



КНИГА 1

ГДЕ У НЕГО КНОПКА?

Разбираем людей на запчасти, или
Самое подробное описание
человеческих характеров,
особенностей психики и поведения.

АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ЧАПЛИН

Андрей Чаплин

**Где у него кнопка? Разбираем
людей на запчасти или
самое подробное описание
человеческих характеров,
особенностей психики
и поведения людей**

<https://litres.ru/74248028>

SelfPub; 2026

Аннотация

Автор 14 лет не выходил из лаборатории и протестировал 3700 человек, чтобы создать, возможно, самое детальное руководство по типам личности в мире. Перед вами первый том диалогии, которая безжалостно взламывает коды человеческого поведения, объясняя типы личности через их когнитивные процессы и понимание эмоционально-волевой сферы. Профессиональный сканер для психологов и ультимативный навигатор для всех, кто хочет читать окружающих как открытую книгу, стремится к самопознанию, хочет найти призвание и не ошибиться с выбором партнера.

Содержание

Глава	5
ВВЕДЕНИЕ. О чем эта книга и для кого она изменит мир.	7
ЧАСТЬ I. ОРИГИНАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ или как взломать код человеческой личности.	26
Глава 1. Основные принципы авторской классификации или анатомия характера (как устроен генетический код личности).	28
Глава 2. Типологическая классификация личности по авторской методике Чаплина А.В. или Парад психотипов: найди себя, соседа и того странного парня из автобуса.	31
ЧАСТЬ II. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ КОГНИТИВНЫЙ ВИНЕГРЕТ: КАК РАЗНЫЕ ТИПЫ ЛЮДЕЙ ВОСПРИНИМАЮТ РЕАЛЬНОСТЬ.	70
ГЛАВА 1. Речь или болтун – находка для психодиагноста: речевые портреты по Чаплину.	72
§1. Паралингвистика или как психотипы выдают себя, не произнося ни слова.	74
1.1. Громкость, темп и тон речи: акустический портретили на полной громкости и третьей	77

скорости.

1.2. Социальная дистанция или границы личной
суверенности: сколько метров нужно психотипу
для счастья.

103

Конец ознакомительного фрагмента.

104

Андрей Чаплин
Где у него кнопка?
Разбираем людей на
запчасти или самое
подробное описание
человеческих характеров,
особенностей психики
и поведения людей

Глава

© *Андрей Чаплин, 2026 год.*

ГДЕ У НЕГО КНОПКА? РАЗБИРАЕМ ЛЮДЕЙ НА ЗАПЧАСТИ ИЛИ САМОЕ ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ХАРАКТЕРОВ, ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХИКИ И ПОВЕДЕНИЯ ЛЮДЕЙ.

Моим лучшим друзьям: двукратному чемпиону Рос-

сии по панкратиону, чемпиону СНГ по ММА, тренеру, воспитавшему десятки чемпионов и призеров первенства России по ММА и грэпплингу Абкару Осипяну и предпринимателю Александру Хорсову посвящая.

Рецензенты: Доктор психологических наук, профессор кафедры педагогической психологии им. профессора В.А. Гуружапова МГППУ Толстикова С.Н. Доктор педагогических наук, профессор, председатель диссертационного совета при МГПУ Н.М. Назарова.

ВВЕДЕНИЕ. О чем эта книга и для кого она изменит мир.

Заходя в книжный магазин и вглядываясь в чье-нибудь произведение, вы подсознательно ищете ответы всего на два вопроса: «О чем эта книга?» и «Зачем она мне?». Позвольте ответить прямо и без лишней скромности. Перед вами – самый масштабный, глубокий и подробный путеводитель по человеческой психике из всех, что когда-либо создавались. На этих страницах развернута уникальная авторская классификация типов личности. Это не просто поверхностные ярлыки. Это детальный анатомический разбор каждого психотипа: от того, как человек мыслит, говорит и запоминает, до того, как он любит, злится и принимает решения.

Для кого эта книга? Для профессиональных психологов и диагностов она может стать одним из главных рабочих инструментов. Для всех остальных – ключом к собственной личности. Прочитав ее, вы сможете безошибочно определить свой психотип, расшифровать особенности своего характера, мышления и даже телесной конституции. Вы наконец-то поймете свои истинные сильные стороны, увидите скрытые уязвимости, узнаете, в какой профессии вас ждет оглушительный успех, и с каким партнером вы сможете построить идеальные отношения.

Это не сборник житейских советов. Это труд длиной в 14 лет. Семь лет ушло только на сбор уникального материала и масштабные исследования. Семь лет мы проверяли гипотезы с помощью лучших классических и современных психологических тестов. Через проект прошли более 3 500 реальных людей. Результатом стали 33 авторских листа чистой, концентрированной практики – беспрецедентный объем, аналогов которому сегодня нет в мире.

В чем суть моих исследований? Ответ кроется на стыке истории, медицины и тайн человеческого характера.

Чтобы вы поняли масштаб темы, поделюсь тезисом из моей работы «Доминантные психические явления в основе оригинальной типологии личности»¹.

Представьте: 1793 год, Париж, мрачные подвалы лечебницы Бисетр. Психически больные люди сидят в сырости, закованные в кандалы наравне с убийцами. Для общества они – проклятые, одержимые бесами, которых «лечат» молитвами и изоляцией. Но приходит Филипп Пинель. Он совершает революцию: сбрасывает цепи, заменяет их на смиренные рубашки и заявляет, что безумие – это болезнь, а не кара божья.

Так началась глобальная медикализация безумия, т.е. именно с этого момента рождается научная психиатрия.

¹ Чаплин, А.В. Доминантные психические явления и поведенческие особенности в основе оригинальной типологии личности / А. В. Чаплин – [Электронный ресурс] // Педагогический научный журнал. – 2025, Т.8., №2, с. 187-198

Психиатры впервые столкнулись с вызовом: как нащупать границу между нормой и патологией?

В поисках этого водораздела ученые открыли переходную вселенную – *психопатию*, оставив для «здорового» большинства зыбкий термин – «*гипотетически психическая норма*». Мой проект – как раз о том, что происходит внутри этой нормы и какие скрытые доминанты управляют каждым из нас.

Зачем психиатры веками пытаются разложить человеческую душу по полочкам? Это не просто научный азарт, а попытка взломать код нашей личности.

В начале XX века немецкий психиатр Эрнст Кречмер совершил революцию, связав анатомию с безумием. Пропустив через свою клинику в Тюбингене сотни пациентов, он обнаружил четкую закономерность: наше тело предопределяет наши психические уязвимости. Плотные, округлые крепыши (пикники) оказались беззащитны перед бурями маниакально-депрессивного психоза. А вот высокие, хрупкие астеники и мускулистые атлеты чаще погружались в холодные глубины шизофрении.

Но Кречмер пошел дальше. Он стер глухую стену между нормой и сумасшествием, нащупав между ними «серую зону» пограничных состояний. Так появились циклоиды – люди-маятники, балансирующие между эйфорией и тоской, и шизоиды – ранимые одиночки, прячущие внутренний пожар за маской ледяного беспристрастия.

Финальный аккорд его теории переворачивает представление о здоровых людях. Кречмер доказал: абсолютно каждый из нас — лишь смягченное эхо психиатрических диагнозов. Все человечество он разделил на два глобальных типа: шизотимиков (склонных к уединению философов и аналитиков) и циклотимиков (эмоционально гибких, открытых миру реалистов).

Похоже, наша конституция тела уже выбрала за нас, как именно мы будем радоваться, грустить и сходить с ума.

«Шизоид», «истероид», «эпилептоид»... Стоп! Вы уверены, что мы говорим о здоровых людях?

Большинство современных типологий личности вышли из стен психиатрических клиник. Началось все с Эрнста Кречмера, который попытался предсказать безумие по контурам тела. Его логика была проста: он искал, из каких именно «нормальных» людей получают шизофреники, а из каких — жертвы биполярного расстройства.

Прогноз Кречмера пугал: тонкокостным интровертам он пророчил шизофрению, а плотным, эмоциональным циклотимикам — маниакальный психоз. Психиатрия первой разделила человечество на типы, и этот клинический шлейф тянется за нами до сих пор.

Но нормально ли описывать здорового человека языком из медицинской карты? Конечно нет. Именно поэтому в этой книге мы первым делом устроим жесткую ревизию терминов и избавимся от устаревшего советского наследия.

Почему здоровых людей описывают языком сумасшествия?

С первой трети XX века и вплоть до 1997 года в отечественной науке безоговорочно правила бал классификация конституциональных психопатий П.Б. Ганнушкина. Ее влияние оказалось настолько фундаментальным, что даже современные теории психологической нормы и акцентуаций характера (которые А.Е. Личко справедливо считал крайней границей здоровья) до сих пор говорят на языке Ганнушкина.

Разрабатывая свою концепцию, П.Б. Ганнушкин искал простые маркеры на стыке физиологии и психики. Терминология создавалась по лаконичной формуле: сокращенное имя психоза плюс суффикс «-оид» (подобный). Буквально: *эпилептоид*— подобный эпилептику, *шизоид*— подобный шизофренику. И хотя международная классификация болезней (МКБ-10) давно признала термин «психопатия» устаревшим, эти концепты намертво вросли в психологический обиход.

Современный взгляд на психику предлагает рассматривать ее как непрерывный спектр из трех ключевых регистров (уровней):

1. *Гипотетическая норма* (здоровая психика).
2. *Психопатический уровень* (хрупкий баланс на грани нормы и безумия)
3. *Психотический уровень* (манифестация душевной бо-

лезни: безумие).

Буфером между нормой и психопатией выступает *акцентуация* – максимальное заострение отдельных черт характера. Чем ярче и гротескнее выражена эта черта, тем сильнее личность смещается в сторону патологии.

Главный парадокс современной психологии личности заключается в ее «родовом проклятии». Поскольку у истоков типологий стояли практикующие психиатры, любое описание характера неизбежно приобретает специфический больничной оттенок. Термины вроде «шизоид» или «эпилептоид» несут в себе тяжелый клинический шлейф. Однако переносить язык психиатрической лечебницы на поле здоровой, нормальной психологии – это методологическая ошибка, от которой науке давно пора отказаться.

«Шизоид», «истероид», «гипертим» – забудьте. Эти ярлыки из старых учебников психологии давно превратились в пыльные анахронизмы. Классическая школа (от Карла Леонарда до Аркадия Петровича Егидеса) любила простоту: найти в человеке одну яркую черту, раздуть ее до масштабов вселенной и назвать этим словом весь психотип. Нам твердили, что гипертим – это просто фонтан вечного позитива (ὕψερ – сверх, θυμός – настроение). Но так ли это? Только профессор и доктор медицинских наук А.Е. Личко был уверен, что все дело в приподнятом настроении.

А.П. Егидес спорил и ставил во главу угла бешеную активность.

А К. Леонгард и вовсе выводил триаду из веселости, болтливости и хаоса в мыслях.

В чем проблема сегодня? Современная наука доказала: эти «ядра» личности устарели, а сами переводы терминов потеряли смысл. Пытаясь натянуть старую логику на нового человека, современные исследователи попадают в ловушку. Они находят массу свежих данных, но упорно продолжают упаковывать сложную психику в тесные рамки одного-единственного радикала из прошлого века.

Как навести порядок в хаосе человеческих душ или история одного 14-летнего исследования.

Замечали, как старая психология пытается навесить на здоровых людей клинические диагнозы? Ищешь в интернете описание определенного психотипа, а сеть подсовывает пугающие статьи о психопатах. Термины прошлого века безнадежно устарели. Нам жизненно необходимы новые маркеры и «ядерное обновление» логики психотипов. Именно поэтому я написал книгу, которая ломает старые подходы:

– *Новый взгляд*: я полностью переосмыслил классификацию характеров.

– *Беспрецедентная точность*: здесь вы найдете самый детальный разбор человеческой психики, характеров, поведения.

– *Абсолютная системность*: здесь нет места хаотичным догадкам.

Меня всегда задевало, насколько субъективно авторы

описывали личность. У одного – детально расписаны эмоции, у другого – когнитивные черты. Они спорили как слепые мудрецы о слоне.

14 лет жизни я отдал заполнению гигантской таблицы, где методично скрещивал типы личности со всеми психическими процессами – от мышления до дисциплины. *Я убрал из психологии хаос и создал четкую, работающую систему, готовую к практическому применению!*

Вместо скучного каталога личностей вас ждет захватывающее сравнение их качеств. Я не буду вываливать на вас тонны характеристик одного типа, заставляя тонуть в деталях. Мы возьмем одно свойство и пропустим через него всех – от депрессивных до гипертимов. Только так, на контрасте, вы сможете заметить мельчайшие нюансы и наконец понять: «Кто же ВЫ на самом деле?».

Перед вами – результат моих 14-ти лет исследований, наблюдений и охоты за деталями человеческой психики. Без ложной скромности: это самое глубокое, объемное и точное руководство по самодиагностике в мире!

Эта книга – зеркало, которое покажет ваши истинные сильные стороны и скрытые триггеры. Но это лишь первый шаг. Точный диагноз потребует действий. В следующей книге мы перейдем к практике: я дам мощный арсенал методик для укрощения ваших «взрывных» черт. Мы научимся тушить тревогу у чувствительных астеников, обуздаем ярость фундаментально-стеничных типов, соберем в кулак фокус

нефокусированно-энергичных и рассмотрим программу по коррекции еще многого многого другого деструктивного и проблемного. Готовы узнать себя настоящих?

Почему эта книга перевернет представления о психологии личности?

Перед вами не просто очередное исследование, а фундаментальный прорыв в изучении человеческой природы. Вот 5 ключевых преимуществ, которые выделяют это издание среди всех существующих конкурентов:

1. *Абсолютно новая типология*. Я предлагаю уникальную классификацию личности в рамках психической нормы, аналогов которой нет в современной науке.

2. *Слепые зоны психологии под микроскопом*. Впервые детально исследованы те грани психотипов, которые обычно игнорируются: от базовых ощущений и специфики внимания до сложнейших, многоаспектных чувств – таких как феномен любви.

3. *Беспрецедентный уровень детализации*. В то время как другие авторы избегают жесткой структуры, здесь проведена титаническая работа по систематизации. Каждое психическое явление – от познавательных процессов до эмоционально-волевой сферы – разложено на атомы: типы, виды, свойства и качества.

4. *Сканирование речи и поведения*. Анализ психотипов доведен до высокой точности. Книга детально разбирает как невербальные маркеры (темп, тон, мимику, походку и даже

социальную дистанцию), так и вербальное поведение (скрытые цели, тайны, объем словаря и степень эмпатии в речи).

5. *Претензия на научное открытие.* На страницах рукописи впервые представлены и подробно описаны два совершенно новых психотипа. Они никогда не изучались ранее и гарантированно вызовут определенный резонанс в научном сообществе.

И НАКОНЕЦ.

Как создавалась книга.

Сначала я написал ее очень легко, в шутиливой манере, так, чтобы она читалась на одном дыхании, но, дав почитать «пробник» друзьям увидел, что они не улавливают и половины содержимого. Метафоричность, недосказанность, большое количество специализированного юмора сделали книгу чтивом для избранных, тех, кто глубоко разбирается в теме. Тогда я переработал ее в корне, используя академический язык Ганнушкина, Леонгарда, Личко. Но, когда начал перечитывать заметил, что меня тянет взяться за нее только глубоким вечером, а точнее перед сном. Тогда я решил, что нужно делать что-то среднее между «Шедевром на один вечер» и печатным снотворным под названием «Очевидное через академическое невыносимое». Итак, надеюсь, теперь эта книга и пищеварение не портит и сон не нарушает, и температуру по палате оставляет средней а, значит, читабельна где и когда угодно.

ДА И... О СЕБЕ В 2-УХ СЛОВАХ.

Четверть века за кулисами человеческих душ.

За последние 25 лет мир изменился до неузнаваемости, но человеческая душа осталась прежней в своих поисках счастья, ответов и покоя. Все эти годы я нахожусь на передовой человеческих историй. Мой путь – это четверть века непрерывного педагогического стажа, из которых более десяти лет отданы высшей школе: аудиториям двух институтов и крупного университета, где ковались умы нового поколения.

Но теория мертва без понимания живого человека. Именно поэтому последние 12 лет я ежедневно практикую как психолог-консультант. За моей спиной – сотни измененных детских судеб в специализированных центрах, сложнейшая системная работа в качестве педагога-психолога и годы успешной практики в ведущих психологических центрах Москвы. Сегодня моя частная практика – это место, где самые запутанные жизненные узлы превращаются в прямые дороги.

Я верю, что настоящий эксперт должен сочетать в себе глубокое сострадание и академическую строгость. Мой фундамент – это три высших образования. Среди них – диплом магистра психологических наук с отличием и оконченная аспирантура, где я глубоко исследовал скрытые механизмы человеческой психики.

Мои знания не пылятся на полках: они упакованы в 20 серьезных научных статей и 3 изданные книги, которые уже помогают людям менять жизнь к лучшему. Я знаю, как учить,

я знаю, как лечить душу, и я готов поделиться этим опытом с вами.

А ЧТО ОБ ЭТОЙ КНИГЕ ГОВОРЯТ ЭКСПЕРТЫ?

Когда я подумал кого бы хотел видеть в качестве основного рецензента моей книги – передо мной сразу встал образ одного из рецензентов моей выпускной квалификационной работы по окончании аспирантуры московского университета МПГУ доктора педагогических наук, профессора, председателя диссертационного совета при МГПУ Наталии Михайловны Назаровой.

Человек-рентген. Еще год назад я заканчивал аспирантуру одного из ведущих университетов страны и защищал выпускную квалификационную работу перед серьезной комиссией «титанов» отечественной педагогической и психологической науки. Рецензентами моей выпускной работы были доктора психологических и педагогических наук. Одним из них была Н. М. Назарова. Когда накануне защиты от Наталии Михайловны пришла рецензия на мою работу, я читал ее, обхватив голову руками. В ней было так много жестких наречий, и все они как-будто сливались в очень сильный порыв ветра, который уносил мой кораблик все дальше от заветной цели – окончания аспирантуры и успешной защиты ВКР. В глазах рябило от формулировок: «не корректно», «не полно представлено», «слабо исследовано», «требуется доработки», «хаотично», «не вычитано». Три раза я не мог дочитать рецензию. Когда в четвертом подходе я решил дойти

до конца, чего бы это мне не стоило, то поперхнулся успокаивающим мятным чаем так, что он пошел носом. Концовка была буквально следующей: «Научно-квалификационная работа (диссертация) по содержанию глав, глубине их проработки и объему соответствует требованиям к научно-квалификационной работе (диссертации) и заслуживает положительной оценки, а выпускник, Чаплин Андрей Владимирович, присвоения квалификации «Исследователь. Преподаватель-исследователь».

Почему же мне так важно было услышать мнение Наталии Михайловны о моей книге?

Она в свое время *за один день* настолько погрузилась в мой научный труд и увидела недочеты, которые не смог обнаружить даже мой научный руководитель (а он вел меня 4 года!), что складывалось впечатление как-будто мое исследование изучали под микроскопом и не менее месяца. Конечно, Наталия Михайловна присматривается к книге, как к научному труду и критикует ее больше за недостаточную научность. Но я-то как раз и пытался свое творение максимально «разнаучить», если так можно выразиться, переведя ее в научно-популярное русло и сделав доступной массовому читателю. Кому интересны мои научные изыскания в данном направлении – отсылаю Вас к моим научным статьям, опубликованным в изданиях, включенных в Перечень ВАК (высшей аттестационной комиссии) РФ, перечисленным в конце книги. Я представляю здесь сокращенный вариант рецензии

Н.М. Назаровой, в котором однако не притронусь ни к одному слову критики.

РЕЦЕНЗИЯ

на рукопись книги А.В. Чаплина

«Где у него кнопка? Разбираем людей на запчасти, или Самое подробное описание человеческих характеров, особенностей психики и поведения людей».

Актуальность книжке вызывает сомнений. Современная педагогическая и психологическая практика все чаще встречаются с необходимостью более точного понимания индивидуальности обучающегося, клиента, воспитанника, родителя, специалиста. Для образовательной среды особенно значимы вопросы индивидуализации обучения, профессиональной ориентации, предупреждения конфликтов, выстраивания эффективной коммуникации и сопровождения личностного развития. В этом контексте обращение автора к типологическим особенностям человека, к различиям в мышлении, внимании, памяти, речи, волевых качествах, эмоциональных реакциях и поведенческих стратегиях представляется своевременным и практически востребованным.

Достоинством рукописи является желание автора преодолеть избыточную клиническую окрашенность традиционных типологических терминов. Автор обращает внимание на то, что значительная часть понятий, используемых в описании характера, исторически связана с психиатрической традицией и может создавать нежелательные стигматизирующие ас-

социации при применении их к психически здоровым людям. Попытка предложить более нейтральные и функционально описательные обозначения психотипов заслуживает внимания, поскольку соответствует современному гуманистическому подходу к изучению личности и задачам психологического просвещения.

Теоретическая основа работы представлена обращением к классическим трудам и типологиям Э. Кречмера, П.Б. Ганнушкина, К. Леонгарда, А.Е. Личко, А.П. Егидеса, М.Е. Бурно и других авторов. В рукописи прослеживается стремление автора соотнести собственную классификацию с уже существующими подходами, показать преемственность и одновременно обозначить принципиальные отличия предлагаемой типологии. Автор заявляет многолетний характер исследования, значительный эмпирический материал, использование психодиагностических методик, направленных на изучение внимания, интеллекта, памяти, волевой саморегуляции, трудолюбия, эмпатии и других психических явлений.

Интересна *логика* построения типологии: автор не ограничивается одним ярким признаком личности, а выявляет доминирующие психологические явления, которые, по его мнению, определяют внутреннюю логику соответствующего типа. Такой подход потенциально продуктивен, поскольку позволяет рассматривать личность не как набор разрозненных черт, а как систему взаимосвязанных проявлений.

Ценным представляется сравнительный принцип изложе-

ния, когда одно психическое явление рассматривается последовательно и применительно к разным типам. Это облегчает восприятие материала и может быть полезно для практиков, которым важно не только знать описание типа, но и различать нюансы проявлений в конкретных ситуациях общения, обучения, консультирования, семейного взаимодействия.

Язык рукописи яркий, образный, эмоционально насыщенный. Автор удерживает внимание читателя, используя метафоры, жизненные примеры, элементы публицистического стиля. Это делает большой по объему материал более доступным для широкой аудитории. В книге чувствуется личная включенность автора, его практический опыт, стремление говорить о сложных психологических явлениях живым и понятным языком. В то же время именно языковой аспект нуждается в редакторской правке. В отдельных местах научно-популярная выразительность переходит в чрезмерную категоричность и рекламность. Такие формулировки, как «безошибочно определить свой психотип», «теперь вы увидите их насквозь», «фундаментальный прорыв в изучении человеческой природы» и тому подобное следует смягчить, так как они воспринимаются как неподтвержденные и избыточно обещающие.

Вызывает сомнение заявка на создание принципиально новой типологии при ограниченно представленном научном аппарате. Авторская новизна действительно просматривает-

ся в переименовании и переразметке ряда типов, в попытке выделить доминирующие психические явления и описать типы через широкий спектр процессов. Вместе с тем научная новизна должна быть подтверждена не только авторским наблюдением, но и развернутым сравнением с современными психометрическими моделями личности, включая современные исследования личностных черт, темперамента, акцентуаций, адаптации и саморегуляции.

Несмотря на указанные замечания, рукопись обладает несомненной практической значимостью. Она может быть полезна педагогам-психологам, школьным педагогам, преподавателям систем среднего и высшего профессионального образования, специалистам по воспитательной работе, дефектологам, консультирующим психологам, тьюторам, наставникам, специалистам в сфере профориентации, дополнительного образования, управления персоналом, а также студентам психолого-педагогических направлений профессиональной подготовки. Для широкого читателя книга может выполнять просветительскую функцию, помогая внимательнее относиться к различиям между людьми, лучше понимать собственные сильные и слабые стороны, более осознанно выстраивать коммуникацию.

Особенно перспективным представляется использование отдельных материалов книги в педагогической практике: при обсуждении индивидуальных образовательных маршрутов, особенностей учебной мотивации, саморегуляции, кон-

фликтного поведения, лидерства, коммуникации и профессионального самоопределения. В то же время книга не должна рассматриваться как инструмент самостоятельной клинической диагностики или «приклеивания» человеку определенного типа. Она может быть использована как практико-ориентированное пособие для наблюдения, анализа и психологического просвещения.

Заключение. Рукопись А.В. Чаплина является содержательно насыщенной и оригинальной работой, в которой предпринята попытка системного описания типов личности через широкий круг психических процессов и жизненных проявлений. Сильными сторонами рукописи являются актуальность темы, практическая направленность, богатство наблюдений, стремление автора к систематизации материала, доступный язык и выраженный просветительский потенциал.

Рецензент:

доктор педагогических наук, профессор



Н.М.Назарова
07.07.2026.

ЧАСТЬ I. ОРИГИНАЛЬНАЯ АВТОРСКАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ или как взломать код человеческой личности.

Современная наука изобрела тысячи способов разложить человеческую психику по полочкам. Но эта глава – не просто очередная теория. Перед вами результаты масштабного исследования 3 700 человек, чьи эмоции, интеллект и скрытые привычки я буквально разобрал на атомы с помощью десятков тестов.

Я измерял все: от силы воли и концентрации внимания до уровня трудолюбия. Когда показатели какого-то типа личности зашкаливали, это свойство становилось его «визитной карточкой». Например, вы знали, что интроверты демонстрируют самый высокий IQ и феноменальную эрудицию? Именно поэтому в нашей системе они получили статус *«эрудированно-интеллектуальных»*.

Чтобы дать новым психотипам точные и звучные имена, я обратился к классике. Практически каждый тип личности определяют два ярких радикала. Для их обозначения я использовал микс из греческого и латыни – выбирал те слова, которые звучат мощно и легко запоминаются. В итоге по-

лучилась уникальная греко-латинская окрошка, которая на-
всегда изменит ваш взгляд на окружающих.

Глава 1. Основные принципы авторской классификации или анатомия характера (как устроен генетический код личности).

В основе моей авторской классификации лежат три фундаментальных принципа:

1. *Типологичность*. У каждого характера есть свое «солнце» – ядерный конструкт или доминирующий радикал, вокруг которого вращаются все остальные черты человека. Именно этот ментальный стержень задает жесткую логику всему психотипу. Эту идею предложили отечественные психологи Н. Ш. Сугробова и А. П. Егидес.

Радикал – это ДНК характера. Измени его, и личность станет неузнаваемой.

Как это работает на практике?

Возьмем, к примеру, гипертима (от греческого «*гипер*» – сверх и «*тимус*» – настроение). Его ядерный конструкт – перманентное, бьющее через край жизнелюбие.

Эта одна-единственная искра полностью перепрошивает всю его психику:

– *Вечный двигатель*: он всегда находится в режиме «перпетуум мобиле».

– *Многозадачность*: берется за сто дел одновременно.

– *Сверхообщительность*: заражает окружающих смехом и говорит без умолку.

Но у этой медали есть и обратная сторона. Именно вечно приподнятое настроение делает гипертима ветреным, расточительным и порой безответственным в поступках. Один радикал – и перед нами готовый сценарий жизни человека.

2. Доминирующие психологические явления.

14 лет поисков и 3 700 судеб.

Второй кит, на котором стоит моя классификация – жесткая доказательная база. За каждым описанным психотипом стоят не теоретические абстракции, а колоссальный массив живых данных.

14 лет я провел на передовой практической психологии. Я читал лекции в институтах, работал педагогом-психологом и вел приемы в консультационных центрах. Все эти годы я скрупулезно, шаг за шагом, взламывал «черный ящик» человеческой психики.

Мое исследование проходило в два масштабных этапа:

1. *Калибровка по классикам.* Сначала я разделял людей по типам характера, используя золотые стандарты психодиагностики – опросники А. Е. Личко (ПДО) и Леонгарда-Шмишека.

2. *Тотальный срез психики.* Затем я копал глубже. Я тестирует абсолютно все: от памяти, внимания и мышления до волевой саморегуляции, эмоций и паттернов поведения.

В ход шла тяжелая артиллерия тестов: матрицы Равена, пробы Бурдона и Пьерона-Рузера, опросники Зверькова, Эйдмана, Крупнова и Овчаровой. Через мои руки и диагностические бланки прошли около 3 700 человек!

3. *Эффект зашкаливающего свойства.*

Когда я свел терабайты этих данных в единую базу, обнаружилась поразительная закономерность. У каждого психотипа один конкретный психический параметр *просто зашкаливал* на фоне всех остальных людей. Этот пиковый показатель – это доминанта, которая подчиняет себе всю остальную личность и диктует ее внутреннюю логику. Именно эти экстремальные психологические отличия и стали основой для новых, более точных названий в моей классификации.

Как это выглядит на практике? Выше я упоминал об особенностях интровертированной личности или классического шизоида по Личко. Повторюсь, мои тесты показали, что представители этого типа выдают феноменальный, недостижимый для других IQ и демонстрируют абсолютный максимум эрудиции. Интеллект – их главное оружие и доминирующее свойство. Именно поэтому в моей системе координат этот характер получил новое, емкое и бьющее в самую суть имя – *эрудированно-интеллектуальный тип личности*.

Глава 2. Типологическая классификация личности по авторской методике Чаплина А.В. или Парад психотипов: найди себя, соседа и того странного парня из автобуса.

1. Нефокусированно-энергичный (*от лат. unfocused – нефокусированный, strenuus – энергичный; unfocused-strénuus анфóкусд-стрéнуc*) соответствует гипертимной акцентуации характера А.Е. Личко, частично соответствует сангвиническому (синтонному) характеру М.Е. Бурно, гипертимической личности К. Леонгарда, гипертиму А.П. Егидеса, конституционально-возбужденному П.Б. Ганнушкина.

Как назвать человека, внутри которого бьет вечный фонтан энергии, и почему старое имя «гипертим» больше не работает?

Ловушка старого термина. Раньше таких людей называли «гипертимами» (от греческого «сверх-настроение»). Классики психологии описывали их по-разному:

А. Е. Личко видел в них вечных оптимистов с «солнечным» настроением: «главная черта гипертимных подростков

ков – почти всегда очень хорошее, приподнятое настроение. Лишь изредка и ненадолго эта солнечность омрачается вспышками раздражения, гнева, агрессии»².

А. П. Егидес считал главным признаком физическую сверхактивность: «Для гипертима постоянно хорошее настроение – постоянный признак. Но есть более важные признаки. Основопологающим из них является двигательная гиперактивность»³.

К. Леонгард выделял триаду: беспечная веселость, болтливость и скачущие мысли: «Иногда в человеке прежде всего бросается в глаза беспечная веселость, иногда она отступает перед безудержной разговорчивостью, в некоторых случаях мышление, ни на чем не задерживаясь, перескакивает с одной идеи на другую. Однако всегда в большей или меньшей степени наблюдаются все три признака одновременно, представляя единство, подобно тому, как это бывает при мании»⁴.

Но ярлык «гипертим» опасен. Назовите человека «вечно веселым», и вы автоматически сочтете его несерьезным, болтливым и безответственным. Хуже того: сам человек, загнав себя в рамки этого термина, начнет оправдывать глупые

² Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. – СПб-б.: Питер, 2026. – С. 27.

³ Егидес А.П. Психологический рисунок личности, или Как разбираться в людях. Новая редакция. М.: изд-во АСТ, 2023. – С. 121.

⁴ Леонгард К. Акцентуированные личности. – Ростов н/Д.: изд-во Феникс, 2000. – С. 69.

поступки фразой: *«Ну я же гипертим, мне положено!»*

Новое имя – новый подход.

Как корабль назовешь, так он и поплывет. В работе психолога точное имя типа – это ключ к терапии, а в жизни человека – это путь к истинному самопознанию. Термин «нефокусированно-энергичный» убирает клише «вечного шута». Он честно отражает главную суть этого типа: колоссальный объем энергии, который просто пока не обрел четкого вектора.

Нефокусированно-энергичный общается просто так, без цели. Разговор для него – это один из способов выплеснуть бесконечный заряд энергии, разрывающий его изнутри. Об этом говорит его неумная говорливость и абсолютная неспособность контролировать направление беседы. Его энергично и хаотично летающие руки позволяют высвободить дополнительное количество энергии вместе с грохочущей лавой звуков, сливающейся в слова, предложения и лишенной всяких шансов задержаться на какой-то теме разговора хотя бы на десяток минут.

В общем, очень низкая устойчивость внимания и бескрайняя энергичность, доминируя среди психотипических свойств нефокусированно-энергичного отражаются на всех психических явлениях его личности. Отсюда его наименование.

Как родилось новое имя для самого хаотичного психотипа в психологии и какие сухие цифры тестов скрываются за

вечной улыбкой «вечного двигателя»?

Годы психологической практики, сотни студентов в аудиториях и стопки классических тестов Личко и Леонгарда-Шмишека привели меня к неожиданному научному открытию. Я искал «чистые» и «смешанные» типы личности, но обнаружил нечто большее – *абсолютную аномалию внимания.*

– *Цифры, которые шокируют.* Когда я проверил классических «гипертимов» на концентрацию внимания (с помощью проб Бурдона и Пьерона-Рузера), результаты оказались ошеломляющими. Взгляните на средние баллы устойчивости внимания:

Гипертимы: всего **23,4 балла**. Они буквально не могут удержать мысль на месте.

Интровертированные эпилептоиды (середнячки): **87,4 балла**.

Экстравертированные эпилептоиды: **571,2 балла**.

Разрыв более чем в 24 раза! Именно эти сверхнизкие показатели внимания дали мне полное право убрать устаревший термин и назвать этот тип *нефокусированным*.

– *Внутри ядерного реактора.*

Но куда уходит все внимание? Его вытесняет второй мощный радикал – *неиссякаемый запас энергии*. Наблюдения и интервью показали, что эти люди – ходячие электростанции.

Их психика работает по совершенно иной логике, где все подчинено двум факторам:

1. *Речь как сброс давления.* Они говорят не ради передачи информации, а просто чтобы «слить» излишки закипающей энергии. *Взрывная невербалика.* Их бешеная жестикуляция – это физически прорывающаяся наружу внутренняя сила.

2. *Поведенческий хаос.* Панибратство, вечный позитив и беспорядок в делах – это не плохой характер. Это прямой результат критического объема внутренней энергии на фоне полной расфокусировки.

Так родился термин «*Нефокусированно-энергичный*» – диагноз и описание людей, которые живут на полной мощностности, но пока не выбрали направление.

2. **Эрудированно-интеллектуальный тип.** (*от лат eruditus – эрудированный, intellectualis– интеллектуальный; eruditus-intelléctualis(эрудитус-интеллэктуалис)*) соответствует шизоидной акцентуации характера А.Е. Личко, замкнуто-углубленному характеру М.Е. Бурно, интровертированной акцентуации личности К. Леонгарда, шизоидному типу А.П. Егидеса, шизоиду П.Б. Ганнушкина.

Что общего у классического «шизоида» и незаурядного ума, и почему сухие матрицы Равена заставили меня полностью пересмотреть этот психотип?

Долгие годы я исследовал познавательные процессы самых разных людей. Я собирал данные по крупицам, пока не наткнулся на устойчивую, ошеломляющую закономерность: один конкретный психотип из года в год показывал *зашкаливающие результаты IQ*, оставляя далеко позади всех остальных.

ных.

В классической психологии А. Е. Личко их называют холодным словом «шизоиды». Но результаты тестов заставили меня дать им новое имя – *эрудированно-интеллектуальный тип*.

Битва интеллектов: цифры против стереотипов.

Когда я измерил способность к системной, планомерной и глубокой ментальной работе с помощью «Шкалы прогрессивных матриц» Равена, то результаты распределились следующим образом:

Эрудированно-интеллектуальный тип: феноменальные 78,2% в среднем. По Равену это твердая 2-я степень развития – *незаурядный интеллект*.

Независимо-трудолюбивый тип: 70,6% (уже 3-я степень – крепкий средний уровень).

Концентрированно-фундаментальный тип: 69,4% (также средний уровень).

Большинство же других психотипов и вовсе скатились к нижней границе нормы, а некоторые – к откровенно низким показателям.

Больше чем просто диагноз.

Многие привыкли видеть в таких людях лишь замкнутых чудаков. Но тесты доказывают: их главная, определяющая черта – это не просто отстраненность от мира. Это мощнейший ментальный процессор внутри.

Они созданы для планомерной, методичной и сложней-

шей интеллектуальной деятельности. Там, где у остальных типов мышление начинает «буксовать», эрудированно-интеллектуальный тип только выходит на рабочую мощность.

Почему обычный интроверт знает о мире больше, чем целая команда экспертов, и как работает его внутренний «Гугл»?

Вторая половина названия этого психотипа – *эрудированный* появилась не случайно. Ведущие мировые специалисты в один голос твердят о феноменальной начитанности таких людей, и мои многолетние наблюдения это полностью подтверждают.

Личности интровертированного (или шизоидного) склада обладают уникальной суперсилой: они *абсолютно всегда эрудированнее* представителей любых других психотипов.

Кругозор без границ.

Пока другие фокусируются только на своей работе, эрудированно-интеллектуальный тип строит внутри себя настоящую библиотеку Александрии. Их разум устроен удивительным образом:

Интерес ко всему во Вселенной. Им искренне любопытно абсолютно все, за что зацепится их взгляд – от квантовой физики до средневековой живописи.

Глубина, а не поверхностность. Если они берутся за тему, то изучают ее до молекул. Они обладают глубокими всесторонними знаниями в науке, искусстве и самых неожиданных сферах жизни.

Универсальный интеллект. Их кругозор уходит бесконечно далеко за рамки их основной профессии.

Там, где обычный человек видит скучный факт, этот тип видит захватывающую систему. Именно поэтому они становятся ходячими энциклопедиями, способными поддержать разговор на любую тему – и не просто поддержать, а поразить вас глубиной своих выводов.

Например, Леонардо да Винчи (1452–1519) был просто универсальным человеком: живописец, инженер, анатом, ботаник, музыкант и изобретатель. При этом совершенно точно был наделен шизоидными чертами. Вел крайне уединенный образ жизни. Его личные дневники переполнены чертежами, зеркальным письмом и анатомическими зарисовками, но в них практически полностью отсутствуют упоминания о личных чувствах, привязанностях или переживаниях. Он исследовал мир как отстраненный наблюдатель.

Исаак Ньютон: физик, математик, астроном, алхимик, теолог и историк. И! Отличался крайней замкнутостью, почти патологическим нежеланием делиться своими открытиями (многие труды он годами держал в столе). У него практически полностью отсутствовали близкие друзья. Он не имел романтических связей. Мог сутками не выходить из комнаты. Полностью погруженный в вычисления, забывал о еде и сне.

Практически любая интровертированная личность, если уж заинтересовалась чем-то, то может долго и глубоко изу-

чать интересующий его предмет. Уже в школе занимается по-настоящему только учебными дисциплинами его интересующими. Остальные забрасывает и кое-как успевает по ним. Зато в интересующих его дисциплинах может ориентироваться иногда не хуже преподавателя.

Моя классификация опирается на особенности развития психических процессов (познавательных процессов и эмоционально-волевой сферы) и поведенческих особенностях различных типов личности. Если показатели какой-нибудь из них очень высоки относительно остальных признаков определенной личности и в сравнении с такой же особенностью личностей других типов, то она входила в наименование какого-либо типа личности. Эта особенность, являясь доминирующей, становится радикалом, который влияет на другие признаки определенного типа или, пользуясь терминологией Сугробовой и Егидеса выстраивает *логику психотипа*.

Современный мир вешает на них ярлыки «ботан» или «заучка», даже не подозревая, какая тектоническая мощь скрыта внутри.

Эрудированно-интеллектуальный тип – это гремучая смесь из колоссального багажа знаний и запредельного IQ. Пока остальные серфят по лентам соцсетей, этот человек в одиночку штурмует сложнейшие языки программирования или без переводчика взламывает зубодробительную философию Гегеля. Его дом – это штаб-квартира бесконечного

познания, а компьютер и книги – порталы в иные измерения. Не находя понимания в серой повседневности, он уходит в сеть, где ищет равных себе. Там он с головой ныряет в безупречную логику высшей математики, квантовую физику или фэнтезийные миры Толкина, с легкостью осваивая эльфийский синдарин (вымышленный язык), созданный профессором Оксфордского университета Джоном Толкиным и доработанный фанатами. Особым убежищем для него становится яркий мир косплея – безопасная гавань, где через фантастическое перевоплощение можно наконец-то сбросить маску «чужака», спрятаться за броней чужого костюма, найти «своих» и выключить фоновое, изнуряющее социальное напряжение.

В общем, перед нами классический портрет гения-одиночки, чья психика функционирует на сверхвысоких скоростях, превращая внутренний мир в цветущий космос, а внешнюю жизнь – в постоянный поиск тишины и безопасности. Высокий интеллект заставляет его остро чувствовать свое несходство с толпой, из-за чего реальный мир часто кажется ему слишком хаотичным, грубым и непредсказуемым. Именно поэтому все его поведение – это виртуозный побег от банальности: он выстраивает собственную, идеально упорядоченную вселенную, где цифры, вымышленные языки и сложные концепции заменяют ему ненадежную человеческую предсказуемость, превращая его социальную изоляцию не в слабость, а в его главную суперсилу.

3. Чувственный тип (*от лат sensuális – сенсуáлис*)

Соответствует сенситивному типу акцентуации характера А.Е. Личко, сангвиническому (синтонному) характеру М.Е. Бурно, дистимическому типу личности К. Леонгарда, конституционально депрессивному П.Б. Ганнушкина.

Наименование этого типа личности авторами прошлого – сензитив пошло от английского слова senses (чувства). Психология делит чувства:

1. Чувства *физические*:

а. Восприятие внешних раздражителей с помощью органов чувств (*ощущения*): зрение, слух, обоняние, вкус, осязание.

б. Ощущения, связанные с физическими потребностями или состояниями: *телесные состояния*: чувство голода, жажды, усталости или боли).

2. *Психические чувства*—эмоциональные состояния, отражающие устойчивое отношение человека к объектам и явлениям, такие как *любовь, ненависть, уважение, гордость* и т.п.

Когда наблюдаешь личность сензитивную, то понимаешь, что в его случае речь идет о чувствах *психического характера*. Своими физическими чувствами и телесными состояниями он не сильно отличается от других типов личности: видит как все, обоняние не лучше, чем у любого другого, слух – совершенно обычный и т.п. Но его *психические чувства* развиты и проявляются в его жизни гораздо глубже и ярче, чем

аналогичные чувства любого другого типа личности. Например, он гораздо эмпатичней персон других типов личности, гораздо тоньше может вчувствоваться в психику другого человека. Он может как никто другой радоваться успехам другого человека и огорчаться его неудачам. В общем, когда говорим о сензитивной личности, в первую очередь имеем в виду его психические чувства. Отсюда термин сензитив, на мой взгляд, является не совсем корректным. Сензитивность, повторюсь, по логике этого понятия должна включать помимо психических чувств еще и обостренные физические чувства и телесные состояния, т.е. сензитивность гораздо шире, чем чувственность. Личность же, которую рассматривают вышеперечисленные авторы (Егидес, Личко, Ганнушкин) обладает лишь повышенной чувственностью, что и дало возможность определить ее одноименно. Итак, наиболее точным наименованием для данного типа личности будет термин *чувственный*.

Мое исследование началось с парадоксального открытия: люди так называемого «чувственного типа» не обладают обостренными органами чувств. Их зрение и слух стандартны, а порой и ниже среднего. Но их эмоционально-волевая сфера работает на пределе возможностей.

Исследуя эмпатию, мы применили индекс межличностной реактивности Марка Дэвиса. Эта методика детально измеряет когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты – от способности «вживаться» в роли вымышлен-

ных персонажей до уровня личной декомпенсации от чужого стресса. Несмотря на то, что суммировать эти шкалы методически спорно, для генерального сравнения мы посчитали общий балл. Итог оказался сенсационным. Чувственный тип показал средний результат в 96 баллов из 112. Для сравнения: занявший второе место астенический тип отстал почти на 20 пунктов, показав всего 79 баллов.

4. Гиперрационально-педантичный тип (*лат. hyperrationalis – гиперрациональный; лат. pedanticus – педантичный, hyperrationalis-pedanticus аиперррационалис-педантикус*) соответствует педантичному типу К. Леонгарда, ананкастическому характеру М.Е. Бурно, группе ананкастов П.Б. Ганнушкина.

В чем замысел термина гиперрационально-педантичный тип?

Встречали людей, у которых чашки в шкафу повернуты ручками строго в одну сторону, а рабочий стол напоминает стерильную операционную? Знакомьтесь: перед вами гиперрационально-педантичный тип. Это человек-алгоритм, заложник абсолютного порядка и собственного сверхактивного контроля. Его внутренний мир – это бесконечный бег по замкнутому кругу из сомнений и правил. Психика такого человека невероятно инертна: она не умеет гибко подстраиваться под хаос реальной жизни, поэтому судорожно пытается этот хаос подчинить. Главный двигатель гиперрационально-педантичного – парализующий, липкий страх совершить

ошибку. Чтобы заглушить эту непрекращающуюся фоновую тревогу, он возводит вокруг себя баррикады из жестких регламентов, графиков и микродеталей.

Каждый его день превращается в самый сложный каскад защитных ритуалов. Пять раз проверить, выключен ли утюг перед выходом. Перечитать рабочий документ пять, а потом еще пять раз, выискивая невидимые опечатки. Это не каприз. Для него это единственный способ выжить и удержать контроль над ускользающим миром. Малейшая неопределенность рождает лавину навязчивых мыслей, и тогда спасением становится внешняя упорядоченность.

Он идеальный исполнитель, но невыносимый критик. Этот человек раскладывает по полочкам не только вещи, но и чужие жизни. Он требует от себя невозможного совершенства и ждет того же от окружающих. Если вы посмеете нарушить его выверенную систему – переставите книгу, опоздаете на минуту или отойдете от протокола, то столкнетесь с глухой, леденящей яростью. Ведь для гиперрационально-педантичного ваш хаос – это прямая угроза его хрупкому внутреннему миру.

Сталкиваясь с этими людьми и пристально вглядываясь в них, я сотни раз задумывался – какие признаки являются их ключевыми радикалами. Какие особенности выстраивают всю логику их психических реакций, поведенческих проявлений, работы сознания. Я видел педантизм и мегарациональность в любом действии этих личностей. С первого шага

по возвращении с работы домой человек становится немножко другим: напряжение отпускает, тело больше расслабляется, как-будто даже атмосферный столб начинает меньше давить. Такое возможно с кем угодно, но только не с гиперрационально-педантичным. У него с первого шага в свою квартиру включается сканер порядка и начинается педантичное исследование территории проживания. Все по порядку его следования: коридор, комната, кухня, ванная комната. Причем, он не просто исследует. Он одновременно что-то сдвигает на место, убирает в шкаф, поправляет, споласкивает.

Или, например, ему нужно сделать что-то большое: ремонт, крупную покупку, получить новое образование. Этот шаг будет продумываться со всех сторон, просматриваться под всевозможными углами и ракурсами. И... Рациональность рано или поздно начнет зашкаливать и его разум (рацио) будет сводить его с ума. Его сознание начнет порождать вопросы, которые поначалу будут увеличиваться, как снежный ком, пока не обернуться в настоящую вопросительную-словесную лавину: «А что, если что-то пойдет не так?», «А что может пойти не так?», «Нужно ли мне это?», «Справлюсь ли?», «Хватит ли ресурсов, денег, сил?» и так бесконечно, пока кто-то или что-то не подвигнет его на это. Или все сойдет на нет, так и оставшись только повисшими в воздухе вопросами.

В общем, с каких бы сторон я не подходил к изучению психики этой личности никакого более логичного наимено-

вания, чем гиперрационально-педантичный я не увидел.

5. Настороженно-острореагирующий тип (*греч. προβεκτικός – настороженный; лат. acútus – острореагирующий, prosektikós-acútus просектикós-акýтус*) соответствует астеноневротическому типу А.Е. Личко, застенчиво-раздражительному М.Е. Бурно, психастенику П.Б. Ганнушкина (1933) и С.И. Консторума (1935), тревожному (боязливому) типу личности К. Леонгарда.

В чем смысл термина настороженно-острореагирующий? Люди с такой типологической особенностью преувеличенно остро реагируют на различные жизненные проблемы и происшествия, например, сильно пугаются в неожиданных ситуациях (при внезапных громких звуках, резких движениях внешних объектов). Крайне нежелательны розыгрыши людей этого типа с резким появлением, непредвидимыми громкими выкриками, да вообще любыми шумовыми эффектами.

Интеллектуальный портрет этого человека далек от идеала: большинство когнитивных функций находится на стабильно низком уровне. Впрочем, показатели не настолько провальные, чтобы назвать его рассеянным хаотиком, но и ярких ментальных вспышек он не демонстрирует. Его суть кроется в другом. Имя ему – настороженно-острореагирующий. В этом термине зашита главная формула его личности: болезненная эмоциональная фиксация на угрозах и взрывной поведенческий ответ.

Его настороженность – это не просто черта характера, а тотальный телесный и психический зажим. Он существует в режиме вечного сканирования пространства, ежесекундно ожидая удара в спину. Этот человек буквально пропитан абсолютным, экзистенциальным недоверием к реальности. Градус его негативизма зашкаливает одинаково сильно как по отношению к случайному прохожему, так и к собственной матери. Мир для него – заведомо проигранная битва. При малейшей угрозе он выбирает не борьбу, а побег или ступор: самостоятельное решение проблем и преодоление трудностей просто не прописаны в его коде.

Любое рядовое событие он превращает в личную трагедию, виртуозно выкручивая ручку катастрофизации на максимум. Настороженно-острореагирующий живет в мире гротеска, где любая муха гарантированно превращается в смертоносного слона.

6. Независимо-трудолюбивый тип (*от лат **indepéndens**– независимый, **laboriosus** – трудолюбивый; **indepéndens-laboriósus** (индипéнденс-лабори́осус)*) соответствует застревающей личности К. Леонгарда, паранойяльному психотипу А.П. Егидеса, параноику П.Б. Ганнушкина.

У независимо-трудолюбивого ярко выражены 2 черты: практически полная самостоятельность и независимость (от людей, внешних обстоятельств) и запойная трудоголичность, все более усугубляющаяся с годами.

Он постоянно в работе: бесконечно занят своим любимым

делом или саморазвитием, поэтому часто работает и в выходные, и в праздничные дни (праздники отмечает не часто), и даже во время отдыха (пока семья бултыхается в морской воде, он может сидеть за компьютером или вести переговоры).

У него не бывает свободного времени. Он просто не позволяет себе бесполезное для себя времяпровождение. Любая свободная минута заполняется работой над саморазвитием, самореализацией.

Обладает высокой энергетичностью. Его запасы энергии огромны. Ее количество не меньше, чем у нефокусированно-энергичного. В отличие от нефокусированно-энергичного, который распыляет свою энергию «по ветру», независимо-трудолюбивый расходует свою энергию адресно, умеет направить ее в нужное русло, очень высокоорганизован, поэтому чрезвычайно усидчив и методичен.

Его независимость проявлена во всем. Курт Левин однажды провел эксперимент, вошедший впоследствии в базовые курсы и учебники по психологии всего мира. Как выглядел эксперимент? Курт Левин приглашал в кабинет для эксперимента студентов университета, коллег-ученых (аспирантов, доцентов и даже маститых профессоров института под предлогом исследования интеллекта, памяти или для предварительного собеседования перед другим тестом. Испытуемый приходил к назначенному времени. Экспериментатор встречал его, заводил в кабинет, а затем разыгрывал

сцену: «Ой, я забыл, что мне нужно срочно сделать важный звонок. Подождите меня здесь буквально пару минут». Экспериментатор выходил из кабинета и на самом деле с этого времени эксперимент уже начинался. Испытуемый усаживался за стол, на котором намеренно были разложены предметы с сильной «валентностью» (побудительной силой): запечатанный конверт с адресом, колокольчик, книга, занавеска из бусин, коробочки с лентами. За испытуемым наблюдали через зеркало Гезелла (стекло, прозрачное только с одной стороны).

Испытуемый, оставшись один, начинал рассматривать разные предметы находившиеся на столе: то за ленточки разноцветные подергает, то посмотрит обратный адрес в конверте, то позвонит в колокольчик, т.е. на какой предмет посетитель смотрел, тот и занимал его внимание. Такое внимание можно назвать полевым. Курт Левин ввел термин полевое поведение. Это ответы на стимулы окружающей среды, характеризующееся низким уровнем произвольности (недостатком самоконтроля) и преобладанием ориентации субъекта на ситуативно значимые объекты воспринимаемого окружения.

Блюма Вульфовна Зейгарник, одна из учениц Курта Левина, вспоминала описанный эксперимент. Она рассказывала, что только один испытуемый повел себя своеобразно. Это был пожилой профессор. Он открыл свой портфель, достал из него какую-то рукопись и начал читать. Такое поведение

Курт Левин назвал волевым. Это и можно назвать одной из ключевых черт независимо-трудолюбивого типа личности – его полную независимость от людей и обстоятельств, поэтому и отличается волевым, независимым и целенаправленным поведением.

Независимо-трудолюбивый может реагировать только целенаправленно и жить может, только имея цель.

Независимо-трудолюбивый глубоко амбивалентен, 2 силы как-будто разрывают его всю его жизнь. Свободолюбивость и независимость не дают привязаться к чему-либо, а вечная целеустремленность не дает возможности жить без цели. Он просто не в состоянии не иметь определенного дела, дела, которому он зачастую посвящает тотально всего себя и которым занимается всю жизнь. В общем, это человек без границ, с одной стороны, и одновременно постоянно загоняющий себя в определенные рамки с другой.

Мое исследование психических явлений персон различных психотипов выдало очень интересные показатели независимо-трудолюбивого типа личности. Независимо-трудолюбивый показал довольно средние результаты тестов познавательных процессов. Не высоким ай кью, ни запредельной концентрацией, устойчивостью или переключаемостью внимания, ни экстрасенсорными особенностями, ни, наконец, какими либо другими высокими показателями познавательных процессов он не отличается.

Но!

Мои наблюдения за психотипом, который я назвал *независимо-трудолюбивым*, выявили парадоксальный ведущий радикал – абсолютное, почти маниакальное свободолобие. Труд для такого человека – единственный способ обрести независимость. Его досуг – это саморазвитие, а любая бесполезная трата времени вызывает у него искреннее сожаление.

Чтобы измерить этот феномен, я использовал бланковый тест А. И. Крупнова, оценивающий базовые свойства личности. Компонент «личностных целей» у независимо-трудолюбивого типа показал высокую концентрацию – в среднем 46 баллов. Для сравнения: «требующие внимания» замерли на медианной отметке в 33 балла, а аутсайдерами стали «настороженно-острореагирующие» (22 балла). Однако ключевое отличие данного психотипа кроется в его динамическом компоненте – уровне энергичности. Здесь независимо-трудолюбивый тип демонстрирует колоссальные 48 баллов, значительно опережая другие сильные типы: концентрированно-фундаментальный (39 баллов) и фундаментально-стеничный (38 баллов). На полярном конце шкалы оказались «настороженно-острореагирующие» с критическим показателем в 3 балла, что подчеркивает беспрецедентный энергетический отрыв исследуемого типа.

Представьте человека, который физически не умеет сидеть сложа руки. Ему незнакомо слово «раскачка»: он видит задачу и мгновенно включается в бой. Он работает часами на пике продуктивности, а когда наваливается усталость, про-

сто продолжает идти вперед. Свободное время? Для него это повод заняться сложным хобби или физическим трудом.

В психологии этот феномен измеряется шкалой энергичности. Важно понять, что энергичность, которая измеряется тестом Крупнова – это не та хаотичная, взрывоопасная энергия, которая заставляет людей суетиться и хвататься за все подряд. Энергичность по Крупнову – это не взрыв эмоций. Это чистое, концентрированное трудолюбие. Наблюдая за носителями этого качества, я выделил уникальный тип характера: независимо-трудолюбивый.

Самое поразительное, что такое трудолюбие – это природный суперприз, который легко компенсирует нехватку гениальности. Пока одаренные от природы люди ждут музу, «средненький» независимо-трудолюбивый человек за счет одной лишь внутренней тяги к действию создает грандиозный бизнес, выигрывает выборы, забирает спортивное золото и обходит более талантливых, но менее стойких соперников.

Фантастическое трудолюбие независимо-трудолюбивых можно смело назвать их даром, талантом, гениальностью.

Ну хватит прозы. Эту особенность хочется воспеть в стихах:

Два пути

Ему дано было от бога

Все то, о чем другие спросят:

Легко ложился стих в дорогу,

И цифры сами пели в осень.
Он рисовал одним движеньем,
Язык чужой хватал с порога,
И в шахматах, и в умноженье –
Везде была видна харизма.
Он пел – и замирали залы,
Он говорил – и верил каждый,
Ему фортуна обещала
Утопию для дивной жажды.
Был гибким ум, прекрасным тело,
И память – как архив столетий,
Любое ладилося в нём дело,
Он был любимцем на планете.
А рядом рос другой мальчишка.
Без искры, без малейших звуков.
Листал потрепанные книжки,
Вгрызался в сложную науку.
Ему давалось всё с надрывом,
Через мозоли, через слезы,
Пока талант сидел над срывом –
Трудяга шёл сквозь эти грозы.
Один шутил и развлекался,
Ведь «все уйдет, и все вернется».
Другой – упрямо пробивался,
Копал глубокие колодцы.
Один порхал, забыв про цели,

Свой дар транжиря поминутно.
Другой – работал на пределе,
Вставая каждым серым утром.
Прошли года. Растаял дым.
Талант растрочен, прогнут, брошен.
Владелец дара стал седым,
И грузом прошлых дней придавлен.
А тот, кто шел тропой упрямой,
Возвел свой трон из кирпичей.
Он стал скалой. Он стал той самой
Победой пота над ничьей.
Когда иссяк фонтан природный,
Остался мастер у руля.
Трудолюбивый и свободный.

Здесь последняя строчка звучит: «И этим мастером стал Я». И вот читатель, ты уже понимаешь о ком было написано стихотворение и какой тип личности доминирует у автора этой книги.

7.Фундаментально-стеничный тип (лат. *fundamentalis* – фундаментальный; греч. *stenikos* – стеничный, *fundamentális-stenikós* фандаментáлис-стеникóс)соответствует эпилептоидной акцентуации характера А.Е. Личко, напряженно-авторитарному характеру М.Е. Бурно, возбудимому типу личности К. Леонгарда, эпилептоиду А.П. Егидеса, эпилептоиду П.Б. Ганнушкина.

8.Концентрированно-фундаментальный тип (лат.

concentratus – *концентрированный*; *lat. fundamentalis* – *фундаментальный* *concentratus-fundamentális* (*кончэнтратус -фандаментáлис*)). Соответствий не найдено.

Здесь одновременно рассматриваются 2 типа личности в силу их схожести, в чем-то, можно даже сказать, родственности. Оба типа похожи чертами характера и поведением на эпилептоидную личность (по классификации Ганнушкина, Личко, Егидеса).

Кто такой эпилептоид на самом деле? Откройте любой учебник по психологии, и вы провалитесь в хаос противоречий. Одни эксперты рисуют мрачный портрет тирана – агрессивного, нелюдимого разрушителя социальных норм. Другие, напротив, описывают гиперсоциального защитника, готового до хрипоты отстаивать справедливость.

Сходятся они лишь в одном: этот человек вечно одержим сверхидеей. Если тренировка, то до седьмого пота и изнеможения. Если работа, то нередко до полного выгорания. Расслабляться они просто не умеют.

Но почему описания одного и того же типа полярно расходятся? Психологи десятилетиями смотрят на один объект, но видят абсолютно разные фигуры. Или... они описывают двух совершенно разных людей?

Масштабное исследование, которое я провел, дало такой простой ответ. Стоило прогнать испытуемых через классический тест Айзенка и разделить их на интровертов и экстравертов, как мозаика сложилась. Перед нами – две разные

вселенные:

Интровертированный эпилептоид(фундаментально-стеничный) – это классический «железный» лидер. Властный, агрессивный, пугающе жесткий, обладающий слепой, безоглядной храбростью.

Экстравертированный эпилептоид(концентрированно-фундаментальный) – его зеркальный антипод. Он мягок, прекрасно встроен в социум и никогда не нападет первым. Это идеальный защитник, который бьет только в ответ, охраняя свои границы.

У них общие базовые механизмы психики, но абсолютно полярные векторы силы. Парадокс в том, что до сегодняшнего дня ни один мировой эксперт не решался разделить этот тип личности. На страницах этой книги это происходит впервые.

Понятие эпилептоид безусловно давно стало анахронизмом. Попробую доказать. Буквально оно означает подобный (окончание –оид означает подобный) эпилептику (человеку, страдающему хроническим неврологическим заболеванием эпилепсией). Таким образом, эпилептоид схож по характеру с эпилептиком, не страдая при этом эпилепсией. Он такой же властный, целеустремленный (всегда имеет идею фикс), волевой, злопамятный, мстительный и т.д. Но понятие эпилептоид должно означать еще и подобный в случае патологических изменений. То есть, другими словами в случае нарушения психики или при поражении нервных клеток опреде-

ленного участка мозга, персоне эпилептоидного типа должна начать страдать эпилепсией, эпилептическими припадками. Но такой закономерности нет. Эпилептоиды психопатического регистра нередко заболевают шизофренией. И эпилептоиды и эпилептики не схожи в главном – основном радикале: персоне эпилептоидного типа не страдает эпилепсией, эпилептическими припадками.

И еще... Термин эпилептоид не только устарел, но давно потерял актуальность. Само звучание термина эпилептоид дает четкий клинический окрас персоне эпилептоидного типа, поэтому говоря о личности с так называемой гипотетической психической нормой вряд ли корректно употребление термина «эпилептоид».

Характеризуя вышеупомянутый тип личности, я предлагаю разделить его на 2 подтипа с наименованиями: фундаментально-стеничный (интровертированный эпилептоид) и концентрированно-фундаментальный (экстравертированный эпилептоид) типы.

Конструкция наименования 1-го подтипа – фундаментально-стеничный – несет 2 ключевых термина, определяющих всю логику работы их психики, их поведения, жизненных позиций и т.д. Во-первых, он фундаментален, а анатомия фундаментальности на мой взгляд – это 3 правила характера:

1. *Абсолютный профессионализм*. Ключевая черта фундаментально-стенического типа – системный подход к изу-

чению любого процесса. Такой исследователь полностью исключает поверхностный анализ: при подготовке он опирается не на компилятивные базы данных, а на верификацию альтернативных источников и полярных точек зрения. Будь то разбор механизма до первичных элементов или освоение новой профессии, его деятельность всегда базируется на доскональном изучении первооснов.

В отличие от эрудированно-интеллектуального типа, склонного к избыточной терминологической перегруженности, фундаментально-стенический специалист стремится к декомпозиции сложных смыслов и максимальной ясности. Его отличает редкий навык трансляции тяжеловесных научных концептов и формул в доступные, интуитивно понятные тезисы, что делает его академический подход наиболее эффективным и прикладным.

2. *Железная доводимость*. Этот человек не умеет бросать начатое. Поступил в аспирантуру? Защитит диссертацию вопреки всему. Взялся за безнадежный судебный процесс? Доведет до финала, игнорируя угрозы и риски. Для него бросить проект на полпути – личное поражение.

3. *Педантичная проработанность*. Во всем чрезвычайно основателен. В любое дело ему нужно вникнуть, при чтении максимально сосредоточиться, чтобы понять содержание прочитанного. В любом деле не упускает мельчайших деталей, считая их не менее важными, чем вся картина в целом, вникает в тонкости.

Вторая базовая черта описываемого типа личности, которая так же, как и первая задает логику его психическим особенностям – стеничность. Стеничность – это высокая *работоспособность и сильная воля*.

Работоспособность:

1. В данном контексте трудоспособность не означает трудоголичность, как у независимо-трудолюбивого, а ближе по смыслу к неустойчивости в работе. Фундаментально-стеничный способен выдерживать немыслимые физические и ментальные нагрузки, очень продолжительное напряжение сил.

2. Люди фундаментально-стеничного типа проявлены обычно и в интеллектуальной сфере (деятели науки), и в прикладных сферах общественной жизни: политике, государственной, военной службе, экономике и в сфере обычного примитивного физического труда. Везде отличаются большим количеством энергии и неустойчивостью.

Волевой характер:

1. Чрезвычайно упорны на пути к достижению любой цели.

2. Обычно любое начинание стараются довести до конца.

3. Если заражены какой-либо идеей, могут абсолютно слепо и фанатично следовать ей.

Концентрированно-фундаментальный тип личности. Схож с фундаментально-стеничным психотипом. Концентрированно-фундаментальный тип – абсолютный лидер в мире продуктивности. Вся логика его психики держится на

двух титанических свойствах: глубокой фундаментальности и маниакальном фокусе.

Его мозг работает как лазерный луч, фокусируясь на цели. Пока она не достигнута – будь то трехдневный спринт или проект длиной в жизнь, – он не выпустит свою цель из головы ни на секунду. Этот психотип удерживает абсолютное лидерство по устойчивости внимания: там, где другие сдаются от выгорания и хаоса, он сохраняет идеальную концентрацию, превращая любую идею-фикс в осязаемый результат.

В чем принципиальная разница между концентрированно-фундаментальным и фундаментально-стеничным типами личности?

– Первое отличие уже было упомянуто выше. Фундаментально-стеничный тип агрессивен по своей природе, лидер, харизматик. Концентрированно-фундаментальный скорее дефензивен (при жизненных трудностях имеет оборонительную позицию), ведóм, часто «подкаблучник» в семейных отношениях.

– Второе. У фундаментально-стеничного типа чаще преобладают ярко выраженные маскулинные черты (доминирование, самонадеянность, состязательность, жесткость в характере, поведении, общении). У концентрированно-фундаментального они гораздо менее проявлены. Он маскулинен больше своим внешним видом, чем содержанием. Не стремится доминировать, не любит соревноваться, не имеет жесткого характера, не груб в общении.

А теперь немного сухого академического языка и цифр. Как появились наименования: фундаментально-стеничный и концентрированно-фундаментальный?

Методика Зверькова-Эйдмана и тест Крупнова доказали: фундаментально-стеничный тип (интровертированный эпилептоид) обладает запредельной, почти титанической волей. В ходе исследований он набрал критически высокие, пограничные баллы по волевой саморегуляции (23 из 24), настойчивости (16 из 16) и самообладанию (12 из 13), оставив далеко позади всех конкурентов.

Показатели когнитивной осмысленности у него и его ближайшего «собрата» – концентрированно-фундаментального типа (экстравертированного эпилептоида) – также оказались феноменальными: 45 и 46 баллов против скромных от 38 до 20 у других групп. Эти люди не просто изучают информацию – они препарируют ее до оснований, демонстрируя абсолютный жизненный тонус и маниакальную целеустремленность. Именно эти зашкаливающие результаты заставили меня переписать психологические атласы и закрепить за ними новые статусные имена: *фундаментальные типы личности*.

Перечисленные показатели я решил отразить в таблице, сравнив концентрированно-фундаментального и фундаментально-стеничного с ближайшими к ним по описанным результатам независимо-трудолюбивым и эрудированно-интеллектуальным.

Психотип	Воля и стойкость (тест Зверькова-Эйдмана)	Интеллектуальная глубина (тест Крупнова)	Статус в мире продуктивности
Фундаментально-стеничный (Интровертированный эпилептоид)	Запредельный пик: Воля 23 / 24 Настойчивость 16 / 16 Самообладание 12 / 13	Фокус на первоосновах: Осмысленность: 45 баллов	Абсолютный титан. Обладает зашкаливающим жизненным тоном. Уничтожает любые преграды на чистом самообладании.
Фундаментально-стеничный (Интровертированный эпилептоид)	Мощный штурмовик: Воля 19 / 24 Настойчивость 13 / 16 Самообладание 10 / 13	Максимальный балл: Осмысленность: 46 баллов	Лазерный луч. Обладает наивысшей когнитивной глубиной. Препарирует информацию быстрее всех, выдавая готовую суть.
Независимо-трудолюбивый	Крепкий середняк: Воля: 20 Настойчивость 14 Самообладание 10	Норма: Осмысленность: 38 баллов	Стабильный. Хорош в автономной работе, но уступает лидерам в масштабе видения.
Эрудированно-интеллектуальный	В тесте воли остался далеко позади лидеров	Поверхностный финиш: Осмысленность: 30 баллов	Душный теоретик. Склонен тонуть в терминах.

9. Астеник: греч. ασθενικός (астеникός) соответствует психастеническому типу акцентуации характера А.Е. Личко; схож с эмотивным типом личности К. Леонгарда своей астенической повышенной чувствительностью (сензитивностью), ранимостью, сострадательностью и болезненным восприятием грубости.

Я использую термин *астеник* для той части исследованных мной респондентов, которые стали прямой противоположностью фундаментально-стеничного типа личности безвольные, быстро утомляющиеся, слишком впечатлительные, принимающие все близко к сердцу, сострадательные, тре-

возможные и т.п. Отсюда и термин а-стеник. Греческая приставка **а-**(альфа привативум) означает отрицание, отсутствие какого-либо качества, признака или свойства. В нашем случае а – означает отсутствие стеничности, или физической и психической выносливости.

Использованный в моем исследовании тест Зверькова и Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» дал крайне низкие показатели уровня волевой саморегуляции, настойчивости и самообладания всей массы астеников, что отчасти и подтолкнуло дать им наименование – астеничный тип личности.

10. Самоопределяющийся тип (греч. αὐτοπροσδιόριζόμενος (афтопросдиорезóменос) – самоопределяющийся).

11. Требующий внимания тип (лат. exígens (эксíдженс) – требующий, лат. atténtio (аттéntио) внимание; exígens atténtio (эксíдженс аттéntио)).

Самоопределяющийся и требующий внимания соответствуют истероидному типу акцентуации характера А.Е. Личко, демонстративному (истерик) характеру по М.Е. Бурно, демонстративному типу личности К. Леонгарда, истероиду А.П. Егидеса, истерическому (истероидному) типу личности П.Б. Ганнушкина.

Изучая данные различных авторов о демонстративных личностях я столкнулся с разными, а нередко и противоречивыми описаниями. У одних авторов – это личность, до-

бывающаяся внимания любыми путями. Другие говорят, что внимание – не главный показатель истероида, а что ему гораздо важнее, например, выбить для себя какие-либо преференции, вроде пожизненной пенсии. Одни специалисты считают, что истероиду необходимо показать себя только в хорошем свете, что он и делает проявляя «социальную желательность», а другие эксперты признают, что истероиду все равно как его оценят, лишь бы вниманием наделили. Таких противоречий складывается большое количество.

Я предлагаю разделить эту личность на 2 подтипа, фундаментальная разница которых была заложена радикально разным воспитанием.

В общем, в рамках этой книги впервые (ни один автор не делит данный тип личности на подтипы) истероидная (демонстративная) персона разделена на 2 подтипа, отличных друг от друга по причине своего возникновения, некоторым ключевым психическим особенностям, признакам и радикалам.

Причины зарождения истероидных психических особенностей:

1. ***Теория З. Фрейда.*** В контексте психоанализа, центральное место в истерии занимает тема подавленной (вытесненной) сексуальной энергии. Истерическая личность не смогла успешно разрешить конфликты фаллической стадии психосексуального развития. Примерно в возрасте с 4,5 до 6-7-ми лет ребенок по учению Фрейда проходит так называемую

фаллическую стадию формирования своей личности. В этот период он вступает в борьбу с родителем одного с собой пола за всецелое обладание вниманием родителя противоположного пола. Например, мальчик борется с отцом за мать. Мать, считает Фрейд, это первая женщина, в которую сын влюбляется. У него просто нет другого опыта. Он не мог в принципе узнать или познакомиться с другой (кроме матери) особью противоположного пола. Фрейд первым заговорил о детской сексуальности. Дети уже дошкольного возраста с увлечением изучают себя, трогают, получают удовольствие от прикосновений к собственному телу, могут мастурбировать. Итак, первая женщина, в которую ребенок влюбляется – его мать. Он вступает в активную борьбу за первую женщину в его жизни с главным конкурентом, имеющим все права на нее – отцом. Ребенок использует самые изощренные ухищрения, чтобы оторвать мать от отца:

1. Часто болеет, чтобы мать больше оставалась с ним.
2. Просится в постель к родителям, рассказывая, что ему страшно в темноте или в одиночестве, а на самом деле нередко испытывая катастрофический дефицит внимания за день.
3. Наконец, просто открыто противостоит отцу: огрызается, упрямится, включает негативизм (делает все, о чем бы не попросил отец с точностью до наоборот) и т.п.

По вполне объективным причинам мальчик в абсолютном большинстве случаев эту борьбу проигрывает. Он очень остро воспринимает этот проигрыш. Фиксируется на нем.

Стремление привлечь внимание противоположного пола (или вообще окружающих) может быть бессознательной попыткой разрешить эти неразрешенные детские конфликты. Ребенку кажется, что его не любили, ему не дали нужное количество внимания.

Наблюдая за этой частью истероидных персон, я считаю их ключевой особенностью – постоянное стремление к самоопределению. Им кажется, что родители не дали им нужного внимания, простыми словами забросили их в свое время, ими никак не занимались. Они росли сами по себе. Это означает, что их никак не характеризовали. Такому ребенку не говорили какой он хороший, сильный, талантливый. Такие определения не заложили в его фундаментальную основу. С возрастом он чувствует дефицит такого определения. Он ничего не знает о себе. Какой он? Кто он? Ему об этом никогда не говорили. Он вообще не был интересен своим родителям. На мой взгляд, эти персоны всю свою жизнь ищут себя, пытаются себя определить. Им всегда крайне важно, что о них говорят. Они не перестают тянуть внимание, даже если над ними издеваются и их унижают. Они делают это, чтобы постоянно продолжать как-то определять себя через то, что о них говорят другие.

Итак, в фундамент данной личности не заложили понятий, определений, значений данной личности. Он никак не определен, а, значит, не понимает цели существования, генерального направления собственного развития. Для того,

чтобы все это понять, ему нужно самоопределиться. И вот он всю жизнь проводит в постоянном поиске внимания, потому что любой, кто обращает на него внимание, чаще всего его как-то оценивает (люди не умеют оставаться безоценочными, они постоянно оценивают, что-то говорят друг о друге). У «самоопределяющегося», повторюсь, данные о нем не заложены в его базе (родители не заложили знания о нем в его фундамент), поэтому, если ему по жизни и дают какую-то информацию о его внешности, способностях, характере и прочих особенностях, то она быстро вымывается из его сознания, ей не за что зацепиться. В фундамент же не заложено какое-то базовое видение себя. Именно поэтому данный тип истероида или демонстративной личности постоянно занят самоопределением. Приковывая внимание к себе, постоянно ждет, когда его как-то оценят, похвалят, обзовут, применят по отношению к нему какое-то прилагательное: «ты хороший», «ты прелесть», «ты просто душа», «ты негодяй, но интересный негодяй» и т.п.

Итак, вся жизнь этого подтипа демонстративной личности проходит в поисках определения себя, поэтому я охарактеризовал его, как тип *самоопределяющийся*.

2. Теория О.В. Кербикова.

Если совсем просто описать возникновение такой истероидной особенности, как привлекать внимание окружающих любыми путями, описанной Олегом Васильевичем Кербиковым, то он видит это следующим образом. Истероидная лич-

ность формируется в условиях дефицита внимания и, наоборот, при его критичном избытке. Кербилов наблюдал истероидов, которым уделяют слишком много внимания в период их взросления, дают им чрезмерное количество любви. Чаще всего воспитывают по типу кумиров семьи. При таком стиле воспитания выполняются все требования и малейшие капризы ребенка. Вся семья стремится удовлетворить его желания и прихоти. Дети растут своевольными, упрямыми, не признающими запретов, не задумывающимися о материальных и иных возможностях родителей. Они привыкают к изобилию внимания и в дальнейшей жизни уже просто не могут без него обходиться. Добиваться внимания любыми путями – это их паттерны (образцы) поведения, вложенные глубинно в их сознание, это их ядерный конструкт по Джорджу Келли, глубинное убеждение по Аарону Беку, это ключевая потребность всего существа Кербиловского истероида, его суть, она экзистенциальна по своей природе. Без внимания истероид Кербилова может зачахнуть, истощиться, это будет для него страшной психологической травмой. Экзистенциальная природа внимания к своей личности заставляет Кербиловского истероида не просто искать его, но нередко активно добиваться, вымогать и, наконец, требовать внимание к себе так, как будто он имеет на него полное право, не смотря на то, что он, может быть, требует его у совершенно незнакомых ему людей, которым он совершенно не интересен. В связи с этим я и обозначил данный подтип де-

монстративной личности, как *требующий внимания*.

ЧАСТЬ II. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ КОГНИТИВНЫЙ ВИНЕГРЕТ: КАК РАЗНЫЕ ТИПЫ ЛЮДЕЙ ВОСПРИНИМАЮТ РЕАЛЬНОСТЬ.

Секретный код нашего разума: как мы взламываем реальность каждую секунду.

Наш мозг каждую секунду совершает квантовый прыжок: он берет хаос из миллиардов внешних сигналов – вспышек света, обрывков фраз, запахов кофе, смешивает их с едва уловимыми сигналами тела (внутренней среды организма) – и превращает его в упорядоченную, ослепительную картину реальности. Этот невидимый суперкомпьютер работает без перерывов на обед и сон. Имя этой внутренней магии – когнитивные процессы.

Когнитивные, или познавательные процессы – это не просто скучный термин из учебников по психологии. Это операционная система нашего сознания. Это те самые скрытые механизмы, которые отвечают за то, как мы перехватываем налету сложнейшую информацию, мгновенно ее расшифро-

ываем, бережно упаковываем в архивы памяти и извлекаем на свет в нужный момент. Без них мы были бы лишь набором биологических тканей. Именно когнитивные процессы превращают нас в мыслящих существ, создающих цивилизации, пишущих симфонии и запускающих ракеты в космос. Они – фундамент нашего интеллекта, скрытый двигатель талантов и главный инструмент адаптации к этому безумному миру.

Вся эта грандиозная система управления разумом делится на два мощных лагеря:

Собственно познавательные процессы. Это специализированные «детекторы» и «аналитики» ума, которые напрямую работают со свойствами предметов и явлений.

Универсальные познавательные процессы. Это сквозные ментальные суперсилы, которые пронизывают любую нашу деятельность от начала и до конца.

Хотите узнать, как именно эти механизмы прямо сейчас определяют наши решения, успехи и даже уровень счастья и насколько по-разному они работают у каждого из нас?

ГЛАВА 1. Речь или болтун – находка для психодиагноста: речевые портреты по Чаплину.

Каждый раз, когда мы хотим что-то сказать, мы запускаем самый сложный эволюционный механизм. В психологии речь – это не просто звуки. Это величайший исторический артефакт и одновременно живой психический процесс. Мы каждую секунду создаем какие-то коды, упаковываем в колебания воздуха и распаковываем в чужих головах целые миры. Затем получаем обратно такой же код. Задумывались ли вы, как мы взламываем код чужого сознания?

Обычно эту деятельность делят на два полярных процесса:

Вербальный код – строгая магия слов, синтаксиса и языковых конструкций. Это то, *что* мы говорим.

Невербальный шифр – первобытный, мощный «язык тела». Это то, *как* мы транслируем себя миру. Сюда вшито все, что считывается мгновенно и без слов: хищная или расслабленная поза, мимолетное движение бровей, едва заметный жест или внезапная перемена интонации.

И если слова мы еще можем тщательно отфильтровать, то тело никогда не врет, если, конечно, его специально не обучили лгать. Именно поэтому мы начнем наше погружение с

изнанки общения – с невербалики, мы препарируем ее самую интригующую и тонкую часть – *паралингвистику*.

§1. Паралингвистика или как психотипы выдают себя, не произнося ни слова.

Вы когда-нибудь замечали, как много мы говорим, не произнося ни единого слова? Наш голос, тело и даже почерк ведут свою тайную игру, которая часто раскрывает о нас гораздо больше, чем самые правильные фразы. Добро пожаловать в мир паралингвистики – скрытого кода человеческого общения.

Что такое паралингвистика?

Паралингвистика – это один из самых захватывающих разделов языкознания. Она изучает невербальные (неязыковые) сигналы, которые сопровождают нашу речь, расставляют в ней акценты и создают глубокий подтекст. Термин восходит к греческому *para*(«около»). Буквально это «около-речевое» пространство, невидимый, но мощный каркас, без которого сухой текст теряет жизнь, эмоции и истинный смысл.

Всю палитру этих невидимых сигналов ученые разделяют на три мощные группы.

1. Фонационные средства: музыка нашей речи.

Сюда относится все, что связано со звучанием голоса: его глубина, бархатистый тембр, скорость, взрывные или, наобо-

рот, вкрадчивые интонации, а также драматические паузы. Даже наши невольные «э-э» и «м-м», зависающие в воздухе, работают как маркеры неуверенности или напряженной мысли.

В контексте этого исследования: В следующем разделе мы проведем детальный аудиоанализ. Я наглядно покажу, как громкость, темп и ведущий тон речи выдают скрытые триггеры и ключевые черты исследуемых нами психотипов.

2. Кинетические средства: танец тела.

Это язык жестов, мимики, поз и движений. То, как человек скрещивает руки, как наклоняет голову или едва заметно приподнимает бровь, транслирует его истинное отношение к собеседнику. Речь идет о телесном выражении наших мыслей в пространстве.

В контексте этой работы: буквально на следующей странице, в пункте 1.2, вас ждет подробный разбор этой телесной анатомии. Мы детально разберем «язык расстояний» (социальную дистанцию), микромимику, экспрессивную жестикуляцию и даже особенности статики: от позы сидя до манеры держаться на ногах и специфики походки ярких психологических типов.

3. Графические средства: визуальный след.

Общение не ограничивается живым разговором. На письме паралингвистика проявляется через характер почерка, выбор броских или строгих шрифтов, интеграцию символов (вроде амперсанда & или параграфа §), а также через эмоци-

ональный шквал многоточий и восклицательных знаков. Даже то, как текст «дышит» на бумаге и где расположены поля, рассказывает историю об авторе.

В контексте этого исследования: признаюсь честно: графический код различных типов личности пока остается для меня интригующей загадкой. Из-за нехватки эмпирических данных эта тема осталась за рамками текущей книги, открывая огромный простор для моих будущих исследований.

1.1. Громкость, темп и тон речи: акустический портреты на полной громкости и третьей скорости.

В пункте 1.1. описаны особенности громкости, темпа и тона речи всех типов личности предлагаемой авторской классификации.

Громкость речи нефокусированно-энергичного.

Нефокусированно-энергичные обычно очень громки, можно даже сказать слишком громки. Если в автобус зашел нефокусированно-энергичный с собеседником, вы узнаете обо всех его новостях, даже если будете ехать в наушниках в другом конце автобуса.

Нефокусированно-энергичного бесполезно упрощать говорить тише. Его не останавливают никакие внешние обстоятельства. Если он ваш гость, и вы с ним засиделись допоздна, а ваши маленькие дети уложены спать, бесполезно напоминать ему об их существовании. Напоминания о спящих детях хватает на считанные секунды. Дальше нефокусированно-энергичный начинает снова грохотать.

Нефокусированно-энергичные сами громки, поэтому к громкой речи других людей относятся абсолютно нормально.

но. Их дети частично или полностью также нефокусированно-энергичны, и они также грохочут и, будучи привычными к громкой речи родителей спокойно засыпают под этот речевой грохот. Взрослые нефокусированно-энергичные тоже абсолютно спокойно спят под раскаты речевого грома родни. В общем, для них не существует обстоятельств, обязывающих сделать свою речь на полтона, тон ниже. Ни сон родни, ни скорбная обстановка похорон не могут заставить нефокусированно-энергичного унять клокочущую в нем энергию, с грохотом прорывающуюся наружу.

Темп речи нефокусированно-энергичного.

Нефокусированно-энергичные являются речевыми спринтерами, говорят очень быстро.

Я много работал психологом в детских центрах и встречал у гиперактивных детей такое явление, как логоневроз (заикание). Я учил их плавной речи, правильному дыханию, и еще, если это были дети младшего школьного возраста (7 – 12 лет) и старше я заставлял их сначала продумывать фразу, а потом ее произносить (в младшем школьном возрасте мышление является доминирующим процессом и детям этого возраста уже вполне по силам продумывать фразу перед тем, как ее озвучить). С некоторыми из них я поддерживаю связь уже долгие годы. И сейчас это уже довольно серьезные, уравновешенные, а самое главное осознанные юноши и девушки.

Я не просто так вспомнил о своей работе с логоневротич-

ками. На мой взгляд, такова работа мозга любого классического нефокусированно-энергичного. Его речь опережает его мышление, т.е., можно сказать, что он сначала говорит, а потом думает.

Когда-то Зигмунд Фрейд, «перевернувший» мир психологии, подарил человечеству гениальный маркер скрытых тайн психики. Он предложил читать людей как открытые книги через их бытовые промахи. Забытые ключи, вечно теряющийся паспорт, внезапно вылетевшее из головы имя или «случайная» опечатка в сообщении – все это не глупые случайности, а прямой репортаж из глубин подсознания.

Особое место в этой системе занимают речевые ляпы, которые Фрейд окрестил оговорками-проговорками. И если для обычного человека это редкий казус, то для нефокусированно-энергичного типа личности – это настоящий стиль жизни, одна из его визитных карточек. Их внутренний мотор работает на полную мощность, но напрочь лишен рулевого управления. Они не фильтруют и не контролируют то, что транслируют в мир. Их речь напоминает бурный, хаотичный и, признаем честно, абсолютно бестолковый поток сознания. У таких людей нет ментального шлюза: все, что рождается в их мыслях, моментально и неизбежно срывается с языка. Именно поэтому поймать их на лжи – задача для первоклассника, да, в общем-то и не задача как таковая. Сымитировать искренность или удержать в секрете интригу они просто физически не способны. Безумный, бесконтрольный речевой

поток рано или поздно сработает как ментальный самоподрыв, и они выдадут себя с головой. В общем тут идеально будет завершить описание этого феномена словами Геннадия Букина, героя российского ситкома «Счастливы вместе», который говорит как-то своей супруге Даше: «Я еду на поминки своей тети и поминки затянутся на неделю, а может быть и больше, если будет хороший клев».

Быстрый темп речи нефокусированно-энергичного приводит к тому, что он часто глотает слова, не договаривает фразу, не может грамотно и верно сформулировать мысль, что приводит к невероятному изобилию слов-сорняков. Эту фразу я однажды услышал на улице, от прохожего, говорящего по телефону: «Ну, в общем, я сегодня, это, это самое, не в духе, заэтованный, короче замучанный, вообще ни о чем, ну ты типа понял, ага, получается, как бы, не срастется наша вечерняя встреча, ага, не обессуть, адьес амигос».

А.П. Егидесо темпе речи гипертима писал: «Речь носит скорее экспрессивный, эмоциональный характер. Говорит быстро, сбивчиво, нечленораздельно, захлебываясь»⁵.

Тон речи нефокусированно-энергичного.

А. Тон речи нефокусированно-энергичного чаще дружеский и дружелюбный, нередко развязный, подтрунивающий над собеседником.

Б. Его тон точно нельзя назвать спокойным. Мне (ав-

⁵ Егидес А.П. Психологический рисунок личности, или Как разбираться в людях. Новая редакция. М.: изд-во АСТ, 2023. – С. 257.

тор) кажется, если, с помощью «анализатора шума и вибраций», зафиксировать звуковую тональность рокочущей горной быстроводной реки, а потом наложить на показатели тональности нефокусированно-энергичного, совпадение будет стопроцентным.

Громкость речи эрудированно-интеллектуального.

Классический эрудированно-интеллектуальный обычно говорит очень тихо, нередко вкрадчиво. Он, если так можно выразиться «экономит речевые усилия», его речь имеет энергосберегающий характер. Эрудированно-интеллектуальный лектор иногда может громко энергично начать, но выдыхается обычно быстро и переходит на привычную тихую спокойную речь.

Думаю, именно эрудированно-интеллектуальные лекторы придумали прием – вещать в начале лекции преувеличенно тихо, чтобы студенты, вслушиваясь, создавали идеальную тишину.

Когда я получал первое психологическое образование, одним из моих научных руководителей был просто классический эрудированно-интеллектуального типа преподаватель. Когда мы собирались для обсуждения моего исследования, и он начинал рассуждать о моей работе, он был похож на урчащего кота: зажмуривал глаза и мурлыкал что-то себе под нос все тише и тише. Мне постоянно казалось, что он вот-вот уснет, и я иногда невпопад задавал какие-нибудь вопросы, чтобы его не убаюкала его же речь.

Темп речи эрудированно-интеллектуального.

Чаще говорит в среднем или медленном темпе. Во время изложения материала отслеживает, цензурирует свою речь. Если ошибся, использовав неправильный падеж какого-либо слова или, не дай Бог, преврав какую-то информацию, тут же исправит себя. Этот внутренний контролер содержания высказываний эрудированно-интеллектуального не дает развить ему высокий темп речи.

Тон речи эрудированно-интеллектуального.

А. Голос истинного интеллектуала — это торжество ледяного спокойствия. В его звуковой палитре вы не найдете бури эмоций: здесь царит безупречный холод или абсолютный, хирургический нейтралитет.

Б. Его манера говорить способна усыпить или загипно-тизировать. Речь течет по бесконечно прямой линии, пугая безукоризненной монотонностью. Окружающие часто называют это откровенным, беспримесным «занудством», хотя на самом деле это просто строгая геометрия мысли.

В. Он сознательно опускает регистры на самый минимум, превращая речь в интимный шифр. Чтобы разобрать слова, собеседнику приходится буквально наклоняться к нему, нарушая личные границы. Зато у шпионов и случайных прохожих нет шансов: подслушать этот разговор со стороны физически невозможно.

Г. Вспышки громкости в его исполнении — это почти аномалия. Он способен сорваться на крик или оглушительный

тон, но этот запал стораёт за секунды. Интеллектуал мгновенно истощается как от собственного акустического штурма, так и от децибелов чужого голоса. Если же он переступит через себя и долго проговорит на повышенных тонах в момент редкого перевозбуждения, расплата будет жестокой – затяжная, раскалывающая голову мигрень.

Громкость речи чувственного типа личности.

Говорит обычно негромко и невнятно. Может иногда наводиться под личиной этакого свойского развязного парня. В таких случаях темп и громкость его речи увеличиваются. В обычной же, не перевозбужденной, обстановке говорит тихо и внимателен к речи других.

Темп речи чувственного типа личности.

Темп речи чувственного средний. Речь отличается плавностью, убаюкивает. Чувственный говорит так, как будто никуда не спешит и в то же время сказать, что его речь медленна тоже нельзя. Говорит обычно в одном темпе. Никогда никуда не торопится, даже, если ему не дают особенно развернуться, а хотелось бы всю мысль изложить до конца. Предпочитает не договорить, чем начнет тараторить, сбиваться и допускать элементарные грамматические ошибки. С другой стороны, даже если приходится говорить очень долго темп речи не снижает. Два, три и пять часов подряд будет говорить в одном темпе, как бегун, выбравший одну скорость для всей длинной дистанции.

Тон речи чувственного или магия голоса: как звучит

чувственный тип.

Акустический уют. Голос чувственного человека обволакивает с первых секунд. Это всегда бархатный, интимный и невероятно располагающий тон, который мгновенно снимает психологическую защиту и вызывает абсолютное доверие.

Гипнотический ритм. Его речь льется плавно и завораживающе. В ней нет резких скачков, скорее это убаюкивающий, монотонный поток, напоминающий мерное журчание лесного ручья или ленивое, глубокое мурлыканье сытой кошки.

Магия полупшепота. Свои истинные чувства такой человек транслирует на самых низких частотах. Его природный регистр глубокий баритон или грудной альт. Зачастую он говорит настолько тихо, будто доверяет вам величайшую тайну, создавая иллюзию разговора «тет-а-тет на ушко», из-за чего собеседнику приходится инстинктивно наклоняться ближе.

Эффект маски и расплата. Чувственный может быть громким, когда включает гиперкомпенсацию и хочет показать, что он настоящая уверенная в себе персона, не хуже любого из присутствующих. Если сильно перевозбужден и продолжительное время говорит громко, то после этого может мучиться головными болями как эрудированно-интеллектуальный.

Громкость речи астенического типа личности.

Астеник в обыденной жизни не громок, не тих. Нельзя забывать, однако, что одной из его ключевых особенностей является быстрая повышенная утомляемость. Когда утомляет-

ся, обычно говорит тише и медленней, как будто переходя на режим энергосбережения. По этой причине может несколько раз на день становиться незаметным тихоней. В минуты отдыха и восстановления предпочитает уединяться в абсолютной тишине.

Темп речи астенического типа личности.

Темп речи нередко рваный: то средний, то медленный, реже, когда астеник отдохнул и восстановил силы, может говорить с ускорениями.

Тон речи астеника.

А. Тон речи астеника более теплый, чем тон эрудировано-интеллектуального, но располагающим его назвать трудно. Дружелюбным тон астеника становится только при общении с близкими друзьями. С незнакомыми людьми он приобретает оттенки настороженности. Астеник как будто нащупывает, как, в каком тоне говорить правильно с тем или иным собеседником.

Б. Речь астеника скачет. Мужчины обычно обладают слабым голосом. Нередко его называют «жидким тенорком». Женщина астенического склада обычно также отличается слабым голосом.

В. Когда устает, говорит тихо. Пока полон энергии, говорит со средней силой.

Громкость речи гиперрационально-педантичной личности.

Гиперрациональный педант говорит громче обычного. С

годами его голос только набирает мощь, превращаясь в громоподобный бас. Это классическая профдеформация.

Таких людей стремительно двигают вверх по карьерной лестнице — но двигают другие. Сами они лишены амбиций. Влиятельные боссы (независимо-трудолюбивые или фундаментально-стеничные) охотно делают педантов своими замами и главами филиалов. Зачем? Чтобы изящно свалить на них всю самую неблагодарную, тяжелую рутину и бумажную возню.

Впрочем, педант и не против. Он создан для того, чтобы превращать хаос в идеальный порядок. А чтобы управлять коллективом, нужен стальной, командный голос. Привыкая командовать на работе, он незаметно переносит эту привычку в обычную жизнь. В итоге гиперрационально-педантичный начинает оглушать окружающих и дома, и на отдыхе в период отпуска.

Темп речи гиперрационально-педантичной личности.

Обычно говорит довольно быстро. Быстрее гиперрационально-педантичного по темпу речи только нефокусированно-энергичный. Однако речь гиперрационально-педантичной личности при ее скорости существенно отличается от речи нефокусированного своей осознанностью и грамотностью. Гиперрационально-педантичный обычно собран, сфокусирован, быстро и предельно точно доносит свою мысль. Хотя нередко может сказать слишком сложно, затем начать

объяснять сказанное еще более сложно и совсем запутаться в своих объяснениях.

Гиперрационально-педантичные личности обычно довольно выносливы. Их энергоресурса обычно хватает на весь день, поэтому обычно целый день говорят в одном темпе.

Тон речи гиперрационально-педантичного.

А. В его голосе звучит безупречно вежливое, хирургически точное дружелюбие – приятное, но лишенное даже намека на душевную теплоту. От него не веет уютом, это скорее профессиональный этикет высшей пробы.

Б. Речевой поток всегда монументален: интонации остаются идеально ровными, непоколебимыми и транслируют уверенность в собственной правоте.

В. Акустическая мощь такого человека мгновенно заполняет пространство, стабильно держась на отметке выше среднего. Это плотный, бархатистый баритон, который без труда разрезает тишину и отчетливо слышен на приличном расстоянии. Он никогда не экономит связки, не сдерживает подачу и уж точно не станет невнятно бурчать себе под нос – каждое слово отчеканено, звучит кристально ясно и безукоризненно чисто.

Г. При необходимости он способен включить громкость на максимум, но делает это строго аргументированно, без лишних эмоций. Чаще всего этот командный регистр активируется в жестких условиях производства, когда нужно мгновенно донести задачу до подчиненных и расставить точ-

ки над «і».

Громкость речи настороженно-острореагирующего.

Острореагирующие говорят очень тихо. К ним нужно прислушиваться. Очень сложно разобрать или точнее расслушать их sms голосовые сообщения. Если голосовое сообщение настороженного слушать через наушники на грохочущей улице, то услышать что-то совершенно невозможно.

Время от времени, они, вдруг, начинают говорить очень громко и демонстративно себя вести в обществе. Здесь, очевидно, включается гиперкомпенсация. Гиперкомпенсация (гипер – сверх, компенсация – возмещение) – защитный механизм психики, возникающий в результате критичного падения самооценки и возникновения комплекса неполноценности. Мобилизация ресурсов происходит слишком масштабно и приводит к стремлению тотально превзойти окружающих, отомстить, доказать свое величие. И еще, гиперкомпенсация совершается в области существующего недостатка.

Настороженно-острореагирующий, в данном случае, идет по пути гиперкомпенсации спонтанно, нерегулярно. Если он, вдруг, начинает очень громко говорить в общественном транспорте, на людной площади, как-будто не замечая, что вокруг люди, и его спросить, почему он ведет себя не как обычно, то он не может ответить на этот вопрос. Это происходит неосознанно. Думается, его психика так реагирует

на бесконечное падение его самооценки, пытаясь выровнять хоть немного свой уровень. При такой спонтанной и неосознанной гиперкомпенсации каких-то стойких результатов по улучшению самооценки практически не случается. Стойкие результаты возможны только, если настороженно-острореагирующий решается на регулярную, систематическую и продолжительную работу, которая заключается в постановке голоса, речи, отработке лидерских качеств.

Темп речи настороженно-острореагирующего.

Говорят в среднем темпе. Фразы не продуманны, речь не обременена эпитетами, сложными оборотами. Предложения часто слишком просты, уплощены, поэтому речь и протекает в среднем темпе: нет тормозящих факторов. Для быстрой речи у настороженно-острореагирующих не хватает энергии. Они быстро выдыхаются и вообще обычно пребывают в энергосберегающем режиме.

Тон речи настороженно-острореагирующего.

А. Тон общения настороженно-острореагирующего, как у эрудировано-интеллектуального обычно холоден, нейтрален, отдает отчужденностью.

Б. Его речь обычно отличается монотонностью.

В. Говорит очень тихо. Нередко его плохо слышно во время общения.

Г. При всей его неуверенности в себе, он иногда невпопад может заговорить громко, как будто уверяя себя, что и он, когда понадобится, сможет постоять за себя.

Громкость речи независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый *целенаправленно* громок, в отличие от нефокусированно-энергичного, который грохочет всегда, при любых обстоятельствах и при любом уровне усталости. Независимо-трудолюбивый говорит громко только для дела. Если нужно быть убедительным или перекрыть оппонента, то здесь независимо-трудолюбивому практически нет равных. Он перекричит практически любого оппонента если это спор принципиальный и в нем независимо-трудолюбивый набирает очки в пользу будущего в своей политической карьере или приобретает вес в трудовом коллективе. Впрочем, может и в обычном споре завестись и кричать, не слыша себя.

Если нужно быть громким, не уступит ни нефокусированно-энергичному, ни фундаментально-стеничному типу. Когда спор получает аффективный окрас и со стороны становится похожим на обычную перепалку, а независимо-трудолюбивый сильно эмоционально перегрет, он все равно умудряется подбирать нужные и правильные по содержанию слова, хотя и захлебывается слюной или хрипит сорванной от крика глоткой. Настоящим мастером «художественного крика» был отечественный политик В.В. Жириновский. Он умудрялся, заходясь в крике и бросаясь с кулаками на собеседника, приводить при этом достаточно весомые аргументы и даже по-настоящему смешно шутить, вроде: «Я скажу, потом вы скажете, потом вас вынесут отсюда».

В обыденной жизни независимо-трудолюбивый не громкий ни тихий, но и шептаться в уголке не будет. Говорит нормальным средним тоном. Хотя его средний тон на фоне среднего тона настороженно-острореагирующего кажется громохочущей басовой трубой.

Темп речи независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый говорит обычно в среднем или медленном темпе. Речь осознанна. Независимо-трудолюбивый обычно думает, что и как сказать, редко включает автомат (только когда сильно устает, да и то, только в быту). Поэтому их речь, нередко, тяжеловесна, неспешна. Я (автор) отчасти принадлежу к независимо-трудолюбивым. Когда мне в первый раз довелось услышать свою речь в записи – это стало для меня серьезным потрясением. Четко помню первую мысль: «Ну и тугодум. Неужели это я? А со стороны ведь может показаться, что я в алкогольном опьянении». У меня было отчетливое ощущение, что на записи какой-то нетрезвый или слишком расслабленный человек.

Насколько бы сильно я не взвинчивал свою речь, все равно по откликам впечатление, которое произвожу – впечатление спокойного размеренного человека.

Если независимо-трудолюбивый выступает перед аудиторией или говорит с высоким начальством, то собирается, а в максимальном фокусе он преобразается. Может играть темпом и тембром речи как захочет.

Тон речи независимо-трудолюбивого.

А. Независимо-трудолюбивый чаще всего говорит серьезным тоном. Он вообще большую часть времени очень серьезен. Редко позволяет себе расслабиться. Изредка может позволить себе подтрунивать над собеседником. Подтрунивает чаще над лицом нижестоящим по социальной лестнице, чтобы не получить отпор. Не любит шуток в свой адрес и даже если не ответит сразу, обязательно запомнит. Над равными старается не подтрунивать, понимая, что ни к чему хорошему это не приведет, кроме накапливающегося негатива, потому что равный обязательно рано или поздно ответит. Иногда через шутливый тон и легкие уколы прощупывает равных по социальному положению и, если не получает отпора, то так постепенно забирает инициативу в свои руки. Когда придет время независимо-трудолюбивый обязательно проявит больше активности, чем сотрудник, над которым он постоянно подтрунивал и следующая должность будет занята им.

Над лицами вышестоящими подтрунивающий тон себе не позволяет, в отличие от несфокусированно-энергичного, который может позволить себе шутку и в адрес вышестоящего и вообще любую субординацию не понимает и не приемлет в корне.

Б. В обыденной жизни независимо-трудолюбивый использует низкий или средний тон. С подчиненными может использовать и высокий тон. Аффективен и вследствие этого может взорваться. Если сильно раздражен, с подчиненными

может себе позволить говорить на повышенных тонах, а когда взбешен то тот, кто думал что знает что такое разговор на повышенных тонах поймет, что это был просто шепот по сравнению с громом и молниями от независимо-трудолюбивого.

Громкость речи фундаментально-стеничного.

Его голос – это инструмент высшего пилотажа: он звучит не просто громко, а безупречно членораздельно, чеканя каждое слово. Он виртуозно расставляет смысловые акценты, порой утрированно, почти театрально проговаривая ключевые фразы, отчего его речь мгновенно врезается в память. Это прирожденный трибун, мастер слова, в котором стальная собранность и абсолютная ментальная фокусировка сочетаются с умением мгновенно раскладывать любой хаос информации по строгим полочкам. В нем нет ни капли ложной скромности или зажатости: он без тени стеснения берет слово в любом общественном пространстве, легко подчиняя себе внимание толпы. Природа щедро одарила этот фундаментально-стеничный типаж роскошным, густым басом и феноменально сильными голосовыми связками. Ему не приходится напрягаться. Даже когда он говорит вполсилы, его бархатный и мощный голос отчетливо, как колокол, разносится на десятки метров вокруг, заставляя людей оборачиваться. Александр Иванович Куприн в повести поединок очень точно описывает одного персонажа фундаментально-стеничного типа: «Полковник Шульгович был сильно не в духе. Он

обходил взводы, предлагал солдатам вопросы из гарнизонной службы и время от времени ругался матерными словами. Полковник был огромный, тучный, осанистый старик. Говорил он, почти не повышая тона, но каждый звук его необыкновенного, знаменитого в дивизии голоса – голоса, которым он, кстати сказать, сделал всю свою служебную карьеру, – был ясно слышен в самых дальних местах обширного плаца и даже по шоссе»⁶.

Темп речифундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный говорит медленно. Его сознание структурировано, упорядоченно. Если ваш собеседник употребляет наречия: во-первых, во-вторых, в-третьих, сначала, затем, наконец; выражения: из пункта а в пункт б, от А до Я и т.п., то вполне возможно, что перед вами фундаментально-стеничный. Он любит разжевывать материал, раскладывать все по полочкам, поэтому вдумчив и сильно концентрирован, отсюда манера говорить медленно. К тому же, ему важно контролировать содержимое речи, как любой процесс, в центре которого он находится. Это также замедляет речь, делает ее неповоротливой.

Тон речи фундаментально-стеничного.

А. Фундаментально-стеничный коммуницирует на волне абсолютной серьезности. Он транслирует этот весомый, строгий тон всегда и везде, сознательно избегая легкомыслия. Юмор в его исполнении – редкий деликатес, который

⁶ Куприн А.И. Поединок. М.: Омега-пресс ООО, 2017. – С. 104.

подается исключительно тогда, когда к этому идеально располагает внешняя обстановка. В сознании фундаментально-стеничного высечены две железные догмы: «всему свое место и время» и «делу время, потехе час». Будучи человеком дела и решительного действия – независимым трудоголиком и концентрированным фундаментом в одном флаконе — он не привык размениваться на пустую болтовню. Расслабиться и пошутить он позволяет себе разве что в кругу близких друзей. Иногда он не прочь тонко поддеть коллег или одноклассников, но делает это чаще всего с единственной целью – самоутвердиться и подчеркнуть свой статус.

В этом плане он разительно отличается от концентрированно-фундаментального типа, который способен на полную катушку и без купюр зубоскалить с приятелями, а также беззлобно, но язвить в адрес сослуживцев. Фундаментально-стеничный действует куда более расчетливо: он может снисходительно подтрунивать над нижестоящими, но моментально и жестко пресекает любые развязные шутки в собственный адрес. Служебная иерархия и субординация для него – священная корова. Из-за этого в диалоге с подчиненными он легко примеряет маску строгого ментора, упиваясь поучениями и назидательными наставлениями. Он органически не выносит чужого панибратства, а потому и сам зеркально соблюдает строжайший пиетет перед руководством. Вы никогда не услышите от него подтрунивающего или ироничного тона в кабинетах топ-менеджмента. Это кардиналь-

но отличает его от хаотичного нефокусированно-энергичного типажа, который вообще не воспринимает никаких границ, в корне презирает субординацию и умудряется фамиллярничать даже с высшей администрацией.

Б. В повседневной жизни фундаментально-стеничный включает режим звукового камуфляжа. Его кредо – уместность и жесткое следование правилам: скорбеть на похоронах, радоваться на праздниках. Он искренне считает, что разговор – это тайна для двоих, поэтому вы никогда не услышите его грохочущий голос в автобусе или на остановке. В библиотеке или кинотеатре он филигранно перейдет на шепот. Громкость напоказ – вообще не его стиль.

Но здесь кроется природный парадокс. Обладая от природы мощным басом или баритоном, он заполняет своим голосом огромные холлы, даже когда искренне пытается говорить тише.

На работе это мудрый архитектор процессов, виртуозно владеющий кнутом и пряником. Повышать голос на сотрудников без повода он не станет, но если нужно оказать психологическое давление – мгновенно перейдет на жесткий, высокий регистр. Впрочем, как прирожденный организатор, к таким мерам он прибегает редко.

В открытом конфликте этот человек превращается в сокрушительный звуковой таран. Он способен перекрыть любого оппонента. Вызов по уровню децибел ему могут бросить лишь независимо-трудолюбивый и нефокусирован-

но-энергичный типы. Но выдержать с ним многочасовую словесную дуэль на повышенных тонах способен только независимо-трудолюбивый – этот батл может длиться часами, превращаясь в яростную ругань.

В моменты сильного раздражения фундаментально-стеничный срывает маску самообладания и вымещает негатив на окружении. Если вы его друг, лучшая тактика в этот момент перетерпеть шторм или мягко сгладить углы. Попытка ответить ему тем же тоном – это гарантированный взрыв: он моментально ухватится за повод выплеснуть весь накопленный внутренний токсин. Раззадоривать его в этот момент – фатальная ошибка.

Громкость речи концентрированно-фундаментального.

Обычно концентрированно-фундаментальный говорит негромко, повторяя некоторые слова или словосочетания, если хочет перенести на них акцент.

Если поддерживает разговор с руководством или человеком для него авторитетным, говорит тихо, дружелюбно, подстраиваясь под собеседника тонально и содержательно.

Темп речиконцентрированно-фундаментального.

Концентрированно-фундаментальный обычно собран. Даже во время обычного общения фокусирован, поэтому отличается осознанной речью. Очень хорошо излагает и объясняет материал любой сложности. Концентрированно-фундаментальный – просто прирожденный преподаватель, веду-

щий, хотя нередко и изрядно косноязычен. Осознанность речи концентрированно-фундаментального изрядно тормозит ее темп, поэтому концентрированно-фундаментальный излагает обычно в среднем темпе.

Тон речи концентрированно-фундаментального.

А. Концентрированно-фундаментальному свойствен серьезный тон общения. Он обычно много работает и можно сказать, что также как и фундаментально-стеничный придерживается установок: 1) всему свое место и время и 2) делу время, потехе час. Он, как независимо-трудолюбивый и фундаментально-стеничный, человек дела, постоянно собран. Его состояние формирует его речь и наоборот. Отсюда тон его речи обычно серьезен.

Может на полную катушку дружелюбно зубоскалить над друзьями и беззлобно язвить над коллегами по работе или одноклассниками по учебе. В свой адрес шутки и остроты воспринимает нормально в отличие от фундаментально-стеничного и тем более независимо-трудолюбивого.

В общении с подчиненными чаще придерживается дружелюбной тональности. Редко позволяет себе поучения, наставления. Обычно говорит подчиненным: «Вы люди взрослые, опытные, не мне вас учить, сами все знаете и понимаете. Постарайтесь больше не допускать таких ошибок и оплошностей».

Придерживается субординацию с начальством и не позволяет себе подтрунивающий тон над ними. Обращаться к вы-

шестоящим строго на «Вы». Уважает авторитет руководителя и четко выполняет его указания. Строго соблюдает установленные правила и процедуры. Не допускает панибратства.

Б. В обыденной жизни использует низкий или средний тон. Говорить громко не для него.

С подчиненными также не позволяет себе громкий тон. Он очень разумный руководитель и хороший организатор. Умеет действовать и кнутом и пряником. Но при этом доносит все спокойным, уравновешенным тоном. Включает любые поощрения и наказания вовремя. Поэтому и повышенный тон в воспитательных целях от него услышишь не часто.

Громкость речи самоопределяющегося и требующего внимания.

Самоопределяющийся и требующий внимания нередко в жизни не аутентичны (от греч. αὐθεντικός – «подлинный»), не естественны. Хорошо приспосабливаются к изменяющимся внешним обстоятельствам, новым людям, особенно новому руководству. Невероятно чувствительны к интонации собеседника. Если перед ними громогласный начальник, они становятся тихими, робкими, ласковыми. Если его собеседник или новый друг робок, нерешителен, то и самоопределяющийся, и требующий внимания превращается в настоящего льва, рычащего хищника или спокойного глубокого гуру, с уверенным менторским (поучающим) тоном учителя, всегда готового покровительствовать своему ново-

му знакомцу при условии послушания последнего.

В повседневной жизни неестественно приветливы, улыбаются, с ласковым, подыгрывающим собеседнику тоном.

Темп речи самоопределяющегося и требующего внимания.

В диалоге самоопределяющийся и требующий внимания могут очень умело подстраиваться под темп собеседника. Сами не замечая того, говорят в темпе визави. При этом, если собеседников несколько, то и самоопределяющийся и требующий внимания блестяще меняет темп на ходу, сменяя собеседника. Это происходит в случае необходимости встроиться в структуру группы, понравиться компании, стать ее душой, очаровать всех, захватить их внимание. Если же группа собеседников не интересна самоопределяющемуся или требующему внимания, он будет вести себя так, как будто вокруг никого не существует, говорить в своей театральной манере, не спеша, отыгрывая очередную сцену, используя отточенные, в сотый раз повторяемые эпитеты, очень красочные примеры, затертые анекдоты, которые он, впрочем, рассказывает мастерски. Впрочем, здесь небольшая разница между ними существует. Требующий внимания ведет себя гораздо теплее с любой группой или отдельно взятым человеком, чем самоопределяющийся, даже если это старинные друзья-товарищи или публика, от которой слова доброго почти бессмысленно ждать. Ему важны тепло, всеобщее обожание, комфортность обстановки.

Тонречи самоопределяющегося и требующего внимания.

А. Голос как маска: анатомия социального хамелеонства или звуковой камуфляж на все случаи жизни. Тон требующего внимания обычно неестественно добр и ласков. Ему важно быть хорошим для окружения и даже абсолютно незнакомых лиц. Он постоянно включает социальную желательность. Такое поведение для него паттернально; всегда работает глубинно заложенная им самим в раннем детстве установка: «Нужно быть любимым всеми без исключения».

Такой тон общения обычно несвойственен самоопределяющемуся. Его тон бывает более естественным и менее заигрывающим с собеседником.

Если наш герой, как самоопределяющийся, так и требующий внимания персона медийная или местная знаменитость, его голос мгновенно обретает бархатную, покровительственную хрипотцу умудренного опытом гуру. Но стоит ему переступить порог кабинета большого босса, как весь лоск слетает: тон искателя внимания становится заискивающе-сладким, почтительным и робким. Самоопределяющийся держится перед руководством гораздо увереннее, чем требующий внимания, без рабского трепета.

Прокачанный навык мимикрии ярче всего виден в торговле. Требующий внимания секунду назад мог яростно отчитывать неопытного коллегу в подсобке, но, увидев покупателя, он мгновенно преображается. Голос взлетает до вер-

шин радушия, окутывая клиента теплом и заботой. И «самоопределяющийся», и «требующий внимания» – это абсолютные хамелеоны коммуникации, меняющие звуковую окраску быстрее скорости щелчка пальцев.

Б. *Жизнь как вечный бродвейский мюзикл.* Их речь – это не просто диалог, это палитра безумного художника. Она переливается сотнями искусственных тональностей, буйствует красками, но в ней нет ни капли искренности. Это чистый гротеск, театральный пафос и игра на публику. Кажется, будто они никогда не покидают сцену, круглосуточно работая под свет невидимых софитов.

В. *Бунт на публику против тихой драмы.* Когда «самоопределяющемуся» нужны бонусы – льготы, повышенная пенсия или жирный чек по зарплате, он включает режим площадной сирены. Он будет кричать, скандалить и брать измором. «Требующий внимания» действует гораздо тоньше. Может, если ему что-то по-настоящему нужно выбить, и покричать, и поскандалить, но при этом будет четко чувствовать оппонента. Если увидит, что криками только ухудшает ситуацию, то вовремя «отступит» и извинится сотню раз.

1.2. Социальная дистанция или границы личной суверенности: сколько метров нужно психотипу для счастья.

Для людей западной Европы и северной Америки характерны определенные расстояния, на которых им комфортно общаться с другими людьми. Холл в 1966 выделил 4 зоны, на которые люди дистанцируются в зависимости от степени близости отношений между ними:

А. Интимная дистанция (от прямого физического контакта до 20 см от тела партнера по Холлу). Известный американский специалист по языку телодвижений Аллан Пиз считает интимной зоной расстояние от 15 до 46 см.

Интимная дистанция, по мнению Аллана Пиза является самой главной, поскольку именно эту зону человек охраняет так, как будто бы это его собственность. «Разрешается проникнуть в эту зону только тем лицам, кто находится в тесно

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.