

Введение

Вы никогда не задумывались, почему все люди так не похожи друг на друга? Или наоборот, почему у некоторых так много схожего, например, в словах, жестах, поведении, мыслях и даже желаниях? Если задумывались, то эта книга как раз для вас, а если нет, то теперь вы уж точно начнете обращать на это внимание.

О чем эта книга? Эта книга о жизни, которая течет вокруг нас в настоящий момент, и собственно о нас — людях. Возможно, кто-то с этим не согласится, но самое главное, что есть у нас в жизни, — это мы сами.

Изучением самого себя человек занимается давно. Скорее всего, всегда, то есть с того момента, как стал осознавать себя человеком. Сознание человека начало осознавать себя и то, что вокруг него.

Сознание и психика у человека могут быть как здоровыми, так и больными. Врачи — специалисты по больным (нездоровым) людям, поэтому оставим им этот раздел, а нас интересует здоровый и социально адаптивный человек.

Здоровый взгляд на мир нам гораздо интереснее хотя бы потому, что хочется верить: здоровых людей на земле все-таки больше.

Изучением нормальных людей, особенностей их сознания и психической деятельности занимается великолепная наука — психология. За много лет работы в системе образования, здравоохранения, бизнеса и управления мне в полной мере удалось реализовать все свои теоретические знания на практике, в общении и взаимодействии с людьми, в работе с ними и оказании им психологической помощи.

В практической работе психолога я часто сталкивался с необходимостью подолгу объяснять клиентам, что такое характеры, какими они бывают и чем отличаются друг от друга, приходилось уделять этому достаточно много ценного времени. В какой-то момент пришла идея описать все это в книге, чтобы мои клиенты и те, кто интересуется психологией личности, могли прочитать ее и понять, какой тип характера у них преобладает и что из этого следует.

Основная цель, которую я хотел достичь, — помочь вам, уважаемый читатель, разобраться в себе и окружающих вас людях. Чтобы более эффективно строить с ними интересные отношения, чтобы поверить в себя и в то, что вы делаете в этом мире, чтобы общение с людьми доставляло вам истинное удовольствие.

От психолога часто ждут универсального совета, таблетки, которая будет работать в любой ситуации. Подобной таблетки, к сожалению, не существует, потому что каждый человек индивидуален и ситуации, с которыми мы сталкиваемся в жизни, разнообразные. Пришлось бы создавать такое лекарство, которое давалось бы каждому человеку на планете и подходило только ему одному.

Многие конфликты между людьми возникают из-за того, что люди не понимают друг друга. Один человек хочет одного, другой — чего-то иного. Каждый из них тянет одеяло на себя, пытается победить в споре, и таким образом только усугубляет и затягивает конфликтную ситуацию. Однако есть замечательная возможность избежать многих ссор и споров. Необходимо просто понять, чего хочет наш партнер и чего хотим мы сами. Для этого нужно знать простые вещи: каждый человек уникален, каждый имеет особенности. С этими особенностями я вас и познакомлю в данной книге.

Существуют три основных параметра, при оценке которых каждый человек, даже незнакомый с основами психологии, может

понять, что представляет собой находящийся перед ним индивид. Это внешний вид, речь человека и его поведение. Другими словами:

- как выглядит;
- что говорит;
- что делает.

По внешнему виду можно определить многое. Например, очень информативны мимика, жесты, стиль одежды, цвета, которые он выбирает. Речь — это показатель мышления человека, уровня его развития; предпочтительные слова, которые он использует, отражают его жизненный опыт и ценности. Поведение человека олицетворяет его устремления, показывает, насколько он динамичен, подвижен или медлителен, работоспособен или ленив. Все эти внешние признаки могут рассказать нам о личности человека порой гораздо больше, чем что-либо еще.

Я постарался подобрать и разместил в начале каждого раздела наиболее лаконичные и точные выражения, относящиеся к представителям того или иного характера, в качестве эпиграфа. Думаю, это настроит читателя на понимание идеи, которая лежит в основе каждого характера. Ведь чтобы понять характер, важно уловить его главную идею — отличительную черту.

Вслед за некоторыми исследователями характерологии, в этой книге я описал характеры в определенной последовательности, по убыванию, от высокой степени агрессивности к низкой.

Противоположность агрессивности в науке называется дефензивностью. Дефензивность — это оборонительное поведение живого организма, представляющее собой желание защищаться от опасностей внешней среды.

Так, паранойяльный как наиболее агрессивный и конфликтный характер описывается первым, а эмотивный как самый дефензивный, то есть защищающийся, — самым последним.

Характерология — учение о характере человека

Каждая личность бесконечна
как в своей реальности,
так и в своих возможностях.

*Карл Ясперс,
немецкий врач и философ*

Философы и врачи издревле занимались изучением болезней психики человека. Кто-то более внимательный стал замечать, что во время болезни люди похожи в своем поведении, симптомах, жалобах, эмоциях и т. п. Для удобства было решено классифицировать, то есть разделять, болезни и поведение пациентов. Заболеваниям, также для удобства, начали давать названия. Позже во многих странах врачи договорились применять к схожим симптомам единую систему наименований. Она существует поныне и известна как Международная классификация болезней (МКБ), которая выходит в разных редакциях с изменениями и дополнениями. И так, все начиналось с болезней.

Позже, в век развития гуманизма, ученые обратили внимание на то, что между собой отличаются не только больные люди, но и здоровые.

Следующие поколения философов и психологов стали изучать, наблюдать и описывать характеры людей, так появилась характерология. Слово «характер» происходит от древнегреческого *χαρακτήρ*, что означает «черта, признак, примета, особенность».

Характерология — это наука, изучающая характерологические особенности людей. Впервые этот термин был использован немецким философом-идеалистом Юлиусом Банзеном (1830—1881) в книге «Очерки по характерологии». Он, кстати, утверждал, что мир является алогичным и из этого вытекают его непознаваемость и неспособность поддаваться общественному усовершенствованию. Применительно к человеку в целом можно сказать то же самое: каждый человек — это уникальный и неповторимый мир. Характерология должна стремиться не только познать разнообразие характеров, но и дифференцировать один характер от другого.

Основателем характерологии все же является другой ученый и писатель — Теофраст, автор труда «Характеры». Он был учеником Платона, который ранее дал определение характеру как типу поведения человека в социуме. Теофраст в «Характерах» привел краткое описание наблюдаемых им различий в поведении людей. Например, у него «притворщик — это такой человек, который, подходя к врагам, хочет скрыть свою ненависть. Деревенщина — это такой человек, который, отправляясь в народное собрание, напивается болтушки и говорит, что даже миро пахнет не лучше лука. Он носит обувь, которая ему велика. Говорит громко. Другьям и домашним он не доверяет, а с рабами советуется о самых важных делах».

Как мы видим, представления о типах характеров были описаны языком вульгарным, простым и, конечно же, в рамках своего времени, а это примерно V век до н. э.

Мнение о том, что темпераментов только четыре (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик) стало неактуальным довольно давно. Количество выделяемых исследователями новых характеров увеличивалось. Так, античный медик Гален предлагал 13 типов; арабский ученый Авиценна еще больше; Кант определял темпераменты как чувствующие, а характеры как мыслящие части человека; Парацельс рассматривал темпераменты в русле алхимии и связывал с ними химические вещества (соль, серу и ртуть).

Постепенно в Средние века формировалось представление о взаимосвязи болезни, здоровья и нервной системы. Ученые того времени уже связывают темперамент с обменом веществ в организме и говорят об отличиях в деятельности разных людей.

Начиная с XIX века в странах Европы развивался ряд направлений характерологии и изучения личности. Так, например, в Германии была своя характерологическая школа, в Англии — своя, во Франции тоже своя. Ученые дифференцировали, изучали и давали описание множеству различий между людьми. В наше время по-прежнему ведутся научные дискуссии о том, сколько вариантов характеров существует на самом деле и можно ли их классифицировать. Профессор В. П. Руднев как специалист по лингвистике рассматривает характеры с точки зрения ведущей модальности, то есть по типу отношения высказывания к реальности. Например, в высказывании «Курить запрещено!» выражается модальность нормы, а в высказывании «Жизнь прекрасна» — модальность ценности. Психиатр М. Е. Бурно как клиницист рассматривает характеры человека в тесной связи с его телосложением и поведением. Некоторым из них он дает свои названия:

- сангвинический (синтонный) характер (циклоид);
- напряженно-авторитарный характер (эпилептоид);
- тревожно-сомневающийся характер (психастеник);
- застенчиво-раздражительный характер (астеник);
- педантичный характер (ананкаст);
- замкнуто-углубленный, аутистический характер (шизоид);
- демонстративный характер (истерик);
- неустойчивый характер (неустойчивый психопат).

Сегодня существует несколько теорий и взглядов на формирование и возникновение характера у человека. Некоторые считают, что характер складывается из мыслей, слов и поступков и формируется в течение всей жизни. Иные ученые видят врожденные истоки

у каждого характера и утверждают, что его черты передаются от родителей вместе с генами.

Однако это теория, мы же вернемся к практике, которая показывает, что так называемых чистых психотипов встречается очень мало, но и они, конечно же, есть. Большинство характеров людей являются смешанными, о них мы поговорим в рамках рассмотрения каждого характера в отдельности. Хотя чистые характеры все же знакомы каждому человеку, потому что они сохранены в социальных стереотипах и проявляются в культуре разных народов в виде образов и персонажей (например, в кинофильмах, книгах, анекдотах и т. д.).

Так, чистый **шизоид** — это «сумасшедший профессор». Он чудаковатый, но зато признанный специалист в своем деле. Часто ходит с бородой, сальными или взъерошенными волосами на голове, грязью под ногтями и имеет в целом неопрятный вид. Он постоянно пишет что-то в своем блокноте или читает научную литературу.

Параноик всегда куда-то стремится, озадачен какой-нибудь идеей, он — борец за справедливость и правое дело, в котором является лидером, вождем народов или царем. Поэтому ему можно все, а остальные — это «просто люди», воплощающие его идеи в жизнь.

Истероид — это артист, голубоглазый блондин (или блондинка) в яркой одежде, всегда модный и стильный, следящий за собой, как правило, любимчик публики. Выраженно жестикулирует, чтобы привлечь внимание окружающих. По сути же это большой ребенок, не желающий ни с кем и ни с чем считаться.

Психастеник — это серая мышка, стеснительный, скромный, неприспособленный, вечно сомневающийся, недоверчивый к посторонним, избирательный в общении, порядочный во всем (и в вещах, и в делах). Однако порядок и чистоту он поддерживает из-за страха (наказания или заражения какой-либо болезнью).

Гипертим — это весельчак, остряк, шутник, озорник. Юмор в его исполнении многогранен, он заводила, без фальши в поведении и искренний балагур.

Эпилептоид — серьезный человек, он знает, что делать и ему самому, и всем окружающим. У него взрывной характер, но молчать он будет до последнего момента. «Еду-еду — не свищу, а наеду — не спущу» — эта поговорка именно про него. Верен делу и поэтому является хорошим исполнителем, но плохим реформатором.

Циклоид — находчивый, но немного грустный, активный, но умеет отдыхать, общительный, но способен слушать. Переменчив, как сама жизнь, которую он искренне любит.

Эмотив — это «сердобольная бабушка», которая всех детишек во дворе балует угощениями, за всех переживает и всем сочувствует.

Структуру каждого из типов характера мы рассмотрим подробно ниже, в соответствующих разделах.

В основе каждой личности лежит сумма различных свойств, которые постоянны и присущи только этому типу. Все свойства взаимосвязаны между собой, они как бы помогают друг другу, чтобы человек мог жить полноценно и в гармонии с миром. У кого-то это получается лучше, у кого-то — хуже. Иными словами, все люди уникальны в их разнообразии.

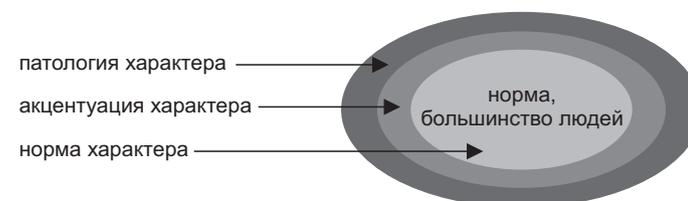
Степени выраженности каждого характера можно условно разделить на три уровня:

- адекватный — черты характера проявляются на оптимальном уровне для жизни человека, это не мешает окружающим и ему самому, а наоборот — помогает решать различные жизненные задачи;
- акцентуированный — некоторые черты характера выражены ярко (акцентированы) и могут мешать человеку в адаптации к окружающему миру. Такой характер поддается исправлению;
- патологический — выраженные черты характера мешают окружающим людям и самому человеку, вредят его адаптации в обществе и влекут частые нарушения социальных норм. Такой человек считается социальным психопатом (социопатом).

Если исходить из того, что **норма** — это поведение большинства людей, то есть типичная реакция, тогда все, что не входит в это поведение, является не нормой. Нижним пределом (то есть наименее вероятным поведением) будет **патология**, а между ними будет **акцентуация** характера, так как она является промежуточной (пограничной) частью.

В реальности границы между акцентуацией и нормой размыты и нечеткие. Они как бы проникают друг в друга, давая возможность человеку попасть как в одну, так и в другую категорию. Это зависит и от воздействия среды, в которой находится и живет человек, и от наследственности. Например, любая типичная девиация, любое противоправное поведение могут превратиться в нормальное социальное явление при правильном воспитании. Таковыми стали граффити, рок-н-ролл, брейк-данс, паркур и другие проявления субкультуры, которые раньше считались признаками нарушенного, или девиантного, поведения.

Условное схематичное изображение распределения характеров:



В случаях, когда болезнь нарушает привычный уклад жизни человека, мешая ему адаптироваться к жизни в обществе, человек попадает из нормы в патологию.

Человек реагирует в какой-то ситуации, как и большинство людей, — это будет нормально; акцентуант поступит так, как все акцентуанты его группы характера (истерики, шизоиды и т. д.); человек с патологией характера поступит так, как человек, имеющий

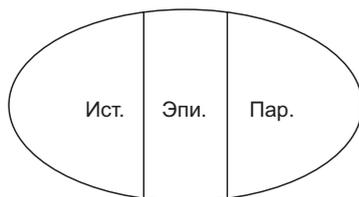
нарушения характера и нарушения личности (то есть может нанести вред себе или окружающим).

Таким образом, зная о различных вариантах поведения человека, мы можем группировать характеры по соответствующим признакам.

Важно обозначить то, что в данной книге говорится о здоровых, то есть не имеющих каких-либо психических заболеваний, людях. Приведенная здесь типология характеров является скорее теоретической, но основана на реальных характерах.

В жизни существует малая вероятность встретить представителя чистого характера, скорее перед вами предстанет человек со смешанным характером, например истеро-параноик, который будет наделен несколькими качествами: демонстративностью от истероидного характера и целеустремленностью от паранойяльного характера.

Личность человека с несколькими характерами (смешанным характером) можно представить, например, в виде следующей схемы, где ист. — истероидный компонент, эпи. — эпилептоидный компонент, а пар. — паранойяльный компонент.



Это сочетание может быть самым разнообразным. Например, шизоидный, гипертимный и эпилептоидный типы вполне могут сосуществовать в одном человеке, так же как эмотивный, циклоидный и шизоидный в другом.

Однако редко можно встретить психастеника-параноика, потому что такие качества психастеника, как уступчивость и скромность, плохо сочетаются с активностью и решительностью паранойяльного характера. Слишком уж это противоположные

сущности. Хотя в жизни, как говорится, сколько людей, столько и мнений, и теоретическая вероятность такого сосуществования вполне возможна.

Более того, если мы говорим о нормальном человеке, то в нем могут быть не только два-три, но и пять или восемь характеров сразу. В разных жизненных ситуациях они будут проявляться соответствующим образом. Вместе с тем ведущим, главным, преобладающим все же остается один психотип. Вокруг него и базируются остальные. Именно это может сбить с толку наблюдателя, но ученые для того и составляют тесты, чтобы с их помощью определять тот самый ведущий характер. Хотя тесты не являются универсальным средством диагностики, они очень важны для составления более полной картины личности человека.

Как же разобраться во всем этом многообразии человеческих характеров и психотипов? Схема на первый взгляд выглядит довольно сложной. Конечно, в более точных науках, таких как математика, физика, химия и другие, можно систематизировать какие-то признаки, отличия, классифицировать их по порядку, но в науке, описывающей человека, систематизировать что-либо очень сложно.

Во все времена исследователи человеческой души вынуждены были делать поправки и ссылки на тот факт, что всегда остается какой-то процент характеров, не поддающихся систематизации и универсализации. Потому что человека в принципе нельзя унифицировать и систематизировать. Личность — система динамическая, постоянно развивающаяся и не поддающаяся цифровому или схематичному изложению.

Конечно, это не означает, что человека нельзя изучать. Можно изучать и обязательно нужно. В каждом человеке на генетическом уровне помимо программы «Изучение всего, что вокруг меня» заложена также и другая программа действий: «Изучение самого себя». От того, насколько человеку удастся себя познать, зависит его умение жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Словами Сократа можно выразить основную идею этой книги: «Если не изучать жизнь, то и жить незачем».

Мы рассмотрим характеры с нескольких основных, на мой взгляд, позиций. Это основные внешние черты, этиология возникновения названия, воспитание, которое способствует формированию того или иного характера в детском возрасте, основные цели и задачи каждого характера, общение и особенности взаимодействия с окружающими людьми. Важным моментом является совместимость характеров, потому что в обществе люди с разными характерами постоянно взаимодействуют дома, на работе, отдыхе. Часто возникают конфликты, основой которых являются расхождения в восприятии мира, во взглядах на привычные вещи.

Эффективность взаимодействия людей с разными характерами зависит в первую очередь от того, учитывают ли они особенности своего психотипа и характеров других людей. Мы исходим из того, что у каждого человека есть определенный ресурс условной энергии, внутренняя сила, запас, при исчерпании которого он чувствует себя уставшим, выжатым как лимон, немощным и т. д. Каждому знакомо такое состояние, и вряд ли кто-то хочет испытывать его. Однако избежать его повторения сложно, особенно когда накопилось множество невыполненных дел. Следовательно, у человека вырабатывается подсознательное желание не допустить повторения неприятной ситуации, когда все ресурсы исчерпаны и не осталось никаких сил.

Мы все руководствуемся собственными внутренними ощущениями, которые подсказывают нам, как поступить в тот или иной момент, чтобы быть менее затратными и сохранить больше своей внутренней энергии.

Об энергии мы также будем говорить. Это важно, потому что у каждого человека имеется индивидуальное количество энергии и свой особый способ беречь внутренние силы, что тоже может стать диагностическим критерием.

Многие считают, что характер нужно воспитывать, исправлять, бороться с ним, чтобы сделать его более управляемым и податливым. Практика показывает, что радикальные и необдуманные изменения ни к чему хорошему не приводят, так как люди начинают бороться, по сути, сами с собой. Победить себя невозможно, и с характером не следует бороться, его нужно понимать и принимать в себе, знать особенности своего психотипа и уметь строить отношения с другими людьми, учитывая эти особенности. Попробуем сделать первые шаги.

Паранойяльный характер

Под здравым смыслом каждый человек
подразумевает свой собственный.

*Василий Ключевский,
русский философ и историк*

Внешние признаки

Во внешних проявлениях паранойяльного человека преобладает деловая озабоченность. У окружающих людей создается впечатление, что этот человек всегда имеет серьезные намерения. Паранойяльный характер делает его обладателя резким, потому что он постоянно озабочен каким-то важным делом и всегда куда-то устремлен.

По сути, паранойяльность — это активная настойчивая устремленность. А где резкость и настойчивость, там почти всегда конфликтность и агрессивность. Поэтому многие специалисты в области характерологии в своих работах называют паранойяльный наиболее агрессивным типом характера (М. Е. Бурно, П. Б. Ганнушкин, А. П. Егидес, П. В. Волков и др.). Другое название этого характера, которое встречается в профессиональной психиатрической литературе, — неуравновешенный. Ведь, несмотря на всю стойкость стремлений и целей, у таких людей встречается спонтанность, которая выражается в неустойчивости поведения.

Многое зависит от того, какой еще компонент имеется в структуре личности человека. Если это истероидный компонент, то он

(или она) будет устраивать манипулятивные выходки, стремиться получать как можно больше внимания от окружающих, украшать свой быт и себя различными элементами декора, стараться попасть в высшие слои общества и иметь склонность ко лжи.

Если же дополнительным будет, например, шизоидный компонент, то такой параноик, скорее всего, станет более скрытным в общении, будет склонен к формированию собственных теорий и плохо уживется с окружающими людьми из-за своей конфликтности и любви к уединенности.

Как узнать в толпе паранойяльного человека? Наверное, сразу это сделать будет сложно. Паранойяльный тип, как, впрочем, и все остальные типы характеров людей, не имеет таблички с надписью: «Я параноик». Поэтому необходимо учиться, присматриваться к людям, наблюдать и замечать их особенности в речи, поведении и внешнем виде.

Человек с паранойяльным характером почти всегда озадачен какой-нибудь проблемой. Он ставит цель, четкую и важную, иногда даже может показаться, что она нужна всем, а не только ему одному. После постановки цели он ищет средства для ее достижения. Ради этого паранойяльный человек готов буквально на все.

Пожертвовать ради достижения благородной цели не только своими интересами, но и интересами окружающих для паранойяльного человека — вещи одинаковые и нормальные. Если он решил приобрести себе, допустим, машину (согласитесь, вещь полезная в любом хозяйстве и доказывать необходимость этой покупки не нужно), а его заработка для этого недостаточно, то параноик станет искать средства на ее покупку. Он будет откладывать деньги, причем не только свои, но и остальных членов семьи. Он заставит домочадцев работать и отдавать ему их средства и сбережения. Вот и получается, что для достижения цели, поставленной одним человеком, задействованы все остальные.

Другой пример. Если человек с паранойяльным характером решил, что с его народом творят несправедливость, то он тут же захочет ее исправить и для этого сам займется политикой, а вся его семья превратится в содействующих этому процессу лиц. Мать и бабушка будут стоять на митингах, дети — раздавать листовки, остальные — агитировать так, как смогут. Всем найдется применение.

Человек с паранойяльным характером считает, что эти свершения — ради всеобщего блага, и поэтому он имеет право решать, кому и что делать, кем и чем жертвовать. Параноик сам слепо верит в свою исключительность, свое особое предназначение, и убедить в этом людей ему легко. Он — реформатор, он всегда ломает старое, чтобы построить новое, лучшее для всех.

Прикрываясь именно подобными благими целями, к власти шли многие известные политики с паранойяльным характером, такие как Петр I, Ришелье, В. Ленин, Л. Троцкий, Мао Цзэдун, А. Гитлер, Р. Никсон, Ким Ир Сен, А. Лукашенко. К паранойяльному типу личности можно также отнести депутата В. Новодворскую, писателя А. Солженицына и др. Все они — вожди, борцы и революционеры, яркие личности, с таким характером, но при этом внесли большой вклад в развитие не только своей страны.

Если проследить линию их биографий, то станет понятно, что всех этих личностей объединяет великое стремление к цели (у каждого свое). Все они были деятельными реформаторами с молодых лет, но за их реформами стоят тысячи жизней людей, которых не спрашивали, хотят ли они быть винтиками в машине прогресса.

К счастью для остальных людей, таких крупных деятелей в мире рождается немного. Однако именно паранойяльная черта личности делает человека стремительным и напористым в свершении его «правого дела».

Бывает, что во внешности людей с паранойяльным характером есть какие-либо физические дефекты или некоторые особенности,

из-за которых они могут испытывать чувство неполноценности в детстве и дальнейшей жизни. Из-за этих отличий они часто сталкиваются с оскорблениями от других детей или издевательствами со стороны окружающих.

Например, большой нос, или плохое зрение, или бедная семья, или родители-алкоголики, или национальность не такая, как у всех. Осознание своей ущербности и негативное отношение социального окружения способствуют развитию паранойяльных черт характера. Ребенок может понимать, что не заслужил к себе такого отношения, и решает исправить это в своей жизни. Данная идея буквально оккупирует его сознание до тех пор, пока он ее не реализует.

Детский возраст

Паранойяльные качества, как правило, проявляются в ущемленном детстве и неудачных, ущербных социальных отношениях с окружающими. Недостаток родительской любви приводит к мрачным мыслям и замкнутости, а защитой от враждебного социума у ребенка становится агрессия. Паранойяльные люди в детстве заметно агрессивнее и напористее своих сверстников. В подростковом возрасте это выражается сильнее всего, потому что подросток осознает, что теперь он почти как взрослый, с подобными правами и может претендовать на большее.

Добиваться своего он способен только силой, а если не силой, то хитростью. Такие позиции присущи людям с низким уровнем социального интеллекта, мало приспособленным к жизни в обществе. Они и не пытаются следовать нормам и правилам социума, им хочется создать свои правила и сделать так, чтобы окружающие жили по ним. Если подростку это удастся, силой или хитростью, то он усваивает такой жизненный принцип надолго.

Подростки с паранойяльным характером рано перестают быть зависимыми от взрослых и начинают на основе полученных ранее знаний создавать свои отношения со сверстниками.

Часто агрессивные подростки — это дети из неблагополучных семей, в которых пропагандируется принцип воспитания: «Я взрослый, я сильнее, и ты будешь делать то, что я тебе скажу». Иными словами, родители в таких семьях — тираны или мало озабочены проблемами своего ребенка. Так закладываются и формируются социальные основы характера, они передаются из поколения в поколение. Социальная среда, в которой растет и воспитывается человек, может либо способствовать их развитию, либо наоборот — препятствовать.

Например, когда политику все люди из его окружения говорят, что он самый умный и только его решения важные, он и сам постепенно начинает в это верить. В его характере при таких благоприятных условиях начинают развиваться параноидальные черты личности. Если же его решения перед принятием обязательно согласуются с другими экспертами, которые не подчеркивают его значимости, то параноидальность остается неразвитой. Присмотритесь внимательно к тому, как некоторые современные политики начинают карьеру. Сначала они робкие, скромные, советуются с более опытными людьми, а потом становятся самоуверенными, наглыми и неискренними, для них нет авторитетов. Чиновники, потерявшие страх, почувствовавшие свою безнаказанность, опаснее любого преступника.

В семьях с тираническим воспитанием из детей вырастают авторитарные личности, потому что иного они не видели и не знают, как иначе можно добиваться своего. Они не умеют и не хотят считаться с правами другого человека, так как только себя считают правыми. Поэтому общее поведение в обществе человека с параноидальным характером можно охарактеризовать как агрессивно-авторитарное.

Цели и задачи

Очень интересна этимология названия «параноид»: *paras* в переводе с греческого означает «около», *noos* — «ум». Вот и получается,

что параноик — «около умный». Иными словами, как бы умный, но с некими оговорками.

В клинической картине болезни у параноидальных пациентов выражен бред, который построен на системе социальных понятий и терминов, усвоенных этим человеком. Видимо, от этого болезнь и получила свое название.

Параноидальный компонент личности отвечает за формирование сверхценных идей, которые человек всеми силами старается реализовать, даже несмотря на их абсурдность или невыполнимость. В специальной литературе параноидальный тип также называется застревающим из-за наличия такого качества характера, как настойчивость на каком-то одном решении.

Идеи постепенно перерастают в стойкие убеждения авторитарного, бескомпромиссного и прямолинейного человека, не способного увидеть иные точки зрения и согласиться с ними. Ведь тот, кто уверен в себе и своих намерениях, может довольно легко сделать собственные идеи ведущими в обществе людей, которым в принципе все равно, за что бороться и что делать. Односторонний взгляд на вещи и ситуации — это еще одна отличительная черта человека с параноидальным характером.

Мало кто знает, что основатель практической космонавтики, великий ученый, академик Сергей Павлович Королев в молодости был узником на Колыме, более того, находился в списке приговоренных к расстрелу за вредительство. Причина, по которой он попал в такие списки, неудивительна: расхождение во взглядах и конфликт с заместителем руководителя Реактивного научно-исследовательского института, где он тогда работал.

Королев был приближенным к группе руководителя института профессора Ивана Клейменова и вслед за ним отстаивал одну из стратегий развития отечественного ракетного строительства. Когда коса нашла на камень (шел 1938 год), оба ученых оказались на скамье подсудимых. Однако судьба была к Королеву благосклонна,

и он отделался лишь четырьмя годами работ на золотом прииске. Говорят, что с тех пор Сергей Павлович был более чем осторожен в спорах с советской властью, но все-таки его характер проявлял себя в остальной работе. Для своих сотрудников он был строгим и требовательным, а иначе ничего бы не получилось и неизвестно, какая из великих держав оказалась бы в космосе первой.

Анализируя деятельность любого параноика на властных должностях, можно сказать, что его позиция по отношению к существующим проблемам народа однозначна: сделать людей более исполнительными и менее активными для удобства управления их поведением в достижении всеобщих благих целей. Так себя начинают вести все крупные руководители, потому что чем выше должность и чем дольше человек на ней задерживается, тем более выраженной становится его параноийальное стремление эту власть удержать. А для этого, как говорится, все средства хороши.

Чем адекватнее параноийальность в характере, тем менее эгоистичны планы индивида. Адекватный руководитель не должен забывать, что все результаты достигаются трудом людей и что ставить любую цель превыше человеческой судьбы нельзя ни в коем случае.

Параноики — возмутители спокойствия всегда и везде. Самые известные стойкие и несломленные борцы в истории человечества — это параноийальные личности. При достижении собственных целей они могут быть непоследовательными в рассуждениях и обещаниях, могут нарушать закон, так как имеют свой взгляд на это понятие. Для них закон — средство достижения главной цели, но законы страны не всегда подходят для этого, и они считают, что их можно менять. Изменяя закон, параноики руководствуются вполне благими намерениями — сделать лучше. Однако сделать хорошо всем и сразу — невозможно. Учесть желания и требования всех людей, а их бывает очень много, — не получится, так как один человек физически не в силах этого добиться. Он просто делает так, как удобно ему. Зачем тратить время и силы на согласование

и проверку своих действий, делиться властью со специалистами и экспертами, если можно поступить проще — назвать себя представителем народа и от его имени вершить судьбы.

Параноики склонны к шествиям, разного рода маршам, особенно социальной направленности, акциям протеста типа марша недовольных, несогласных, забастовкам и т. д. Даже если они не могут пойти на них лично, то очень сочувствуют и всячески стараются помочь их участникам. Они же состоят в основном числе организаторов, ведущих и активных участников этих мероприятий. Параноиков как магнитом тянет к исправлению социальной несправедливости, и они искренне убеждены в своей правоте. Эта же уверенность заставляет окружающих людей всецело полагаться на них в принятии важных решений.

Став свидетелем автокатастрофы, параноийальный человек может начать искать управу на виновников. Он потратит все свое свободное время, но дойдет до главного прокурора и добьется, чтобы справедливость была восстановлена, даже если участники аварии совершенно посторонние ему люди. Более того, он привлечет средства массовой информации, поставит актуальность этой задачи в приоритет и станет активистом общественной организации за соблюдение правил дорожного движения, где со временем станет если не главным, то уж точно самым активным ее участником.

Придя на работу в какую-нибудь организацию и заняв в ней должность, параноик активно отслеживает все существующие недостатки-недоработки и начинает бороться с ними. Настойчиво и последовательно он добивается изменений в своем отделе. Однако масштаба для его личности мало, и он начинает параллельно работать над проблемами соседних подразделений. Руководство замечает усердие и продвигает его по карьерной лестнице. На этом параноик не останавливается — ведь все должно быть только так, как считает он.

Завоевав доверие и получив поддержку вышестоящего начальства, параноийальная личность ставит новые глобальные цели:

улучшает производство; если будет нужно, пойдет учиться для повышения уровня своих знаний. В итоге параноик определяет для себя задачу стать начальником, сохраняя при этом исключительную целеустремленность.

Паранойяльные люди быстро вырастают в больших специалистов своего дела, но им этого мало, они всегда стремятся к чему-то большему, ставя перед собой новые цели и не получая удовлетворения, пока не реализуют их. Планов у них много. В народе есть поговорка, отражающая такую позицию: «Бери выше, а течение снесет». Так и они стараются брать выше, а уж потом будет видно. Однако параноики одержимы главной идеей и отказываются от других целей ради одной.

Распространено мнение, что параноики отличаются высокой подозрительностью. Это действительно так. Как в адекватном (здоровом) своем проявлении, так и в патологическом параноик подозрителен и к вещам, и к людям, его окружающим. Из-за одержимости своей важной идеей в какой-то момент человек становится нечувствительным к отдельным сигналам, связанным, в частности, с подкреплением. Он осознает это и перестает доверять своим ощущениям. Как следствие, развивается подозрительность для предупреждения вероятных опасностей.

Общение и взаимодействие

Параноик окружен людьми, у которых совсем другие характеры, отношение к работе, цели в жизни. Тем более что люди вообще могут быть не заинтересованы лично в выполнении своих должностных обязанностей. Выполнять их они, конечно, должны, но лично переживать за это их никто не заставит. Однако параноик не приемлет другого отношения к работе, кроме своего, и коллеги вынуждены хотя бы в его присутствии показывать вид, что заинтересованы в общем деле.

Он заручается поддержкой вышестоящего начальства, ему доверяют прежде всего потому, что руководство полагает, будто он

делает многое на благо компании. Однако в основном это не так. Параноик ценит только свои идеи, хотя и бывает, что он способен на некоторые компромиссы. Вообще насколько человек готов идти на уступки в общении с другими людьми — также показатель его адекватности.

Кроме того, параноики всегда противятся приказам свыше, их протестную натуру может не оценить такой же параноик-начальник. В этом случае плодотворного сотрудничества не получится. Каждый из них будет яростно доказывать свою правоту во благо общего дела. Они станут привлекать на свою сторону других сотрудников, набирать команду единомышленников. В итоге конфликты разрастутся, а работа встанет. Таких «старательных» лидеров лучше держать в разных отделах, чтобы их цели не мешали общей деятельности.

Как уже говорилось, настойчивость, категоричность, однобокость мышления — основные черты паранойяльного характера. Такой человек слепо верит в то, что всегда прав, и готов отстаивать свое мнение. Даже если в споре кому-то удастся доказать его неправоту, параноик не успокоится и не согласится с мнением других сторон. Очень показательна в качестве примера фраза российского политика Дмитрия Рогозина в ответном слове во время теледебатов. Он сказал примерно следующее: «Мой оппонент прав, но это ничего не меняет». Как видите, спорить с такой позицией бесполезно.

Параноику нужны единомышленники, верные товарищи по борьбе, только с ними ему легко работается. Таковыми становятся эпилептоиды и истероиды, которые окружают идейного лидера. Истероиды поют ему хвалебные песни и греются в лучах его славы, а эпилептоиды, руководимые идеей справедливости и воздаяния по заслугам, являются его последователями «на местах». Например, такими были исполнительные красные комиссары, которых советская власть в лице паранойяльных Ленина и Троцкого использовала для установления порядка в разных регионах страны и на фронтах.

Параноику постоянно приходится всем все объяснять и доказывать. Одна моя параноийальная клиентка на консультации жаловалась, как ей нелегко и как она устает, ведь приходится убеждать и склонять на свою сторону людей, чтобы все работало так, как ей нужно.

Представьте, что вам приходится каждый день уговаривать, объяснять, приводить доводы людям, которые могли бы вам помочь. Как скоро вы утомитесь? Параноик — тоже человек. Он живой, он устает, раздражается, когда приходится объяснять одно и то же в тысячный раз, но сдерживать себя он не может.

Отсюда и следует такая выраженная конфликтность. Ему-то хочется, чтобы все было намного проще: сказал — сделали, послал — побежали, только подумал — а тебя уже все поняли. В общем, терпения им явно не хватает.

К ответственным исполнителям своих идей параноики относятся гораздо лучше, так как с ними не возникает проблем. Всех, кто с ним заодно, параноик тянет за собой. Для него крайне важно, чтобы рядом были верные единомышленники. Ведь они — его свита, так необходимая для осуществления поставленных целей.

Все люди из близкого окружения президента Б. Ельцина, или академика С. Королева, или рейхсканцлера А. Гитлера, или императора Петра I, которые верно служили своим вождям, были назначены на нужные должности и награждены соответственно. Так что если вы хотите сделать хорошую карьеру, то найдите себе подходящего параноика с лидерскими качествами и верно служите ему. Он отметит вас и ваши заслуги.

Адекватность параноика можно оценить следующим образом: если человек берется за дело, в котором ничего не понимает, значит, он неадекватен. Хотя параноийальная личность будет твердить, что разбирается в этом деле лучше остальных, и всем своим поведением постарается это доказать.

Берясь за какое-либо дело, параноики все подробно о нем узнают, получают всю возможную информацию, причем хра-

нут в памяти только ту, которая необходима для достижения цели. Остальное отфильтровывается как ненужное. Например, фотограф с параноийальным характером освоит все, что связано с фотографией, причем, скорее всего, станет выдающимся в своем деле.

Параноийальные люди быстро делают выводы и мало рассуждают. Просто моментально принимают решение для себя. Это объясняется тем, что каждый человек располагает своим ресурсом энергии и сил, который имеет определенные пределы и требует восполнения, а на него уходит много времени. Параноик же знает, как потратить его с большей пользой. Поэтому подсознательно он отрицает то, что требует тщательного разбора, как ненужное и вредное. Таким образом, к философским размышлениям параноик чаще всего относится скептически.

Он, конечно, специалист в своем деле, но, как правило, со слабой теоретической подготовкой. Это результат его неусидчивости и желания как можно скорее выбиться в лидеры и достичь цели. Дотошные углубления в теорию могут занимать слишком много времени — годы.

Совместимость с другими характерами

Совместимость с другими характерами у параноийального характера плохая. Он в принципе может приспосабливаться к условиям среды, правилам группы, в которой находится, но только ради достижения своих целей. Он ведущий, за которым все должны устремляться вслед. Те, кто не с ним, — его личные противники, с которыми он начинает бороться.

Окружающие люди обычно признают в параноийальном человеке лидера независимо от его пола и возраста. Например, Жанна д'Арк была совсем молодой женщиной (погибла в 19 лет). Однако она сумела повести за собой на борьбу с захватчиками целый народ. Представить такого лидера не то что в средневековой Европе, даже

сейчас — нереально, но она смогла. Личность с паранойяльным характером влияет на окружающих, а не наоборот.

Быстро вникая в суть происходящих событий, паранойяльный человек настраивается сам и настраивает других людей «на нужную волну». Такая активная позиция находит поддержку в лице тех, кому выгодно переложить ответственность с себя на кого-то еще. Тем более что параноик изъясняется весьма просто и доступно для всех, кто его окружает. Это воспринимается людьми как «близость к народу» и также помогает пополнять ряды сочувствующих.

Владимир Ленин еще в самом начале революционной деятельности в статьях в газете «Искра» призывал к справедливости, обращаясь к массам рабочих и крестьян. Писал он языком достаточно простым, чтобы быть ими понятым. За эту простоту его критиковали современники, которых он, придя к власти, уничтожал как противников режима.

Очень показательное поведение большинства политиков. Во все времена они, обращаясь к своему народу, говорят простые и понятные слова: мол, возьмем всё и поделим, все получают поровну.

За подобными обещаниями должны стоять четкие и адекватные планы. Если таких планов нет, то, скорее всего, эти люди желают быстро получить власть в свои руки путем обмана.

Отличительная черта паранойяльного характера — агрессивность и напористость в достижении собственных целей, реализовать которые, естественно, невозможно без взаимодействия с людьми. Параноики прекрасно это понимают.

С истероидами на начальном этапе отношения строятся по принципу героя и его восхищенного спутника. Истероид внушаем, он восторгается деловитостью и яркой харизмой параноика, поет ему дифирамбы, в ответ получая материальную поддержку и находясь под защитой героя, рядом с ним, в его свите.

Истероиды подсознательно ищут сильного партнера и находят его в человеке с паранойяльным характером. Паранойяльные ли-

деры очень привлекают истероидов в сексуальном плане. Поэтому на основе удачной сексуальной совместимости такие пары могут сходиться даже после крупных конфликтов и ссор.

Истероид старается привлечь к себе внимание партнера, часто любой ценой, иногда даже совершая ошибки в тех важных делах, исполнителем которых его назначает параноик.

Однако паранойяльная личность не прощает крупных ошибок никому и со временем будет все чаще недовольна истероидом. Если такая роль претит истероиду или он сочтет ее недостойной и станет требовать больше внимания к себе, то будет безжалостно изгнан с позором и ярлыком предателя. Так параноик относится ко всем, кто решится перестать быть его спутником и помощником в делах.

Истероид может быть полезен параноику тем, что всегда, на любом торжестве сумеет представить его в лучшем свете, отметить его сильные стороны. И истероид, и параноик извлекают свою выгоду от такого служения и чувствуют это интуитивно.

Вокруг Иосифа Сталина всегда был круг истероидных товарищей (в лице Михаила Калинина, Клима Ворошилова и др.), поющих ему хвалебные песни на собраниях и закрытых торжествах. Он держал их при себе, а также запугивал их показательными судами над отступниками и врагами народа. Подобную группу истероидов можно наблюдать вокруг любого правителя во все времена.

С эпилептоидом у параноика строятся деловые, партнерские отношения. Эпилептоиду можно доверять, на него всегда можно положиться при выполнении какого-либо важного дела. Ответственность и точная исполнительность эпилептоида импонируют параноику, он обязательно постарается приблизить к себе такого хорошего сотрудника. Они легко сходятся на почве борьбы за справедливость, наведения порядка на рабочем месте и будут сотрудничать до тех пор, пока их взгляды на понятие справедливости останутся схожими.

Параноик имеет свой взгляд на все, что происходит в жизни, и активно насаждает это мнение окружающим. Эпилептоид тоже

способен дать отпор нарушающим его порядок. Однако честность и принципиальность эпилептоида могут сыграть с ним злую шутку в борьбе с изворотливым и хитрым параноиком.

В любой битве выигрывает тот, кто сумеет лучше приспособиться к изменчивым обстоятельствам. Личность с паранойяльным характером обладает неплохими актерскими навыками — может сыграть нужную эмоцию, предусмотрительно и вовремя найти нужного человека или ресурс, а вот у эпилептоида с этим хуже.

Очень хорошо такие отношения показаны в книге братьев Вайнеров «Эра милосердия» (х/ф «Место встречи изменить нельзя»). Капитан Глеб Жеглов обладал паранойяльно-эпилептоидным характером, а вот у лейтенанта Шарапова не было паранойяльности в характере вовсе. Поэтому он прямолинеен и простоват на фоне изобретательного Жеглова, который, например, для поимки вора-карманника по кличке Кирпич мог спокойно преступить закон.

В спорах с Жегловым Шарапов отстаивает позицию верховенства закона и необходимости индивидуального подхода к каждому человеку. Для Жеглова это чересчур сложно, для его нервной системы слишком энергозатратно искать подход к каждому преступнику, поэтому он выбирает другой путь и действует в обход системы, прикрываясь благими целями.

С шизоидом отношения неоднозначные. Параноика восхищают ум и разносторонняя осведомленность шизоида, в то же время у них разные цели в жизни. Шизоид — холодный партнер, погруженный в свой внутренний мир, непрактичный в быту, но при этом генерирующий неплохие идеи, которые можно успешно претворить в жизнь. Параноик ценит пользу подобного союза и мирится с особенностями шизоида, но терпит их только до тех пор, пока от такого партнера есть выгода.

Шизоид не любит, когда в его мир врываются вихрем другие люди, он у него устроен особым образом. Параноик слишком стихи-

ен, напорист, много требует, а взамен сулит какие-то материальные блага, которые шизоиду совершенно чужды.

С гипертимом отношения прохладные, ведь он безответственный и слабохарактерный. Такие черты раздражают требовательного параноика, поэтому гипертим всегда будет обижен и расстроен тем, что он «хотел как лучше, а получилось как всегда». Паранойяльная личность может использовать озорного и веселого гипертима в качестве тамады или организатора веселья, иными словами, держать его в роли шута при своем дворе.

С эмотивным человеком паранойяльного может свести только общее дело. Однако, как и во всех остальных случаях, эмотивные люди для параноика — это в первую очередь исполнители его указаний. Слишком чувствительному эмотиву трудно противостоять указаниям грозного параноика. Если паранойяльный человек может легко преступать закон, то эмотивный всегда действует по совести. Противостояние этих характеров друг другу больше похоже на мягкое сопротивление в стиле Робин Гуда, который не воевал лично с сильным и властным королем, а обкрадывал его сборщиков налогов в лесу и раздавал деньги бедным.

Ответственность

Гиперответственность — явный признак человека с паранойяльным компонентом личности. Он ответственен за все, что происходит вокруг. При этом параноик очень активен и всегда находится в готовности, если вопрос касается любимого и важного для него дела.

Именно благодаря этим качествам (умение брать на себя ответственность и активность в постижении сути дела) окружающие люди видят в нем лидера. Он со всей душой берется за волнующее его дело и в случае необходимости — за все ответственные функции, назначая себя главным. Со стороны это выглядит как смелость

и настоящий профессионализм. Так и есть, параноик не возьмется за первое попавшееся дело. Он отвечает за все и за всех, но только если это касается значимой для него сферы.

Адекватный параноик также предпочитает обширные консультации с компетентными специалистами. Хотя советуются в основном с ним. Он хочет быть в курсе всех дел и разговоров, и всегда находятся истероидные коллеги, готовые поделиться самой свежей информацией и последними слухами (уж они-то точно в курсе всех сплетен).

Что отличает параноика от других характеров? Он действительно болеет за дело, которым занимается, отсюда и его повышенная ответственность. Реальный интерес, высокая активность плюс искренние переживания за правое дело выливаются в лидерство. Однако он ведет себя как самодур, потому что только его дело, как ему кажется, самое значимое, остальные не так важны.

Паранойяльный человек раздает советы, как нужно и как не нужно делать, распределяет роли, дает задания всем, кто рядом и не занят (как ему кажется) необходимым. Сначала исполнителями становятся его родные и близкие. Он всегда руководит процессом, но и сам при этом вечно что-то делает. Когда власть параноика расширяется дальше круга его семьи, он не теряет и продолжает вести все ту же политику: приказывает, распределяет, наказывает, планирует, поощряет и т. д.

Присмотритесь внимательно: может быть, у вас именно такой начальник?

Чаще всего в коллективе лидером становится не самый умный или самый способный, а тот, у кого больше нужных ресурсов. Если встает вопрос: «Кого же нам назначить главным?», параноик всегда тянет руку вверх. Он начинает активно демонстрировать всем, что именно у него такие ресурсы имеются. В этом отличительная черта паранойяльного характера — он готов взять власть самостоятельно, берет все на себя и обычно справляется со своими обязанностями.

Ресурсы, конечно же, есть у всех людей, но только параноик сможет доказать, что то, чем обладает он, — самое полезное, самое важное и необходимое всем. Ему охотно верят. Человек с паранойяльным характером готов нести ответственность за себя и за окружающих людей, решая вместо них, что для всех хорошо, а что — плохо.

Работоспособность и деловые качества

За любое важное для него дело паранойяльный человек берется активно, при этом он не устоит ни перед чем. Если нужно лгать, он будет лгать, присваивая себе чужие заслуги. В этом также его отличительная черта — он готов доказывать свое право на власть любыми способами.

Параноик не любит философствовать, потому что, во-первых, принимает решения самостоятельно и интуитивно, а во-вторых, рассуждения сбивают его с намеченного пути.

Хорошая философия предполагает различные варианты развития событий, множество вариантов. Параноик же не видит других путей, кроме своего, а если и видит, то решительно их отрицает, потому что иначе ему придется отказываться от задуманного плана и набираться новых сил для разработки другого, а энергии у него не так много, как кажется. Бесполезно убеждать его в обратном, указывать на его ошибки — он их не хочет видеть.

Здесь можно вспомнить известный пример об одном ученом-биологе, который однажды встретил неизвестный ему вид жука. Насекомое не входило в его стройную классификацию видов. Поняв это, ученый раздавил жука ногой, чтобы никто не узнал о его существовании.

Параноик очень тщательно продумывает свои дела, но сил у него хватает только на то, чтобы взять идею (часто не свою, а, например, какого-нибудь шизоида) и найти единомышленников для ее воплощения. Если он будет философствовать, как шизоид, то все

душевные силы, вся его энергия уйдут только на это. Он и без того постоянно находится в состоянии напряженной «боевой защиты» и считает, что «все философы — дураки, без них разберемся».

Паранойяльный лидер Адольф Гитлер в обращении на одном из съездов НСДРП заявил: «Когда в нашей партии состояло всего семь человек, она уже провозгласила два основополагающих принципа. Во-первых, эта партия будет нести в массы истинную идеологию, во-вторых, она никогда не пойдет ни на какие компромиссы и станет единственной политической силой Германии» (х/ф «Триумф воли», реж. Лени Рифеншталь). Параноик всегда искренне верит в то, что говорит, и говорит то, во что искренне верит.

Чаще всего паранойяльных людей можно встретить среди политиков, ответственных руководителей, целеустремленных ученых и вездесущих журналистов. Наиболее известный пример социально ответственного человека и журналиста — Джулиан Ассанж, который не побоялся бороться ради правды даже с государствами. Он обнародовал материалы, компрометирующие наиболее крупных чиновников из разных стран, за которыми стоят целые армии.

Это так свойственно паранойяльности — мелкие преступления не интересовали журналиста, он взял курс намного выше. Думаясь, он ощущал в себе внутренние силы, необходимые для борьбы. Я не берусь как-либо оценивать деятельность этого бесстрашного человека, потому что не располагаю достаточной информацией и не могу знать, какие цели он преследовал, когда создавал ставший всемирно известным сайт WikiLeaks. Однако ясно одно: не каждый человек решится на такой грандиозный поступок, и личность Джулиана Ассанжа, бесспорно, можно назвать великой и выдающейся.

Мы уже убедились, что стремление к исправлению социальной несправедливости в особо крупных размерах — качество паранойяльного человека. На мелкие дела они обычно не размениваются.

Если предположить, что Иисус Христос существовал в реальности так, как это описано в Библии, то его личность, скорее всего,

была с выраженным паранойяльным компонентом. Он — лидер нового учения, целеустремленный, готовый на все, чтобы отстоять свою правду, пожертвовать всем ради своей веры, даже жизнью. Харизматичная личность, сумевшая увлечь за собой массы людей. Яркий пример человека с паранойяльным характером.

Кстати, многие духовные и религиозные лидеры обладают такими же качествами независимо от их вероисповедания.

Здоровье и ресурсы

Параноики постепенно очень хорошо обретают умение планировать свои силы, ресурсы и возможности. Ведь с возрастом ритм, в котором живет параноик, может вызвать появление множества болезней. В основном они связаны с постоянным напряжением нервной системы из-за одержимости идеями. У параноиков наблюдается низкая степень внимания к себе и своему здоровью. Самосохранение часто развито на ничтожно малом уровне, и параноик попадает в разные опасные мероприятия, с одной стороны, потому что бывает слишком самоуверен, а с другой стороны, потому что может не видеть опасностей и не чувствовать их угрозы для себя.

Конечно, элементарный страх присущ всем людям, и параноик боится многих вещей, но в то же время он совершенно не умеет за собой ухаживать. Он вечно спешит на собрания, встречи, совещания, забывая обо всем, например, умыться и почистить зубы, а ведь если за зубами как следует не ухаживать, то они имеют свойство портиться. И остальные жизненно важные системы человеческого организма также требуют бережного ухода и заботы.

Паранойяльный человек, привыкший к стремительной деятельности жизни, часто теряет рассудительность и навыки элементарного самосохранения. В пожилом возрасте болезни начинают проявляться с особой силой, и у человека уже нет возможности от них просто отмахнуться. Многие параноики в старости становятся глубоко больными людьми, но если в молодости они работали на

высоких должностях, то по привычке добиваются к себе особого отношения. В поликлиниках иногда можно встретить таких пациентов.

Если параноик доживает до преклонного возраста, то он все так же неудержим и целеустремлен. Его домашним приходится жить в постоянном напряжении, и, когда появляется возможность, они стараются переехать куда угодно, чтобы не жить вместе. Только кажется, что жить в семье, где главой является паранойяльный лидер, легко и просто. Его энергетика проявляется не только на работе, она постоянна, и часто под горячую руку попадают те, кто находится рядом, а это прежде всего члены семьи.

Принадлежность к полу

Паранойяльным характером могут обладать представители как мужского, так и женского пола. Естественно, что в условиях патриархата проявление настойчивости и агрессивности у женщин не приветствуется. Более того, считается, что чертами женщины должны быть смирение и покорность, а мужчины — настойчивость и сила. Тем не менее паранойяльность остается таковой, и если она появилась, то уже никуда из человека уйти не может. На мой взгляд, распределение ярко выраженного паранойяльного характера между полами примерно одинаковое, а вот процент распространения в обществе совсем небольшой. Статистическими данными по этому вопросу я не обладаю, поэтому утверждать могу, только ориентируясь на собственный опыт работы с людьми. Может быть, всего 10—20 %, при этом в смешанных характерах паранойяльный компонент присутствует чаще у городских жителей. Среди сельского населения зрелого возраста таких примеров меньше, потому что склонные к лидерству и большим целям люди, как правило, стараются уехать и реализовать себя в крупных городах, ведь там и аудитория подходящая, и народа для воплощения их целей больше.

Страх

У каждого человека есть какой-то свой страх или опасение, но различают также страхи, обусловленные особенностями характера.

Тревога за то, что задуманная идея не будет реализована, — это самый большой страх для паранойяльного характера. Сама вероятность неудачи дела, которое так тщательно продумано, паранойяльным человеком отрицается. Таким образом, он становится заложником собственного страха, потому что стремится только к осуществлению этой идеи.

Когда паранойяльные люди боятся, они начинают спешить еще больше, но меньше уделяют внимания своему здоровью и здоровью других людей. Еще меньше их беспокоит, кто и как себя чувствует. Перед ними все ярче загорается образ нереализованной идеи.

Страх подстегивает паранойяльного человека, заставляя действовать более активно, более напористо, а порой и более жестко. Свои поступки целеустремленный параноик оправдывает тем, что он их совершает ради великой и благой цели, ради справедливости на земле. Кто же станет спорить с таким весомым аргументом?

Рекомендации психолога

Если вы обнаруживаете у себя паранойяльные черты характера, то постарайтесь соблюдать границы других людей. Принимайте во внимание то, что у них тоже могут быть свои взгляды и представления о жизни, которые, скорее всего, не совпадают с вашими. Однако это не означает, что они не имеют права на существование.

Чем больше понимания вы проявите к людям и их проблемам, тем больше доверия от них получите. Будьте искренними и честными с теми людьми, с которыми собираетесь работать. Они могут стать вашей поддержкой и опорой в трудную минуту. Ведь у каждого лидера всегда найдется более целеустремленный и агрессивный соперник. Тогда ваша сила будет зависеть от команды, которая должна быть уверена, что с ее мнением считаются и ей доверяют.

Не забывайте о том, что на чужом несчастье свое счастье не построишь, что за все зло, приносимое другим людям, рано или поздно придется отвечать. Таков справедливый закон этого мира.

Так получилось, что в описании паранойяльного характера были разобраны в основном примеры из жизни политиков и руководителей. В реальности, конечно, не все параноики становятся идейными лидерами и революционерами. Они могут проявлять свой характер в самых разных отраслях и направлениях.

Однако если паранойяльность присутствует в человеке больше, чем другие черты характера, то он всегда стремится к какому-то конкретному результату, задается полезной и обязательно социально значимой целью, то есть такой, которая будет полезна обществу. Насколько она будет глобальной и масштабной, зависит от конкретного человека, от его внутреннего желания доказать свою правоту и активно действовать.

Жизненный опыт показывает, что чем больше задето самолюбие человека, тем яростнее он рвется к власти, чтобы доказать всем, а в первую очередь, конечно же, самому себе, что он чего-то в этой жизни стоит.

Адекватный человек не станет пытаться продемонстрировать важность своих идей всему миру. Ему это просто не нужно, не интересно. Тот, кто чувствует собственную ущербность, несостоятельность и ущемление своих прав, и пытается сделать что-то большее. Иногда за счет других людей.

Если среди ваших знакомых есть паранойяльные люди или вы работаете под руководством такого человека, то старайтесь учитывать особенности этого характера в общении с ними. Избегайте конфликтов, попытайтесь понять, что конкретно от вас хотят, а все неоднозначные моменты обязательно проясняйте.

Это нужно делать, чтобы впоследствии к вам не было претензий. Лучше сразу уточнить все подробности своих обязанностей, чем потом получить выговор за плохо сделанную работу. Если сомне-

ваетесь в том, что сможете справиться самостоятельно, попросите о помощи, найдите себе помощника, но все детали согласовывайте с паранойяльным руководителем. Они не любят, когда люди что-то делают без их ведома, не посоветовавшись с ними.

Если конфликт назрел и другого выхода нет, то оперируйте их же методами. Подготовьтесь основательно, привлеките на свою сторону как можно больше сторонников и свидетелей, ищите лазейки в законе или совместном договоре. В споре соблюдайте спокойствие, продумайте заранее весомые аргументы в свою защиту и используйте их.

Однако лучше всего, если есть такая возможность, уступить им. Не спорьте с параноиками — вам же легче будет. Не наживайте себе смертельного врага, а лучше переключитесь на что-нибудь полезное. Мечь, постоянное напряжение и злоба ни к чему хорошему обычно не приводят. Удовлетворение от них лишь минутное, а последствия, в том числе для здоровья, — уже необратимы.

Вы хотите завоевать весь мир? Вам нужна только победа? Развивайте у себя паранойяльные качества — и тогда вы сможете всего добиться. Для начала найдите философа, позаимствуйте у него несколько социально значимых идей, найдите спонсора, убедите его в ценности вашего замысла. Быстро и стремительно подчиняйте свою жизнь и жизнь ваших близких только победе. Все должно работать на вас, постарайтесь завоевать внимание истероида, пусть он расскажет всем о вашей решительности и смелости. Размышляйте, как избавиться от врагов и предателей. Когда придумаете — действуйте. Если срок на достижение цели составит около 10 лет — неплохо, меньше — отлично. Этого времени должно хватить на раздумья: тот ли путь вы выбрали? Готовы ли вы к этому ради своих целей?

Эпилептоидный характер

Стабильность — признак мастерства.

Народная поговорка

Внешние признаки

Эпилептоид часто выглядит серьезным, сдержанным, при этом уверенным в себе человеком. Он очень хочет таким казаться, и это у него хорошо получается. О внушительном виде говорит и то, что ему начинают доверять люди, обычно лишь один раз взглянув на него.

В одежде кроме классического стиля эпилептоид, по мнению некоторых авторов (В. В. Пономаренко, А. П. Егидес), предпочитает спортивный. Даже если он носит джинсы, то вместе с ними наверняка будут кроссовки и спортивная куртка. Они действительно чувствуют себя комфортнее в спортивном облачении, это придает уверенности и создает соответствующий образ.

В детстве эпилептоидных девочек по внешнему виду и поведению часто путают с мальчиками. Они и ведут себя часто как ребята-сорванцы, в отличие от истероидных девочек, которые всегда подчеркнута женственны.

Внешний вид может многое рассказать о дополнительных характерологических чертах человека. Например, эпилептоид с истероидным компонентом может предпочитать спортивный стиль в одежде, но, кроме того, его будет отличать наличие всяческих аксессуаров напоказ: золотые или позолоченные часы, браслеты, очки, яркие цвета в одежде. У чистого эпилептоида все гораздо скромнее: никаких излишеств, они ему абсолютно не интересны

и не нужны. Эпилептоид всегда аккуратен и чист, но не акцентирует на этом внимания, в отличие от истероида. Его опрятность — это неотъемлемая часть внешнего вида.

Неважно, какого пола человек с эпилептоидным характером, он всегда предпочитает порядок и стабильность в выборе своего стиля. Порядок вещей во всем, ничего лишнего и тем более броского: постоянная однотипная прическа, часто темные, серые или коричневые (и близкие к ним) цвета в одежде.

Коричневый — цвет консервативности и сдержанности. Помните главную героиню фильма «Служебный роман» директрису Людмилу Прокофьевну? Ее внешний вид и поведение на работе являются примером проявления типичного эпилептоида: действия четкие и только по приказу, речь командная, внешний вид максимально сдержанный и строгий (даже цвета в одежде соответствующие), она изо всех сил старалась соответствовать правилам и нормам. Эпилептоид не только сам делает все по правилам, но и других заставляет соблюдать этот порядок.

Наряду с внешней скромностью в одежде, эпилептоида также характеризует спортивное телосложение, часто крепкое и атлетическое, но при этом с заметной асимметрией. Например, маленький рост и широкие плечи, или высокий рост, широкий таз и маленькая голова, или широкие плечи и очень широкий таз. Все эти признаки, конечно, только ориентировочны, на практике всегда существует множество вариаций.

Богатыри на Руси, образ которых очень хорошо отражен в советской мультипликации, имели эпилептоидный характер. Это четко прослеживается в их поведении, любви к чистоте и порядку в доме, заботе о собственном здоровье. Именно эти свои качества эпилептоиды стараются привить другим людям, потому что сами считают их необходимыми.

Жесты и движения у напряженных личностей четкие и сдержанные. Например, первый президент СССР Михаил Горбачев

говорил мягкими и обтекаемыми фразами, его жесты также были мягкие, открытые, руки спокойно опускались на животе, голова склонялась в сторону. Он внимательно слушал и как бы успокаивал собеседника. Его эпилептоидность слабо выражена.

Президент России Борис Ельцин — полная противоположность. Он как будто рубил плеча, наотмашь. Руки у него были сжаты в твердую ладонь, он орудовал ей, как топором, когда говорил четко и жестко. Ему, как ни странно, доверяли люди, они шли за этим уверенным в себе человеком с конкретно обозначенными позициями. Избирателям будто подсознательно хотелось, чтобы он защитил их, встал на их сторону. В этом заключался секрет того успеха Ельцина, который он со временем растерял. Однако это была уже другая история.

Президент Владимир Путин в прошлом был сотрудником спецслужб. Как вы думаете, возьмут на работу в комитет государственной безопасности человека с мягким и добродушным характером? Совершенно верно, не возьмут. Потому что только эпилептоид беспрекословно выполняет все приказы и четко следует инструкциям. Именно на эти качества делают ставку спичрайтеры и имиджмейкеры, представляя качества политиков как способность справиться с проблемами народа, а их самих — как защитников всей страны.

История госбезопасности нашей страны знает немало фактов и личностей, внесших большой вклад в дело сохранения порядка в государстве. Известный своей жестокостью и исполнительностью опричник царя Ивана Грозного по имени Малюта Скуратов — один из таких примеров. Слава о его службе распространилась по всей стране, сделав имя нарицательным. А ведь он делал только то, что требовалось от него по службе: нагнетал страх на заговорщиков и врагов царя. Если бы не справился он, тогда эту работу выполнял бы другой верный слуга (наверняка эпилептоид), и Малюта об этом, скорее всего, догадывался.

У каждого уважающего себя правителя имеется такой же преданный и беспрекословный исполнитель. В современном государственном устройстве он обычно занимает должности главного прокурора, главного судьи, министра внутренних дел или министра обороны. Лучше эпилептоида с этими обязанностями никто не справится, потому что в данном случае требуются исполнительность и защита не собственного мнения, а интересов государства.

Детский возраст

Стремление эпилептоида с детства заботиться о своем здоровье, чистоте и благополучии во многом упрощает жизнь его родителям. С самого раннего возраста такой ребенок заучивает «правильные» жизненные схемы: из книг и учебников, из наставлений взрослых и учителей, повлиявших на него. Ему удобнее оперировать готовыми алгоритмами, потому что он не склонен к изобретательству. Этот ребенок внимательно слушает наставления и нравоучения старших, воспринимая их как собственные мысли.

Если в семье кто-то из родителей старается рьяно поддерживать порядок, то ребенок заучивает данную модель поведения — и это формирует его отношение к миру: во всем должен быть порядок. Закрепление такой позиции происходит, когда значимый для ребенка взрослый (мать либо отец) выдает эмоциональную оценку ситуации, например очень злится и ругается, если в доме не убрано.

Такой была семья одного моего клиента, в которой оба его родителя поддерживали в доме порядок. Мать много сил тратила на уборку. При этом она давала понять детям, что очень устает от этого, но, несмотря ни на что, продолжала наводить чистоту. Отец запрещал детям заводить домашних животных, объясняя это тем, что от них будет грязно в доме. Такая атмосфера научила юношу сдержанности в эмоциях и желаниях, а также стремлению все содержать в определенном порядке.

В школе и других публичных местах эпилептоид знает, как нужно себя вести. Он — прилежный ученик, аккуратный, сдержанный, правильный, разве что немного угрюмый. Дома это может быть жесткий тиран, который доводит до слез своих родителей, бабушек, братьев и сестер. Домашние всегда считаются с их мнением. Эпилептоид умеет показать всем, что его мнение важно и решает многое.

Интересы эпилептоидов проявляются в спортивной сфере, но не только в олимпийских видах, таких как легкая или тяжелая атлетика. Соревнования их стимулируют быть сильнее, быстрее, ловчее остальных детей. Им приятно, когда тренеры хвалят их за силу и упорство в достижении цели. Однако гораздо важнее для них незабываемый вкус победы.

Эпилептоиды предпочитают увлечения, связанные с какими-то достижениями, например рыбалку или охоту. Им нравится и доставляет истинное удовольствие роль охотника или преследователя. Для этого у них имеются и соответствующая сила, и выдержка, и наблюдательность, и азарт. Наиболее азартные охотники, признающиеся, что ценят только силу оружия, — это люди с эпилептоидным характером.

Цели и задачи

Некоторые авторы также называют этот тип педантичным или дотошным и вязким, потому что одно из основных свойств человека с таким характером — это повышенная аккуратность, тяга к порядку, осторожность и пристальное внимание к деталям.

Вязкость проявляется в том, что человек погружается и застревает в своей мелочности, детальности и придирчивом отношении. Когда эпилептоид рассказывает что-то, он старается подробно описать все детали, слушатели часто теряют основную нить повествования, забывая, с чего все началось и к чему должно прийти. Это их раздражает, и они поторапливают рассказчика: давай, переходи уже к основной сути.

Одна моя клиентка, обладательница такого характера, была очень внимательна к мелочам. Она рассказывала, что могла уйти из дома по делам на несколько дней, а вернувшись, точно вспомнить, какая вещь на каком месте лежала, и определить, что изменилось. Итак, можно предположить, что основная задача эпилептоидного характера — сохранение порядка во всем, что его окружает.

Дома все их вещи сложены аккуратно и находятся на своих местах. Инструменты для ремонта — в отдельном месте, при этом каждый из них — в определенной коробке или на полке. Одежда рассортирована по категориям (носки, нижнее белье, верхняя одежда, брюки, туфли), все хранится отдельно друг от друга. На учебе или работе они соблюдают точно такой же строгий порядок.

К сожалению, эпилептоид способен только поддерживать этот порядок, но совершенно беспомощен в случаях, когда нужно создать что-то новое. Он будет помнить, что следует сделать по плану или приказу, какие-либо изменения замечает сразу, старается им препятствовать, возвращая прежний, привычный порядок.

Один мой знакомый тренер по айкидо был вынужден отлучиться во время тренировки. Чтобы ученики не сидели без дела, он попросил одного из них (естественно, самого надежного) провести занятие вместо него. Вернувшись чуть раньше, чем планировал, тренер не вошел в зал сразу, а немного понаблюдал за учениками. Проводящий тренировку ученик заслужил похвалу за абсолютно точное соблюдение порядка занятия. Только эпилептоид мог провести тренировку один в один, как его учили. Тренер решил дать возможность и другим ученикам опробовать на себе эту роль и увидел, что они забывали многие элементы упражнений, путали их местами или вообще отказывались от них.

Педантичность эпилептоида является результатом подозрительности, невероятной дотошности и постоянного стремления держать власть в своих руках. Из-за этого они нередко третируют

ют своих домашних придирками по поводу соблюдения чистоты и порядка.

Им проще оперировать знакомыми и понятными предметами, нежели пытаться принять новые условия и привыкать к ним. Все должно находиться под их контролем, а для этого нужен порядок. Они как будто живут по правилам волчьей стаи, в которой соблюдается строгая иерархия, а статус завоевывается силой.

Вязкость у эпилептоида развита из-за того, что он обладает недостаточно подвижной нервной системой, такова особенность этого характера. Эпилептоидный человек долго помнит старые обиды и как бы вязнет в прежних переживаниях. Если вы чем-то его обидели, можно не сомневаться, он будет помнить это всю жизнь или до тех пор, пока не разрешится проблема. Однако даже при урегулировании ситуации эпилептоид еще продолжительное время будет держать в памяти неприятный эпизод и возвращаться к нему в моменты тоски или злости.

Он и не отрицает, что обладает долгой памятью на происходящие в его жизни события. «Я обиды если не помню, то записываю» — эта поговорка иллюстрирует жизненную позицию многих эпилептоидов.

Они могут быть яркими жалобщиками, особенно в пожилом возрасте. Или им продали не то, что нужно, или не так улыбнулись, или на 5 копеек обсчитали. При любом удобном случае они потребуют книгу жалоб и напишут все, что думают об этом несчастном продавце или сотруднике, которому «повезло» их обслужить.

Преобладающее настроение эпилептоида психиатры старой школы называли злобно-тоскливым. Даже несмотря на нередкую веселость и кажущуюся непосредственность (при наличии истероидных или гипертимных черт в характере), эпилептоид постоянно наheckу. Наивно предполагать, что он когда-нибудь изменится.

В состоянии агрессии он всегда ищет виновных, чтобы наказать их «по всей строгости закона». Закон для него — это средство

достижения властных стремлений. У многих юристов, как защищающих (адвокатов), так и обвиняющих (прокуроров), преобладают эпилептоидные черты в структуре личности.

Если оказывается, что виновных нет и винить нужно только собственную персону, то обычно эпилептоиды вздыхают, скидывают руки и начинают говорить что-то вроде: «Ну что ж теперь поделаться?» Хотя для устрашения окружающих или подчиняясь правилам, они все же могут «побичевать» самих себя.

После окончания университета несколько лет мне довелось работать в качестве психолога в одном дошкольном учреждении. Детский сад посещали дети, имеющие трудности в развитии речи, такие сады еще называют логопедическими.

Раз в год весной в этом детском саду проходит набор детей в группы, в ходе него выявляется общий уровень развития детей, их речевое развитие и определяется дальнейший образовательный путь каждого ребенка. В учреждении для этого собирается психолого-медико-педагогическая комиссия (ПМПК) из специалистов разных профессий со всего района (психологов, врачей, логопедов, педагогов). Несколько раз в год к нам приходила в качестве логопеда одна женщина. Условно назову ее Клара Эдуардовна.

По внешнему виду она полностью подходила под описание типичного эпилептоида: серый строгий пиджак, длинная темная шерстяная юбка, скрывающая ноги и обувь полностью, волосы собраны в пучок, серьезное и даже немного суровое выражение лица дополняли большие очки в коричневой оправе. В таком виде она появлялась неизменно каждый год. Ни семьи, ни собственных детей у этой дамы не было. Наверное, поэтому она так стремилась к общению с ними.

Нужно сказать, что в процессе работы ПМПК возникают различные ситуации, ведь приходится взаимодействовать не только с детьми, но и с их родителями, выяснять много информации и в конечном итоге обязательно идти навстречу друг другу. Ведь родители

озабочены дальнейшим развитием своего ребенка. В результате работы комиссии решается то, куда пойдет ребенок: в обычный детский сад или специализированный; даются рекомендации родителям, как лучше и безопаснее для здоровья ребенка следует проводить с ним занятия; составляется заключение, с которым ребенок поступает в новое учреждение. В общем, педагоги и родители взаимодействуют друг с другом на благо ребенка, поэтому членам комиссии иногда приходится отступать от принятых правил, чтобы найти варианты, наиболее подходящие для конкретного ребенка и его семьи.

Как правило, родители находили общий язык со всеми педагогами, кроме этой дамы-логопеда Клары Эдуардовны. Она категорически не соглашалась менять образовательный маршрут ребенка, предписанный правилами, во всех видах нарушителей установленного порядка и настойчиво спорила. Дело принимало адекватный оборот только после того, как ей напоминали коллеги, что заключение комиссии носит лишь рекомендательный характер, а родители имеют право не соглашаться с ним и самостоятельно выбирать, как и где учиться их ребенку. Вот такая въедливая принципиальность, с которой регулярно приходилось работать. Должен сказать, что это было совсем нелегко.

Общение и взаимодействие

В общении с людьми эпилептоид бывает въедливым и дотошным. Его интересуют все мелочи, за которые он цепляется, и ни одну из них не упускает из виду. В беседе складывается впечатление, будто он пытается что-то выведать. Люди, которые предпочитают что-то не договорить, скрыть в разговоре с ним, начинают раздражаться и нервничать. Это еще больше возбуждает его интерес, потому что он чувствует появление каких-то белых пятен, которые обязательно нужно прояснить. Эпилептоиды хотят знать все, чтобы чувствовать себя в безопасности. Неизвестность их пугает, ведь они не могут ее контролировать.

Напомню, что в книге характеры расположены по уровню выраженности агрессии, эпилептоид не менее агрессивен, чем параноик, они в одинаковой степени выражают свою настойчивость и напористость в достижении своих целей. Эпилептоиды во всем предпочитают авторитарный стиль: в воспитании детей, в общении с людьми, в руководстве ими. Их агрессивность и подозрительность являются типичными чертами характера.

В спорах эпилептоиды часто переходят от сути обсуждения на личность человека. Осуждают и критикуют не столько действия и результат, сколько самого человека. Например: «Это вы недоглядели. Это вы виноваты». Из-за этого с ними мало кто любит обсуждать что-либо. К тому же часто эпилептоиды теряют над собой контроль и в порыве эмоционального накала могут не только словесно обидеть человека, но и, не сдержавшись, в состоянии аффекта ударить его. Потом они искренне могут сожалеть об этом или наоборот — будут уверены, что поступили правильно.

В процессе просмотра художественного фильма, журналистского расследования или криминальных новостей по телевидению эпилептоиды начинают ругать всех подряд, с ходу придумывая какое-нибудь изощренное наказание для провинившихся героев телепередачи или фильма. Казалось бы — незнакомые ему люди или придуманные персонажи, но эпилептоида уже не остановить. Пожалуй, лучше дать им возможность выплеснуть накопившуюся агрессию вербально на вымышленного, а не реального человека.

Спорщики из них получаются плохие, потому что они быстро забывают или не хотят знать правила ведения спора. Эпилептоиды в силу своего характера предпочитают авторитарный стиль общения. Только они точно знают, как им кажется, что и каким образом нужно делать.

Они вообще любят делить людей исключительно на хороших и плохих, видеть в них только черное или белое. Ведь гораздо сложнее считаться с особенностями каждого человека, прислу-

шиваться к нему, его чувствам, видеть в нем скрытые таланты и особенности. Для этого нужно иметь собственную выдержку и элементарное уважение к людям. Однако данные качества у большинства эпилептоидов отсутствуют. В этом нет их вины, человеческое сознание устроено таким образом, чтобы упрощать существование, делая жизнь менее энергозатратной. С такой упрощенной позицией легче идти в бой. Если ты видишь только плохие качества неприятеля, с ним проще воевать. Ты уверяешь себя, что борешься с врагом, и ни в чем больше не сомневаешься. Если начнешь думать, что у него тоже есть семья и маленькие дети, то сражаться с ним будет гораздо сложнее. Напомню, что эпилептоиды — это воины нашего времени.

Из-за такого врожденного свойства упрощать жизнь они часто становятся жертвами обмана. Хитрым людям легко ввести их в заблуждение, описав только отрицательные черты человека. Эпилептоид быстро возбуждается, проявляя агрессию и ненависть к врагам. Его трудно остановить, находясь в этом состоянии, он готов на все. Часто эпилептоиды не отдают отчета себе и своим действиям. Они и сами признают это.

Эпилептоид очень избирателен в общении с людьми и обычно не ошибается в них, а с возрастом накапливает богатый жизненный опыт.

Он никогда не доверится незнакомым, чужим людям. Изначально эпилептоид рассматривает только отрицательные стороны любого человека. Ему нужны бывалые друзья-товарищи, проверенные временем, общим делом и интересами. С ними проще общаться, обсуждать, делиться мнением. Среди них он чувствует себя в своей стае и может лучше управляться с делами, потому что не нужно тратить время на выяснение отношений.

Своим товарищам ему проще доверять, ведь каждого из них он уже лично проверил, и не один раз. Склонность проверять всех вокруг, боясь отступить от правил или допустить ошибку, — это характерная черта эпилептоида.

Особенностью мужской дружбы как раз является наличие проверенных временем отношений. Такая дружба обычно держится на воспоминаниях о том, как вместе что-то делали, где-то были, чем-то помогли друг другу.

Женская дружба основана на взаимном доверительном общении: я тебе свои секреты, а ты мне свои. Если женщина чувствует неискренность подруги, то дружба обречена на провал.

В начале любого общения эпилептоид, скорее всего, будет молча следить за тем, что происходит вокруг него, наблюдать за людьми. На подсознательном уровне он сразу отметит для себя: этот слишком суетливый, этот суровый, этот весельчак и слабак, а этого нужно уважать, потому что он сильный и может дать сдачи.

Примерно по такому же принципу он ориентируется и в отношениях. Дружить станет с теми, кого уважает, а кого не уважает, будет использовать как рабочую силу. Поэтому в общении с эпилептоидом важно учитывать эти особенности его характера. Не старайтесь войти к нему в доверие веселостью, наивностью или беспечностью. Таким людям он вряд ли станет доверять.

Зато за своих друзей эпилептоид стоит горой. Друзья для него — это те, на кого он может положиться, а за такое ощущение надежности он готов биться, если будет нужно, до конца. Ведь то, как мы относимся к окружающим, мы ждем и по отношению к себе.

Если друг подводит или не оправдывает надежд, то эпилептоид теряет, расстраивается, может озлобиться и перестает доверять этому человеку, долго помня нанесенную обиду. Он болезненно переносит предательство, потому что сам склонен быть верным и надежным.

Типично эпилептоидное поведение наблюдается у персонажа Дмитрия Дюжева в фильме «Жмурки» (режиссер А. Балабанов). Саймон признавал в любом споре только силу оружия, от этого казался глуповатым, но был верен дружбе.

Когда эпилептоид пребывает в угрюмом и злобном настроении, старайтесь разговаривать с ним спокойно, обстоятельно и неторопливо. Находясь в таком состоянии, он нуждается в покое.

Похвалите его (или ее) положительные черты: аккуратность, любовь к порядку, трезвость взглядов, стремление к справедливости. Об отрицательных чертах говорите без обвинительных интонаций. При доброжелательном обращении эпилептоид признает свои взрывной характер, несдержанность и раздражительность.

В коррекционных целях можно указать человеку на последствия его поведения, отметив особенности характера и объяснив, какой они могут нанести вред себе и другим людям. Поддерживая эпилептоида, помогите ему принять свои индивидуальные особенности и научиться отвечать за собственные поступки и чувства. Для него важно находить покой и утешение в любимом деле, избегать раздражающих ситуаций, стараться не употреблять алкоголь (эпилептоид вполне может попытаться заглушить свои переживания обильными дозами спиртного).

Главная проблема эпилептоида — неумение своевременно решать возникающие проблемы и конфликты, а также взрывной характер. Он (или она) не может сдерживать себя в приступе гнева, потому что накопилось слишком много негатива. Эпилептоидам не хватает сдержанности и порой уверенности в себе для обозначения нежелательного поворота событий в споре.

Им не следует торопиться с выводами, потому что они могут наломать дров в спешке, а потом будут горько сожалеть об этом.

Сильные и слабые стороны характера есть у любого человека, но для эпилептоида угрюмость и обидчивость — это скорее защита от неуверенности в себе. Поэтому поддержка и трезвый взгляд на свои особенности, а также поиск возможностей для повышения самооценки, только не путем унижения других, а за счет помощи нуждающимся в этом людям, — основа позитивных изменений в личности эпилептоида.

Можно часто слышать об обостренном чувстве справедливости эпилептоидов, так считают и они сами. В любых действиях они оперируют выученными правилами, нормами и стандартами и могут путать их с понятием справедливости. Она же, как известно, у каждого своя.

Совместимость с другими характерами

Союз с истероидом у эпилептоида возможен, если оба сумеют уступать и доверять друг другу. Истероид ценит полезные умения и работоспособность эпилептоида, но может буквально сесть ему на шею, если эпилептоид это допустит.

Истероиды склонны приукрашивать свою жизнь не только в вещах, но и на словах. Эпилептоид честен сам и того же ждет от окружающих, поэтому истероиду придется либо научиться быть правдивым, либо искать другого партнера.

Основу такого союза может составлять то, что истероиды (независимо от пола) любят красоваться перед окружающими, а эпилептоиды (также независимо от пола) предпочитают быть сильными покровителями-защитниками.

Так, женщина-истероид знает, что за ее спиной стоит крепкий мужчина, который защитит от любого посягательства, даже если она будет вести себя неподобающе. Ей это крайне приятно, она любит ощущать, что ради нее избранник готов пойти на все. В какой-то момент она может даже спровоцировать соответствующую ситуацию для активизации его ревности. Например, пофлиртует с кем-нибудь за соседним столиком в ночном клубе и потешит свое самолюбие, наблюдая за тем, как возлюбленный дерется за ее честь.

Эпилептоиду бывает сложно распознать тонкие игры, ведь сам он никогда не додумается до такого хитрого приема, это не в его стиле. Он привык руководствоваться честными правилами, прекрасно зная о своем силовом превосходстве, которое он тщательно тренирует, так, на всякий случай.

С параноиком союз возможен деловой и дружественный. Однако только до тех пор, пока эпилептоид остается исполнителем, ведь второго лидера параноик рядом с собой не потерпит. В общем-то, эпилептоиду это и не нужно. Он не лидер по натуре, а исполнитель. Он чтит начальство, потому что по всем правилам его приказ — это закон, который исполняется беспрекословно. Эпилептоид прекрасно разбирается в званиях и чинах, никогда не перепугает лейтенанта с полковником и всегда соблюдает положенную субординацию.

Руководители для него — это те, кто назначен законом и призван выполнять свои обязательства. Он не только сам глубоко уважает начальство, но и заставляет это делать всех окружающих. Такое искреннее выслуживание и неподдельная вера в предводителя нравятся параноикам, и они, поднимаясь по карьерной лестнице, не забывают эпилептоидов, потому что знают: на них можно положиться в трудную минуту. Чиновничий аппарат во многом держится на личной преданности, и все политические перестановки на самом деле связаны именно с этим. О предыдущих заслугах сотрудников администрации президента, как правило, известно мало. Однако их преданность руководству видна невооруженным глазом. В свою очередь параноики вознаграждают верных исполнителей за службу, предоставляя им всевозможные социальные и материальные блага.

С эмотивом и психастеником союз более или менее удачный. Эти характеры сходятся с эпилептоидом легко, так как позволяют ему реализовать себя. В таких семьях мало спорят, потому что на любой случай есть авторитетное мнение. Семьи, в которых муж — эпилептоид, а жена — психастеник или эмотив, можно считать традиционными. Эти психотипы обычно не мешают друг другу, у них схожие взгляды на жизнь. Психастеники-жены доверяют эпилептоиду, уважают его деловые качества. Эмотивная жена в выходной день будет просить детей вести себя потише, потому что папа сегодня дома и не дай бог ему что-то помешает.

Однако эмотив и психастеник легко могут оказаться под давлением эпилептоида, потому что ничего не могут противопоставить его силе. Все конфликты эпилептоид решает своим весомым мнением и личным примером.

Гипертиму будет трудно находиться под контролем и строжайшими установками эпилептоида. Они оба понимают, что живут один раз, но первый хочет брать от жизни все, не делая для этого ничего, а второй озабочен правилами и стандартными схемами бытия (иными словами, хлебом насущным).

Эпилептоид может не решаться на какое-то дело, если не уверен в его правильном и точном исполнении, он никогда не будет спешить. Для гипертима жизнь — это череда ошибок и успехов, взлетов и падений, он мало сомневается в своих начинаниях. Для дотошного эпилептоида такая порой наглая смелость непонятна и поэтому совершенно неприемлема.

Два эпилептоида могут мирно сосуществовать, если их жизненные ценности и приоритеты совпадают. Оба ценят дружбу и верность, оба выступают за традиционные отношения, но они должны суметь перешагнуть через эгоистические стремления и пойти на встречу друг другу, уступая, когда это потребует. Впрочем, у них это хорошо получается, если оба удовлетворены отношениями и знают, ради чего они стараются.

Ответственность

Человек с эпилептоидным характером способен нести ответственность за себя, свои поступки и то дело, которое считает важным и нужным. Он никогда не теряет рассудка, он не будет спешить в выполнении ответственного дела, а обязательно оценит свои возможности, отметит все минусы и недочеты, проанализирует их и не успокоится, пока не добьется своего.

Надежному коллеге эпилептоид будет доверять и полагаться на него. Не проверенному временем и жизненными ситуациями

человеку эпилептоид никогда не доверится полностью и постарается сократить контакты с ним.

Он обладает ответственностью и имеет хорошие организаторские способности. Близкие и родные знают, что на эпилептоида всегда можно положиться, о чем бы его ни попросили, он всегда сделает это точно и в срок. Проблемы могут возникнуть, когда другие люди, заметив его способности и выносливость, начинают перекладывать на эпилептоида свои заботы и ответственность.

Чтобы избежать подобных ситуаций, эпилептоидам необходимо научиться отстаивать личные границы и границы своей ответственности дипломатично, по существу дела.

Работоспособность и деловые качества

Эпилептоид — надежный и исполнительный сотрудник. В любой области он старается делать все по правилам и нормам, даже дорогу переходит исключительно на зеленый сигнал светофора. В работе они последовательно выполняют все положенные действия, строго по инструкции, от начала до конца. Книги читают с первой страницы и до последней, не пропуская ни предисловия, ни заключения.

Исполнительны они не из-за боязни наказания, а потому что так нужно, так правильно. Они знают, как должно быть, и не могут поступать иначе. Ошибок не прощают ни себе, ни другим.

Людам с таким характером даже страшно представить, что их будут отчитывать за какие-то недоделки и промахи. К таким ситуациям они не готовы и искренне теряются. Сдерживание своих эмоций — защита для эпилептоида в подобные моменты.

Любой человек не хочет оказаться в глупой ситуации, но для эпилептоида это страшнее всего. Сначала он не покажет вида, но позже накопленные обиды найдут выход в самый неподходящий момент. Эпилептоид сдержан и может терпеть долго, но в какой-то критический момент он срывается и становится неуправляем в своей

злости. Споры он предпочитает решать только силой. Рассуждения — не для него, ему нужны конкретика и четкость действий.

Эпилептоиды с детства любят животных, поэтому становятся отличными дрессировщиками. Некоторые мои клиенты с эпилептоидным характером говорили, что животные лучше людей, потому что в них нет подлости и лжи. Как видим, такая позиция возникает из-за желания все упрощать.

В каком-то смысле это даже полезно. Ведь именно лень является двигателем технического и бытового прогресса. Разве появились бы у нас пульты для телевизора, удобные кресла, бытовая техника, если бы не наша врожденная лень и желание упростить свою жизнь? Мы бы жили, как и предки, в пещерах, готовили на костре, спали на земле, охотились с помощью палок, были грязными и больными. Можно смело сказать, что лень заставляет человека не только упрощать свой быт, но и делать его комфортным.

Основные деловые качества эпилептоида — исполнительность, признание силы и управление ею, склонность к чистоте и порядку, систематичность мышления, желание управлять ситуацией. Эти черты лучше всего подходят для работы врачом, охранником, контролером, полицейским, прокурором, администратором и т. п. В жизни эпилептоид чаще всего выбирает эти профессии потому, что чувствует в них свое призвание.

Память у эпилептоида сильная, но механистическая. Внимание обращено либо на вещи и предметы, либо на соблюдение правил (а не на живого человека с его особенностями), опять же механистическое. Поэтому профессии, где необходимы сочувствие к людям или смекалка и креативность, им не подходят.

Здоровье и ресурсы

Обладая достаточно крепким здоровьем и врожденной внутренней энергией, эпилептоиды тем не менее не будут растрчивать их впустую. Обычно они стараются равномерно и неспешно расходо-

вать свои силы. Большие энергетические затраты у них с трудом и очень медленно восстанавливаются.

Любовь к спорту и правильному распорядку во всем помогает эпилептоидным личностям укреплять свой организм, приучая его к выносливости и стойкости. Они редко болеют, но если это случается, то обычно тяжело переносят болезнь «на ногах».

Привычка сдерживать себя, даже во время сильной боли, возникает из-за страха потерять контроль над ситуацией. Мы же помним, что эпилептоиды стремятся все и всех контролировать. А ведь если болезнь не обнаружить сразу и не начать своевременное лечение, то можно сильно навредить своему здоровью. Эпилептоиды с детства не любят болеть, в отличие от других детей, которым обычно нравится отлынивать от учебы. Эпилептоиды знают, что отличные результаты даются не просто так, а через тяжелый труд, поэтому стараются не терять времени зря.

Эпилептоиды — самые чистоплотные из всех психотипов. Принимать душ они могут по несколько раз в день. Это, кстати, один из ключевых признаков данного характера. Если одежда случайно загрязнилась, они стараются как можно скорее переодеться в чистое белье. Это во многом способствует сохранению их здоровья.

В этом характере вслед за чистоплотностью может проявляться брезгливость. Бывает так, что человек терпим к какому-нибудь животному, но крайне брезглив к другому человеку. Эпилептоиды любят животных больше, чем людей.

Принадлежность к полу

Эпилептоидные черты характера достаточно распространены, вероятно, потому что оказываются полезными в любые времена и в любом обществе, помогая человеку сохранить себя, выжить в непростых ситуациях и взаимоотношениях с окружающими. Они, скорее всего, являются неким рудиментом, доставшимся нам от поведения предков — охотников и воинов.

Эпилептоидный — это мужской характер, с присущими ему жесткостью, выдержкой, силой, требовательностью к себе и окружающим, аккуратностью и дотошностью в сохранении своего имущества и здоровья. «Нам чужого не нужно, но и свое не отдадим» — характерная поговорка для этого характера, как и слова великого Александра Невского: «Кто с мечом к нам придет, тот от меча и погибнет. На том стояла, стоит и стоять будет земля русская!»

Как и любой другой характер, эпилептоид имеет и достоинства, и недостатки. На негативном полюсе характера появляются излишняя вьедливость, слепая исполнительность, мелочность, придирчивость и злопамятность.

Опыт работы с людьми показывает, что эпилептоидными чертами обладают более 70 % мужчин и около 30 % женщин в России. Наиболее распространен он среди женщин-спортсменок. Они подсознательно выбирают спорт как главное дело жизни, потому что именно там могут проявить себя и особенности своего мужественного характера.

Некоторые женщины имеют мужской тип телосложения, однако у них вероятность быть обладателем эпилептоидного характера невелика. Возможно, на эту тему проводились какие-либо исследования, но мне они неизвестны. Вероятно, многое будет зависеть от социальной среды, в которой живет такая женщина, и наличия в ее характере другого компонента (истероидного, эмотивного или иного).

Гормональные препараты сильно влияют на формирование мужского типа личности у женщин. В этом случае они начинают проявлять не только внешние признаки (такие как смена тембра голоса), но и настоящий мужской характер с преобладанием эпилептоидных черт.

Страх

Потерять контроль над ситуацией для эпилептоида страшнее всего. Этот страх проявляется в стремлении контролировать окру-

жающие вещи и людей. У такого человека все должно оставаться на своих местах, этот порядок он и будет соблюдать.

За такие качества их и ценит начальство, помогая двигаться по карьерной лестнице, но от этого могут страдать близкие люди. Например, жена, которая ждет любимого мужа с работы, а он постоянно задерживается, потому что должен выполнить все рабочие планы. Он чувствует свою ответственность и не может поступить иначе, не видя другого выхода, кроме как оставаться в нерабочее время. Исполнительность — это результат желания сохранять порядок и следствие страха его нарушить. Даже если хаос станет всеобщим правилом, эпилептоид будет его блюсти, потому что так нужно.

Многие мои клиенты — носители выраженных эпилептоидных черт — рассказывали, что самое страшное для них — это оказаться не готовыми к ситуации. Например, в учебном заведении студенты-эпилептоиды боятся быть не подготовленными к опросу преподавателем. От стыда и страха они готовы провалиться сквозь землю. Часто на вопрос: «А что в этом страшного?» они не могут дать внятного ответа.

Для них страшна сама ситуация выговора, наказания или низкой оценки, и этот страх совершенно иррационален, то есть не поддается объяснению. Быть не готовым — для эпилептоида означает попасть в число неудачников (к таковым они себя не причисляют), потерять контроль над происходящим. Из-за этого они чувствуют себя слабыми и несостоятельными. Такая принципиальная жизненная позиция стимулирует их лучше готовиться к занятиям в школах и институтах. Поэтому среди эпилептоидов встречается довольно много отличников и твердых хорошистов.

Конечно, бывают среди них и троечники, и двоечники, но в гораздо меньшей степени. Можно предположить, что в таких случаях эпилептоид просто оказался не в той среде. Это значит, что ему обязательно нужно искать свое дело. Найдя свое истинное предна-

значение, место в жизни, эпилептоиды становятся очень хорошими работниками. От прежнего «плохого ученика» не остается и следа.

Рекомендации психолога

Если у себя в характере вы заметили преобладание эпилептоидных черт, то начните развивать полезные качества и корректировать мешающие адаптации к жизни. Это сделать совсем нетрудно.

Старайтесь контролировать эмоции, не перегружайте себя делами, берегите нервную систему. Негативные мысли и чувства могут разрушать отношения с близкими людьми и ваше самочувствие.

Помните, что при благожелательном отношении к окружающим вы будете иметь больше союзников, чем противников. Хотя, конечно, такой совет может остаться не замеченным эпилептоидным человеком, который не понаслышке знает обо всех проявлениях человеческой природы. Ему кажется, что уж он-то точно чувствует, видит всех негодяев и понимает, как с ними нужно поступать.

Наверное, вы часто замечаете отрицательные проявления, видите негативные стороны и неприятное вам поведение других людей. Однако для кого-то этот человек может быть самым дорогим и любимым. Для кого-то он — самый нежный, самый важный на земле, чья-то мать или чей-то отец. Делать скоропалительные выводы — проще всего. Легко судить о человеке, не зная его достаточно хорошо. Если вы не поделили с ним что-то, постарайтесь понять его, посмотреть на ситуацию его глазами. Не исключено, что он сделает то же самое по отношению к вам.

Когда люди не только учитывают свои интересы, но и умеют понимать окружающих, тогда и конфликтов становится меньше. Враждебный мир оправдывает ожидания того, кто именно так на него и смотрит. Научиться смотреть на мир любящим взглядом не просто, но вполне реально.

В снижении агрессии очень хорошо помогают физические нагрузки, спорт. Избавлению от накопившейся злобы и усталости

поспособствует какой-нибудь вид искусства, например рисование или спокойная музыка.

В конце концов разорвите в клочки лист бумаги или закройте в ванной, включите воду и покричите. Уединенность поможет расслабиться, поэтому можно выбраться в лес и, погуляв там, отвлечься от проблем.

Постарайтесь полноценно отдыхать, здоровый сон играет важную роль. Определите, сколько часов вам необходимо спать, чтобы чувствовать себя отдохнувшим. Не пренебрегайте дневным отдыхом. Бывает, что человеку достаточно от 30 минут до одного часа дневного сна, чтобы восстановить силы.

Учитесь мыслить позитивно. Ставьте перед собой реальные цели. Закройте глаза, представьте, что работа уже сделана и вы наслаждаетесь полученным результатом. Задержитесь на этих ощущениях, запомните их.

Позитивный взгляд на мир не является врожденным качеством всех людей. Однако каждый может поставить перед собой такую задачу. Сначала она будет казаться неестественной, но постепенно вы привыкнете. Главное — захотеть.

Вы желаете во всех делах быть успешным? Хотите стать самым главным начальником? С ранних лет усваивайте, буквально заучивайте правила, никогда и нигде их не нарушайте. Выполняйте все строго по инструкции. Устройтесь простым разнорабочим, через несколько лет безупречного труда вы подниметесь на ступеньку. Может быть, за это время ваши трудолюбие и исполнительность заметят, тогда вы получите реальное повышение. Сохраняйте форму, не нарушайте дисциплину, ни в коем случае не компрометируйте себя. Когда-нибудь вам достанется заветное место начальника. Дерзайте, но не думайте, что будет легко.

Истероидный характер

Истерия — великая притворщица.

*Эмиль Крепелин,
немецкий психиатр*

Внешние признаки

Истероид всем своим внешним видом и поведением напрашивается на комплимент. Он в конце концов его всегда получает, потому что с самого детства усвоил всю прелесть похвалы. Он в ней нуждается, это его главная потребность и слабость. Истероид пытается всех убедить в своей исключительности, в которую он искренне верит.

Эрих Фромм, замечательный философ, писал, что все люди испытывают потребность в любви, а психолог Абрахам Маслоу называл это «потребностью в признании и уважении», которая занимает важное место в пирамиде потребностей человека. Все мы, люди, понимаем, что кому-то в этой жизни должны быть нужны. Это помогает нам жить, придает уверенности в себе. Ради получения этого ощущения истероид и действует.

Адекватному истероиду для удовлетворения потребности во внимании достаточно родных, близких или, например, коллег по работе, то есть узкого круга людей, с которыми он общается ежедневно. Акцентуированному истероиду потребуется внимание зрительного зала, прохожих на улице, спешащих по своим делам. Ради этого он может выбрать карьеру актера или певца, а если не станет артистом, то будет разыгрывать эмоциональные сцены

на людях. Этого ему будет достаточно. Однако психопатичному проявлению этого характера необходимо рукоплескание миллионов или даже овации и обожание целого мира. Он готов пойти на все, чтобы получить это. В данном варианте кроется главная опасность, потому что в таком стремлении у психопата нарушена адекватность действий, он легко может причинить вред как себе, так и окружающим людям.

Поведение многих мировых звезд сцены подтверждает эту теорию. Бритни Спирс завуалировала свою акцентуацию, как могла, под социально приемлемую карьеру певицы и не остановилась, когда решила «получить весь мир к своим ногам». Однако она сорвалась и скрывать свою истинную натуру уже не смогла. Увлечение наркотиками усугубило положение, ведь их воздействие только усиливало психопатические приступы. Посещение хорошего психотерапевта помогло исправить ситуацию. Вроде бы все закончилось благополучно для нее самой и ее семьи.

Вы сразу узнаете человека с истероидным компонентом в характере, не заметить его очень сложно. В одежде такие люди предпочитают яркие и броские цвета. Всевозможные шляпы, шарфики, перья, банты, большие значки, высокие сапоги, обувь на платформе (причем независимо от пола человека) — это все признаки истероида, которые им же и были введены во всеобщий гардероб.

На теле у людей с истероидным характером могут красоваться татуировки, которые они обязательно выставляют на всеобщее обозрение с целью обратить на себя внимание. В последнее время тату стали скорее модным увлечением, чем информативным посланием, как это было всегда, со времен индейских племен, которые их стали делать первыми. Чем больше татуировок на теле человека, чем они ярче и крупнее, тем более сильно выражена истероидная основа в характере человека. Желание украшать себя говорит об истероидных чертах личности, а вот избыток тату уже свидетельствует о патологии в характере человека. Например, известно множество

случаев, когда люди полностью покрывали свое тело татуировками и получали благодаря этому известность. К сожалению, это единственное, в чем они могут проявить себя, чтобы удовлетворить истероидное стремление к славе. Неадекватность таких людей проявляется в том, что они не понимают: возможно, в какой-то момент возникнет необходимость отказаться от татуировок, но сделать уже будет ничего нельзя. В каком-то смысле это выражение их подсознательного протеста: «Вот, смотрите, я против ваших правил. Я не такой, как все». Очень похоже на проявление подросткового максимализма. Хотя, конечно, это дело человека — как ему самовыражаться. Каждый выбирает свой способ и ответственность за это несет тоже самостоятельно.

Истероидам свойственно впадать в крайности: они либо предпочитают яркие цвета в одежде и массивные аксессуары, либо выбирают подчеркнуто серые, темные тона, чтобы «не выделяться». И добиваются этим все того же демонстративного эффекта, потому что именно на этот контраст и обратят внимание окружающие.

Еще одна отличительная черта таких людей — они всегда ищут свое отражение, чтобы полюбоваться собой. В витрине магазина, в зеркале, в отражении воды — где бы ни находились истероиды, они обязательно постараются взглянуть на себя. Вдруг локон не так лежит, рубашка выбилась или тушь размазалась. Даже во время важного разговора истероид, заметив, что находится перед зеркалом, непременно оценит свой внешний вид и, если что-то не так, начнет прихорашиваться.

Во внешнем проявлении истероидных черт часто преобладают ярко-розовый или желтый цвета. Вообще считается, что розовый — цвет инфантильности, то есть детскости, несформированности личности. Не зря его так полюбили гламурные девицы и парни. Он очень хорошо отражает их незрелую жизненную позицию и поведение. Они часто зависят от родителей или состоятельных мужей, не желают самостоятельно зарабатывать себе на жизнь, предпочитая

проводить время в увеселительных заведениях, развлекаясь в том числе с помощью алкоголя или наркотиков.

В отношениях с людьми такая незрелость проявляется в мимолетности контактов, нежелании поддерживать долгие взаимоотношения и создавать прочные семейные союзы. Ведь настоящие отношения предполагают работу над собой и умение учитывать не только свои желания, но и желания партнера, любимого человека.

Если истероид захочет привлечь чье-либо внимание в людном месте, он начинает заметно повышать голос, активно жестикулировать, перебивать собеседника, демонстрируя собственную значимость.

Детский возраст

В основном истероидность — это женская черта, но у мужчин, воспитанием которых в детстве занимались женщины, также часто встречаются характеры с истероидным компонентом. Они формируются на примере поведения, который им подают истероидные матери, тетки, бабушки, сестры, участвующие в воспитании.

Истероид в детстве — почти всегда любимчик семьи, он привык находиться в центре общего внимания. Им восхищаются родители, родственники, друзья родителей, соседи. Все внимание окружающих приковано только к нему, его хвалят, подчеркивают (заслуженно и незаслуженно) все достижения. В какой-то момент он понимает, что не может жить без этого внимания, и тогда начинает делать все возможное, чтобы получить желанную похвалу.

В детском возрасте истероид рассуждает так: я сейчас помою полы, сделаю уборку или приготовлю поесть — мама обрадуется и меня похвалит. За этим стоит не искреннее желание помочь родителям, а необходимость получения награды в виде признания заслуг. В психологии такая выгода называется вторичной. Иными словами, это не явная выгода в виде денег, сладкого угощения или игрушки, это приятная награда для самолюбия человека, которая позволяет почувствовать себя значимым.

Когда ребенок делает что-то ради получения такой выгоды — похвалы, мы можем сделать вывод, что у него воспитывается истероидный характер.

Родители могут сами провоцировать детей на такое поведение, пытаясь завоевать их сердце с помощью покупок и подарков, овеществляя таким образом свою любовь к ребенку. Дети, естественно, быстро привыкают к тому, что за каждый поступок их ждет награда, а про элементарные чувства забывают. Когда же родителям становится необходима помощь и поддержка любимого дитяти, тот начинает требовать (часто в приказном тоне) награды или компенсации за каждый свой шаг. Родителей это возмущает: «Как же так, ведь мы для тебя делали все, а ты вот как поступаешь».

Вины ребенка здесь нет. Он просто усвоил родительский урок, что за каждое действие должен получать награду в виде какого-то предмета. Вот и следует теперь тому, что в него когда-то вложили. Если вы хотите к себе нормального отношения, не овеществляйте родительскую любовь, дарите больше добрых слов и крепких объятий, пусть они станут главной наградой для вас и вашего ребенка, тогда он усвоит правильные отношения независимо от своего характера, и таких эгоистических проявлений, возможно, удастся избежать.

Цели и задачи

С греческого языка слово *hystera* переводится как «матка, детородный орган женщины». Первыми врачами были греки, а в древнегреческой медицине было распространено мнение, что причиной всех женских болезней являются заболевания матки. Для истерии как болезни характерны демонстративность в поведении и выраженные эмоциональные реакции, такие как смех, крик, плач, а также мышечные судороги и повышенная сексуальность. В те давние времена считалось, что воспаленная матка бродит по телу женщины, вызывая эти симптомы. Отсюда и появилось название для демонстративного характера человека.

До Фрейда, то есть до начала XX века, истерия считалась исключительно женской болезнью, пока сам мэтр не признался однажды, что обладает в характере истерическими чертами.

Истероид — актер по жизни. Для него жизнь — игра, а окружающие его люди — зрители. Поэтому для него очень важно мнение людей о нем самом. Он может осознавать, что это мешает ему спокойно жить, но снова и снова возвращается на прежние жизненные позиции и ждет внимания окружающих.

Ориентация на мнение других людей порождает зависимость и отсутствие удовольствия за сделанный самостоятельно выбор. Отсюда — неуверенность истероида в себе и, в качестве защитного механизма, доступного ему, наигранность и неестественность в поведении. Они поступают так, чтобы скрыть внутренние переживания по поводу своей неполноценности.

Истероидные актрисы часто рассказывают в интервью, что они в жизни очень ранимы, но на сцене и в обществе вынуждены играть совсем другую роль, потому и страдают.

В современной культуре (киноискусстве, литературе, живописи и т. д.) закреплено понятие о крепкой дружбе. Часто люди с истероидным компонентом не могут стать надежными друзьями, потому что рассматривают партнера как предмет для достижения своих целей путем манипуляций. Люди для них опредмечены и имеют какие-то определенные функции, которые истероиды могут из них извлечь. Такое восприятие ни в коей мере не способствует налаживанию доверительных отношений и формированию дружеских симпатий. Ведь окружающие чувствуют и в какой-то момент начинают отчетливо понимать, что их используют. Вряд ли осознание этого кому-то будет приятно.

В результате истероиды убеждаются в том, что взаимоотношения с людьми не складываются у них в крепкую дружбу, которой им так хочется. Они не могут понять, почему их жизнь

не похожа на жизнь друзей из какого-нибудь сериала или книги. Из-за такого ощущения внутренней пустоты они могут впадать в депрессию, а чтобы выйти из нее, обращаются за помощью к специалисту.

Общение и взаимодействие

Разговор во время общения истероида идет в основном вокруг него самого по схеме: «Привет, как дела? А у меня такие новости!» Не дав собеседнику и слова вымолвить, он продолжает рассказ о себе.

Если истероид не хочет общаться с каким-то человеком в компании или видит в нем конкурента, претендующего на его славу, то постарается его всячески унижить, но сделать это сможет только на уровне общения. Он будет не обращать внимания, перебивать, высмеивать и т. д. Так истероид защищает от собственного ему страха остаться не замеченным и не признанным окружающими. Однако если их самих игнорируют, то они сильно переживают, чувствуют себя уязвимыми и несправедливо обиженными.

Для чего истероид строит отношения с людьми? Он должен нравиться, быть в центре внимания, для него это крайне важно. В этом эгоистическом стремлении истероид может переступать через людей и нормы морали. Чем сильнее выражены инфантильность и истероидность, тем в большей степени проявляются небрежное отношение к окружающим и эгоизм. Здесь существует прямая зависимость. Таким образом, получается, что истероидные личности в принципе контактные, но только если получают необходимую порцию внимания в свой адрес. То есть именно эту цель они преследуют в общении с людьми.

Многим людям внимание приятно, но истероиды готовы закрывать глаза даже на откровенную лесть. Чувствуя, что им лгут, истероиды могут сказать: «Вы мне льстите», всем своим довольным

видом показывая, что имели в виду: «Да-да, льстите мне еще». Они легче относятся ко лжи других людей, потому что сами склонны быть неискренними.

Из-за стремления выглядеть наилучшим образом истероид пытается всем угодить, чтобы оправдать ожидания других людей. Руководствуясь обычной логикой, это трудно понять, но такова его стратегия. Истероиды наивно полагают, что так они предстают в глазах окружающих в более выгодном свете. Для этого они могут приврать, пообещать что-то. Пустить пыль в глаза — любимая «фишка» истероида.

Бывает, что человек понадеется на него, а в самый последний момент ложь вскрывается и получается, что ожидания оказались неоправданными, а обещания невыполненными. Вроде бы никто не виноват, но у людей остается крайне неприятный осадок от такого общения. Адекватный истероид может сделать из этого правильный вывод и в дальнейшем не допускать подобных вещей, а вот акцентуированный — вряд ли.

Акцентуированный истероид подвержен смене настроения, и только от его настроения зависит, как он будет выглядеть и как будет себя вести. Если он хочет казаться солидным, например, как эпилептоид, то будет играть эту роль по всем правилам. Если он хочет казаться умным, как какой-нибудь знакомый шизоид, то он станет читать серьезную литературу, употреблять в разговорах сложные фразы из книг, всячески подражая товарищу. Если, по его мнению, главным признаком ума являются очки, то он начнет носить их. Чтобы ему поверили, он заранее имитирует плохое зрение, жалуется, что стал хуже видеть. Получив заветные очки (как признак ума), он возомнит себя, скажем, писателем. Наденет шелковый халат в выходной день, сядет в кресло-качалку, пожует кончик карандаша, но дальше броского названия «будущего произведения» дело не пойдет. Эта роль истероиду не подходит, и со сменой настроения меняется и его маска. Терпения играть одну

роль истероиду не хватает, поэтому он сбрасывает с себя чуждую серьезность, как только она ему надоедает.

Адекватному человеку с демонстративным характером приходится подавлять многие свои желания, которые не соответствуют принятым нормам. Так, в обществе не поощряется сексуально развязное поведение, и истероидам приходится подавлять его в себе, защищая свое сознание и психическое здоровье от эмоциональных перегрузок. Причиной этого является также то, что они стремятся быть «хорошими» в глазах других людей.

Однако, как известно, подавленные желания не исчезают, а лишь уходят в глубины подсознания и со временем все равно проявляются в поведении человека. Например, во флирте с людьми противоположного пола. При этом сам демонстративный человек не подозревает о том, как его воспринимают окружающие. Осознание того, что такое поведение может провоцировать другого человека на интимную близость, оказывается для него (нее) открытием.

Психопатичный истероид помимо смен настроения может быть агрессивен к тем, кто, по его мнению, слабее. Алкоголь или наркотики усугубляют состояние психики любого психопата, и истероиды — не исключение. Однако истероидная злость не так страшна, ее силы хватает лишь на то, чтобы надуть пузырь страха, навести на всех ужас поведением «бывалого бандита», «крутого братка», за которым в реальности вместо «крыши» прячутся неуверенность и трусость. Это, конечно, ни в коем случае не означает, что нужно идти и срывать с него маску. Просто важно помнить о том, что почти все его обещания пусты, и не ожидать конструктива. Постарайтесь выслушать его, дайте ему (или ей) возможность поделиться с вами тем, что так хочется рассказать, и вы станете для них самым лучшим другом.

В одном руководстве по личной безопасности я отметил справедливое замечание автора о том, что нормальное и естественное отношение посторонних людей — это плохо скрываемое безраз-

личие к вам. Истероиду же необходимы внимание и поощрение окружающих, поэтому он может не понимать, что большинству людей все равно, во что он одет и как он выглядит.

Одна моя клиентка очень сильно переживала из-за того, что не могла подобрать себе одежду для выхода на улицу, ей казалось, что она выглядит некрасивой. Она постоянно приговаривала: «Опять мне нечего надеть», имея в виду отсутствие в своем гардеробе именно привлекающей внимание одежды. На консультации я задал ей несколько уточняющих вопросов. Что она думает об окружающих, выходя на улицу? Все ли детали замечает в их одежде? Отвечая на эти вопросы, девушка поняла, что сама она мало обращает внимания на то, как выглядят другие люди, потому что в основном озабочена своим видом.

— *Может ли быть так, что и другие люди не обращают на ваш внешний вид никакого внимания?* — спросил я.

— *Думаю, что может,* — ответила она.

— *Тогда зачем вам переживать из-за этого?*

Для истероида типична поговорка: «Сам себя не похвалишь, никто не похвалит». Истероиды стремятся быть у всех на виду и получать одобрение окружающих в любой ситуации.

Истероид трудно переносит, когда кто-то оказывается лучше его. Они — настоящие завистники, и чужой успех переживают как собственное поражение. Причиной тому является не обделенность похвалами или любовью, просто истероиды воспринимают мир как нечто вращающееся только вокруг них. Сама мысль, что кто-то другой может получить больше внимания, кажется им оскорбительной.

Хорошо, если это подталкивает их к самосовершенствованию и стимулирует стремление быть лучше. В каком-то смысле такой соревновательный дух даже полезен, если человек имеет адекватный склад личности, может признать свои ошибки и постарается исправить их. Если же цели истероида неадекватны, то он будет

только завидовать или, что еще хуже, постарается отомстить победителю.

Агрессивность истероидов чуть менее выражена, чем у предыдущих психотипов (параноика и эпилептоида), но они могут не менее активно отстаивать свою правоту, особенно если дело касается их интересов.

Совместимость с другими характерами

Истероид, чувствуя свою слабость и несостоятельность во многих делах, ищет среди партнеров более сильных духовно и более выносливых людей, он хочет быть под их защитой. На эту роль лучше всего подходят паранойяльный и эпилептоидный характеры.

Независимо от пола эпилептоид для истероида — это жесткий отец. Вместе с тем мужские черты эпилептоида очень хорошо дополняют женственность и детскость истероида. Эпилептоид является ориентиром для истероида, примером для подражания. Главенствующую роль в таком союзе играет эпилептоид — тоже независимо от пола партнеров. Он всегда будет исправлять ошибки истероида, учить его жизни, заставляя прислушиваться к своему мнению и контролировать все его (или ее) шаги. Истероиду в какой-то момент могут надоест мелочность и придирчивость эпилептоида. В этом случае между ними возникают конфликты.

Такой была одна пара, пришедшая на семейную консультацию. Жена жаловалась на то, что после свадьбы муж продолжает красоваться перед другими женщинами, коллегами на работе. Постоянный флирт супруга ей был абсолютно не по нраву. Заигрывания с противоположным полом она пресекала моментально, в довольно резкой и грубой форме. Муж не видел в этом ничего плохого, для него было совершенно нормально играть роль успешного красавца, и он был недоволен тем, как жена осаждаст его при других людях. Чувствовал себя он от этого неловко.

В паре истероидов обоим партнерам некомфортно, так как они оба стремятся завоевать внимание окружающих. Первоначальный союз вряд ли окажется долгим и прочным. Не секрет, что, например, в актерской среде браки некрепкие и часто распадаются как раз из-за желания нравиться окружающим и неумения уступать друг другу.

Часто истероидные артисты путают свои роли и личную жизнь, подменяя одно понятие другим. Да, актерами они могут быть хорошими, но дома они все те же истероиды. Хотя в целом они способны научиться уступать, доверять и помогать друг другу, когда понимают пользу отношений, когда семья становится для них источником вдохновения и оправдывает совместные ожидания.

В дружбе двух истероидов конфликты возникают на той же почве. Две знакомые девушки поехали отдыхать в жаркую страну. Обе — носительницы ярких истероидных черт характера. Одна и другая любят устраивать фотосессии, красоваться перед объективами фотоаппаратов. Обе ищут вдали от своих мужей приключения с горячими местными мужчинами. Однако в первый же день их отпуска начинаются конфликты и обиды. Как одной, так и другой кажется, что подруга слишком много времени уделяет себе и не обращает на нее никакого внимания. Обе хотят выглядеть лучше и сексуальнее всех вокруг.

В семейных союзах двух истероидов могут быть свободные сексуальные отношения, когда каждый из партнеров стремится повысить свою самооценку за счет расширения сексуальных связей.

Измены и проблемы в сексуальной жизни случаются, когда партнеры живут не реальной жизнью, а выдуманными или чужими стандартами. В этих случаях рождается недоверие или пропадает интерес к супругу.

С шизоидом отношения строятся с обязательным разыгрыванием показательных драматических сцен. Истероид выплескивает то, что

у него внутри, а шизоид дает ему такую возможность. Наблюдает он за игрой истероида либо с интересом, либо без, будучи при этом погруженным в свой внутренний мир. Если такая жена устраивает на рынке или в магазине скандал с криком и переходом на личности, то муж-шизоид будет в это время увлеченно рассматривать рыболовные снасти в соседнем ларьке. Муж на своем полюсе, жена — на своем. Деловые отношения между истероидом и шизоидом вполне возможны, потому что предполагают хотя бы временный отдых таких партнеров друг от друга. Кроме того, имеется возможность не нарушать личные границы коллеги и уважать его жизненную позицию из-за формальности деловых отношений.

Психастеники обычно сторонятся ярких, шумных истероидов, им не понятны мотивы такого демонстративного поведения. Психастеник критичен по отношению к истероиду, это его самозащита, потому что он напуган. Истероида в свою очередь раздражают нерешительность и тревожность психастеника, так как сам он не обладает достаточным запасом уверенности и точно так же нуждается в ней. В таком союзе никто не получит ожидаемого результата, для этих отношений прогноз неблагоприятный. Психастенику и истероиду лучше держаться на некотором расстоянии друг от друга, ограничиваясь деловыми контактами.

С гипертимом у истероида вполне возможен неплохой союз. Оба желают веселья и приключений. Шумные компании — обычное времяпрепровождение в таких браках. Помешать им может либо внезапно возникшая рассудительность истероида, обусловленная страхом потерять здоровье, либо мнение значимых для них людей, либо отсутствие финансовых средств из-за нежелания обоих много работать.

В деловых отношениях такие характеры плохо совместимы, потому что оба не хотят трудиться на благо общего дела. Гипертим все откладывает на потом, а истероид берет с него пример. В итоге остаются только воспоминания о совместных кутежах.

Чтобы лучше понять проявления разных характеров, рассмотрим такой пример. К трем девушкам (истероиду, психастенику и параноику) подходит молодой человек приятной внешности, предлагает познакомиться и обменяться телефонами.

Истероидная девушка приятно удивлена — она чувствует к себе внимание и готова, получив эмоциональное удовлетворение, продолжить разговор и дать номер телефона, возможно, немного поколебавшись. Приятная лесть и улыбка от молодого человека победят ее нерешительность.

Паранойяльная девушка, осмотрев юношу с ног до головы, скорее всего, оценит, чем он может быть полезен в ее делах, и если решит, что ничем, то отведит его так, что может отбить у парня навсегда интерес знакомиться на улице.

Психастеничная девушка от предложения познакомиться с неизвестным ей парнем точно откажется. При этом она всем своим видом будет показывать растерянность, беспомощность, стыд, страх и желание убежать куда глаза глядят — причем все это одновременно. Скорее всего, такая дама вспомнит непреложную истину, что если молодой парень так легко знакомится и дает свой номер телефона, значит, он делает это и с другими девушкам. Следовательно, он ненадежный. Сделав такой вывод, девушка-психастеник отделается молчанием или вообще, испугавшись, поспешит уйти.

Истероиды могут становиться жертвами обмана противоположного пола. Мужчины, обращаясь за помощью к психологу, рассказывают истории, в которых женщины обманом входили к ним в доверие, а потом бросали, потому что понимали, что их цели в жизни не совпадают.

Если бы они не занимали хвастливо-эгоистическую позицию, старались понять человека, с которым собираются строить совместную жизнь, то, возможно, многих недоразумений удалось бы избежать. Тогда они смогли бы своевременно понять, что их цели

с партнером расходятся и они совершенно разные люди. Для этого прежде всего нужно перестать быть эгоистом.

Ответственность

Истероиды любят брать на себя ответственность, вернее — любят делать вид. В реальности выполнять взятые обязательства они чаще всего не могут. Когда ожидания окружающих не оправдываются, то люди разочаровываются и перестают доверять истероидам.

С опытом истероид понимает, что в обществе не терпят эгоистов и хвастунов. Постепенно, начиная оправдывать свой эгоизм, он приходит к мнению, что чувства людей — это их собственная проблема, а он не несет за это никакой ответственности. Такая философская позиция ему откровенно импонирует, и он ее всячески поддерживает. Истероид ждет от окружающих обожания, при этом сам слепо верит в то, что другие люди должны им восхищаться и любить его.

Истероидный человек обычно снимает с себя ответственность и перекладывает ее на других людей: родителей, друзей, мужа, жену, коллег. В общении он (или она) как бы предлагает решать за него, отдавая инициативу в чужие руки. Однако истероид забывает, что в этом случае он начинает зависеть от другого человека полностью. Когда он понимает это, то либо становится уже поздно что-то менять, либо истероид приспосабливается к этим условиям и предпочитает так поступать и в дальнейшем. Разве плохо, когда кто-то о тебе заботится, делает все, что тебе нужно, а ты только и делаешь, что прикидываешься беспомощным и неспособным? И человеку приятно, и тебе хорошо. Однако загвоздка в том, что нет в таких отношениях развития, нет роста. Поэтому смысл и удовольствие от жизни быстро исчезают. Ответственный человек наслаждается плодами своего творчества, они ему кажутся дороже, слаще и важнее других.

Работоспособность и деловые качества

Истероиду все равно, с кем и что делать, его главная цель — получать похвалы и восторженные взгляды. Ради этой цели и с мыслью о ней он будет стараться изо всех сил. Если истероида за что-то хвалят, он воспринимает это как должное.

В работе над чем-либо их волнует только внешняя сторона, то есть то, как это будет выглядеть и, соответственно, как это оценят. Истероидам так проще: с одной стороны, они получают удовлетворение от восхищения красотой, которую они создали, а с другой стороны, недостатки их работы остаются незамеченными.

К сожалению, подобное поведение нельзя назвать адекватным, такого человека окружающие считают эгоистом. Истероид и есть настоящий эгоист. Однако его эгоизм в принципе никому не мешает, просто его цели бесполезные.

Социально зрелый человек задумывается о том, какую пользу он приносит обществу, для него важно быть полезным, нужным. Адекватным применением истероидного умения говорить перед публикой может стать педагогика. Многие истероиды комфортно чувствуют себя в роли учителя, социально приемлемо реализуя свою потребность выступать перед слушателями. Неспроста, видимо, профессия учителя так широко распространена среди женщин. В Российской империи учителями были только мужчины, но в XX веке ситуация изменилась — истероиды нашли применение своим особенностям, и это замечательно. Одна именитая женщина — профессор психологии на лекциях призналась, что осталась преподавать в университете только из-за своей истероидности.

Эгоист живет ради своего удовольствия, ради достижения собственных целей. Более того, он всячески использует других людей, манипулирует ими, заставляя играть по своим правилам, и не хочет даже слышать об их желаниях.

В глубине души он понимает, что в его жизни что-то не так, он чувствует опустошенность и не получает внутреннего удовлет-

ворения, даже когда добивается своих целей. С этим ощущением пустоты эгоист обращается за помощью к священнику либо психотерапевту.

Ситуация не зависит от профессии и сферы деятельности. Если истероиду рукоплещут, восторгаются им, хвалят его, то он будет стараться изо всех сил, будет вдохновенно сочинять новые номера, чтобы заслужить признание. Если же внимания со стороны зрителей нет, то и мотивации что-то делать у него не будет. Истероид сникнет, заскучает, впадет в депрессию и будет жить лишь воспоминаниями о прежних лучших временах или отправится на другую работу в поисках новых «неиспорченных» зрителей.

У истероида развита так называемая подражательность, это его особая отличительная черта. Развиваясь как защитный механизм, она является приспособлением личности к особенностям собственного характера. Истероид так компенсирует свою несостоятельность в каком-либо деле (например, творчестве: поэзии, музыке, живописи) при большом желании добиться успехов и обязательного признания окружающими. Он берет чужую идею (скажем, песню или стих), перерабатывает ее как умеет. Вот и получается, что все новое — это забытое старое.

Самая подходящая для них и любимая ими профессия — это, конечно же, артист. Театр, эстрада, кино — только здесь истероиды могут вполне приемлемо для общества и самих себя проявить врожденную демонстративность. Если артист хочет стать настоящим профессионалом, он вынужден развивать в себе истероидность. Иначе, если он не будет пытаться завоевать внимание зрителя, он не будет ему интересен.

Вообще истероид — не очень хороший работник, ему сложно довести дело до конца, он обязательно будет брать за несколько дел одновременно, и хорошо, если хотя бы одно из них принесет какой-то результат. Ведь мир полон возможностей, а его внутреннее чутье говорит, что он эти возможности упускает. Например, жен-

щина видит перед собой красивого и перспективного незнакомца, и ее муж сразу начинает казаться ей недостаточно привлекательным. Парень видит новый дорогой автомобиль, тут же собственная машина превращается для него в развалюху.

Здоровье и ресурсы

Здесь необходимо вспомнить об истощаемости нервной системы у истероидов. Не находя сил для получения результата в деятельности, они начинают компенсировать это, показывая другие свои качества, для которых не требуется много затрат и усилий. Например, начинают лгать, чтобы сиюминутно показать себя с более выгодной стороны.

Сочинить красивую историю о себе истероиду не составит труда, но такое вранье по-детски наивно. По большому счету он обманывает сам себя, потому что рано или поздно ложь вскроется. Однако он не думает о последствиях или думает, но мало. Его разум затмевает нереализованная потребность в признании и уважении значимых на этот момент людей.

Менее адекватный истероид не желает и не может ждать, он хочет признания сейчас же, на этом самом месте, в эту самую минуту. Он — жертва своего характера, как, впрочем, и все акцентуированные типы.

Чем адекватнее человек, тем более сдержанно он ведет себя в сиюминутных желаниях. Он понимает особенности своего характера и не проявляет их там, где это неуместно. Адекватность и зрелость личности выражаются в том, чтобы суметь подчинить определенным правилам свои желания и стремления, если они могут причинить вред либо оказаться неуместными.

Более чистый истероидный характер — это ребенок, который капризничает и в своем эгоистическом желании получить что-то заставляет страдать других людей, причиняя им дискомфорт, манипулируя ими ради своего блага.

Со времен Зигмунда Фрейда считалось, что в основе истерии лежит подавленная сексуальность. Основы истерического характера укрепляются в подростковом возрасте, когда на развивающуюся сексуальность юноши или девушки либо накладывается запрет старших, либо она отвергается родителями, которые не хотят видеть в ребенке взрослую личность. Они наказывают его за проявление самостоятельности, поддерживая только детскость и инфантильность в поведении.

Подавленная нормальная сексуальность выражается подсознательно человеком в других сферах. Сексуальность женщин-истероидов проявляется, например, в слишком откровенных нарядах. Акцентуированные, то есть ярко выраженные личности, могут в одежде подчеркивать свои гениталии.

Многие истероидные женщины искренне удивляются, когда узнают от окружающих, что своими действиями или поступками они напоминают женщин легкого поведения. Дамы-истероиды просто не замечают, как демонстрируют свою сексуальность окружающим. Человеку от себя не уйти, и он вновь и вновь строит общение с противоположным полом на флирте, избегая принятия какой-либо ответственности.

В основе депрессий и неврозов у истероидов лежит так называемый истероидный конфликт, то есть конфликт между желаниями и возможностями. Другими словами, человек всегда хочет больше, чем имеет или может иметь в данный момент. Из-за этого он чувствует свою ущербность и несостоятельность. Невозможность достичь желаемого заставляет его чувствовать себя неудачником, сначала он впадает в депрессию, потом появляется истерический невроз. С этого момента он начинает портить жизнь и себе, и близким.

Почти всегда желания истероида расходятся с его возможностями. Юноша хочет поступить в театральный вуз и стать артистом, но у него не хватает усердия в учебе или таланта, чтобы пройти творческий конкурс. Девушка желает иметь красивую дорогую

машину, но заработать на нее она не хочет или не может. Таких примеров множество.

Выход, конечно, есть всегда. Например, поступить на платное отделение или выйти замуж за миллионера. Однако и в этих случаях нужны средства и силы. Способ достижения цели также может расходиться с моральными ценностями. Не станем же мы в конце концов постоянно унижаться и просить денег на покупку у родителей или друзей.

Если сил для достижения цели у истероидов недостаточно, они могут начать искать утешения в алкоголе, уходя от нежелательных переживаний и жестокой реальности. Опасность алкогольной зависимости для истероидов возникает и в других случаях, когда, например, к ним приходит известность. Сразу же появляются люди, желающие быть с ними рядом. Истероид с радостью принимает восторженных поклонников, от них поступают тосты за успех, за здоровье, за знакомство. Окунувшись в желаемый результат с головой, они перестают развивать себя, а в любом деле остановка означает деградацию. Популярность уходит, остаются только долги и утраченное здоровье. Хорошо, если найдутся силы пройти через падение, принять его, научиться жить по-новому. Для этого необходимо обладать достаточной гибкостью мышления и суметь увидеть в мрачном настоящем зачатки светлого будущего.

Принадлежность к полу

Мы уже достаточно изучили истероидный характер и можем утверждать, что большинство истероидных личностей — это все-таки женщины. Истероидный — это общепризнанный женский тип характера. Жеманность, позерство, сплетни, желание всегда быть в центре внимания — это стереотипы, которые общество определило как характерные для женщины или женоподобного мужчины.

Итак, женщин среди истероидов 70–80 %. Остальные — это мужчины, необязательно относящиеся к сексуальному меньшин-

ству, просто безответственные, инфантильные, любящие покрасоваться. Они украшают себя и свой интерьер яркими вещами, различными броскими аксессуарами, атрибутами ведомства, в котором работают.

Истероидные мужчины тяготеют ко всевозможным грамотам, орденам, медалям на службе. Все эти поощрения стимулируют их работоспособность. Если они их получают, то обязательно выставляют напоказ. Даже если их служба сама по себе носит мужественный характер, например полиция или пожарная охрана.

Истероидный характер распространен в современном мире и легко сосуществует с другими психотипами в одном человеке, если этому способствуют внешние (социальные) и внутренние (наследственные) факторы. Так, в человеке могут быть развиты и паранойяльный, и истероидный компоненты. Такой индивид будет активно реализовывать какую-либо идею, часто касающуюся социальной несправедливости, при этом стараясь внешне выделяться из толпы. Истероидный и эпилептоидный компоненты в характере одного человека предполагают наличие других принципов и особенностей. Точно так же обстоит дело с остальными характерами.

Страх

Для истероида главный страх — остаться незамеченным. Он желает быть хорошим в глазах других людей и непременно хочет находиться у всех на виду. Чтобы избежать неудачи, истероиды готовы пойти на многое, например могут начать лгать. Истероид часто говорит неправду, потому что боится за созданный им самим образ, имидж. «Что скажут обо мне другие?» — постоянно спрашивает он себя. Однако представление о себе как о хорошем человеке — только их собственное, и больше ничье.

Им важно, чтобы о них позитивно не только думали, но и говорили. Если они видят ваше доброе к ним отношение, то всеми силами постараются вытянуть из вас соответствующие слова.

Только тогда истероид почувствует себя комфортно, в гармонии с выбранным образом. Итак, главный страх истероида заключается в том, чтобы сохранить свой положительный и особенный образ в глазах других людей.

Рекомендации психолога

Основная рекомендация истероиду: создавайте адекватный образ в глазах других людей. Стремитесь к естественности и искренности чувств. Тогда вам не придется лгать и бояться, что правда вскроется. Признайтесь честно в своих желаниях самому себе, попробуйте признаться в этом другим людям. Лучше сразу говорить правду, чем потом сожалеть, что она выявилась в самый неожиданный момент.

Когда истероиды получают в свой адрес даже рациональную критику, они обычно от нее открепиваются, отрицают все, ни в чем не признаются. Это отрицание есть не что иное, как защитный механизм, потому что только так, как им кажется, они могут себя защитить. Они говорят: «Вы неправильно меня поняли. Я совсем не это имел в виду. Это не у меня плохой вкус, это вы ничего не смыслите в моде». Истероидам бывает полезно задуматься над тем, что замечают в них окружающие, и сделать для себя соответствующие выводы.

Если вы обнаружили у себя в характере истероидные черты, то хотя это и сложно сделать, но все же нужно признать, что центр Вселенной — не вы. Внимание людей не должно вращаться вокруг только вас одних, как бы этого порой ни хотелось.

Сосредоточьтесь на чем-то большем. Вы способны многому научиться, открыты новым идеям и свершениям. Старайтесь отслеживать свои взаимоотношения с людьми, особенно собственную роль в них.

Манипуляции рано или поздно вскроются, люди осознают, что ошибались в вас, что тогда? Будете искать новых жертв? Надолго ли? Нужно ли вам такое хождение по кругу?

Работайте над своими интонациями превосходства, не нужно выставлять себя всезнайкой — это раздражает людей. Да и кто вы такой, чтобы говорить людям, что им делать, как им жить?

Работайте над эгоизмом. Он, конечно, всепроникающий, но ведь принадлежит только вам. Значит, вам под силу с ним справиться. Сначала будет нелегко, но потом вы войдете во вкус.

Начинать лучше с потребностей и жизненных целей. Рассмотрите каждую в отдельности. Если среди них встречается «желание угодить только себе, без учета мнения других людей», то срочно исправляйте ее на адекватную потребность. Например, на «желание сделать что-то полезное для людей». Однако прежде узнайте у самих людей, чего они от вас ждут. Начинайте с малого — и вы многого достигнете. Итогом должны стать ваша искренность перед другими людьми, честность и удовлетворение от любимого полезного дела.

Старайтесь адекватно оценивать свои возможности. Откажитесь от количества в пользу качества.

Не перетягивайте все внимание окружающих на себя. Это сложно, но вполне возможно. Уважайте чужое мнение, внимательно прислушивайтесь к тому, что говорят люди. В деталях всегда скрывается самое важное.

Не бойтесь признавать свои ошибки. Для исправления вначале нужно их признать. Здесь нет ничего страшного, наоборот, за это вас и начнут уважать.

Вы хотите стать известным артистом или певцом? Сняться в кино? Развивайте в себе истероидность. С малых лет пойте и пляшите перед людьми при каждой возможности. Вас заметят быстрее, если вы имеете талант. Если не являетесь вундеркиндом, то поступите в театральный или музыкальный вуз. В течение учебы вы можете подрабатывать промоуклой в рекламных акциях или клоуном на детских праздниках. После окончания института отправляйтесь работать по распределению в забытый всеми дво-

рец культуры отдаленной деревушки или театр провинциального городка. Набравшись опыта, перебирайтесь в крупный город. Пройдите тысячу и один кастинг через знакомого агента, побывайте на вечеринках золотой молодежи. Ваше лицо примелькается, и, возможно, старания будут вознаграждены. Попадете в массовку какого-нибудь блокбастера с Брюсом Уиллисом в главной роли. Ваша мечта сбылась.

Шизоидный характер

Только дурак нуждается в порядке —
гений господствует над хаосом.

*Альберт Эйнштейн,
выдающийся физик,
лауреат Нобелевской премии*

Внешние признаки

Шизоидный характер в профессиональной литературе также именуется аутистическим (от греческого слова *αὐτός*; ау-тос — «сам, самостоятельность, направленность на самого себя»). Даже в нормальном своем проявлении такие люди как бы отрешены от окружающей действительности и погружены в собственный внутренний мир, он интересует их больше реальности.

Внешний вид человека любого характера имеет отличительные черты. У человека с преобладающим шизоидным компонентом также есть особенности во внешности и поведении. В целом это люди малоэнергичные, склонные к вялым телодвижениям, активность их часто проявляется в ночное время. Ночью они работают в том числе потому, что никто и ничто не отвлекает их от дел и есть возможность лучше сосредоточиться на чем-то значимом. Из-за слабой энергетики шизоидный характер может накапливать невыполненные вовремя дела, которые превращаются позже в кипы бумаг и хаос в вещах.

Однако, как сказал американский писатель Генри Миллер: «Хаос — это порядок, который непонятен окружающим». Дру-

гими словами, у шизоида свой порядок, и только он может в нем разобраться.

По внешним признакам шизоида тоже можно узнать. У них небрежное отношение к тому, как выглядят они сами и их одежда. Испачканные рубашки, засаленные полы и рукава пиджаков, неотутюженные брюки с отвисшими коленками, пуговиц не хватает или они свободно болтаются. Волосы на голове не оформлены в какую-либо прическу, ногти неухоженные, иногда под ними грязь. Мужчины носят очки или бороду, а чаще и то и другое. Женщины могут выглядеть экстравагантно. Не демонстративно, а именно экстравагантно, то есть необычно.

Даже если они и опрятны (что бывает нечасто), то привносят в свой гардероб что-нибудь необычное, нестандартное. Они не отслеживают модные тенденции, а просто одевают то, что считают нужным. В быту человек с шизоидным характером часто бывает неуклюж. Его неаккуратность буквально бросается в глаза. Чистоплотность для него тягостна, ведь для ухода за собой требуется слишком много энергии, а все его мысли заняты теоретизированием или размышлениями. Чтобы следить за своим внешним видом, нужен мотив, например желание нравиться другим людям, а такого мотива у шизоидного человека нет — ему безразлично мнение окружающих. Его внимание направлено внутрь себя, отсюда и второе название характера — аутистический.

Стив Джобс, миллиардер, глава компании Apple, до последних своих дней носил простую черную водолазку, джинсы и кроссовки. Это не было продуманной акцией, он сам по себе был таким человеком. Вообще он являлся ярким примером шизоидного характера.

Среди наших современников известные шизоидные личности — это телеведущий Анатолий Вассерман и гениальный математик-затворник Григорий Перельман. Оба имеют шизоидную основу характера, явную склонность к мыслительной деятельности, оба внешне подходят под описание. Только первый, кажется, дово-

лен своей известностью и, скорее всего, имеет также истероидный компонент в характере. У Перельмана сильно выраженный (акцентуированный) шизоидный характер, поэтому он предпочитает уединенную затворническую жизнь.

Среди знакомых они слывут чудаками, которые могут вытворить что-то, как говорится, хоть стой, хоть падай. Нередко они удивляют всех непредсказуемым и необъяснимым поведением (такое поведение — как раз в стиле шизоида). Причем перед тем, как что-то сделать, они обычно никому ничего не говорят и не подают никаких признаков к изменениям. Поэтому их действия для многих людей часто оказываются сюрпризом.

Творческая личность Ильи Лагутенко, фронтмена группы «Мумий Троль», довольно интересна для наблюдения. Шизоидные тексты песен с «двойным назначением», непредсказуемость поведения, названия альбомов группы всегда многозначны и непонятны даже их поклонникам: «Морская», «Икра», «Точно ртуть алоэ».

Несмотря на свою популярность, господин Лагутенко не является публичной личностью, не участвует в сомнительных проектах и многочисленных ток-шоу, как другие звезды. Складывается впечатление, что человек знает, чего хочет, а все лишнее и постороннее его не интересует.

В одежде шизоида встречаются вещи необычные и порой несовместимые. Однако он не выставляет себя напоказ, он просто носит то, что считает нужным, не обращая внимания на реакцию других людей. Шизоидность в характере имеют многие модельеры, инноваторы от моды. Их истероидное стремление выделяться и красоваться дополняет шизоидный компонент, который способствует созданию необычных образов, появлению смелых идей и решений, оставляющих значительный след в истории моды.

Неважно, в какой сфере работает шизоид, его всегда отличают глубокое знание своего дела и неординарный подход к решению задач.

Детский возраст

Формируется шизоидная личность в детстве, об этом психиатрами и психологами написано немало трудов. Как же происходит этот процесс? Можно ли его предотвратить или изменить?

Шизоидную (от греческих слов *schizo* — «расщепляю» и *phren* — «ум, разум, мысль») жизненную позицию ребенок приобретает, когда к нему предъявляются двойные требования. Требования — это то, чему нужно соответствовать, иначе последует наказание либо потеря чего-то важного, например родительской любви. Когда один родитель требует от малыша выполнить свое указание (надеть красную рубашку), а второй родитель требует другое (надеть синюю футболку), их требования оказываются не согласованными между собой и ребенок не может решиться на какой-то конкретный шаг, желая угодить обоим.

Чтобы спасти свою психику, он может решить, что должен соответствовать требованиям обоих любимых им родителей (надеть красно-синюю рубашку), и пытается им соответствовать. Это приводит к расщепленной, противоречивой жизненной позиции. Однако здесь начинает работать фантазия, которая пытается спасти личность от распада и ухода в патологию.

Единое ядро личности ребенка распадается на части, которые не могут вновь соединиться из-за того, что конфликтуют друг с другом, они слишком противоречивые. После длительного пребывания в таком состоянии у человека появляется невроз, который затем перерастает в хроническое заболевание.

Если у ребенка также слабая нервная система, повышенная возбудимость, реактивность действий, неустойчивость психической деятельности, то при наличии других жизненных конфликтов это очень быстро приведет к появлению психопатии или тяжелых неврозов.

Мне известны многие случаи, когда шизоидные родители общаются со своими детьми посредством символов, это так близко сути шизоида. Например, желая помириться с ребенком после ссоры, они

просто ведут его в «Макдоналдс» или покупают подарки. Однако в таких шизоидных отношениях нет эмоциональной близости, нет элементарных чувств, нежности, которые так необходимы каждому ребенку. Родители не говорят малышу, что любят его и принимают без каких-либо условий, то есть таким, какой он есть. Ребенку приходится либо об этом догадываться, либо делать вывод, что он не нужен своей семье. Чаще всего бывает именно так.

Шизоидные дети могут не демонстрировать особых талантов в среде остальных детей. Если их специально не стимулировать, то им просто неинтересно или не хочется проявлять себя. Например, гениального ученого Томаса Эдисона учитель в школе называл «безмозглым тупицей», но нестандартность мышления была у него всегда. Вместо счета на цифрах мальчик предпочитал считать на словах, он говорил так: «Если слить вместе две чашки воды, получится одна чашка, только в два раза больше, правильно?» И получал за это отрицательные отметки. Учителя не усмотрели в его действиях задатки будущего ученого. В итоге со школой было покончено уже в детском возрасте.

Неизвестно, как сложилась бы судьба Эдисона в дальнейшем, если бы он не был оптимистом. Позднее он утверждал: «Я смог стать изобретателем потому, что в детстве не ходил в школу». Креативно и достаточно самоуверенно, не правда ли?

В подростковом возрасте у шизоидов уже вполне может сформироваться собственное мировоззрение, которое очень часто расходится с позицией взрослых. Конфликты с учителями — распространенное явление в жизни шизоидов. Они не просто верят в свои убеждения, они могут их аргументированно отстаивать в споре. Помогает им в этом хорошая профессиональная подготовка, которой они занимаются на протяжении долгих лет. На любой обсуждаемый вопрос они всегда могут дать логически обоснованный ответ. Спорить с ними по теме, в которой они разбираются, бесполезно, причем независимо от их возраста и пола.

Девочки с шизоидным характером, как и мальчики, интересуются науками с детства. Хорошо, если этому способствуют занятия с родителями, но от сверстников их отличает увлеченность наукой, чтением, разработкой каких-нибудь проектов. Часто студентки технических, физических, математических факультетов — такие же шизоидные личности, как и их одноклассники-ребята. Они тоже носят очки и больше увлечены чтением серьезных книг, чем отношениями с противоположным полом.

Цели и задачи

Понятие расщепленности (шизоидности) вошло в научный лексикон не так давно. Впервые этот термин по отношению к больным людям употребил швейцарский врач-психиатр Эйген Блейлер в середине XIX века.

Он, конечно же, подразумевал болезненное расщепление сознания, когда человека терзают внутренние противоречивые стремления или голоса. Однако позже стало понятно, что возникает шизофрения на основе качеств, которые могут быть присущи любому здоровому человеку. Назовем их условно «здоровой шизоидностью». Это совсем не болезнь, а лишь определенные черты личности, появившиеся у человека в ходе эволюционного развития. Кстати, есть мнение, набирающее популярность в научных кругах, что шизофрения — это расплата человечества за наличие языка и речи. Ведь только у человека кроме словесного есть еще язык жестов, в котором значения слов могут быть не похожи на то, что они означают.

Основой шизофрении являются качества, которые появились в ходе эволюционного развития только у человека. Они были необходимы, поэтому и сохранились в процессе эволюции у современных людей от их первобытных предков. Если есть люди — охотники и воины, почему не может быть людей-изобретателей?

Шизоид — это человек мысли, новаторства и творчества. Он мыслит, рассуждает, предполагает, считает, строит теоремы.

Он — чистой воды теоретик, который как будто не замечает действительности и практики, проявляя к ним меньшую заинтересованность. Он любит узнавать новую, неизвестную ему ранее информацию, мысленно накладывая ее на ту, которая уже имеется, и получает необыкновенные результаты.

Шизоид любит предполагать и догадки строит исключительно из интереса, от этого он кажется окружающим наивным чудачком. Никакого практического приложения своим задумкам он и не мыслит. Нет у него цели разбогатеть, обзавестись прислугой или дорогими вещами. Наоборот, шизоид сознательно будет уходить в аскетизм, чтобы насладиться процессом свободного творчества, к которому он так тяготеет. Подсознательно он понимает, что там, где предпочитают деньги, отсутствует свобода действий и выбора.

Герои многих фильмов об ученых (например, «Чокнутый профессор» с Эдди Мерфи в главной роли или комедия «Флабер» с Робинот Уильямсом) — представители шизоидного характера. Они — не понятые окружающими творческие личности, которые из-за своей склонности к изобретательству попадают в разные ситуации. Правда, в кино шизоиды выглядят более опрятно, чем в реальной жизни.

Шизоид совершенно спокойно относится к популярности и вниманию посторонних, они его не волнуют. К власти и деньгам у него так же нет особых симпатий, эти вещи его обычно не портят. Поведение шизоида искренне удивляет коллег и знакомых: «Неужели за свою работу ты ничего не взял?» Он даже и не думал об этом.

Наверняка у вас есть немного чудаковатый сосед или знакомый, который на все руки мастер: и в технике, и в электронике разбирается. Вы отдаете ему в ремонт компьютер, а когда дело сделано, то возникает вопрос вознаграждения за сделанную работу. На предложения о деньгах он обычно отмалчивается (мол, что дадите, то и хорошо) или принципиально ничего не берет.

Шизоидный, отстраненный от всего окружающего мира Григорий Перельман — гениальный математик, ученый, ему рукоплещет все научное сообщество за доказательство теоремы Пуанкаре, а он в ответ на признание стал затворником. Ему не нужны ни деньги, ни слава, для него важны совсем другие вещи, чего не понимают обычные люди.

Вся сущность человека с шизоидностью пронизана иронией и сатирой по отношению к реальности. Это проявляется в его речи, замечаниях, шутках, поведении и отношении к разным проявлениям жизни. Складывается ощущение, что шизоиды несерьезно относятся ко всему, что их окружает. Они ироничны и недоверчивы к происходящему. Таким образом шизоиды защищают себя и свое сознание от необходимости осознать реальность. Из них часто получаются замечательные, наблюдательные и точные, искрометные писатели-сатирики.

Общение и взаимодействие

В общении с другими людьми шизоид зачастую бывает резок и критичен в оценке любых поступков. Ему чуждо состояние другого человека, и он даже не пытается его понять. Он ориентируется только на внешние, объективные признаки, которые считает логичными. Шизоид потому и выбирает их в качестве основного критерия. Он нечувствителен к эмоциям, которые всегда противоположны логике. Напористость и активность шизоидов не выражена — они ко многим событиям, происходящим с ними в жизни, относятся с равнодушием. Нужно приложить достаточно усилий, чтобы вывести их из себя или серьезно разозлить.

Шизоидный считается творческим типом характера. Из-за нестандартного мышления такой человек может поступать в общении с людьми самыми разнообразными способами. Если он решил, что не хочет контактировать с каким-то человеком, то и не общается с ним, если решил что-то еще, то делает это так, как считает нуж-

ным, не советуясь с другими людьми, не обращая на их реакцию никакого внимания.

Он забывает поздравлять близких с праздниками, не помнит имен знакомых, но зато если, например, занимается ботаникой, то может различить все подвиды морских водорослей и привести их точные наименования на латинском языке.

Общения с шизоидом люди, как правило, стараются избегать, к нему тянутся точно такие же шизоиды, как он сам. Только с ними он находит общий язык, а если появляются общие интересы или схожие позиции, то они становятся друзьями на всю жизнь.

Небрежное отношение к окружающим у акцентуированного (ярко выраженного) шизоида доходит до того, что он, находясь в общественном транспорте, может разговаривать вслух с самим собой. Заметив, что на него косятся другие пассажиры, он, махнув на них рукой, тут же скажет сам себе (причем вслух), что они все дураки и незачем на него пялиться. Я был свидетелем именно такого случая. Шизоид может очень глубоко погружаться в свой внутренний мир и предпочитает находиться там, а не в реальности.

Обидеть шизоидного человека нелегко. Он проигнорирует неприятные слова. Однако в беседе вы можете сказать что-то обидное именно для шизоида случайно — и его словно подменили: сердито надует губы или будет ругаться, кричать, размахивать руками. Для него, оказывается, это было важно.

Совместимость с другими характерами

Шизоиды обычно плохо сходятся с людьми, об этом уже было сказано. Им вообще хорошо в одиночестве, они не страдают от него, а наоборот, чувствуют себя гораздо комфортнее. Не нужно напрягаться и стараться, можно заниматься только тем, чем хочется.

Семейная жизнь не для них. Это тяжелый труд, которому нужно отдавать много времени и сил. Шизоид предпочитает заниматься научной или исследовательской работой. Если он обзавелся семьей,

то заботы обычно отвлекают его от запланированных дел, а шизоид, которому не дают спокойно заниматься любимым делом, будет постоянно раздражен. Хорошо, если супруг будет разделять его интересы, как, например, в семье известных физиков, нобелевских лауреатов Кюри. И Мария, и Пьер посвятили себя научным открытиям, им было не до бытовых хозяйственных дел и даже не до детей, воспитанием которых занимались родители Марии.

Среди ученых вообще мало успешных семьянинов, в домах у них царят особые порядки, которые не мешают им заниматься интересным делом. Как правило, дело для них находится на более высоком уровне, чем семья.

В отношениях с параноичными людьми шизоиды чувствуют себя подавленными. Им в принципе безразличны устремления параноиков, но для последних шизоиды — это кладезь необходимой информации и новых идей. Параноик не очень жалуется философские измышления шизоида, однако его умение творчески подходить к решению любых задач старается взять себе на вооружение. Деловое сотрудничество между ними не исключено.

Истероиды используют шизоидов в качестве зрителей, которые дают им возможность «выступать» хоть круглосуточно, при этом не ругаясь, да и вообще не проявляя особых эмоций. Истероидам только это и нужно, для благодарного слушателя они готовы стараться вновь и вновь, реализуя свой актерский талант. Если шизоид не переусердствует с критическими замечаниями в адрес истероида, то хорошие отношения между ними возможны.

Эпилептоиды могут быть требовательными и придирчивыми к неаккуратности шизоидов, беспорядку в вещах, их легкомысленному отношению к здоровью. Если шизоид ощутит пользу такого контроля, а эпилептоид поумерит свой нрав и проявит больше заботы о любимом человеке, то такая семья проживет долгую и счастливую жизнь. Главное в этом союзе — дать партнерам возможность реализовать себя: эпилептоиду — в общих

делах и контроле за ними, а шизоиду — в частных. Хорош такой брак, например, в семье эпилептоидной домохозяйки и ученого-шизоида. Каждый занят любимым делом и при этом не мешает супругу.

С гипертимом возможны хорошие отношения, потому что оба любят иронизировать по поводу окружающей действительности, оба по сути космополиты. Хотя на начальных этапах знакомства не исключены вражда и антипатия, которые можно преодолеть, только если оба будут заинтересованы в контактах друг с другом. Гипертим может быть неосторожным в высказываниях и обязательно заденет темы, ставшие принципиальными для шизоида. Шизоид, несмотря на его внешнее спокойствие, тоже способен нетактично и достаточно агрессивно защищать свои интересы. Иногда его раздражает суетливость гипертима. В гипертиме практически нет агрессии, он миролюбив, поэтому выходом из создавшегося конфликта может быть простое прекращение общения между ними. Даже если они станут хорошими товарищами, то все равно время от времени предпочтут отдыхать друг от друга.

Эмотив очень близок шизоиду по духу. Они могут создавать плодотворные творческие союзы не только в искусстве, но и в любом другом направлении.

Ответственность

Ждать конечности цели от шизоида бесполезно, так же как и ответственности за какое-либо дело. Он отвечает только за то, за что сам считает нужным. Конечно, можно его заставить или натренировать, но нельзя принудить работать по заказу. Склонность к философствованиям, теоретизированию и разностороннему взгляду на вещи мешает ему выполнять поручения. Он должен иметь истинное желание, чтобы заниматься тем, чего от него хотят. В противном случае он или бросит дело в самом начале, или толкового ничего не выйдет. Зато если ему самому что-то нравится,

то заниматься он этим будет с большим интересом и практически полным погружением.

Если жена просит мужа-шизоида присмотреть за детьми, то одной рукой он будет качать коляску, а второй обязательно держать какой-нибудь научный журнал, полностью растворившись в чтении. Замечая такое «отсутствующее присутствие», жена-истероид, конечно же, расстраивается и начинает скандалить, ведь он ее совершенно не слушает и не смотрит за ребенком.

Гуляя с собакой на поводке, такой хозяин оказывается в роли выгуливаемого, потому что собака ведет его туда, куда ей нужно, а не наоборот. Хозяин плетется позади, крайне увлеченный чем-то другим. Он может просто витать в облаках, не замечая ничего вокруг, читать, считать, воображать — в общем, вести мыслительную деятельность. По этой же причине шизоид часто оставляет вещи в транспорте, например зонт или перчатки, либо забывает расплатиться в ресторане за обед.

Работоспособность и деловые качества

Шизоид творит легко, когда ничем не обременен и чувствует себя свободно. В принципе он может работать по правилам и рабочим графикам. Однако творческое озарение, «инсайт», посещает его, только когда он пребывает в свободном полете.

Многие шизоиды свои лучшие труды создают в состоянии, которое называют «как бог на душу положит», или во сне, потому что свободная мысль легка и не должна быть обременена какими-либо обязательствами, к которым у шизоида особое отношение. Он и отличается от других характеров тем, что творить способен только по собственному желанию.

Когда есть полет мысли, то нет и завершенности, нет предела этому полету, а следовательно, нет конечного результата и представления о нем (то есть о том, что должно получиться). У шизоида нет ориентации на результат, нет стремления добиться

чего-то определенного. Часто он не имеет представления, что у него должно получиться. Отсутствие конечной цели — залог настоящего свободного творчества без стереотипов.

Разумно, на мой взгляд, поступили руководители одной известной компьютерной компании, работающей в Силиконовой долине. Всем сотрудникам разрешено работать дома, без строгого графика. Как известно, шизоиды чаще выбирают те сферы деятельности, где можно трудиться с погружением в другой мир, например виртуальный. Производительность резко возросла, а вслед за ней увеличилась и прибыль компании. В ней до сих пор придерживаются этого правила.

В Советском Союзе отношение к нужным для партии ученым было соответствующее. Им разрешалось жить на загородных дачах, работать в домашних лабораториях, иметь свободный график и все необходимое для их потребностей. Такой подход не мог не принести хороших результатов, и гонка успехов между двумя сверхдержавами, СССР и США, продолжалась.

Персональный компьютер — изобретение шизоидов, наиболее полюбившееся таким же пользователям. Большинство знакомых мне системных администраторов — люди с шизоидными чертами в характере. Это проявляется как в их внешнем виде (борода, очки, неопрятный внешний вид, сальные волосы, грязь под ногтями), так и в образе жизни, который они предпочитают вести.

Замкнутость или уединенность, поглощенность внутренними размышлениями, а также высокий профессионализм и знание своего дела — такими особенностями обладали многие выдающиеся деятели науки: Томас Эдисон, Генрих Альтшуллер, Альберт Эйнштейн, Лев Ландау и др.

Большинство изобретателей и гениальных инноваторов имели развитый шизоидный компонент. Истории их жизни подтверждают это.

Леонардо да Винчи ассоциируется у всех со словами «гениальность» и «талант». Мыслитель и изобретатель, анатом и художник,

яркий пример универсальности — как только его не называют. Он вел уединенную жизнь, очень любил всевозможные загадки, тайны и сам их создавал в большом количестве.

Шизоид свободен от стереотипов, в этом секрет его успеха. Однако часто он сам не знает, что делать с родившейся мыслью, и в лучшем случае просто фиксирует ее или забывает. Возможно, потом он напишет книгу, издаст научный труд, но это произойдет, только если обстоятельства будут способствовать.

Чарльз Дарвин сначала описал свои наблюдения после кругосветного путешествия на корабле «Бигль» в виде статьи. Годы спустя он написал книгу «Происхождение видов», но даже не удосужился ее издать. Однако случайно к нему попала статья другого натуралиста Альфреда Рассела Уоллеса, в которой Дарвин обнаружил сокращенное изложение собственной теории естественного отбора. Уже на следующий день ученый сделал все, чтобы в научных кругах поняли, кто был первым в этом вопросе. Он отправил свою статью и статью Уоллеса в Линнеевское научное сообщество в Англии. Через год Дарвин опубликовал книгу «Происхождение видов», приобретя славу первооткрывателя и гениального, но все же противоречивого ученого.

Шизоид — действительно специалист широкого плана, он очень внимательно изучит заинтересовавший его вопрос, проштудирует разнообразные источники, ознакомится с мнением ведущих специалистов по этой теме и будет много и долго рассуждать. В принципе от шизоида можно не ждать быстрого результата. На его становление как специалиста уходят годы, но в конце концов он сделает свое открытие. Настоящий ученый ценит знание и не гонится за временем, успехом или модой. Это скорее удел истероидов.

Восприятие у шизоидов функционирует в отдельных деталях с разрозненными конструкциями. В мышлении преобладают скачки идей, он переходит с одной мысли на другую, дробит понятия и представления на отдельные элементы.

Изучать окружающий мир шизоиды начинают намного раньше сверстников. Их внимание притягивают различные механизмы, схемы, чертежи, системы, аппараты. Один мой знакомый шизоидного типа рассказывал, что с дошкольного детства (то есть как только научился держать в руках предметы) разбирал все, что попадалось ему в руки: отцовские часы, магнитофон, бытовую технику. Его интересовало внутреннее строение всех предметов. Повзрослев, он увлекся механикой.

Профессии инженера-конструктора, физика, математика или философа можно отнести к шизоидным. Среди их представителей встречается много людей с таким характером.

Как говорится, философия — мать всех наук, именно из нее вышло научное знание. Как вы думаете, кто склонен к размышлениям и всю свою жизнь может потратить только на это?

Ближе к юношескому возрасту у большинства шизоидов появляется желание изобретать. Они начинают с увлечением прикладывать к одним предметам другие для получения чего-то необычного, не обязательно полезного. Адекватные люди шизоидного типа признают отсутствие какой-либо пользы и выгоды в своих действиях при огромном желании экспериментировать и узнавать что-то новое.

Многие изобретения, как показывает история, делались сначала с одной целью, а в дальнейшем получали совсем иное применение. Например, атомная физика была изначально мирной наукой, а стала военной. Интернет создавался как особый способ связи военных США между собой, а популярность и развитие приобрел как мирный способ общения.

Появление многих бытовых приборов имеет такую историю. Микроволновая печь первоначально использовалась исключительно как средство для размораживания продуктов в солдатских столовых. Готовить в ней стали гораздо позже.

Шизоиды равнодушны к оккультным наукам, мистике, астрологии и парапсихологии. Вымышленные миры, космос, художе-

ственная и научная фантастика — во всем этом они находят интерес для себя. Человек, которого больше интересуют вымышленные миры, обычно спокойно относится к окружающей действительности. Она для него неактуальна и неинтересна.

Такие люди много читают, много работают за компьютером — в общем, погружены во что угодно, только не в повседневные заботы. Это не означает, что они — бездельники или лентяи. Вовсе нет. Шизоид может с удовольствием заниматься делами в вымышленном мире и добиваться там большого успеха. Его внимание включено в процесс активного фантазийного созидания, а на это нужно очень много энергии и питательных веществ, которые потребляет мозг и весь организм. Поэтому даже после умственной работы усталость приходит настоящая.

Например, многие подростки — любители компьютерных игр — добиваются в них больших успехов, переходят на высшие уровни, а ведь это требует огромных усилий, много времени и энергии. Другой вопрос, что сам человек решает, как потратить свою энергию и силы. Он имеет на это полное право, потому что за результат отвечает самостоятельно.

Шизоидный человек мало озабочен собственным внешним видом или убранством своего дома. Ему нужно совсем немного, и эти вещи будут скорее функциональными, чем красивыми. Красота не для шизоида, ему нужны источники информации — книги, компьютер с выходом в Интернет, место для хранения инвентаря и материалов, которое выглядит для окружающих как бардак.

Говорят, что академик Павлов так увлекался работой в лаборатории, что даже забывал приходить за зарплатой в течение нескольких месяцев. Явный пример шизоидной увлеченности!

Таким же примером может служить литературный персонаж Рассеянный, который жил на улице Бассейной, из стихотворения Самуила Маршака. Он был рассеянным из-за того, что не мог управлять своим вниманием — типичный ярко выраженный шизоид.

Шизоид далек от такого понятия, как самосохранение, его внимание остается произвольным и направляется туда, где ему интереснее. Читая новую научную статью, он может забыть позавтракать, умыться или даже осмотреться по сторонам, переходя через проезжую часть дороги.

Здоровье и ресурсы

Шизоиды не любят говорить о проблемах со своим здоровьем. Если шизоид решил что-то сделать, то он так и поступит. Он не будет советоваться с посторонними, считая, что люди его не понимают.

В работе психолога на телефоне доверия мне не раз приходилось общаться с людьми, оказавшимися в трудной жизненной ситуации. Часто они погружаются в свою проблему слишком глубоко и уже не могут объективно оценить положение дел, не видят выхода и считают, что суицид — единственное решение их проблем. Встречаются и такие люди, которые просят о помощи, потому что считают, что только так могут обратить внимание на проблемы и попробовать решить их.

Шизоиды, в отличие от таких людей, никогда не станут просить о помощи. Если шизоидный человек решил свести счеты с жизнью, то никто об этом не узнает и никуда он не станет звонить. Шизоиды вынашивают планы внутри себя, принимают решения самостоятельно и не нуждаются в комментариях окружающих.

Поэтому нужно быть внимательными в общении с ними. Если вы задели или обидели такого человека, поговорите с ним спокойно и честно. Попробуйте найти решение, которое удовлетворит вас обоих.

С одной стороны, можно подумать, что шизоиды — самостоятельные и рассудительные. Часто это бывает именно так. Однако на другом полюсе лежит их неспособность к сотрудничеству с людьми. Шизоидам нельзя с головой уходить в себя, в этом есть опасность потерять связь с внешним миром и жить отрешенным

от реальности. Если так происходит, то они могут перестать заботиться даже о себе.

Бывает, что шизоид попадает в медицинскую среду и решает изучать медицину и заниматься своим здоровьем. Тогда они становятся хорошими экспертами. Случается, что их лечащие врачи сами советуются с ними по тому или иному вопросу.

Один мой клиент серьезно заболел. Он изучил всю имеющуюся литературу по заболеванию и со временем стал так хорошо разбираться в этой теме, что смог весомо и аргументированно отстаивать свою точку зрения на процесс собственного лечения. Врачам же ничего не оставалось, как соглашаться с ним.

Страх

Страх шизоидам известен мало. Если они и боятся чего-то, то предпочитают искать этому логическое объяснение. Страх — это эмоция, которая, как и все остальные эмоции, чужда шизоидному сознанию и слабо выражается им. Шизоидные люди могут казаться бесстрашными, потому что игнорируют происходящие в их жизни события. Однако другая сторона медали — бесчувственность и индифферентность, то есть равнодушие, к чувствам близких людей.

Какой-нибудь знакомый или коллега порой удивляется их невозмутимости в трудной ситуации, но за этим скрывается элементарное безразличие шизоида, схожее с алекситимией — неумением выражать свои эмоции.

Рекомендации психолога

Тренируйте внимание и память, они пригодятся вам в отношениях с близкими. Всем людям нравится, когда с ними считаются, всем необходимы ласка и поддержка. Никто не любит, когда его игнорируют или ругают. Проявляйте внимание и заботу к тем, кого вы любите, скажите им об этом.

Возможно, кто-то давно хочет сказать вам что-то важное, но не решается это сделать из-за вашей отталкивающей неприступности и холодности. В какой-то момент и вам захочется поддержки и понимания, ведь вы — живой человек. Поставьте себя на место ваших близких. Приятно ли вам будет слышать постоянные упрёки и недовольство в свой адрес независимо от того, что вы хотели сделать? Подумайте над этим.

Хотите стать известным и уважаемым ученым? Развивайте свою шизоидность. Углубленно изучайте материал по интересующей вас теме, тщательно конспектируйте все свои идеи и мысли, отбирайте из них самые интересные, экспериментируйте, пробуйте, дерзайте — и у вас обязательно что-нибудь получится. Однако быстрого результата никто не обещает.

Гипертимный характер

Кто не рискует, тот не пьет шампанского.

Народная поговорка

Внешние признаки

Безалаберность, недисциплинированность, неорганизованность, частая неаккуратность и отсутствие стиля как такового, но зато всегда приподнятое настроение. Таков он, гипертим, оптимист до мозга костей.

Во внешнем виде его всегда отличает удобная одежда, которая является, как правило, универсальной, то есть подходит для любого случая. Какого-то определенного стиля у них не бывает, однако при этом они хорошо чувствуют себя в любом образе и наряде, их поведение всегда естественно.

Стремление к универсальности у гипертимов связано с тем, что они готовы оказаться в какой угодно жизненной ситуации и уверены, что всегда смогут с ней справиться. Они — настоящие оптимисты, без фальши или наигранности.

В любом, даже самом сложном положении гипертим увидит что-то забавное и поднимающее его дух. Когда человек с легкостью относится к возникшей проблеме, он может посмотреть на нее не с одной стороны, а с нескольких, это помогает найти какой-нибудь выход. Гипертим поднимет настроение не только себе, но и всем, кто оказался рядом с ним в данный момент.

Он часто кажется окружающим людям сильным и выносливым человеком, которого трудно сломить или запугать, но это не всег-

да так. Смена настроения, как и у всех нормальных людей (а мы говорим о нормальных людях), у гипертима тоже бывает. Просто периоды грусти у него настолько короткие и быстротечные, словно их никогда и нет.

Если гипертим заскучает, то присутствие любого другого человека рядом для него станет стимулом к улучшению настроения. Он как будто и не плакал две минуты назад, уже смеется залившимся смехом, держась за живот.

В большинстве самых сложных ситуаций гипертим найдет выход и честно предложит помощь всем, кто в ней нуждается. Многим людям они кажутся доверчивыми простаками, которых легко обмануть. Они и вправду обладают редкой наивностью, полагая, что все люди вокруг них такие же веселые и озорные, как и они сами.

В деятельности гипертимы бывают стремительными и активными, как и параноики, но их энергичность больше похожа на суету, потому что в ней много лишних движений. Гипертимный человек очень суетлив и ничего не может с этим поделать. Движения их конечностей быстрые, они все делают спешно: едят, идут, работают торопливо, чтобы как можно скорее переключиться на что-нибудь другое, более увлекательное. Если их посетила какая-то идея, они вскакивают и бегут туда, куда несут ноги. Если какой-то значимый для них человек попросил что-то сделать, то они побегут это делать тут же, несмотря на то что до этого были заняты чем-то другим. Это говорит о высокой степени переключаемости внимания и неумении им управлять, о непостоянстве личности.

Непостоянство проявляется буквально во всем, но не из корыстных целей, а просто потому, что гипертим не в силах долго нести бремя какого-нибудь дела. Их нервная система не выдерживает длительного напряжения, чтобы довести дело до конца. Для этого им может потребоваться дополнительное стимулирование или интерес. Например, материальная награда или возможность лучшего отдыха.

Своей одежде и внешнему виду гипертимы не придают особого значения. Они могут носить одну и ту же рубашку как на работе, так и на пикнике. В одежде эти люди ценят удобство, а не стиль. Выбор подходящего гардероба и следование моде отнимают у них много сил, которые они, скорее всего, предпочтут потратить на поиск новых приключений и ощущений.

Движения у них размашистые и неточные. Начинают рассказывать собеседнику что-то в общественном транспорте и во время жестикуляции обязательно заденут соседа. Сумки, чемоданы, коробки или другую поклажу берут неаккуратно, поэтому роняют их в самый неподходящий момент.

Заходя в помещение, гипертим ведет себя как слон в посудной лавке: обязательно что-нибудь заденет, толкнет, повредит. При этом, выйдя на улицу, обязательно посмеется над произошедшей ситуацией, вспомнит какой-нибудь подходящий анекдот, но вывода для себя на будущее не сделает.

Отношение к чужим вещам у них такое же, как к своим, и они не понимают, почему их вдруг ругают за порчу имущества. Ведь вещи, по их мнению, не вечны, для чего же тогда к ним привязываться и беречь?

Книги гипертим читает хаотично. Начинает с того места, которое ему наиболее интересно, то есть с середины или конца. Скучные описания обязательно пролистывает, любит остановиться на красочных картинках и рассмотреть их.

Нужно сказать, что, несмотря ни на что, гипертимы — это добрейшей души люди. Память у них частенько страдает, они могут забывать какие-то важные для других вещи или события, но так случается из-за особенностей их живого и добродушного характера.

В них нет вредности или мстительности, они внутренне стремятся к удобству и комфорту. К сожалению, они могут не замечать неудобств, причиненных другим людям. Поэтому не стесняйтесь напоминать им об этом, только так можно скорректировать их недостатки.

Детский возраст

Шумные и неугомонные гипертимные дети, с одной стороны, просто кошмар для учителей и воспитателей, а с другой стороны, радость для понимающих родителей, ведь гипертим — с детства оптимист. У них отличный аппетит, хороший и спокойный сон, естественный, здоровый розоватый цвет лица (скорее всего, от полнокровия) и избыток энергии, которую они тратят в свое удовольствие. В общем, гипертима смело можно назвать счастливым человеком, если принять его качества как соответствующие здоровью и счастью. Такие дети весь день напролет готовы где-то пропадать, бегать, прыгать, во что-то играть, а когда утомляются, просто падают от усталости и спят беспробудным сном.

Одна моя гипертимная знакомая с улыбкой вспоминала рассказ родителей, как она, будучи ребенком четырех лет, в канун Нового года весь день бегала и играла с мамой, папой и другими детьми. После боя курантов ее поставили на стул и попросили прочитать стихотворение о маленькой елочке. Она его прочла и, ментально заснув от бессилия, упала на пол. По ее воспоминаниям, она была такой всегда, сколько себя помнит. Стремительно выполняла все дела, до тех пор пока силы не покидали ее окончательно.

Работая в системе образования, непосредственно с детьми, я убедился, что в детских играх именно гипертимы чаще других являются заводилами, а богатое воображение заставляет их непрерывно что-нибудь придумывать. Если накануне родители прочли им сказку или любой приключенческий рассказ, то уже на следующий день ребенок полностью погружен в соответствующую игру и вряд ли его можно будет где-то найти. Однако чаще всего они включаются в игру сразу же после прочтения, даже находясь в постели. Теперь им уже не до сна. Бедные родители, пытаясь их успокоить и уложить, в очередной раз зарекаются не читать детям на ночь никаких приключенческих рассказов.

В силу своей активности и развитого восприятия гипертимы хорошо усваивают любую информацию. Поэтому в школе им легко дается учебный материал, но быстро становится неинтересен, а когда приходится повторять его снова и снова, они просто скучают.

Неусидчивость и неуправляемое внимание способствуют появлению плохих отметок в дневнике. Пока весь класс заучивает в тысячный раз один и тот же урок, гипертим, не теряя времени, уже что-то вытворяет, чтобы не умереть от тоски. Он рисует, сочиняет, придумывает, но, к сожалению, учителя рассматривают все его творческие начинания как шалости, которые мешают им вести урок по плану.

В результате отношение к ребенку изменяется в худшую сторону, его начинают относить к категории «хулиганов и бездельников», а это в свою очередь заставляет самого ребенка соответствовать таким ожиданиям. Раз его считают хулиганом, гипертим становится им по всем правилам: прогулы, хамство, безделье и нежелание ходить в школу. Ведь дети, не имея представления о самих себе, формируют его из того, что говорят о них взрослые, и начинают полностью зависеть от их мнения.

Иногда такие дети попадают к понимающим учителям, которые умеют выявлять таланты ребенка вопреки правилам и стандартам. Тогда судьба гипертимных детей складывается вполне успешно. Если учитель становится для ребенка авторитетом, уважаемым человеком, он может поставить определенные рамки для его активности без вреда для развития способностей.

Если взрослые пытаются навязать гипертимам какие-то непонятные им самим правила и обязанности, то их усилия напрасны, потому что именно эти правила такие дети обязательно нарушат.

На наказания и критику гипертимы мало реагируют, они ее просто не замечают. Такое отношение к своим обязанностям и ответственности, к сожалению, развращает, и в дальнейшем они

легко могут встать на путь преступности. Однако вовсе не из-за злости они совершают дурные поступки. Тяга к постоянной смене эмоций, потребность в острых ощущениях и привычка получать их, несмотря ни на что, играют с ними злую шутку. В какой-то момент гипертим просто не сможет отличить границы допустимого поведения от нарушения личного пространства и прав другого человека.

Актер Джим Керри, известный комедийными ролями, полюбился зрителю именно благодаря обладанию настоящим гипертимным характером, которому он смог найти адекватное применение — играть забавных и смешных героев в кино. В художественном фильме «Маска», сделавшем его любимцем публики, мы можем видеть гипертрофированное (то есть преувеличенное) гипертимное поведение главного героя. Ему хорошо удалось сыграть своего персонажа, потому что он и сам отчасти обладает таким характером. История жизни актера и его детские воспоминания подтверждают это предположение.

Гипертима учат не унывать реалии жизни, ведь у людей бывает все — и радость, и горе. Никто не застрахован от невзгод судьбы, гипертимный человек лишь делает для себя соответствующие выводы и предпочитает относиться к этому с легкостью. Так ему проще пережить черную полосу.

Исследования подтверждают, что люди, которые всегда ожидают лучшего результата, легче переносят неудачи, в отличие от тех, кто сразу готовится к худшему.

Гипертимы вырастают в разных семьях, с разными условиями для развития. Если воспитанием ребенка никто не занимается, а родители посвящают себя только своим делам, не придерживаются никаких правил и не исполняют обязательств, тогда гипертимные дети являются как бы результатом такого воспитания.

В некоторых семьях, наоборот, маленького гипертима держат в строгости, приучают к чистоте и порядку, но он все равно вопреки установкам вырастает непослушным и разудалым оптимистом.

Гипертим, как главный персонаж сказок о Винни-Пухе, если пытается выполнять все правила и поддерживать порядок, то у него, в силу особенностей характера, ничего не получается, а если и получается, то выглядит это довольно забавно.

С детства гипертим чувствует, что ему все равно, с кем и куда идти, все равно, чем заниматься, главное, чтобы было весело. Этим часто пользуются их более активные сверстники, которые могут ввязать их за компанию с собой в какие-нибудь сомнительные мероприятия. Гипертимные подростки очень легко поддаются влиянию окружающих, а потом после привода в полицию им приходится отдуваться за других. По доброте душевной гипертим не станет предавать своих «друзей», потому что он ведь не трус и не предатель. В итоге все более хитрые дружки гуляют на свободе, а наивный гипертим мотает срок вместо них.

Цели и задачи

Само понятие «гипертим» происходит от греческих слов *hyper* — «повышенный» и *thymos* — «настроение». Получается «повышенное настроение». Гипертимный характер еще называют оптимистичным. Рассмотрим подробнее повышенный фон его настроения и все, что из этого вытекает.

Гипертимный человек желает, чтобы все, что происходит вокруг него, было весело, задорно и увлекательно. Ему по большому счету все равно, с кем он будет веселиться. Главное — это поддержание обстановки, в которой ему комфортно забавляться, озорничать, устраивать розыгрыши и шутки, искать новые впечатления. Во все опасные ситуации они попадают как раз из-за своей невнимательности и безалаберности.

В криминальных новостях часто показывают сюжеты, как двое искали третьего, чтобы распить спиртные напитки. Нашли, сели, выпили, а потом не поняли его юмора — и началась драка. Этот третий и есть гипертим.

Он легко может подстраиваться под общение с любым человеком, с которым его сведет судьба во время застолья. Найти общие темы для разговора с незнакомцем — не проблема. Это не значит, что он неудержимый болтун. Если нужно, он промолчит. Да и поставить на место гипертима может в принципе любой человек. Он, как и эмотивный характер, бывает чувствителен к эмоциональному состоянию окружающих, хотя его отличительная черта и цель в жизни — беззаботное веселье.

Поэтому вместо эмотивного сочувствия гипертим пытается развеселить окружающих. «Живем-то один раз» — оправдание для гипертимного человека. Иными словами, веселье — это защитный механизм от осознания своей неизбежной смертности. Гипертим хочет веселиться, чтобы не жалеть о бессмысленном существовании. Как известно, для каждого человека смысл жизни кроется в чем-то своем. Немецкий философ Эрих Фромм сказал однажды: «В жизни нет иного смысла, кроме того, который человек сам ей придает». Гипертим находит его в том, чтобы жить хотя бы не сучая.

Общение и взаимодействие

Гипертимы общительны, легки и непосредственны, но этикет и высокие манеры — это не для них. Соблюдать правила слишком трудно и невыносимо для возбудимой нервной системы, поэтому они предпочитают простоту во всем, в том числе и в общении с людьми. Кому-то они покажутся грубыми и наглыми, кто-то, наоборот, оценит их простоту, доступность, отсутствие заносчивости.

Гипертим в какой-то момент жизни начинает очень хорошо осознавать, что на враждебность легко ответить агрессией, а вот на шутку своего в доску парня — невозможно. Иногда даже самый злобный бандит или строгий чиновник и тот не устоит и улыбнется на их вполне безобидную проделку. Как говорит народная мудрость, злой всегда слабее доброго. Такая стратегия приемлема для гипертимов, однако не всегда понятна окружающим.

Гипертимы веселятся и озорничают в компании. Мастера рассказывать анекдоты на любой случай в жизни — это гипертимы. Часто их сатиричные и грубоватые шутки задевают более чувствительных родных или коллег. Они могут извиниться перед обиженным, когда поймут, что сказали лишнего, но уже через минуту продолжают озорничать в отношении других людей.

Если же сатиру направляют против них, гипертимов это несколько не расстраивает, потому что в них нет ни грамма злопамятности. Наоборот, они всегда смогут перевести такую ситуацию в очередной анекдот. Если их фотографию разместили в стенгазете с подписью «Лентяй и алкоголик», то гипертим обязательно придумает выход. Например, скажет: «Да, я такой, а теперь лечите меня. Раз критикуете, значит, знаете, как мне помочь, вот и помогайте».

Если гипертим с кем-то поссорился, то может первым прийти мириться, даже если он ни в чем не виноват. Иногда окружающие пытаются приструнить гипертимов, которых это может слегка раздражать, особенно девушек. Однако уже через пять минут они будут сидеть рядом с обидчиком и что-то увлеченно обсуждать.

Для них невыносимо одиночество, они хотят присутствия людей всегда.

В нашей стране людям часто приходится стоять в каких-нибудь очередях, подолгу ожидать приема в государственных учреждениях или поликлиниках. В таких ситуациях всегда проявляется гипертимный характер человека, и вы легко можете его узнать.

Только гипертим обязательно пошутит про актуальную тему ожидания в очереди так, чтобы все улыбнулись. Шутливо прикрикнет на чиновника или врача, заставляющего ждать людей. Весело кому-нибудь подмигнет, даже с незнакомым человеком заговорит на любые темы, легко обменяется телефонами для связи.

В крайней своей степени гипертим может быть назойлив в желании пообщаться, потому что не чувствует личностных границ другого человека и считает совершенно нормальным обращаться

с какой-нибудь просьбой. Сам он никогда в ней не откажет и того же ждет от других людей.

Гипертимы очень любят маленьких детей. Мужчины играют с ними, женщины заключают их в объятия и искренне умиляются. Они легко находят с детьми общий язык, потому что чувствуют ребенка как самого себя. Они остаются большими детьми на протяжении всей жизни. Дети им отвечают взаимностью, с удовольствием играют с ними в разнообразные веселые игры, которые гипертимы знают в большом количестве.

Гипертим мастерски придумывает новые словесные обороты в речи. Может нецензурно выражаться, знает множество сленговых словечек. Виртуозно преобразовывает непристойное слово так, что окружающим остается только удивляться и смеяться от души. Но все это он делает исключительно ради того, чтобы повеселить окружающих и себя самого.

Добродушные гипертимы совсем незлопамятны, их агрессивность не выражается ни в общении, ни во взаимодействии с людьми. Они сами во многом безответственны, поэтому не ждут ответственности от других.

Совместимость с другими характерами

Гипертимы легко сходятся с новыми людьми. У них всегда огромный список телефонных и электронных контактов. Правда, многих людей из них они помнят плохо, но это несколько не мешает им общаться. При встрече с давним знакомым они искренне радуются, улыбаются, стараются обнять.

Люди и сами тянутся к ним из-за их харизмы, активной жизненной позиции и легкого отношения к проблемам. Неуверенные в себе хотят их уверенность, пассивные желают их активность, глупые — их креативности, каждый чего-то от них ждет. Они — как легкая пушинка, перемещаются от одного человека к другому, со всеми находят общий язык, но не остаются при этом ни с кем на долгое время.

Героиня отечественного мультфильма «Влюбчивая ворона» (Союзмультфильм, 1988) влюблялась во всех, кого встречала на своем пути: сначала в зайца, потом в лису, волка и медведя. Такое поведение можно встретить и у гипертимных личностей.

— *Ой, зайчик, какой же ты хорошенький, серенький, — восторгалась ворона.*

— *Ты что, ворона! Все говорят, что я косой.*

— *Ты не косой. Ты — раскосый! Я тебя как увидела, так сразу...*

— *Сразу?!*

— *Да, сразу! Сердцу не прикажешь.*

Через пять минут появляется лиса. Ворона тут же летит к ней, забыв о зайце. Пришел волк, она его увидела и улетела за ним. Заметив медведя, стала восхищаться им, тоже совершенно искренне.

Разозлившись, звери выгнали Ворону, но очень быстро заскучали по ней:

— *Плохо мне без нее.*

— *Без вороны?!*

— *Без любви.*

Только она могла подарить им настоящее ощущение влюбленности, которого им так не хватало. Ворона же могла давать его сколько угодно, правда, при этом она порхала от одного к другому.

С параноиком у гипертима долгий союз невозможен. Это слишком разные характеры, противоречия и непонимание между ними будут всегда. Параноику чужды веселье и шутовское поведение в принципе, поэтому он не понимает и не принимает гипертима. Если только это общение не будет входить в планы параноика, который всегда сумеет использовать гипертима в своих интересах, после чего без зазрения совести от него избавится. Для гипертима, как, впрочем, и для многих других, параноик является толчком к действию, таким «волшебным пинком», после которого все делается быстрее, веселее и правильнее. Гипертиму и параноику

будет полезно такое общение, если оно взаимно развивает, а не только использует ресурсы людей.

Эпилептоид может воспринимать гипертима, пока его шутки не направлены непосредственно на него. Эпилептоид слишком чувствителен к замечаниям от тех, кого он считает слабее себя. Морально и даже физически гипертим может уступить силе, вязкой настойчивости и педантичности эпилептоида. Временное общение между ними вполне возможно, но долго терпеть шутовскую и несерьезную гипертима эпилептоид не сможет и, скорее всего, постарается ограничить общение с ним. Гипертим поймет, что в эту дверь стучаться больше не стоит.

Эпилептоид стабильный и правильный, он будет требовать того же от гипертима, но это невозможно. Хотя оба уважают друг друга, у них разные подходы к жизни. Например, для эпилептоида сохранять свою одежду в чистом и опрятном виде не составляет труда. Он привык во всем соблюдать порядок. Гипертим не обладает такой сильной нервной системой, его внимания не хватает даже на то, чтобы уследить за тем, куда он присаживается. Он не смотрит себе под ноги, а сосредоточен на других вещах. В результате он обязательно помнет заботливо наглаженные женой-эпилептоидом стрелки на брюках, испачкает нарядную рубашку.

Гипертим об этом знает заранее, поэтому и не придает особого значения виду своей одежды. «Все равно помнется», — отвечает он с улыбкой на очередное замечание супруги.

С истероидом возможны приятельские отношения, но при каждом удобном случае они будут высмеивать друг друга, выставляя в глупом свете. Такие отношения будут длиться до тех пор, пока одному из них это не надоест. Истероид очень восприимчив к сатире и юмору в свой адрес, он с трудом их понимает и никогда не признает. Хотя он готов веселиться и любит шумные компании, в которых можно отлично проявить себя как любимца публики и находиться в центре всеобщего внимания.

Истероида привлекает умение гипертима искренне восхищаться другими людьми, замечать их успехи и радоваться за них, а также его активность. Однако истероид не перестанет ревновать гипертима к его друзьям противоположного пола, к которым тот относится с искренней добротой. Это задевает собственнические чувства истероида. Выяснение отношений в такой семье может продолжаться очень долго.

Психастеник сторонится шумного гипертима, его общество вызывает у тревожного человека ощущение дискомфорта и нервной дрожи. Общение, скорее всего, у них не заладится, так как псих-астеник может только слушать гипертима, но поддержать его веселье — вряд ли. К тому же психастеник будет постоянно переживать за гипертима и его здоровье. Как долго он сможет выдерживать это беспокойство, известно только самому психастенику.

И эмотив, и гипертим обладают чувствительностью к состоянию другого человека, но первый стремится к гармонии во всем (одежде, питании, отношениях), а для второго гармония — это живая кипучая деятельность. На отдыхе эмотив будет заботиться о природе, а гипертим оставит после себя кучу мусора. Эмотив относится ко всему живому по-отечески тепло, а гипертим — безответственно. Хотя они могут многому научиться друг у друга.

Ответственность

Гипертимный характер — оторва. Народным языком гипертимный характер можно назвать сорвиголова. Его постоянства не хватает на долгое время, поэтому понятия ответственности и долга ему в принципе чужды. Скорее всего, он не способен брать ответственность ни за себя, ни за то дело, которым занимается, поэтому через какое-то время окружающие гипертима люди понимают, что исправлять его бесполезно. Проще будет, если они сами начнут относиться к этому поведению как-то иначе. Легче изменить свои требования и ожидания на те, которые более подходят жизненной

стратегии гипертима. Или же избегать с ним длительного делового общения, ограничиваясь короткими встречами.

Яркий представитель гипертимного характера — персонаж сказок Астрид Линдгрен Карлсон. Беззаботный ребенок, шалун и веселый проказник — вот портрет чистого гипертима. Вместо работы он всегда предложит пошалить. Однако как только наступает момент истины, расплаты за свою беззаботность, он тут же говорит: «Ты знаешь, Мальш, что-то я тут с тобой засиделся, мне давно уже пора. Бывай, Мальш». Он улетает, чтобы продолжить веселье, но уже в другом месте, подальше от ответственности.

Если основную массу людей интересует результат деятельности, то для гипертима важнее сам процесс. Он не имеет каких-либо постоянных увлечений или хобби, ему интереснее попробовать себя в как можно большем количестве разнообразных дел.

Ему, например, не нужна победа в гонках, его привлекает скорость. Он никогда не расстроится из-за проигрыша, но если дело наскучит, просто забросит его ради другого, более интересного.

Выезжая в путешествие в какую-нибудь жаркую страну, он заранее закажет всевозможные развлечения: и гонки на квадроциклах, и ныряние с аквалангом, и тайский массаж, и турецкие сауны. Стабильности в его предпочтениях нет никакой, ему интересно все.

Должностные обязанности выполняются гипертимом соответствующим образом. Нет, преимуществами власти они, конечно же, могут наслаждаться, но вот выполнять работу и отвечать при этом за других людей будут, пожалуй, с трудом. Спросить с них окажется совершенно нечего.

Они часто нарушают закон, но в основном это мелкие преступления, происходящие чаще всего по причине свойственной им невнимательности и плохой памяти. Зато веселья и добродушия у них хоть отбавляй.

Безответственность гипертима неоднозначная. Он может выставить на стол для внезапного гостя все, что есть в холодильнике,

но при этом не подумает, чем будет питаться завтра его семья, или потратит все деньги на угощения для старых друзей, забыв, что следующая зарплата только через месяц.

На добро гипертим всегда отвечает добром, он по-другому просто не может. Однако это продолжается до тех пор, пока человек находится в поле его зрения. С глаз долой — из сердца вон.

Его доброта и энергия огромны, но безответственны и сиюминутны. Сейчас он хочет что-то сделать и делает это, не задумываясь о последствиях. Гипертим искренне верит, что всегда сможет выкрутиться из любой ситуации. Он без комплексов и лишних сомнений займет деньги у знакомых. Если не забудет, то отдаст долг. Перезаймет у кого-нибудь, возьмет кредит. Однако развитие событий зависит только от степени адекватности человека и его морального облика. Ответственность — это во многом проверка на адекватность.

Работоспособность и деловые качества

Работоспособность у гипертимов высокая, но на них трудно положиться, потому что они беспечны. С ними сложно строить деловые планы и проекты, ведь все это для них по большому счету неважно и неинтересно.

Работают они активно, но, как говорится, тятп-ляп: быстро, энергично, не задумываясь над результатом. Как вы считаете, в какой работе нужны такие навыки? В какой профессии уместно все делать быстро?

Бесполезно тратить свое время на внушение гипертиму важности и значимости правил, они существуют для того, чтобы их нарушать. Хорошо, если они находят адекватное применение особенностям своего характера.

Из гипертимов получаются отличные комедийные или цирковые артисты, ведущие представлений, организаторы праздников, тамады, детские писатели, режиссеры, сценаристы, фрилансеры.

Неплохо им даются профессии социологов, консультантов или курьеров. Все они связаны с человеческим общением, а у гипертимов с этим никаких проблем.

Гипертимные люди могут часто менять место работы, потому что осознают, что в каждой, даже самой творческой профессии, к сожалению, есть элементы обязательной рутины, которую чистые гипертимы не выносят.

Жажда деятельности непрерывно тянет их на поиск приключений. Они бегут от одного дела к следующему, от одного человека к другому, из одной компании в новую.

В личной жизни у них нет постоянства. Сегодня — один партнер, завтра — другой. Отношения строятся быстро и так же быстро ломаются, но гипертим совсем не унывает. Он и в 60 лет не теряет надежды найти свою половинку. Кстати говоря, бывает, что находит. Как вы думаете, кто эти удалые старички из сюжета в новостях о свадьбе пенсионеров?

Хотя нужно оговориться, что многое зависит от личности человека, а также от тех дополнительных черт, которые имеются в структуре его характера и, конечно же, оказывают свое влияние.

Гипертимы так же, как и все люди, могут крепко полюбить другого человека либо свою работу. Тогда адекватный человек сделает все, чтобы быть с любимым (человеком или делом). Он постарается укротить свои постоянные порывы и избавиться от неусидчивости, если осознает, что это мешает их совместной счастливой жизни.

Руководители из них получаются хорошие, с ними всегда можно обсудить существующие проблемы и найти пути их решения. Однако и здесь есть тот же минус: они хотят успеть как можно больше сделать. Работоспособность станет продуктивнее, если гипертиму укажут на его суетливость, помогут держать себя в руках, следить за собой, будут мягко и корректно напоминать о его особенностях. В коррекционных целях можно отметить их положительные стороны: умение идти навстречу, доброту и открытость, способ-

ность объединять людей и общаться с ними легко и уверенно. Потом следует перейти к отрицательным чертам, таким как суетливость, спешка, невнимательность к деталям. Гипертимы способны на изменения в лучшую сторону. Главное в этом деле — соблюдение четкого графика и личный пример. Если вы сами не обладаете такими чертами, то глупо и наивно ожидать их от других людей.

Здоровье и ресурсы

Как уже было сказано, гипертим — это жизнерадостный, оптимистичный, энергичный, активный человек. Его ресурсы — это яркие впечатления и адреналин в крови, без которых он не может жить спокойно.

Находясь в таком подвижном состоянии, конечно, в какой-то момент он может почувствовать недомогание. Однако для гипертима любая болячка нипочем. Он с привычным оптимизмом берется за решение любой проблемы в любом состоянии.

Адекватное отношение человека к своей болезни или слабости означает осознание необходимости поправить здоровье, если оно стало слабым. Заболело горло или простыл — не пей холодное и закаляйся, заболела спина — умерь нагрузки и займись гимнастикой, ухудшились зрение и память — тренируй их. Примерно так и воспринимает проблемы гипертим, для него это даже не проблема, а возможность что-то изменить в жизни. Кто-то ведь другой исправил это, так почему я не смогу?

Правда, чтобы так поступать, необходимо пренебрегать устоявшимися правилами и быть способным их изменить, но это могут делать далеко не все люди. Гипертима, как известно, отличает пренебрежительное отношение к любым правилам. В этом — его достоинство и недостаток. Потому что, с одной стороны, правила организуют человека, но, с другой стороны, нужно уметь их правильно применять и изменять в зависимости от ситуации.

Гипертимным людям чаще всего просто везет, и многое сходит им с рук. Надолго ли?

Как нам стало уже понятно, гипертимы совершенно небрежливый, а по своим убеждениям они — космополиты. Они никого не стесняются (хотя следовало бы) и ничего не боятся (хотя стоило бы). С каждым встречным незнакомцем могут легко заводить новые отношения, тянутся к людям и не отказывают в близости. В быстрых необременительных сексуальных связях, которые они предпочитают, необходимо помнить о средствах защиты, о контрацепции и своем здоровье. Здоровье ведь дается нам один раз, поэтому беречь его надо смолоду.

Гипертимный характер умеренно распространен как среди мужчин, так и среди женщин. В чистом виде он встречается реже, его черты чаще отмечаются в смешанном характере. В любой компании гипертимов можно узнать в главных заводилах и постоянных весельчаках.

Страх

Страх — это биологически необходимая защитная реакция организма, которая помогает человеку сохранить себя и свою жизнь. Без страха мы не можем существовать, но в различных культурах отношение к страху разное.

Особенностью гипертимов является то, что они обычно не ощущают страха как реальности. Гипертим в своей залихватской суете не замечает опасностей. Конечно, гипертимы так же, как все остальные люди, могут бояться разных вещей в жизни. Испытывая страх перед крысами и тараканами, они могут ради веселья и в хорошей компании принять большое количество алкоголя, при этом не беспокоясь за свое здоровье. Поэтому гипертимы болеют алкоголизмом и деградируют чаще, чем представители других характеров.

В поисках новых впечатлений или просто от скуки они могут совершать поступки, от которых у обычных людей кружится голова.

Например, покорить Эверест или установить новый рекорд скорости на гоночном автомобиле, попав в Книгу рекордов Гиннеса. При этом они могут быть подвержены бытовым страхам, например бояться уколов или посещения стоматолога.

Однако главный присущий гипертимам страх — это страх скуки. Для них невыносимо сидеть без интересного дела или застрять в рутине повседневности. Жизнь сразу кажется им потускневшей и серой, а энергия, которая ищет выхода, не дает покоя.

Скука страшна для них еще и тем, что они не умеют и не знают, как с ней справиться. Ведь гипертимы привыкли во всем видеть позитив, а если начинается негатив, то они теряются, это состояние им чуждо. Они начинают суетиться еще больше, нервничать, переживать, могут упасть духом и потерять душевное равновесие.

Рекомендации психолога

Если вы обнаружили у себя в характере гипертимные черты, постарайтесь учесть все их особенности и тренируйтесь контролировать свои порывы, ведь в любой момент они могут сыграть с вами злую шутку. Необходимо научиться держать себя в руках.

Начните с малого — с самоконтроля и анализа своего состояния. Постарайтесь определить тот момент, когда вы начинаете излишне суетиться, остановитесь, скажите: «Стоп!» Спросите себя: «Что я сейчас делаю? Что я хочу сделать? Самое главное — зачем мне это нужно?»

Отвечая на эти вопросы, вы сможете вывести свои желания на логический уровень и понять, зачем вам поступать так, а не иначе. *Делайте что-либо только после такого анализа.*

Посоветуйтесь со значимыми для вас близкими людьми, уточните, не обижаете ли вы их своим поведением. Прислушайтесь к ним, может быть, делясь своим мнением, они дадут вам важный совет.

Если вы гипертим, цените людей, которые находятся рядом с вами. Возможно, в спешке и суете вы не замечаете их отношения

к вам. Из-за этого впоследствии вы начнете переживать, но будет уже поздно. Не все в этой жизни можно вернуть на прежние места. Не забывайте об этом.

Гипертимы трудно переносят одиночество, поэтому всегда найдут собеседника на вечер. Когда им скучно, они могут просто так позвонить или прийти к вам в любое время дня и ночи независимо от того, хотите вы этого или нет. Придут, расскажут множество анекдотов, выпьют и съедят все, что вы им дадите, а потом не захотят уходить.

Однако если скучно будет вам и захочется побыть в их компании, то не факт, что они так же быстро прибегут. В этом вся загвоздка. Если они не хотят куда-то идти, то уговаривать их бесполезно, потому что они уже нашли себе занятие.

Вы хотите стать душой любой компании, оптимистом или самым веселым человеком среди знакомых? Развивайте свою гипертимность. С самого детства начните коллекционировать анекдоты, запоминайте их или записывайте. Постоянно куда-нибудь торопитесь, окружающие будут думать, что вы — самый занятой человек, а, как известно, деловые и успешные люди знают выход из любой, даже самой сложной ситуации.

Психастенический характер

Надо так прожить, чтоб никто не заметил,
а не то как раз пропадешь!

*М. Салтыков-Щедрин.
Премудрый пескарь*

Внешние признаки

Психастеники известны как тревожно-мнительные или сомневающиеся люди. Застенчивые серые мышкы, они поистине скромны и не имеют особых притязаний. Девиз по жизни: «Хорошо и то, что имеем». Они действительно умеют дорожить тем, что имеют, не претендуя на что-то большее.

Люди с психастеническим характером — настоящие ипохондрики. То им мерещится нервное расстройство, то сердце шалит. То понос, то золотуха. Они начинают искать у себя все признаки болезней и, естественно, их находят: «Вот-вот послушайте, доктор, у меня же ненормальный ритм сердца» или «Видите, как вены вздулись, это же точно эмболия».

Два приятеля встретились на улице, и один спрашивает у другого о здоровье его и его семьи.

— У меня-то хорошо, — отвечает друг. — А вот у моей жены невроз, невралгия, нарколепсия, нейродермит и нефропатия.

— Что, столько диагнозов врач поставил? — удивляется товарищ.

— Да нет же, просто ей рыбу на рынке завернули в страницу из медицинской энциклопедии с буквой «Н».

Психастеники тревожатся буквально за все: за себя, друзей, родителей, даже за происходящее с посторонними людьми. Вместо того чтобы радоваться вместе с окружающими, психастеник изображает на лице что-то вроде натянутой улыбки и остается в стороне.

Тревога сопровождает их во всем: в отношениях, на работе, дома, в магазине, на отдыхе. Она глобальна и всепоглощающе влияет на сознание и поведение мнительного человека. Они находятся в состоянии подозрительности ко всему, что их окружает. Все неизвестное их пугает, вызывая отторжение и протест.

Они протестуют против любых изменений в своей жизни: новых правил, новых вещей, новых людей, новых обычаев. Могут из-за этого никогда не выезжать из родного города или деревни, никогда не увидеть моря и другие страны. На удивленные вопросы окружающих они отвечают: «Нам ничего не нужно, нам и здесь хорошо».

Только тревожные люди могут утверждать, что отечественные автомашины надежнее иномарок, а курорты России — лучшие в мире. Это отрицание, которым они защищаются от реальности, потому что боятся ее и не хотят пробовать что-то новое. В глубине души они это прекрасно понимают, но боятся сами себе говорить правду. Им проще жить в выдуманном ими мире, ведь он добрый и справедливый. Каково же бывает их горькое разочарование, когда они убеждаются в обратном.

Их нервная система не способна выдерживать длительных нагрузок, стресса и возбуждения, поэтому можно считать ее слабой и малоподвижной. Волнение, тревога, переживания и беспокойные мысли населяют сознание психастеника.

Мимика и жесты их сдержанны или сведены к минимуму. Хотя в моменты тревоги они могут выдавать различные мышечные реакции: подергивания, прищуривания, кряхтение, покашливание

и т. п. Все это говорит о том, что внутри человека идет настоящая борьба с эмоциями.

Они малоподвижны и, как следствие, малозаметны окружающим людям. Психастеников иногда ошибочно принимают за задумчивых мыслителей с тревожным и растерянным взглядом или вообще никак не воспринимают. Они действительно малозаметны как в коллективе, так и в одиночку. Предпочитают нигде не показываться, чтобы не оставлять своего следа.

В одежде любят серые цвета и их оттенки. В психологии цвета считается, что серый цвет в своем негативном проявлении означает бессилие, слабость, истощение, а в позитивном — надежду на лучшее, но даже при этом человек остается пассивным.

Психастеник ведет тревожный образ жизни. Они могут быть брезгливо-тревожными и, например, не употреблять еду, приготовленную вне дома, из-за того, что боятся съесть что-нибудь грязное и заболеть.

Адекватный психастеник понимает, что антисанитария в принципе неизбежна и что каждый человек может подвергнуться опасности заболеть. Однако соблюдения элементарных правил гигиены достаточно, чтобы обезопасить себя от пищевых отравлений.

Неадекватный психастеник крайне брезглив и пуглив, его страхи становятся навязчивыми, мешая жить спокойно и полноценно. Например, такая девушка, проходя по платформе вокзала, обязательно поднимает подол длинного платья, аккуратно переступает, боясь испачкаться.

Детский возраст

Можно предположить, что особого пути формирования психастенического характера нет. Этот тип личности скорее заложен генетически и мало зависит от отношений со взрослыми. Слишком уж различными бывают семьи психастеников: от самых добродушных до крайне агрессивных.

Обычно в семье сразу несколько детей обладают психастеническими чертами вслед за родителями. Рассмотрим несколько вариантов семейных сценариев, по которым воспитывались люди с психастеническим характером.

Первый вариант, когда психастеники являются детьми психастеников. То есть родители подают пример поведения. В доме такой семьи покой и тишина, каждый занимается своим делом. Любовь к детям оптимальная, чтобы воспитать желание во всем походить на своих родителей. Игры спокойные, отношения доверительные, полное довольствие «тем, что Бог послал».

Однако может быть и противоположный сценарий, когда один или оба родителя ведут себя достаточно агрессивно по отношению к детям. Недостаток родительской любви, попытки ее завоевать, издевательства над детьми способствуют развитию комплекса неполноценности, заставляя личность ребенка смиряться с судьбой.

Возможно, формированию психастенического характера способствуют полярно противоположные стили домашнего воспитания. На это вопрос наукам о человеке еще только предстоит ответить.

Цели и задачи

Термин «психастения» можно перевести с греческого языка как «слабая психика»: *astheneia* — «слабость», *psyche* — «душа, психика». Другими словами, психастеники — люди со слабой душевной организацией.

Для психастеника все новое означает тревожное и беспокойное. Хотя после того, как они привыкнут к новым условиям жизни, это может им даже нравиться. Например, жена настаивает на покупке стиральной машины, которая должна помочь ей в бытовых делах. Муж-психастеник против такой покупки, она кажется ему затратной, бессмысленной и ненужной. В качестве аргумента последует

его рассказ о том, как его мать стирала без машинки и белье всегда было чистым.

После того как супруга приобретет стиральную машину самостоятельно, психастеник будет еще долго ворчать. Это не что иное, как приспособление к новым условиям жизни. Постепенно, то есть не сразу, психастеник привыкнет к новому предмету в доме и даже освоит работу с ним. Иными словами, он всегда выступает против перемен в своей жизни, совершенно забывая, что это может быть необходимо другим людям.

В целом остается ощущение, что психастеники живут, выбирая пассивное приспособление к внешней среде. Их поведение напоминает логику премудрого пескаря из сказки Салтыкова-Щедрина, который говорил сам себе: «Прожил день, и слава богу», ни во что не ввязываясь, стараясь никому не мешать, проживая жизнь в сером спокойствии и тишине. Что ж, наверное, они имеют на это право.

Личность психастеника умеренная по силе, но каждое новое событие вызывает сильные и болезненные для них эмоциональные всплески тревоги, поэтому они предпочитают не рисковать и стараются избегать лишних потрясений.

Если психастеник и ставит перед собой цель в жизни, то вряд ли верит в ее достижение. Какие-то успехи приходят к ним внезапно, неожиданно для них самих и воспринимаются с явным негодованием и обязательным первичным недоверием, потому что они изменяют привычный уклад их стабильной жизни. Причиной такого поведения является то, что у человека не было желания или даже надежды проявить себя в чем-то. Все, что случается против нашего желания, обычно принимается нами не сразу.

Для психастеника, видимо, нет разницы между победой и проигрышем. Обе ситуации воспринимаются им одинаково негативно, обе вызывают яркие энергозатратные эмоции, к которым он не бывает готов из-за истощаемой нервной системы и медлительности.

Свое личное пространство психастеник сводит к прожиточному минимуму и старательно не впускает в него ничего, что считает лишним. Бережливость доходит буквально до того, что новые вещи и другие покупки остаются нераспакованными, потому что психастеники боятся их открывать или не нуждаются в них. Так себя будет проявлять ярко выраженный психастеник с сильной тревогой.

С детства психастеник привыкает к тому укладу, который был в его семье. Став взрослым, он старается перенести уже имеющиеся, привычные и комфортные для него условия жизни в свою новую семью. Это распространяется как на отношения с людьми, так и на предметы интерьера. Если в семье его родителей не было особого шика в доме, то психастеник вполне сможет обходиться малым. Ему вообще не нужно ничего нового ни в обиходе, ни в человеческих отношениях. Ему требуется лишь больше времени, по сравнению с другими людьми, чтобы привыкнуть к новым условиям жизни.

На такое привыкание он тратит слишком много душевных сил и энергии, а слабая нервная система не позволяет их быстро восстановить. Поэтому психастеники могут болеть и переживать нервные срывы чаще, чем другие люди.

Общение и взаимодействие

Бывает, что из-за растерянности и углубленности во внутренние переживания психастеник забывает сказать что-то важное собеседнику, поблагодарить его, а позже, расставшись с ним, вспоминает об этом и начинает сожалеть. В такие моменты психастеник страдает от невозможности реализовать задуманное, но все переживания держит внутри себя. От этого его состояние лишь усугубляется, ведь тревога не находит адекватного выхода, а длительное негативное настроение приводит к появлению хронической депрессии и неврозов.

Психастеник больше, чем все остальные характеры, избирателен в связях с окружающими. Он сначала «приложит» к человеку все свои поговорки и пословицы, которыми руководствуется в жизни, и если получится отнести его к «хорошим», то сможет довериться ему, или, наоборот, решит, что все это слишком подозрительно, и тогда замкнется снова. Определить отношение к вам психастеника довольно сложно, но возможно. Если человек вам доверяет, то будет заинтересован в общении с вами.

Замкнутость психастеника проявляется в его умении быть незаметным. Он малообщителен, предпочитает наблюдать и держать язык за зубами, следуя другой любимой поговорке о том, что молчание — золото.

Такие люди очень тщательно анализируют свои поступки, так как пытаются не ошибиться, а сделать все правильно, без вреда для других и себя. Страх ошибиться, поступить как-то не так свойственен всем тревожным личностям. Многие авторы отмечают, что психастеники долго переживают после каждого разговора и с нетерпением ждут новой встречи с человеком, чтобы, увидев его, поговорить с ним и успокоиться.

Общение с психастениками проблематично, потому что вся их сущность пропитана тревогой и боязнью. Любая настойчивость партнера приводит к еще большему страху и отстранению. Заставить психастеника вступить в разговор, если он сам этого не хочет, невозможно. Он остается незаметным, молчаливым и сдержанным всегда и везде.

Старайтесь проявлять спокойствие, находясь рядом с ними, резкие движения и слова могут помешать налаживанию контакта. Не проявляйте суетливой гипертимности и шумной истероидности. Предоставьте им инициативу в начале разговора, сделайте паузу, больше слушайте, меньше говорите. Стараясь искренне понять собеседника, вы сможете войти к нему в доверие. Не надейтесь, что

он сразу начнет вам доверять. Если что-то напугает его, то вряд ли хороший контакт получится.

В психастениках нет внешней агрессии, если она и возникает, то только внутри, да и то в виде элементарного недовольства обстоятельствами. Психастеники боятся ссор и конфликтов, потому что не хотят показывать свои эмоции другим людям, опять же из-за страха, поэтому данный психотип расположен в книге ближе к концу — диффензивности.

Совместимость с другими характерами

Совместимость между любыми людьми может быть затруднена из-за особенностей их характеров, но она возможна при взаимном желании и уважении партнеров.

С параноиком общение получится, только если окружающие люди не сопротивляются его настойчивости и соглашаются со всеми его планами. Психастеники ставят под сомнение буквально все, что происходит вокруг них, все, что делают они сами и другие люди. Мнительность, медлительность в принятии решений и высокую тревожность психастеника параноики воспринимают как слабость и трусость. Они могут презирать всех, кто не разделяет их взгляды и не признает за ними лидерство. Психастенику от такого отношения даже проще: его никто не трогает и не впутывает в сомнительные мероприятия, которые так любят параноические характеры.

Революционер-параноик может спокойно и уверенно отрицать существование Бога, потому что он для него — только символ прежней власти, ассоциирующийся с ней. Для психастеника вера в Бога (неважно в какой религии) просто жизненно необходима. Бог для них — спаситель, заступник в те моменты, когда они сами теряются и не могут ничего сделать.

С эпилептоидами совместимость хорошая, потому что в основном психастеник не сопротивляется правилам и нормам жизни

эпилептоида, которые он сам лично проверил не один раз. Психастеник их с готовностью примет, но выполнять будет лучше, понимая смысл. Эпилептоид мало вникает в суть установок, которых он придерживается, — просто так нужно. Психастеник не уверен ни в чем, может засомневаться и в том, что от него требует эпилептоид.

С истероидом вначале отношения строятся хорошо, но истероид не станет постоянной или длительной опорой для психастеника, так же как и психастеник для истероида наблюдателем. Психастеник это очень хорошо чувствует. Истероид может напугать тревожного человека ярким поведением и разочаровать его невыполненными обещаниями.

Психастеники смотрят вглубь человека, они всегда будут к нему присматриваться, прежде чем начать доверять. Все будет зависеть от того, смогут ли оправдаться взаимные ожидания в этих отношениях. Например, истероидная девушка ждет активности от психастеничного ухажера. Тот же никак себя не проявляет: ни пламенных признаний в любви, ни крепких объятий, ни настойчивых красивых ухаживаний, ни сцен ревности. На ее претензии он лишь тихо говорит что-то невнятное. Девушка в негодовании: «Даже поссориться не может нормально, тряпка». В итоге — разрыв отношений. Получив этот урок, психастеник в дальнейшем постарается не вступать в связь с такими дамами.

В союзе с подобным себе психастеник чувствует себя спокойно и уверенно. Оба предпочитают покой вместо страсти и спешки. Оба долго привыкают ко всему новому в жизни, их цели и ожидания совпадают. Однако если вдруг один захочет чего-то нового, то второй будет непременно этому противиться.

Ответственность

Психастеник избегает любой новой ответственности. Она его пугает, буквально парализуя его деятельность, и очень расстраивает.

В принципе психастеник может выполнять ответственные поручения, но, памятуя о том, что в любом деле обычно требуют каких-то результатов, психастеник предпочтет отказаться от его реализации, придумав любой предлог.

Складывается ощущение, что они находятся в пассивном поиске сильного лидера, который сделает за них всю работу либо заставит их ее делать.

Против сильного начальства психастеники не протестуют, а покорно делают то, что им прикажут, даже если их внутренняя сущность с этим не согласна. Зародившийся внутри сознания протест выхода обычно не находит. Так было во времена Римской империи, в армии Александра Македонского, потом в наполеоновской и гитлеровской армиях, где большая часть солдат была из других войск стран-союзниц. Казалось бы, их интересы расходятся с планами победителей, но они шли и воевали за чужие, по сути, идеи, впоследствии снимая с себя ответственность за преступления, объясняя их отсутствием выбора или приказом более сильного.

Так в жизни поступает и психастеник. В ответ на приказы он обычно лишь глубоко вздыхает и говорит что-то вроде: «Ну что ж теперь поделать, если нужно». Он покорно исполняет то, что поручило начальство, или голосует за ту партию, за которую ему сказали, потому что не имеет собственного мнения на этот счет. Политика его вообще не интересует, это не та сфера деятельности, в которой психастенику комфортно.

Работоспособность и деловые качества

Психастеник, пожалуй, самый лучший работник в плане исполнительности. Он всегда сделает так, как прикажет начальство, потому что очень боится наказания или неудачи, а еще больше — всеобщего обсуждения. Психастеники подсознательно делают свою работу на одном уровне — ни лучше, ни хуже. Потому что и то и

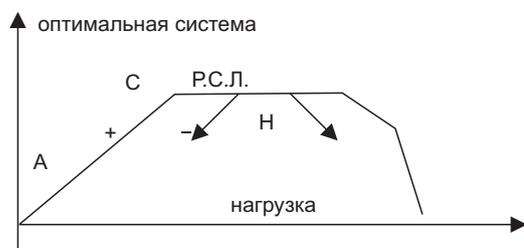
другое может привлечь к себе внимание, а они, напомним, стараются избегать любого внимания к своей особе.

Психастеники редко меняют место работы, они стабильны. Обычно имеют в трудовой книжке не более двух записей: «выдана трудовая книжка, такое-то число» и «приступил к обязанностям такого-то числа». Они с головой погружаются в работу, ни в каких рабочих конфликтах и ссорах не участвуют. Избегают общения с агрессивными или активными людьми, чтобы уберечь свою слабую и без того перегруженную тревогами нервную систему. Болезненно переживают негатив со стороны коллег.

Психастеники по собственной инициативе никогда не совершают добрых дел или красивых поступков, потому что не могут решиться на это, сомневаются и постоянно все взвешивают. Потом они искренне сожалеют, что чего-то не сделали. Зато они — отличные помощники другим людям в выполнении подобных дел.

Здоровье и ресурсы

Рассмотрим механизм образования психастении.



На рис.: где, *A* — активность-бодрость человека; *C* — стресс; *Р.С.Л.* — распад структур личности (жизненные установки и ценности, убеждения человека); *H* — невроз.

Напряженность складывается из величины нагрузки и времени ее предела. При увеличении нагрузки оптимизируется система, но только до определенного предела, зависящего от индивидуальных

особенностей человека. Далее наступает перегиб, то есть человек больше не в силах выдерживать нагрузку.

Во время стресса идут колебания от положительных (+) к отрицательным (−) эмоциям. Перегрузка выше допустимых организмом человека пределов вызывает невроз, а потом, если ситуация не нормализуется, сначала происходит распад отдельных структур сознания, а позже — распад всей личности человека. Патологичность психастеника проявляется в избегании всего нового и постороннего, желании сохранить все привычное и прежнее во что бы то ни стало. В этот момент они могут совершенно не осознавать, что делают что-то неадекватное и даже опасное.

Окружающим кажется странным, что такой спокойный человек может переживать нервный срыв. Все дело в том, что внутри медлительного с виду психастеника бушуют бури сомнений и волнений, которые он пытается усмирить. Однако самостоятельно сделать это очень сложно, и им, как никому другому, необходима эмоциональная поддержка.

Спокойное, молчаливое нахождение вместе с ним в трудный жизненный момент помогает гораздо лучше пустых разговоров. В тихой обстановке психастеник может успокоиться, подумать, все взвесить и неторопливо принять решение.

Самые дорогие для психастеников вещи — это различные амулеты и обереги, сохраняющие их душевный покой. Роль таких оберегов могут выполнять любимые с детства игрушки, нательные крестики и другие предметы, носящие для психастеника символический характер. К ним он часто обращается в трудный момент, ощущая поддержку и избавляясь таким образом от страха. Если психастеника лишить возможности носить с собой амулет, то он сникнет и потеряет контроль над собой, потому что полностью зависит от этого предмета.

Типичный сюжет ряда кинофильмов — когда герой добивается каких-то успехов, и оказывается, что он смог все сделать сам,

а амулеты (или символические предметы) не сыграли в этом никакой роли. В жизни тревожный психастеник сиюминутно может поверить в то, что он сам всего добился и справился с трудностями без посторонней помощи. Однако, как правило, пусть даже втайне от других людей он все равно заведет себе новый амулет или вернет прежний. Для них это — настоящая отдушина, ведь всем людям хочется верить во что-то хорошее: что родные, которых нам так не хватает, наблюдают за нами и мысленно нам помогают, что у каждого есть свой ангел-хранитель. Как бы там ни было, ничего плохого в этом нет. Наоборот, в символах заложен огромный ресурс веры во что-то хорошее, которым человек имеет право воспользоваться так, как сам захочет. Психастеники живут этой верой, она для них имеет особый смысл. Их нельзя просто так бездумно лишать ее.

Показательна ситуация с музыкальной группой Pussy Riot (не будем вдаваться в подробности, кто в ней прав, а кто виноват), которая во многом послужила толчком к активизации действий противников религии и тех, кому она необходима. Одни, защищая религию, нуждаются в ней, другие, защищая девушек, в ней не нуждаются. Каждый старается достичь своих целей.

Страх

Помимо множества бытовых страхов и тревог главный страх этого характера — оказаться замеченным, в противовес ярким и демонстративным истероидам. Незаметность, скрытность, покой и стабильность — вот основные спутники психастеника.

Психастеники могут бояться сказать или сделать что-то не вовремя или не так — и долго переживать из-за этого. Из страха за свою жизнь вытекает множество тревог и фобий, которые часто люди не могут сами себе объяснить. Например, боязнь змей или пауков — это завуалированный страх смерти, которая представляется человеку в виде разных животных.

Страх оказаться перед ответственным выбором также присущ им. Поэтому они стараются избегать ситуаций, когда нужно что-то выбирать, что-то предпочитать в ущерб чему-то. На эту тему есть такой анекдот.

На приеме у психолога сидит психастеник.

Психастеник: «Доктор, у меня ужасная работа».

Психолог: «А чем вы занимаетесь?»

Психастеник: «Я работаю фасовщиком на овощной базе. Раскладываю апельсины по ящикам: большие апельсины в большие ящики, средние апельсины в средние ящики, а маленькие в маленькие».

Психолог: «И в чем здесь проблема? По-моему, нормальная работа».

Психастеник: «Это ужасно, потому что мне постоянно приходится выбирать!»

Точно так же они реагируют на ситуации, когда вынуждены отдавать какое-то предпочтение.

Психологи условно делят все существующие страхи на четыре категории:

- страх смерти (к нему относятся фобии, связанные с потерей своей жизни);
- страх ответственности (избегание любых ответственных поручений или дел, за которые придется в дальнейшем отвечать);
- страх одиночества (с ним связаны попытки оставить кого-то рядом с собой, подчинить своей воле, сделать спутником жизни против желания человека);
- страх смысла жизни (страх от осознания бессмысленности существования человека, поиск смысла своей жизни).

Рекомендации психолога

Если вы психастеник, то радуйтесь тому, что уже сделали в жизни. Решение, как поступать, — это право человека. Мы

отвечаем только за себя и свой выбор. В конце концов пассивная позиция и отсутствие реакции на происходящее — это тоже выбор, за который мы тем не менее несем ответственность.

Если кто-то из ваших знакомых является носителем тревожного характера, то в общении с ним старайтесь избегать проявлений демонстративной истероидности или агрессивной паранойальности. Тревожные люди пугаются таких качеств, они не могут их понять и потому с трудом находят общий язык с данными характерами.

Бороться со страхами можно одним путем — осознать, что является причиной переживаний, и понять, что они (эти страхи) нам дают. Любой страх — это в первую очередь наша эмоция, продукт нашего воображения. Страх бывает сильным или слабым. Бороться можно только с тем страхом, который нам мешает. Если человек научился с ним жить, то такой страх лучше оставить в покое.

Предлагаю вам схему работы со страхами.

1. Для начала необходимо смириться со своим страхом, сказав себе: «Да, он есть. Да, я боюсь». В этом нет ничего постыдного, потому что каждый человек имеет право бояться чего-то в жизни.
2. Дальше необходимо представить себе самый страшный результат, какой может быть, по вашему мнению.
3. Теперь попробуйте разобраться, не преувеличили ли вы вероятность такого события. Если вы оценили ситуацию реально и объективно, а страх все не проходит, тогда следует решить, нужно ли поступать так, а не иначе. Наверное, не нужно и лучше отказаться от совершения этого действия.

Только ваша собственная решимость и внутренняя необходимость в совершении какого-либо действия помогут вам. Так как вы уже знаете возможный исход ситуации, то будете готовы к этому морально.

Спросите себя: «Чего я боюсь? Что в это страшного? Нужно ли мне этого бояться? Чего я боюсь больше всего: результата или действия?» Ответив на эти вопросы, вы сможете разрушить страх, превратив его из необъяснимого и тайного в светлый и понятный образ.

Для облегчения работы со страхом лучше всего разбить его на несколько более мелких. Начинайте работать по приведенной выше схеме с самого маленького и менее опасного страха. Затем переходите к следующему.

Помните, что, если вы чувствуете опасность для собственной жизни и здоровья или жизни и здоровья других людей, всегда можно отказаться от реализации задуманного. Это является одним из вариантов решения проблемы.

Вы хотите стать долгожителем? Желаете, чтобы вас не трогали и оставили в покое? Тогда прячьтесь от проблем, убегайте от стресса. Закупайте пачками таблетки от всех болезней, ни с кем не здоровайтесь за руку (вдруг человек болен или на нем микробы), всегда носите на лице маску. Никогда не употребляйте алкоголь и не стойте рядом с курящими. Никогда не выходите из дома после наступления темноты, поставьте железную дверь (а лучше две) и десять замков на случай нападения бандитов. В общем, берегите себя. Хотя в таких условиях жизни вы вряд ли сможете получать от нее удовольствие.

Никогда не заводите семью и детей — от них вообще множество проблем. С ними нужно постоянно носиться, возиться. Ведь вы не для этого родились.

Действительно, для чего?

Циклотимный характер

Я, знаете, не финансист.
Я — свободный художник и холодный философ.

*И. Ильф, Е. Петров.
Золотой теленок*

Внешние признаки

Циклотимная черта характера (cyclothymia) отвечает за перепады настроения от депрессивного (пониженного) до гипертимного (повышенного) и обратно. Настроение таких людей постоянно колеблется, они полностью находятся под влиянием своих эмоций, захвачены ими, и это меняет их поведение, а также слова, жесты, мимику, желания, силы (энергетику), возможности. Все в их натуре подчинено настроению в данный момент. Сегодня ваш знакомый весел и активен, а завтра беспричинно молчалив или отказывается делать что-то, ссылаясь на плохое самочувствие.

Чтобы стало более понятно, о чем идет речь, приведу один пример, и, возможно, вы узнаете кого-то из своих знакомых.

Сегодня утром человек проснулся в хорошем настроении, и все дела у него получаются складно. Тапочки и халат под рукой, оба носка лежат на месте, кофе он успел снять с плиты до того, как он убежит. По дороге на работу все ему улыбаются, соседи приветливо здороваются. В газетном киоске как раз появился новый выпуск его любимого журнала, и он с удовольствием вдохнул аромат свежей прессы перед чтением.

На улице весна. Поэтому, пробегая мимо овощного ларька, он ухватил, незаметно от продавца, яблоко и угостил им гуляющего рядом мальчишку, просто так.

На работе красавица секретарша доделала все отчеты, и теперь даже можно уйти немного пораньше домой. Как хорошо жить, ведь на вечер запланировано свидание с прекрасной девушкой с сайта знакомств.

Однако на следующий день все меняется кардинально. Холодный ветер за окном и набежавшие тучи, скрывшие солнце. Невозможно укутаться в халат, потому что он еще не высох после вчерашней стирки. Носки разбросаны по всей квартире, и их долго приходится искать. Кофе залил всю плитку, пока он чистил зубы в ванной. Сердце прихватило так, что еле успел добежать до комнаты и найти в аптечке валидол. Хмурые соседи шепчутся у него за спиной, кажется, опять сплетничают. Хочется сказать им что-нибудь гадкое, но на это нет сил. Надоевшая улица с однотипными серыми коробками домов, снова по ней бежать на эту противную работу, где никто не ждет. Коллеги подготовили первоапрельские розыгрыши, и он, конечно же, на них попался. Не смешно, но все же, сделав над собой усилие, он натянуто улыбается. Вчера все было прекрасно, но сегодня ничто уже не радует, хочется накинуть на шею веревку и...

Как видите, перепады настроения у них бывают контрастные, и от этого мировоззрение циклотимного человека меняется моментально. Хороший настрой неизбежно сменяется плохим вместе с самочувствием: нет ни сил, ни желания что-либо делать.

Длятся такие периоды, в зависимости от состояния человека, по-разному: от нескольких дней до нескольких месяцев. В это время циклотимные личности могут даже думать о суициде или совершать какие-нибудь членовредительские действия по отношению к самим себе.

Происходящие в нашей жизни неудачи зависят во многом от того, как мы сами к ним относимся, и от нашей трудоспособности.

Чем больше человек настраивает себя на негатив, тем больше этого негатива к нему приходит.

Из-за заброшенных в период депрессии дел появляются претензии от других людей, повышается чувствительность к оскорблениям и укорам в свой адрес, вследствие чего развиваются конфликты и ссоры. Кто-то может потребовать от циклоида (или, иначе, циклотимика, циклотима) исполнения заявленной работы, но у него уже началась депрессия и ни о какой работе не может быть и речи. Он предпочитает остаться дома, болезненно переживая свое отвратительное состояние.

Хорошее настроение, наоборот, всегда притягивает успех и улыбки окружающих людей. В таком настроении циклотимик активен и с радостью берется за любую работу.

Мне вспомнился один эксперимент, который однажды провел с собой Френсис Гальтон, английский естествоиспытатель, живший в XIX веке.

В один прекрасный день он встал перед зеркалом и начал говорить себе о том, какой он подлец и негодяй. Через несколько минут после такого аутотренинга он вышел на улицу прогуляться. Каково же было удивление Гальтона, когда его начали толкать все прохожие на улице, ругаясь при этом, будто он мешает им нормально ходить. Мальчишка-хулиган украл у него бумажник, Гальтон побежал за ним через проезжую часть и попал под лошадь. Однако люди на улице бросились спасать не человека, а лошадь, посчитав, что именно она пострадала в этом происшествии больше иных. Гальтон тут же надвинул шляпу на глаза и поспешил домой, подальше от других возможных неприятностей.

Надеюсь, вы не станете проводить подобный эксперимент, потому что неизвестно, чем он может закончиться в наше время. Однако результаты негативного настроя в жизни, думаю, ощущали на себе многие.

В периоды своей высокой активности циклотимики бывают такими же невнимательными и суетливыми, как и гипертимы. Они ни

в чем не сомневаются, ничего не боятся, хотят получить как можно больше веселых, ярких впечатлений и могут даже нарушать закон. В этот момент для них нет авторитетов, они сами себе начальники. Поэтому если они захотели взять что-то чужое, то они берут это и никого не спрашивают. Их деятельность моментально активизируется настолько сильно, что они могут ввязаться в какое-нибудь сомнительное дело, их посещают бизнес-идеи и мысли о новых проектах. Или они вспоминают, что имеют какую-то профессию, и тут же хотят найти соответствующую работу. Не переносят одиночества и стремятся влиться в компанию людей, чтобы работать вместе с ними.

Когда их настроение, как майский ветер, переменяется, они уже никого не хотят видеть, ничего не могут делать, впадают в уныние. Становятся мнительными, им кажется, что все болезни человечества одновременно напали на них.

Как видите, по своим проявлениям циклотимный характер похож, с одной стороны, на весельчака-гипертима, а с другой стороны, на депрессивного человека, погруженного в свои болезни и тревоги, который избегает общения, предпочитая одиночество.

Их энергия и активность могут быстро возникать из ниоткуда и так же быстро уходить в никуда. Человеку остается лишь недоумевать и постоянно перетекать из одного состояния в другое, чувствуя то избыток, то недостаток сил. Интеллигентность циклотимов определяется их ощущениями и настроением, они предпочитают просто не общаться с теми, кто им неприятен, но те, кто их обижает, рискуют заслужить стойкую ненависть.

Александр Сергеевич Пушкин характеризовался современниками как живой (подвижный), активный человек. Вот как описывает его внешность Л. П. Никольская: «Немного смуглое лицо его было оригинально, но некрасиво: большой открытый лоб, длинный нос, толстые губы — вообще неправильные черты. Но что у него было великолепно — это темно-серые с синеватым отливом глаза — большие, ясные. Нельзя передать выражение этих глаз: какое-то жгучее

и при том ласкающее, приятное. Я никогда не видела лица более выразительного: умное, доброе, энергичное. Он хорошо говорит: ах, сколько было ума и жизни в его неискusstvenной речи! А какой он веселый, любезный, прелесть! Этот дурняшка мог нравиться» (Ободовская И., Дементьев М. Наталья Николаевна Пушкина. — М.: Советская Россия, 1987).

Таланты Пушкина были обусловлены интересом к окружающему миру и легкостью его восприятия, даже телодвижения у него были плавными и эстетичными. Он легко и уверенно общался с людьми, но обладал изменчивым настроением, отражавшимся в его творчестве.

*Пора, мой друг, пора! покоя сердце просит —
Летят за днями дни, и каждый час уносит
Частичку бытия, а мы с тобой вдвоем
Предполагаем жить... И глядь — как раз — умрем.*

*На свете счастья нет, но есть покой и воля.
Давно завидная мечтается мне доля —
Давно, усталый раб, замыслил я побег
В обитель дальнюю трудов и чистых нег.*

У Пушкина, как известно, был и талант прозаика и драматурга: он писал рассказы, пьесы, в которых точно и внимательно исследовал не только человеческие судьбы, но и судьбу всей России. По мнению публициста и литературного критика Дмитрия Писарева, в своем творчестве он сумел «посвятить всю читающую Россию в печальные тайны своей внутренней пустоты, своей духовной нищеты и своего умственного бессилия».

Циклотимики бывают разные, и эта разность их объединяет. Некоторые из исследователей описывают их упитанными, полными мужчинами. Хотя, например, среди моих знакомых циклотимиков есть вполне худощавые и стройные люди. Остапа Бендера все ре-

жиссеры изображали как подвижного мужчину в полном расцвете сил. Вспомним Пушкина или Герцена — среднего роста мужчины крепкого телосложения. Женщины синтонны, гармоничны и раскрепощены в поведении, свободны в проявлении своих чувств.

Распространены лабильные люди в достаточном количестве, поскольку составляют основную массу адекватных и гармоничных людей. По половому признаку их соотношение одинаковое, примерно по 50 % мужчин и женщин.

Детский возраст

Проявляться первые признаки перепадов настроения могут уже в раннем возрасте, когда такие дети внезапно перестают играть в привычные игры и интересоваться окружающим миром. Чуть позже они снова беспричинно веселы и активны. Своей радостью они готовы делиться с каждым и делают это с удовольствием. Во время болезней их не может вылечить ни один врач, потому что стандартные диагнозы к ним не подходят.

Считается, что развитие циклотимии может спровоцировать особый аффективный фон в семье. Частые скандалы, ссоры, претензии, родители, остро и эмоционально реагирующие буквально на любое событие. Ранимый подросток, коим является циклотимик, пропускает происходящие события через себя, но не все может найти понимание и отклик в его душе. Актуальные и незавершенные конфликты накапливаются в большом количестве, и тогда он теряет душевный покой.

Из-за неблагоприятного развития в подростковом возрасте перепады настроения могут становиться более устойчивыми. Такие ребята подолгу не выходят гулять, предпочитают отсидеться дома, закрывшись в своей комнате, и эмоционально переживают любые события. Когда на душе появляется радость, то они готовы писать стихи и собирать букеты из цветов.

Девочки во время начала менструаций становятся раздражительными или безразличными ко всему, что происходит вокруг них.

Резко меняется их отношение к близким людям, которые никак не могут понять, с чем это связано.

На успеваемости в учебе перепады настроения сказываются обычно отрицательно. Обманчивая успешность первых школьных дней быстро проходит, а контроль со стороны преподавателя снижается, при этом ученик (или студент) теряет интерес к занятиям — и наверстать упущенный учебный материал ему все сложнее и сложнее. С возрастом интерес пропадает совсем, следом идут плохие оценки, а если отношение взрослых не добавляет поддержки и уверенности, то он скатывается из категории вполне успешных в категорию отсталых троечников.

Такие дети нуждаются в поддержке и особом индивидуальном подходе, дополнительных занятиях и осторожном отношении к их состоянию. Старайтесь объяснять им свои требования, потому что если вы сами не понимаете, чего от них хотите, то и они не поймут вас. В результате наладить продуктивный контакт не получится, они только еще больше отдалятся.

Самооценка формируется на основе оценок, которые дают им взрослые, что говорит о зависимости от чужого мнения и неустойчивости собственных убеждений. Свою ранимость и чувствительность они стараются не показывать и не говорить о ней, но это заметно невооруженным глазом по их мимике и общему внешнему виду.

Поведение таких подростков во многом определяет социальная среда сверстников, в которой они находятся. Желание произвести впечатление на остальных ребят может быть сильным, и циклотимы постараются выделиться каким-нибудь талантом или знанием. Что-то сначала может не получаться, но в целом отношения со сверстниками ровные.

Помню, в нашем классе была такая девочка, она имела довольно бледный внешний вид, бывала то активной, то практически аморфной. Какую-то часть учебного года она проводила в больницах

и поликлиниках. При этом точного диагноза ей так и не поставили, ограничившись более общим — вегетососудистая дистония. Большинство учителей относились к ней скорее с сочувствием, не требовали особых усилий в учебе, на многое закрывали глаза. В университете эта девушка учиться не смогла. Академические задолженности вынуждали ее переходить из одного института в другой. Пытаясь найти себя, она пробовала то одну специальность, то другую.

В благоприятных условиях, у заботливых родителей и при дополнительных занятиях (если это необходимо) дети с циклотимным характером успешно учатся. Зарекомендовав себя отличниками, они понимают, какими предметами им нравится заниматься больше всего, и уделяют им свое свободное время. Они тянутся к точным наукам (математике, физике, химии), но также успешны в литературе и языках. Однако не факт, что в институте они тоже окажутся в категории успешных студентов. Здесь опять все будет зависеть от обстоятельств, в которые попадают циклотимики.

Цели и задачи

Наименование «циклотимный» (от греческих слов *cyklos* — «круг», *thymos* — «настроение») означает «повторяющееся настроение». Подразумеваются два циклично сменяющихся друг друга периода — повышенного и пониженного настроения. Соответственно, первое — это состояние активности и веселья, а второе — депрессии и тоски.

Этот термин впервые употребил в XIX веке немецкий доктор Карл Людвиг Кальбаум, который подробно описал колебания нервно-психического тонуса человека. Другие психиатры и психологи в работах называют его также лабильным характером, то есть скользким и неустойчивым.

Активность и настроение человека с циклотимным (лабильным) характером зависят от того периода, в котором он сейчас находится.

Если он активен и чувствует в себе силы, то старается что-нибудь сделать. Став старше, он даже может стремиться к каким-нибудь крупным свершениям, а ощущая преходящую слабость, пытается именно в эти периоды сделать как можно больше полезного: помочь по хозяйству, отремонтировать что-то в доме, навестить родителей и выполнить любую посильную работу.

Одна моя знакомая, например, делала различные интересные поделки и продавала их в интернет-магазине с биркой *hand made* (сделано вручную). На обычную работу она ходить не могла, потому что в период упадка сил весь день не вставала с кровати. Работодателю такие сотрудники не интересны, но она нашла для себя отличный выход и, занимаясь творчеством, смогла реализовать себя в том, что любила делать.

Семейная жизнь их может распасться из-за постоянных проблем со здоровьем, но здесь уже начинается самая настоящая проверка чувств людей друг к другу. Даже если все плохо, циклотимики могут относиться к этому по-разному. Кто-то страдает, кто-то спокойно переносит одиночество — все зависит от нескольких факторов.

Во-первых, воспитание. Если ребенку с детства внушили, что у него обязательно должна быть семья, а он не может реализовать эту идею, то, конечно, человек будет страдать. Ведь смысл жизни был именно в том, чтобы создать полноценный семейный очаг. Ни о каких других способах самореализации он и не думает.

Во-вторых, собственное отношение человека к своим проблемам и особенностям. Многие циклотимики в одиночку воспитывают долгожданных детей, но зато ощущают себя полноценными личностями. Они действительно счастливы, потому что стали родителями.

Родительский долг они обычно исполняют с большим желанием, никогда не уклоняются от своих обязанностей и стараются дать своим детям все самое лучшее. Готовятся к своему родительству

заранее: посещают курсы, читают книги, общаются с опытными друзьями и родными, перенимают их опыт.

Настроение адекватных нормальных циклотимиков достаточно стабильно, у них не возникает сильно выраженных перепадов настроения, а колебания умеренные. То есть человек ощущает перепады своего настроения в ту или иную сторону, но они быстро проходят без вреда для его здоровья, а период ремиссии (спокойствия) длится дольше. Адекватный человек прекрасно понимает, в каком состоянии он сейчас находится, может описать его, оценить и не теряет контроля над своими действиями, отдает себе отчет в поступках и словах. Некоторые авторы также называют это явление синтонным характером, то есть гармоничным. В их радости всегда присутствует немного печали, а в грусти не теряется надежда на лучший исход.

Множественность в названиях одного и того же характера, вероятно, связана с тем, что циклоидность в большей степени подразумевает болезненное состояние человека, характеризующееся сменой активности, а синтонность приближена к норме, то есть стремлению человека к гармонии с самим собой.

Их эмоции легко и плавно переходят из одной в другую. В обществе и с друзьями они обычно стараются не показывать грусти. Просто становятся менее активными и предпочитают спокойно проводить это время. В активной фазе своего настроения они веселы, бодры и разговорчивы.

Академик Павлов в своей классификации, вслед за Гиппократом, называл таких людей сангвиниками. От латинского слова *sanguis* — «кровь» или «жизненная сила».

Немецкий скульптор Иоганн Кнеффлер изобразил сангвиника в виде мальчика, похожего на греческого бога любви Эроса (Амура). Подвижный, веселый озорник с чувственной душой.

Считается, что такой темперамент имели австрийский композитор Вольфганг Амадей Моцарт, а также французский император Наполеон. Обладая врожденной жизненной силой и преимуще-

ственно положительными эмоциями, они добивались многих успехов в своих делах.

У циклотимов часто присутствует так называемая экономическая жилка. Они увлекаются интересными проектами, любят заключать пари или сделки, но этот интерес не простой, а обязательно с расчетом. Иными словами, о своей выгоде они никогда не забывают.

Акцентуированные циклотимики (выходящие за границы нормы) испытывают внезапные и резкие перепады настроения, часто ничем не мотивированные, которые они сами с трудом могут объяснить себе и окружающим. Иногда это бывает связано со сменой погоды, к которой они также чувствительны. Депрессия сопровождается слабостью, они становятся в этот период скучными, тревожными, им повсюду мерещатся болезни и опасности.

Активная фаза наступает незаметно, и это кардинально меняет их поведение, речь и внешний вид. Они могут быть непоследовательными, невнимательными, но решительными в поступках и совершать глупости. Могут красть, нарушать правила, законы, договоренности, забывать что-то важное или нарочно мешать окружающим.

В болезненном патологическом состоянии циклотимия сопровождается затяжной депрессией или, наоборот, гиперактивностью, похожей на манию. Она может приводить к личностным расстройствам. В медицинской практике в некоторых западных странах ее сравнивают с маниакально-депрессивными психозами.

Общение и взаимодействие

С близкими людьми отношения строятся нормально. Циклотимики стараются понять человека, уважают чужие взгляды, они общительны, чувствуют и соблюдают меру своей активности в разговоре. Умеют вести диалог, весомо и спокойно отстаивают свое мнение в споре. Если они видят, что человек чересчур активен или даже агрессивен, то уступят ему, но необязательно во всем, а предложат компромисс, то есть могут пойти на взаимные уступки.

Сами не обладают повышенной агрессивностью, она им не нужна, потому что циклотимики стремятся строить с людьми партнерские отношения, не забывают о возможной прибыли и иногда думают о последствиях.

С циклотимами приятно и легко общаться, они дружелюбны по отношению к людям. Замечают в них как достоинства, так и недостатки. Претензий на чью-то территорию или власть обычно не предъявляют. Они могут всего в жизни добиться самостоятельно, своим трудом и талантом. За это их ценит высшее руководство и коллеги. К родственникам и друзьям они стараются проявлять только светлые чувства, несмотря ни на что.

Если кто-то настроен против них или старается настроить против них другого человека, то циклотимы не станут ничего и никому доказывать, а спокойно и с достоинством удалятся, чтобы заняться другими делами.

Совместимость с другими характерами

Миролюбивость, желание идти навстречу людям, учет их особенностей и потребностей — все эти качества помогают лабильным циклотимикам жить в мире и согласии с людьми.

С параноиками отношения у циклотимиков строятся хорошо, потому что они умеют быть гибкими, но в то же время исполнительными. Вообще в таких отношениях циклотимики все же будут стремиться к независимости от параноических лидеров. Если не к полной свободе, то хотя бы к тому, чтобы самим решать, как выполнять порученную им работу.

С эпилептоидами они сохраняют продуктивные деловые и дружеские отношения. Циклотимики смогут найти подход к излишней придирчивости эпилептоида. Например, после того как муж-эпилептоид постоянно указывал жене на то, что она плохо и редко моет посуду, синтоновая женщина предложила ему обзавестись собственной чашкой и тарелкой и следить за их чистотой. А вообще

неплохо было бы купить посудомоечную машину, XXI век как-никак. Этот конфликт быстро нашел свое разрешение.

Гипертим и циклотимик могут вместе веселиться от души, а если последний переживает спад настроения, то вежливо попросит перенести веселье и предпочтет отдых в одиночестве. Гипертимы могут заражать всех вокруг своей активностью, циклотимикам этого тоже не избежать.

С истероидом у них хорошие дружба и взаимопонимание. Хотя на первых порах не исключены конфликты из-за эгоистических поступков истероидов.

С эмотивом — понимание, общие цели и взаимное уважение. Оба стараются поддерживать друг друга, помогать в общих и семейных делах. У них схожие взгляды на жизнь и позиции в разных вопросах. И тот и другой обладают здравым умом, но, в отличие от эмотивов, циклотимики смотрят на жизнь более рационально, а вот эмотивы живут интуицией и действуют, опираясь на нее.

С шизоидом — взаимное уважение и даже принятие его особенностей. Циклотимик ценит и старается не мешать шизоиду в делах, хотя его резкость в общении иногда настораживает и может отталкивать.

Психастеник тоже найдет понимание у циклотимика. Он поддерживает психастеника в моменты тревоги и мягко умеет их снимать. За что психастеник ему бесконечно благодарен.

С подобным себе циклотимиком также никаких проблем нет. Оба умеют идти навстречу, наслаждаться жизнью и обладают творческим началом.

Ответственность

Нормальные циклотимики стремятся к стабильности, несмотря на перепады настроения. В неблагоприятных условиях деятельность страдает от невнимательности, выраженной эмоциональности и непоследовательности действий. Они могут поспешно принять

решение, которое приведет к неожиданным результатам. Например, директор фирмы в спешке и погоне за желанной прибылью заключит какой-то договор, не вникнув как следует в его условия. Потом оказывается, что он лично отвечает за все материальные потери.

Однако циклотимный человек умеет делать соответствующие правильные выводы на будущее, он хорошо учится не только на своих, но и на чужих ошибках. Такие люди адекватны и осознают степень своей ответственности за другого человека. Понимают, что всегда могут обратиться к букве закона и поступить так, как указано в их должностных обязанностях. «Я чту уголовный кодекс. Это моя слабость», — любил говаривать Остап Бендер. Он знал, где искать помощи, а где можно справиться самостоятельно.

Различить зоны ответственности (где их, а где чужая) не составляет для циклотимов большого труда. Для этого у них имеется способность договариваться с людьми и принимать правила, адекватные в своем выполнении.

Работоспособность и деловые качества

Что можно сказать о работоспособности человека, который изменчив в своих желаниях, как сердце красавицы весной? Во время подъема настроения они могут работать буквально на износ. Сон пропадает, самооценка повышается, активность и желание творить просто переполняют их. Им не усидеть на одном месте, они начинают обзванивать друзей и знакомых с предложениями встретиться где-нибудь и повеселиться как следует. На скучной работе засиживаться совсем не хочется.

Алкоголь они используют в качестве средства для снятия напряжения и поддержания веселья в компании, в одиночку обычно не пьют. Активная погоня за удовольствиями, в том числе и сексуальными, может доставить неприятности в виде венерических заболеваний или перегрузки в работе сердечно-сосудистой системы.

Следующий за активностью спад настроения приводит к снижению энергичности. Здоровый сон может так и не прийти, наступает затяжная бессонница. Как следствие, организм не отдыхает, от этого нарушается внимание, появляются различные боли, снижается интерес к удовольствиям и общению с людьми. Они становятся неразговорчивыми, даже молчаливыми, появляется серьезность и рассудительность. Циклотимики вспоминают о работе и начинают ею заниматься, но без особого энтузиазма, а просто потому, что это необходимо. Ведут себя сдержанно и аккуратно, добросовестно исполняют свои обязанности на работе или дома.

Из них получаются хорошие администраторы, руководители каких-нибудь проектов. Циклотимики адекватно относятся к своим обязанностям, поэтому могут хорошо выполнять как грязную, так и престижную работу. Трудовой стаж стараются начать как можно раньше. Уже со школьной или студенческой скамьи они ищут работу по выбранной специальности. Начинают с низших должностей, но довольно быстро и уверенно поднимаются по служебной лестнице. Умеют отдаваться любимой работе со всей душой. Здесь главное — не переборщить, ведь, как известно, трудолюбие (чрезмерное трудолюбие) — это тоже болезнь.

Вероятно, вам тоже представляется герой книг Ильфа и Петрова «Двенадцать стульев» и «Золотой теленок» Остап Бендер. Его характер, судя по описанию, можно назвать циклотимным. Склонность к азарту и предприимчивость, рассудительность и умение наслаждаться жизнью, справедливо признавая все ее стороны, как приятные, так и неприятные. Взлеты и падения, потом опять взлеты и уже, возможно, не такие болезненные падения, а скорее приземления.

В целом циклотимики не ждут от судьбы удачи или везения, они по большому счету материалисты, но с выраженной чувственностью, благодаря которой их ощущения от жизни обогащаются новыми красками.

Здоровье и ресурсы

Так же как здоровая шизоидность может в неблагоприятных условиях перейти в заболевание, здоровая истерия — в истерическое нарушение, а умеренная паранойяльность — в манию преследования, циклотимия предрасполагает к развитию маниакально-депрессивного психоза. Нельзя об этом забывать и относиться безответственно к своему душевному состоянию и здоровью.

У адекватного циклотимика перепады настроения не мешают ни ему, ни окружающим. Он знает свои особенности и умеет их подчинить себе или реализует их в какой-то полезной сфере деятельности, которая не требует ежедневных усилий и позволяет переживать депрессию дома. Одно-двух дней вполне хватает для восстановления сил. Периоды перепадов настроения непродолжительные, депрессия не затягивается и не бывает сильно выражена, агрессия не наступает, разве что присутствует раздражительность, которую он все же старается скрывать от посторонних. Среднее, хорошее, продуктивное настроение держится дольше.

У акцентуированных, то есть ярких, циклотимов перепады настроения бывают внезапными и длятся от нескольких недель до нескольких месяцев. Находясь в состоянии депрессии и апатии, они испытывают мучения, могут не сдержаться и прибегнуть к психотропным средствам с целью улучшить настроение и облегчить свое состояние. Иногда они пренебрегают безопасностью — как своей, так и окружающих. Аффективные вспышки позитива переносят также нелегко, потому что внезапно возникшая энергия несет их куда глаза глядят. Они и сами не знают, что захотят сделать в следующую минуту.

В депрессивном периоде ухудшаются сон и аппетит, не хватает силы воли, чтобы решиться на какой-нибудь поступок, при этом человек осознает свое состояние и очень страдает от этого.

Популярный английский актер и писатель Стивен Фрай так описывает свое состояние: «Часто я слышу голос, который ут-

верждает, что я ничтожество, но это мой собственный голос. Мой собственный голос говорит мне, что я пустое место». Из-за этого недуга Фрая выгоняли из многих колледжей, он сидел в тюрьме и даже пытался покончить жизнь самоубийством. В то же время, по признанию самого актера, его депрессия сильно повлияла на него, став источником вдохновения и интереса к творчеству. Более того, он принял участие в телевизионной передаче, посвященной изучению и популяризации лечения биполярного расстройства.

Патологическое проявление циклотимиков характеризуется желанием разрядиться на других людях, снять напряжение, совершив что-нибудь опасное для собственной жизни. Здесь полностью отсутствует контроль над своими действиями. Человек не отдает себе отчета в том, где находится и что собирается делать. Поэтому лечение в этих случаях направлено на снятие симптомов текущего состояния и предотвращение возможных негативных проявлений.

В моем детстве в нашем дворе жил такой парень. Он был подвержен резким перепадам настроения. Когда он находился в нормальном состоянии, встреча с ним оборачивалась приятным разговором, или же он мог выпивать с приятелями в парке, а потом искать себе приключений. Однако когда он находился в подавленном настроении, то ходил с таким злобным взглядом, что казалось, мог действительно наброситься на кого-нибудь из прохожих. Примерно так и случилось, в итоге он получил пять лет тюрьмы за грабеж, потом сел еще на несколько лет, но мне уже неизвестно за что.

Бедным циклотимикам постоянно приходится переживать такие перепады, потому что они полностью зависят от своего настроения.

Физиологической основой изменяющегося настроения и поведения человека считается неустойчивость психики, общего физиологического состояния, пульса, а также температуры тела. Все эти

признаки могут наблюдаться у циклотимов, на это им следует обратить внимание. Однако нашей целью не является детальное обсуждение здоровья человека, это задача врачей, поэтому ограничусь этой краткой рекомендацией.

Вообще циклотимики предрасположены к получению удовольствий от жизни. Получить его они могут не только от еды, секса или музыки, но и от деятельности, которой занимаются. Любимому делу они посвящают много времени, стараясь больше узнать о нем и улучшить свои навыки и умения. Это может быть все что угодно: автомобили, кулинария, реклама, торговля, ремесленное дело. Одна моя знакомая называла такие профессии одним словом — «рукомерло», то есть дело, которое ты выполняешь своими руками и получаешь наглядный результат.

Рекомендации психолога

Помните о своем здоровье, берегите его. Развивайте свои лучшие качества: открытость в общении с людьми, искреннюю доброжелательность и порядочность.

Работайте над коррекцией слабых сторон: спешки, раздражительности, излишней доверчивости.

Желание быть полезным, активная жизненная позиция и заразительная уверенность делают вас популярными среди знакомых и родных.

Вы отлично знаете, что все будет хорошо!

Эмотивный характер

Жизнь, какая бы ни была, есть благо,
выше которого нет никакого.

Лев Толстой

Внешний вид

Мягкость и добродушие эмотивных людей проявляются в их внешности. Их одежда часто свободная, но не свисающая, а скорее создающая гармоничный облик, из мягкой и приятной на ощупь ткани. Цвета, которыми они себя окружают, в основном пастельных тонов (бежевые, сиреневые, голубые и др.). Мебель в их доме всегда мягкая, комфортная и неброская. В такой атмосфере удобно расслабиться, отдохнуть от суеты и предаться душевным дружеским беседам за чашкой чая или бокалом глинтвейна. Именно к такому уюту и стремятся эмотивные люди. Их тонкая душевная организация ищет гармонии, расслабления и не может находиться в состоянии агрессии или напряжения.

Эмотивы любят выезды на природу: в леса Подмосковья, к озеру Байкал либо в заснеженные горы — в общем, туда, где можно наслаждаться покоем и восхищаться великолепием мироздания, величием мира. В основном только там они чувствуют себя хорошо и могут подолгу находиться в условиях единения с природой-матерью.

Все недостатки такого отдыха, например, отсутствие условий для личной гигиены, наличие назойливых насекомых или особенности

походной кухни, конечно же, они замечают, но относятся к этому в целом спокойно. Со временем и возрастом им удастся неплохо к ним адаптироваться и даже привыкнуть.

Искренняя доброта и внимательность к своему ближнему (и не только) — качества эмотивного характера, проявляющиеся наиболее ярко. Такие люди всегда готовы прийти на помощь, несмотря ни на что. Если видят лежащего на улице человека, то никогда не пройдут мимо. Обязательно поинтересуются, нужна ли ему помощь, могут ли они что-то сделать.

Во время чрезвычайных ситуаций, в их первые секунды именно эмотивные люди больше других выражают свои эмоции, так как искренне переживают за людей, с которыми случилось несчастье. Свои переживания они не умеют и не хотят скрывать, а наоборот, проявляют их в полной мере.

Они по настоящему верят в жизнь как главную ценность на земле, а человек, по их мнению, имеет равные права со всеми живыми существами.

Эмотивы безотказны в любой помощи, при этом их глаза светятся счастьем. Они как будто всегда ждали того момента, когда их попросят о помощи. Для человека, который им особенно дорог, будут стараться изо всех сил, постоянно спрашивать, интересоваться состоянием дел и не успокоятся до тех пор, пока просящий не получит все, что хотел. Интересуются они без доли сарказма, по-настоящему, искренне.

Наряду с добротой и открытостью в эмотивах также присутствует много тревоги. Шумные компании, грубые и бесцеремонные люди пугают их, но эта боязливость каким-то невероятным образом уживается в них с отчаянным стремлением творить добро. Даже когда им страшно, они все равно проявляют заботу о людях, в том числе тех, которых боятся.

Очень болезненно переживают эмотивы расставания с родными, друзьями и людьми, которые стали им близки. Это подрывает их

здоровье, они могут потерять много душевных сил. В таких ситуациях они готовы пойти на большие собственные жертвы, чтобы вернуть человека, но никогда не станут что-то делать, если будут знать, что это причинит боль другому человеку.

Смену коллектива на работе или в учебном заведении переносят плохо, поэтому всячески стараются сохранять контакты. Созваниваются по телефону, пишут письма, приходят в гости, посещают все общие встречи. Их нельзя обвинить в том, что они теряют связь. Их вообще обвинить ни в чем нельзя, потому что эмотивный характер — это характер настоящего альтруиста.

В классической литературе носителем эмотивного характера можно считать Наташу Ростову из романа Льва Толстого «Война и мир». В кинематографе яркий эмотивный персонаж — Людмила с забавной фамилией Добрыйвечер (советская кинокомедия «Королева бензоколонки»).

Из исторических личностей лучшим примером эмотивного характера является сам Лев Николаевич Толстой. Его философия непротивления злу насилием, знаменитая фраза: «Ударили по одной щеке, подставь другую», высоконравственная жизненная позиция и искренняя вера в добро сделали его самым уважаемым и почитаемым автором во всем мире.

Эмотивы обладают уникальным даром заражать людей своим душевным теплом, стремлением к красоте и добру. Они эталон доброты, потому что только при наличии эмотивности в характере человек по-настоящему добр ко всему окружающему миру.

Работы Льва Николаевича сильно повлияли на еще одного известного эмотивного человека — индийского философа, духовного лидера нации Махатму Ганди. Их дружба по переписке длилась много лет. В борьбе за независимость своей страны Ганди пропагандировал методы ненасильственного сопротивления (голодовку, бойкот). По мнению Ганди, классовая вражда, неравноправие и уничижительное отношение индийцев друг к другу (касты непри-

касаемых) должны быть полностью ликвидированы. Он добился своего правого дела и достоин самого высокого уважения.

Величайший русский композитор Петр Ильич Чайковский, еще будучи ребенком четырех-пяти лет, жаловался няне, что музыка звучит в его голове и он никуда не может деться от нее. Родители стали заниматься с ним музыкой, дали музыкальное образование. Внешний вид композитора очень хорошо отображен на портрете, нарисованном художником Н. Д. Кузнецовым. Это портрет человека скромного, но запечатленного в позе подавшись чуть вперед, как бы наполненного внутренней энергией. Мягкие, приятные черты лица, полные, по-детски трогательные губы, аккуратные и ухоженные руки, понимающий, с интересом направленный на собеседника взгляд. Во взрослой жизни, став признанным композитором, гастролируя по всему миру, в переписках с друзьями и родными он описывал свои эмоциональные страдания от непонимания современников, близко принимая к сердцу нападки музыкального критика Цезаря Кюи, обвинявшего его в том, что он пишет ориентированную на Запад музыку, забывая русские традиции. Кто сейчас помнит композитора Цезаря Кюи? Зато все знают Петра Ильича Чайковского и любят его произведения, ставшие классикой для всех поколений. Только эмотивный человек сможет передать в своем творчестве гармонию и красоту окружающего мира.

Можете провести небольшой, но очень точный тест. Если вы хоть раз плакали, слушая «Песенку мамонтенка» В. Шаинского или «Па-де-де» Чайковского, значит, ваша эмотивность развита на достаточно высоком уровне.

Детский возраст

В детстве эмотивы испытывают большую и искреннюю привязанность к родным. Однако в основном к тем, к кому чувствуют настоящую любовь и уважение. Высокая ранимость и чувствительность может сослужить плохую службу эмотивам в подростковом

возрасте, если в компании детей ценятся сила, выносливость и напористость.

Их мягкие качества становятся очень полезными в творческой среде. Увлечение музыкой, изобразительным или другим видом искусства благоприятно сказывается на эмотивном ребенке, помогая ему раскрыть внутреннюю тягу к гармонии и красоте.

Дети могут быть плаксивыми из-за своей чувствительности и боязливости. Старшую группу детского сада посещала одна девочка по имени Ира шести-семи лет, которая при звуках любой грустной мелодии тут же начинала плакать. Занятия с музыкальным педагогом детского сада всегда проходили с трудом. Как только звучала песня к празднику 8 Марта, посвященная маме, — Ира плакала. Если воспитатель читала детям рассказ о подвигах советских воинов — девочка опять в слезы.

Сначала никто из взрослых не мог понять, в чем дело. Родители попросили меня объяснить, как им воспитывать такого ребенка. Семья девочки была самой обыкновенной, нормальной. Стало понятно, что дело не в семейных взаимоотношениях. Наблюдая за Иррой на занятиях в детском саду и в играх с другими детьми, я отметил, что она очень ранимая, близко принимает к сердцу любое проявление силы, повышение голоса, от многих вещей вздрагивает, но при этом активно отстаивает права всех обиженных, жалеет младших детей и животных. Привязанность к маме выражалась в постоянных переживаниях за нее.

Эмотивность этой девочки была развита на высоком уровне, поэтому необходимо было учитывать ее особенности: стараться уделять ей больше внимания и ласки, оберегать от травмирующих ситуаций и сильных переживаний, а параллельно — научить ее, как справляться со сложными жизненными ситуациями, делиться своим опытом, поддерживать ее стремление быть честной, смелой и ответственной.

Детская боязливость и впечатлительность проявляются в боязни темноты, животных, страхе оставаться дома одним. Поэтому из-

бегайте страшных историй с плохим окончанием. Вместо этого старайтесь вселять больше уверенности в своего эмотивного малыша.

Раз уж мы заговорили о страхах в детском возрасте, то, думаю, необходимо рассказать о том, какими они бывают.

Страхи бывают двух видов:

- так называемые физиологические, то есть нормальные. Через них проходит каждый ребенок;
- невротические, то есть болезненные страхи, с которыми самостоятельно ребенок справиться не может, в этом лучше оказать ему профессиональную помощь.

Нормальные страхи появляются из-за того, что каждый ребенок примерно к четырем-пяти годам обучается управлять своими эмоциями и мышлением, то есть они становятся произвольными. Эти новые эмоции, неизвестные малышу ранее, такие как страх и ощущение безопасности, входят в его жизнь. Психологический смысл этого периода заключается в том, чтобы ребенок научился нормально бояться, уметь определять опасность, то есть понял, что страх помогает нам сохранить свою жизнь и оберегает от опасностей.

Ребенок должен научиться отличать реальный страх от вымышленного и уметь справляться с ним. Нормальный страх мы способны понять, а осознав причины, его вызывающие, можем найти способы побороть его.

Невротические страхи мы не можем понять и объяснить себе. Попадая в их плен, мы теряем всякий контроль над своим телом, которое выдает в этот момент все что угодно. Соответственно, мы не можем понять причины, вызывающие этот страх, и, стараясь убежать от него, не решаем проблему, а лишь усугубляем свое состояние.

Эмотивных детей лучше оберегать от воздействия пугающих факторов. Не пугайте, не рассказывайте страшных историй. Их врожденные робость и скромность — лучшие защитники от опасностей внешней среды. Они никогда не встанут на путь зла, потому что не понимают, как можно причинять другому живому существу

боль ради своего удовольствия. Проясните, чего конкретно боится малыш. Если страх поселился глубоко, то лучше обратиться к специалисту за помощью, не дожидаясь осложнений.

Эмотивные дети отличаются особым послушанием, они чтут и уважают родителей, внемлют их советам и не ввязываются в сомнительные дела, если только не стоит вопрос жизни и смерти. Свою жизнь они хотя и с тревогой, но все же готовы отдать за доброе дело, потому что обладают обостренной совестливостью и большим чувством долга. Эти качества двигают их по пути справедливости и миротворчества.

Эмотивным детям необходимо дать возможность заботиться о ком-нибудь. Они обязательно полюбят выращивать растения, ухаживать за аквариумными рыбками и домашними животными. Заведите домашнего питомца, а при возможности — подарите им младшего брата или сестру, к которым они станут относиться с большой любовью и ответственностью.

Вот как описывает великая княжна Мария Павловна своего сводного брата Владимира Палея, расстрелянного большевиками в городе Алапаевске в 1918 году вместе с другими членами царской семьи: «Володя Палей был удивительным человеком, живым инструментом редкой чувствительности, способным производить удивительные мелодии и создавать мир ярких образов. По возрасту и жизненному опыту он был еще ребенком, но его разум достиг высот, до которых добираются немногие. Он был гением» (княгиня Ирина Павловна. К 70-летию убийства юного поэта // *Кадетская переключка*, 1986. — № 40).

А вот слова, написанные матерью юного поэта: «С 13-летнего возраста Владимир писал очаровательные стихи... Каждый раз, когда он возвращался домой, его талант к поэзии проявлялся все сильнее и сильнее... Он пользовался каждой свободной минутой, чтобы отдавать свой ум своей возлюбленной поэзии. Обладая темпераментом мечтателя, он обозревал все вокруг себя, и ничто не

ускользало от его чуткого, настороженного внимания. Он страстно любил природу. Он приходил в восторг от всего, что сотворил Господь Бог. Лунный луч вдохновлял его, аромат цветка подсказывал ему новые стихи. У него была невероятная память. Все то, что он знал, все то, что он сумел прочесть за свою короткую жизнь, было поистине изумительным» (Хорхе Саенц. *Царственный мученик князь Владимир Палей*).

Цели и задачи

Эмотивный означает «чувствительный ко всему эмоциональному». Все, что зависит от эмоций, все, что связано с сопереживанием и соучастием, присутствует в этом характере. Эмоциональность развита во всей сущности таких людей. В специальной литературе авторы называют этот характер также сенситивным (от английского слова *sense* — «чувства, переживания, какие-либо ощущения»). Все происходящие в жизни события сенситивные люди пропускают через себя и выражают в эмоциях. Они очень хорошо улавливают даже тонкие, едва различимые эмоции других людей. У них также есть потребность в построении особых отношений с людьми.

Чаще всего по отношению к другим людям они испытывают сочувствие. Привыкнув к этому, их близкие начинают ждать в дальнейшем именно сочувствия и жалости, ведь сопереживание эмотивных людей не знает границ. Они сочувствуют всем вокруг, неважно, просят их об этом или нет. Это происходит независимо от их желания, они ничего не могут с этим поделать.

Если в их жизни временно нет реального человека, которому можно сопереживать, эмотивы начнут беспокоиться за вымышленного персонажа из любовного романа или сериала, пуская слезу за слезой. Потребность переживать, а вернее — сопереживать окружающим, в них бесконечна. В любом сознательном возрасте эмотивы остро реагируют на сцены из художественных фильмов или книг, в которых кому-то угрожает опасность. Из-за сильных

эмоций они часто страдают от бессонницы. Придя на сеанс фильма ужасов, они часто не могут его досмотреть до конца.

В отличие от многих других людей, эмотивы по-настоящему любят все, что создано матерью-природой. Эта любовь проявляется во всем, чем они занимаются: работе, хобби.

Приведу интересный факт из жизни неудавшегося художника, но успешного политика Адольфа Гитлера. Всем известно, что Гитлер, будучи молодым, увлекался живописью и даже поступал в Венскую академию художеств. Однако он получил отказ от главы приемной комиссии. Причиной, по которой молодой человек не смог начать обучение, называлось то, что в его работах, представленных комиссии, было слишком мало портретов.

Адольф неплохо рисовал, но предпочитал изображать здания, чертежи, схемы их конструкций и т. д. «Вам здесь не архитектурный институт, а академия художеств. Рисуйте больше портретов и тогда приходите снова», — с такой формулировкой он и был выдворен. Чем закончилась эта история, мы все прекрасно знаем. Кого мир потерял и кого он приобрел.

Факт остается фактом, паранойяльные личности в противовес эмотивным не интересуются людьми. Это отражается во всей их деятельности.

Например, эмотивный художник Карл Брюллов, автор портретов баснописца Ивана Крылова, поэта Тараса Шевченко и многих государственных и культурных деятелей XIX века, сумел передать в своих работах невероятное количество оттенков, эмоций и настроений.

Работы другого известного художника Ивана Шишкина, который до сих пор считается сильнейшим в плане изобразительного творчества, полны знания и тонкого понимания природы, растительного и животного мира.

Больше всего не выносят эмотивы дух соревнований или соперничества. Они не любят выставлять себя лучше других людей. Обычно самооценка у эмотивного человека занижена, он недо-

оценивает собственную персону, считая себя далеко не идеальным. Однако такое мнение все же может стать плодотворным, если работать над своими недостатками и относиться к ним как к возможности стать лучше. К этому эмотивы обычно бывают готовы. Стремления к развитию и самосовершенствованию у них не отнять.

К слабым сторонам этого характера можно отнести излишнюю тревожность и обидчивость. Эмотивы могут сильно расстраиваться, если в их адрес направлено (даже случайно) какое-либо проявление агрессии или сатиры.

Они сильно страдают от недоброго к ним отношения, а также если им запрещают выражать свои чувства и переживания. Им необходима в таком случае эмоциональная разрядка. Искать ее специально они не станут, скорее всего, будут держать обиду в себе. Делать этого не рекомендуется, потому что дискомфорт они будут испытывать настоящий, и до тех пор, пока не выпустят эмоции на свободу.

Общение и взаимодействие

Эмотивы могут быть излишне разговорчивыми, но лишь потому, что им хочется живого общения. Им трудно сдерживать себя в стремлении как можно сильнее сблизиться через общение. Вряд ли кто-то сможет отказать им в этом.

Если они понимают, что сказали что-то лишнее, искренне попросят человека сохранить их тайну, при этом обязательно поверят данному обещанию.

В них совсем нет агрессивности, они полны чувств, противоположных злобе и негодованию. Поэтому в книге эмотивы расположены самыми последними. Они ближе всего к доброте как качеству личности и сочувствию к окружающим людям.

Эмотивы часто становятся жертвой обмана или розыгрыша. Причем при розыгрыше они каждый раз, как в первый, пугаются или искренне удивляются происходящему. Они доверяют людям, которые подводили их уже не раз, верят в то, что все люди такие

же, как и они сами. Сталкиваясь с очередным подлецом в своей жизни, они надеются на его исправление к лучшему. В советском кинематографе роли эмотивных девушек очень хорошо удавались актрисе Надежде Румянцевой. В фильмах «Неподдающиеся», «Королева бензоколонки», «Девчата» ее героини наивны, но добры и поэтому не кажутся глупыми, им начинаешь сочувствовать, потому что заражаешься этим от них.

Аферисты и разные нечистоплотные личности пользуются их добропорядочностью и мягкостью, утверждают за их счет. Эмотивы не терпят грубости, но легко могут ее переносить, если она направлена на них, ответной злости к людям они не испытывают. Если же на их глазах обижают слабого, то они обязательно заступятся за честь униженного. Им больно смотреть на горе других людей, в них просыпаются чувства вины, жалости и сопереживания. Свои эмоции, как уже говорилось, они сдерживать не могут и не хотят.

Они не терпят жестокого отношения к детям, если, всплыв, и шлепнут ребенка за провинность, то очень об этом сожалеют. Когда чувствуют себя виноватыми, то совершенно искренне просят прощения независимо от того, что за человек перед ними: ребенок или взрослый, мужчина или женщина.

Эмотивы не верят тем людям, которые наговаривают на их знакомых и друзей. Всегда отстаивают честь близкого человека, даже если внутренне немного сомневаются в этом.

Они легко общаются с незнакомыми людьми на улице, в очереди в магазине. Они приветливы и открыты по отношению ко всем, кто находится рядом. Двери их гостеприимного дома всегда открыты для любого человека. Напоят, накормят, спать уложат, да еще и с собой гостинцев обязательно дадут. С пустыми руками от них никто не уходит.

Такое отношение возможно только при искреннем интересе к человеку, его состоянию и его чувствам. Иначе контакта с ним не удастся установить, а общение в итоге покажется унылым и скучным.

При возникновении конфликта или ссоры эмотивы стараются смягчить ситуацию и собеседника, взять вину на себя. Могут, например, занять позицию, в которой будут проигравшими, если чувствуют, что их собеседнику очень важно остаться победителем. При подобной ситуации в семейных отношениях эмотивы сильно страдают, но оправдывают себя тем, что делают хорошо для своего супруга (или супруги). Они никому не жалуются, разве что священнику в церкви или психологу, да и то в самых отчаянных случаях. Задача православной церкви в том, чтобы поселить надежду на лучшее в человеке, не меняя его однажды избранный путь. Задача психолога — помочь человеку понять свою позицию в отношениях с другими людьми и самостоятельно принять решение, хочет ли он продолжать так жить дальше или нет.

Такой была ситуация одной моей клиентки, эмотивной женщины примерно 45 лет. Ее муж, являясь человеком властным и неуверенным в себе, постоянно подавлял ее желания и стремления, унижал, а потом и вовсе стал откровенно издеваться, нанося побои. В родительской семье этой женщины, назовем ее Клавдией, матерью внушалось, что жена не выбирает себе мужа и что муж — в семье голова. Наверное, она имели в виду, что муж отвечает, заботится и содержит свою семью, защищает своих родных. Однако в жизни получилось иначе. Муж сам выбрал скромную девушку себе в жены, перечить она не стала. «Стерпится — слюбится», — думала она, об этом же говорили и некоторые ее родственницы, желая подбодрить молодую невесту.

Многие годы терпела Клавдия оскорбительное отношение, пытаясь убедить себя, что это делается из благих намерений. Когда же муж стал распускать руки, она обратилась за советом к церковному батюшке. Еще несколько лет прожила с философской позицией Льва Толстого о подставлении щеки тому, кто стал законным мужем.

Совершенно случайно, через знакомых, она попала на консультацию к психологу. После обсуждения всех плюсов и минусов такой

семейной жизни Клавдия поняла, что изменить супруга она не сможет, а сам он не изменится никогда. Эта надежда не находила подтверждения в ее многолетнем опыте семейной жизни.

Признаюсь честно, мне неизвестно, какое решение в итоге приняла Клавдия. Осталась она с мужем или нет, наверное, сейчас неважно. Главное то, что она смогла оценить ситуацию объективно, увидела и свое поведение, и поведение мужа со стороны. Убедилась еще раз в том, что у человека всегда есть много вариантов как поступить. Я почему-то уверен, что она сделала правильный выбор.

Совместимость с другими характерами

С паранойяльным характером эмотивы сходятся на фоне борьбы за правое дело, например права животных. Они не могут спокойно смотреть на мучения, не приемлют отношения к животным как к еде. Поэтому часто становятся вегетарианцами на пару с паранойяльными, которые всегда борются за права обиженных и оскорбленных.

Эмотивным людям обычно не нужно идти до какого-то предела, достаточно просто сделать доброе дело. Параноику мало быть просто вегетарианцем, это слишком банально для него. Он инициирует создание общества вроде «Гринпис» или Всемирного фонда за права животных. В настоящее время распространились радикальные формы вегетарианства, при которых люди отказываются полностью от белковой пищи, даже той, которая не наносит никакого вреда животным (масло, молоко, творог), а предпочитают исключительно растительную клетчатку, призывая всех следовать этому примеру. Видно, что к этому радикальному направлению изначально мирного вегетарианства приложили руку паранойяльные личности.

Эмотивные русские женщины, жены декабристов, вслед за своими несломленными паранойяльными мужьями отправились на каторгу, даже несмотря на особые климатические и жизненные условия.

С эпилептоидом отношения строятся трудно. Они постоянно держат в тонусе всех вокруг себя, заставляя следовать правилам и точному распорядку дня, даже если их никто об этом не просит. Эпилептоид видит в людях одни недостатки, а эмотив — достоинства. Если нужно чем-то пожертвовать, эпилептоиды сначала сверятся с правилами, и если там не разрешено это делать, они вряд ли пойдут на такой шаг.

Эмотивы поступают не по правилам, а по совести. Они могут броситься в воду, спасая тонущего человека, не раздумывая об опасности для самих себя. Неважно, что они вообще не умеют плавать. Эпилептоиды с восхищением и уважением относятся к такой самоотверженности, ценят смелость эмотивов, но их собственные установки трудно переделать.

Эмотивным людям хорошо живется друг с другом. Оба стремятся развивать высокоморальные, нравственные отношения с людьми и не ущемляют чужие права. Оба ценят искусство и красоту, часто среди них встречаются спонсоры и покровители творческих людей. Поэтесса Анна Ахматова, маркиза де Помпадур, жена Р. Абрамовича Дарья Жукова — все они, имея такую возможность, помогали деятелям искусства.

Истероид лишь пытается создать видимость своей утонченности и высокой нравственности в глазах других людей. На самом деле ему безразлично и то и другое. Ему нужно, чтобы про него хорошо думали и восхищались его натурой. Он, конечно, может поцеловать на публике животное, например собаку, но тут же, отвернувшись, брезгливо сплюнет. Эмотив же искренне любит и ценит все живое на земле.

Тревожный психастеник делает что-то только из страха, он исполнительный сотрудник. Исполнять — значит бояться наказания. Эмотив добросовестно выполняет свои обязанности. Он никогда никого не подведет, а если будет нужно, то пожертвует всем ради другого человека. Психастеник, конечно, тревожится за других людей, но за себя он беспокоится больше всего.

Ответственность

Эмотивы остро ощущают свою ответственность за судьбу другого человека или животного. Они всегда готовы к тому, чтобы прийти на помощь в трудную минуту, поддержать человека морально и материально.

Часто их поведение противоречит логике и рациональности. Напомню, что эмоции всегда находятся на полюсе, противоположном логике. Однако эмотивным людям не нужно руководствоваться ею, они на уровне интуиции принимают правильное решение, ориентируясь на собственную мораль и совесть. Если их что-то не устраивает в существующем порядке вещей, они мягко и осторожно попытаются внести изменения, договориться с людьми, объяснить им свою точку зрения. Если видят, что к их мнению не прислушались, все равно не отступятся, но действовать будут не напрямую, а в обход правил. Только эмотивные люди в оккупированных нацистской Германией странах помогали бежать и спасали жизни еврейских граждан, выполняя таким образом свой гражданский долг и проявляя человеческое отношение к живым людям независимо от их национальности. Они боялись, но все равно помогали.

В русских народных сказках тоже встречаются эмотивные персонажи. Часто это молодые девушки и юноши, которые описаны как добрые и отзывчивые, готовые помогать всем, кто в их помощи нуждается, несмотря даже на то, что их родители, сестры (сказка «Морозко») или братья (сказка «Царевна-лягушка») бывают злыми и жадными. Как говорится, в семье не без эмотива.

Работоспособность и деловые качества

Без эмотивов не было бы таких профессий и видов деятельности, как социальные работники, учителя, медицинские сестры, психологи, борцы за права человека и животных, послы мира и доброй воли. С детства эмотивов привлекают профессии, которые предполагают заботу по отношению к живым существам. Уже в раннем возрасте

они хотят быть учителями, детскими врачами, музыкантами, композиторами, волонтерами и т. д. Если они выбирают себе профессию по душе, то становятся настоящими профессионалами в своем деле.

Эмотивные учителя тонко чувствуют настроение каждого ребенка в своем классе. Они внимательно относятся к детям, уважают и учитывают их особенности. Конечно, излишняя доброта может повлиять на объективность оценки, но, на мой взгляд, лучше немного ее завязать, чтобы у ребенка появился интерес к занятиям и уважение к себе.

Работают эмотивы всегда от души, привнося в деятельность особую гармонию, которой могут заражать окружающих. Тогда люди присоединяются к ним, потому что хотят стать частью этого общего дела.

Говорят, что можно вечно смотреть на три вещи: как горит огонь, как течет вода и как работают другие. Так вот эти другие и есть люди с эмотивностью в характере. За их работой можно увлеченно наблюдать часами. В то же время эмотивы ни на кого не давят и не принуждают ни к чему. Если работа не доставляет им удовольствия, они будут всем своим видом это показывать, но сделают все так, чтобы не расстроить и не подвести никого.

Если эмотив работает поваром в столовой, то старается приготовить вкусную еду, используя хорошие продукты, часто дополняя технологию приготовления собственными кулинарными секретами.

В детском саду, в котором я работал психологом, главным поваром была тетя Галя, она запомнилась мне на всю жизнь своим отношением к работе. Полноватая женщина с заливистым смехом и морщинками на лице от улыбок. Казалось, что она точно находится на своем месте, готова еду для детей. Если в какой-то день в меню на полдник были простые сдобные булочки с кефиром, тетя Галя приносила с собой купленную на свои деньги (!) баночку клубничного повидла, которое добавляла в тесто. Получалось немного, но

доставалось каждому, и вкус простой сдобной булки сразу менялся. При этом она удивленно возмущалась: «Ну как можно ребенку на полдник давать пустую булку?» Своим отношением к работе она никогда не хвасталась, ей казалось, что по-другому и быть не может.

В бизнесе эмотивы могут вести только честную игру, поэтому чаще всего не задерживаются в тех сферах, где приходится обманывать коллег или действовать в обход правил.

Здоровье и ресурсы

Любая наша эмоция является энергией, которая, находясь в человеке, ищет выхода. Мы редко можем держать сильные эмоции в себе долгое время. Рано или поздно они должны быть выражены в словах или поведении. Неважно, какой характер носит эмоция, хорошая она или плохая. Эмоция есть сила, порожденная нашим сознанием. Она заставляет нас совершать активные действия.

Эмотивы обычно не сдерживают себя в проявлении эмоций, и это правильно. Потому что их эмоциональность слишком велика, с ней трудно справиться. Именно из-за этого их здоровье подстерегает опасности.

Если эмоции сдерживать, они никуда сами не уйдут и будут требовать выхода наружу. Это состояние похоже на то, когда мы пытаемся задержать дыхание, но ощущаем внутри силу напряжения. Через минуту мы выдыхаем, чтобы набрать свежего воздуха. Как кипящая магма рвется из жерла вулкана, так и эмоции стремятся вырваться из нас после своего появления. Сдержанные или подавленные эмоции могут проявляться в виде стресса, ухудшения самочувствия, головных болей и неврозов.

Эмоциями можно научиться управлять, сдерживать их на некоторое время, пока это необходимо, и без вреда для нашего здоровья. Или тренироваться выражать их адекватно и приемлемо для окружающих. Одним из таких способов становится искусство. Свое отношение к чему-либо и эмоции можно передавать через

творческие произведения. Эмотивы отлично выражают себя в стихах, музыке, рисовании и ваянии. Величайшие поэты, художники или скульпторы, эстеты, тонко чувствующие, умеющие передать всю палитру эмоций и переживаний, — это люди с эмотивным характером.

Они умеют не только творить, но и оценивать, отличать настоящее искусство. Однажды в художественном музее я наблюдал, как один из посетителей долго стоял перед картиной, пристально вглядываясь в нее, а затем даже заплакал со словами: «Вот это настоящее искусство».

Такое состояние, когда мы освобождаемся от напряженных эмоций, Зигмунд Фрейд называл катарсисом, то есть очищением. Это и есть выход для эмоций, облегчающий состояние человека.

Страх

За судьбу окружающих и близких эмотивы могут переживать очень сильно, но только не за себя. Бесстрашие, которое они выражают в помощи другим, достойно восхищения. Если они знают, что поступают по совести, то готовы жертвовать собой и ни перед чем не отступят.

Выше я приводил описание Владимира Палея, сына великого князя Павла Александровича, расстрелянного большевиками. Перед арестом Владимиру Палею председатель Петроградской чрезвычайной комиссии (ЧК) Моисей Соломонович Урицкий предложил подписать отказ от своего отца в обмен на свободу и возможность уехать за рубеж. Молодой человек, даже понимая всю трагичность и опасность ситуации, отказался от предательства, выбрав смерть. Он не смог совершить такую сделку со своей совестью, это было против его жизненных правил, а он ими очень дорожил.

Эмотивы одни из немногих способны на жертвенность в хорошем смысле этого слова. Эмотивная жертвенность — это искреннее стремление взять всю вину на себя, спасая другого человека.

Эмотивы способны на настоящие героические поступки. Сколько раз во время боевых операций в Чечне или Афганистане, в Великую Отечественную войну герои брали весь огонь на себя, спасая других. Примером эмотивной жертвенности можно считать поведение многих людей, пострадавших от наводнения в Краснодарском крае летом 2012 года. Они спасали не только своих родных, соседей, но и совершенно незнакомых людей, оказавшихся в беде.

Рекомендации психолога

Эмотивы, берегите свои силы, они могут пригодиться вам в любой момент. Цените то добро, которое вы несете в себе. Не обращайтесь внимания на тех, кто не понимает сейчас ваших стремлений. Рано или поздно они обязательно сами обратятся к вам за помощью и поддержкой. Потому что за внешней агрессивностью человека всегда стоит внутренний страх.

У каждого человека есть два вида защитной реакции: бегство (страх) и нападение (агрессия). Оказавшись в пугающей ситуации, мы всегда выбираем одно из этих действий. Хотя они и кажутся противоположными по сути, они означают одно и то же: уйти от пугающей, опасной ситуации.

Если человек проявляет к вам излишнюю агрессию, значит, он вас боится. Возможно, он думает, что вы представляете для него какую-то опасность или претендуете на какие-то вещи, которые он считает своими (заслуги, любимая девушка, территория и т. д.).

В таких ситуациях покажите, что вас бояться не следует, что вы ничего не собираетесь отнимать у этого человека, не претендуете на его права и собственность. Убедившись в том, что это именно так, обычно люди успокаиваются, могут адекватно оценить обстановку, перестать бояться, их агрессия уходит.

Как определить свой характер?

Модифицированный авторский опросник

Предлагаю вам ответить на приведенные ниже вопросы, чтобы самостоятельно определить, насколько выражены у вас черты того или иного характера. Для этого вам необходимо ответить «Да» (согласиться) или «Нет» (не согласиться). Постарайтесь отвечать честно и не раздумывая.

Результаты запишите в таблицу. Совпадение ответа с номером вопроса в соответствующей строке считается за 1 балл. Сложите полученные баллы по каждой черте характера, в графе «Итог» запишите сумму.

Вопросы

1. У вас часто бывает веселое и беззаботное настроение?
2. Бывало ли так, что у вас наворачивались слезы на глаза в кино, театре, в ходе беседы и т. п.?
3. Бывало ли вам страшно в детстве или зрелом возрасте во время грозы или при встрече с незнакомой собакой?
4. Вы можете не сдержаться и нагрубить человеку, даже если это навредит вашим интересам?
5. Трудно ли вам долго усидеть на одном месте?
6. Являетесь ли вы обычно центром внимания в обществе или компании?
7. Если по отношению к вам несправедливо поступили, вы энергично отстаиваете свои интересы?

8. Вы с большим трудом приспосабливаетесь к новым условиям учебы, жизни и быта?
9. Мягкосердечны ли вы?
10. Преследует ли вас иногда неясная мысль, что с вами и вашими близкими может случиться что-то страшное?
11. Стремитесь ли вы во всем соблюдать порядок?
12. В школе вы легко и охотно декламировали стихи?
13. Вы настойчиво добиваетесь намеченной цели, даже если на пути к ней приходится преодолевать массу препятствий?
14. Вы никогда не нуждаетесь в сочувствии окружающих?
15. Легко ли вы можете поднять настроение друзей в компании?
16. Можете ли вы зарезать курицу или овцу?
17. В темный подвал вам трудно и страшно спускаться одному?
18. Следите ли вы за тем, чтобы каждая вещь в вашей квартире была всегда на одном и том же месте?
19. Играя на сцене, вы смогли бы войти в роль так, чтобы забыть о том, что это только пьеса?
20. Вы быстро забываете обиду?
21. Вы всегда делаете и думаете по-своему, не интересуясь мнением других?
22. Можно ли сказать, что при неудаче вы не теряете чувства юмора?
23. Может ли трагический фильм взволновать вас так, что на глазах выступают слезы?
24. Вы в детстве боялись оставаться в доме в одиночестве?
25. Часто ли вам бывает трудно уснуть из-за того, что проблемы прожитого дня или будущего все время крутятся в мыслях?
26. Трудно ли вам делать доклад (выступать на сцене) перед большим количеством людей?
27. Склонны ли вы выступать в защиту лиц, по отношению к которым поступили несправедливо?

28. Вы живете своими внутренними мыслями и вас мало интересует действительность?
29. Из вас получился бы ведущий в юмористическом спектакле или тамада?
30. Вам трудно переносить вид крови? Это вызывает у вас неприятные ощущения?
31. В детстве вы были так же смелы, как и ваши сверстники?
32. Будучи школьником, вы часто переписывали страницу в тетради, если случайно ставили на ней кляксу?
33. Бывает ли так, что после конфликта, обиды вы до того расстроены, что идти на работу кажется невыносимым?
34. Относите ли вы к людям скорее с недоверием и осторожностью, чем с доверчивостью?
35. Вам нравится искать необычные или парадоксальные приемы решения различных задач или вопросов?
36. Вы подвижный человек?
37. Вы настолько любите природу, что можете назвать себя ее другом?
38. Вы очень боязливы?
39. Раздражает ли вас, если дома шторы или скатерть висят неровно, и вы сразу же стараетесь поправить их?
40. Можете ли вы быть приветливыми даже с тем, кого явно не цените, не любите, не уважаете?
41. Предпринимаете ли вы первыми шаги к примирению, если вас кто-то обидел?
42. Вы не считаете нужным скрывать свое презрение или отрицательное мнение о ком-либо или о чем-либо?
43. Вы предприимчивы?
44. Вы очень любите животных?
45. Потребуется ли вам большое напряжение воли, чтобы пройти одному через кладбище?
46. Уходя из дома или ложась спать, вы проверяете, перекрыт ли газ, погашен ли свет, заперты ли двери?

47. В молодости вы охотно участвовали в кружке художественной самодеятельности?
48. Вы высказываете свое мнение людям достаточно откровенно, прямо и недвусмысленно?
49. Ваши идеи и мысли выглядят как опережающие время?
50. Вам нравится работа, предполагающая энергичную организаторскую деятельность?
51. Вам трудно грубить другим людям?
52. Остерегаетесь ли вы того, что внезапно можете броситься под проходящий поезд или выпасть из окна многоэтажного дома?
53. Случались ли у вас хотя бы однажды истерика или нервный срыв?
54. Часто ли вы готовы пойти на все, чтобы победить в споре или соревновании?
55. Вы не следуете моде, а носите то, что имеете в гардеробе?
56. Вы долго и всерьез можете переживать из-за проблем других людей?
57. Вы любите работу с высокой личной ответственностью?
58. Вы трудно привыкаете к новым ситуациям?
59. В школе вы подсказывали товарищам или давали им списывать?
60. Любят ли вас все ваши знакомые?
61. Вам трудно долго не общаться с людьми?
62. Опуская письмо в почтовый ящик, вы никогда не проверяете его рукой, чтобы убедиться, что она упало?
63. Вы легкодоступный в общении человек?
64. Вы никогда не сможете относиться к чужим детям так же, как к своим собственным?
65. Даже если вас обидели, вы всегда стараетесь первым пойти на примирение с человеком?
66. Обычно вы легко можете долгое время сидеть спокойно на одном месте?

67. Вы считаете, что талисманы и обереги всегда должны быть у человека, чтобы помогать ему в жизни?
68. Вы считаете, что рассказывать друзьям смешные истории и анекдоты глупо и неприлично?
69. Вам легко удается ни о чем не тревожиться в жизни, ни за что не переживать?
70. Вы согласны с тем, что человек может и должен обрести гармонию с окружающим миром и природой?

Таблица для проверки результатов
(отмечайте только совпадающие ответы)

Черта характера	Ответы «Да»										Итого
	7	13	27	34	41	48	54	59	20	65	
Паранойяльность											
Эпилептоидность	4	11	18	25	32	39	46	52	57	62	
Истероидность	6	12	19	33	40	47	53	60	26	58	
Гипертимность	1	5	15	22	29	36	43	50	66	68	
Шизоидность	8	14	21	28	35	42	49	55	61	63	
Психастеничность	3	10	17	24	38	45	51	67	31	69	
Эмотивность	2	9	23	30	37	44	56	70	16	64	

Результаты

- 8—10 баллов — высокая степень выраженности характера.
- 4—7 баллов — средняя, умеренная степень выраженности характера.
- 1—3 балла — низкая степень выраженности характера.

Заклучение

Вы познакомились с разнообразием мира человеческих характеров, увидели множество их граней, осознали, что у любого характера есть и минусы, и плюсы, а это не может не радовать.

Каждый из нас — носитель множества особенностей. Недаром мудрые люди говорят, что каждый человек — это маленькая Вселенная. Однако во многом мы все же остаемся жертвами собственного характера, как врожденных его особенностей, так и приобретенных.

Истероид всегда стремится к демонстративности, замкнутому шизоиду чуждо состояние других людей, параноики вечно устремлены куда-то, эпилептоиды несут всем правила и законы в своем лице, гипертимы убегают от них, нарушая все, что можно нарушать, и т. д.

Как видим, у каждого человека свои цели в жизни, свои задачи, но все вместе складывается в единое общественное устройство — систему. Именно поэтому многие идеи философов-утопистов навсегда останутся нереализованными. Все они хотели чего-то определенного от человечества, одни — только добра, другие — мира без границ, третьи уравнивали всех людей в правах и доходах.

К сожалению, должен констатировать один простой факт: человечество всегда было таким, какое есть сейчас, и останется таким же навечно. Не нужно стремиться переделывать устои общества, они обязательно вернутся на круги своя, потому что во все времена будут паранойяльные лидеры, стремящиеся изменить правила, красавцы истероиды, правильные эпилептоиды, тревожные психастеники и

другие характеры, которые во многом определяют то, что люди говорят, думают и делают.

В кинокомедиях Леонида Гайдая фигурирует тройка любимых всеми персонажей: Трус, Балбес и Бывалый. Как вы думаете, есть ли в их поведении какие-то черты, пусть даже в гротескной форме, но все же перекликающиеся с описанными выше характерами людей? Есть, вы совершенно правы.

Не хочу никого обижать, но Трус — это явный тревожный психастеник. Балбес — веселый и суетливый, вечный оптимист гипертим, а Бывалый — суровый эпилептоид. Черты этих персонажей, конечно же, не копируют характер в точности. Думаю, что у режиссера была совсем другая задача — высмеять отрицательные качества глупых людей.

Дети — герои кинофильма «Чучело» (по одноименной пьесе В. Железникова) являются очень хорошими примерами характеров, которые уже в детском возрасте определяют жизненные позиции человека. Их, на мой взгляд, гениально отобразил в своей работе режиссер Ролан Быков. Девочка с фамилией Миринова по прозвищу Железная Кнопка — носитель паранойяльных черт, фактический лидер школьного класса, с железными убеждениями, всегда твердо и уверенно идущая к своей цели. Герой Лохматый — эпилептоидный силач, который считает, что самое главное в человеке — это сила. Истероидная Шмакова — первая красавица, она никогда не станет делать то, что ей невыгодно. Тревожный, подбострастный Попов, находящийся под каблуком у Шмаковой. Эмотивный и чуткий Васильев — единственный мальчик в классе, кто не издевается над Леной Бессольцовой. Причина неприязни одноклассников к Лене кроется в том, что все считают ее чудаковатой, девочкой себе на уме, с шизоидными чертами характера.

Это лишь один пример того, как можно оценить образы, если знать, что представляют собой те или иные психотипы. Это

полезно делать в качестве практики распознавания характера человека.

Важный момент, которого необходимо коснуться, — это тема нормы и патологии личности. Данные понятия всегда были причиной споров различных специалистов: юристов, политиков, социологов, врачей, психологов, педагогов, философов и др., так и не пришедших в результате к единому пониманию проблемы. Однако многие ученые сходятся в одном мнении: норма поведения — это умение быть адекватным ситуации. Что это значит?

Допустим, мы находимся в большом зале, посредине которого стоит стол. Если я внезапно запрыгну на этот стол и начну на нем танцевать во время научного собрания, то я буду неадекватен ситуации. Если я сделаю те же действия в том же зале, но на вечеринке, то буду соответствовать ситуации веселья, которая царит на подобных мероприятиях. Таким образом, умение определять адекватность ситуации и управлять своим поведением в соответствии с ней — это и есть нормальное поведение человека.

С биологической точки зрения все, что мы имеем, в том числе и характер, помогает нам адаптироваться к внешним условиям окружающей среды, выживать в непростых и порой опасных жизненных ситуациях.

В норме у человека есть множество вариантов поведения, он выбирает из них те, которые адекватны ситуации. Если же человек не имеет представления о правилах поведения, приличия, то либо он невоспитан, либо у него нарушена адекватность оценки ситуации. Это уже болезненная или патологическая черта.

Каждый из нас имеет определенную основу личности, ее составляет характер, являющийся отчасти врожденным, отчасти приобретенным явлением. Каждый характер многогранен, но все же имеет свои особые отличительные свойства, свой стержень. Ориентируясь на них, ученые смогли дифференцировать, то есть отличать, один характер от другого. Так как эти специалисты

были в основном врачами-психиатрами, они имели дело чаще всего с патологией личности.

Здоровый человек имеет смешанный характер. В нем гармонично сосуществуют признаки всевозможных психотипов, которые в своем чистом виде выполняют какую-то роль в обществе. Человек, живущий в социуме, имеет возможность наблюдать и усваивать множество вариантов развития событий, множество линий поведения.

Здоровый человек адаптивен и поэтому приспособливается к условиям внешней среды, а следовательно, продолжает эволюционное развитие. Больной человек ограничен в своих возможностях, он не может быть гибким и адекватным.

Патологический характер наиболее приближен к чистому характеру, так как проявляет признаки только одного психотипа и не может выйти за его рамки. Исходя из этого мы делаем вывод, что у нормального здорового человека всегда есть выбор и он его делает осознанно. Нездоровый человек ограничен своим чистым психотипом, врожденными особенностями, основу которых составляет его жизненный и наследственный опыт.

Поэтому чем «чище» характер человека и чем ярче его черты, тем менее адаптивен человек, более выражена патология характера и снижено социальное здоровье. Как следствие, он остается непонятым другими людьми, хотя, возможно, талантлив не меньше любого здорового человека. Однако это уже другая история.

Проблемами того, как развивать свои творческие способности, имея нарушения и болезни личности, занимался замечательный отечественный врач-психотерапевт Марк Евгеньевич Бурно, автор методики лечения творчеством.

Скрытые черты характера называются латентными (они могут не проявляться долгое время), а явные — акцентами. Акцентуированный — значит один из нескольких, то есть когда одна черта характера (например, истероидность) ярко заметна и ее наличие можно определить в личности человека.

Ранее считалось, что характер формируется исключительно в процессе жизни. Советские ученые под влиянием государственной идеологии того времени утверждали, что все люди рождаются одинаковыми и только правильное воспитание делает из человека личность. Однако наблюдения показывают, что одинаковые черты характера могут иметь несколько членов семьи, даже если живут отдельно и не общаются между собой. Это доказывает, что характеры во многом являются врожденными и имеют наследственный фактор.

На врожденный характер в процессе жизни человека как бы накладываются качества других характеров. Склонность к демонстративности — от истероидного, целеустремленность — от паранойяльного, аналитические и аутистические черты — от шизоидного и т. д. Все они могут сосуществовать в одном человеке и выходить на передний план в той или иной жизненной ситуации.

Причина проблем человека заключается не только в его характере, но и в том обществе и культуре, в которых он живет. Правила общества и культурные стандарты во многом диктуют свои нормы, отрывая человека от самого себя, вынуждая приспособляться к ним. Зачастую от этого он испытывает душевную боль и страдания. Однако жизнь — вообще несправедливая штука, но у человека всегда остается возможность выбрать наиболее приемлемый путь, отдавая себе отчет о возможных последствиях.

Каждый человек уникален и неповторим, это данность от рождения. Вместе с тем изо дня в день мы вынуждены использовать готовые стереотипные паттерны поведения как купленную одежду, которую надеваем по сезону, — это значительно упрощает наш быт. Однако в личностном плане человек деградирует, если доводит до примитивного ежеминутное ощущение от каждого момента общения с окружающими людьми. Необходимо учиться трезво смотреть на мир, и тогда он предстанет перед вами во всем великолепии и разнообразии.

Задача психолога или психотерапевта, к которым обращаются люди за помощью, заключается прежде всего в том, чтобы помочь им осознать свои истинные желания и особенности, научиться управлять ими и достигать целей без вреда для себя и окружающих.

Знакомясь с описаниями характеров, вы наверняка узнали в одном или нескольких психотипах какие-то свои черты. Если этого не произошло — ничего страшного, просто ваш характер является смешанным, то есть более адаптивным. Это значит, что вы сможете использовать те или иные свои качества, чтобы лучше справляться с трудностями в жизни и легче находить общий язык с другими людьми, которые также носят в себе не один, а несколько признаков от разных характеров.

Описывая примеры из своей жизни и практики, я старался подчеркнуть основные особенности, присущие конкретному типу характера, чтобы можно было понять, какие качества развиты у вас больше, а какие меньше всего. В тесте на определение преобладающего типа характера отсутствуют вопросы для циклотимного характера, это связано с тем, что он является во многом нестабильным и по своим особенностям схож с гипертимным и депрессивным.

Принадлежность к полу также описана не у всех типов характера. Наиболее яркими и распространенными являются женские истероидные качества, а мужские — эпилептоидные и паранойяльные качества.

Если вы, прочитав данную книгу и даже ответив на вопросы теста, не нашли у себя никаких признаков того или иного характера, не огорчайтесь. Прочтите ее еще раз и некоторое время просто наблюдайте за собой, своими особенностями поведения, сравните их с описанными в книге. Умение разбираться в людях не приходит сразу, его нужно развивать в себе и регулярно тренировать.

Сначала попробуйте определить, к какому типу характера относятся близкие, хорошо знакомые вам люди. Затем переходите к малознакомым людям и незнакомым, например прохожим на улице. Учитесь наблюдать, и, я уверен, вы обязательно достигнете в этом отличных результатов.

Если и эти слова не убедили вас, то, скорее всего, это может означать, что вы — уникальная личность, непохожая ни на кого, с особыми индивидуальными чертами характера, которых нет у других людей. Это повод для гордости. В конце концов повторюсь: сколько людей, столько и мнений, и каждое из них имеет право на существование.

Я также всегда буду рад принять от вас, уважаемый читатель, замечания, предложения и разумную критику по электронному адресу: savinkov-psy@mail.ru.

Спасибо за внимание.

Список рекомендуемой литературы

1. *Бодалев А. А.* Восприятие человека человеком. — М., 1983.
2. *Блюмина Т. А.* Вековые натуры в семье, школе и обществе. Ч. 1–2. — М., 1996.
3. *Гинецинский В. И.* Пропедевтический курс общей психологии. — СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 1997.
4. *Бурно М. Е.* О характерах людей. — М.: Приор, 2000.
5. *Волков П. В.* Разнообразие человеческих миров. Клиническая характерология. — М.: Аграф, 2000.
6. *Егидес А. П., Сугрובה Н. Ш.* Как научиться разбираться в людях. — Алма-Ата: Караван, 1991.
7. *Ковалев А. Г., Мясищев В. Н.* Психические особенности человека. — Л.: ЛГУ, 1957.
8. *Личко А. Е.* Акцентуации характера у подростков. — М.: Речь, 2009.
9. *Пономаренко В. В.* Практическая характерология с элементами прогнозирования и управления поведением. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
10. *Руднев В. П.* Характеры и расстройства личности. Патография и метапсихология. — М.: Независимая фирма «Класс», 2002.
11. *Феофраст.* О характерах. — М.: Наука, 2007.
12. *Клекли Х.* Маска здравомыслия. Медицинская библиотека. — 1982.
13. *Ясперс К.* Общая психопатология / Пер. Л. О. Акопяна. — М.: Практика, 1997.
14. *Ясперс К.* Философия: в 3 т. / Пер. А. К. Судакова. — М.: Канон + РООИ «Реабилитация», 2012.

Оглавление

Введение	3
Характерология — учение о характере человека	6
Паранойяльный характер	16
Эпилептоидный характер	40
Истероидный характер	63
Шизоидный характер	87
Гипертимный характер	106
Психастенический характер	126
Циклотимный характер	152
Эмотивный характер	160
Как определить свой характер?	
Модифицированный авторский опросник	179
Заключение	184
Список рекомендуемой литературы	192