода. Они родились и бам! — сразу взрослые.

Подстройся. Плач/крики у грызунов — мощный инструмент адаптации. Громкий, требовательный крик — это мощнейший инструмент «управления» родителями.

Замри. Если крик не помогает или опасность слишком близка, детеныш замирает. Птенец в гнезде при виде тени ястреба инстинктивно вжимается в дно, не издавая ни звука.

Беги. Жеребенок, едва встав на ноги, уже готов следовать за матерью и убегать. Детёныши антилоп бегут уже через 1 день. Телёнок, ягнёнок, зайчонок — в первые часы. Это позволяет матери увести стадо и тем самым снизить риск.

Бей. Телёнок/олёнок может энергично сопротивляться при непосредственной атаке, но чаще уклоняется или прячется. Их «бей» выражается редко у самих младенцев: обычно матери/старшие члены семьи принимают на себя активную защиту.

Игровой период — это время, когда можно без фатального риска «протестировать» все четыре кнопки «Аварийного Пульта». Игра — это великий симулятор стресса. Все угрозы в игре понарошку! Партнер по игре — это и «хищник», и «соперник», и «друг» одновременно.

Бей. Щенки или львята часами носятся друг за другом и борются. Они отрабатывают приемы нападения («Бей») и уворота («Беги»). Но это бой «не всерьез». Борьба, игры в героев и злодеев, соревнования «кто сильнее». Дети учатся напору, агрессии, но в то же время и главному — умению вовремя остановиться. Они калибруют силу удара, превращая его в шуточный тумак.

Лишение игрового опыта у детёнышей приводит к дефектам в умении регулировать агрессию.

Беги — быстрый уход, укрытие, координация со стаей. Бег к матери, в укрытие, следом за группой. Прятки, салочки, догонялки. Это чистейшая тренировка навыков уклонения, скорости, поиска убежища и оценки рисков.

Замри. Игра в «прятки» или «засаду» — это прямая тренировка стратегии. Котенок, затаившийся за углом перед прыжком на бантик, оттачивает этот древний навык. Игры вроде «Море волнуется раз» или «Замри-отомри». Здесь дети учатся контролировать свое тело, затаиваться и выжидать подходящего момента для действия.

Подстройся. Это важный урок игры. Если щенок в борьбе укусит партнера слишком сильно, тот взвизгнет и перестанет играть. Чтобы возобновить игру, обидчик должен сделать «игровой поклон», облизать морду товарища. Так детеныши учатся контролировать агрессию и «ремонтировать» социальные связи. Это весь мир социальных игр! Умение договориться о правилах, поделиться игрушкой, чтобы приняли в игру, извиниться, чтобы не выгнали. Дети строят первые союзы, учатся лести, компромиссам и дипломатии.

Итого

Все это врожденные различия. Реакции 4F не появляются в травме — они присутствуют в каждом из нас как видовое наследие, как разные инструменты в ящике.

Что делает травма? Она не добавляет новых инструментов. Она заклинивает ящик, оставляя один-два инструмента всегда наверху. Если в детстве безопасность давалась только через подстройку (fawn), этот механизм становится доминирующим — не потому что других нет, а потому что нейронные пути его «протоптаные» сильнее. Это как дороги в лесу: если по одной из них постоянно ходить, она становится шире остальных.

Вся наша жизнь, от первой клетки до последнего вздоха, — это история о том, как мы учимся пользоваться четырьмя древними кнопками, которые Эволюция вмонтировала в нашу нервную систему. Нет «хороших» и «плохих» реакций. Есть лишь инструменты, более или

менее подходящие к ситуации и к нашему возрасту. Развитие — это не движение по прямой, а скорее маятник, качающийся между стратегиями. И высшая мудрость жизни заключается не в том, чтобы всегда быть сильным («Бей») или всегда быть быстрым («Беги»), а в том, чтобы иметь в своем арсенале все четыре «ключа» и уметь подобрать правильный к каждой двери, которую подбрасывает нам судьба.

Литература

- Alberti, R. E., & Emmons, M. L. (1970). *Your Perfect Right: A Guide to Assertive Behavior*.
- Blanchard, R. J., & Blanchard, D. C. (1988). Ethoexperimental approaches to the biology of emotion. *Annual Review of Psychology*.
- Cannon, W. B. (1932). *The Wisdom of the Body*.
- Carnes, P. (1997). *The Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*.
- Dutton, D. G., & Painter, S. L. (1981). Traumatic bonding: The development of emotional attachments in battered women. *Victimology*.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1970). *Ethology: The Biology of Behavior*.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*.
- Lorenz, K. (1963). *On Aggression*.
- Nijenhuis, E. R. S. (2004). *Somatoform Dissociation: Phenomena, Measurement, and Theoretical Issues*.
- Nijenhuis, E. R. S., & van der Hart, O. (2011). Dissociation in trauma: A new definition and comparison with previous formulations. *Journal of Trauma & Dissociation*.
- Salter, A. (1949). *Conditioned Reflex Therapy*.
- Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*.
- Taylor, S. E., et al. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*.
- Tinbergen, N. (1951). *The Study of Instinct*.
- Van der Kolk, B. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*.
- Van der Hart, O., et al. (2006). *The Haunted Self: Structural Dissociation and the Treatment of Chronic Traumatization*.
- Wolpe, J. (1958). *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*.
- Бучкурашвили, Г. Г. 4F: биология личности. Как древние инстинкты управляют нашими решениями — и как мы можем ими управлять / Георгий Бучкурашвили — [б.м.]: Издательские решения, 2026 — 498 с.
- Ван дер Колк, Б. Тело помнит всё: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают её преодолеть / Б. ван дер Колк; пер. с англ. И. Чорной. — М.: Бомбора, 2020. — 464 с.
- Жане, П. Психический автоматизм: экспериментальное исследование низших форм психической деятельности человека / П. Жане. — Санкт-Петербург: Наука, 2009. — 499, с.: ил. — (Психология сознания).
- Панксепп Я., Дэвис К. Л. Эмоциональные основы личности. Нейробиологический и эволюционный подход. — М.: Академический проект, 2026. — 431 с.
- Порджес, С. У. Поливагальная теория. Нейрофизиологические основы эмоций, привязанности, общения и саморегуляции / С. У. Порджес; пер. с англ. В. Снигура. — Москва: Эксмо, 2022. — 432 с.
- Уокер, П. Комплексное ПТСР: руководство по восстановлению от детской травмы / П. Уокер; пер. с англ. Т. А. Исмаил. — Москва: Диалектика, 2021. — 272 с.

Глава 2. Советская типология

Представьте себе мозг... Нет, не как скучный сероватый орган в банке, а как огромный, шумный и вечно занятой мегаполис. В этом городе есть разные районы. В одном живут художники, которые целыми днями рисуют, лепят и поют. В другом — строгие математики, которые всё раскладывают по полочкам и чертят графики. В третьем — неутомимые руководители, которые постоянно чем-то управляют и раздают пинки направо и налево. А в четвертом — писатели и поэты, жонглирующие словами и создающие целые миры из букв.

Примерно так и устроен наш разум. Ученые долго ломали головы, пытаясь понять, как работают эти «районы» и откуда они вообще взялись. И одни из ключевых открытий, пролившие свет на эту тайну, сделали два великих русских физиолога, два Ивана — Сеченов и Павлов.

Сыщик, разгадавший тайну мозга: Иван Сеченов

Иван Михайлович Сеченов был настоящим новатором. В XIX веке, когда многие говорили о «загадочной душе», он смело заявил: *«Все акты сознательной и бессознательной жизни по способу происхождения суть рефлексы»*. Проще говоря, по его мнению, даже самые сложные наши мысли и чувства — это просто очень-очень длинные и запутанные цепочки рефлексов.

Представьте, что вы идете по темному коридору и слышите шорох. Что происходит?

— **Раздражитель:** ухо уловило звук.

— **Процесс в мозгу:** мозг мгновенно анализирует: «Что это? Мышь? Сквозняк? Грабитель?» Этот внутренний анализ Сеченов назвал «центральным торможением». Мозг как бы ставит рефлекс на паузу, чтобы подумать, а не бросаться сразу в драку или в бегство.

— **Ответ:** вы либо включаете свет, либо тихонько крадетесь дальше, либо зовете на помощь.

Эта «пауза для подумать» и есть зародыш нашего мышления! Сеченов предположил, что мы думаем не только когда сидим в позе мыслителя Родена. Мышление происходит постоянно, вплетаясь во многие наши действия. И он выделил два его базовых типа, два «кирпичика», из которых строится всё здание нашего разума.

1. Предметное мышление: «что вижу, о том и пою». Это древний и базовый тип мышления. Он есть не только у людей, но и у многих животных. Это мышление о конкретных вещах, которые можно потрогать, увидеть, понюхать.

Собака видит палку и думает не о «деревянном продолговатом объекте», а об игре, о том, как она сейчас ее схватит и принесет хозяину. Ее мысли — это реальные образы, запахи, ощущения.

Ворона видит орех, который не может расколоть. Она не строит чертежи, но ее мозг обрабатывает конкретную задачу: «орех твердый», «асфальт твердый», «машина тяжелая». Она кладет орех на дорогу под колесо машины. Это высокий уровень предметного мышления в мире животных.

Сеченов пришел к этой идее, наблюдая за поведением. Он видел, что любое действие животного или маленького ребенка направлено на конкретный предмет. Ребенок тянется к яркой погремушке не потому, что размышляет о ее эстетических свойствах, а потому что видит конкретный, интересный объект. Мышление здесь почти неотделимо от действия.

2. Символическое мышление: магия слов. А вот это уже «суперсила» высших животных. Это способность думать не о самих предметах, а об их *символах*. Наиболее развитый символ — это слово (есть ещё жесты, числа...).

Когда вы слышите слово «собака», вы же не видите перед глазами всех собак мира? У вас в голове всплывает некий обобщенный образ, идея, концепция собаки. Вы можете думать о собаках, даже если ни одной нет рядом. Вы можете обсуждать породы собак, их характер, говорить о собаке, которая была у вас в детстве.

Учительница спрашивает Вовочку: — Вовочка, сколько будет дважды два? — Четыре! — Молодец! А сколько будет трижды три? — Это же элементарно, я не буду утомлять вас ответом!

Вовочка здесь использует символическое мышление: он оперирует не яблоками, палочками или спичками, а абстрактными «числами» и даже понятиями вроде «элементарно».

Сеченов понял, что слово позволило человеку оторваться от «здесь и сейчас». Мы можем планировать будущее («завтра я пойду в магазин»), вспоминать прошлое («в прошлом году мы ездили на море») и даже думать о том, чего вообще нет (о драконах или эльфах). Это стало возможным, в частности, благодаря развитию речи.

Животные и человек живут в обоих мирах. Но у животных относительно доминирует мир конкретных предметов и сигналов (запах хищника, вид еды). У человека же относительная доминанция мира символов. Первый — это реальный мир. А второй — это мир слов, понятий, идей, созданный нашей культурой. И этот второй, символический мир для нас не менее важен, чем первый. Он позволяет передавать знания из поколения в поколение. У животных гораздо более ограниченные возможности. Вороне нужна другая ворона, чтобы научиться делать свой «орехокол», а мы можем просто прочитать в книге.

Маэстро условных рефлексов: Иван Павлов

Скажите, вы когда-нибудь замечали, как по-разному люди описывают одно и то же событие? Попросите двух друзей рассказать о вчерашнем дожде. Один скажет: «Помнишь, как запахло мокрым асфальтом, как капли барабанили по подоконнику, а небо было свинцово-тяжелым, как будто вот-вот упадет?». А другой ответит: «Ага, циклон пришел. Выпало где-то 15 миллиметров осадков, влажность подскочила до 95%».

Оба говорят правду. Оба описывают одно и то же явление. Но они как будто говорят на двух разных языках. Почему так? Неужели у них разный мозг? В каком-то смысле, да. Они используют две разные «операционные системы».

Изучая условные рефлексы, Павлов заметил удивительную вещь: даже собаки разные! Одни — живые, возбудимые, быстро учатся. Другие — спокойные, медлительные, флегматичные. Он понял, что у них разные типы нервной системы. И тогда он задался гениальным вопросом: а что, если у людей так же? Что, если наш мозг тоже по-разному обрабатывает сигналы из мира?

Так родилась его теория о двух сигнальных системах. Чтобы понять эту идею, давайте воспользуемся простой метафорой. Представьте, что вы сфотографировали лимон.

Первая сигнальная система: это и есть сама «фотография». Это прямой, непосредственный сигнал от реальности, который мы воспринимаем нашими органами чувств. Вы видите желтый цвет, ощущаете бугристую текстуру кожуры, чувствуете резкий, кислый запах, представляете вкус. Это мир конкретных образов, звуков, ощущений. Он есть у всех высших животных.

Вторая сигнальная система: а это уже подпись под фотографией. Это слово «ЛИМОН». Или химическая формула $C_6H_8O_7$. Или фраза «полезный цитрусовый фрукт». Это язык слов, символов, абстракций. Слово — это не сам предмет, а лишь его обобщенный знак, «ярлык». Эта система, по мнению Павлова, в полной мере есть только у человека (хотя зачатки элементарного символического мышления есть и у животных).

И вот здесь начинается самое интересное! У разных людей баланс между этими двумя «операционными системами» разный.

1. Художественный тип: у этих людей доминирует первая сигнальная система. Они мыслят яркими, конкретными образами, звуками, ощущениями. Хорошо воспринимают мир таким, какой он есть, во всей его полноте. Они живут чувствами и эмоциями.

2. Мыслительный тип: здесь правит балом вторая сигнальная система. Эти люди мыслят абстрактными схемами, формулами, понятиями. Они склонны к анализу, обобщению. Реальный мир для них — лишь материал для построения логических цепочек. Они живут в мире ментальных конструкций.

3. Средний тип: таких людей большинство. У них обе системы находятся в равновесии. По легенде, они могут и наслаждаться красотой заката (как «художники»), и решать сложную математическую задачу (как «мыслители»).

Павлов подчеркивал, что *«это деление... напоминает общеизвестное деление людей на художников и мыслителей. Первые охватывают действительность целиком, сплошь, сполна, живую действительность, без всякого дробления, без всякого разъединения. А другие, наоборот, именно дробят ее и как бы умерщвляют ее, делая из нее какой-то временный скелет, и затем только постепенно, как бы снова собирают ее части и стараются их таким образом оживить»*.

Итак, что мы имеем? Сеченов дал нам эволюционный взгляд: мышление выросло из рефлекса и прошло путь от предметного к символическому. Павлов дал физиологический взгляд: у людей есть два «канала» восприятия мира (сигнальные системы), и в зависимости от того, какой из них сильнее, формируется художественный или мыслительный тип.

Виртуоз психологии: Лев Выготский

Представьте двух старшеклассников, которые готовятся к контрольной по истории. Один зубрит даты: «1812 год, Отечественная война, Бородино...». Он помнит всё, но ему скучно. Для него история — куча сухих фактов, словно кирпичи на стройке: аккуратно сложены, но мёртвы.

Второй читает о том же, но у него в голове вспыхивает картина: суетливый Наполеон, русская пыль под сапогами, смесь страха и упрямства в глазах солдат, запал мужества, который невозможно объяснить цифрами. Он «понимает», а не просто «запоминает». При этом он тоже знает годы и имена, но они для него связаны с чем-то большим — с переживанием смысла.

В чём разница? Один использует мозг как флешку для хранения. Другой — как живой мир, где каждая мысль связана с чувством. Лев Выготский, изучая, как дети мыслят и развиваются, открыл удивительную вещь: «холодный ум» и «горячие чувства» никогда не существуют по отдельности. Это одно целое, сплетённое воедино, как свет и тепло от одного огня.

До Выготского многие учёные делили человека на две части, как чемодан с отделениями. В одном отделении — разум (логика, мысли, память). В другом — эмоции (страх, радость, любовь). Думали: сначала мы «думаем», потом «чувствуем», или наоборот. Как будто мозг — это офис, где чиновники-нейроны обрабатывают бумаги, а где-то рядом — кухня, где всё кипит.

Но Выготский показал: мысль без чувства — мёртвая. А чувство без мысли — слепое. Они не соседи. Они — две стороны одной монеты.

Вспомните, когда вы учите стихотворение. Если вы просто заучиваете слова («мороз и солнце... день чудесный»), это как набирать номер телефона — механически, без души. Но стоит вам представить: вот стоишь ты на морозе, щёки горят, солнце такое яркое, что щуриться хочется, и вдруг вспыхивает та радость и тревога, которые Пушкин вкладывал в строки — и

стихотворение запоминается само собой. Почему? Потому что мысль (слова) и чувство (образ) слились воедино.

Выготский назвал это **диалектическим единством когнитивного и аффективного**. «Когнитивное» — это познание, умственная работа. «Аффективное» — это эмоции. Их нельзя развести по разным углам. Каждая ваша мысль уже содержит в себе эмоциональный цвет, а каждое чувство — это уже определённый способ понимания мира. Даже когда вы решаете «сухую» задачу по алгебре, вам нужен эмоциональный настрой — интерес, упрямство, злость на головоломку. Без этого мысль не сдвинется с места, как машина без бензина.

Но есть второе важное открытие Выготского. Он показал, что мы развиваемся не просто «от простого к сложному», а от конкретного к абстрактному — и обратно! Это как подъём по винтовой лестнице: ты идёшь вверх, но каждый новый виток видишь то же самое место, но с новой высоты.

Возьмём слово «друг». Для дошкольника это конкретный человек: Ваня, с которым он делится сникерсом. Это живой образ: запах его куртки, его голос, конкретные игры на площадке. Для него «друг» — это Ваня и никто другой.

Для подростка «друг» становится понятием. Это уже абстракция: человек, которому можно доверять, кто поддержит, кто разделит ценности. Это уже не только Ваня, но и любой другой человек, попадающий под определение. Мышление поднялось на уровень выше — от конкретного к общему.

И вот тут ловушка! Можно подумать: значит, взрослое мышление — это когда мы забываем про конкретного Ваню и думаем только абстрактными схемами? Нет! Выготский объяснял: настоящее понятие — это когда абстрактное «дружба» снова наполняется конкретным содержанием. Ты понимаешь общую идею, но через призму конкретных переживаний. Иначе слово превращается в пустой звук. Это **диалектическое единство конкретного и абстрактного**.

Это как с мостом: конкретные опоры (чувства, образы) и абстрактная арка (мысль, понятие) держат друг друга. Без опор мост рухнет. Без арки это просто куча камней. Подросток, который говорит о «дружбе» вообще, но не может вспомнить ни одного конкретного момента с своим другом, на самом деле не понимает, о чём говорит. У него есть только слово, но нет понятия.

Но что скрепляет эти кирпичи? Что за арматура держит этот мост между «я» и «миром», между «вчера» и «завтра»? Выготский нашёл одно слово, которое объединяет всё. Это **переживание**.

Представьте: трое детей получили двойки в школе. Один и тот же удар по психике? Нет. Первый ребёнок плачет, потому что боится отца: «Он будет злиться, отругает, лишит компьютера». Второй плачет, потому что ему стыдно перед самим собой — он так хотел понять математику, а она его «предала». Третий, может быть, даже обрадовался втайне: «Теперь меня оставят в покое, перестанут давить».

Один и тот же событие — двойка. Но три совершенно разных переживания. Именно в этом слове кроется тайна.

Переживание — это то, как мир и человек переплетаются в один узел настолько плотно, что разрезать их ножницами невозможно. Это не «я здесь, а событие там». Это — погода, в которой живёт душа прямо сейчас.

Вспомните, как вы ныряете в холодную воду. Есть мгновение, когда вы ещё не успели подумать «холодно», но уже вздрогнули; когда вы ещё не крикнули «ой!», но уже чувствуете удар по коже. В этот миг вы — это и есть вода, и страх, и ваше тело, и ваша память о прошлом купании, и ожидание веселья — всё в одном. Это живая ячейка психики.

Выготский боролся с учёными, которые изучали психику как набор инструментов: «вот молоток — память, вот отвёртка — внимание, вот гаечный ключ — воля». Он говорил: нет, душа — это не ящик с инструментами. Душа — живой организм, где каждая клеточка содержит в себе целое.

Переживание — это именно такая клеточка (ячейка), из которой состоит душа. В ней, в этой капле, отражается всё: и ваш прошлый опыт (если вы когда-то тонули, вода вызовет ужас; если вы чемпион по плаванию — радость), и ваше будущее (сейчас вы боитесь заболеть или ждёте, что освежитесь), и сама ситуация (вода — реальная, она бьёт по коже), и ваш смысл (что для вас значит этот миг — испытание, наказание или победа?).

Вот в чём диалектика: переживание — это единство противоположностей, которые в обычной жизни кажутся врагами.

Внутреннее и внешнее здесь не разделены. Когда вы краснеете от стыда — это ваше лицо (внешнее) или ваше чувство (внутреннее)? Это и то, и другое в одном движении. Краснота — это уже мысль о вашей вине, она просто вышла наружу через кровь, не дождавшись слов.

Прошное и будущее здесь тоже живут в настоящем. Когда вы смотрите на экзаменационный билет, ваше переживание — это не просто бумажка. Это вчерашняя ночь без сна (прошлое) и завтрашний диплом (будущее), смятые в одном комке в горле прямо сейчас.

Конкретное и абстрактное встречаются здесь лицом к лицу. Когда вы думаете о «дружбе» вообще (абстракция), но при этом вспоминаете именно Ваню, который подал вам руку (конкретика), — это переживание. Без Вани — пустое слово. Без понятия «дружба» — просто случайный факт. Но вместе — это смысл, который движет вами.

Когнитивное и аффективное также встречаются здесь лицом к лицу. Когда вы ломаете голову над задачей по математике, это не просто перебор цифр в уме (логика) и не просто злость на неё (эмоция). Это когда вы чувствуете, как мысль цепляется за нерешённое, потому что вам горько от незавершённости. Без мысли — слепые порывы, топтание на месте. Без чувства — мёртвые схемы, пустые вычисления. Но вместе — это живое мышление, где каждая логическая цепочка уже пропитана волей к ответу, а каждая эмоция — это уже форма понимания.

Так вот, вернёмся к нашим школьникам. Тот, кто зубрил даты, — у него не было переживания. Была только операция: «вбить в голову». Это как проложить провод, по которому ток не течёт — голая механика.

А второй, который «видел Наполеона», — он пропустил событие через себя. История перестала быть внешней «средой», она стала его внутренним миром, в котором он живёт. Он не «запомнил» войну — он её пережил (пере-жил, прожил сквозь себя).

Поэтому психология, которую создавал Выготский, — это не наука о том, как «обработать информацию». *Это наука о том, как человек проживает свою жизнь.* И каждое переживание — это маленький мир, где встречаются тело и дух, прошлое и будущее, я и другой. Это винт, на котором крепится всё развитие.

Выготский говорил, что психика человека — не набор отдельных функций (память здесь, внимание там, чувство вон там), а *психологические системы*. Это как ткань: ты не можешь отделить в ней вертикальные нити от горизонтальных — они сплетены в единое полотно.

Когда вы решаете задачу по физике, вы не просто «думаете» (когнитивное). Вы чувствуете напряжение (аффект), представляете конкретные шарики или тележки (конкретное), оперируете формулами (абстрактное) — и всё это одновременно! Если убрать чувство (интерес или раздражение), мысль остановится. Мысль без чувства — как лампочка без электричества: есть форма, но нет света. А чувство без мысли — как электричество без лампочки: есть энер-

гия, но она бьёт мимо цели. Только вместе они создают то, что делает нас людьми, — осмысленную, яркую, живую картину мира.

Если убрать конкретные образы, формулы превратятся в бессмысленный набор букв — тот самый «сферический конь в вакууме». А если убрать абстрактные образы, то мы останемся на уровне черепах, муравьев, рыб и других насекомых.

Цельность этого четырехчастного процесса и есть **переживание**¹⁷.

Выготский показал, что человек развивается не тогда, когда просто копит знания, а когда его мысль становится всё более содержательной — то есть связанной с чувством и наполненной конкретным смыслом.

И их ученики

В дальнейшем в отечественной традиции типы-метафоры развивались и переосмысливались. Лев Выготский показал единство процессов когнитивное-аффективное и конкретное-абстрактное. В работах Теплова и Небылицына рассматривались варианты типологизации психики по этим же четырем элементам, но они в итоге не нашли основания для сведения нервной деятельности к четырем темпераментам. Метафорически типология Павлова настолько обросла отклонениями/дополнениями/уточнениями, что подобно дереву, у которой обилие кроны и листьев спрятали четыре ствола, у нее произошла диффузия: четырехчастность нервной системы как будто была спрятана за кроной древесной структуры мелких психических реакций и поэтому оказалась трудноразличима.

Но в популярной и прикладной литературе встречаются расширенные варианты. Это была поздняя педагогическая/популяризаторская или психолого-практическая реконструкция идей Павлова, Сеченова, Выготского. Четыре типа темперамента (как метафорические, так и по силе действия нервной деятельности) следует рассматривать как предельно обобщенные.

Популяризаторская реконструкция метафорической типологии Павлова выглядит так:

Художественный тип. Люди с художественным типом имеют ярко выраженные эмоции, высокое художественными способностями и тонкой чувствительностью к искусству, музыке, литературе и живописи. Здесь расцветает яркая эмоциональность, артистизм, чувство красоты и гармонии.

Мыслительный тип. Отличаются высоким уровнем аналитического мышления, способностью к глубокому размышлению, построению логических выводов и решению комбинаторных задач. Есть логичность, аналитичность, умение решать сложные задачи, рациональное мышление.

Предметный тип. Ориентированы на конкретный, реальный мир предметов и действий. Они предпочитают практические задачи, манипулирование объектами, работу руками и телом. Хорошая моторика, техническая сметка, умение работать с инструментами и оборудованием, хорошая пространственная ориентация.

Символический тип. Стремятся оперировать символами, знаками, языками и абстрактными понятиями. Это люди, которым нравится работать с символами, формулами, языком, науками, требующими высокого уровня абстрактного мышления. Имеют высокий интеллект, креативность в решении проблем.

Итого

¹⁷ Остальные диалектические единства пока выносим за скобки. Чтобы их интегрировать, надо погрузиться в восьмиаспектную модель, что выходит за рамки данной книги.

А что говорит современная наука? Конечно, сегодня мы не делим людей так жестко. Эта типология — красивая метафора, а не строгий диагноз. В целом наука отказалась от такого разделения людей. Но сама идея оказалась пророческой! Современная нейробиология во многом ее подтвердила.

Два полушария. Очень грубо и упрощенно (но для понимания полезно) можно сказать, что идеи Павлова перекликаются с теорией функциональной асимметрии мозга. Наше правое полушарие больше отвечает за целостное, образное, интуитивное восприятие. А левое полушарие — за речь, логику, анализ. У «художников» может быть более активно правое полушарие, у «мыслителей» — левое. Функциональная асимметрия мозга — реальный феномен, касающийся *доминирующего*, относительного но не абсолютного распределения функций между полушариями мозга. Многие процессы обеспечиваются их совместной работой, а не раздельно.

Когнитивные стили. Современная психология говорит не о типах, а о когнитивных стилях — предпочитаемых способах обработки информации. Кто-то лучше воспринимает информацию наглядно (визуал), кто-то на слух (аудиал). Кто-то мыслит глобально, а кто-то фокусируется на деталях. Все это — далекие потомки идеи Павлова. Но и здесь проблемы. Многие психологи сходятся на идее существования континуума (отсутствие границ и плавного перехода одного в другое).

Почему бы тогда не вернуться обратно, к Павлову и Выготскому? Художественный и мыслительный типы могут образовывать континуумы, как и пара предметный/символический. В терминологии Выготского они формируют не просто континуум, а диалектическое единство. Это значит, что кроме свойства **градуальности**, сплошной непрерывности существует еще и свойство **динамического развития**.

Павловская метафорическая типология более жесткая. Предполагается, что каждый человек преимущественно относится к какому-то определенному типу мышления, которые противопоставляются и слабо сочетаются. Родился мыслителем, поживешь им и умрешь — всё стабильно, как на кладбище. Вариативность есть, но слабо учитывается динамика.

Кроме того, нет четких критериев, типы часто определяются по самоощущению или успеху в конкретной деятельности. Эта идея слабо интегрирована в мировую науку. Её понятия редко используются за пределами постсоветского пространства. В общем, про неё забыли.

Литература

— Асмолов, А. Г. Конструирование миров: психология личности и когнитивные процессы в изменяющейся реальности / А. Г. Асмолов. — Москва: Смысл, 2023. — 528 с.

— Бучкурашвили, Г. Г. 4F: биология личности. Как древние инстинкты управляют нашими решениями — и как мы можем ими управлять / Георгий Бучкурашвили — [б.м.]: Издательские решения, 2026 — 498 с.

— Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 1. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. — М. Педагогика, 1983. —368 с, ил. — (Акад. пед. наук СССР).

— Выготский Л. С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т. 2. Проблемы развития психики/Под ред. А. М. Матюшкина. — М. Педагогика, 1983. —368 с, ил. — (Акад. пед. наук СССР).

— Небылицын, В. Д. Основные свойства нервной системы человека / В. Д. Небылицын. — Москва: Просвещение, 1966. — 383 с.

— Павлов, И. П. О художественном и мыслительном типе людей / И. П. Павлов // Среда. Фрагменты выступлений; Рефлекс свободы. — URL: (дата обращения: 11.07.2026)

— Сеченов, И. М. Элементы мысли / И. М. Сеченов. — Москва: ред. журн. «Научное слово», ценз. 1903. — , 125 с.

Глава 3. История вопроса

Представьте, что вы родились с двумя «наследствами». Первое — тяжёлый чёрный сейф из вулканического стекла, стоящий в подвале вашей личности. В нём хранится не деньги и не драгоценности, а что-то гораздо более ценное — инструкция по сборке вашего характера. Одни рождаются с «заводскими настройками», заставляющими их буквально гореть от нетерпения (привет, холерики!). Другие получают «прошивку» глубокого спокойствия, при которой даже пожарная тревога вызывает лишь размеренное «ну, бывает» (здоровствуй, флегматики!). Это ваш биологический темперамент — врождённая программа, написанная не чернилами, а генами, нейронами и гормонами. Этот сейф открывается медленно, поколение за поколением, и хранит ваши «заводские настройки».

Второе наследство — светлая мастерская на верхнем этаже с распахнутыми окнами. Там пахнет краской, свежими книгами и клеем. Туда приносят чертежи извне: уроки в школе, разговоры с бабушкой, мемы из интернета, музыку и рецепты. Это культурно-историческая среда, где вы «перепрограммируете» себя каждый день. Здесь работает быстрая связь: учитель показал — вы скопировали, друг рассказал — вы запомнили.

Разница между ними — как между эволюцией и историей. Эволюция (Сейф) действует снизу вверх, через гены, тысячелетиями. История (Мастерская) действует сверху вниз, через знаки и смыслы, за минуты.

Наши предки долго думали, что всё решает Сейф (ты родился «жёлчным» — будешь злым с рождения). Они ошибались, спорили, порой выдвигали совершенно безумные идеи, но шаг за шагом приближались к пониманию того, что такое темперамент на самом деле. Потом поняли: есть и Мастерская (воспитание может смягчить жёлчь). Но чтобы понять, как Сейф устроен изнутри, человечеству понадобилось две с половиной тысячи лет и 12 ключей — по одному для каждого героя этой главы.

Эмпедокл (ок. 490—430 до н.э.)

За несколько десятков лет до того, как Гиппократ начал лечить людей отворотами и диетами, на Сицилии жил философ-поэт, который придумал «химию» Вселенной. Зовут его Эмпедокл, и он был первым, кто сказал: «Всё состоит из четырёх стихий». Не путайте: это не гороскопы и не «ваша стихия — скорпион». Это была революционная идея о том, что мир — не хаос богов, а конструктор из четырёх кирпичиков: Огня, Воды, Земли и Воздуха.

Эмпедокл думал, что этих четырёх ингредиентов достаточно, чтобы собрать всё — от камня до человеческой души. Представьте детский конструктор LEGO из четырёх цветов. Если взять много красного (Огня) — получится горячее, взрывное, энергичное. Если много синего (Воды) — прохладное, текучее, спокойное. Земля — тяжёлая и устойчивая. Воздух — лёгкий и подвижный.

Это был первый чертёж будущего «Сейфа темперамента». Эмпедокл не знал про кровь и желчь, но он заложил принцип: характер — это смесь. Он первым сказал: «Ты — не случайность богов, ты — результат пропорций». Если в вас огня слишком много — вы «перегреты». Если воды — «застыли». Эта далекая предтеча идеи гомеостаза.

Его идея была настолько удачной, что просуществовала два тысячелетия. Гиппократ, Гален и все остальные просто заменили «стихии» на «соки», сохранив математику: 4 базовых элемента = 4 типа людей. Эмпедокл был первым архитектором, который начертил планировку подвала, где позже поставят Сейф.

Гиппократ (ок. 460—370 до н.э.)

Если Эмпедокл проектировал космос, то Гиппократ — врач с острова Кос — спустился в подвал и начал работать с трубами. Он посмотрел на пациентов и понял: люди болеют и ведут себя по-разному не потому, что боги злые, а потому что внутри них течёт неправильный коктейль.

Гиппократ взял четыре стихии Эмпедокла и превратил их в четыре жидкости — гуморы (от латинского *humor*, «влага»). Вот его рецепты:

— Кровь (Воздух) тёплая и влажная. Много крови = краснолицый, весёлый, болтливый сангвиник.

— Флегма (Вода) холодная и влажная. Избыток = бледный, спокойный, медленный флегматик.

— Жёлтая желчь (Огонь) горячая и сухая. Избыток = вспыльчивый, страстный, резкий холерик.

— Чёрная желчь (Земля) холодная и сухая. Избыток = задумчивый, грустный, глубокий меланхолик.

Гиппократ был первым «взломщиком» Сейфа с медицинским подходом. Он сказал: «темперамент — это не судьба, а химия». Если у вас слишком много жёлтой желчи — не надо молиться, надо изменить диету: ешьте прохладные огурцы и избегайте острой пищи. Он лечил физически: через пищу, климат и движение.

Главный его вклад? Он биологизировал душу. До него считали, что злой человек — это одержимый внешним демоном. После него стало ясно: злой человек — это тот, у кого «перегрет» организм. Это была первая попытка открыть кодовый замок Сейфа не магией, а наблюдением. Он ошибался в деталях (в желудке нет жёлчи, которая определяет характер), но угадал главное: врождённое можно описать через физиологию.

Клавдий Гален (129—200)

Если Гиппократ был изобретателем коктейльной формулы, то Клавдий Гален — врач при римском императоре Марке Аврелии — стал её систематизатором и PR-менеджером. Ваш ноутбук работает благодаря операционной системе? Так вот, Гален написал «Windows» для гиппократовой теории, которая работала без сбоя целых пятнадцать веков.

Гален был не просто умным — он был невероятно трудолюбивым. Он писал тексты быстрее, чем их можно было переписывать (оставил после себя около 400 трудов!). И однажды он взял гиппократову «четвёрку» и превратил её в строгую таблицу, которая казалась людям такой же непреложной, как таблица умножения. Именно Гален систематически свяжет гиппократовы соки с эмпедокловыми элементами, добавив аристотелевы пары качеств (холодное/горячее, сухое/влажное).

Но Гален добавил кое-что важное — нравственный вес. Для Гиппократа сангвиник был просто «кровным» типом. Для Галена сангвиник — это уже «хороший парень, но поверхностный». Меланхолик — «глубокий мыслитель, но склонный к мании и безумию». Холерик — «активный лидер, но жестокий». Флегматик — «добродетельный, но туповатый».

Представьте, что Гален был первым «hr-менеджером» древнего мира. Он писал: «Если вам нужен воин — берите холерика. Если советник — меланхолика. Если друг для праздника — сангвиника. Если няню для детей — флегматика».

Гален также связал темперамент с возрастом и временем года (весна — сангвиник, лето — холерик, осень — меланхолик, зима — флегматик). Это была первая попытка «синхронизировать» внутренний Сейф с внешним космосом. Он создал первую психологическую типо-

логию, которая стала языком для описания личности на многие века. Шекспир описывал своих героев языком Галена. Леонардо да Винчи рисовал «четыре типа человека» по его схеме.

Ирония в том, что Гален ошибался в физиологии (он думал, что кровь делается в печени и движется как приливы), но его психологическая типология была настолько удобной, что пережила и саму Римскую империю. До XVIII века любой образованный человек, описывая характер, использовал именно четыре галеновских термина.

Главный урок Галена? Упрощение работает. Он показал, что можно свести всё человеческое многообразие к четырём коробкам. Но он же заложил идею о «врождённой предопределённости»: попал ты в коробку «холерик» — страдай или гордись, но сменить коробку нельзя. Это была жёсткая версия Сейфа: закрытый, сварной, без окошек для проветривания.

Абу Бакр Мухаммад ар-Рази (Разес) (865—925)

Теперь перенесёмся на Восток, в IX век, в город Рей (современный Тегеран), где жил врач по имени Разес. Его считали величайшим медиком мира — настолько, что в Европе его считали авторитетом рядом с Гиппократом и Галеном. Но Разес был не просто переписчиком древних текстов — он был экспериментатором.

Разес работал в огромной больнице Багдада и видел сотни пациентов. Он заметил, что гиппократова схема «четыре сока» слишком грубая. Он ввёл понятие **мизадж** — «**природная смесь**», но усложнил её. Он различал не просто «много крови» или «мало желчи», а качества: горячее-холодное, влажное-сухое.

Представьте, что ваш характер — это комнатный термостат. Разес понял, что важно не только, какой «сок» доминирует, но и температура процесса. Есть люди с «горячим сухим» темпераментом (они активны, но легко выгорают). Есть «холодные влажные» (спокойные, но склонные к застою). Он связал это с работой органов: сердце — источник тепла, мозг — влажности, печень — «тонуса».

Разес также описал, как внешние факторы — климат, пища, эмоции — могут «сдвинуть» ваш мизадж. Он был одним из первых, кто описал психосоматику: как расстройство желудка влияет на характер, а характер — на желудок. Он заметил, что болезнь печени меняет характер, делая человека раздражительным, а длительная тоска разъедает желудок. Он лечил «меланхолию» не только травами, но и музыкой, путешествиями, сменой обстановки.

Его главный вклад — динамичность. Он показал, что темперамент — не тюрьма, а скорее тенденция. Если Гален рисовал жёсткие коробки, то Разес рисовал **градиенты и переходы**. Он говорил: *«природа дала вам склонность, но мудрость может её смягчить или усилить»*. Это был первый намёк на то, что *Сейф (врождённое) и Мастерская (среда) могут взаимодействовать* — предвестник идеи о «пластичности» темперамента.

Ибн Сина (Авиценна) (980—1037)

Величайший универсал эпохи — врач, философ, математик, поэт Авиценна — решил, что четырёх или даже восьми типов мало. Он был перфекционистом. Он взял схему Разеса и построил из неё матрицу 3×3, получив 9 вариаций темперамента.

Представьте, что темперамент — это приготовление плова. Гиппократ использовал 4 ингредиента. Авиценна использовал 9 рецептов, учитывая степень «прожарки» каждого качества. Он описывал «умеренно горячий и влажный», «сильно горячий и сухой», «слабо холодный» и так далее.

Но самое интересное — Авиценна связал темперамент с интеллектом и талантами. Он писал: «Человек со сбалансированным темпераментом — тот, кто может стать учёным. Слишком горячий — будет воевать. Слишком холодный — будет мыслительным философом, но

медленным». Он заметил, что патологии органов (например, болезнь печени или селезёнки) меняют характер — это было первое научное описание того, как физиология влияет на психику.

Авиценна также описал, как воспитание может «перекроить» природный темперамент. Он поддерживал идею о пластичности темперамента через воспитание. Это был важный шаг: Сейф становится не монолитным, а с регулируемыми полками внутри. Он был убеждён, что «сейф» можно взломать — не полностью, но достаточно, чтобы человек вышел за пределы своих «заводских настроек». Его работы использовались в медицинских школах Европы и Азии до XVII века.

Моше бен Маймон (Маймонид) (1135—1204)

Еврейский мыслитель, работавший в Египте при дворе Саладина, столкнулся с вечным вопросом: если темперамент — тело (Сейф), а душа — дух (Мастерская), то кто управляет кем? Разве тело не тюрьма для духа?

Маймонид предложил метафору проводки. Темперамент — это качество проводов в вашем доме. «Горячий» тип — тонкие провода, по которым ток бежит быстро, но с искрами (холерик). «Холодный» — толстые медные кабели, ток идёт ровно, но медленно (флегматик).

Но важно: музыкант (душа) играет на инструменте (теле). Плохой инструмент мешает гениям, но хороший музыкант найдет способ сыграть даже на скрипке с трещиной.

Маймонид разработал систему «коррекции темперамента»: если вы меланхолик — переезжайте в тёплый климат, ешьте сладкое, общайтесь с весёлыми людьми. Он показал, что Сейф можно обойти, если использовать Мастерскую — культуру, среду, этику.

Он также разделил темперамент и мораль: быть холериком — не порок, порок — это неумение управлять своей «проводкой». Это было освобождение: Сейф задаёт материал, но вы куете из него форму. Его подход был целостным: он не лечил «нервы» или «жёлчь» отдельно, он лечил «человека в мире».

Парацельс (Филипп Бомбаст фон Гогенгейм) (1493—1541)

Теперь представьте человека, который ворвался на научный конгресс средневековых врачей и крикнул: «Вы все неправы! В организме нет никаких „соков“ — есть только три духовных принципа!» Это был Парацельс — швейцарский врач, алхимик и скандалист, который носил меч при операциях и считал, что доктор должен быть химиком, а не философом.

Парацельс разрушил 1500-летнее господство гуморальной теории. Он сказал: не жидкости управляют нами, а врождённые конституции, основанные на трёх «первоэлементах»:

- Сера (огонь, холерический тип) — всё, что горит, взрывается, переваривает.
- Соль (флегматический тип) — всё, что структурирует, сохраняет форму, даёт массу.
- Ртуть (сангвинический тип) — всё, что текуче, соединяет, передаёт сигналы.

Представьте, что человек — это не суп с жидкостями, а сплав металлов. Парацельс говорил: вы рождаетесь с определённым «сплавом». Если в вас много серы — вы взрывной. Если соли — вы надёжный, но тугодум. Если ртути — вы легки на подъём, но ненадёжны.

Его революция была в том, что он биологизировал темперамент ещё сильнее. Он искал химические вещества (арсеник, сера, ртуть), которые могли бы «переплавить» конституцию. Он лечил «меланхолию» не травами, а минералами. Он был предшественником психиатрии и биохимии.

Хотя его теория о трёх принципах устарела, он заложил важный принцип: темперамент — это не смесь жидкостей, а структурная особенность организма. Это был первый шаг от «жидкостей» к «тканям и нервам».

Иммануил Кант (1724—1804)

Великий философ эпохи Просвещения подошёл к проблеме темперамента как математик. Он устал от морализаторских оценок (Гален: «холерик — плохой») и от алхимических туманов Парацельса. Кант хотел чёткую систему координат.

Он предложил мысленный эксперимент. Возьмите два фактора:

1. Сила — насколько много энергии в вашей психике.
2. Подвижность — как быстро эта энергия переключается.

Теперь представьте официанта с двумя подносами. На одном — «сила душевных движений» (способность чувствовать глубоко или действовать мощно). На другом — «скорость смены состояний» (быстро ли вы уходите от гнева к радости).

Кант разделил темпераменты не по «сокам», а по комбинациям этих осей:

- Сангвиник: слабый, но подвижный.
- Холерик: сильный и подвижный.
- Флегматик: слабый и неподвижный.
- Меланхолик: сильный, но неподвижный.

Главный прорыв Канта: он отделил темперамент от морали. Он сказал: «быть холериком — это не порок. Это просто тип нервной системы. *Добродетель или порок определяются выбором, а не темпераментом*». Это было освобождение для человечества: перестали считать, что меланхолик «должен» быть пессимистом, а просто понимали, что ему труднее переключаться.

Кант также ввёл различие между темпераментом чувства (эмоциональная реактивность) и темпераментом деятельности (волевая направленность). Это был прямой мост к будущей типологии Павлова. Для Сейфа это означало: врождённое — это не приговор, это инструмент. *Сейф содержит не «добро» или «зло», а мощность и скорость работы механизма.*

Франц Йозеф Галль (1758—1828)

Теперь история становится немного странной, но очень важной. Австрийский врач Франц Галль поверил, что врождённый темперамент хранится не в желудке и не в крови, а в форме черепа. Он разработал учение под названием **френология** (от греч. *phren* — разум и *logos* — учение).

Галль проводил странные измерения: он измерял выпуклости на головах тысяч людей — преступников, гениев, сумасшедших. Он утверждал, что мозг состоит из 27 «органов», каждый из которых отвечает за определённую черту характера. Если «орган доброты» развит — там выпуклость. Если «орган жестокости» — другая выпуклость. Чем больше орган, тем тоньше кость над ним — возникает шишка.

Представьте, что ваш череп — это карта сокровищ. Галль пытался по ней читать характер. Он искал «врождённый сейф» буквально под кожей головы. Сейчас мы знаем, что форма черепа не определяет характер.

Но почему же Галль важен? Потому что он был предтечей идеи: психические свойства локализованы в мозге¹⁸. Он первым сказал: «Здесь (в голове) находится сейф, а не в сердце и не в печени». Он заложил основы нейропсихологии. Его ошибка была в деталях (форма черепа ≠ форма мозга), но его гипотеза о том, что разные участки мозга отвечают за разные функции, оказалась пророческой.

¹⁸ сейчас наука все громче говорит о том, что психика формируется в связке организм-среда, а не находится внутри черепа.

Он также был первым, кто серьёзно заговорил о врождённых предрасположенностях. Если у вас «выпуклость числительного умения» — вы рождённый математик. Это была крайняя форма биологического детерминизма: Сейф правит всем, Мастерская бессильна.

Чарлз Дарвин (1809—1882)

Великий естествоиспытатель, автор теории эволюции, внёс в понимание темперамента то, чего не хватало всем предыдущим: эволюционную перспективу и эксперимент.

Дарвин показал, что темперамент — это не просто «внутренние соки», а **наследуемые адаптации**. Страх, гнев, радость — это не просто «настроения», это поведенческие программы, которые помогли нашим предкам выжить.

Представьте, что темперамент — это древнее приложение в вашем телефоне, установленное ещё до рождения. Дарвин проводил фотографические эксперименты: он снимал людей с разными эмоциями и показывал эти фотографии разным народам. Он выяснил, что выражение лица при страхе, отвращении, счастье — универсально для всех людей. Значит, оно врождённое, генетическое, эволюционное.

Дарвин показал, что «сангвиник» — это тот, у кого сильно развита система вознаграждения (ищет удовольствие), а «меланхолик» — тот, у кого усилена система риска (видит угрозы). Это не «жёлчь», это нейробиологические тропы, выработанные миллионами лет эволюции.

Он также описал, как темперамент передаётся по наследству. Он наблюдал за своими детьми с рождения, ведя дневник: «Малыш так кричит — явно наследовал холерический темперамент от деда». Это был первый лонгитюдный кейс-стади (долгосрочное наблюдение) темперамента.

Дарвин соединил Сейф (генетику) с Поведением (проявлением темперамента). Содержимое Сейфа передаётся вертикально, от родителей к детям, через гены, и меняется со скоростью эволюции — медленно, поколение за поколением. Он показал, что «заложённое в сейфе» проявляется в мимике, голосе, походке — в том, как мы «носим» свой темперамент в теле.

Вильгельм Вундт (1832—1920)

Первый в истории профессиональный психолог (основатель лаборатории в Лейпциге, 1879) решил: хватит философствовать — пора измерять.

Вундт взял кантовские две оси (сила и подвижность) и попытался их количественно измерять. Он разработал эксперименты по простой реакции: как быстро вы нажимаете кнопку, увидев свет? Сколько «энергии» уходит на движение?

Он предположил, что у сангвиника нервная система «лёгкая, но слабая» — реагирует быстро, но быстро устаёт. У флегматика — «тяжёлая, но сильная» — медленно заводится, но долго работает.

Представьте пружину. Вундт пытался измерить её жёсткость и скорость возврата. Он первым сказал: «Темперамент — это не жидкости и не череп, это свойства нервных процессов: их сила, уравновешенность и подвижность».

Его методология (эксперимент, измерение, статистика) *превратила психологию из философии в науку*. Для Сейфа это означало: кодовый замок можно измерить цифрами, а не только описывать словами. Его школа (структурализм) была слишком радикальной («сознание можно разложить на атомы»), но методологический вклад огромен: он экспериментально изучал темперамент.

Эмиль Крепелин (1856—1926)

Немецкий психиатр решил, что темперамент — это не просто «характер», а предрасположенность к болезни. Он работал с психически больными и заметил закономерность: *люди с определёнными темпераментами болеют по-разному*.

Крепелин выделил два фундаментальных темперамента:

1. Циклотимный (от греч. *kuklos* — круг и *thymos* — душа): человек, у которого настроение крутится по кругу — то подъём, то спад. Эмоционально подвижный, контактный, яркий. Он предсказал, что такие люди склонны к маниакально-депрессивному психозу (сейчас это биполярное расстройство).

2. Шизотимный (от греч. *schizo* — расщепление): человек, отстранённый, аутистичный, живущий в мире своих мыслей, слабо эмоционально реагирующий на окружающих. Он предсказал склонность к шизофрении.

Представьте, что темперамент — это погода в вашем климате. Циклотимный климат — это страна с жарким летом и холодной зимой (резкие смены). Шизотимный — это вечный туман (равномерное отстранение). Крепелин показал, что «нормальный» темперамент и «патология» — это не чёрное и белое, а **континуум**. Слишком много циклотимии — болезнь. Слишком много шизотимии — другая болезнь. Но в умеренных дозах — это просто тип личности.

Он создал первую научную типологию, связанную с клиникой. Он показал, что Сейф может содержать не только «характер», но и «уязвимости». Врождённое — это потенциал, который при неправильном обращении (или в плохой среде) может превратиться в патологию.

Заключение

Итак, мы прошли два с половиной тысячелетия пути. Что мы нашли в подвале? Мы вскрыли Сейф и убедились: темперамент — это не магия, не «жёлчь» и не шишка на черепе. Это физиология по Павлову. Электрохимическая скорость ваших нейронов, сила тормозных процессов в коре головного мозга, баланс возбуждения и затормаживания. Это наследование вертикального порядка: вы получили эту проводку от родителей, а они — от своих, и изменить её можно лишь со скоростью эволюции — поколение за поколением.

Но мы также видели, что Сейф не plombирован навечно. Через щели в его дверь проникает свет с мансарды — из Мастерской культуры. Как показал Ибн Сина своими «корректировками климата», Маймонид — этикой как «проводкой», а Выготский — зоной ближайшего развития: врождённое можно обучать. Среда, язык, педагогика, искусство — они не переписывают ДНК, но создают своеобразный «программный интерфейс» поверх биологического «железа».

И здесь, у открытого Сейфа, перед нами возникает развилка. Мы держим в руках два ключа, и каждый открывает свою дверь в будущее психологии.

Первая дверь ведёт в лабораторию. Здесь стоят Иван Павлов и Лев Выготский — два столпа русской науки. Павлов показал, где именно в мозге сидит «холерик» или «флегматик» — в скорости образования нервных связей. Выготский доказал, что этот нервный механизм можно «перепрошить» культурой — через знак, речь, совместную деятельность. Вместе они дают надежду: ваш Сейф — это не тюрьма, а станок, которым можно научиться управлять, если под рукой есть Мастерская обучения. Это путь науки, эксперимента, коррекции.

Но есть и вторая дверь — массивная, железная, с резным узором, который кажется древним, хоть вы видите его впервые. За ней оказался не лабораторный стол, а алхимическая лаборатория души. Там стоит Карл Густав Юнг и держит совсем другой ключ — не скальпель и не учебник, а миф, сновидение, архетип. Юнг создаёт не таблицу болезней (как Крепелин) и не набор жидкостей (как Гиппократ), а карту личности, где каждый тип — это целостная

картина мира. Если Павлов спрашивает: «Какой у вас тормозной процесс?», то Юнг спрашивает: «Какой у вас мир? Ваш мир — это факты, логика, символы или конкретика? Вы судите мир сердцем или разумом? Вы идёте навстречу толпе или вглядываетесь в тени собственной пещеры?»

Перед нами развилка. Мы можем остаться в лаборатории Павлова и Выготского: там есть точные цифры — сколько миллисекунд длится реакция, сколько усилий нужно для «перепрошивки» темперамента. Это путь биологии и культуры.

А можем сделать шаг в сторону и открыть дверь Юнга. Там мы найдём не провода и импульсы, а психологические типы. В следующей главе мы повернём именно налево, к Юнгу. Мы оставим на время физиологические приборы и возьмём его «карту души». Разберём, что значит быть экстравертом в мире интровертов, почему «логик» и «этик» спорят на разных языках, и как ваш тип определяет не то, *насколько* быстро вы реагируете (это Сейф Павлова), а то, на *что* вы вообще реагируете — на цвет краски или на её символ, на слово или на интонацию, на факт или на перспективу.

Сейф открыт. Но оказывается, что внутри него — не просто механизм, а целая топография. И мы только что нашли компас.

Глава 4. Карл Густав Юнг

Типы

Карл Юнг был многогранной личностью. В общем и целом, не смотря на западные корни (Швейцария, Европа), он придерживался диалектического советского подхода. Вернее, с точки зрения философии он был ближе к Гегелю. Сложно не заметить структурное сходство их философий.

Я хочу остановиться на одной стороне его творческой мысли — типах людей. Более 100 лет назад он выделил компенсаторные пары:

- Функции оценки: мыслительный/чувствующий
- Функции восприятия: ощущающий/интуитивный
- Установка сознательное/бессознательное
- Установка экстраверсия/интроверсия

Все установки динамически (компенсаторно) взаимодействуют. То есть они находятся в «динамическом равновесии»: когда одно перегибает, противоположное выравнивает. Та, которая перегибает чаще всего является ведущей функцией, выравнивающая — подчинённой. На современном научном российском языке: пары образуют континуумы и диалектическое единство.

— Ведущая функция — наиболее сильная, определяет поведение, стиль жизни, мировоззрение.

— Подчинённая — слабая, но содержит потенциал роста.

Вместе они формируют комбинации психических типов.

Мыслительный тип. Назовем его Инженером. Его мир — логики, структуры и объективных фактов. Для такого человека Вселенная — это гигантский, сложный механизм из винтиков и гаек. Его главный вопрос ко всему на свете: «Как это работает?» Его характеристики:

- Склонность анализировать, классифицировать, искать закономерности.
- Важна логическая последовательность и аргументы.
- Может быть суховат или отстранён, если логика противоречит чувствам.

Он стремится быть беспристрастным судьей. Логик собирает данные, анализирует плюсы и минусы, выстраивает логические цепочки и выносит вердикт, основанный на критерии «истинно или ложно». Эмоции, традиции, чужое мнение — все это для него лишь «шум», мешающий анализу.

Это тот самый человек, который будет выбирать телефон, сравнивая гигагерцы процессора и мегапиксели камеры, а не потому, что «цвет красивый». В качестве примера можно привести профессии, где особое значение имеют логика и умение анализировать. Это ученый, программист, бизнесмен, ценящий точность и ясность превыше всего.

Слишком рациональный ум может стать пленником своих схем. Когнитивные искажения («слепые зоны» мышления) убеждают, что логика не всегда рациональна. Например, эффект подтверждения заставляет искать только те факты, что согласуются с нашими убеждениями. Парадоксально, но порой *логика мешает действовать*. Инженер может годами совершенствовать проект, боясь начать. А творец без «логического тормоза» делает ошибки и учится быстрее. Логика создаёт порядок, но не смысл. Чтобы понять — нужно воображение.

У Инженера есть подчиненная, слабая функция. В его оркестре почти не слышно партию Дипломата. Поэтому он может казаться холодным, бесчувственным «сухарем», ранящий своей «правдой-маткой» чувства других, сам того не ведая. Для него факты важнее чувств, а

объективная реальность важнее субъективной (к которой он порой с презрением относится). Его девиз: «давайте без эмоций!».

Дипломат с виолончелью: чувствующий тип. Для него мир — это человеческие отношения, ценности и эмоции. Вселенная — это не механизм, а живая, дышащая сеть взаимосвязей. Его главный вопрос: «Хорошо это или плохо? Принесет это гармонию или конфликт?»

- Оценивает через ценности, симпатию и антипатию.
- Строит решения на эмоциональном балансе и гармонии.
- Может быть очень тонким в межличностных отношениях.
- Игнорирует факты ради эмоционального комфорта.

Его компас — это внутреннее чувство и система ценностей. Он принимает решение не потому, что оно логично, а потому, что оно «правильное» (в том смысле, что бесконфликтное), «честное», «доброе» или просто «приятное». Он ориентируется на то, как его решение повлияет на других людей и на общую атмосферу.

В жизни это тот, кто выбирает телефон, потому что «у него такой дизайн, который мне просто нравится, вызывает приятные чувства». В качестве примера можно привести профессии, где особое значение имеют эмпатия и умение выстраивать межличностные отношения. Это психолог, учитель, волонтер, чья главная сила — в умении сопереживать.

В его оркестре часто замолкает Инженер. Это его подчиненная, слабопонятная часть. Поэтому он может быть нелогичным, принимать решения под влиянием сиюминутного настроения и жертвовать объективной истиной ради сохранения субъективных отношений.

Динамическое равновесие между Инженером и Дипломатом. Как и во всех юнговских дуальностях, между мышлением и чувством действует принцип психического равновесия.

«То, что подавлено в сознании, будет стремиться проявиться в бессознательном». Если человек слишком интеллектуализирует — бессознательное ответит чувством. Если человек живёт эмоциями — бессознательное начнёт продуцировать холодные, отстранённые мысли.

Мыслящий тип с вытесненным чувством рационален, сух, склонен к анализу. Но внутренне подвержен внезапным эмоциональным всплескам, привязанностям, депрессиям. Его сны полны страсти, символов любви, воды, огня — архетипов чувства.

Чувствующий тип с вытесненным мышлением тёплый, отзывчивый, импульсивный. Но внутренне тревожен, сомневается, боится анализа. Его сны полны машин, цифр, абстрактных структур — архетипов логики.

«Бессознательное всегда стремится к дополнению, к выравниванию, чтобы вернуть целостность».

Юнг видел проблему в том, что современная культура поощряет *односторонность*. В западных обществах доминирует мыслительный тип, где ценится рациональность и эффективность. В традиционных, религиозных или эмоционально богатых культурах — чувствующий тип, где важнее отношения и общинность.

Если человек идентифицируется только с одной функцией, он теряет связь со своей противоположностью. Тогда компенсаторные силы бессознательного начинают «восстанавливать» баланс — через сны, кризисы, болезни, внезапные изменения взглядов.

«Невроз — это страдание души, потерявшей смысл».

Юнг считал, что здоровье психики — не в «выборе стороны», а в *способности слышать обе функции*. Мышление нужно, чтобы не утонуть в эмоциях. Чувство нужно, чтобы не застыть в холодной логике.

«Мудрость — это когда мысль чувствует, а чувство мыслит».

Психотерапия Юнга работает именно с интеграцией логического и эмоционального каналов. Цель индивидуации не выбрать, а соединить: мыслить сердцем и чувствовать разумом.

Директор с барабанами: осязающий тип. Для него мир — это конкретная, осязаемая реальность «здесь и сейчас».

Это мир визуальных фактов, которые можно потрогать, увидеть, ощутить на вкус. Его не интересуют ни абстрактные теории Мечтателя, ни эмоциональные переживания Дипломата, ни фактические разглагольствования Инженера. Его главный вопрос: «Что я вижу перед собой и что я могу с этим сделать прямо сейчас?». Он опирается на свой конкретный опыт и на то, что происходит в данный момент. Он прагматик до мозга костей. Он доверяет действиям и реальным, а не возможным, результатам.

- Восприятие через органы чувств, конкретные осязаемые факты и детали.
- Любит точность, конкретику, практические результаты.
- Часто «приземлён», но очень надёжен.
- Может не замечать символического смысла, если он не очевиден.

Человек с доминирующей функцией ощущений склонен полагаться на свои собственные чувства и опыт при оценке вещей, предпочитая то, что проверено и вызывает позитивные тактильные или визуальные впечатления. Он верит только своим органам восприятия. В жизни купит телефон бренда, потому что это статусно. Это великолепный хирург, пилот, строитель, спортсмен — человек действия.

В его оркестре почти не слышно Мечтателя. Он может не видеть «за деревьями леса», упускать новые возможности и с недоверием относиться ко всему новому, абстрактному и непроверенному.

«Осязающий человек живёт в реальности, и реальность отвечает ему взаимностью».

Мечтатель с арфой: интуитивный тип. И наконец, если главную, самую волшебную и странную музыку в вашей голове играет Мечтатель, то вы — интуитивный тип. Для него окружающий мир — это возможности, догадки, символы и смыслы. Его мало интересует то, что есть сейчас. Его завораживает то, что может быть. Он смотрит на лес и видит не деревья, а «корабельные мачты будущего» или «дом для лесных духов».

Он опирается на «шестое чувство», на внезапные озарения и общую картину. Мечтатель видит скрытые связи и тенденции там, где другие видят лишь хаос. Логические детали и конкретные факты его утомляют. Для него главный вопрос: «А что, если?..»

- Замечает скрытые возможности, закономерности, связи.
- Склонен к прогнозам, гипотезам, метафорам.
- Часто вдохновлён и творчески активен.
- Может терять контакт с реальностью, увлекаясь идеей.

В жизни это тот человек, кто купит телефон никому не известного стартапа просто потому, что «чувствует, что за ними будущее». Это изобретатель, предприниматель, поэт, стратег — человек, который живет в завтрашнем дне. Эйнштейн говорил: «Воображение важнее знания». Он представлял себя скачущим на луче света — и так родил теорию относительности. Наш мозг делает то же самое ежедневно: создаёт внутренние модели будущего.

Сновидения, гипноз, медитация, транс — это инструменты «внутренней лаборатории» психики, где можно позвенеть склянками и колбами. Юнг называл их архетипическими полями: места, где работает коллективное бессознательное, создающее символы и метафоры. Когда мы видим во сне полёт, это не просто «сон о небе», это символ стремления выйти за

пределы чего-то. Бессознательное говорит с нами языком поэзии, а не формул. Воображение рождает образы, но воплотить их может лишь контекст — сцена, где играют люди и роли.

Но в оркестре Мечтателя часто фальшивит Директор. Он может быть совершенно оторванным от реальности, непрактичным, забывчивым и неспособным довести дела до конкретного результата. Он просто забудет доделать, отвлекшись на новую «гениальную» идею. В быту часто пьет пиво на диване и рассказывает завораживающие истории о возможностях новых бизнесов, смыслов, духовного развития. Но ровно до того момента, пока в жене не проснется гневающийся Директор.

«Интуиция — это глаз, видящий сквозь туман».

Динамическое равновесие между Директором и Мечтателем. Юнг называл ощущение и интуицию функциями, ориентированными на восприятие информации. Они — глаза и уши психики. Разница лишь в том, что один «видит то, что есть», а другой — «то, чего ещё нет».

«Ощущение говорит: это есть. Интуиция говорит: это может быть».

Юнг подчёркивал: эти два типа взаимно компенсируют друг друга. Если сознание человека ориентировано на одно, бессознательное развивает противоположное, чтобы сохранить внутренний баланс.

Ощущающий тип с вытеснённой интуицией реалист, материалист, рационалист. Но внутренне снится символика, архетипы, пророческие сны. Часто вдруг «угадывает» вещи, которых не мог знать — и пугается этого.

«Он живёт в фактах, но бессознательное наполняет эти факты мифом».

Интуитивный тип с вытеснённым ощущением мечтатель, теоретик, пророк. Но внутренне тело страдает — хроническая усталость, забывчивость, телесные сигналы игнорируются. Психика «приземляет» его через болезни, соматизацию, сны о земле, еде, воде.

«Он живёт в возможностях, пока тело не напомнит ему, что он из плоти».

Компенсация в психологии Юнга описывается как стремление психики сохранять внутренний баланс противоположных тенденций, аналогично тому, как в биологии действует принцип гомеостаза. К примеру, ощущение стабилизирует интуицию (реальностью), а интуиция оживляет ощущение (смыслом и направлением).

«Душа не выносит односторонности. Ощущающий без интуиции становится рабом фактов. Интуитивный без ощущения — пленником фантазий».

Каковы конкретные примеры компенсации? Художник-реалист (ощущающий тип) вдруг начинает писать абстрактные картины — бессознательная интуиция ищет выход через образы. Философ-интуит внезапно уходит в садоводство или кулинарию — тело «требуется» земли и осязаемости. Бизнесмен-реалист в кризисе может начинать видеть «знаки», интересуется мистикой, — психика компенсирует избыточный контроль «чувством направления».

Узнали себя? Скорее всего, читая эти описания, вы в ком-то из оркестра узнали себя чуть больше. Но важно помнить: это не приговор и не ярлык. В каждом из нас, как мы уже говорили, играют все четыре музыканта. Юнг показал, что у большинства из нас есть свой «солист» (доминирующий аспект) и «ассистент» (подчиненный, слаборазвитый аспект). А высшая мудрость и гармония личности — это не заглушить остальных, а научиться быть хорошим дирижером для всего внутреннего оркестра.

Главное помните: когда преобладает одна система — личность может «перекашиваться»:
— логическая без эмоций → холодный рационализм,
— абстрактная без конкретной реализации → утопизм,
— иерархическая без свободы воображения → авторитаризм,
— социальная без индивидуальности → растворение в толпе, конформизм.
Гармоничная жизнь — живая, текучая, умеющая переключаться между режимами.

Суждение/восприятие

Юнг задался гениальным и в то же время простым вопросом: как мы вообще что-либо узнаем? Вот вы видите яблоко. Откуда вы знаете, что это яблоко? Что оно круглое, красное, съедобное и, возможно, вкусное? Юнг выделил две основные группы психических функций — **Восприятие** (ощущение и интуиция) и **Суждение** (мышление и чувство). Представьте, что ваша психика — это суперсовременный смартфон.

Восприятие — это все его датчики: камера, микрофон, сенсорный экран, GPS. Их задача — просто собирать информацию из мира, впитывать данные без всякой оценки. Это функция «вдоха», когда мы впускаем мир в себя.

Суждение — это процессор и программное обеспечение. Его задача — обработать полученную информацию, разложить по полочкам, оценить и решить, что с ней делать. Это функция «выдоха», когда мы придаем миру форму и оценку.

«Всякое восприятие есть процесс приёма, а всякое суждение — процесс упорядочивания и оценки того, что было воспринято».

По мнению Юнга, здоровый «смартфон» постоянно использует обе функции. Если только собирать данные, но не обрабатывать их (только восприятие), то память быстро переполнится бессмысленным хламом. А если только обрабатывать, не получая новых данных (только суждение), то процессор будет гонять по кругу одни и те же старые файлы.

«Если человек только воспринимает, но не судит, он утрачивает направление; если же он только судит, не воспринимая, он утрачивает содержание».

Но самое интересное, что у каждого из этих процессов есть по два «помощника», два разных способа выполнять свою работу. И вместе они образуют то, что Юнг назвал «функциональным крестом» (как модель динамического равновесия) — своего рода внутренний компас, который помогает нам ориентироваться в мире.

Крест Юнга — это не просто диаграмма, а *архетипическая* форма. Он выражает структуру целостности: перекрёсток четырёх направлений. Юнг связывал эту структуру с символом мандалы, которую находил в сновидениях своих пациентов и древних традициях.

«Мандала есть символ психической целостности, и четыре функции представляют четыре пути, ведущие к центру личности — к самости».

Психически здоровое сознание постоянно колеблется между этими шкалами, превращая ощущение в знание, а знание — в опыт. Если какая-то функция подавлена, психика теряет равновесие. Как наш внутренний смартфон получает информацию?

Ощущение. Это наша «камера» — пять органов восприятия. Ощущение говорит нам о том, что есть прямо сейчас. Оно видит красное, слышит громкое, чувствует твердое. Это режим «здесь и сейчас». Люди с сильной функцией ощущения — настоящие реалисты. Они замечают детали, любят конкретные факты и твердо стоят на земле. Они первыми заметят, что у вас новая стрижка, или почувствуют запах пирога из соседней квартиры.

Интуиция. А это наш «модуль Wi-Fi», который ловит невидимые сигналы. Интуиция говорит нам не столько о том, что есть, сколько о том, что может быть. Она видит не просто факты, а скрытые связи между ними, возможности, будущие перспективы. Интуиция — это когда вы «нутром чувствуете», что проект будет успешным, или внезапно находите решение сложной задачи. Люди-интуиты — это мечтатели, изобретатели и стратеги. Они могут не заметить новую стрижку, но зато предскажут, какая профессия будет востребована через 10 лет.

Окей, информация получена. А как наш процессор ее обрабатывает?

Мышление. Это «логический процессор». Он анализирует данные объективно, беспристрастно, по законам логики. Для него главное — истина. Он задает вопросы: «Правильно ли это?», «Логично ли это?», «Эффективно ли это?». Человек с доминирующим мышлением — это Шерлок Холмс. Он примет решение, основываясь на фактах и анализе, даже если оно кому-то не понравится. Для него справедливость и объективность важнее личных симпатий.

Чувство. А это «этический сопроцессор». Он оценивает информацию на основе ценностей, гармонии и человеческих отношений. Для него главное — ценность. Он задает вопросы: «Хорошо ли это?», «Нравится ли мне это?», «Как это повлияет на людей?». Человек с сильной функцией чувства примет решение, основываясь на эмпатии и заботе о других. Он может поступиться логикой, если чувствует, что так будет лучше для сохранения гармонии в коллективе.

На примере телефона можно сказать, что у него сенсорное восприятие и логическая обработка. Это неживая система, здесь нет полярности Юнга. Поэтому и искусственный интеллект не сможет обойти человека. Только интеграция с телом и добавление субъективных функций чувствования и интуиции позволит создать настоящего искусственного конкурента человека.

Это, кажется, понял Ян Лекун и сосредоточился на архитектурах, учащих на физической реальности. Лекун делает ставку на модели, которые учатся как дети, а не на статистических попугаев. Но и этого будет недостаточно — не учитывается роль квантовых эффектов в живых организмах.

Восприятие — функция приёма энергии: психика открывается, наполняется. Суждение — функция разряда энергии: психика фиксирует, принимает решение, завершает. Юнг сравнивал это с дыханием: вдох — восприятие (впустить новое), выдох — суждение (оформить, отпустить). Эти две стадии обеспечивают ритм психической жизни.

Юнг подчёркивал, что различие между восприятием и суждением лежит в основании некоторых учений о познании. Он ссылаясь на Канта, выделявшего *чувственное созерцание* и *суждение разума*. Но Юнг расширил кантовскую схему: восприятие у него не только сенсорное, но и интуитивное; суждение — не только рациональное, но и чувственное. Юнг соединил философию познания и психологию личности: каждый человек познаёт мир *по-своему*, потому что его психика различно распределяется между восприятием и суждением.

«Восприятие без суждения — это видеть, но не знать, что видишь; суждение без восприятия — это знать, но не видеть, о чём знаешь».

Забавный пример: представьте, что четыре друга решают, куда пойти в поход.

Ощущающий: «я изучил карту. Вот тропа, она хорошо промаркирована, 5 километров, без крутых подъемов. Погода обещает быть солнечной, +20 градусов». (Собирает конкретные факты).

Интуит: «а давайте свернем с этой тропы! Я предвижу, что за тем холмом может быть заброшенная часовня или красивое озеро! Это же будет целое приключение!» (Видит возможности).

Мыслящий: «отклоняться от маршрута неэффективно. Это увеличит время в пути на 40% и повысит риск заблудиться на 75%. Придерживаемся плана». (Принимает решение на основе логики).

Чувствующий: «ребята, давайте не будем спорить! Вася боится заблудиться, а Петя хочет приключений. Может, мы пройдем по тропе, но устроим долгий привал у того холма, чтобы Петя мог его исследовать? Главное, чтобы всем было хорошо!» (Принимает решение на основе гармонии в группе).

Юнг считал, что в каждом из нас есть все четыре функции, но одна или две обычно развиты лучше. Это и определяет наш уникальный стиль познания мира. И это не «хорошо» или «плохо», это просто разные способы навигации по жизни.

Сознательное/бессознательное

Представьте себе, что вся ваша психика — это бескрайний океан. А где-то посреди него есть небольшой, освещенный солнцем остров. Этот остров — ваше **личное сознательное**. А вы, точнее, ваше «Я» (Юнг называл его Эго) — главный смотритель этого острова.

Что же делает смотритель на своем острове?

— Наблюдает за погодой: он осознает, что происходит вокруг: видит красивые закаты (ощущения), слышит шум прибоя (мысли), чувствует теплый песок под ногами (чувства), предвидит изменения погоды (интуиция).

— Выбирает, куда смотреть: он решает, на что направить свой бинокль — на проплывающего мимо дельфина или на строительство новой хижины. Это наше внимание.

— Строит планы: он решает, что будет делать сегодня: ловить рыбу, собирать кокосы или рисовать карту острова. Это наши решения и намерения.

— Создает поверхностную карту мира: из всего, что он видит, он составляет свое представление о реальности.

Но как бы ни был велик и прекрасен этот остров, он всего лишь крошечная точка в огромном океане. А все, что не помещается на этом острове, живет в таинственных водах вокруг него.

«Сознание — это остров света в океане бессознательного».

Для Фрейда океан был чем-то вроде склада затонувших кораблей — хранилищем забытых и опасных вещей. Но Юнг посмотрел глубже и увидел, что океан — это не свалка. Это живая и творческая стихия, являющаяся источником всей жизни на острове. И у этого океана есть два уровня глубины.

Личное бессознательное: прибрежные воды. Это воды, которые омывают непосредственно ваш остров. Здесь плавают все, что когда-то было на острове, но упало в воду: забытые детские игрушки (воспоминания), потерянные украшения (подавленные чувства), а иногда и небольшие морские ежи, на которые больно наступать (Юнг называл их комплексами — это наши «больные мозоли», заряженные сильными эмоциями). Эти воды — ваши личные, у каждого острова они свои. Ваши сны о школе, внезапные страхи, оговорки — все это пузырьки, поднимающиеся из этих прибрежных вод.

Коллективное бессознательное: океанская бездна. А если нырнуть еще глубже, под слой личных вод, мы попадем в Великий Океан, являющийся общим для всех островов на планете. Это и есть коллективное бессознательное. Это не просто вода, это древняя мудрость всего человечества, накопленная за миллионы лет эволюции.

В этой бездне живут не личные воспоминания, а архетипы — своего рода «чертежи» или универсальные модели, по которым строится жизнь. Это как если бы в глубинах океана жили вечные существа, которых узнал бы житель любого острова:

— *Архетип Матери*: великая океанская мать, которая может и накормить, и позаботиться, и поглотить в свою пучину.

— *Архетип Героя*: отважный ныряльщик, отправляющийся в бездну, чтобы сразиться с чудовищем и добыть сокровище.

— *Архетип Тени*: наша собственная темная подводная часть, где живут все те качества, которые мы не хотим видеть на своем солнечном острове.

— *Архетип Мудреца*: древний кит или мудрая черепаха, которая знает все тайны океана.

Эти образы мы встречаем повсюду: в мифах, сказках, фильмах («Звездные войны», «Гарри Поттер» — это чистая архетипическая история!), а главное — в наших самых глубоких снах.

А может ли Океан стать видимым для всех? И тут возникает самый захватывающий вопрос: если у каждого из нас есть свой личный остров сознания, а под водой нас всех объединяет общий океан бессознательного, то... можно ли говорить о существовании **коллективного сознательного**?

Сам Юнг не использовал именно такой термин, но идея была ему очень близка. Представьте себе вот что: отважные ныряльщики (художники, пророки, философы, ученые) с разных островов погружаются в Великий Океан. Они видят там одних и тех же удивительных существ — Героя, Мудреца, Великую Мать. Вернувшись на свои острова, они начинают рассказывать о том, что увидели: они рисуют их на скалах (искусство), слагают о них песни и легенды (мифология), строят в их честь храмы (религия) и пытаются понять законы их жизни (философия).

И вот, жители разных островов начинают обмениваться этими рисунками и песнями. И они с удивлением обнаруживают, что, хотя их острова так далеко друг от друга, глубинные обитатели их общего Океана — одни и те же!

Так, по мнению Юнга, и происходит величайшее чудо. В зрелых культурах и цивилизациях архетипические содержания коллективного бессознательного становятся осознанными. Древние сокровища из общей для всех подводной бездны выносятся на свет и становятся общим достоянием. То есть коллективное бессознательное постепенно «просыпается» и его элементы могут осознаваться. Великие идеи о добре и зле, о любви и жертвенности, о смысле жизни — это и есть те самые жемчужины, которые мы все вместе достали из нашего общего Океана и научились ценить.

Как же Океан общается с Островом? У него есть несколько способов послать «сообщение в бутылке»:

Сновидения. Это главный язык Океана. Ночью, когда смотритель острова спит, на берег выбрасывает удивительных существ, раковины и растения из морских глубин. Юнг считал, что сон не пытается нас запутать, а, наоборот, пытается показать нам то, чего не хватает нашему острову для равновесия.

Фантазии и творчество. Когда мы расслабляемся, мечтаем или рисуем, мы как бы садимся на берегу и вглядываемся в воду. И тогда в волнах мы можем разглядеть удивительные образы и получить неожиданные подсказки из глубины.

Симптомы. Если смотритель долго игнорирует послания, Океан может начать действовать более решительно. Например, на острове может забить соленый гейзер (появится необъяснимая тревога или телесный симптом). Невроз, по Юнгу, — это сигнал о том, что баланс между Островом и Океаном нарушен.

Проекция. Самый хитрый способ! Представьте, что в прибрежных водах вашего острова живет темный, страшный осьминог (ваша Тень — качества, которые вы в себе не признаете, например, жадность или гнев). Вы боитесь на него смотреть. И вот, вы смотрите на соседний остров и кричите: «Смотрите, какой ужасный осьминог живет у него!». Вы «спроецировали» своего осьминога на другого. *Так работает тень: то, что мы отвергаем в себе, мы ненавидим в других.*

Этот образ Острова и Океана прекрасно показывает, как эволюционировала психика. *Простейшие.* У амёбы нет никакого острова. Она сама — капля в Великом Океане. Она полностью растворена в среде, у нее есть только коллективные, врожденные программы выживания. Это мир чистого коллективного бессознательного.

Животные с развитой нервной системой. У собаки или кошки уже появляется маленький островок. У них есть свое «Я», свои индивидуальные воспоминания и привычки (личное бессознательное). Но их остров еще очень низкий, и волны Океана (инстинкты) легко захлестывают его.

Человек. Человек построил самый большой и высокий остров Сознания. Мы научились строить дамбы и волнорезы (сила воли, логика), чтобы защититься от стихии. Но в этом и наша главная опасность: мы можем так увлечься укреплением своего острова, что забудем, что всю пресную воду, всю пищу и всю жизнь мы получаем из Океана.

Цель жизни, по Юнгу, — это не осушить Океан и не превратить всю планету в один сплошной остров. Цель — индивидуация, то есть строительство мостов, гаваней, маяков. Это процесс, в ходе которого смотритель острова (Эго) знакомится со своим Океаном, учится языку его волн, ныряет в его глубины и дружит с его обитателями.

«Психика — это не поле битвы света и тьмы, а сад, где противоположности цветут, если им позволить сосуществовать».

В итоге Остров и Океан перестают быть отдельными мирами и становятся единой, гармоничной и невероятно красивой планетой. Планетой под названием «целостная личность».

Экстраверсия/интроверсия

Когда-нибудь задумывался, почему твой друг обожает шумные вечеринки, а ты предпочитаешь вечер с книгой и котом? Или почему одни люди похожи на кометы, летящие сквозь космос, а другие — на глубокие, тихие озёра, в которых отражаются звёзды?

Ответ на этот вопрос — одно из самых больших путешествий в истории нашей планеты. Это путешествие психики, начавшееся миллиарды лет назад в тёплом «первичном бульоне» и приведшее к появлению тебя — человека, способного задавать такие вопросы. И чтобы понять это, нам нужно познакомиться с двумя главными направлениями психической активности.

Представь, что у каждого живого существа, от крошечной бактерии до гигантского синего кита, есть внутренняя «батарея». Но вот заряжается она у всех по-разному. Одним, чтобы подзарядиться, нужно быть в центре событий, общаться, действовать, впитывать энергию извне. Другим — наоборот, нужно уйти в тихое место, поразмышлять, погрузиться в себя, и именно там их «батарея» снова станет полной.

Юнг назвал эти два направления психической энергии **экстраверсией** (от лат. *extra* — «вне» и *versio* — «поворачиваю») и **интроверсией** (*intro* — «внутри»). Это не просто «общительный» и «стеснительный». Куда направить своё внимание, свою волю, свой интерес? Во внешний мир объектов, людей и событий? Или во внутренний мир мыслей, чувств и образов?

В самом начале пути всё было просто. Возьмём, к примеру, амёбу. У неё нет мозга, нет мыслей, но у неё уже есть прообраз нашей «психики». Если рядом появляется еда (сахар),

амёба ползёт к ней. Если рядом что-то опасное (соль), она уползает. Это и есть самый древний, самый базовый механизм: движение *навстречу* (к приятному, полезному) или *от* (опасного, неприятного). Можно сказать, что это пра-пра-пра-прадедушка экстраверсии и интроверсии.

Движение к миру — это поиск ресурсов, размножение, исследование. Это первая, самая примитивная форма «экстраверсии». Организм говорит: «Мир! Дай мне что-нибудь!» Движение от мира (или внутрь себя) — это сохранение энергии, защита, избегание угроз. Это зачатки «интроверсии». Организм говорит: «Мир, ты слишком опасен, я побуду в своём домике».

Шли миллионы лет. Появились многоклеточные, медузы с их примитивной нервной системой-сеточкой. Они уже не просто реагировали на еду, а могли координировать свои движения, охотиться. Их «внимание» стало более сфокусированным, но всё ещё было направлено исключительно наружу. Внутреннего мира, каким мы его знаем, ещё не существовало.

А потом случился кембрийский взрыв — природа будто сошла с ума и начала экспериментировать. Появились первые хищники и первые жертвы. И тут-то всё и завертелось! Чтобы выжить, нужно было не просто реагировать, а предугадывать. Хищнику нужно было научиться отслеживать, планировать. Жертве — прятаться, анализировать обстановку, запоминать опасные места.

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.