

Содержание

<i>Предисловие</i>	5
Глава 1. Трансформация личности: правда ли, что люди не меняются	9
Глава 2. Пять самых распространенных типов характера: какой вы человек?	19
Глава 3. Характерологические маски: мы можем быть разными	31
Глава 4. Самооценка: как и насколько мы принимаем себя	47
Глава 5. Уровни развития личности: «Доктор, скажите, я не сумасшедший?»	55
Глава 6. Психологические защиты: помощники или вредители?	65
Глава 7. Личные границы: регуляция «приграничных конфликтов»	77
Глава 8. Когнитивные искажения: как мы играем в испорченный телефон	88
Глава 9. Блокирующие установки: как много запретов «живет» в голове	93
Глава 10. Запускающие установки: даем себе разрешение быть собой	109
Глава 11. Трудности в детско-родительских отношениях: «Ребенок — зеркало семьи»	115
Глава 12. Манипуляции в партнерских отношениях: распознать и предотвратить	157
Глава 13. Женская физиология и эмоции: снижаем накал страстей	172

Глава 14. Психосоматика: о чем говорит тело.....	179
Глава 15. Мотивация и сопротивление: ищем баланс ...	189
Глава 16. О чувствах: как чувствительность влияет на качество жизни	195
Глава 17. Панические атаки и тревога: так ли страшен черт, как его малюют?.....	204
Глава 18. Страх публичных выступлений: способы самопомощи.....	226
Глава 19. Агрессия: выстраиваем линию защиты.....	236
Глава 20. Конфликты: как не попасть в ловушку «жертва — тиран — спасатель»	251
Глава 21. Компоненты счастья: «Готовим счастье по рецепту».....	262
Глава 22. Любовь и забота: возможно ли одно без другого?	273
Глава 23. Проблемы миллениалов, зумеров и поколения X: то виноват и что делать	282
Глава 24. Психологические феномены: мистика или объективная реальность?	290
Глава 25. Теневые стороны личности и архетип Зверя: «Да пребудет с нами сила!».....	307
Глава 26. Несколько слов об организационной психологии: развиваем системное мышление.....	314
Приложение.....	321
Послесловие.....	354
Литература	355
Благодарности.....	361
Об авторе	362

Предисловие

Кристина: Здравствуйте, мне порекомендовали вас знакомые. Со мной что-то творится, причем уже давно, и я наконец решилась обратиться к психологу.

Психолог: Здравствуйте, Кристина. Замечательно, что вы решились. Расскажите о себе и о том, что с вами происходит.

Кристина: Вы знаете, я могу разозлиться без причины, часто тревожусь по пустякам, а иногда впадаю в ступор. Это сильно меня беспокоит.

Психолог: Звучит так, будто эмоции возникают у вас без всякого повода.

Кристина: Да, и это действительно странно.

Психолог: Может быть, вы вспомните недавнюю ситуацию, когда испытывали злость, тревогу или впадали в ступор?

Кристина: Приятель пригласил меня на встречу, которая прошла ужасно. Он пытался поддерживать беседу, но мне было так неловко, что я не знала, о чем говорить, и впала в ступор. Он разозлился и уехал. Но я его понимаю — со мной и правда очень трудно.

Психолог: А как хорошо вы знаете друг друга? Вы давно знакомы?

Кристина: Не очень. Мы познакомились в интернете, какое-то время переписывались и вот встретились.

Психолог: Получается, это ваша первая живая встреча. Что вы чувствовали, встретившись наконец с приятелем в реальности?

Кристина: О! Я очень волновалась, боялась, что не понравлюсь ему. Даже есть не могла. И в итоге все испортила.

Психолог: Очевидно, что вы испытывали сильный стресс. Волнение, потеря аппетита, недовольство собой, ступор — все это признаки стресса. Как вам кажется, что могло вызвать такую сильную реакцию?

Кристина: Не думала, что все так серьезно. Понимаете, когда мы переписывались, я сильно переживала. Он очень умный, начитанный, но все же, пока мы общались по интернету, у меня было время подумать над ответом. Поэтому я боялась показаться глупой при живой встрече, и не зря — так оно и вышло.

Психолог: Кристина, вы очень жестоки по отношению к себе.

Кристина (удивленно): Я?!

Психолог: Вы все время говорите, что с вами трудно, вы все испортили, не зря боялись показаться глупой.

Кристина: Ну да, я уже привыкла и не замечая этого.

Психолог: А сейчас, когда заметили, что вы чувствуете?

Кристина: Мне грустно, что я так с собой обращаюсь.

Психолог: В начале разговора казалось, что эмоции возникают у вас без всякой причины, но теперь я так не считаю, а вы?

Кристина: Вы имеете в виду, что ступор случился из-за стресса?

Психолог: Не только. Похоже, вы самокритичны, а встреча с приятелем послужила поводом к тому, чтобы выдвинуть к себе непомерно высокие требования, — это и стало причиной стресса. И вместо того чтобы на первой встрече взглядеться к человеку, проверить, комфортно ли вы себя с ним чувствуете, вы изо всех сил старались не выглядеть глупой. Приятель оказался человеком нечутким, разозлился и бросил вас в ступоре.

Кристина (удрученно): Да, мне очень больно осознавать это. Хотелось бы лучше понимать саму себя и других людей.

Кристина — собирательный образ клиента, как и все герои историй, приведенных здесь. Предлагаю вам, как и Кри-

стине, погрузиться в самоисследование при помощи этой книги, где я описываю свое профессиональное видение вопросов и проблем, наиболее часто встречающихся в моей работе. Некоторые примеры, с согласия клиентов, взяты из реальной практики.

У каждого психолога есть свой набор компетенций, формирующийся из профессиональных интересов, а также проблем, с которыми сталкивался сам психолог и которые успешно преодолел. Мой набор компетенций представлен в содержании. В первых трех главах я рассказываю о пяти распространенных типах характера. В следующих главах, посвященных психологическому устройству личности, рассматриваются уровни личностного развития и механизмы защиты. Далее — самые популярные запросы, с которыми я работала: самооценка, личностные границы, конфликты, трудности в детско-родительских и партнерских отношениях, блокировка естественного проживания чувств и эмоций (тревога, страх, гнев). В Приложении я даю ориентиры, которые помогут вам при работе с психологом, рассказываю о страхах и предрассудках, о том, что представляет собой запрос и как его сформулировать. Кроме того, вы узнаете о закулисе психологической работы и критериях ее результативности, а также о правах клиента и обязанностях психолога.

Итак, давайте познакомимся. Меня зовут Инна Романина, я — практикующий психолог из Новосибирска с 10-летним стажем. За это время я поработала педагогом-психологом, специалистом телефона доверия, начальником отдела психологического консультирования, методистом психологического центра; я постоянно учусь, совершенствую свои навыки, прохожу различные курсы, интервизии и супервизии*. Я накопила большой профессиональный и клиентский опыт,

* Методы повышения квалификации: супервизия — работа с более опытным наставником (супервизором); интервизия — работа в группе с равными по статусу и уровню квалификации специалистами. — *Прим. ред.*

мне есть чем поделиться с людьми, которые интересуются психологией и пытаются разобраться в себе и в отношениях с окружающими.

В процессе обучения групповому консультированию у психолога Анны Ефимкиной на одном из занятий я принимала участие в воркшопе по ее авторской методике «Тату». Задача была такая: вспомнить свою ограничивающую установку (например: «У тебя не получится», «Достигают успеха только самые лучшие», «Не жили богато, нечего и начинать») и записать ее на правой руке. Затем придумать запускаящую установку и записать ее на левой руке. Я вспомнила такую фразу: «Наработаешься еще — отдохай, пока можешь». Моя бабушка из любви говорила мне так в детстве, когда ухаживала за грядками, а я предлагала помочь, и в подростковом возрасте, когда я искала свою первую работу. Бабушка — старшая сестра в семье с тремя детьми. Она жила в деревне и трудилась круглый год: сенокос, огород, уход за домашним скотом и прочее. После 8 класса бабушка поступила в техникум, окончила его и по распределению попала на работу в город. Сама она почти никогда не отдыхала и, давая мне такую возможность, проявляла свою любовь и заботу...

Я задумала написать книгу еще в 2013 году. Прошло много лет, прежде чем я подступилась к ней, а до тех пор «отдыхала, пока могла»! Мысленно поблагодарив бабушку за заботу, я написала на левой руке: «Начинай». Позже я получила обратную связь от Анны: «Пиши книгу. Если публикуешься в соцсетях, соберешь материал и на книгу». В одной группе со мной на этих занятиях оказались два автора книг и редактор — не случайное совпадение, я считаю. Так я начала писать эту книгу. Надеюсь, вы найдете ее интересной и полезной.

Желаю приятного чтения!

Инна Романина

Глава 1

Трансформация личности: правда ли, что люди не меняются

Сергей уже несколько месяцев испытывал тревогу и разочарование из-за новой работы. Его коллеги быстрее справлялись с рабочими задачами и выполняли план продаж. В стремительно развивающейся компании, где работал Сергей, скорость была приоритетным навыком. Дошло до того, что он опять начал курить, хотя уже десять лет как бросил, а ноги непроизвольно отстукивали дробь, едва он приступал к работе. Периодически ему приходила в голову мысль: «Я никчемный человек, у меня ничего не получается!» И как-то раз, в редкие часы отдыха, он встретился со старым другом, который работает психологом, и пожаловался на свою невыносимую жизнь. Выслушав Сергея, друг заметил, что тот всегда на совесть выполняет любую работу, за которую берется: «Помнишь, у меня штукатурка на потолке осыпалась? И как ты помог мне решить эту проблему? Ты снял весь старый слой штукатурки и положил новый! Да, это потребовало много времени и сил, но зато какой результат — до сих пор лежит идеально! Думаю, у тебя тревожно-сомневающийся тип характера, и поэтому ты стремишься делать все идеально, а поскольку совершенство со скоростью не очень дружат, ты страдаешь! Тебе бы подошла работа, где в приоритете качественный результат, а не скорость исполнения. А еще ты интроверт, общаться с большим количеством людей тебе сложно, и задачи ты любишь творческие! Как же

тебя занесло в продажи?» Пораженный Сергей ответил: «Ого! Как точно ты меня описал! Я раньше не задумывался, но теперь понял, что эта работа и правда не моя. Но там хорошо платят, уходить жалко...» Друг подумал и спросил: «А что это за компания? Может, там можно другие задачи выполнять, более творческие?» Сергей нахмурился, потом улыбнулся и произнес: «Слушай, а ведь точно! У нас есть проектный отдел, надо узнать о нем побольше, может быть, я смогу туда перейти! Спасибо тебе, у меня прямо камень с души свалился!» — «Правда? Это здорово! Рад, что смог тебе помочь!»

Запрос клиентов на перемены — в жизни, судьбе, характере — едва ли не самый популярный: «Помогите измениться, я хочу стать уверенней в себе», «Хочу перестать ревновать» или «Хочу быть более спокойной». С этим запросом может посоревноваться, пожалуй, только запрос на преодоление страха изменений (то есть тех самых перемен): «Хочу заняться чем-то другим, но боюсь», «Наскучила профессия, но страшно учиться заново — вдруг не получится» и т. д.

Трансформации в той или иной сфере сопровождают нас всю жизнь: мы растем, развиваемся, приобретаем разнообразный опыт и меняемся сами. Кому-то перемены даются легко, а для кого-то представляют серьезную проблему. Например, один человек, впервые выйдя на сцену, чувствует себя естественно, быстро улавливает настроение аудитории и реагирует на невербальные сигналы зрителей и партнеров. Другой, даже после года занятий актерским мастерством все равно испытывает волнение перед каждым выступлением. Почему одни добиваются результата достаточно легко и как будто без особых усилий, а другие — кровью и потом? Чтобы не разочароваться и не заработать депрессию под влиянием ложных представлений о себе и своих способностях,

необходимо понимать свои психологические особенности, знать сильные и слабые стороны.

Психотерапевту Милтону Эриксону приписывают фразу: «Изменения не только возможны, но и неизбежны». С этой точки зрения проблема адаптации становится особенно актуальной и влечет за собой логичный вопрос: всё ли мы можем изменить в себе и своей жизни? А если сильно захотим? А если очень надо?

В человеческой психике существуют внутренние опоры, то есть ресурсы личности, определяющие поведение и реакции на окружающий мир. К таковым относятся темперамент, базовые черты характера, чувства и я-образ. При этом (в том числе при помощи психолога) человек может существенно изменить в нужную сторону знания, умения и навыки, цели, установки, уровень самооценки, а также способность проживать эмоции.

Рассмотрим эти два блока подробнее.

1. Что не поддается изменениям: опоры и константные свойства личности

Темперамент. Это биологически обусловленная особенность личности, от которой зависит скорость протекания процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга. Темперамент отвечает за быстроту реакции на внешние изменения, устойчивость/подвижность настроения и волеизъявления. Всем знакомы четыре типа темперамента: холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик. Стоит отметить, что эти типы практически не встречаются «в чистом виде».

Например, холерик и флегматик. Первый соберется за три минуты, переделает с десяток дел, что-то бросит, потом вспомнит и махнет рукой, может посетовать на нехватку времени или посмеяться над чем-нибудь в процессе. Второму на сборы требуется не менее часа, за день он успеет

сделать три дела, запланированные заранее, зато тщательно и качественно, оставаясь при этом спокойным как удав. Почему так? У холерика процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, поэтому такие люди легки на подъем, быстро переключаются между задачами и легко могут бросить дело на середине. У флегматиков сильны процессы как возбуждения, так и торможения, но они испытывают затруднения при переключении с одного вида деятельности на другой, поэтому не любят перемен.

Нередко причиной конфликтов между родителями и детьми является непонимание, а то и неприятие отличий темпераментов. Например, если мама сангвиник — активная, быстрая, шумная, а дочка меланхолик — медлительная и тихая, то родительница искренне не понимает, почему ребенок такой медлительный, злится из-за частых опозданий и считает, что дочь делает все ей назло, из вредности. Хотя обычно правда в том, что дочь теряется от маминой напористости и поэтому еще сильнее «тормозит». У сангвиника сильны процессы возбуждения и торможения, но, в отличие от флегматика, высока скорость переключения между ними, это самый адаптивный тип нервной системы, которым обладал, в частности, гений А. С. Пушкин. И наконец, у меланхолика слабо выражены оба нервных процесса, он с трудом приспосабливается к жизни; это очень чувствительный тип личности. Между тем и среди меланхоликов есть выдающиеся люди, например Н. В. Гоголь, Ч. Дарвин, П. И. Чайковский.

Если знать свой темперамент и особенности его проявления, можно опираться на сильные стороны и компенсировать проявления слабых. Как мы уже выяснили, изменить темперамент нельзя, поскольку он имеет физиологическую основу, зато можно создать себе подходящие условия работы и отдыха, подстроив ритм жизни под особенности нервной системы.

Характер. Характер является достаточно устойчивой системой, потому что привязан к темпераменту и особенностям конституции человека (атлетический, астенический/худощавый и пикнический/полноватый тип). Подробно телесные типологии рассматривают М. Е. Бурно, Н. Мак-Вильямс, К. Леонгард, А. Лоуэн и др.

Характер является не только устойчивой, но и достаточно сложной системой, которая достраивается и формируется с течением лет под влиянием обстоятельств и условий жизни, а также социального окружения. Важно понимать, что характер тесно связан с особенностями телосложения, то есть с тем, что заложено от природы. И этот фундамент практически незыблем. В следующей главе мы рассмотрим эту связь подробнее. А пока замечу: тот факт, что одним людям легко даются публичные выступления, а другим приходится прилагать значительные усилия, указывает именно на характерологические особенности. Так, люди, обладающие демонстративным типом характера, — рожденные актеры, а тревожно-сомневающимся приходится непросто, если предстоит проявить себя перед другими людьми.

Чувства. Чувства, в отличие от эмоций, более длительны. Они возникают в отношениях и формируют нейронные связи в головном мозге. Например, отношения матери и ребенка начинают складываться еще во время беременности: возникает сильная связь — чувство любви и привязанности. Или, например, при разрыве партнерских отношений люди испытывают сильную душевную боль, запускается процесс горевания, и, чтобы эти чувства утихли, требуется продолжительное время. Таким образом, они более устойчивы, но работать с ними можно.

Я-образ. С возрастом человек накапливает знания о самом себе, поэтому, хотя я-образ — это относительно устойчивая конструкция, с течением жизни она претерпевает измене-

ния. Представления человека о себе могут не соответствовать реальности, и чаще всего это приводит к конфликтам с социальным окружением — родителями, партнерами, коллегами. На переоценку я-образа влияют важные решения, которые мы принимаем в своей жизни. К таковым относятся вступление в брак, новая работа, сложный нравственный выбор и многое другое. Отвечая на вопрос «каким человеком я хочу быть?», можно создать ценностный ориентир и понять, к чему следует стремиться.

2. Что поддается изменениям

Эмоции. Это кратковременные переживания, которые практически не поддаются контролю. Например, если нам наступили на ногу в автобусе, мы злимся, сделали комплимент — радуемся. Отмечу, сейчас мы говорим не о предъявлении или выражении эмоций, а исключительно об их физиологической природе. Вы можете сдерживать раздражение или не выразить благодарность, но все равно будете испытывать гнев или радость. В норме эмоции быстро возникают и столь же быстро исчезают. Но если имеют место расстройства настроения, депрессия, то возможны застревания на каких-либо переживаниях.

Цели. В разные периоды жизни в приоритете могут быть разные вещи — семья, карьерный рост, дружба, внешность, финансовая независимость и т. д. В норме цели основываются на потребностях, и если базовые потребности не удовлетворены (см. пирамиду потребностей по А. Маслоу), то они и будут определять цели. Например, сначала обеспечить финансовую стабильность, чтобы не считать каждую копейку, и только потом заняться образованием или саморазвитием. Однако бывают цели, которые мы считаем своими, хотя они навязаны извне — семьей, социальным окружением или этическими нормами. В таком случае человек стал-

кивается с проблемой: цель вроде понятна, но ресурсов на ее достижение не хватает. Это и есть поле для работы с психологом — здесь можно многое изменить и тем самым улучшить свое эмоциональное состояние. Подробнее мы поговорим об этом в следующих главах.

Знания, умения, навыки (ЗУН). Человек приобретает и развивает ЗУН на протяжении всей жизни. Например, импульсивный холерик может тренировать психологическую устойчивость, оставляя больше времени на размышления, и достичь в развитии этого навыка неплохих результатов. Это не будет врожденным свойством, как, например, у флегматика, но при желании развить устойчивость можно, как и другие навыки и умения.

Установки. Установки могут быть как поддерживающими (запускающими), так и блокирующими (ограничивающими), как ригидными, так и гибкими. Например, установка «Если не выражать гнев, то ко мне будут хорошо относиться» некоторое время может помогать жить в социуме, но в какой-то момент она же начнет мешать. Гнев — индикатор личных границ, и если его подавлять, окружающие будут постоянно нарушать ваши границы. В работе с психологом установки можно менять на более адаптивные, гибкие.

Самооценка. Это параметр отношения к себе, который может быть устойчивым и неустойчивым. Остановимся на неустойчивой самооценке. У дошкольника представления о себе только формируются из отношений и мнений окружающих, поэтому самооценка у него неустойчивая. И это понятно: в детском и подростковом возрасте зависимость от мнения других людей — родителей, педагогов и даже сверстников — очень велика, а возможности автономии, напротив, сильно ограничены. В такой ситуации приходится прислушиваться к социуму и подстраиваться к нему, порой в ущерб собственным амбициям и желаниям. Однако и у взрослого человека может быть неустойчивая

самооценка из-за постоянно колеблющейся уверенности в себе. Как и у дошкольника, самооценка в данном случае складывается из мнений других людей, вернее, взрослый формирует ее автоматически, без учета собственного отношения к происходящему. Почему взрослый самостоятельный человек может днями и даже месяцами и годами переживать критические замечания других людей, которые ранили его и осколком застряли внутри, периодически напоминая о себе душевной болью? От чего зависит застревание на ситуации и связанных с ней неприятных эмоциях? Вот несколько наиболее распространенных факторов.

- Темперамент. Представьте чеховского интеллигента, «маленького человека», а рядом — полнокровного сангвиника, типаж И. А. Крылова. Кто из них, на ваш взгляд, более восприимчив к грубости? Известен реальный случай из жизни Крылова: однажды прохожий решил подшутить над Иваном Андреевичем и сказал товарищу: «Смотри, вон туча идет!» На что баснописец молниеносно ответил: «И лягушки заквакали!» Меланхолик в подобной ситуации, скорее всего, растерялся бы и смутился. А Крылов сделал так, что смутились насмешники. Вот что значит разница темпераментов.
- Негативное или равнодушное отношение в детстве со стороны значимых взрослых. Самооценка начинает формироваться в раннем детстве под влиянием высказываний, реакций и чувств других людей по отношению к ребенку; полученная информация усваивается и составляет основу я-образа. Если сформировался положительный, целостный я-образ, с большой долей вероятности человек будет устойчив к грубости или негативу. Если же в я-образе есть «дефекты», трещины, то негатив может в них застревать. Но это

поддается изменениям: с помощью психолога можно восстановить целостность я-образа и научиться сострадательному отношению к себе.

- Ограничивающие, депрессогенные убеждения. Это нереалистичные, зачастую ложные убеждения, воспринимаемые человеком как истинные. Например: «Молодая мама должна получать удовольствие и радость от нового статуса и возложенных на нее задач». Кому должна? Почему только удовольствие и радость? Как быть с другими эмоциями? Идентификация таких блокирующих убеждений и замена (рефрейминг) их на разрешающие, поддерживающие помогают сформировать устойчивую самооценку.

Итак, мы выяснили, что можно и что нельзя изменить в структуре личности. Для позитивной трансформации прежде всего нужно знать свои особенности. Предлагаю вам, как Сергею из истории в начале главы, начать знакомство с собой при помощи следующего упражнения.

Упражнение «Мои сильные стороны»

Это упражнение способствует активизации внутренних ресурсов и формированию положительного самовосприятия.

Письменно ответьте на вопросы, перечисленные ниже. Укажите свои сильные стороны, в том числе: что вы любите, цените и принимаете в своей личности, что дает вам чувство внутренней уверенности и доверия к себе в различных ситуациях, что является точкой опоры при возникновении трудностей.

1. Что получается у вас лучше всего? Перечислите 10 вещей, в которых вы сильны.
2. Говорили ли вам когда-нибудь, что у вас в чем-то настоящий талант? Вспомните и запишите эти слова. Перечис-

лите вопросы (проблемы), с которыми к вам обращаются чаще всего.

3. В чем у вас хороший опыт, знания, умения и навыки?
4. В чем вы теоретически могли бы стать первым?
5. Что возвращает вас в ресурсное состояние, которое наполняет энергией и повышает продуктивность? Перечислите 10 таких вещей.

Теперь вспомните ситуацию из недавнего прошлого, которая негативно повлияла на вас. Попробуйте интерпретировать ее в позитивном ключе. Позитивная интерпретация помогает увидеть пользу и возможности, которые раньше находились «в тени». Ответьте на вопросы.

1. Чем эта ситуация оказалась для вас полезной?
2. Какой важный и полезный урок вы из нее извлекли? От чего оберегает вас полученный опыт?
3. Какие ваши способности развивает этот опыт?
4. О каких нереализованных возможностях вы задумались благодаря этой ситуации?
5. В чем эта ситуация делает вас сильнее?

Глава 2

Пять самых распространенных типов характера: какой вы человек?

В сериале «Теория Большого взрыва» представлены герои с разными типами характера. Наиболее ярко выделяется Шелдон с **замкнуто-углубленным** характером. У Шелдона на все есть ответ, соответствующий его собственной концепции мира, ему трудно выражать чувства, и поэтому он скрывается за своеобразной безэмоциональной маской. Леонард, друг Шелдона, обладает **тревожно-сомневающимся** типом характера. Его часто одолевает неуверенность по поводу отношений с девушкой Пенни, и он постоянно беспокоится за Шелдона. У Говарда — **демонстративный** тип характера. Хотя главные герои — ученые и не следят за модой, Говард выделяется среди товарищей своей коллекцией пряжек для ремней и необычным аксессуаром — манишкой, кроме того, он любит рассказывать приукрашенные истории соблазнения девушек. Раджеш — самый неоднозначный герой: сначала мы видим его застенчивым, не способным говорить в присутствии представительниц противоположного пола, но затем он раскрывается как человек, требующий особого отношения к себе. Раджеш — метросексуал, уборкой в его доме занимается прислуга, а о йоркширском терьере он заботится больше, чем о своей девушке Эмили. Капризная манерность Раджа выдает в нем преобладание демонстративного характера — даже

молчанием он привлекает к себе внимание. **Синтоным** характером наделена Пенни. Она легко находит общий язык со всеми, включая интровертов-ученых, и очаровывает главных героев своей живостью, юмором и умением наслаждаться жизнью. И наконец, **напряженно-авторитарным** характером обладают второстепенные персонажи — Майк (отец Бернадетт — девушки Говарда) и полковник Ричард Уильямс, для которого главные герои разработали систему навигации. Оба эти персонажа прямолинейны, уверены в себе, рядом с ними все герои испытывают напряжение, кроме эмоционально отстраненного Шелдона.

Характерология — ориентир в понимании человеческих взаимоотношений. Почему в определенной ситуации люди поступают так, а не иначе? Что ими движет? Безусловно, все мы разные, но чем это обусловлено? Ответы можно найти, если разобраться в природе человека. В этой главе каждый тип характера иллюстрируется примерами известных людей — это наглядно показывает основные характерологические черты и особенности. Может быть, ваш характер схож с характером Малевича, Петра I или Чехова? Какими общими чертами с известными людьми обладаете именно вы? Ответы — в этой главе.

Существует множество характерологических классификаций. Мы рассмотрим систему российского психиатра и психотерапевта Марка Евгеньевича Бурно, создателя школы-метода «Терапия творческим самовыражением». Бурно выделяет несколько степеней выраженности характера (см. рис. 1):

- *гармоничный характер*, когда человек легко адаптируется к любым жизненным ситуациям. Здесь сложно выделить одну ведущую черту характера, кроме, пожалуй, высокой адаптивности;

- *акцентуация*, когда доминируют одна-две определенные черты: например, подозрительность, склонность к контролю ситуации или широта взглядов и добродушие;
- *психопатия* (расстройство личности) — отклонение от «нормы». Обычно в таком случае страдают и сам носитель характера, и окружающие. Это ригидный, то есть негибкий, способ взаимодействия с миром.



Рис. 1. Степени выраженности характера

Степень выраженности характера — величина непостоянная; в разные периоды жизни человека его характер может быть выражен слабее или сильнее. Люди меняются — от ригидности до акцентуации, психопатии или, наоборот, — гибкости и гармоничности.

Бурно описывает девять характерологических типов, один из которых включает три подтипа. Характеры представлены как акцентуации, в скобках указаны психопатии:

- 1) сангвинический (синтонный) характер (циклоид);
- 2) напряженно-авторитарный (эпилептоид);
- 3) тревожно-сомневающийся (психастеник);
- 4) застенчиво-раздражительный (астеник);
- 5) педантичный (ананкаст);
- 6) замкнуто-углубленный, аутистический (шизоид);
- 7) демонстративный (истерик);

- 8) неустойчивый (неустойчивый психопат);
- 9) смешанные (мозаичные) характеры:
 - «грубоватый» (органический психопат);
 - «эндокринный» (эндокринный психопат);
 - «полифонический» характер.

Подробнее остановимся на пяти самых распространенных типах: сангвиническом, напряженно-авторитарном, тревожно-сомневающемся, замкнуто-углубленном и демонстративном.

Типы телосложения

Характерология базируется на учении Эрнста Кречмера о телесной конституции, в которой выделены три типа телосложения: астеническое (экторморф) — худощавое телосложение; атлетическое (мезоморф) — крепкое телосложение с развитой мускулатурой; пикническое (эндоморф) — полное телосложение (рис. 2). Таким образом, чтобы узнать, какой у вас характер, следует определить тип телосложения.

Астеник, или экторморф, — худощавый тип, по типологии Бурно* соответствует тревожно-сомневающемуся или замкнуто-углубленному типу характера; атлетик, или мезоморф, — напряженно-авторитарному типу; пикник, или эндоморф, — сангвиническому. Демонстративный характер менее всего связан с типом телосложения, поэтому у таких людей может быть разная комплекция.

Важно отметить, что любая типология призвана облегчить понимание человеческой природы, но ни одна не может дать исчерпывающее знание о человеке, так как каждый уникален. Поэтому не стоит делать поспешные выводы

* Практическое руководство по терапии творческим самовыражением / Под ред. М. Е. Бурно, Е. А. Добролюбовой. — М.: Академический проект, 2003.

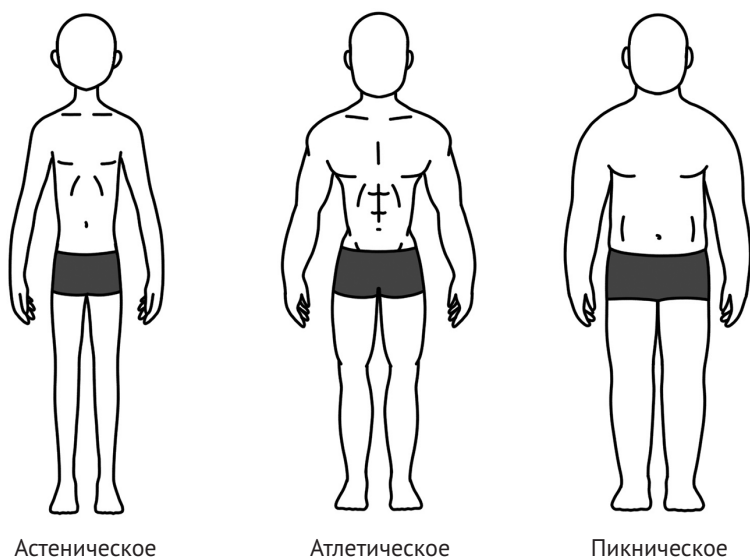


Рис. 2. Типы телосложения по Э. Кречмеру

и критически воспринимать полученную информацию, лучше относиться к ней с позиции любопытного исследователя, изучающего психологию.

Определившись с типами телосложения, перейдем к особенностям мироощущения. Бурно выделял в характерах *идеалистическое* и *реалистическое* мироощущения. Каждый из нас видит мир по-разному, и для того чтобы понять свое мироощущение, предлагаю провести эксперимент.

Найдите в интернете картины В. В. Кандинского «Зимний пейзаж» и И. И. Шишкина «Утро в сосновом лесу», внимательно рассмотрите их и выберите ту, что вам ближе, созвучнее. «Созвучный» в данном случае означает, что картина вам нравится, соответствует вашему видению мира, и вы разместили бы ее дома, а если бы вы были художником, то рисовали бы так же.

Теперь рассмотрите картины В. А. Тропинина «Кружевница» и Амедео Модильяни «Портрет Жанны Эбютерн». Какая из них вам ближе? И последнее: какую из картин вы выберете — «Танец» Анри Матисса или «Танец в Буживале» Пьера Огюста Ренуара?

Люди с реалистическим мироощущением могут иметь разные характеры, но их творения объединяет естественность, большая или меньшая степень реалистичности и эмоциональности. Такие художники основное внимание уделяют точности передачи цвета и формы, при этом их картины могут содержать в себе глубокую идею.

Идеалисты отличаются тем, что изображают не реальный внешний мир, а свое отношение к нему. Их картины могут выглядеть символическими, странными, сюрреалистическими, абстрактными. Они кажутся сказочными или сновидными, как правило, в них нет такой естественности, как в работах реалистов.

Главный вопрос, который лежит в основе идеалистического и материалистического мироощущений: что первично — бытие или сознание? Тело или дух?

Реалисты ставят на первое место бытие, тело, а идеалисты — сознание, дух.

Картины Шишкина, Тропинина и Ренуара отличаются естественностью изображения. Это художники реалистического мироощущения, которому соответствуют сангвинический, напряженно-авторитарный и тревожно-сомневающийся типы характера.

Картины Кандинского, Модильяни, Анри Матисса — символически, в них нет природной естественности. Это художники идеалистического мировоззрения, в своих работах они прежде всего показывают свое отношение к миру. Такому мироощущению соответствует замкнуто-углубленный, аутистический характер.

Мироощущение человека с демонстративным характером переменчиво, оно зависит от обстоятельств и способности верить в то, во что хочется.

Что вам ближе и созвучнее — творчество реалистов или идеалистов?

Теперь, после того как вы определили близкое для себя мироощущение, перейдем к рассмотрению пяти самых распространенных типов характера.

Типы характера

Замкнуто-углубленный характер

В своих мыслях, поступках и творчестве человек с таким характером отражает собственное концептуально-теоретическое отношение к миру, как, например, В. В. Кандинский в своих картинах или А. А. Тарковский — в фильмах. В людях с замкнуто-углубленным характером сочетаются сензитивность и холодность, они могут удивлять неожиданной чувствительностью к одним вещам и полным безразличием к другим. По причине своей теоретичности (то есть оторванности от реальности) многие замкнуто-углубленные люди практически не способны живо чувствовать обстановку и настроение окружающих. Теоретичность помогает им не беспокоиться о собственной внешности, они могут выглядеть то неряшливыми, то утонченно-изысканными. В поведении зачастую прослеживается парадоксальность, манерность при внутренней логичности, стройности концепции мировоззрения. Социальные контакты часто воспринимаются такими людьми как нагрузка. Телосложение обычно астеническое. Часто у людей с этим характером низкий порог сенсорной чувствительности — они ощущают физическую боль от громких звуков, ярких цветов и резких запахов.

Если рассмотреть пример из литературы, то персонаж с замкнуто-углубленным характером — профессор Северус Снегг из серии романов о Гарри Поттере. В книге «Гарри Поттер и Тайная комната» он описан как худой человек с нездорового цвета кожей, крючковатым носом и сальными, до плеч, волосами. Очевидно, что внешность — не главное для героя. Отстраненный, нелюдимый и чаще всего враждебный Снегг тем не менее всю жизнь любил одну женщину — Лили Поттер, даже после ее смерти. Человеку с таким типом характера важнее духовный образ любимого человека, а не внешний вид. В пьесе Генрика Ибсена «Пер Гюнт» подобный персонаж — Сольвейг, которая ждала возлюбленного всю жизнь.

Известные люди с замкнуто-углубленным характером: художники Амедео Модильяни, В. В. Кандинский, Н. К. Рерих, Анри Матисс, В. Э. Борисов-Мусатов, К. С. Петров-Водкин, М. В. Нестеров, К. С. Малевич, шахматист А. А. Алехин, писатели В. В. Набоков, К. Г. Паустовский, Герман Гессе, поэты И. А. Бродский, Ф. И. Тютчев, Б. Л. Пастернак, А. А. Ахматова, М. Ю. Лермонтов. Здесь и далее я опираюсь на книгу М. Е. Бурно «Терапия творческим самовыражением».

Демонстративный характер

Человек с демонстративным характером привлекает к себе внимание ярким, красивым проявлением чувств, но с некоторым налетом колкого холодка. Это чувственные люди с богатым воображением, они все время как будто позируют перед камерой или выступают на сцене, что проявляется в языке тела, поведении, привлекающей внимание одежде. Люди с демонстративным характером нередко бывают капризны, легкомысленны, стремятся быть в центре внимания, имеют склонность к бессмысленному упрямству, вплоть до истерики. Им сложно взглянуть на себя критически.

Телосложение может быть как астеническим (худощавым), так и пикническим (полноватым).

В книге «Гарри Поттер и Тайная комната» есть персонаж Златопуст Локонс, который преподавал Защиту от Темных искусств в Хогвартсе. Читательницы в восторге от его книг, где он представлен героем, хотя фактически не совершил ни одного описанного в них подвига. Златопуст Локонс — пятикратный обладатель приза «Магического еженедельника» за самую обаятельную улыбку, он умеет очаровывать и в красках рассказывать истории своих побед, для него важно, чтобы люди восхищались им. Это яркий пример демонстративного характера.

Известные личности с демонстративным характером: художники К. П. Брюллов, Эжен Делакруа, поэты и писатели Игорь Северянин, И. А. Бунин, А. А. Фет, артист А. Н. Вертинский, многие актеры и певцы, люди сценической профессии.

Напряженно-авторитарный характер

Человека с таким характером можно назвать волевым «охотником-воином». Он уверен в себе, пользуется авторитетом среди окружающих, его агрессивная прямолинейность полезна там, где нет времени на раздумья: за рулем автомобиля, в группе захвата или в разрешении затянувшихся конфликтов. Людей с демонстративным характером отличает стремление к власти, они обладают могучей волей, требуют покорности, считают себя правыми в любом споре, имеют склонность к морализаторству (любят читать нотации другим, но сами не терпят никаких возражений или замечаний). Кроме того, они вспыльчивы, часто бывают мстительными, коварными и ревнивыми, но вместе с тем — добросовестными работниками, борцами за справедливость. Телосложение у них, как правило, атлетическое, а мироощущение — реалистическое.

Напряженно-авторитарным характером обладает Виктор Крам, которого в фильме «Гарри Поттер и Кубок огня» сыграл Станислав Яневский. У персонажа крепкое телосложение, высокий рост, он выглядит суровым и неприветливым. Его основная функция — составлять конкуренцию главному герою.

Известные личности с напряженно-авторитарным характером: художники И. И. Шишкин, И. К. Айвазовский, В. И. Суриков, В. М. Васнецов, В. В. Верещагин, актер М. А. Ульянов, полководец Г. К. Жуков, император Петр I, писатель М. Е. Салтыков-Щедрин.

Сангвинический (синтонный) характер

Люди с таким типом характера отзывчивы, открыты, излучают душевную теплоту. Их можно назвать энергичными жизнелюбами, нередко им свойственна телесная полнота, особенно во второй половине жизни. Термин «синтонность» (от греч. συντονία — созвучность, согласованность) означает естественность, способность эмоционально откликаться на переживания другого человека. Обладателям такого характера свойственны колебания настроения — от печали к радости. При этом в печали может быть надежда, а в радости — грусть. Противоречивость чувств прекрасно показана в стихотворении А. С. Пушкина «На холмах Грузии лежит ночная мгла...»:

*...Мне грустно и легко; печаль моя светла;
Печаль моя полна тобою,
Тобой, одной тобой... Унынья моего
Ничто не мучит, не тревожит,
И сердце вновь горит и любит — оттого,
Что не любить оно не может.*

Людам с синтонным характером присуще яркое реалистическое мироощущение, сензитивность, остроумие,

живое практическое мышление, чувство юмора, способности к организаторской работе.

В книге «Гарри Поттер и Принц-полукровка» таким характером обладает преподаватель зельеварения Гораций Слизнорт, который любил собирать талантливых учеников за обедом, чтобы пообщаться с ними. Он готов бескорыстно помочь способным ученикам, не отказываясь при этом от благодарности — любимых засахаренных ананасов.

Как правило, люди с сангвиническим (синтонным) характером не терпят дискомфорт, имеют полноватое (пикническое) телосложение и реалистическое мироощущение.

Известные личности с синтонным характером: художники В. А. Тропинин, А. И. Куинджи, Пьер Огюст Ренуар, В. А. Серов, поэт А. С. Пушкин, актер Чарли Чаплин, ученый М. В. Ломоносов, композитор М. И. Глинка, баснописец И. А. Крылов.

Тревожно-сомневающийся характер

Из названия понятно, что одной из главных черт людей с таким характером является сомнение. Например, Чарльз Дарвин сомневался, нужно ли ему жениться, и составил список плюсов и минусов этого серьезного шага. Плюсов оказалось больше, и в результате он осчастливил Эмму Веджвуд. Чехов устами героя рассказа «Дома» рассуждал: «...мы думаем слишком много, логика нас заела... Чем развитее человек, чем больше он размышляет и вдается в тонкости, тем он нерешительнее, мнительнее и тем с большей робостью приступает к делу...» Автору, то есть Антону Павловичу, сомнения были знакомы не понаслышке. Человек с тревожно-сомневающимся характером подобен чеховскому интеллигенту: одухотворенно-застенчивый, робкий, с аналитическим складом ума, он предпочитает переписку личной встрече, ему трудно преодолеть нерешительность

и начать действовать. Такие люди склонны к самоанализу; обладают астеническим телосложением.

В книге «Гарри Поттер и Орден Феникса» есть яркий персонаж с тревожно-сомневающимся характером — преподаватель прорицаний Сивилла Трелони. Она описана как худая женщина в очках, из-за которых ее глаза выглядят еще больше. Сивилла пугает доверчивых студентов страшными предсказаниями — обычно тревожные и боязливые люди делают это для того, чтобы обрести власть над другими и почувствовать свою силу и значимость.

Главных героев из вселенной Гарри Поттера мы не рассматриваем, поскольку их характеры более сбалансированы и проявляются по-разному; эти герои умеют взаимодействовать с окружающими и выстраивать с ними близкие отношения. Во второстепенных же персонажах можно увидеть акцентуацию, то есть яркое проявление определенных черт характера.

Известные люди с тревожно-сомневающимся характером: художники Клод Моне, Камиль Писсарро, ученые И. П. Павлов, Чарльз Дарвин, писатель А. П. Чехов, режиссер К. С. Станиславский.

Надеюсь, небольшое задание-эксперимент с картинками и описания типов телосложения и характеров помогли вам лучше *понять себя*.

Если ни одно из описаний вам не подошло, это может означать, что вы многогранная и психологически гибкая личность. А если вы все-таки узнали себя, я вас поздравляю! Людей с характером, похожим на ваш, много, и среди них есть выдающиеся поэты, писатели и художники.

Далее мы рассмотрим, при каких обстоятельствах характер мешает нам чувствовать себя свободными и сближаться с другими людьми.

Глава 3

Характерологические маски: мы можем быть разными

Кинематограф дает нам прекрасную возможность наблюдать различные психологические явления, в том числе применение характерологических масок. Один из ярких примеров — доктор Хаус из одноименного сериала. Хотя его профессия относится к сфере «человек–человек», он не хочет встречаться с пациентами, воспринимает их с большой долей цинизма, но диагноз ставит быстро и точно. Доктор Хаус отличается замкнутостью и нелюдимостью, при этом он разносторонне образованный и развитый человек — знает несколько языков и играет на разных музыкальных инструментах, но избегает близких отношений с другими людьми. Его характер обладает всеми признаками замкнуто-углубленного типа, и непроницаемое выражение лица, когда он общается с окружающими в саркастической манере, лишь подтверждает это. Характерологическая маска доктора Хауса — **«покерфейс»**, о чем свидетельствует внешнее безразличие к происходящему, за которым скрывается чувствительная, уязвимая часть личности героя, проявляющаяся в любви к коллеге. Если бы холодность к людям была интегрированной чертой доктора Хауса, ему не пришлось бы прибегать к наркотикам. Таким образом, маска одновременно защищает и отдаляет Хауса от общества.

Тревожно-сомневающийся характер демонстрирует героиня фильма «Большие глаза», художница Маргарет Кин, основная тема творчества которой – дети с огромными глазами. Женщина с ребенком после развода встречает обаятельного мужчину по имени Уолтер, тоже художника, который рисует парижские уличные пейзажи. Картины Маргарет начинают хорошо продаваться, и Уолтер лжет всем, будто он является их автором, убеждая жену, что его уверенность и предпринимательский талант принесут выгоду им обоим. Маргарет соглашается с его доводами, не находя аргументов для возражений. Основная движущая эмоция Маргарет – страх: будучи неуверенной в себе, она убеждена, что женщина должна состоять в браке. Других сценариев счастливой жизни Маргарет не представляет, ведь она живет довольно замкнуто, большую часть времени проводя в мастерской. Характерологическая маска Маргарет – **«у страха глаза велики»**: она боялась остаться без поддержки мужа, эксплуатировавшего ее талант. К счастью, в конце концов нашла в себе силы противостоять ему и присвоить собственные заслуги себе, после того как получила поддержку от другого человека. Если в начале отношений с мужем Маргарет восхищается его «силой», то в конце, когда она отстояла в суде свои авторские права, у нее появляются вера в себя и собственная внутренняя сила.

Напряженно-авторитарный характер прослеживается у большинства героев Арнольда Шварценеггера – Геркулес, Терминатор, Конан-разрушитель, спецназовец, непревзойденный по силе и выносливости. Эти герои предпочитают решать любую проблему силой. Они brutальны, малоэмоциональны, выносливы, их маска – **«нахмуренный лоб с морщинкой между бровей»**: не отличаясь разговорчивостью, они сохраняют такое выражение лица, что

окружающие предпочитают держаться от них подальше ради собственной безопасности.

Демонстративный (истероидный) характер мы видим у Скарлетт О'Хары из романа Маргарет Митчелл «Унесенные ветром». Образ этой героини великолепно воплотила на экране Вивьен Ли. Красивая, капризная, Скарлетт упивается собой и наслаждается вниманием поклонников. Она трижды была замужем, но любви к своим мужьям не испытывала. Она питала чувства к недоступному Эшли, но, увидев, как он горюет по своей любимой жене, в тот же миг забыла о нем. Столкнувшись с реальностью, в которой избранник не отвечает ей взаимностью, Скарлетт обесценивает собственные чувства и надевает маску **«восторг или отвращение»**. Осознание, что ее не выбрали, что она проиграла сопернице — жене Эшли, очень болезненно для Скарлетт. Ее личностное развитие происходит через кризис: как истероид она подавляет болезненные чувства и обретает настоящую любовь, лишь расставшись с иллюзией собственного превосходства над другими. Скарлетт О'Хара показана сильной личностью, но этого оказалось недостаточно для счастья.

Сангвинический (синтонный) характер демонстрирует Жерар Депардьё. Вот лишь несколько образов, воплощенных им на экране: благородный и мстительный граф Монте-Кристо, галльский воин Обеликс с неутолимимым аппетитом, вспыльчивый и импульсивный Сирано де Бержерак. Депардьё органичен как в комедийных, так и в драматических ролях. В одном интервью 75-летний актер признается: «У меня бешеный аппетит к жизни. Она прекрасна, и я этим пользуюсь»*. Его маска — **«сытый,**

* Корсаков Д. Жерар Депардьё: «У меня бешеный аппетит к жизни. Она прекрасна, и я этим пользуюсь!» // Комсомольская правда. 2023. 27 декабря. <https://www.kp.ru/daily/27598/4871039/>.