

ТОМ 2. ГДЕ У НЕГО КНОПКА?

Собираем человека заново или
Продолжение самого подробного
описания человеческих характеров:
эмоции, воля, память и законы
совместимости.

АНДРЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ
ЧАПЛИН

Андрей Чаплин

**Том 2. Где у него кнопка.
Собираем человека заново, или
Продолжение самого подробного
описания человеческих
характеров: Эмоции, воля,
память и законы совместимости**

«Автор»

2026

Чаплин А. В.

Том 2. Где у него кнопка. Собираем человека заново, или
Продолжение самого подробного описания человеческих
характеров: эмоции, воля, память и законы совместимости /
А. В. Чаплин — «Автор», 2026

Технические характеристики автора: Уровень прочности: 25 лет с указкой
у доски в трех университетах и 2-ух колледжах. Прокачка: 3 диплома (от
специалитета и магистратуры с отличием до аспирантуры по психологии).

Суперсила: 14 лет психологической практики – видит людей насквозь на
личных консультациях. Продуктивность: 22 научные статьи, 3 книги и эта
диалогия (которая точно не будет пылиться на полке). Профессионал высшей
пробы с отличным чувством юмора и добрым сердцем. Добро пожаловать к
прочтению Скучно не будет!

Содержание

Глава	5
ВВЕДЕНИЕ. Запчасти разложили, пора собирать: куда прикрутить волю, память и характер?	6
ЧАСТЬ 1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ КАК ВАШ ПСИХОТИП ФИЛЬТРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ.	11
ГЛАВА 1. Память или где кнопка «Очистить кэш»? Особенности архивации данных у разных моделей Homo Sapiens».	12
§1. Долговременная память или глубокая архивация: у каких моделей кнопка «Удалить навсегда» не работает годами.	13
§2. Кратковременная и рабочая память или почему мы помним номер телефона ровно до момента его записи.	28
ГЛАВА 2. Внимание или капризы селективности: у кого из психотипов кнопка «Концентрация» постоянно западает (концентрация, устойчивость, объем, распределение, переключаемость).	33
ГЛАВА 3. Ощущения или как характеры фильтруют физический мир.	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Андрей Чаплин
Том 2. Где у него кнопка. Собираем
человека заново, или Продолжение
самого подробного описания
человеческих характеров: эмоции,
воля, память и законы совместимости

Глава

© Андрей Чаплин, 2026 год.

ТОМ 2. ГДЕ У НЕГО КНОПКА? СОБИРАЕМ ЧЕЛОВЕКА ЗАНОВО ИЛИ ПРОДОЛЖЕНИЕ САМОГО ПОДРОБНОГО ОПИСАНИЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ХАРАКТЕРОВ: ЭМОЦИИ, ВОЛЯ, ПАМЯТЬ И ЗАКОНЫ СОВМЕСТИМОСТИ.

Моему лучшему другу: абсолютному победителю регионального этапа «Учитель года Астраханской области» и финалисту Всероссийского конкурса «Учитель года России», кандидату педагогических наук, соавтору проекта инновационного пуленепробиваемого бронезилята Григорию Ракину посвящаю.

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. Запчасти разложили, пора собирать: куда прикрутить волю, память и характер?

Если вы держите в руках этот том, значит, первый раунд нашего увлекательного путешествия в глубины человеческой психики успешно пройден. В первой книге мы совершили масштабную хирургическую операцию над интеллектом: мы до винтика разобрали, как мыслят разные психотипы, какими внутренними алгоритмами они пользуются и какими словами (или их отсутствием) они заявляют о себе миру. Мы выяснили, почему в одной и той же ситуации один человек строит безупречную логическую многоходовку, а другой выдает гениальный экспромт. Но мышление и речь – это лишь операционная система, «софт», управляющий нашими ментальными процессами. Пора признать: даже самый мощный процессор бесполезен, если у него барахлит материнская плата, западает кнопка включения или перегревается корпус.

Добро пожаловать во вторую книгу – полную анатомическую карту человеческого характера, созданную на основе 14 лет исследований и детального сканирования 3 700 реальных респондентов. Здесь мы переходим от чистой логики к тому, что заставляет нас чувствовать, действовать, ошибаться и... бесить окружающих.

Эта книга разделена на три фундаментальных блока, которые окончательно соберут ваш личный психологический пазл:

В Части I («Познавательные процессы») мы разберемся с тем, как ваш психотип фильтрует реальность. Вы узнаете, почему у одних людей кнопка «Очистить кэш» в памяти не работает годами, заставляя помнить детские обиды, а другие забывают номер телефона через секунду после записи. Мы заглянем в капризы внимания, выясним, кто спит в кресле стоматолога, а кто паникует от одного запаха клиники, и почему для одних психотипов еда это религия, а для других просто заправка топливного бака.

В Части II («Эмоционально-волевые процессы») мы перейдем к вечному внутреннему конфликту под девизом «Хочу, могу, но, пожалуй, полежу». Мы подвергнем анализу волю, дисциплину и способность встать в 6 утра без желания совершить военный переворот, а затем погрузимся в драму, комедию и триллер человеческих эмоций. От хроник повседневного настроения и приступов гнева («Я не ору, я так разговариваю!») мы дойдем до святая святых – статистики чувств, уложив 3 700 респондентов под одно гипотетическое одеяло, чтобы понять, как разные типы любят, ревнуют и строят семьи.

В Части III («Телосложение») мы совершим финальное заземление. Психика не живет в воздухе, она упакована в телесную оболочку. Мы изучим конституциональные основы психотипов и увидим, как характер буквально «высечен» на нашем теле в форме скелета, пропорциях и манере двигаться.

Эта книга – не просто сухая теория. Это подробнейший навигатор по себе и окружающим. После прочтения этих глав вы начнете видеть мужей, жен, начальников, подчиненных, друзей и вечных оппонентов насквозь. Вы поймете их сильные стороны, вычислите уязвимости и, главное, получите четкую инструкцию: как с ними (и с самим собой) эффективно и мирно ужитья в этом мире.

Пристегните ремни. Мы начинаем загрузку системы.

Но прежде чем мы нажмем кнопку «Старт» и запустим наш конвейер по пересборке человеческих душ, давайте сделаем обязательную остановку. Любой серьезный механизм перед выходом в свет должен пройти независимый краш-тест. 2 тома, 35 авторских листов, 14 лет бесконечных экспериментов в полях и почти четыре тысячи исследованных персон – это слишком серьезная заявка на новое слово в психологии, чтобы верить мне на слово. Вы имеете пол-

ное право спросить: «Автор, а где гарантии, что все это работает, а не является плодом твоего бурного воображения?»

Поэтому прямо сейчас я на время уступаю сцену тяжелой артиллерии – признанному эксперту, который анализировал мой труд со всей строгостью академической науки.

Скажу честно: у меня был соблазн сократить рецензию, вырезав только самые громкие комплименты для красивой обложки. Но я не убрал оттуда ни единого знака препинания, не сократил ни одного абзаца и оставил текст в его первоизданном, академически честном виде. Почему? Потому что каждое слово этого эксперта – это не просто весомая оценка моего 14-летнего труда. Это официальный допуск нашей «инструкции к человеку», его познанию и самопознанию. Это подтверждение того, что за ироничным тоном и понятными примерами скрывается фундаментальная наука, проверенная на тысячах реальных людей.

Выражаю бесконечную благодарность доктору психологических наук, профессору кафедры педагогической психологии им. профессора В. А. Гуружапова МГППУ **Толстикой Светлане Николаевне** за то, что она не смотря на свою без преувеличения «бесконечную загруженность» нашла время прочитать обе книги и дать честную и экспертную оценку моему исследованию.

Рецензия на рукопись Андрея Владимировича Чаплина «ГДЕ У НЕГО КНОПКА? Собираем человека заново или Продолжение самого подробного описания человеческих характеров: эмоции, воля, память и законы совместимости.»

Жанр рукописи: Научно-популярная психология / Практическая типология личности.

1. *Актуальность и уникальность (конкурентные преимущества).*

Оценка заявки на «самое подробное описание»: заявление автора о создании «самого масштабного и подробного путеводителя по человеческой психике» выглядит амбициозно, но при детальном анализе текста обнаруживается, что перед нами не принципиально новый шаг в науке, а глубокая, качественная ревизия и компиляция классических школ (П. Б. Ганнушкин, К. Леонгард, А. Е. Личко, А. П. Егидес). Автор берет за основу концепцию «ядерного конструкта» характера (Сугрובה, Егидес) и методично накладывает ее на сетку общих психических процессов. Уникальность заключается не в открытии новых законов психики, а в беспрецедентной детализации проявлений этих типов (вплоть до темпа речи, дистанции общения и чувства голода). По сравнению с лаконичными описаниями А.Е. Личко или А.П. Егидеса, А.В. Чаплин предлагает полноценный операциональный атлас.

Обоснование отказа от клинической номенклатуры: Переход от понятий «шизоид» или «эпилептоид» к терминам «эрудированно-интеллектуальный» или «фундаментально-стеничный» обоснован автором весьма убедительно. Он справедливо указывает на «родовое проклятие» отечественной психологии – медикализацию нормы, когда здоровых людей описывают языком психиатрической клиники (формула: психоз + суффикс «-оид»). В рамках современной научно-популярной литературы, ориентированной на широкого читателя, такой шаг оправдан: термины вроде «нефокусированно-энергичный» не несут стигматизирующего медицинского шлейфа и точнее отражают суть характера в пределах гипотетической нормы.

Разделение «эпилептоида» на два типа: разделение классического эпилептоидного радикала на «фундаментально-стеничный» (интровертированный подтип) и «концентрированно-фундаментальный» (экстравертированный подтип) – один из самых сильных теоретических тезисов рукописи. Автор изящно разрешает давнее противоречие в литературе, где эпилептоид описывался то как мрачный агрессор, то как гиперсоциальный защитник порядка. Проведя калибровку по шкале интро-/экстраверсии Г. Айзенка, А.В. Чаплин доказал, что эти полярные векторы силы имеют общие базовые механизмы (осмысленность, упорство, фундаментальность), но принципиально разное поведенческое выражение. Это, возможно, и не «мировое научное открытие», но крайне сильная, подтвержденная эмпирически гипотеза, заслуживающая публикации.

2. Структура и системность (сильные и слабые стороны).

Скрещивание типов личности с психическими процессами: замысел автора заключить хаос человеческих проявлений в жесткую матричную таблицу («тип личности и психический процесс») реализован блестяще. Ему удалось преодолеть субъективизм предшественников. Однако на практике эта системность местами переходит в механистичность. Когда автор по единому жесткому шаблону описывает для всех 11 типов их экстероцептивные ощущения, дистантные чувства и даже особенности проживания голода и жажды, текст начинает напоминать справочник. Психика – живая система, и попытка расписать «болевого порог» или «потребность в утолении жажды» для астеника или гипертима в строго равных пропорциях выглядит искусственной натяжкой.

Детализация против повторов: детальный охват невербальных проявлений (позы сидя, стоя, виды походки) – несомненное достоинство книги, превращающее ее в практическое руководство по профайлингу. Читатель видит живые маркеры характера (например, «позу кучера» у чувственного типа или особенности жестикуляции «большая чаша»). Но в главах, посвященных высшим процессам, детализация превращается в избыточную повторяемость. Чрезмерное дробление речевого поведения (навязчивость, взрывоопасность, контролируемость) приводит к повторам: описания одного и того же типа в смежных параграфах дублируют друг друга.

Внутренняя драматургия повествования. Внутренняя драматургия в книге присутствует, но она специфична. Вместо скучного каталога типов (как у К. Леонгарда), автор использует прием «баттла качеств»: берется одно свойство психики (например, устойчивость внимания или тон речи) и пропускается через него весь спектр типов на контрасте. Логика движения от «Речи» к «Мышлению», затем к «Ощущениям» и «Любви» выстроена по принципу усложнения психического отражения – от простых физиологических реакций к высшим социальным чувствам. Это удерживает интерес читателя, превращая книгу в увлекательное аналитическое чтение.

3. Стиль изложения и аудитория (ключевое противоречие).

Поиск «золотой середины»: Автор честно признается во введении, что рукопись прошла несколько стадий – от шуточного «пробника для друзей» до академического снотворного. Итоговый текст действительно балансирует на стыке стилей. Научная терминология (интрапсихическая атаксия, церебротония, полевое поведение) соседствует с просторечиями, поп-культурными цитатами и бытовым юмором (вроде цитирования Гены Букина или песен Артура Пирожкова). Для жанра современной научно-популярной литературы этот баланс можно признать удовлетворительным: термины тут же расшифровываются, а примеры облегчают понимание.

Примеры метафор и тяжеловесного текста. Удачные метафоры: описание голоса нефокусированно-энергичного типа через «звуковую тональность рокочущей горной быстротечной реки»; метафора интроверта, который «исследовал мир как отстраненный наблюдатель»; или описание походки астеника в режиме «усталого маятника». *Тяжеловесный/перегруженный текст:* пассажи в описании методологии («крайне высокий для В это 22-24 балла, Н 15-16 баллов... крайне низкий для В 0-2 балла») или фрагменты вроде: «Эпилептоидный интровертированный тип лидера показывает 45, а экстравертированный 46 баллов по осмысленности». Такие сухие статистические выкладки из диссертационного исследования автора резко выбиваются из живой ткани научно-популярной книги.

4. Научная обоснованность (исследовательская часть).

Оценка методологии: выборка в 3700 человек и использование классических валидных методик (Равен, Бурдон, Крупнов, Айзенк, Зверьков, Эйдман) вызывают глубокое уважение. Данные не выглядят голословными, автор постоянно подкрепляет свои выводы конкретными цифрами (например, средний балл устойчивости внимания у гипертимов – 23,4, а у концентрированно-фундаментальных – 571,2). Для научно-популярного издания уровень доказательно-

сти беспрецедентно высок, что выгодно отличает рукопись от спекулятивных трудов по социологии или лайф-коучингу.

Параграф о «Творческом мышлении» (глава 2.2.4): признание автора, что этот раздел во многом состоит из его «измышлений и предположений», с одной стороны, подкупает честностью, но с другой – снижает научный вес фундаментального труда. Разбор направлений одежды, стилей кино и музыки сквозь призму психотипов выглядит крайне субъективно и умозрительно на фоне строгих графиков внимания Бурдона. Пожелания: эту главу необходимо сократить, убрать категоричность суждений и позиционировать ее исключительно как «авторские наблюдения на стыке психологии и искусства», дополнив ссылками на существующие исследования по психологии творчества.

Раздел о Конституции и телосложении (Часть IV): приложение, связывающее конституцию тела с психотипами, выглядит органично и наследует традиции Э. Кречмера и У. Шелдона. Поскольку автор заявляет о типологии «психической нормы», физиологический и анатомический маркер (описание соматотипа) служит отличным внешним критерием для самодиагностики читателя.

5. Практическая ценность (для кого и зачем).

Ценность для практикующих психологов: книга может служить рабочим инструментом для экспресс-диагностики. Подробные таблицы невербальных маркеров (как человек заходит в кабинет, как садится в кресло, с какой громкостью и скоростью начинает говорить) позволяют консультанту выдвинуть первичные характерологические гипотезы уже в первые 10 минут сессии, что экономит время на бланковое тестирование.

Ценность для обычного читателя: обыватель без подготовки рискует утонуть в колоссальном объеме деталей. Читая про свои «контактные экстероцептивные ощущения» или «когнитивные компоненты осмысленности по Крупнову», неподготовленный человек может потерять нить самодиагностики.

Пожелание: возможно стоит дополнить простыми, наглядными чек-листами или сводными инфографическими таблицами в конце каждой главы.

Анонс «Книги-3» (методик коррекции): скрытая реклама продолжения в заключении первого тома выглядит вполне уместно для коммерческого книгоиздания. Автор грамотно закрывает гештальт: в первом и втором томах ставит «диагноз», а в третьем обещает дать «арсенал методик коррекции». Это отличный маркетинговый крючок, гарантирующий лояльность аудитории к будущей серии книг.

6. «Вопросительные» места и риски.

Внутренние противоречия: в тексте присутствуют логические накладки. Например, описывая «эрудированно-интеллектуальный» тип (шизоид), автор в одном месте говорит о его тотальной амимичности и ледяном спокойствии, а в другом параграфе упоминает, что этот тип подвержен внезапным вспышкам психомоторного возбуждения, хаотично размахивает руками и мотает головой. Необходимо сгладить эти переходы, пояснив, что данные проявления относятся к разным состояниям психики (компенсация / декомпенсация).

Перегруженность поп-культурой: обилие примеров из массовой культуры (Гарри Поттер, Жириновский, сериал «Счастливы вместе», песни Артура Пирожкова) выполняет функцию «заземления» тяжелой теории. Однако цитирование поп-шлягеров целиком (как текст песни «Плачь, детка!» на целую страницу) откровенно удешевляет научный статус книги и выглядит как искусственное раздувание объема рукописи.

Дублирование типов: выделение «Самоопределяющегося» и «Требующего внимания» подтипов вместо единого истероидного типа выглядит оригинально, но текстовое описание их познавательных процессов в Части II практически идентично (автор постоянно пишет их через союз «и»: «самоопределяющийся и требующий внимания...»). Если их когнитивная сфера совпадает, а разница лежит лишь в плоскости детского воспитания (дефицит внимания против

кумира семьи), то нет смысла разводить их в отдельные типы на протяжении всей книги – достаточно описать их как два поведенческих подварианта единого демонстративного типа.

7. Итоги рецензирования.

Рекомендация к изданию: рукописи А. В. Чаплина «Где у него кнопка? Разбираем людей на запчасти или самое подробное описание человеческих характеров, особенностей психики и поведения людей» и «Где у него кнопка? Собираем человека заново или Продолжение самого подробного описания человеческих характеров: эмоции, воля, память и законы совместимости» безусловно рекомендуется к изданию. Рукопись идеально делится на 2 отдельных тома:

Великолепная доказательная база (3700 испытуемых), четкая структура, успешный уход от медицинских ярлыков, высокая практическая применимость в сфере профайлинга.

Однако, в книге присутствуют механистичность структуры, перегруженность избыточными деталями (жажда, голод), стилевой мезальянс (академические графики соседствуют с текстами песен Реввы), местами раздутый объем.

Рецензент:

Д. пс. наук, профессор кафедры педагогической психологии им. профессора В.А. Гуружапова МГППУ Толстикова С.Н.

ЧАСТЬ 1. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ КАК ВАШ ПСИХОТИП ФИЛЬТРУЕТ РЕАЛЬНОСТЬ.

Наш мозг – это высокотехнологичная фабрика, где каждую секунду создается наша реальность. Но задумывались ли вы, почему одни мысли пролетают бесследно, а другие меняют жизнь? Дело в том, что внутри нас работают два типа ментальных механизмов.

Архитекторы против Двигателей.

Собственно познавательные процессы – *ощущения, мышление, речь* — это строители. Они напрямую добывают кирпичи знаний и собирают из них картину мира.

Но без «великой троицы» универсальных процессов вся эта конструкция мгновенно рухнет. *Память, внимание и воображение* производят новую информацию. Они делают нечто большее:

Внимание ловит жесткий фокус на объекте.

Память намертво удерживает этот образ.

Воображение виртуозно трансформирует его во что-то новое.

Сквозная прошивка психики. Знаменитый психолог Л. М. Веккер гениально назвал универсальные познавательные процессы «сквозными». У них нет собственного содержания. Они, подобно невидимым нейронным нитям, насквозь прошивают все этажи нашей психики. Их называют универсальными, потому что они работают как идеальные сервисные утилиты: подключаются к любой задаче и мгновенно выкручивают ее эффективность на максимум.

Как это работает в жизни? Представьте, что вы пытаетесь решить сложную задачу, но постоянно отвлекаетесь на уведомления в телефоне и перекусы. Ваше мышление становится вялым, поверхностным и буксует на месте. А теперь переключите тумблер:

1. Выключите внешние шумы.
2. Включите **внимание** на максимум.
3. Достаньте из **памяти** твердые факты.

Результат? Ваше мышление мгновенно обретает глубину, превращаясь в мощный интеллектуальный бур. Универсальные процессы не создают мысли – они дают им суперсилу.

В этой части книги мы разберем ядро нашей психики – универсальные познавательные процессы – и выясним, как именно они преломляются внутри разных психотипов. Жирной точкой этого разбора станут ощущения. Это базовый элемент нашего восприятия, который до сих пор оставался слепым пятном для мировой науки – другие исследователи его просто не замечали. Да, логически этот блок немного выбивается из общей структуры, ощущения – все-таки собственно познавательный процесс, но без него картина нашего сознания осталась бы незавершенной.

ГЛАВА 1. Память или где кнопка «Очистить кэш»? Особенности архивации данных у разных моделей Homo Sapiens».

Мы – это то, что мы помним. Память – это не просто архив в черепной коробке, а машина времени, которая каждую секунду сшивает наше прошлое, настоящее и будущее в единое целое. Стоит ей дать сбой – и наша личность сотрется, как старый файл. Но как устроен этот хрупкий механизм? Наш мозг оперирует десятками алгоритмов, но в их основе лежат две главные силы: молниеносная кратковременная память, вспыхивающая на очень короткий промежуток времени, и монументальная долговременная – сейф, где хранятся ключи к тому, кто мы есть на самом деле.

§1. Долговременная память или глубокая архивация: у каких моделей кнопка «Удалить навсегда» не работает годами.

Внутри нашей головы находится бездонный архив, способный вместить в себя терабайты данных – от вкуса утреннего кофе до детских воспоминаний тридцатилетней давности. Это ваша долговременная память, и она может хранить информацию всю жизнь. Но как именно мозг решает, что оставить в этом сейфе, а что выбросить? У него есть два пути. Первый – механический: когда мы попросту зубрим цифры и факты, заставляя мозг работать на износ. Второй – смысловой: когда мы связываем новое с уже прожитым опытом, создавая прочные нейронные мосты. Удивительно, но то, какой путь выбирает наш разум, напрямую зависит от нашего типа личности. Давайте разберем, как устроен наш личный архив и почему вы помните то, что другие забывают через минуту.

Смысловая память.

Смысловая память начинает работать, когда человек обдумывает или каким-то образом обрабатывает материал. Основана на понимании внутренних связей, логики и структуры материала. Она считается более эффективной и долговечной.

Механическая память.

Механическая память – это вид памяти, основанный на запоминании информации без осмысления ее содержания. Это «зубрежка». Запоминание происходит за счет многократного повторения без глубокого понимания сути.

Смысловая память нефокусированно-энергичного.

Смысловая память нефокусированно-энергичного развита не лучшим образом. В первую очередь из-за плохой устойчивости внимания, а во-вторую из-за нежелания поразмышлять над полученной информацией. Нефокусированно-энергичный не будет корпеть над материалом, штудировать информацию, многократно повторять, мысленно возвращаться к ней после учебы или как-то продумывать полученные данные. Он не осмысляет материал, особенно если это «информация-по-необходимости», т.е. такая информация, которую приходится усваивать поневоле (по учебе) или информация по работе (профессиональные знания, которые приходится получать из книг, инструкций). Совсем не пытается осмыслить скучные данные, которые необходимо заучить, запомнить и иметь в своем арсенале.

Мало того, что нефокусированно-энергичный даже не пытается осмыслить, продумать прочитанное или услышанное, он обычно переключается моментально, как только захлопнет книгу, которую с глубокими вздохами недовольства (если это неинтересный, но необходимый по работе или учебе материал) штудировал. Уже через пару секунд его сознание унесет быстрый поток разнообразных мыслей, или оно переключится на какую-нибудь музыку, фильм, развлекательный ролик тик-тока. Он говорит себе: «ух, сейчас голова закипит», или «кто много работает, должен хорошо отдыхать» и идет на кухню чего-нибудь перекусить и скорее переключить мозги на что-нибудь интересненькое. Моментальная переключаемость внимания не даст проработать заучиваемый материал мысленно, а очень плохая устойчивость внимания позволяет сосредоточиться на определенном материале лишь очень непродолжительное время. Нефокусированно-энергичный не пойдет на кухню, встав из за рабочего стола с раскрытой книжкой, продолжая читать и снося дверные косяки плечами, как эрудированно-интеллектуальный, и уж точно не будет обедать или пить чай за книгой или ноутбуком, как независимо-трудолюбивый. Он, конечно, может читать и за едой, но только если в книге или журнале будет развлекательная информация. А поглощать завтраки, обеды и ужины за рабочим ноут-

буком, компьютером или профессиональной литературой – это отличительная черта независимо-трудолюбивого.

Механическая память нефокусированно-энергичного.

А.П. Егидес считает, что гипертим (нефокусированно-энергичный) обладает очень хорошей механической памятью: «у него прекрасная механическая память, в этом отношении он не проигрывает даже шизоиду. Он хорошо помнит услышанные истории, может легко найти дом в закоулке, где был лишь раз... Вращаясь во множестве компаний, он запоминает множество фактов, и в очередной компании он безудержный рассказчик.

Если это не просто компания собутыльников, а интеллектуальная студенческая или научная элита, где он слышит много разных разностей, то он усваивает и многие сложные рассуждения и термины.

Там что-то увидел, тут что-то услышал, здесь кого-то спросил, а то и пробежал глазами аннотацию важной книги – смотришь, и нахватался сведений»¹.

Я бы с большой натяжкой назвал механическую память нефокусированно-энергичного хорошей. На мой взгляд, она хороша там, где не требуется усилий и уж тем более сверхусилий. Он хорошо запомнит сведения из биографии собеседника, если тот рассказывает о себе. Еще лучше и до мельчайших подробностей отложит в памяти любые слухи о знакомых, друзьях, близких. Поэтому, если нужно узнать свежайшие новости или слухи о ком-то, можете смело обращаться к гипертиму. Все, что знает, абсолютно бескорыстно, не утаивая никаких даже самых интимных подробностей, и о себе, и о других расскажет. Хорошо таких нефокусированно-энергичных личностей описал Ф.М. Достоевский в романе «Идиот»: «Эти господа всезнайки встречаются иногда, даже довольно часто, в известном общественном слое... Под словом «все знают» нужно разуместь, впрочем, область довольно ограниченную: где служит такой-то, с кем он знаком, сколько у него состояния, где был губернатором, на ком женат, сколько взял за женой, кто ему двоюродным братом приходится, кто троюродным и т.д., и т.д., и все в этом роде. Большею частию эти всезнайки ходят с ободранными локтями и получают по семнадцати рублей в месяц жалованья. Люди, о которых они знают всю подноготную, конечно, не придумали бы, какие интересы руководствуют ими, а между тем многие из них этим знанием, равняющимся целой науке, положительно утешены, достигают самоуважения и даже высшего духовного довольства»².

На мой взгляд, нефокусированно-энергичный, в принципе, конечно, может кусочки из каких-то умных книг научно-популярного или философского направления запомнить, если ему кто-нибудь это на простом языке объяснит. Но если материал будет сложен, он не будет по-настоящему вникать и пытаться понять его. Если друзья-интеллектуалы разовьют дискуссию, насыщенную профессиональной терминологией, он не раз попытается их прервать, с улыбкой хлопая то одного, то другого по плечу: «Хорош грузить, пойдем выпьем».

В общем, назвать механическую память нефокусированно-энергичного хорошей сложно.

Во-первых, ему вообще очень тяжело дается зубрежка. Повторять по несколько раз – не его. Это ближе фундаментально-стеничному, независимо-трудолюбивому, концентрированно-фундаментальному. Медленно штудировать материал, пытаться вдолбить в сознание информацию, как это делают фундаментально-стеничный, концентрированно-фундаментальный или независимо-трудолюбивый, ему не хватает усидчивости.

Во-вторых, если нефокусированно-энергичный сталкивается с чем-то сложным, его мозг пасует сразу. С первых классов для него сверхзадача – заучить что-нибудь сложное: правила, формулы. Если ему что-то и удастся вдолбить в свою голову, то такая информация в его сознании совершенно не хочет прижиться, поэтому чаще всего к последним классам школы стано-

¹ Егидес А.П. Как научиться разбираться в людях. М.: изд-во АСТ Пресс, 2002. – С. 117.

² Достоевский Ф.М. Идиот. М.: Эксмо, 2022. – С. 9.

вится абсолютно понятно, что его знания абсолютно отрывочны. Еще к последним классам школы нефокусированно-энергичный понимает, что наука – это совсем не его и, махнув на все рукой, говорит себе словами из одной детской песенки – гимна Незнайки (этот гимн можно было бы смело переименовать в гимн нефокусированно-энергичного):

Каждый от знаний увял бы, зачах,
Словно цветок от палящего солнца.
Раз есть своя голова на плечах –
В сложных вопросах она разберется!
Это всем давным-давно
Надо бы понять:
Все на свете все равно
Невозможно знать!
Правда-правда, невозможно,
Совершенно невозможно,
Абсолютно невозможно
Все на свете знать!

В общем, повторю, механическая память нефокусированно-энергичного хороша только там, где не требуется усилий, где не нужно долгими часами вдавливать в себя определенную информацию или там, где заучиваемые знания не слишком сложны и вызывают хоть какой-то интерес нефокусированно-энергичного.

Смысловая память эрудированно-интеллектуального.

Образная память.

Эрудированно-интеллектуальный много знает. Лучшие представители этого типа личности – «ходячие энциклопедии». Эрудированно-интеллектуальный не только много знает, но и, во-первых, удерживает большое количество информации в актуальной зоне, т.е. может воспроизвести в нужное время большие объемы информации, а, во-вторых, использует именно ту информацию, которая к месту. Чтобы информация в памяти не забывалась под слоями других знаний эрудированно-интеллектуальный может как-то компоновать необходимый для работы или учебы материал. В британском сериале «Шерлок» главный герой Шерлок Холмс, которого играет культовый актер Бенедикт Камбербэтч, время от времени погружается в так называемые «чертоги разума». Его компаньон доктор Ватсон говорит, что это некая ментальная карта, например, какой-то местности и на нее наносятся воспоминания. Шерлоку нужно только хорошо припомнить, какой образ он прикреплял к какой-либо местности.

Для того, чтобы усваивать огромное количество информации, которое эрудированно-интеллектуальный постоянно пропускает через себя, он использует различные мнемотехники, которые нередко сам и придумывает. Например, А.Р. Лурия в своей «Маленькая книжка о большой памяти» описывает великого отечественного профессионального мнемониста Соломона Вениаминовича Шерешевского.

Гений, который не знал, что он гений. Представьте человека, который способен безошибочно запомнить тысячи случайных чисел, иностранных слов и даже бессмысленную абракадабру, а затем повторить их в обратном порядке. Именно таким был советский репортер Соломон Шерешевский. Самое поразительное – до встречи с великим нейропсихологом Александром Лурией он искренне думал, что такой безграничной памятью обладают абсолютно все.

Секрет Шерешевского и других эрудитов – в продвинутых мнемотехниках. Чтобы удерживать в голове лавину информации, они буквально материализуют ее:

– *Метод «Чертогов разума».* Шерешевский превращал каждое услышанное слово в наглядный образ.

– *Ментальная прогулка.* Он мысленно шел по улице Горького в Москве, аккуратно «расставляя» эти образы у витрин магазинов, подворотней и окон домов, а затем просто считывал их при воспроизведении.

Вот как сам Шерешевский описывал процесс запоминания: «Когда я услышу слово «зеленый», появляется зеленый горшок с цветами; «красный» – появляется человек в красной рубашке, который подходит к нему. «Синий» – и из окна кто-то помахивает синим флажком... Даже цифры напоминают мне образы... Вот «1» – это гордый стройный человек; «2» – женщина веселая; «3» – угрюмый человек, не знаю почему...»³.

Со временем Соломон Вениаминович Шерешевский доработал свою мнемотехнику так, что совсем не ошибался во время воспроизведения заданных ему рядов значений. Во-первых, переводя те слова, что нужно было запомнить в образы, он сильно укрупнял эти изображения. Например, ему необходимо было запомнить слово яйцо. Шерешевский представлял себе огромное яйцо, прислонял к стене дома (дом стоял на знакомой ему улице). Во-вторых, он в своем воображении хорошо освещал предмет, например, уличным фонарем. В-третьих, он начал сокращать и символизировать образы («Если мне дали слово «всадник», мне достаточно представить ногу со шпорой. Теперешние образы не появляются так четко и ясно, как в прежние годы. Я стараюсь выделить то, что нужно»).⁴

Мнемотехники.

Если эрудированно-интеллектуальному необходимо запомнить большие объемы информации (событие, чью-либо биографию, определение какого-то понятия, большой кусок текста для выступления), то он нередко пытается запомнить информацию за счет осмысления материала. Использует при этом техники запоминания от очень простых до довольно сложных:

А. *Простые.* Может разбить текст на несколько условных частей. После этого, ставит себе задачу каждую часть как-то озаглавить. Так ему приходится продумывать каждый кусок материала, чтобы дать ему определенное название.

Б. *Сложные.* Алгоритмизация. Я использую такую технику для смысловой обработки целых произведений. Сначала читаю главу книги или параграф. Пишу алгоритм на нее, затем пишу алгоритм на следующую главу. В конце работы пишу общий алгоритм на всю книгу или произведение, встраивая алгоритм одной главы в алгоритм другой. Алгоритм в моем понимании – это большая детерминанта, где сначала выделяется центральная мысль прочитанного, а потом я ее расчленяю на вытекающие, показанные в произведении. Это изображается цепью стрелок. Сначала выделяем ЦМ (центральную мысль) или ЗА (замысел автора). Выписываем ее. От нее вниз рисуем несколько стрелок, которые смотрят вниз и в стороны. Эти стрелки указывают на ВМ (второстепенные или вытекающие из ЦМ мысли) – каждая ВМ может распадаться еще на несколько ЗМ (завершающих мыслей).

Подводя черту под портретом эрудированно-интеллектуального типа, мы сталкиваемся с чем-то поистине завораживающим. Разум такого человека – это не просто библиотека, это Ватиканский архив в миниатюре. Его смысловая память обладает поразительной, порой граничащей с фантастикой, глубиной. Там, где обычный человек видит разрозненные факты, попадающие под категорию «бесполезный шум», интеллектуал мгновенно выстраивает сложнейшие нейронные созвездия.

Он испытывает подлинный, почти физический голод к знаниям. Ему мало просто скользить по верхушкам – он стремится поглощать, структурировать и удерживать в голове колоссальные массивы данных. Его долговременная память – это бездонный сейф, который никогда не бывает заполнен до конца. Но не стоит думать, что это врожденный дар, доставшийся

³ Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. М., 1979. – С. 193.

⁴ Лурия А.Р. Маленькая книжка о большой памяти. // Хрестоматия по общей психологии. Психология памяти / Под. Ю. Б. Гиппенрейтер, В. Я. Романов. М., 1979. – С. 199 с.

ему без усилий. Секрет его феноменальной памяти кроется в жесткой дисциплине ума. Чтобы терабайты информации не превратились в ментальный хаос, он виртуозно жонглирует передовыми методиками запоминания. Он сознательно шифрует данные, использует ментальные карты и строит целые «дворцы памяти», превращая хаотичный поток реальности в безупречно работающую операционную систему.

Механическая память эрудированно-интеллектуального.

Эрудированно-интеллектуальный обладает хорошей механической памятью. Иногда ему достаточно один раз очень внимательно прочитать текст, чтобы чуть позже воспроизвести его практически дословно. Эрудированно-интеллектуальный обычно довольно медленно обрабатывает текущую информацию, но с высокой точностью и прочностью сохранения данных в долгосрочной перспективе, т.е. запоминает очень качественно. Для сравнения нефокусированно-энергичный, как показывает практика, быстрее схватывает информацию, практически «на лету», но и удерживают ее при этом недолго. Эрудированно-интеллектуальные же тратят больше времени на кодирование сигналов, что компенсируется глубиной их усвоения.

Профессионально необходимая, актуальная (по учебе, хобби, для общего развития), очень интересная информация запечатлевается его памятью твердо и надолго. Штудировать даже очень интересный материал эрудированно-интеллектуальный не любит. К зубрежке прибегает редко. Старается вникнуть в суть прочитанного, осмыслить, понять усвояемую информацию. Он демонстрирует лучшие результаты в задачах на длительное удержание информации. При принятии решений склонен полагаться на накопленный опыт и глубокие знания.

Учеными изучалась работа мозга эрудированно-интеллектуальной интровертированной личности. Он имеет очень длинные нервные пути обработки информации (проходят через зоны саморефлексии и эмоционального планирования). Таким образом, эрудированно-интеллектуальному может требоваться больше времени на поиск нужного слова или факта в памяти.

Я нередко наблюдал ярко выраженных эрудированно-интеллектуальных спикеров, которые временами могут замолкать, как-будто подвисать на какое-то время и, уставившись в одну точку, просто молчать. Потом он продолжает дальше повествовать, как ни в чем не бывало.

Смысловая память чувственного.

Чувственные обладают особым типом смысловой памяти, которая тесно переплетена с их эмоциональным интеллектом. Если для обычного человека память – это «архив фактов», то для чувственного это «хранилище состояний и контекстов». Смысловая (логическая) память у чувствительных личностей тесно переплетена с эмоциональной и образной, характеризуясь высокой детализацией, фиксацией на нюансах переживаний и долгосрочным хранением значимых событий.

Работа смысловой памяти чувственного:

Чувственный плохо запоминает сухой факт (дата, имя, термин), если это не вызвало эмоционального отклика. Мозг чувственного должен «аффективно окрасить» входящую информацию. Если информация будет связана с сопереживанием, глубоким инсайтом, личным потрясением, она закрепится в памяти чувственного монументально.

Чувственный может не помнить, что ему сказал конкретный человек пару лет назад, но может в деталях помнить, что он при этом чувствовал, какая атмосфера эту ситуацию сопровождала. В этом парадокс памяти чувственного. Чувственные часто жалуются на «плохую память» (на бытовые мелочи, имена исторических личностей, цифры), но при этом обладают феноменальной памятью на:

- а. Интонации и мимику собеседника.
- б. Морально-этические выводы из ситуаций.
- в. Сложные эстетические образы (музыка, живопись, метафоры).

Итак, смысловые воспоминания у них крайне редко существуют в «чистом» виде; они сопровождаются пережитыми в момент события чувствами и настроением. Они запоминают

информацию не только как сухой факт, но и через призму смыслов, ощущений и глубокого сопереживания, из-за чего могут болезненно переживать прошлые ситуации.

Еще одна из особенностей психики чувственного – его мир окрашен в темные тона. Его психика работает как радар, настроенный исключительно на негатив, несправедливость и подвохи. Там, где другие видят возможность, он включает глухую защиту и говорит жесткое «нет» – часто без видимых причин даже для самого себя. Чувственный не умеет отпускать прошлое. Случайная обида или чужая жестокость не забываются через неделю. Они остаются внутри, превращаясь в ментальную жвачку, которую этот человек пережевывает, переосмысливает и мучительно переживает годами.

И последнее: чувственный, как и интеллектуально-эрудированный, иногда использует какие-либо мнемотехники, если ему нужно запомнить учебный или профессиональный материал.

Механическая память чувственного.

Механическая память чувственного специфична. Ему очень сложно дается классическое зазубривание. А если информация лишена эмоционального или логического контекста (случайные списки чисел, бессмысленные слоги), то такой материал чувственный обычно вообще запомнить практически не может. Его мозг настроен на глубокую обработку, а не на поверхностную фиксацию.

Особенность механической памяти чувственного в том, что она часто подчинена памяти эмоциональной. Если информация не вызывает чувственного отклика, она быстро стирается. И наоборот, факты, связанные с ярким переживанием, фиксируются мгновенно и надолго.

Чувственный слишком восприимчив к внешним стимулам (шум, свет) и под их воздействием процесс механического повторения быстро истощает когнитивный ресурс. Таким образом, в состоянии стресса механическая память чувственного может практически отключаться.

Вместо прямого зазубривания чувственный подсознательно использует ассоциации. Он запоминают не сам символ, а ощущение от него.

Смысловая память астеника.

Если связывать память со временем (прошлое, настоящее, будущее), то это, конечно хранилище воспоминаний и в первую очередь мы связываем этот универсальный познавательный процесс с прошлым. Здесь мы посмотрим особенности работы памяти астеника, как процесс переработки прошлого опыта, так и процесс прогнозирования будущего.

Смысловая память астеника цепко сохраняет ситуации опасности или собственной несостоятельности. Из долгого разговора астеник забывает практически все комплименты, но в деталях запомнит одну двусмысленную фразу, которую интерпретирует как критику. Смысл разговора сузится до пугающей детали (двусмысленной фразы).

Астенику очень сложно детально воспроизвести положительные воспоминания. Если его спросить: «Ну как съездил? Как отдохнули семьей?» Ответ может быть общим: «Отпуск провел нормально». Зато негатив мелочно детализируется. Плохие события может помнить «посекундно». Помнит запахи, выражения лиц, интонации. Это происходит из-за высокого уровня кортизола (гормона стресса) в момент реальной или мнимой опасности, который «впечатывает» событие в память.

Смысловая память астеника постоянно перерабатывает прошлое. Например, персона астеничного склада имела деловую встречу (переговоры). Особенности работы смысловой памяти астеника: он после встречи прокручивает смыслы сказанного снова и снова, пытаясь найти скрытые угрозы или свои ошибки.

Негативизм астеника настолько высок, что со временем нейтральное воспоминание может стать негативным, так как тревожный мозг «додумывает» за других людей их мотивы: «Сосед посмотрел как-то нехорошо. Потом собака бродячая чуть не укусила. В метро дважды

остановили, чтобы сумку проверить. Никогда не проверяли, а тут – 2 раза подряд... В общем, мистика какая-то сегодня творится».

Одно из базовых, ключевых отличий работы психики астеника – страх будущего. Смысловая память у такого типа личности временами может служить не архивом, а базой для негативных прогнозов.

Если один раз проект провалился, память извлекает этот смысл как универсальное правило, которое становится автоматизмом и повторяется сознанием астеника при каждой, даже самой незначительной неудаче. Например, потерял 100 рублей или не может вдеть нить в игольное ушко. Он начинает неоднократно прокручивать эту мелкую неудачу в голове и рано или поздно в его сознании происходит ложное обобщение: «У меня никогда ничего не получается».

Некоторые специалисты думают, что это эволюционный механизм защиты. Мозг считает, что если он будет помнить все «опасные» смыслы в деталях, он сможет предотвратить беду в будущем. Проблема в том, что при высокой тревожности этот механизм начинает работать вхолостую, создавая постоянный стресс потому, что нужно удерживать одновременно тысячу негативных мелочей в актуальной памяти.

Парадокс памяти астеника: с одной стороны он часто обладает очень цепкой памятью на детали, с другой, может быть совершенно рассеянным в бытовых делах. Возможно, это происходит вследствие его повышенной личностной тревожности, по причине которой он очень много времени тратит на мониторинг обстановки (он наблюдает за всем, что происходит вокруг, отовсюду ждет подвоха).

Астеник имеет очень плохую механическую память (способность запоминать информацию (слова, цифры, движения) без осознания их смысла. Поэтому ему нужно развивать смысловую память для качественной обработки и запоминания больших объемов информации. Астеник это понимает и нередко начинает осваивать какие-то мнемотехники (техники запоминания), пытается как-то осмысливать информацию, которую необходимо усвоить.

Механическая память астеника.

Механическая память астеника чрезвычайно слаба. Хуже только механическая память настороженно-острореагирующего. Астеник очень долго заучивает информацию ничтожных объемов и чрезвычайно быстро ее забывает. Его память удерживает информацию, пока она актуальна.

Существует такое понятие, как эффект Зейгарник. Блюма Вульфовна Зейгарник (основательница советской патопсихологии) описала этот феномен в своей диссертационной работе, выполненной в Берлинском университете под руководством Курта Левина. Она показала, что незавершенные действия запоминаются лучше, чем завершенные. Эксперименты чаще проводились с детьми, которым давали задание что-нибудь лепить или рисовать на определенную тематику. Если ребенка прерывали по ходу действия, он такое задание запоминал лучше и на следующий день вспоминал в первую очередь те задания, которые ему не дали закончить. Любимый пример учителя Блюмы Вульфовны Курта Левина для демонстрации эффекта Зейгарник – работа официанта, который, обладая хорошей памятью, не записывает заказ и сумму оплаты, но, как только с ним рассчитались, забывает эту сумму мгновенно. Примерно так работает механическая память астеника – удерживает информацию в памяти, пока она актуальна. Будучи студентом, он обычно неплохо готовится к экзаменам и зачетам. Садясь перед экзаменатором, он очень много может рассказать. Но, как только экзамен окончен, астеник чувствует страшное опустошение и уже через пару дней отдыха практически не способен восстановить даже 50% тех знаний, которыми еще недавно был буквально переполнен.

Высокая тревожность астеника может приводить его в стрессовых ситуациях к ступорозному состоянию. Проработав полжизни в различных учебных заведениях педагогом-психологом, я немало встречался с феноменом студенческого ступора. Его выдают обычно астеники и настороженно-острореагирующие. Днями и ночами пропадая за учебниками в период сессии,

они обычно и последнюю ночь перед важными экзаменами спать не могут или спят очень мало. На экзамен приходят совершенно обессиленными. Когда садятся рассказывать экзаменационный материал, напряжение возрастает до сверхъестественного уровня. Сердце бешено бьется, в глазах темнеет, во рту пересыхает, к горлу подкатывает ком, давление подскакивает, может наблюдаться излишняя потливость, из носа в любую минуту может хлынуть кровь. Голова вдруг становится совсем пустой. Студент не может вспомнить самого элементарного.

Те же проблемы у астеника могут возникать при работе с аудиторией, выступлении перед публикой (комплекс публичности).

В общем, стрессовые ситуации нередко заклинивают память астеника.

Смысловая память гиперрационально-педантичного.

Метафорически можно изобразить смысловую память гиперрационально-педантичного как высокоструктурированный архив, где каждая «папка» находится строго на своем месте, а оглавление выверено до последней запятой. Для гиперрационально-педантичного информация ценна только тогда, когда она классифицирована и лишена двусмысленности.

В то время как остальные типы личности запоминают «суть» или «общий смысл» события, гиперрационально-педантичный фиксирует второстепенные детали, которые считает критически важными для полноты картины. Именно такого принципа придерживались Брахманы Древней Индии. Для передачи Вед (в переводе с санскрита веда – «знание», «учение», это древнейший сборник священных писаний индуизма) веками использовалась система «шрути» (услышанное). Ученики заучивали тысячи гимнов с идеальной точностью, включая интонации и акценты, так как малейшая ошибка в звуке, по их убеждению, лишала ритуал силы.

Знания в памяти гиперрационально-педантичного организованы в жесткие системы. Если он изучает тему, он не успокоится, пока не выстроит логические связи между всеми элементами.

Персоны гиперрационально-педантичного склада менее склонны к эффекту «ложных воспоминаний». Гиперрационально-педантичные реже достраивают контекст воображением. Они опираются только на сухие факты и зафиксированные данные.

Гиперрационально-педантичному бывает трудно упростить информацию. Для него упрощение равносильно потере точности. Запомнив какую-то мысль, определение, правило в очень сложной формулировке, он ровно так всегда и воспроизводит ее. Абсолютное большинство гиперрационально-педантичных преподавателей работают в Высших школах (университетах, институтах, академиях). Объяснить очень сложные вещи простым языком им не дано в принципе. Пытаясь упростить, они придумывают или вспоминают еще более сложные формулировки или примеры и нередко еще больше усложняют информацию, которую его просят объяснить.

Итак, обычно человек практически любого типа личности запоминает и понимает общий контекст. Гиперрационально-педантичный обязательно разберется в любой информации с абсолютной точностью для себя и запомнит эту информацию именно так, как понял. Воспроизводит он это знание дословно и невероятно огорчается, если какую-нибудь даже ничтожную деталь (слово из фразы великого философа или полководца, одну из черт характера какого-то типа личности, одно из свойств определенного понятия) забывает. Обычно мозг человека другого типа личности отбирает самое основное (эффект узкого горлышка). Мозг гиперрационально-педантичного устроен так, что он сохраняет детали заучиваемых знаний. Гиперрационально-педантичный исходит из того, что «Ничего не бывает лишним» или «А вдруг понадобится».

Преимущества памяти гиперрационально-педантичного:

Надежность: Он всегда абсолютно точно воспроизведет все цифры, даты, имена, правила и т.п.

Эрудиция: Имеет много знаний из разных областей. Глубоко понимает причинно-следственных связи в узких областях, специализациях.

Скорость воспроизведения и упорядоченность знаний: гиперрационально-педантичный способен очень быстро находить нужную информацию в своей «памяти».

Недостатки памяти гиперрационально-педантичного:

Ригидность: гиперрационально-педантичному чрезвычайно сложно переучиваться. Практически все, что он вносит в свою систему знаний «аксиоматично для него», истина в последней инстанции. Если система знаний меняется, то процесс обновления данных проходит болезненно. Обычно гиперрационально-педантичный до последнего отстаивает те знания, что отпечатаны в его сознании. Гиперрационально-педантичному, который любую информацию вдальблывает в свою голову как монолитную конструкцию, очень тяжело приходится в современном мире, когда знания меняются со скоростью света, а информация чрезвычайно быстро обновляется.

Детализация: Фокус на деталях мешает увидеть общую картину.

Когнитивная и физическая усталость: Попытка удерживать в памяти все в идеальном порядке требует огромных психических ресурсов.

Возможные причины особенной работы памяти гиперрационально-педантичного.

Думается, такая работа памяти гиперрационально-педантичного часто является защитным механизмом. Порядок в информации дает ощущение контроля над непредсказуемым миром. Если я помню все в деталях и строго по правилам, значит, я в безопасности.

Гиперрационально-педантичный для запоминания больших объемов информации может использовать различные мнемотехники, принуждающие мозг осмысливать запоминаемую информацию, и вообще тренирует и регулярно нагружает свою память.

Память гиперрационально-педантичного довольно основательна. Необходимая информация закрепляется в ней фундаментально.

Механическая память гиперрационально-педантичного.

Механическая память гиперрационально-педантичного обычно отличается высокой точностью, детальностью и упорядоченностью.

1. **Высокая точность.** Запоминает мелкие подробности, которые другие считают несущественными (даты, номера, точные формулировки, последовательность действий). Механическое запоминание часто привязано к строгому порядку.

2. **Упорядоченность.** Если нарушается привычная последовательность, гиперрационально-педантичному обычно сложнее воспроизвести информацию.

3. **Детальность.** Гиперрационально-педантичный может легко воспроизвести данные «от и до», но ему бывает трудно пересказать их своими словами или выделить главное, так как для него важен каждый элемент структуры.

По скорости усвоения информации гиперрационально-педантичный походит на эрудованно-интеллектуального. Знания он обычно усваивает медленно (из-за стремления к идеальной точности), но хранятся они в памяти дольше и практически без искажений.

Механическую зубрежку использует часто.

Смысловая память настороженно-острореагирующего.

Настороженно-острореагирующий редко осмысливает информацию, которую пытается усвоить. Садится для изучения и последующего усвоения информации он крайне редко и в силу крайней необходимости: а. По учебе (в школьные и студенческие годы), чаще при подготовке к сдаче итоговой аттестационной единицы (контрольной работы, зачета, экзамена); б. По работе (при изучении профессиональной литературы). Он пытается какое-то время зубрить нужную информацию. В силу чрезмерно стремительной утомляемости быстро устает, опускает руки и с мыслью «Я сделал все, что мог и поэтому, будь, что будет» откладывает учебник или

конспекты и начинает изучать Тик-ток или путешествует по интернет-миру магазинов одежды или различной бытовой техники.

Смысловая память настороженно-остореагирующего работает как система гипертрофированного распознавания угроз. Его смысловая память хранит общие знания, категории и связи.

Для сравнения эрудированно-интеллектуальный познает то, что «интересно» или «полезно». Настороженно-остореагирующий постигает мир через призму потенциального риска. Любые новые понятия или объекты в первую очередь категоризируются по степени угрозы. Отсюда и ассоциации у настороженно-остореагирующего имеют обычно негативный окрас. Например, при слове «собака» первой всплывает ассоциация «укус/болезнь», а не «друг/верность». Негативный окрас могут приобретать абсолютно нейтральные понятия. Например, «все финансовые инструменты – это мошенничество».

Механическая память настороженно-остореагирующего.

На работу мозга настороженно-остореагирующего влияют гормоны стресса (кортизол и адреналин), что делает память настороженно-остореагирующего довольно специфичной.

Его память гораздо лучше запечатлевает детали, несущие аффективный окрас. Мозг фиксируется на негативе. Это означает, что настороженно-остореагирующий гораздо точней, прочней (долговечней) и быстрее запоминает различные стимулы, связанные с опасностью. Механически запечатлеваются детали обстановки, лица, чьи-то быстрые движения, резкие звуки, сопутствующие испугу, даже если они не важны для дела.

В ситуации сильной тревоги способность к механическому запоминанию (зубрежке) и даже простому удержанию нейтральной информации (цифры, списки) резко падает. Оперативная память перегружается сканированием среды на предмет угроз. Иначе говоря, настороженно-остореагирующему не до запоминания, мозг выключен из этого процесса. Информация часто запоминается кусками. Из-за сужения сознания в момент страха человек может идеально помнить одну деталь (например, цвет куртки обидчика), но совершенно не помнить контекст или последовательность событий.

Высокая тревожность приводит к эффекту «заедания» (непроизвольному многократному воспроизведению пугающих образов (руминациям)), что механически закрепляет их в памяти гораздо сильнее, чем позитивный опыт.

Штудировать даже очень интересный материал настороженно-остореагирующий не любит. К зубрежке прибегает редко, при крайней необходимости (по работе, учебе). Учит мало. Знает обычно также крайне мало: по работе – оптимальный минимум; по учебе – материал, достаточный для удовлетворительной оценки.

Смысловая память независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый часто подключает разнообразные мнемотехники для запоминания какого-либо материала. Но лучше всего ему удастся усвоить любую информацию, если он пытается сам объяснить ее кому-либо. Тогда ему приходится продумывать ее по-настоящему, по-своему организовывать, вникнуть в детали, упростить до уровня персоны, которой все это доносится. Если независимо-трудолюбивый преподает, то сначала он разжевывает самому себе ту информацию, которую ему нужно донести до студентов, раскладывает по полочкам, проникает в суть, а затем много раз проговаривает ее студентам, играя ей как хороший музыкант и красиво манипулируя ей, как превосходный жонглер, и только тогда он откладывает ее в свои файлы долговременной памяти по-настоящему. Если же почитал о чем-либо накануне лекции и, никак не продумав информацию, употребил какие-то детали из прочитанного автоматически, то такая информация обычно не задерживается в памяти независимо-трудолюбивого, быстро вытесняется новыми данными, безвозвратно залегает под толщей знаний, которыми он ненасытно пичкает и пичкает свой мозг.

В общем, только неоднократно осмысливая какую-либо информацию, независимо-трудолюбивому удастся запомнить определенные факты основательно и надолго.

Механическая память независимо-трудолюбивого.

Обладает хорошей механической памятью. Обладая неплохой концентрацией внимания и феноменальной усидчивостью может усваивать большой объем информации механически. Ему сложно запоминать большие объемы информации быстро, после одного-двух прочтений. Иногда он пытается зазубрить материал. Он повторяет вслух и мысленно материал подолгу застревая на одном-двух предложениях, стараясь запомнить их фундаментально прочно, потом идет дальше. Он старается воспроизводить заучиваемый материал максимально точно, поэтому повторяет вновь и вновь, пока не начнет воспроизводить информацию максимально близко к заучиваемому тексту.

В общем, если независимо-трудолюбивому необходимо усвоить большое количество информации за небольшой промежуток времени, можно посоветовать ему, читая эту информацию сначала выделить все самое основное, суть, которую после вычитывать еще 2-3 раза, оставив дополнительное время на сложную терминологию, даты, имена, а их уже придется зубрить, заучивать, неоднократно повторяя в уме.

Смысловая память фундаментально-стеничного.

Мозг фундаментально-стеничного типа – это безжалостный архитектор, который физически не способен воспринимать хаос. Для него учеба – это не чтение, а ментальная хирургия, которую он называет «соприкосновением с информацией». Он потрошит текст: 1. Подчеркивает или выделяет маркером самое основное в тексте. 2. Может выделить двумя чертами или другим цветом даты, имена ключевые слова, которым, нужно будет уделить больше времени. 3. Может нарисовать таблицу и в нее выписать все самое необходимое, классифицировав все удобно для себя. 4. Может переработать информацию в определенные алгоритмы, где одни данные будут вытекать из других. 5. Если обрабатывает текст на оргтехнике (десктоп, ноутбук, планшет) – удаляет все лишнее, нумерует элементы, подлежащие запоминанию, выделяет разные по важности части текста разными шрифтами, цветами, значками.

Ему жизненно необходимо упростить вселенную до понятных схем, ему нужно, чтобы эти знания предстали перед ним в простейшем, доступнейшем, очень понятном для него виде, поэтому он замучает любого наставника лавиной вопросов – пока не упадет от усталости. Но истинное озарение придет к нему только в одиночестве, когда информация буквально прорастет внутрь его сознания. На этот апгрейд нужно время. Если времени нет, суперкомпьютер отключается и фундаментально-стеничный просто включает дотошную зубрежку.

Механическая память фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный тип личности обладает превосходной механической памятью. Он в первую очередь отличается своей фундаментальностью. Если он что-то делает, то делает это по-настоящему качественно. Для важных вещей он не пожалеет ни времени, ни сил. И, если ему необходимо усвоить какую-либо информацию, он это сделает фундаментально хорошо.

Чаще для освоения необходимых данных он использует зубрежку, штудирование, заучивание с бесчисленным количеством повторений материала, чем подключает память смысловую. Думается, у истоков учебно-воспитательного процесса церковных европейских школ, возникших после падения Античного мира и с переходом к следующей исторической вехе – средним векам были именно фундаментально-стеничные персоны.

В средневековой Европе сложились три основных типа церковных школ: монастырские, епископальные (кафедральные) и приходские. Основная цель всех типов школ состояла в подготовке духовенства. Методы обучения основывались на зазубривании и развитии механической памяти. Самым распространенным методом обучения был катехизический (вопросно-ответный), с помощью которого учитель вводил абстрактные знания, подлежащие обязатель-

ному запоминанию, не объясняя предмет или явление. Например, «Что такое луна? Ответы: Глаз ночи, раздаватель росы, пророк бурь,... Что такое осень? Ответ: Годичная житница» и т.д. Понятно, что при такой подаче материала возможным было только слепое, бездумное заучивание информации. Кстати, в школе царил суровая слепая дисциплина. Учитель не щадил своих учеников за ошибки. Жесткие телесные наказания были очень распространены и одобрялись церковью, которая считала природу человека греховной, а телесные наказания способствующими очищению и спасению души. Насколько это в фундаментально-стеничном духе! Они бы и сейчас были не против розог, трости, ремня и карцера. И это показывают опросы преподавателей западных колледжей и школ. Опрос 2008 года 6162 британских учителей, проведенный *Times Educational Supplement* установил, что каждый пятый учитель и 22% учителей в средних школах хотели бы вернуть практику использования трости в крайних случаях, а правительственное исследование показало, что многие британцы верят, что отмена телесных наказаний в школах стала значимым фактором, обусловившим заметное общее ухудшение поведения детей.

Удивительно, но далеко не самая лучшая кратковременная память фундаментально-стеничных натур сочетается с очень цепкой, иногда уникальной долговременной памятью. Они проносят через десятилетия память о таких мелочах из различных жизненных эпизодов. Фундаментально-стеничные персоны старших поколений сплошь и рядом предваряют свои воспоминания словами: «Дай Бог памяти, как сейчас помню...» А дальше что-то вроде: «Это было 22-го февраля, в 19.35. За окном шел сильный дождь, поэтому мы проводили вечер дома. И т.д.».

Они могут помнить большие отрывки стихотворений, какие-то формулы, исторические даты и события из школьной программы.

Буквально вчера я смотрел интервью фундаментально-стеничного Хабиба Нурмагомедова на подкасте у российского футболиста Федора Смолова. Хабиб просто шокирует объемом и остротой своей памяти. Он воспроизводит десятки имен звезд футбола, безупречно воспроизводит даты конкретных матчей, восстанавливает минуты, на которых были забиты голы в тех встречах, которые он смотрел в младших классах!

Смысловая память концентрированно-фундаментального.

Думается, смысловая память концентрированно-фундаментальной личности характеризуется не величиной хранилища данных, а структурированностью и избирательностью.

Основные свойства такой памяти:

1. *Иерархичность*. Информация хранится не хаотично. Она жестко привязана к ключевым ценностям или профессиональным концептам. Новые данные мгновенно встраиваются в существующую систему или отбрасываются, как ненужный материал.

2. *Смысловая компрессия* (фундаментальное отличие смысловой памяти концентрированно-фундаментального от семантической памяти фокусированно-усидчивого). Концентрированно-фундаментальная персона запоминает не слова или детали, как фокусированно-усидчивый, а «сгустки смыслов» (ядра). Это позволяет оперировать большими блоками информации с минимальными когнитивными затратами.

3. *Высокая избирательность*. Память концентрированно-фундаментального усиленно фильтрует поступающую информацию. Все, что не относится к текущей доминанте (главной цели), игнорируется. Это часто выглядит как «бытовая забывчивость», но на деле является защитой ресурса. В то время, пока голова концентрированно-фундаментального занята обдумыванием какой-либо проблемы, с ним лучше не обговаривать каких-то бытовых задач. Его мозг может просто не воспринять эту информацию (закупить по дороге домой какие-нибудь продукты, бытовые приборы и т.п.). Обычно концентрированно-фундаментальный просит переслать ему эту информацию в виде смс-сообщения, зная, что сейчас его мозг данную информацию просто не усвоит или не воспримет.

4. *Связь с эмоционально-волевой сферой.* Семантические связи в памяти удерживаются не за счет ассоциаций («что-то напомнило»), а за счет прагматики («зачем мне это нужно для дела»).

Механическая память концентрированно-фундаментального.

Механическая память концентрированно-фундаментального очень эффективна. Концентрированно-фундаментальный, изучая какой-либо материал, глубинно включается в поток усвояемой информации. Благодаря высокой концентрации, его сознание отсекает лишние шумы (внешние помехи). Воспринимаемая информация получается чистой, поэтому концентрированно-фундаментальный запоминает цифры, слова, движения с первого-второго раза и без искажений. Для того, чтобы знания перешли в автоматизм ему нужно небольшое количество повторений. В общем, заучивает все быстро.

Во время заучивания внешние раздражители игнорирует. Материал, который необходимо усвоить, для него в моменты учебы важнее. Устойчивость к помехам выше, чем у других типов личности.

Сознание концентрированно-фундаментального глубоко упорядоченно и структурированно. В этом с ним может конкурировать только фундаментально-стеничный. Он хорошо усваивает информацию, если она прекрасно структурирована (подана в виде таблицы, схемы, графика и т.п.). Основные, базовые знания так и располагаются в его голове (например, какой-либо царский род он может помнить в виде схемы, где стрелочки идут от предшественников к наследникам; или свойства какого-либо феномена могут запечатлеться в голове концентрированно-фундаментального в виде таблицы). В дальнейшем, заучивая что-либо, он как будто вписывает в уже имеющуюся таблицу или схему новое знание, или создает новую схему или таблицу. Таким образом, его механическая память имеет непосредственную связь с логикой. Она редко работает в «чистом» виде. Концентрированно-фундаментальный подсознательно находит структуру даже в хаотичном наборе данных, что превращает механическое зазубривание в более надежное логическое запоминание.

Смысловая память самоопределяющегося и требующего внимания .

Анатомия «удобных» воспоминаний».

Вы когда-нибудь замечали, как некоторые люди умудряются переписывать историю прямо на ваших глазах? Они искренне верят в собственную ложь, помнят ваши «грехи» тридцатилетней давности, но напрочь забывают свои вчерашние проступки. Это не просто плохой характер. Это феномен смысловой памяти требующего внимания и самоопределяющейся личности. Их мозг – это не жесткий диск с фактами, а высокобюджетная голливудская киностудия, где они одновременно и режиссеры, и главные звезды.

Вот 5 законов, по которым работает их удивительная память:

1. *Эгоцентрический фильтр.* Они помнят только себя. Вспышки памяти реагируют исключительно на триггеры личного триумфа или «смертельных» обид. Если событие не подчеркивает их величие или не доказывает, как жестоко с ними обошелся мир, мозг просто помечает этот файл как спам.

2. *Психологический ластик.* Неприятная правда стирается автоматически. Ошибки, скучные обязанности и факты, бьющие по самооценке, подвергаются жесткому вытеснению. Они не притворяются, что забыли свой провал, – их психика физически уничтожает это воспоминание, спасая хрупкое эго, т.е. самоопределяющиеся и требующие внимания искренне, совершенно реально очень быстро забывают то негативное, что может нанести непоправимый ущерб их эго.

3. *Фабрика ложных воспоминаний.* Сухие факты для них мертвы. Память таких людей соткана из кинематографичных сцен, которые со временем обрастают вымышленными, но очень эффектными деталями. Они настолько виртуозно домысливают прошлое в своем вооб-

ражении, что через год, а иногда и считанные месяцы искренне принимают собственные фантазии за чистую правду.

4. *Память на службе у контекста.* Прошлое пластично и меняется под текущую цель. Если сегодня им выгодно вызвать у вас жгучую жалость и чувство вины – память мгновенно достанет из архивов самые мрачные, трагичные фрагменты. Если нужно ослепить публику успехом – из тех же самых лет самоопределяющиеся и требующие внимания вспомнят только все самое лучшее.

5. *Эмоциональный клей.* Информация усваивается не через логические связи, а через чувства. Если материал не вызывает эмоционального отклика или не дает возможности выделиться, он практически не удерживается. Если книга, лекция или разговор не дают им возможности выделиться, цифры и смыслы, которые они пытаются усвоить, выветрятся из головы через секунду.

Когда самоопределяющийся и требующий внимания заучивают какой-либо материал, автоматически подключается их образная память. Сухую информацию их мозг может очень качественно расцвечивать. Например, нужно запомнить какое-то историческое событие, и в учебнике о нем всего пара предложений: произошло в таком-то году и случилось то и то. Например, в феврале 1917 года случилась стачка рабочих, которые захватили свое предприятие в Твери. В голове как самоопределяющегося, так и требующего внимания может появиться яркая картина передвигающихся по территории завода рабочих, громящих станки и нагромождающих баррикады. Их воображение может нарисовать трагичные картины, разбитые головы, душераздирающие вопли. В результате освоения материала самоопределяющийся и требующий внимания могут не запомнить даты события (у них вообще с памятью на цифры и даты очень плохо), а, описывая событие, они могут рассказать преподавателю много новых интересных подробностей, которые породило их воображение и перемешало с историческими фактами.

Механическая память самоопределяющегося и требующего внимания.

Механическая память самоопределяющегося и требующего внимания носит избирательный характер.

Самоопределяющийся и требующий внимания созданы для того, чтобы привлекать внимание окружающих. Требующие внимания им просто питаются. Самоопределяющиеся же пытаются лучше понять себя через чужие оценки. Им нужно гораздо более пристальное внимание, чем то, что ищут требующие внимания. Самоопределяющиеся готовы к тому, чтобы их постоянно исследовали окружающие (поэтому они совершенно спокойно участвуют в различных реалити-шоу). Они не любят просто внимание. То внимание, что ищут они, должно сопровождаться не простыми пустыми комплиментами, и банальными букетами цветов (это нужно требующим внимания). Самоопределяющимся нужно, чтобы окружающие оценивали их, раскрывали для них их новые стороны, грани, помогали им лучше понять себя. В этом радикальная разница между самоопределяющимся и требующим внимания. Требующий внимания будет привлекать его любыми путями, эпатировать публику – демонстративно вести себя, использовать провокационные, часто скандальные или табуированные темы для привлечения максимального внимания к себе. Самоопределяющемуся не нужна подпитка в качестве постоянного внимания, а значит, зачастую не нужен и эпатаж. Но, если о нем забывают, может и напомнить о себе и не всегда адекватно (устроить скандал или потасовку).

В общем, требующий внимания привлекает внимание любыми путями всю жизнь и готов на все, чтобы его поддерживать на максимальном уровне: эпатаж, демонстративность, яркость, создание максимально яркого впечатления. Поэтому и реагирует и запоминает он, в свою очередь, ту информацию, которая произвела сильное внешнее впечатление на него или затронула его чувства. Если она произвела такой эффект на него, значит она поразит, вызовет такой же мощный отклик и в сознании другого человека, которому он все это, в свою очередь, доне-

сет. Подсознательно именно эта установка («Если меня эта информация шокировала, тронула, впечатлила, то она произведет тот же эффект и на другого, прикует его внимание ко мне») и отпечатывается в его сознании информацию, что произвела на него неизгладимое впечатление.

Требующий внимания выдает еще один интересный феномен. Его психика просто виртуозно владеет такой психологической защитой, как вытеснение. Если информация неприятна, бьет по самооценке или выставляет его в невыгодном свете, то он искренне быстро забывает неудобные факты. Его психика просто мгновенно способна вытеснить или перестроить те воспоминания, где он выглядел неприглядно, недостойно, глупо. Требующий внимания либо забывает эту ситуацию, либо включает, так называемый, рефрейминг (метод изменения восприятия ситуации или проблемы за счет смены контекста или точки зрения). Например, требующий внимания попадает в ситуацию, когда он со своими одноклассниками или дворовыми друзьями натываются на компанию хулиганов. Требующий внимания вполне может сбежать, бросить своих товарищей в трудную минуту. Отбежав на безопасное расстояние и осознав, что поступил подло, он на первом этапе включает рефрейминг. «Я не испугался, а повел себя осторожно, а, значит мудро, как хитрый умный лис». После того, как установка поменялась, его психика начинает перестраивать воспоминания. И вот уже он думает, что не убежал, а побежал за помощью в ближайший полицейский участок, но потом, решив, что он не «стукач», а «реальный пацан», развернулся на полпути, взял в гараже битую и помчался выручать своих друзей. Ну и, разумеется, когда он вернулся, чтобы разнести нападавших, там уже никого не оказалось. Он может даже и правда, сходить в гараж за битой, чтобы, походить с ней по двору и всем друзьям и знакомым рассказать свою версию случившегося с той мыслью, что они потом подтвердят, что он сильно торопился на помощь к своим попавшим в беду товарищам. И вот, что самое интересное, при встрече с друзьями, которых бросил, он уже и правда будет искренне верить в придуманную им историю и его память перестроит все события и перевернет все факты до неузнаваемости. Он будет настолько убедителен в рассказе своей версии, что некоторые брошенные им товарищи, ему даже поверят. Кстати, почти наверняка, не поверят ему вечно скептически настроенные независимо-трудолюбивый и фундаментально-стеничный.

Вот, что нужно понять по-настоящему. Он невероятно убедителен в своих рассказах не потому, что он в них верит, а потому, что его психика сконструировала совершенно новые воспоминания и теперь они для него стали новой реальностью. Теперь он все помнит именно так, как вообразил себе.

Самоопределяющийся и требующий внимания могут феноменально точно помнить детали обстановки, одежды или комплименты, сказанные в их адрес много лет назад, при этом игнорируя существенные логические связи.

Плохо запоминают пространственно-временные соотношения. Например, если самоопределяющийся или требующий внимания долго передвигались до определенного объекта на транспорте, попав в пробку, а на другом объекте оказались гораздо быстрее, то в их памяти отложится знание, что второй объект находится гораздо ближе, не смотря на то, как долго они находились в автомобильном заторе, добираясь до первого объекта.

§2. Кратковременная и рабочая память или почему мы помним номер телефона ровно до момента его записи.

Ментальный тамбур: где рождаются и умирают наши мысли.

Вы когда-нибудь задумывались, почему код из СМС испаряется из головы ровно через секунду после того, как вы его ввели? Или почему, зайдя на кухню, вы замираете с немым вопросом: «Зачем я здесь?».

Дело не в рассеянности. Вы просто столкнулись с жесткими границами своей кратковременной памяти. Это не архив и не жесткий диск, а бурлящий перекресток, ментальный тамбур нашего мозга. Сюда одновременно стекаются два мощных потока информации: извне (через органы чувств и фильтры восприятия) и изнутри (когда долговременная память подбрасывает нам нужные факты или случайные воспоминания).

Кратковременная память – это самый дефицитный ресурс нашего сознания, и у нее есть две фатальные особенности:

1. *Микроскопический объем.* Она способна удержать лишь горсть элементов информации (слов, звуков) одновременно. Стоит добавить одну новую деталь – и предыдущая тут же падает в ментальную пропасть.

2. *Безжалостный таймер.* Время жизни мыслей здесь исчисляется секундами. Кратковременная память – это лишь временный буфер. Она держит информацию на плаву ровно столько, сколько нужно нашему мозгу, чтобы принять решение: стереть этот спам навсегда или выписать ему пропуск в вечность, отправив в долговременное хранилище.

Емкость кратковременной памяти. Количество информации, которое может сохранять кратковременная память в норме, как правило, включает 7 элементов, с погрешностью плюс-минус 2 элемента.

Длительность кратковременной памяти: количество времени сохранения в памяти информации до 30 секунд.

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди схватывают сложные идеи на лету, а другие спотыкаются на середине фразы и зависают, выдавая бесконечное «эээ...» или «как бы...»? Ответ кроется в скрытом поединке двух механизмов нашего мозга – кратковременной и рабочей памяти. От того, какой из них развит у нашего психотипа, зависит не просто умение запоминать, а наш реальный интеллект, скорость мышления и способность побеждать в спорах.

В чем же между ними принципиальная разница?

1. *Кратковременная память – это пассивный склад.* Ее единственная задача – удержать горсть песчинок. Например, записанный на клочке бумаги номер телефона, который испарится из головы через секунду после звонка. Она ничего не решает и не анализирует – она просто временно хранит спам.

1. *Рабочая память – это бурлящий верстак.* Это наше ментальное рабочее пространство. Она берет данные из кратковременной памяти и тут же пускает их в дело: крутит, сопоставляет, фильтрует и трансформирует ради решения живой задачи здесь и сейчас. Это чистый процесс, превращающий сухие факты в действие.

Анатомия секундной паузы: как мозг собирает мысли.

Идеальный пример работы этого «верстака» – живая речь. Когда человек говорит, внутри его головы активируется крошечный резервуар. За один микроцикл он способен удержать и связать воедино всего от 5 до 9 слов.

Как только этот лимит исчерпан, оратору нужна перезагрузка, чтобы сформировать следующую партию смыслов. Именно в этот момент рождаются те самые раздражающие маркеры зависания:

Звуки-паразиты: затяжные «ээээ» или «мммм».

Слова-выручалочки: «как бы», «ну-у-у», «это самое».

Многозначительные мостики: классическое «получается...».

У гениев общения и людей с мощнейшим интеллектом мозг работает на экстремальных оборотах. Они выдают безупречную, быструю и точную речь без единого мусорного слова. Но даже в их монологах искушенный слушатель заметит микроскопические, едва уловимые паузы – моменты, когда рабочая память молниеносно загружает на верстак новую порцию аргументов. Именно поэтому объем рабочей памяти напрямую определяет обучаемость человека, его логику и уровень IQ.

Как измерить силу своего разума?

Чтобы понять, каков реальный объем этого ресурса у разных психотипов, я использую четыре золотых психологических инструмента:

1. *Тест 10 слов А.Р. Лурии* – классическая проверка на истощаемость мозга и объем удержания.
2. *Запоминание 12 чисел* – стандартный замер цифровой вместимости.
3. *Тест кратковременной зрительной памяти на слова* – оценка того, как человек воспринимает текст глазами.
4. *Тест кратковременной памяти на образы* – маркер того, насколько развито наше визуальное мышление.

Кратковременная и рабочая память нефокусированно-энергичного.

Парадокс хаоса: почему вечные двигатели не умнее и не глупее остальных.

Странно, но люди-фейерверки, фонтанирующие идеями, берущиеся за сто дел одновременно, постоянно всех перебивающие и кажущиеся ходячими сгустками чистой энергии, кажутся либо гениями с феноменальной скоростью мышления, либо поверхностными глупцами, у которых в голове ничего не держится. Но правда вас удивит. Мой многолетний опыт изучения познавательных процессов этого психотипа доказывает поразительный факт. Сколько бы лет ни было такому человеку – будь то гиперактивный ребенок или суетливый взрослый – объемы его кратковременной и рабочей памяти абсолютно стандартны. Физиологически их «ментальный верстак» ничем не хуже и не лучше, чем у тихих аналитиков или хладнокровных прагматиков. Их мозг вмещает ровно те же 5–9 элементов, а секундный таймер работает с той же скоростью. Разница кроется не в мощности самого процессора, а в том, как безумно они им управляют.

Кратковременная и рабочая память эрудированно-интеллектуального.

Кратковременная память эрудированно-интеллектуальной личности в среднем ограничена классическим объемом: 7 ± 2 единиц информации (число Миллера).

Отличия рабочей памяти эрудированно-интеллектуального в скорости обработки. Они быстрее очищают рабочую память от неактуальной информации, что позволяет эффективнее переключаться между задачами. Также необходимо добавить, что психика эрудированно-интеллектуального устойчива к помехам. У людей с высоким когнитивным ресурсом выше способность игнорировать дистракторы или, другими словами, любые отвлекающие раздражители, мешающие концентрации, во время удержания данных в уме: посторонние звуки, движущиеся предметы, запахи.

Кратковременная и рабочая память чувственного.

Мои исследования кратковременной памяти чувственных личностей показали, что они в массе своей обладают увеличенным объемом кратковременной памяти. Чувственные воспринимают информацию более детально, поэтому в кратковременную память попадает не только

основной сигнал, но и сопутствующие детали (интонации, запахи, мимические микровыражения). Так, засчет внимания к деталям, объем кратковременной памяти чувственного потенциально выше. Если информация еще и окрашена эмоционально, то она фиксируется в памяти чувственного мгновенно и удерживается дольше, чем у личностей других типов. В спокойной обстановке чувственные демонстрируют высокую точность воспроизведения недавно полученных данных, часто замечая то, что другие упустили. Но при избытке внешних раздражителей (шум, яркий свет, спешка) кратковременная память «перегружается». Психика испытывает стресс. Когнитивные ресурсы уходят на обработку стресса. В таком состоянии чувственный показывает очень низкий уровень кратковременной памяти, демонстрируя сильную растерянность.

Кратковременная и рабочая память астеника.

Работа кратковременной и рабочей памяти у астеника имеет те же закономерности, что и работа его механической памяти. Обычно кратковременная память астеника мало эффективна, вследствие того, что его повышенная тревожность потребляет его когнитивные ресурсы. Все, что так или иначе свойственно астенику: навязчивые мысли, беспокойство и сканирование среды на наличие угроз занимает часть «места» в рабочей памяти. В итоге для решения текущих задач (запоминания цифр, имен, инструкций) остается меньше ресурсов. Астеник острее реагирует на внешние стимулы. Любой резкий звук или эмоциональный комментарий собеседника может полностью «вытеснить» информацию, которая находилась в кратковременной памяти за секунду до этого. Кратковременная память астеника быстрее и четче фиксирует стимулы, связанные с опасностью, критикой или неудачей. В этих случаях полезная, но эмоционально нейтральная информация (имя человека, необходимый адрес или простой телефон) забывается быстрее, так как мозг занят обработкой «тревожных сигналов».

Из-за высокой впечатлительности астеник может мгновенно вообразить детали события, которых не было, исходя из своих страхов. Это искажает данные еще на этапе их попадания в кратковременное хранилище.

Кратковременная и рабочая память гиперрационально-педантичного.

Кратковременная память гиперрационально-педантичной личности характеризуется детализированностью, избирательностью и повышенной точностью т.е. фиксирует мелочи (цифры, даты, точные формулировки), которые обычный человек игнорирует как «шум».

Информация в памяти мгновенно классифицируется. Это позволяет быстрее извлекать данные, пока они еще находятся в «оперативном» доступе.

Если в кратковременную память попадает информация, противоречащая уже имеющимся правилам или порядку, она может вызвать когнитивный диссонанс и затормозить обработку. В таком случае остальная информация, которую доносят гиперрационально-педантичному здесь и сейчас может «пройти стороной».

Гиперрационально-педантичные персоны склонны к многократному мысленному повторению данных, чтобы предотвратить их забывание или искажение при переходе в долговременную память.

Кратковременная и рабочая память настороженно-острореагирующего.

Кратковременная память настороженно-острореагирующего схожа с кратковременной памятью астеника и часто характеризуется снижением объема и эффективности, так как значительная часть когнитивных ресурсов тратится на обработку тревожных мыслей и мониторинг угроз.

Из-за повышенного уровня кортизола и эмоционального напряжения мозгу настороженно-острореагирующего требуется больше времени на выполнение простых задач запоминания и воспроизведения.

Существуют исследования, которые показывают, что тревожные настороженно-острореагирующие персоны могут лучше запоминать стимулы, связанные с угрозой, но при этом их общая способность удерживать нейтральную информацию снижается.

Кратковременная и рабочая память независимо-трудолюбивого.

Уровень кратковременной памяти независимо-трудолюбивых обычно средний или ниже среднего. За всю многолетнюю практику психологического консультирования мне не встретился ни один независимо-трудолюбивый с высоким уровнем кратковременной памяти. Обычно ему нужно много времени, чтобы усвоить материал. Он вникает, пытается разобраться в информации, которую нужно усвоить, организует ее, забивая в таблицы, схемы, выделяя все самое важное. Для запоминания ему нужно много времени, он слишком фундаментален. Его раздражает, когда он сильно ограничен во времени, чтобы разобраться в каком-либо материале и успеть усвоить его. Ему нужно понять по-настоящему, вникнуть глубоко. Поэтому он обычно не развивает кратковременную память. Она ему без надобности.

Особенности рабочей памяти независимо-трудолюбивого. Независимо-трудолюбивый не позволяет себе при официальном общении нестройную, неорганичную речь. Ему нравится говорить хорошо, его речь осознана.

Итак, с одной стороны независимо-трудолюбивый не позволяет себе слова-сорняки, ээээ, ммммм и т.п. и обычно его речь хорошо продуманна. С другой имеет среднюю кратковременную память. Отсюда, отличительными особенностями его речи будут:

1. Медлительность. Он обычно говорит медленно, тщательно подбирая слова. Например, Сталин никогда не отвечал сразу. Медленно закуривал трубку, формулируя ответ, и перед каждым последующим ответом делал глубокую затяжку, что давало время продумать ответ, делало его глубоким, взвешенным.

2. «Телеграфная речь». Средний объем кратковременной памяти позволяет ему удерживать немного слов «здесь и сейчас». И если независимо-трудолюбивый является политиком, лидером какого-либо общественного движения, членом какой-нибудь агитгруппы, он нередко использует в своих выступлениях, так называемую, телеграфную речь. Это высказывания, в которых остаются только наиболее значимые слова. Такую речь использовал В.В. Жириновский (лидер партии ЛДПР) во время любого публичного выступления: «Вот смотрите: пятница – мусульмане не работают, суббота – евреи не работают, воскресенье – православные не работают. В понедельник – революция»; «Я скажу, потом вы скажете, потом вас вынесут отсюда»; «Лучшее оружие – другая точка зрения!», «Жизнь человеку дана один раз, и прожить ее нужно в городе Сочи.»

Телеграфная речь независимо-трудолюбивого может включать очень сильные, актуальные и востребованные лозунги в свою речь. Лозунги В. И. Ленина: «Земля – крестьянам!», «Заводы, фабрики – рабочим!», «Мир – народам!», «Мир без аннексий и контрибуций!»

Кратковременная и рабочая память фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничные, как правило, показывают низкий уровень кратковременной памяти. Они очень медлительны, неповоротливы. Обыкновенно долго собираются с мыслями. Медленно соображают и очень медлительны в речи. Они очень медленно схватывают материал, который нужно запечатлеть здесь и сейчас. Возможно, мешает их структурированность, педантичность, чрезмерная конкретность. Если для проверки кратковременной памяти применять тест 10-ти слов А.Р. Лурии, то сразу бросается в глаза, что фундаментально-стеничные стараются запомнить не только перечисленные слова, но и порядок, в котором озвучивались слова, хотя такой задачи и не стоит, что перегружает их кратковременную память и не дает обычно уложиться в норму.

Кратковременная и рабочая память концентрированно-фундаментального.

Концентрированно-фундаментальный обычно хорошо собран, в фокусе. Отсюда его кратковременная (или рабочая память) отличается высокой эффективностью фильтрации. Его

сознание запечатлевает самое важное и основное из той информации, что он поглощает. Кратковременная память не перегружается посторонней информацией, что позволяет использовать доступный ресурс (обычно 5–9 единиц информации) максимально эффективно.

Превосходно собран на материале, который изучает. По этой причине Как будто начинает хуже слышать и чувствовать, когда читает. В общем, лучше отсеивает «когнитивный шум».

Если возникла отвлекающая ситуация (телефонный звонок, маленький ребенок криком напомнил о себе и т.п.), то концентрированно-фундаментальный очень быстро восстанавливается после прерывания, быстро вспоминает на чем остановился при прочтении книги или ее сюжет, быстро восстанавливает в памяти последнюю просмотренную сцену кинокартины, если смотрел художественный фильм. Для сравнения астеник и настороженно-остореагирующий тратят много времени, чтобы вспомнить о чем читали или что смотрели.

Кратковременная и рабочая память самоопределяющегося и требующего внимания.

Кратковременная память самоопределяющегося и требующего внимания соответствует основным критериям их механической памяти.

1. Они моментально запоминают детали, подчеркивающие их значимость, вызывающие восхищение окружения. Самоопределяющийся твердо запечатлевает любое слово, фразу о нем, запомнит даже звук или мимические реакции в его сторону (не пропустит ухмылку или восторженный взгляд).

Если вокруг нет «зрителей», свидетелей, любой публики, объем кратковременной памяти может снижаться из-за отсутствия основной мотивации самоопределяющегося и требующего внимания к демонстрации, привлечению внимания. Не будет обычного фокуса, собранности.

2. Негативная информация, критика или факты, выставяющие самоопределяющегося или требующего внимания в невыгодном свете, стираются из памяти почти мгновенно (включается психологическая защита – вытеснение).

ГЛАВА 2. Внимание или капризы селективности: у кого из психотипов кнопка «Концентрация» постоянно западает (концентрация, устойчивость, объем, распределение, переключаемость).

Представьте, что каждую секунду на ваш мозг обрушивается терабайт данных: шум улицы, блики света, рой случайных мыслей. Без надежного предохранителя эта лавина информации просто сожгла бы ваши нейроны. Этот предохранитель – *внимание*.

Оно работает как мощный луч фонаря в темной комнате или безжалостный спам-фильтр. Внимание мгновенно выхватывает из хаоса самое главное, безжалостно отсекая все лишнее (теория «узкого горлышка»).

В этой главе мы взломаем код управления этим ресурсом и разберем его главные настройки:

Концентрацию – силу нашего ментального фокуса.

Устойчивость – способность удерживать этот фокус продолжительно.

Объем – сколько элементов мы можем держать в уме одновременно.

Переключаемость и распределение – искусство жонглировать приоритетами на сверхскоростях.

Самое интересное: этот фильтр (внимание) работает у всех по-разному. Дальше мы детально разберем, как именно свойства внимания меняются в зависимости от вашего психотипа и почему одни люди генерируют гениальные идеи в абсолютном хаосе, а другим для работы нужна идеальная тишина.

Концентрация внимания.

Концентрация внимания – одно из свойств внимания. Концентрация показывает, насколько качественно человек может углубиться в какой-либо вид деятельности, процесс.

Знакомо чувство, когда проваливаешься в книгу с головой? Страницы летят одна за другой, а весь остальной мир – шум поезда, разговоры коллег, тиканье часов – просто перестает существовать. Это магия абсолютного фокуса. Но у этой медали есть и обратная, темная сторона. Стоит вам открыть скучный отчет или сложный учебник, как концентрация испаряется. Внимание становится слабым: вы начинаете отвлекаться на малейший шорох за спиной или на тень, случайно уловленную периферическим зрением. Мозг судорожно ищет любой повод, чтобы дезертировать. Как измерить эту неуловимую силу и заставить ее работать на вас? Годы я исследовал особенности фокуса у сотен своих студентов, бизнес-клиентов и профессиональных спортсменов. Из десятков громоздких психологических инструментов я отобрал «золотой стандарт» – шесть культовых экспресс-тестов, которые мгновенно вскрывают реальные возможности вашего разума:

Корректирующая проба Бурдона – тест на концентрацию и устойчивость внимания.

«Перепутанные линии» А. Рея – проверка концентрации внимания (того, насколько круто ваш мозг умеет распутывать сложные визуальные узлы).

Таблицы Шульте – легендарный тренажер спецслужб, расширяющий периферическое зрение.

Кольца Ландольта – снайперская проверка на точность и скорость обработки зрительных данных.

Тест Мюнстерберга – детектор, определяющий вашу способность выуживать скрытые смыслы из хаоса букв.

Тест Тулуз-Пьерона – маркер вашей ментальной надежности и устойчивости к перегрузкам.

Устойчивость внимания.

Устойчивость внимания – одно из свойств внимания. Это протяженность сосредоточения внимания во времени или насколько долго человек может быть сосредоточен на каком-нибудь виде деятельности.

Для проверки устойчивости внимания хорошо подходят следующие методики: корректурная проба Бурдона, кольца Ландольта, таблица Шульте, методика «Перепутанные линии» А. Рея, модифицированный К. Платоновым и компьютеризированные онлайн тесты Робертсона, Мэнли и Андраде, тест Тулуз-Пьерона.

Объем внимания.

Объем внимания – это количество определенных объектов, которые охватываются вниманием одновременно, здесь и сейчас. Например, вас с закрытыми глазами подвели к какой-нибудь картине. Если вы откроете глаза буквально на доли секунды (0,1 секунды), а потом закроете их, то перед глазами останется зрительный отпечаток увиденного (перцепт). Все детали, которые вы сможете воспроизвести безошибочно, и покажут ваш объем внимания. Если это портрет, то такими деталями будут: цвет глаз, густая длинная или редкая короткая борода, очки или пенсне и т.д. Объем внимания ребенка 2 – 5, а взрослого 4 – 6 предметов. Для измерения внимания я обычно использую таблицу «Крестики».

Здесь, на полях этой книги, я публикую впервые мой диагностический опыт того объема внимания, что выдают в среднем респонденты различных возрастов (я до сих пор не нашел определенного исследования, которое содержало бы соответствующие данные). Итак, мое исследование дает следующие показатели: для детей младшего дошкольного возраста (3-4 года) норма объема внимания – 2 элемента, среднего дошкольного возраста (4-5 лет) – 2-3 элемента, старшего (5-6 лет) – 3 элемента, подготовительной группы (6-7 лет) – 3-4 элемента, первой половины младшего школьного возраста (первые два класса начальной школы: 7-9 лет) – 3-4 элемента, второй половины младшего школьного возраста (3-4 классы: 9-11, 12 лет) – 4 элемента, первой половины подросткового возраста (12/13 – 15 лет) – 4-5 элементов, второй половины подросткового возраста (15 – 19 лет) – 5 элементов, юношеского и далее (19/20 +) – 6 элементов. Когнитивные особенности людей поздней зрелости 65 + (по возрастной периодизации Э. Эриксона) и, так называемых, долгожителей я не изучал. Существуют данные западных авторов, что познавательные процессы людей поздней зрелости стремительно ухудшаются.

Переключаемость внимания.

Переключаемость внимания – это осознанное и целенаправленное, обусловленное постановкой новой цели, изменение сосредоточенности сознания с одного предмета на другой.

Существует деление на завершенное и незавершенное переключение внимания. При незавершенном, после переключения на новую деятельность, периодически происходит возврат к предыдущей деятельности. Например, между супругами произошла ссора. И вот оба истощенные разошлись по разным комнатам, каждый занялся каким-то делом, чтобы отвлечься. Он читает книгу, она села за компьютер и пытается разобраться в финансовой отчетности за прошедший месяц, но оба, после прочтения первой страницы, видят, что ничего не понимают из прочитанного. В их сознании продолжается ссора и изобретение все новых аргументов в защиту своей позиции. И вот он возвращается в начало страницы, которую уже прочел, а она снова пытается вчитаться в отчетную документацию своего предприятия.

Для измерения переключаемости внимания я обычно использую стандартные и проверенные временем методики: «Красно-черная таблица» Горбова, и тест по методике «Числовой квадрат».

Распределение внимания.

Распределение внимания – это когнитивная способность человека одновременно удерживать в сознании несколько разнородных объектов или параллельно выполнять два и более действия. Когда говорим о распределении внимания, нужно вспомнить о, так называемой, модальности. Такой познавательный процесс, как ощущения можно разделить по модальности (видам анализаторов) на зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные, вкусовые. Распределение внимания – это, грубо говоря, сосредоточение на двух и более делах одновременно. Осуществлять одновременное удерживание во внимании двух разных объектов возможно, если объекты относятся к разным модальностям. То есть, слушать одновременно 2-ух, 3-ех говорящих человек и качественно усвоить информацию, которую они доносят практически не возможно, но, если у вас это получается, совершенно четко можно сказать, что у вас прекрасно развито переключаемость внимания, а не распределение. Вы быстро переключаетесь то на одного, то на другого собеседника, успевая улавливать суть той информации, что они доносят. Качественно сосредоточиться на 2-ух, 3-ех делах одновременно можно, только если задействованы разные модальности. Например, можно одновременно рассматривать картину и слушать музыку; читать и жевать бутерброд; рассматривать красивый букет цветов и наслаждаться его запахом.

Концентрация внимания нефокусированно-энергичного.

Мои исследования показали, что нефокусированно-энергичный может собраться и оставаться достаточно концентрированным только на очень короткий промежуток времени. Его кипучая энергия начинает разрывать его изнутри, если он хотя бы ненадолго прикован к одному месту, его руки и ноги как будто дергает за ниточки какой-то невидимый кукловод. Нефокусированно-энергичный крайне не усидчив. И только совсем ненадолго он способен углубиться в какой-то процесс. Очень скоро нечто изнутри начнет клокотать, подзуживать, возбуждать его нервную систему. И вот уже он захлопнул книгу, или оторвался от ноутбука, вскочил из за стола и побежал в сторону кухни сделать себе бутерброд, разогреть чай. По пути на кухню погладил кота, передвинул пару коробок, которые никак доходят руки разобрать после переезда, выбрал из груды немытой посуды кружку почище, быстро сполоснул ее, вышел в телефоне на ютуб-канал, чтобы включить какой-нибудь новостной канал или музыку (он патологически не переносит тишину). Хорошо, если он вернется к чтению минут через 30-40.

Мои исследования показывают плохой уровень концентрации внимания нефокусированно-энергичного.

Устойчивость внимания нефокусированно-энергичного.

Эти сведения взяты из моей статьи «Доминантные психические явления и поведенческие особенности в основе оригинальной типологии личности»: «Мои исследования устойчивости внимания в группе нефокусированно-энергичных личностей показали следующие результаты. Корректирующая проба Бурдона в модификации П.А. Рудика показала неудовлетворительный, и та же проба Бурдона в обработке результатов по Т.А. Кирдяшкиной продемонстрировала низкий уровень устойчивости внимания».5

С детства нефокусированно-энергичный отличается повышенной отвлекаемостью. Его неумная энергия не оставляет его в покое ни на минуту, где бы он не находился. В школе он постоянно болтает с соседом по парте. Заставить прислушаться, хоть ненадолго, его может только крик учителя. Он просто не в состоянии спокойно слушать или, точнее, не может сосредоточить свое внимание хотя бы на минимальный срок. Ему даже усидеть на одном месте очень тяжело. Такое ощущение, что он сидит на тысяче иголок. Он перекидывается записками с несколькими учениками сразу, обязательно несколько раз толкнет девочку за передней пар-

⁵ Чаплин, А.В. Доминантные психические явления и поведенческие особенности в основе оригинальной типологии личности // Педагогический научный журнал. – 2025, Т.8., №2, С. 194.

той, дернет ее за волосы или край одежды, и все это во время контрольной работы, где важно собраться, чтобы не получить плохую оценку.

На заре моей педагогической карьеры, когда я преподавал в школе историю, то задействовал в младших классах (5 и 6-ой) любой наглядный материал – рисовал и вписывал в рисунок даты. Прикреплял к доске какие-то уже готовые схемы, чертежи, зарисовки сменяющих друг друга исторических событий и просил дать им названия (например, битва на Чудском озере). Затем я стирал с доски дату и название, располагавшиеся под рисунком, зарисовывал следующее событие и подписывал так же, как и предыдущее. Так, на доске появлялось несколько рисунков, которые поочередно возникали и тут же подписывались названием и датой, но название дата вскоре стиралась, а рисунок оставался. После того, как на доске так накапливалось 8-10 рисунков, я просил учеников восстановить даты и названия под ними. Самых непоседливых нефокусированно-энергичных я пересаживал поближе к доске и постоянно нахваливал их память и художественные способности (иногда просил их зарисовывать схемы или рисунки исторических событий на доске самостоятельно). В конце урока я просил некоторых из них восстановить большой рисунок и все надписи к нему, мотивируя их тем, что при очень точном воспроизведении они получат плюсы, которые накапливаются и превращаются в положительные оценки. Только так мне и удавалось хоть на какое-то время завладеть их вниманием. Но даже при таком подходе устойчивость их внимания оставалась очень низкой. Подолгу сосредоточиться на каком-либо материале они не могли. Хотя и воспроизводили в конце урока материал не сильно хуже других учеников. Показывали неплохую зрительную память при воспроизведении, но плохое механическое запоминание. Например, когда я наглядно показывал какие-нибудь сражения: на доске разворачивались бесконечные баталии, с передвижением фигурок на магнитах, постоянное расширение и разделение территорий каких-нибудь стран, нефокусированно-энергичный ученик хорошо запоминал как я передвигал черные или белые фишки, демонстрировавшие чьи-то войска и большую букву того же цвета, что и фишки (это была заглавная буква обороняющегося государства или государства-агрессора), но он, зачастую, не мог вспомнить название этих государств по этой заглавной букве (хотя я и повторял наименование государства многократно и нередко просил повторить его некоторых нефокусированно-энергичных учеников в течении урока).

Еще хуже сосредоточиться надолго на каких-либо действиях, работе, познавательных процессах удастся взрослому нефокусированно-энергичному. Когда он читает неинтересную учебную или профессиональную литературу, то вечно прерывается на походы к холодильнику, ответы на сообщения в соцсетях. И после каждой страницы тяжело вздыхает и устраивает небольшой перерыв. Если конспектирует какой-либо материал, то редко делает это вдумчиво, чаще под музыку или вообще одновременно с просмотром какого-нибудь интересного фильма. Если работа конвейерна и нужно сосредоточиться на однообразных монотонных действиях, то здесь нефокусированно-энергичный мало эффективен, в силу слабой устойчивости его внимания. Он будет допускать постоянные ошибки. Например, я только однажды доверил нефокусированно-энергичной студентке заполнять зачетки, потому что у нее был очень хороший почерк. Уже с четвертой зачетки она, то информацию вписывала не в ту графу, то дату путала, то не ту оценку ставила, и при этом без умолку комментировала происходящее вокруг, постоянно спрашивала меня о чем-то и, как только я открывал рот для ответа, начинала отвечать на свой вопрос сама, а, закончив, шутила о том, что бесконечно болтает, и тут же начинала тот же круг: вопрос о чем-либо, самостоятельный ответ, шутка.

Нефокусированно-энергичному не желательно поверять конвейерную работу. Где-то криво лейбл наклеит, а какое-то изделие и вообще пропустит и оставит без наклейки. Да он и сам долго на такой работе не выдержит. Для него – это каторжный труд.

Объем внимания нефокусированно-энергичного.

Через мои руки прошли сотни людей: от топ-менеджеров крупных компаний до студентов и случайных клиентов на личных консультациях. Проводя диагностику их психики, я из года в год скрупулезно замеряю параметры мышления, памяти и восприятия. Особый интерес всегда вызывали нефокусированно-энергичные персоны – те самые вечные двигатели, которые одновременно находятся везде и нигде. Логично было бы предположить, что их хаотичная, бьющая ключом энергия как-то влияет на способность удерживать информацию. Но реальные цифры и факты разбивают эти стереотипы.

Наблюдая за ними на всех возрастных этапах: от импульсивной юности до глубокой зрелости, я пришел к поразительному выводу. Объем их внимания не имеет абсолютно никаких уникальных аномалий. Он не больше и не меньше, не лучше и не хуже, чем у представителей любых других психотипов. Их мозг вмещает ровно столько же единиц информации, сколько и мозг самого хладнокровного и системного человека на планете.

Переключаемость внимания нефокусированно-энергичного.

У нефокусированно-энергичного очень хороший уровень переключаемости внимания. В этом свойстве внимания нефокусированно-энергичный безусловный лидер в соревновании с другими типами личности.

Он очень быстро переключается с одного дела на другое. Причем, переключается очень качественно, совершенно забывая о предыдущем деле. Правда, на долго его не хватает. Так и бежит от одного дела к другому, не задерживаясь на каком-нибудь из них подолгу. Он обычно всегда занят несколькими делами сразу. Ему нравится режим многозадачности. Он не создан для глубокой детальной неспешной и очень продолжительной проработки определенного материала.

А.П. Егидес называет нефокусированно-энергичного (гипертима) «вечным двигателем», но по словам автора: «в отличие от неустойчивости паранойяльного (с приводными ремнями), неустойчивость гипертима бесцельна. Это вечное броуновское движение»⁶. «Причина этой сумбурности в том, что он моментально переключается на другие дела. Он бросает одно и берется за другое, если взор случайно переместился. Гипертип мгновенно переключается, бросает предыдущее дело и не приводит в порядок те вещи, которыми занимался раньше»⁷.

Именно поэтому у нефокусированно-энергичного работает правило «с глаз долой, из сердца вон». Он очень быстро забывает данные им обещания. Забывает людей, с которыми очень тепло общался. Его чувства быстро остывают, как только он переключается на другой объект воздыханий.

Распределение внимания нефокусированно-энергичного.

Определенно, распределение внимания у нефокусированно-энергичного имеет хороший уровень, обычно сравнительно более качественный, чем у людей других типов личности. Нефокусированно-энергичный не любит высокой концентрации на чем-нибудь одном. Ему нравится рассеивать свое внимание. В студенческие годы он делает конспекты под музыку. Убирает комнату и одновременно гладит одежду с включенным телевизором. Может и читать, гуляя по волнам радио одновременно. Нефокусированно-энергичному даже нравится делать одновременно несколько дел. Делать что-то одно ему скучно. Качество работы при таком распылении сильно снижается, но он свое внимание распределяет гораздо качественней любого другого типа личности. Нефокусированно-энергичный, включившись в многозадачную деятельность, где нужно отвечать на звонки, что-то писать и одновременно отслеживать какие-то сообщения будет наиболее эффективен. Он просто создан для процесса многозадачности.

Внимание эрудированно-интеллектуального.

Концентрация внимания эрудированно-интеллектуального.

⁶ Егидес А.П. Как научиться разбираться в людях. М.: изд-во АСТ Пресс, 2002. – С. 155.

⁷ Егидес А.П. Как научиться разбираться в людях. М.: изд-во АСТ Пресс, 2002. – С. 115.

Мои исследования выявили довольно высокий уровень концентрации внимания эрудированно-интеллектуального типа личности.

Эрудированно-интеллектуальный способен углубиться в чтение настолько, что он как будто выпадает из реального мира, перемещается в книжную реальность.

Нэнси Мак-Вильямс (известный современный американский практикующий психолог, психоаналитик), описывая такую психологическую защиту, как изоляция, говорит, что она зарождается еще в грудничковом возрасте. Когда младенец испытывает дискомфорт (хочет есть, мерзнет или ему слишком жарко), он сигнализирует об этом (крик, плач). Но, если нет никакой реакции со стороны, он может изолироваться от неустранимой проблемы – просто уснуть.

С возрастом человек изолируется, погружаясь в девайсы, мир книги, кино, отключая свою психику от объективной реальности. Иногда ребенок, подросток настолько проваливается в мир компьютерных игр, что, когда взрослый выхватывает из его рук телефон или планшет, он может устроить настоящую истерику, настолько ему не хочется возвращаться в реальный серый мир забот, ответственности, однообразия. Уход в другой мир – это психологическая защита от невротизирующей действительности – изоляция.

Наиболее подвержены изоляции эрудированно-интеллектуальный, настороженно-остро реагирующий и чувственный типы личности. Эрудированно-интеллектуальный временами или уходит в себя, фокусируясь на собственном мире мыслей, или погружается в мир книги, компьютерной игры, кино. Сидя за книгой, он может на время оглохнуть и ослепнуть, перестать хоть как-то воспринимать реальный мир. В общем, его концентрация может быть феноменально глубокой, когда он включен в захватывающий его существо процесс.

Устойчивость внимания эрудированно-интеллектуального.

Мои исследования устойчивости внимания в группе эрудированно-интеллектуальных личностей показали следующие результаты. Корректирующая проба Бурдона показала отличный, и тот же тест Бурдона в обработке результатов по Т.А. Кирдяшкиной продемонстрировал очень высокий уровень устойчивости внимания⁸.

Эрудированно-интеллектуальный может фокусироваться на деле часами, совершенно забывая о пище и воде. Он уносится в мир книги, статьи, собственных мыслей или переключается на какой-нибудь процесс (например, если занимается ручной работой) всецело, без остатка, не замечая ничего вокруг. Вчера вечером я отдыхал под просмотр антиутопического триллера «Гаттака». По сценарию фильма в недалеком будущем начинает господствовать наука генетика. Ученые «выводят» и заселяют планету генетически модифицированными людьми. Все генетические дефекты и их потенциальные последствия легко расшифровываются. Врач предлагает будущим родителям еще до родов на выбор самые удачные комбинации их генов, чтобы завести ребенка. Люди делятся на два социальных класса – «годных» (*Valid*) и «негодных» (*In-valid*). Генетически модифицированные (годные) получают по жизни все преференции – все самые лучшие должности, рабочие места. Герой фильма принадлежит к классу негодных и все, что его ждет в будущем – это работа в качестве обслуживающего персонала. Он всю жизнь соперничает с братом, который в свое время стал продуктом генной инженерии. И вот однажды в их очередном противостоянии (они плавали, заплывая так далеко, пока один из них не сдавался) побеждает герой фильма, который всегда оказывается слабей и был только вторым. Когда брат спросил его:

– Как у тебя это получается?

Он ответил:

– Я никогда не оставляю сил на обратный путь.

⁸ Чаплин, А.В. Доминантные психические явления и поведенческие особенности в основе оригинальной типологии личности // Педагогический научный журнал. – 2025, Т.8., №2. – С. 194.

Это я и называю чистым поведением эрудированно-интеллектуального. Важный для него или очень интересный процесс нередко захватывает его тотально. Он уходит в этот процесс с головой, забывая обо всем вокруг, не оставляя сил больше ни на что, кроме того действия, что выполняет, т.е., метафорично высказываясь, «не оставляя сил на обратный путь». Эрудированно-интеллектуальный настолько тотален в интеллектуальном процессе, что я некогда именывал его тип личности фокусированно-интеллектуальным. Включившись в процесс, он показывает фантастическую устойчивость внимания, очень долгий фокус на интересном для него процессе. Ничто не способно отвлечь его от действия долгое время.

Объем внимания эрудированно-интеллектуального.

Эрудированно-интеллектуальные обычно показывают довольно развитой объем внимания, выше и гораздо выше среднего уровня. Видимо, это напрямую связано с их аналитическим складом ума. Их аналитическое мышление, привыкшее раскладывать все до неделимых единиц, говорит им о важности любой мелочи в деле, поэтому все эти мелочи и бросаются им в глаза не в последнюю очередь. Талант эрудированно-интеллектуального сыщика именно в умении видеть важное в мелочах и умение эти мелочи рассмотреть. Шерлок Холмс красиво говорил: «Вы смотрите, но вы не наблюдаете» (его внимание могли привлечь пепел от сигарет, грязь на ботинках). Эрудированно-интеллектуальный Эркюль Пуаро примечал разные мелочи: неправильный или неаккуратный узел галстука, нарушенную симметрию обстановки (передвинутая ваза), что давало ему преимущество в расследовании любого дела. Привычка видеть мелочи, видеть гораздо объемней, чем другие делает объем внимания эрудированно-интеллектуального особенным, высокоуровневым.

Переключаемость внимания эрудированно-интеллектуального.

Обычно неуютно чувствует себя в режиме многозадачности. Это его раздвигает, держит в напряжении, невротизирует. Психика эрудированно-интеллектуального довольно инертна. Он не может быстро переключаться с одного вида деятельности на другой. Все делает медленно, вразвалочку. В среднем отличается низким уровнем переключаемости внимания.

Распределение внимания эрудированно-интеллектуального.

Эрудированно-интеллектуальные обычно показывают средний и ниже среднего уровни распределения внимания.

Внимание чувственного типа личности.

Концентрация внимания чувственного.

Мои исследования выявляют средний уровень концентрации внимания чувственного типа личности. Чувственный тип личности – это идеальный маскировщик. На первый взгляд они кажутся образцом стабильности: прилежно учатся, вовремя сдают проекты и виртуозно расставляют приоритеты. Это те самые «крепкие середнячки», на которых держится любой бизнес. В школе домашние задания выполняет более или менее регулярно. В учебе стабилен. В колледже и институте также учится системно. К учебным предметам подходит по приоритетному принципу. Предметам, которые считает наиболее важными, уделяет больше времени. Но за этой системностью скрывается опасный секрет. Их истинная натура ленива, а фокус внимания – хрупок. В любой момент идеальный механизм может дать сбой. И тогда внешне успешный человек проваливается в эмоциональную бездну: могут наступать периоды, когда чувственный становится совершенно безвольным, субдепрессия полностью парализует волю, оставляя силы только на выживание.

Устойчивость внимания чувственного.

Исследования показали средний и ниже среднего уровни устойчивости внимания по корректурной пробе Бурдона, и тот же тест Бурдона в обработке результатов по Т.А. Кирдяшкиной продемонстрировал низкий уровень устойчивости внимания чувственной личности.

Думается, чувственная личность показывает низкий уровень устойчивости внимания по следующим причинам:

1. *Сильная отвлекаемость.* Нервная система чувственного имеет высокую чувствительность. Он замечает слишком много фоновых стимулов, раздражителей. Ему даже нормально сосредоточиться на чтении довольно сложно. Отвлекает даже небольшое движение или какие-нибудь предметы, улавливаемые периферийным зрением. Чувственного отвлекает тихий шум, свет, запахи, эмоции окружающих. Эти раздражители оттягивают внимание от основной задачи.

2. *Быстрая психическая истощаемость.* Логика быстрого истощения психики чувственного кроется опять же в чувствительности его нервной системы. Он постоянно отвлекается на посторонние стимулы, раздражители, когда есть необходимость сосредоточиться на какой-то определенной задаче, например, качественно усвоить, проштудировать какую-нибудь информацию. Процесс фильтрации лишней информации, приходящей с внешними раздражителями (звуки музыки за стеной, капающий кран, урчащий от голода живот и т.п.) требует огромных энергозатрат. Как только наступает психическое истощение, фокус внимания рассыпается.

3. *Повышенная тревожность чувственного.* Чувственный остро реагирует на любые колебания в эмоциональной сфере. Любые внутренние переживания делают невозможными длительную концентрацию на каком-либо внешнем деле. В общем, если чувственный тревожится за что-нибудь, уровень его концентрации и устойчивости внимания сильно падают.

Я замечал, что некоторые чувственные студенты или коллеги по научному цеху создают себе определенные условия для качественной работы с информацией. Вставляют в ушные раковины беруши, приглушают свет в кабинете, выключают приборы, издающие любой звук, плотно закрывают окна и т.п. Однажды я провел диагностику устойчивости внимания группы чувственных студентов в оптимальных для них условиях тишины, покоя, приглушенного освещения и т.д. Они выдали результаты, близкие к самым высоким по имеющейся у меня базе данных, собранных за 7 лет диагностики всех описываемых в данной книге типов личности!

Объем внимания чувственного.

Мои исследования показывают средний объем внимания чувственной личности, не лучше и не хуже объема внимания личностей с другими типологическими особенностями.

Переключаемость внимания чувственного.

Переключаемость внимания чувственного можно описать совершенно аналогично описанию переключаемости эрудированно-интеллектуального. Обычно чувственные показывают средний и ниже среднего уровни переключаемости внимания. Психика чувственного инертна. Он не может быстро переключаться с одного вида деятельности на другой.

Распределение внимания чувственного.

Обычно чувственные показывают средний и ниже среднего уровни распределения внимания.

Внимание астеника.

Концентрация внимания астеника.

Мои исследования показали средний уровень концентрации внимания астеничной личности. И чаще всего астеники показывают нижний порог среднего уровня концентрации. Т.е. они едва дотягивают до этого уровня.

Если вспомнить учение И.П. Павлова о типах нервной системы, то можно смело отнести нервную систему астеника к так называемой слабой НС (невысокая работоспособность, быстрое истощение, чувствительность к перегрузкам). Астеник – спринтер. Он может собраться для рывка, но не способен к длительной работе. На короткой дистанции показывает среднюю концентрацию внимания, но и то лишь ее нижний порог.

Устойчивость внимания астеника.

Мои исследования астеничного типа личности показали средний уровень устойчивости внимания по корректурной пробе Бурдона, и тот же тест Бурдона в обработке результатов по Т.А. Кирдяшкиной продемонстрировал низкий уровень устойчивости внимания.

Астеники чрезвычайно тревожны, беспокойны. Они не могут на долгое время отключать свою тревожность, негативизм, надуманность. Их природная осторожность и настороженность не дает им подолгу сосредотачиваться на каком-либо мыслительном или эмоциональном процессе. Они не созданы для любой продолжительной деятельности когнитивного характера, продолжительной физической активности. Астеники быстро утомляются. Их фокус на любом процессе быстро падает, внимание истощается. Обычно они показывают хорошую сосредоточенность в начале, среднюю в середине и совсем плохую в конце работы. Поэтому, работая с детьми младшего школьного возраста и подростками астеничного склада, я всегда рекомендовал им правильно распределять силы для учебной работы. Например, домашнее задание начинать с выполнения упражнений по самым сложным для учащегося предметам, а на конец подготовки выносить предметы, не представляющие сложности, и проделывать работу механического характера: переписывание текстов, оформление рефератов и т.п.

Объем внимания астеника.

Астеник живет в режиме непрерывной внутренней тревоги. Его мозг напоминает компьютер, на котором одновременно запущены сотни тяжелых программ. Эта скрытая фоновая паника сжигает тонны энергии и держит тело в постоянном, изнуряющем напряжении. Психика просто не успевает расслабиться. Цена этой вечной мобилизации огромна: объем внимания астеника падает до критического минимума. Он физически не способен удерживать в голове много вещей одновременно, потому что весь его ресурс уходит на борьбу с невидимой угрозой.

Распределение внимания астеника.

Астеник слишком тревожен, находится в постоянном напряжении для того, чтобы качественно делать 2-3 дела сразу. Обычно такое свойство внимания как распределение у этого типа личности развит слабо.

Внимание гиперрационально-педантичного.

Концентрация внимания гиперрационально-педантичного.

Тестирование группы гиперрационально-педантичных дало высокие показатели концентрации внимания.

Гиперрационально-педантичный ребенок формируется обычно гиперрационально-педантичным, фундаментально-стеничным или астеничным родителем. Такие родители воспитанием занимаются серьезно. Ведут своих детей, заставляют учиться и учиться много и по-настоящему. Поэтому гиперрационально-педантичный со школьной парты приучен усердно работать за учебной литературой. С возрастом ничего не меняется. Он все так же корпит, но только литература меняется с учебной на профессиональную. Таким образом, с детских лет у гиперрационально-педантичного формируется и тренируется высокая концентрация и глубокое погружение в изучаемый предмет.

Устойчивость внимания гиперрационально-педантичного.

Изначально в моей классификации гиперрационально-педантичный имел другое наименование – фокусированно-усидчивый, потому что тесты выявили очень высокие показатели концентрации и устойчивости внимания этого типа личности. С ранних лет он находится под пристальным вниманием родителей. На него взваливается непосильный груз высокого уровня притязаний и надежд его родителей. Все, нереализованное ими самими, он, в их понимании, должен реализовать. Он нередко начинает работать еще до рождения. Мать слушает правильную музыку, ест правильную пищу, выбирает правильный фон, чтобы родился здоровый, сильный ребенок, на которого будет возложено огромное количество тяжелых задач. С самого детства его окружают развивающие игры, репетиторы, тьюторы, тренера. Даже по вечерам родители не оставляют его, помогают разбираться в сложных цифрах, иностранных словах, а позже концепциях различных авторов, музыкальных направлениях и особенностях художественного искусства определенного автора. В школе родительское давление только усилива-

ется. В ребенка вкладывается огромное количество информации, он очень много времени проводит в спортзале.

На любом возрастном этапе до совершеннолетия, фокусированно-усидчивый гиперрационально-педантичный практически не сталкивается с возрастными кризисами. Он просто голову для этого не успевает поднять. Он постоянно реализует чью-то программу: отца, матери, деда и т.п.

У гиперрационально-педантичного редко возникают возможности отвлечься, перевести фокус внимания с очередной цели, которую ставит перед ним тот значимый взрослый, что реализует свои амбиции через него. Так годами куется фантастическая усидчивость, а другими словами устойчивость внимания гиперрационально-педантичного, который может часами изнурять себя умственным трудом, может за весь день только пару раз оторваться от учебной литературы, а, когда начинает трудовую деятельность, много времени уделяет чтению профессиональной литературы.

Объем внимания гиперрационально-педантичного.

Тестирование гиперрационально-педантичных показали высокий уровень объема внимания этого типа личности.

На мой взгляд большой объем внимания – это изначально встроенная в психику гиперрационально-педантичного функция. Как устроена его психика? Он постоянно сбивается на мелочи. Подмечает любую небрежность в быту. Любая мелочь бросается ему в глаза. Его психика – идеальный сканер, моментально подмечающий все лишнее, нарушающее идеальный порядок снаружи, а, значит, внутреннюю гармонию гиперрационально-педантичного – сканер, выхватывающий большое количество мелочей с одновременным анализом: «Что здесь является лишним?»

Переключаемость внимания гиперрационально-педантичного.

У гиперрационально-педантичного переключаемость внимания крайне низкая, затрудненная и ригидная. В психологии это считается одной из главных особенностей его нервной системы. Попробуйте его заставить бросить отчет на середине ради «срочного созвона», и вы увидите, как трещит по швам его идеальный мир.

В психологии гиперрационально-педантичный тип личности – это тяжеловес с броневой, но абсолютно неповоротливым вниманием. Его психика работает как тяжелый поезд: долго разгоняется, идет строго по рельсам и не умеет резко сворачивать в сторону.

Вот как устроено это тотальное «погружение»:

Капкан детализации: гиперрационально-педантичный не просто работает, он «застревает» в задаче. Мир вокруг может рушиться, но пока последняя запятая не встанет на место, он не сдвинется.

Инерционный шок. Попытка переключить его на другое дело вызывает внутренний бунт. Смена курса для него – это стресс, требующий колоссальных волевых усилий.

Ад многозадачности. В режиме «цезаря» педант мгновенно стораит. Постоянные отвлечения ломают его алгоритмы, рождая глухую тревогу и парализуя продуктивность.

Страх новизны. Любые перемены для него – враг. Адаптация к новым правилам идет со скрипом, ведь его внимание намертво привязано к старому порядку.

Распределение внимания гиперрационально-педантичного.

Гиперрационально-педантичный не любит отвлекающие от основного дела процессы. Любит сосредотачиваться на одном деле качественно и делать все сразу очень хорошо. Старается не заниматься двумя и тем более тремя делами сразу. Поэтому и отличается обычно слабо развитым распределением внимания.

Внимание настороженно-острореагирующего.

Концентрация внимания настороженно-острореагирующего.

Настороженно-острореагирующие отличаются плохой концентрацией внимания. Не могут углубиться в какой-либо процесс. Читают по несколько раз одну и ту же информацию, чтобы хоть немного вникнуть. Если конспектируют какой-либо материал, то их бесполезно переспрашивать, о чем писали. С возрастом их концентрация все хуже. Плохая концентрация сильно снижает учебные показатели в школе, колледже, институте. Обычно настороженно-острореагирующие учатся неважно.

Они постоянно вовлечены в уносящий их из мира реальности поток сознания. Постоянно о чем-то думают. Их сознание постоянно штурмуют какие-то мыслеобразы. Поэтому они не способны концентрироваться даже на обычном разговоре. Они настолько отвлечены вечной словомешалкой в голове, что им нередко, то послышится, то померещится что-то не то. Поэтому в общении с ними нужно иметь определенный запас терпения. Они беспрерывно переспрашивают собеседника о том, что он только что сказал.

Устойчивость внимания настороженно-острореагирующего.

Настороженно-острореагирующий показывает очень низкую устойчивость внимания. Я тестировал немалое количество персон этого типа. Ни один острореагирующий не показал даже среднего уровня устойчивости внимания. В основном они выдают плохие или очень плохие результаты. Настороженно-острореагирующий может быть относительно усидчивым, если работа не будет тяжелым физическим или интенсивным интеллектуальным трудом. Например, может переписывать что-нибудь (думается, в прошлом, когда древние тексты и книги переписывались вручную (на Руси первые писцы появляются в X-XI-ом веках) основную массу писцов, позже писарей, составляли настороженно-острореагирующие). В современном мире настороженно-острореагирующий может проявлять усидчивость, выполняя конвейерную незамысловатую, и не тяжелую работу.

При очень интенсивной нагрузке на мозг или тело, настороженно-острореагирующий не может сосредоточиться по-настоящему даже на короткий промежуток времени.

Объем внимания настороженно-острореагирующего.

Большинство обследованных мной настороженно-острореагирующих имели небольшой объем внимания на различных возрастных этапах. Лишь у единиц был выявлен средний уровень этого свойства внимания.

Переключаемость внимания настороженно-острореагирующего.

Настороженно-острореагирующий обладает плохой переключаемостью внимания.

Во-первых, он, как независимо-трудолюбивый аффективен. Плохо отходит от любой ситуации. Контакт любого уровня имеет для него эмоциональный окрас. Даже если он всего лишь поговорил с кем-то о погоде, и тогда настороженно-острореагирующий не сразу расстанется с собеседником в своих мыслях. Он еще какое-то время будет мысленно продолжать беседу, или, нахмурившись, недовольно рассуждать о «всяких бездельниках, которым заняться не чем, вот и болтают о всякой всячине». Настороженно-острореагирующий всегда останется недовольным беседой. Его раздражает буквально все. Его собеседник, по словам настороженно-острореагирующего, обязательно или орал так, что почти оглушил, хотя тот просто был чуть возбужденней, чем обычно, а поэтому громче, или бурчал себе что-то под нос так тихо, что удалось разобрать только два слова, или рассказывал что-то так медленно, что острореагирующий успел, по его словам, пол пачки сигарет выкурить, а еще, заодно, таблетку от наступающего обморока из-за переутомления от болтовни собеседника принять в качестве профилактики, или говорил так быстро, что настороженный успел только рот открыть для ответа, а того уже и след простыл. В общем, настороженно-острореагирующий всегда какое-то время будет переваривать любую беседу и в абсолютном большинстве случаев его внутренняя реакция будет негативной.

Во-вторых, переключаемость внимания настороженно-острореагирующего слаба по причине его ступорозности. Периодически он находится в состоянии ступора из-за усталости,

переутомления, а утомляется он очень быстро. Некоторое время после рабочего дня, или какой-либо тяжелой работы он похож на зависший компьютер. Настороженно-острореагирующий нередко сам называет такое состояние стеклянным. Он обычно плохо что-либо понимает, да и не хочет в утомленном состоянии думать вообще. Обычно в такие минуты сильно раздражен. Очевидно, что в такие периоды ему очень сложно переключаться на что-то еще и вообще выполнять какие-либо задачи.

Распределение внимания настороженно-острореагирующего.

Исследование настороженно-острореагирующих выявило низкий уровень распределения внимания этого типа.

Внимание независимо-трудолюбивого.

Концентрация внимания независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый обычно обладает неплохой концентрацией внимания.

Как работает его психика? Если впереди что-то очень важное: выступление перед большой аудиторией, доклад на большом мероприятии, сдача экзамена, то он погружается в материал очень глубоко, способен по-настоящему отключиться от внешнего мира. Если занимается чем-то для него очень интересным, то может забыться настолько, что не слышит окружающие шумы, может проехать свою остановку, не замечать крайнего дискомфорта (жары, боли).

Независимо-трудолюбивый, при необходимости, способен вчитаться в текст любой сложности и разобраться с любой специальной терминологией, вникнуть в тонкости сложнейших формулировок. Ему для этого нужно время, но он это сделает однозначно.

Устойчивость внимания независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый обладает превосходной устойчивостью внимания. Я много тестировал представителей этого типа личности.

Обычно, независимо-трудолюбивые заполняют все тесты медленно или со средней скоростью, и практически никогда не допускают ошибок.

Независимо-трудолюбивый чрезвычайно усидчив. Способен сосредотачиваться на работе часами, а для очень важного дела без преувеличения и десятками часов. Временами, когда шею уже нестерпимо ломит, а глаза просто опухли от усталости и ничего не видят, он отваливается от рабочего стола, вращает головой, мнет шею, трет закрытые глаза, может сделать небольшой перерыв на чай и снова приступает к труду. В усидчивости и упорстве независимо-трудолюбивому нет равных. Даже оргтехника, перегреваясь, изнашиваясь и ломаясь, не выдерживает тех нагрузок, какими он изнуряет себя.

Независимо-трудолюбивый тотален в работе, уходит в нее с головой. Отдается ей без остатка. Опынен ей. Ничто не может отвлечь его от интересной работы, в которой он застревает часами. Он настолько тотально, весь, без остатка в работе и так долго может отдаваться ей, что когда пресыщается ей, то так же тотально может и отдыхать. Да, да, и он может позволить себе короткий отдых! И это будет тотальная остановка. Его сознание не будет какое-то время рождать мысли, а тело станет абсолютно безвольным, он может даже перестать его ощущать на какое-то время – благословенное медитативное состояние полной пустоты и безмятежности. И в эти короткие минуты, иногда часы, а порой и дни ничто не может подвигнуть его к работе. Но проходит какое-то время и вот уже новые цели, задачи, смыслы целиком захватывают его сознание и гонят снова работать и отдавать всего себя без остатка своему делу.

Если работа, которую выполняет независимо-трудолюбивый, бессмысленна или совершенно ему неинтересна (например, он конспектирует необходимые по учебе, но, как ему кажется, бесполезные для его роста и развития материалы), то он может постоянно отвлекаться и подолгу на такую работу настраиваться.

Объем внимания независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый имеет стандартный объем внимания, не лучше и не хуже объема внимания личностей с остальными психотипическими особенностями.

Переключаемость внимания независимо-трудолюбивого.

Независимо-трудолюбивый обладает средней скоростью переключаемости внимания. Тесты по методикам на переключаемость внимания, показывают, что независимо-трудолюбивые обычно сначала выдают плохие результаты. Позже, вработавшись, показывают средние успехи.

В жизни независимо-трудолюбивые обладают неважной переключаемостью внимания.

Во-первых, они заиклены на одном, максимум на двух направлениях. Другими словами они развиваются, чаще всего в каком-то одном деле. Чаще всего – это саморазвитие или профессиональный рост. Вся жизнь независимо-трудолюбивого – это движение к четко намеченной цели. Он с большой неохотой тратит свое время на что-либо отвлекающее от генерального направления. В общем, весь его жизненный путь – это довольно редкие эпизоды переключения внимания от чего-то для него глобального на что-то второстепенное. Смысл его жизни – самореализация. Он больше ничего в жизни не видит и не знает.

Во-вторых, любое дело независимо-трудолюбивого имеет эмоциональный окрас. Включаясь в него, он испытывает психическое напряжение. Ему очень сложно качественно и быстро переключиться на другую работу. При переходе к следующему делу, он еще какое-то время мысленно остается в прежнем процессе. Именно поэтому Карл Леонгард называет этот тип личности «застревающим». Уже начиная главу об этом типе личности он говорит: «Основой застревающего, параноического, типа акцентуации личности является патологическая стойкость аффекта»⁹.

Если независимо-трудолюбивого что-то его задело, ему сложно переключиться на другое занятие. Вот как это описывает Леонгард: «У застревающей личности действие аффекта прекращается гораздо медленнее, и стоит лишь вернуться мыслью к случившемуся, как немедленно оживают и сопровождавшие стресс эмоции. Аффект у такой личности держится очень долгое время, хотя никакие новые переживания его не активизируют»¹⁰.

Распределение внимания независимо-трудолюбивого.

Такое свойство внимания, как распределение у независимо-трудолюбивого находится на очень низком уровне. Он обычно обеспечивает себе максимально комфортные условия для высокой концентрации: тишину и возможность расслабиться, чтобы можно было вдумчиво читать; выход в сеть, чтобы уточнять непонятные термины и любые вопросы; возможность в любую минуту пополнить кружку свежим горячим чаем. Ему не нравится отвлекаться от основного дела или распределять внимание между несколькими процессами. Его раздражают посторонние шумы и, если, например, он разложил ноутбук в метро и работает за ним, то ему заранее ненавистны шумные компании или кричащие в телефон люди. Он не может распределить внимание на оба процесса. Он раздражается, если смотрит интересное кино с болтливым другом или подругой, он не может одновременно поглощать и ее трескотню и то, что происходит на экране. Он позволяет себе музыку за рабочим столом, только если выполняет какой-нибудь механический труд.

Внимание фундаментально-стеничного.

Концентрация внимания фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный обладает превосходной концентрацией внимания. Для него по-настоящему важны его профессиональные качества и самореализация (дело его жизни) и если фундаментально-стеничный оттачивает свои знания, умения навыки на пути своего становления высокопрофессиональной или самореализованной личностью, он показывает невероятный уровень концентрации и волевых усилий на этом пути. Он очень медленно во всем разбирается, невероятно усидчив, если штудировать профессиональную литературу. Если само-

⁹ Леонгард К. Акцентуированные личности. К. Леонгард. – М.: изд-во Феникс, 2000. – С. 45.

¹⁰ Леонгард К. Акцентуированные личности. К. Леонгард. – М.: изд-во Феникс, 2000. – С. 48.

реализуется в спорте, может оттачивать одно движение часами, пока не доведет его до совершенства. Он может нервничать, злиться на то, что какой-то материал не заходит в голову, но не успокаивается, пока не вдолбит его в свою память. Если фундаментально-стеничный преподает, то и стиль преподавательской деятельности он выбирает соответствующий. Обычно это РМС (рассуждающе-методичный стиль). Он обычно подбирает хорошо проверенные средства и способы работы. Часто пользуется одним и тем же материалом из года в год. Он обычно хорошо владеет навыками методиста, практикует системный подход к повторению, закреплению и контролю знаний. В общем, фундаментально-стеничный нередко несет знания путем методичного системного вдалбливания информации в головы своих учеников. Он использует тот же метод, что работает и у него лично: кропотливая, методичная зубрежка.

Устойчивость внимания фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный имеет превосходную устойчивость внимания, когда занимается интересным ему делом. Если занятие ему неинтересно и делать его нужно только в силу необходимости, он подключает свою железную волю, делает через «не хочу». Правда, для этого, чаще всего, нужен кто-то более сильный и авторитетный. Более сильный в ментальном плане. Только такая личность может заставить его делать, как ему кажется, ненужные и неинтересные для него вещи (например, домашнее задание по ненавистному предмету).

Фундаментально-стеничный бесконечно вынослив ментально и физически. Обладает невероятной усидчивостью, в которой с ним могут соперничать только концентрированно-фундаментальный, фокусированно-усидчивый и независимо-трудолюбивый.

Объем внимания фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный обычно показывает объем внимания выше среднего уровня. Возможно, его предрасположенность к мелочному контролю всего, что происходит вокруг и хоть как-то связано с его личностью и стремление к накопительству, дающее подмечать различные мелочи обеспечивают ему обычно хорошие показатели объема внимания.

Переключаемость внимания фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный очень похож на тяжелый, груженный до отказа товарный поезд. Если такой поезд разогнать как следует, а потом сбросить скорость до нуля и не включать тормозную систему, то остановится он очень не скоро. Слишком тяжеловесен, чрезмерно инертен. Процесс мышления и поведение фундаментально-стеничного аналогичны движению груженого товарняка. Если он размышляет о чем-то важном, ему сложно быстро переключиться на решение других проблем, а если думает о чем-то для него глобальном, то быстрое переключение невозможно вообще. Во-первых, по причине его фундаментальности. Он слишком упорядочен. Он должен сначала сделать одно, потом другое. Во-вторых, подключается его инертность. Ему очень сложно быстро остановить один процесс и быстро переключиться на другой. Он всегда еще как будто катится по инерции, додумывая прежнюю проблему и медленно переключаясь на другую. Для сравнения нефокусированно-энергичный может переключаться моментально: только что сокрушался о том, как был жестоко обманут нечистоплотными риэлторами, как не прошло и полуминуты, а он уже потешается над незадачливыми вкладчиками крупной пирамиды, совершенно забыв о своих проблемах, и взяв в охапку большое количество известных ему примеров по новой теме для разговора. Фундаментально-стеничный слишком последователен, чрезмерно основателен для поверхностных анализа или рефлексии, поэтому и не способен, обычно, если включился по-настоящему в какое-либо дело, быстро переключиться с него на другое.

Распределение внимания фундаментально-стеничного.

Фундаментально-стеничный имеет невысокий уровень распределения внимания. Ему не нравится включать сознание сразу в 2-3 процесса. Например, по-настоящему профессионально работающие спортсмены фундаментально-стеничного склада и фундаментально-стеничные тренеры даже тихую музыку и вообще любые посторонние шумы в спортзале стараются

исключить. Спортсмен должен быть максимально собран и фокусирован на процессе тренировки. Музыка может мешать ему слышать тело, правильно распределять свои силы. Решение нескольких задач одновременно сильно снижают эффективность фундаментально-стеничного. Он может быть по-настоящему концентрирован только на чем-то одном.

Внимание концентрированно-фундаментального.

Концентрация внимания концентрированно-фундаментального.

У него чрезвычайно хорошо развита концентрация внимания. Он может настолько глубоко погрузиться в изучение какого-либо предмета, что, по временам, забывать, где находится, настолько глубока его фокусировка. В студенческие годы у меня был классический концентрированно-фундаментальный однокурсник, который при подготовке к экзамену читал любую информацию только один раз. Он чрезвычайно глубоко погружался в чтение, и, время от времени, отрываясь от конспекта, переспрашивал, не вечер ли, не пора ли ему домой. А бывало, интересовался, не подошла ли наша очередь брать книги, полагая, что мы в библиотеке. Готовясь к аттестации, зачетам, экзаменам, он никогда не зубрил, не заучивал текст. Он читал только один раз, но медленно, и, абсолютно ни на что не отвлекаясь. Никогда не возвращаясь к однажды прочитанному, он помнил настолько мельчайшие подробности и детали, что можно было только позавидовать его уникальной памяти и феноменальной концентрации.

Устойчивость внимания концентрированно-фундаментального.

Концентрированно-фундаментальный хорошо дисциплинирован, фокусирован на деле, собран. Если реализуется в науке, может корпеть над статьями, монографией, диссертацией днями напролет. Хорош в мелком ручном труде: ювелирное дело, мелкий ремонт, работа художника, вышивание. Некоторые авторы, не разделяя эпилептоидную личность на подтипы замечают, что такой труд свойствен эпилептоиду вообще. В моей классификации эпилептоидная личность соответствует фундаментально-стеничному. Фундаментально-стеничный для мелкой художественной работы слишком груб. Здесь нужны утонченность, изящность, воображение, чувство вкуса и, конечно, беспредельная усидчивость. Такое удивительное сочетание ментальных характеристик наиболее органично сложилось в концентрированно-фундаментальной личности.

Объем внимания концентрированно-фундаментального.

Мои исследования концентрированно-фундаментальной личности показали высокий уровень его объема внимания.

Переключаемость внимания концентрированно-фундаментального.

Переключаемость внимания концентрированно-фундаментального аналогична переключаемости фундаментально-стеничного. Концентрированно-фундаментальный показывает очень низкий уровень переключаемости.

Концентрированно-фундаментальный отличается очень глубокой погруженностью в деятельность, высокой степенью включенности в процесс (чтение, работа). Остросюжетный кинофильм так его захватывает, что он перестает слышать окружающие звуки, реагировать на окружающую действительность (подобное погружение в процесс испытывают фундаментально-стеничный, независимо-трудолюбивый, эрудированно-интеллектуальный). Также увлечен чтением, особенно профессиональной литературы.

В силу чрезмерной концентрации на любом процессе сложно выключается из него. Долго включается в другой процесс.

Распределение внимания концентрированно-фундаментального.

Подобно фундаментально-стеничному сосредотачивается обычно на одном процессе. Делает обычно все сразу качественно. Не любит заниматься 2-мя, 3-мя процессами сразу, т.е. обычно не развивает такое свойство внимания, как распределение вообще. Поэтому оно и остается у фундаментально-стеничного обычно в зачаточном состоянии всю жизнь.

Внимание самоопределяющегося и требующего внимания.

Концентрация внимания самоопределяющегося и требующего внимания.

Тесты на концентрацию внимания выявили средний уровень концентрации самоопределяющейся и требующей внимания личностей, но при этом процентные показатели самоопределяющегося оказались немного выше.

Детство требующей внимания и самоопределяющейся личностей проходит по-разному. Первые находятся под постоянным любящим родительским взглядом, вторые не получают никакого внимания вообще. Но и те и другие могут найти одинаковый путь самореализации – игра на сцене, в кино, участие в шоу. Требующие внимания купались в океане родительской любви, тепла, ласки весь период формирования их психики. Любовь и внимание стало частью их психики, неотъемлемой потребностью.

Самоопределяющиеся не получали любви вообще, росли в атмосфере постоянного дефицита внимания, что и формирует их бесконечную тягу к нему. Можно ли эту тягу к вниманию насытить, исчерпать? Исчерпать нельзя. Она является базовым принципом психики самоопределяющегося. Но может быть создана такая ситуация, в которой бесконечная потребность во внимании отпадет. Просто нужно, чтобы внимание перестало быть дефицитом. Это возможно.

Это можно увидеть на примере изменения психики советского человека, заставшего смену эпох. Психика советского человека формировалась в условиях всеобщего дефицита. В продуктовых магазинах, магазинах легкой промышленности (одежда, мебель) был очень ограниченный выбор. Это делало советского человека маниакально склонным к овладению любым дефицитом. Каждая семья мечтала стать счастливой обладательницей универсального набора благ: польский гарнитур («польская стенка» - шкафы на всю длину стены для одежды, постельного белья, посуды), чешский хрусталь (обычно стоял за сервантом в «польской стенке» и использовался только по большим праздникам) и стандартный набор книг (авторы: Диккенс, Джек Лондон, Дюма, Артур Конан Дойл, Агата Кристи и т.п.). Пока человек оставался в ситуации дефицита, он был психически не здоров, потому что не мог закрыть эту потребность. Все, что являлось дефицитом автоматически переходило в список потребностей, необходимых для удовлетворения. Но как только сменились эпохи и пришло время изобилия с десятками сортов любого продуктового изделия человеческая психика нормализовалась. Сейчас абсолютно нормально иметь в просторной квартире раскладывающийся диван и компьютерный столик. Еще и приглашать гостей при такой скудной обстановке. Ровно так же и потребность во внимании самоопределяющейся личности может отвалиться, если самоопределяющийся окажется в ситуации отсутствия дефицита внимания. Любая звезда шоу-бизнеса, эстрады, кино просто пресыщена вниманием и поэтому самоопределяющийся нередко выбирает тот же путь, что и требующий внимания – на сцену, в киноиндустрию и т.д.

Для сравнения, требующий внимания не пресыщается вниманием никогда. Эта потребность навсегда в его психике, его крови. Итак, причина потребности во внимании для самоопределяющегося – его изначальный дефицит, а для требующего внимания причина потребности во внимании – постоянное присутствие внимания в его детстве, пока складывалась его психика, а, значит, внимание становится базовой частью его психики. Убрать внимание из жизни требующего внимания означает сломать базовые настройки его психики, а, значит, нарушить всю психику в целом. Здесь намечается базовое различие психики самоопределяющегося и требующего внимания. Требующий внимания не может быть пресыщен вниманием. Ему нужно внимание зрителей театра, стадиона, всего мира. Это и есть его самореализация. Пик его самоактуализации – внимание всего мира. Он будет удерживать его максимально долго. В этом цель, замысел его природы, его психики. Если весь мир остановил свое внимание на нем, он будет удерживать эту ситуацию максимально долго. Поэтому для меня вопросы аудитории различных политических обозревателей, блогеров, аналитиков: «Покинет ли президент Украины В.В. Зеленский пост президента? Назначит и проведет ли справедливые, подчеркиваю, справедливые выборы?» всегда казались совершенно бессмысленными. Конечно, добровольно

он ни за что не покинет свой пост. Он удерживает на себе фокус всего мира. Он в пике самореализации. Напомню, на мой взгляд он сочетает в себе 2 типа личности: независимо-трудолюбивый и требующий внимания. Требующий внимания тип личности превалирует в его психике над независимо-трудолюбивой частью.

Итак, и самоопределяющийся, и требующий внимания чаще всего находят одинаковое решение своей проблемы – внимания много на сцене, в кино, в шоу-индустрии и т.п. Хуже, если они находят себя в политике. Они будут закатывать постоянные шоу, чтобы не сходить с полос новостей мировых СМИ. Например Дональд Трамп и любые переговоры в его исполнении – это просто мегашоу в исполнении демонстративной «требующей внимания» личности (на мой взгляд его психика сочетает 2 типа: независимо-трудолюбивый и требующий внимания с доминацией независимо-трудолюбивой части). Переговоры в исполнении Трампа – это бесконечные американские горки: они всегда максимально затянуты (чтобы удерживать предельно продолжительное время концентрацию всего мира на них, а, значит, на его участниках, т.е. на себе-любимом) и абсолютно амплитудны: то мы в шаге от подписания, то словами одного советского киногероя «все пропало шеф, все пропало».

Находя себя на сцене, самоопределяющийся и требующий внимания сталкиваются с пониманием: чтобы пробиться на сцену нужно много работать – от постановки речи, актерского мастерства, до усвоения больших объемов текста, что требует иметь хорошую память и фокус внимания. Усвоить большое количество информации и безукоризненно отыграть это на сцене без умения хорошо концентрироваться невозможно. Итак, о требующих внимания и самоопределяющихся, реализующихся на сцене, в шоу, кино, и т.п. можно точно сказать, что они имеют в массе своей высокую концентрацию внимания.

Если говорить об основной массе самоопределяющихся и требующих внимания, то это ходячие сборники определенного количества интересных историй, анекдотов на любую жизненную ситуацию.

Кстати, разница между нефокусированно-энергичным и самоопределяющимся и требующими внимания: нефокусированно-энергичный рассказывает анекдоты, чтобы развеселить, установить контакт, найти повод поговорить, в силу своего темперамента, бескрайнего количества энергии, поэтому он вставляет их к месту и не к месту. Самоопределяющийся и требующий внимания используют анекдоты к месту, очень точно, виртуозно, ненавязчиво, получая так свою порцию благодарного внимания.

В общем, основная масса самоопределяющихся и требующих внимания гонятся за своей порцией внимания, получают ее. На следующий день опять охотятся на потенциальных слушателей, воздыхателей. И так по вечному кругу, всю жизнь. Для небольшого круга собеседников они набивают небольшой запас развлекательного, умного, интересного материала, что не так сложно. Вот они что-то и нарабатывают постепенно. Где-то стишок во время шуточный прочитают, а где-то и очень серьезный стих продекламируют; там исторический факт, а где-то определение какого-то интересного психологического феномена. Этого достаточно, чтобы приковывать к себе внимания и удерживать его на себе длительное время. Для этого не нужна кропотливая работа изо дня в день, систематического изучения чего-либо, нет необходимости в постоянном развитии. Таким образом, на обыденном уровне самоопределяющимся и требующим внимания высокий уровень концентрации внимания не нужен. Вот и показывают в основном средний.

Устойчивость внимания самоопределяющегося и требующего внимания.

Попробуйте заставить этих людей заполнять экселевские таблицы или проверять отчеты часами напролет, и вы увидите, как их продуктивность падает до нуля. Тестирование «самоопределяющихся» и «требующих внимания» респондентов вскрыло их главное уязвимое место: катастрофически низкую устойчивость произвольного внимания. Рутинная, монотонность и долгосрочные скучные задачи для них – ментальная смерть.

Фокус их внимания напоминает флюгер, который мгновенно разворачивается от любого внешнего раздражителя, вспышки эмоций или банального желания оказаться в центре событий. Им жизненно необходим зритель и постоянный интерес со стороны. Впрочем, в этой паре есть свой лидер: самоопределяющиеся все же способны удерживать концентрацию немного дольше и увереннее, чем требующие внимания.

Объем внимания самоопределяющегося и требующего внимания.

Мое исследование самоопределяющихся и требующих внимания выявило их средний уровень объема внимания.

Переключаемость внимания требующего внимания и самоопределяющегося .

Исследования показали средний уровень переключаемости внимания самоопределяющихся и требующих внимания личностей.

Распределение внимания самоопределяющегося и требующего внимания.

Самоопределяющийся и требующий внимания показывают обычно высокий уровень распределения внимания.

ГЛАВА 3. Ощущения или как характеры фильтруют физический мир.

Вы наверняка спросите: почему глава об ощущениях психотипов оказалась на самых последних страницах? Ведь это противоречит любой логике! Во-первых, с них стоило начать – это самый примитивный вид познавательных процессов, который начинает формироваться с рождения человека и наиболее интенсивно развивается еще в грудном возрасте, этот базовый, первобытный инструмент познания включается у нас с первым вздохом. Во-вторых, ощущения относятся к собственно познавательным процессам, которые мы досконально изучили еще в первой книге, тогда как это издание отчасти посвящено процессам универсальным.

И все же я намеренно нарушил логическую последовательность. Почему? Ответ прост: до меня никто не изучал ощущения различных типов личности. Откройте любое исследование или монографию. Вы найдете там разборы памяти, внимания, мышления и речи разных психотипов. Но тема ощущений всегда оставалась абсолютно слепой зоной. Ни одного исследования, ни единой строчки. Я потратил годы, чтобы скрупулезно замерить, протестировать и отследить, как именно воспринимают физический мир разные люди. Ниже – эксклюзивный результат этого многолетнего труда.

Глава об ощу

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.