

18+

ГЕОРГИЙ БУЧКУРАШВИЛИ

БИОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

НАУЧНАЯ ТЕОРИЯ О ТОМ,
КАК МЫ ОБМЕНИВАЕМСЯ
ЭНЕРГИЕЙ И ИНФОРМАЦИЕЙ С МИРОМ



БЕЙ
ДЕЙСТВУЙ



БЕГИ
ИССЛЕДУЙ



ЗАМРИ
СОХРАНЯЙ



ПОДСТРОЙСЯ
СВЯЗЫВАЙ

ЭВОЛЮЦИЯ. СОЗНАНИЕ.
РЕГУЛЯТОРНЫЕ КОМПРОМИССЫ.

4 СТРАТЕГИИ ЖИЗНИ

Георгий Бучкурашвили
Биология личности. Научная
теория о том, как мы
обмениваемся энергией
и информацией с миром

*<https://litres.ru/74319443>
ISBN 9785007091671*

Аннотация

Почему люди так по-разному реагируют на один и тот же стресс? Что объединяет нейробиологию, эволюцию, психологию и типологии личности? Эта книга предлагает новую модель, в которой личность рассматривается как динамическая система регуляции. От древнейших защитных реакций мозга до осознанного выбора — автор показывает, как единые принципы организации проявляются на всех уровнях живой системы.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Краткая история развития теории темперамента	11
Эмпедокл (ок. 490—430 до н.э.)	11
Гиппократ (ок. 460—370 до н.э.)	13
Клавдий Гален (129—200)	15
Абу Бакр Мухаммад ар-Рази (Разес) (865—925)	17
Ибн Сина (Авиценна) (980—1037)	19
Моше бен Маймон (Маймонид) (1135—1204)	21
Парацельс (Филипп Бомбаст фон Гогенгейм) (1493—1541)	22
Иммануил Кант (1724—1804)	24
Франц Йозеф Галль (1758—1828)	26
Чарлз Дарвин (1809—1882)	28
Вильгельм Вундт (1832—1920)	30
Эмиль Крепелин (1856—1926)	31
Советская типология	33
Карл Юнг (1875 — 1961)	37
Ицхак Адизес (1937- н.в.)	41
Аушра Аугустинавичюте (1928 — 2005)	45
Тамара Григорьевна (1953 — н. в.) и	48
Анатолий Леонидович (1952 — 2026)	

Панченко	
Пит Уокер	58
Завершение	61
Эволюционная модель 4F	61
Биологический фундамент эниостиля	63
Глава 2. Биологическая типология	68
Базовые «кирпичики» стрессовых реакций	74
Градации модели 4F	76
Эволюционная модель 4F	87
Филогенез	87
Онтогенез	91
Итого	95
Анализ стратегий реакций на стресс	97
Конец ознакомительного фрагмента.	101

Биология личности

**Научная теория о том, как
мы обмениваемся энергией
и информацией с миром**

Георгий Бучкурашвили

© Георгий Бучкурашвили, 2026

ISBN 978-5-0070-9167-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Вы держите в руках не книгу по психологии. И не книгу по биологии. И даже не книгу о типологии личности.

На самом деле это книга о значительно более простом и одновременно более сложном вопросе. Почему живые системы вообще способны сохранять себя? Почему организм не распадается на миллиарды независимых процессов? Почему мозг способен объединять ощущения, эмоции, мысли и действия в единое переживание? Почему человек остаётся самим собой, несмотря на постоянные изменения? И наконец, почему столь разные науки — математика, физика, биология, нейронаука, психология и психотерапия — снова и снова приходят к удивительно похожим принципам описания мира?

Эта книга — попытка посмотреть на все эти вопросы одновременно. За последние две с половиной тысячи лет человечество придумало огромное количество моделей личности.

Эмпедокл говорил о четырёх стихиях. Гиппократ — о четырёх темпераментах. Юнг — о четырёх психических функциях. Вирджиния Сатир — о четырёх неэффективных стилях коммуникации. Питер Уокер — о четырёх стратегиях переживания травмы. Супруги Панченко — о четырёх эниотипах.

На первый взгляд кажется, что все они описывают совершенно разные явления. Одни говорят о философии. Другие — о медицине. Третьи — о психологии. Четвёртые — о семейной терапии. Но меня давно не покидал один вопрос. **Почему число четыре возникает снова и снова?** Совпадение? Историческая традиция? Или разные исследователи на протяжении столетий наблюдали один и тот же фундаментальный принцип, просто описывали его на разных языках?

Именно с этого вопроса началась эта книга. Чем глубже я погружался в литературу по эволюционной биологии, нейронаукам и теории сложных систем, тем сильнее возникало ощущение, что между этими областями существуют мосты, которые почти никто не пытается строить.

Математики говорят о динамических системах, аттракторах и устойчивых режимах. Биологи — о сетях регуляции и поддержании гомеостаза. Специалисты по нейронаукам изучают распределённые функциональные сети мозга и автономную нервную систему. Психологи описывают особенности восприятия, мышления, эмоций и личности. Психотерапевты работают с переживаниями, внутренними конфликтами, компенсацией и адаптацией.

Все различия между людьми — это различные устойчивые режимы работы одной и той же системы регуляции.

Каждая дисциплина использует собственный язык. Одна-

ко возможно, что все они наблюдают разные уровни организации одного и того же процесса. Если эта идея верна, то между ними существует не конкуренция, а преемственность. Не разные истины, а разные масштабы описания. Эта мысль постепенно стала центральной идеей всей книги. Поэтому книга построена необычным образом.

Первая глава посвящена истории. Она показывает, как человечество шаг за шагом пыталось понять природу индивидуальных различий — от философов Древней Греции до современных психологических моделей.

Во второй главе вводится моя авторская гипотеза о биологической природе модели 4F. Я рассматриваю четыре стрессовые реакции не как продукт исключительно человеческой психики, а как древние эволюционные стратегии регуляции поведения, возникшие задолго до появления человека.

Третья глава переносит разговор ещё глубже — к философии эволюции. Здесь появляется предположение, что развитие живых систем может определяться взаимодействием двух фундаментальных тенденций: индивидуализации и социализации, централизации и децентрализации. Их динамическое равновесие становится одним из возможных универсальных принципов самоорганизации.

Четвёртая глава посвящена живым системам. Мы посмотрим, как современные представления о распределённых сетях регуляции позволяют иначе взглянуть на поведение, адаптацию, компенсацию и модель 4F.

Пятая глава знакомит читателя с концепцией регуляторного компромисса. Ни одна живая система не может одновременно быть максимально быстрой, максимально экономной, максимально устойчивой и максимально гибкой. Жизнь постоянно ищет компромисс между конкурирующими требованиями среды. Возможно, именно этот принцип лежит в основе большинства биологических и психологических процессов.

Шестая глава делает самый смелый шаг книги. В ней предлагается рассмотреть сознание не как загадочную «добавку» к мозгу, а как следующий уровень управления регуляторными компромиссами. Такой взгляд не решает знаменитую «трудную проблему сознания», сформулированную Дэвидом Чалмерсом, однако позволяет по-новому поставить сам вопрос.

Наконец, последняя глава представляет исследовательскую программу. Она не содержит окончательных ответов. Напротив, в ней собраны гипотезы, которые могут оказаться неверными, потребовать пересмотра или, наоборот, стать основой будущих исследований. Это приглашение к научному диалогу, а не попытка поставить последнюю точку.

Важно понимать, что эта книга не является учебником. Она также не претендует на создание законченной теории личности. Большинство представленных здесь идей являются именно исследовательскими гипотезами. Некоторые из них опираются на хорошо подтверждённые данные совре-

менной науки. Другие представляют собой попытку соединить результаты различных дисциплин в единую объяснительную модель. Там, где заканчиваются факты и начинаются предположения, я стараюсь прямо об этом говорить. Наука развивается не только благодаря новым ответам. Она развивается благодаря новым вопросам.

Есть бородатая притча о людях, которые пытались описать слона с закрытыми глазами. Один держался за хобот и говорил, что слон похож на огромную змею. Другой ощупывал ногу и был уверен, что перед ним ствол дерева. Третий касался уха и сравнивал животное с большим парусом. Каждый из них был одновременно и прав, и неправ.

Возможно, современная наука находится в похожем положении. Математика, биология, нейронаука, психология и психотерапия изучают разные стороны одной чрезвычайно сложной системы. Каждая описывает лишь ту часть, которую способна увидеть собственными методами.

Эта книга — попытка сделать шаг назад и посмотреть на всю картину целиком. Получится ли это — судить вам.

Глава 1. Краткая история развития теории темперамента

Эмпедокл (ок. 490—430 до н.э.)

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

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

Это был первый чертёж будущего «темперамента». Эмпедокл не знал про кровь и желчь, но он заложил принцип: характер — это смесь. Он первым сказал: «Ты — не случай-

ность богов, ты — результат пропорций». Если в вас огня слишком много — вы «перегреты». Если воды — «застыли». Эта далекая предтеча идеи гомеостаза.

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

Гиппократ (ок. 460—370 до н.э.)

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

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

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

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

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

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

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

Главный его вклад? Он биологизировал душу. До него

считали, что злой человек — это одержимый внешним демоном. После него стало ясно: злой человек — это тот, у кого «перегрет» организм. Он ошибался в деталях (в желудке нет жёлчи, которая определяет характер), но угадал главное: врождённое можно описать через физиологию.

Клавдий Гален (129—200)

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

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

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

Представьте, что Гален был первым «hr-менеджером»

древнего мира. Он писал: «Если вам нужен воин — берите холерика. Если советник — меланхолика. Если друг для праздника — сангвиника. Если няню для детей — флегматика».

Гален также связал темперамент с возрастом и временем года (весна — сангвиник, лето — холерик, осень — меланхолик, зима — флегматик). Это была первая попытка «синхронизировать» внутреннее начало с внешним космосом. Он создал первую психологическую типологию, которая стала языком для описания личности на многие века. Шекспир описывал своих героев языком Галена. Леонардо да Винчи рисовал «четыре типа человека» по его схеме.

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

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

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

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

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

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

Разес также описал, как внешние факторы — климат, пища, эмоции — могут «сдвинуть» ваш мизадж. Он был одним из первых, кто описал психосоматику: как расстройство

желудка влияет на характер, а характер — на желудок. Он заметил, что болезнь печени меняет характер, делая человека раздражительным, а длительная тоска разъедает желудок. Он лечил «меланхолию» не только травами, но и музыкой, путешествиями, сменой обстановки.

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

Ибн Сина (Авиценна) (980—1037)

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

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

Но самое интересное — Авиценна связал темперамент с интеллектом и талантами. Он писал: «Человек со сбалансированным темпераментом — тот, кто может стать учёным. Слишком горячий — будет воевать. Слишком холодный — будет мыслительным философом, но медленным». Он заметил, что патологии органов (например, болезнь печени или селезёнки) меняют характер — это было первое научное описание того, как физиология влияет на психику.

Авиценна также описал, как воспитание может «перекроить» природный темперамент. Он поддерживал идею о пластичности темперамента через воспитание. Это был важный шаг: темперамент становится не монолитным, а с регулируемыми полками внутри. Он был убеждён, что его можно взло-

мать — не полностью, но достаточно, чтобы человек вышел за пределы своих «заводских настроек». Его работы использовались в медицинских школах Европы и Азии до XVII века.

Моше бен Маймон (Маймонид) (1135—1204)

Еврейский мыслитель, работавший в Египте при дворе Саладина, столкнулся с вечным вопросом: разве тело не тюрьма для духа?

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

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

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

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

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

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

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

— Сера (огонь, холерический тип) — всё, что горит, взрывается, переваривает.

— Соль (флегматический тип) — всё, что структурирует, сохраняет форму, даёт массу.

— Ртуть (сангвинический тип) — всё, что текуче, соединяет, передаёт сигналы.

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

Его революция была в том, что он биологизировал темпе-

рамент ещё сильнее. Он искал химические вещества (арсеник, сера, ртуть), которые могли бы «переплавить» конституцию. Он лечил «меланхолию» не травами, а минералами. Он был предшественником психиатрии и биохимии.

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

Иммануил Кант (1724—1804)

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

Он предложил мысленный эксперимент. Возьмите два фактора:

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

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

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

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

Главный прорыв Канта: он отделил темперамент от морали. Он сказал: «быть холериком — это не порок. Это просто тип нервной системы. *Добродетель или порок определяют*

ся выбором, а не темпераментом». Это было освобождение для человечества: перестали считать, что меланхолик «должен» быть пессимистом, а просто понимали, что ему труднее переключаться.

Кант также ввёл различие между темпераментом чувства (эмоциональная реактивность) и темпераментом деятельности (волевая направленность). Это был прямой мост к будущей типологии Павлова. Врождённое — это не приговор, а инструмент.

Франц Йозеф Галль (1758—1828)

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

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

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

Но почему же Галль важен? Потому что он был предтечей идеи: психические свойства локализованы в мозге¹. Он первым сказал: «Ответы в голове, а не в сердце и не в печени». Он заложил основы нейропсихологии. Его ошибка была в деталях (форма черепа ≠ форма мозга), но гипотеза о

¹ сейчас наука все громче говорит о том, что психика формируется в связке организм-среда, а не находится внутри черепа.

том, что разные участки мозга отвечают за разные функции, оказалась пророческой.

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

Чарлз Дарвин (1809—1882)

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

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

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

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

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

стади (долгосрочное наблюдение) темперамента.

Дарвин соединил генетику с поведением (проявлением темперамента). Генетика передаётся вертикально, от родителей к детям и меняется со скоростью эволюции — медленно, поколение за поколением. Он показал, что природное проявляется в мимике, голосе, походке — в том, как мы «носим» свой темперамент в теле.

Вильгельм Вундт (1832—1920)

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

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

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

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

Его методология (эксперимент, измерение, статистика) превратила психологию из философии в науку. Его школа (структурализм) была слишком радикальной («сознание можно разложить на атомы»), но методологический вклад огромен: он экспериментально изучал темперамент.

Эмиль Крепелин (1856—1926)

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

Крепелин выделил два фундаментальных темперамента:

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

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

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

в умеренных дозах — это просто тип личности.

Он создал первую научную типологию, связанную с клиникой. Он показал, что темперамент может иметь обратную теневую сторону Луны. Врождённое — это потенциал, который при неправильном обращении (или в плохой среде) может превратиться в патологию.

Советская типология

Павлов и Сеченов заложили фундамент. Выготский добавил этажи. А советская психология между 1930-ми и 1970-ми годами пыталась построить на этом фундаменте дом — целостную типологию человека. Попытка не удалась. Но провал интересный.

Павлов говорил: две сигнальные системы дают два метафорических типа — художественный и мыслительный. Сеченов говорил об этапах развития: предметное и символическое мышление. Выготский объединил их в диалектические единства: конкретное-абстрактное и когнитивное-аффективное и соединил всё в единое понятие **переживания**.

Логично было бы свести это в матрицу 2×2:

	Художественное	Мыслительное
Предметное	Дипломат, организующий пространство переговоров	Управленец, организующий пространство технологий
Абстрактное	Поэт, образами переплавливающий мир чувств	Ученый, образами переплавляющий мир технологий

Рис. 1. Сравнительная таблица

Теоретически — красиво. Практически — Теплов с Небылицыным в 1960-х пытались найти нейрофизиологические корреляты и... потерпели неудачу. Четыре типа темпера-

раamenta Павлова (сангвиник, холерик и т.д.) никак не ложились на четыре типа мышления. Как будто дерево, у которого четыре ствола в подвале, вдруг выпустило такую пышную крону мелких реакций, что стволы спрятались.

В прикладной литературе 1970—1990-х годов появилась упрощённая версия:

1. Художественный — эмоции, образы, искусство
2. Мыслительный — логика, анализ, наука
3. Предметный — практика, техника, руки
4. Символический — языки, формулы, абстракции

Проблема этой типологии — она работает как гороскоп. Каждый находит себя в каком-то квадрате. Но наука отказалась от неё по трём причинам.

Первая: отсутствие чётких критериев. Тип определялся по самоощущению или по успеху в конкретной деятельности. Это круговое рассуждение: «ты успешен в математике, значит, мыслитель; ты мыслитель, значит, успешен в математике».

Вторая: статичность. Павлов предполагал стабильность типа «от колыбели до могилы». Но современная наука знает: мозг пластичен. Сегодня вы «художник», завтра — после курса программирования — «мыслитель». Жесткая типология не оставляла места для развития.

Третья: нет интеграции. Эти идеи остались в постсоветском пространстве. Западная психология пошла другим путём — когнитивные стили, нейропластичность, функцио-

нальная асимметрия мозга. Павлов-Выготский оказался локальным, а не универсальным языком.

Если отбросить четыре жёстких ящика, что остаётся?

От Выготского — диалектическое единство². Художественное и мыслительное, конкретное и абстрактное — это не противники, а полюса процесса. Человек постоянно движется между ними, как по винтовой лестнице: каждый виток видит то же с новой высоты.

От советской попытки — осознание, что *типология должна быть динамической*. Если вернуться к метафоре дома: нас интересует не «на каком этаже вы живёте», а «как вы перемещаетесь между этажами».

Советская типология — мёртвая ветвь науки. Но она ценна как исторический эксперимент. Она показала: нельзя свести человека к четырём жестким клеткам, даже если клетки красивые.

Выготский был прав в главном: эти два канала не разделены, а переплетены в переживании. Советские психологи ошиблись, попытавшись заморозить это движение в статичные типы.

Современная наука говорит: нет «художников» и «мыслителей». Есть предпочтения, стили, стратегии — и все они обучаемы. Мозг пластичен. Культура трансформирует био-

² Сам Выготский не рассматривал диалектические единства как особенность темперамента.

логию.

Но без этой неудавшейся попытки мы бы не поняли, чего избегать: жёсткой классификации, самоисполняющихся пророчеств («ты рождён для искусства») и игнорирования развития. Природа дала два канала. Культура научила их сочетаться. А развитие — это постоянное движение между ними, а не заморозка в одной позе.

Карл Юнг (1875 — 1961)

Если Павлов измерял типы нервной системы в миллисекундах реакции, а советские психологи пытались угадать их по успехам в школе, то Карл Юнг сделал странное: он спросил людей не «как быстро вы реагируете?», а «куда направлена ваша душа?»

Разница колоссальная. Павлов смотрел на человека как физиолог — разница только в сложности рефлексов. Юнг смотрел как психиатр, потом как мистик, потом как археолог души. И открыл: темперамент — это не скорость нервных импульсов, а направление психической энергии.

Павлов описывал, как быстро сок движется по корням. Юнг спросил: а куда сама душа течёт — наружу, к людям, к делам, к свету окна? Или внутрь, к теням, к образам, к подвалу собственной психики? Он назвал это экстраверсией и интроверсией — не болезни и не черты характера, а естественные ориентации сознания, как правша и левша.

Представьте двух соседей в одной мастерской. Экстраверт (от латинского extra — вне) стоит у открытого окна, кричит на улицу, обменивается красками с прохожими, черпает энергию от встреч. Закройте его в четырёх стенах — он увянет, как цветок без света.

Интроверт (intra — внутрь) сидит в углу, уставившись в холст. Его энергия идёт из глубины. Он не избегает людей

— он черпает силу из внутренних образов, воспоминаний, снов. Шумная тусовка его истощает, как буря обрывает цветы.

Юнг подчёркивал: это не «хороший/плохой». Экстраверт без интроверсии — пустой болтун. Интроверт без экстраверсии — затворник, потерявший связь с миром. Здоровый человек умеет и то, и другое, но у каждого есть естественная гавань.

Но направления мало. Юнг спросил: а что мы видим, глядя туда или сюда? Он выделил четыре способа перевода реальности в психический опыт — четыре функции сознания:

Функция	Вопрос	Метафора
Ощущение	Что это? Каково на ощупь?	Фотография – фиксация факта
Мышление	Что это значит? Какова логика?	Схема, чертеж, формула
Чувство	Что это для меня? Каковы чувства?	Оценка, цветовой фильтр
Интуиция	Чем это может стать? Куда ведет?	Предчувствие, догадка, вспышка

Рис. 2. Функции Юнга

Павлов сказал бы: всё это — разные условные рефлексy, нейронные связи. Юнг ответил бы: нет, это разные миры. Человек с доминирующим ощущением живёт в мире конкретных фактов. Его интересует не «что будет», а «что есть». Реалист, прагматик, «здравый смысл».

Мыслитель строит логические цепи. Его вопрос: «логиче-

ски верно/неверно». Он отсекает эмоции, как хирург — бинты. Но без «чувства» он станет холодной машиной.

Чувство у Юнга — не сентиментальность, а оценочная функция. Хорошо/плохо, ценно/ничтожно. Человек чувства видит мир сквозь призму значимости. Без «мышления» он растворяется в симпатиях и антипатиях.

Интуиция — самая загадочная. Это восприятие возможностей, а не фактов. Интуит видит, что дерево станет столом, что случайная встреча — поворот судьбы. Он ловит тени будущего. Без «ощущения» он парит в облаках.

Соединим ориентацию (экстраверсия/интроверсия) и функцию — получаем восемь типов. Не четыре у Павлова, не бесконечный континуум у советских исследователей, а осязаемое множество, которое можно почувствовать.

Юнг расположил их по сторонам света, образуя **крест Юнга**. Одна функция — доминирующая (сознательная), противоположная ей — вытесненная (тенивая). Две боковые — вспомогательные, прикрывающие фланги. Доминанта решает, куда идти. Тень тянет в противоположную сторону, часто в снах и срывах. Вспомогательные дают гибкость: мыслитель может чувствовать, но по-своему — через логику отношений.

Динамика в том, что этот крест вращается в течение жизни. Сначала мы пытаемся жить только в доминанте. Потом — вынуждены интегрировать тень, иначе она разрушит. Юнг называл это **индивидуацией**: путь к целостности, где все

четыре ветра научаются дуть в унисон.

У Павлова тип — физиологическая константа, как группа крови. У Юнга тип — динамическая структура, которая может развиваться. Главная задача человека — индивидуация: освоение всех функций, а не застревание в одной.

Павлов искал средний тип — здоровую середину. Юнг говорил: каждый тип ценен, каждый — перспектива мира. Экстраверт не «здоровее» интроверта. Они дополняют друг друга, как левое и правое полушарие.

Павлов остановился на коре головного мозга. Юнг спустился в подвал глубже — к архетипам, к коллективному бессознательному, к корням, которые не ваши личные, а человечества. Но это — тема спекулятивная.

Павлов дал нам скорость: сангвиник быстр, флегматик медлителен. Юнг добавил направление и содержание: куда течёт эта скорость, что она несёт?

Юнг превратил темперамент из диагностической этикетки в карту возможностей. Он спрашивал не «кто ты?», а «кем ты можешь стать, если освоишь все свои функции?» Юнг говорил о типах стран, организаций, народов.

Но никто кроме самого Юнга не умел пользоваться этой картой: психологические волны слишком хаотичны и непредсказуемы, чтобы уверенно говорить о типе того или иного человека. Динамика перетеканий функций непонятна, законы неизвестны. В общем-то это был первый эскиз картины жизни.

Ицхак Адизес (1937- н.в.)

Ицхак Адизес выжил в Холокосте, вырос на книгах Гайдара и Макаренко, и понял главное: люди гибнут, когда перестают работать вместе. Он стал «организационным психотерапевтом» — врачом для компаний, которые болеют от тех же недугов, что и люди: внутренних конфликтов, потери смысла, бюрократии.

Его открытие? **Идеального руководителя не существует.** Это миф, как единорог. Но существует **идеальная команда** — где четыре темперамента, четыре склонности, четыре «витамина» дополняют друг друга.

Адизес взял идею о типах, но перенёс её из лаборатории в жизнь организаций. Не «сангвиник-холерик», а функции, которые должен выполнять любой живой коллектив:

	Что делает	Девиз
Р — Производитель	Делает работу, даёт результат	«Давайте сделаем!»
А — Администратор	Создаёт порядок, контроль, процессы	«Давайте сделаем правильно!»
Е — Предприниматель	Видит возможности, рискует, мечтает	«А давайте сделаем по-новому!»
І — Интегратор	Сплачивает людей, создаёт доверие	«Давайте сделаем вместе!»

Рис. 3. Модель РАЕІ

Заметьте: это не «типы людей» в духе Юнга. Это роли, которые могут играть разные люди — или один человек в разных пропорциях. Но Адизес, как и Павлов, заметил: большинство склонны к одной-двум функциям. Универсалов почти нет.

Главный прорыв Адизеса — он показал, что роль меняется со временем. Не личность, а доминанта в системе. Организация проходит десять стадий³, как живой организм:

1. Младенчество — только Р и Е: хаос энергии и идей. Стартап, где все делают всё, и нет правил.

2. Юность — конфликт Р/Е с nascent А: «старички» творят хаос, «новички» требуют порядка.

3. Расцвет — идеальный баланс РАЕI: гибкость и контроль, творчество и структура. Это редкое состояние, пик формы.

4. Старение — гипертрофия А, атрофия Е: бюрократия душит инициативу. «Нельзя» побеждает «давайте».

5. Смерть — остался один А: форма без содержания, отчёты без результата.

Ключевое отличие от Павлова: тип не застыл. Сангвиник-основатель (Е) может превратиться в флегматика-администратора (А), если не следить за собой. Или, что хуже, система застопорится в «аристократии» — когда I (отношения) и А (ритуалы) вытеснили всё остальное.

Адизес описал, что бывает при передозировке любой

³ опишу 5 стадий

функции — по аналогии с гипертрофией и атрофией у Павлова:

Функция	Гипертрофия	Атрофия
Р	Давление, выгорание, работа любой ценой	Вялость, бесконечные совещания без результата
А	Бюрократический склероз: чтобы поменять картридж — десять подписей	Хаос, коррупция, решения «почеловечески»
Е	Идеологическая тахикардия: сто идей в день, ни одной доведённой до конца	Застой: «мы всегда так делали»
І	Социальная вязкость: все дружат, никто не решает конфликтов	Отчуждение, интриги, «каждый сам за себя»

Рис. 4. Патологии ролей

Примеры «пациентов» Адизеса: Китай — гипертрофия Р, риск остановки сердца без экспорта. Япония — гипертрофия А, институциональный склероз. Израиль — гипертрофия Е, идеологическая тахикардия. Швеция — гипертрофия І, социальная вязкость. Италия — атрофия Р, «красивая неэффективность».

Адизес вернул типологию к жизни. После Павлова казалось: ты или художник, или мыслитель, навсегда. Юнг подчеркивал внутреннюю динамику. Адизес сказал: ты — динамическая система, соединенная с внешним миром. Твои склонности могут развиваться или атрофироваться. Главное — не «кто ты», а «какую функцию ты выполняешь сейчас» и «чего не хватает команде».

Задача лидера — не стать единорогом, а быть диагностом: увидеть, какого «витамина» не хватает организму, и *найти*

того, кто его принесёт. Или — что сложнее — временно перестроиться самому, не выходя за пределы своего темперамента, но расширив его гибкость.

РАЕІ — это сильная и полезная управленческая модель, но не общепризнанная научная теория в строгом академическом смысле. Классификация Адизеса часто строится на интерпретации поведения, а не на измеримых биологических или психологических маркерах. Это практическая управленческая модель, а не строгая научная теория.

Аушра Аугустинавичюте (1928 — 2005)

Если Карл Юнг был мастером, описавшим «тиканье» души — её рост, кризисы, стремление к целостности, — то Аушра Аугастинавичюте заглянула под циферблат. Она спросила: а что за механизм шестерёнок заставляет это работать?

Юнг видел психику как живой лес — энергия, страсти, динамика. Аушра, экономист и социолог, сменила метафору: психика — это информационная система, биокомпьютер, обрабатывающий данные. Это был шаг от поэзии к информатике, от глубинной психологии к системному моделированию.

Её революция — соционика (1970—1980-е). Она взяла 8 типов Юнга, развернула в 16 и построила «Модель А» — чертёж, где каждая из 8 функций занимает строгое место в 4 блоках (Эго, Супер-Эго, Ид, Супер-Ид).

Главное отличие: если у Юнга тип — хаотически динамическая тенденция, то у Аушры — фиксированная структура информационного метаболизма. Человек получает, обрабатывает и выдаёт данные по заданному алгоритму.

Юнг изучал путь героя. Аушра спросила: что, если два героя встретятся? Она создала систему 16 **интертипных отношений** — от идентичности до конфликта. Как оркестр, где инструменты либо гармонизируют, либо фальшивят.

И здесь — сближение с Адизесом: идея, что *успех зависит не от идеального лидера, а от правильного сочетания типов*. Только если у Адизеса это функции управления (РАЕІ), то у Аушры — информационные функции (логика, этика, сенсорика, интуиция), каждая со знаком плюс или минус (экстраверсия/интроверсия).

Вот только возникла проблема: люди одного типа ведут себя по-разному. Это заметили ее ученики и приняли решение — ввести подтипы: «тюнинг» базовой структуры без изменения «чертёжа». Это сблизило с идеями Юнга и Адизеса. Молодой «логик» может быть креативным (интуитивный подтип), в зрелости — системным (логический), к старости — мудрым и мягким (этический).

Главная ценность Аушры — не в точности, а в направлении мышления. Она показала: тип можно рассматривать как информационную структуру, взаимодействующую с другими структурами; развитие — как смену доминант; здоровье — как баланс обмена.

Соционика предлагает интересный типологический язык, но пока не дала достаточно надёжных независимых доказательств, чтобы стать общепринятой научной теорией. Она плохо встраивается в обычную научную процедуру проверки гипотез.

Соционика — это попытка натянуть мост между типом как судьбой (Юнг) и типом как ролью (Адизес). Получилось неидеально. Но без этой попытки мы не поняли бы: типоло-

гия может быть не только глубинной и поведенческой, но и системной — механизмом, который можно изучить, моделировать, оптимизировать. Даже если сам механизм оказался сложнее любой модели.

Тамара Григорьевна (1953 — н. в.) и Анатолий Леонидович (1952 — 2026) Панченко

Вы приобрели роскошный особняк. Соционика даёт вам подробнейший архитектурный план: толщина стен, расположение коммуникаций, схема фундамента. Вы знаете, что за какой дверью. Но вот вы въезжаете — и чувствуете: одно дело знать план, другое — жить в доме, где то душно, то сквозняки, то слишком темно, то слишком ярко. Где-то плесень, хотя по чертежу всё идеально.

Панченко задали простой вопрос: а где в нашей психологии климат? Где движение воздуха, тепло, свет, влажность? И они построили систему, которая не заменяет «чертёж» Аушры, а оживляет его.

Молодой врач-физиолог из Алтайского медицинского института, Анатолий Панченко прошёл увлекательный путь: от трансплантологии, через изучение кинин-калликреиновой системы и биохимии стресса, к психологии сна, затем к патологиям избыточного веса и алкогольной зависимости. Его жена Тамара, социолог, разделяла это увлечение. Их дочь Евгения впоследствии стала доктором психологических наук, специалистом по психотерапии суицидального поведения — семейная династия, посвятившая себя тонкой грани-

це между телом и душой.

В 1980-х годах, на горе Луковка у левого берега Катуня, среди алтайских просторов, родился эниостиль. Название отражает суть: энергоинформационный стиль — способ, которым человек обменивается с миром энергией и смыслами.

Классическая соционика сравнима с геологией: она изучает структуру, врождённую и неизменную. Эниостиль — это метеорология: наука о процессах, динамике, переменах.

Возьмём эксперимент, знакомый любому, кто наблюдал за животными в поле или хотя бы в зоопарке. Ученые Уолтер Кэннон и позже Ханс Селье описали реакцию «бей или беги»: лев появляется — в организме антилопы мгновенный выброс адреналина, учащение пульса, прилив крови к мышцам. Никакого «анализа» — чистая физиология эмоции. Страх здесь не «чувство», а метеорологическое явление: ураган, который сметает всё сознательное и запускает давно отработанную программу выживания.

Или другой пример: кошка вылизывает котят часами, забывая о себе. Это не «решение», а тёплое постоянное течение — биохимическая программа, управляемая окситоцином. Материнская любовь как климатическая зона.

Панченко поняли: психика — это не только структура (как у Аушры), но и круговорот энергии. Когда все «стихии» в равновесии — человек как здоровая экосистема. Но если одна эмоция «замыкается» на себе — начинается шторм.

Хронический страх превращается в тревожность, которая истощает организм так же, как бесконечные осадки без солнца превращают плодородную почву в болото.

В эволюции произошёл революционный скачок: неокортекс — «новая кора» головного мозга — дал млекопитающим, особенно приматам, дельфинам, слонам и человеку, способность, которой нет у «просто животных».

Небольшой эксперимент, проведённый с шимпанзе и детьми: обеим группам показывали конфету, исследователь прятал её за одной из трёх коробок, отходил, второй исследователь менял местами коробки. Шимпанзе и дети до 4—5 лет искали конфету там, где видели её в последний раз — даже если логика подсказывала иное. Но взрослые шимпанзе и старшие дети могли представить, что произошло во время их отсутствия. Это «теория разума»: способность моделировать мысли других и себя самого.

Неокортекс — наш внутренний синоптик. Он позволяет:
— Смотреть на карту со стороны: «почему я так думаю? Может, моя карта устарела?»

— Наблюдать за погодой: «я сейчас злюсь, потому что голоден и устал».

— Прогнозировать: «если накричу на начальника — завтра будет дождливо».

— Создавать новые ландшафты: воображать то, чего никогда не было.

Человек в модели Панченко — целая планета. Литосфера (твёрдый скелет типа, статика), атмосфера (эмоции, настроения, динамика), ноосфера (сфера разума, синоптик). И задача — научиться не просто обитать на планете, но управлять её климатом.

Как определить «погоду» конкретного человека? Панченко создали систему из семи критериев — семи нот, из которых складывается уникальная мелодия. Это не жёлезные ярлыки, а «наводки» для наблюдения, *работающие только вместе*.

Они сгруппировали критерии по четырем направлениям компаса и образовали мощную *метафору*: Север, Юг, Запад и Восток. Ось север-юг называли вертикалами, а запад-восток — горизонталами. Оси сильно отличаются описательно. К примеру, вертикалы стремятся жить по плану и режиму, к симметрии, к статическому образу жизни. Горизонталы же наоборот: не терпят рамок, стремятся к динамическому образу жизни и ассиметрии в жизненном рисунке. Каждый человек имеет обе тенденции. Левша может творить правой рукой, но удобнее своей родной.

Панченко утверждают, что у каждого один-два доминирующих направления компаса, которым можно доверять. Избыточно развивать слабые направления рискованно — затирается устойчивость архитектуры психики. Правильнее сказать так: надо гармонизировать слабые относительно сильных функций.

Критерий 1: каналы восприятия. Представьте, что у каждого свой «модем» для подключения к реальности. Одна женщина помнит разговоры дословно — её канал аудиальный. Другой человек рисует карту в уме: «поверните за красное здание с зелёной крышей» — визуал. Третий не может объяснить дорогу словами, но если поведёшь — запомнит телом — кинестетик. Четвёртый всё пропускает через внутренний диалог.

Концепция восходит к работам американских лингвистов 1970-х — Ричарда Бэндлера и Джона Гриндера, основателей нейролингвистического программирования (НЛП). Они наблюдали: люди используют разные «представительские системы», и эффективность коммуникации резко возрастает, если говорить на «языке» собеседника. Гипотеза о стабильных репрезентативных системах (визуал, аудиал, кинестетик, дигитал) за последние десятилетия не получила убедительного эмпирического подтверждения. Но в свете нового взгляда через призму системного подхода гипотеза может быть пересмотрена.

Критерий 2: способ мышления. Карл Юнг предложил четыре психологических функции, которые мы уже встречали: мышление, чувство, ощущение, интуиция.

Многолетние исследования юнгианцев показали: пытаться «развить все функции одинаково» — путь к маске, к псевдоцелостности. Естественно укреплять ведущую, сформировать зрелую вспомогательную, и лишь постепенно знако-

миться с «низшей» функцией — чтобы она перестала сры-
вать поведение из тени.

Панченко переименовали функции для ясности: рационально-логическое, чувственно-эмоциональное, конкретно-сенсорное, абстрактно-интуитивное мышление. У каждого человека все четыре есть, но в разной степени зрелости.

Критерий 3: архитектура тела. Здесь эниостиль вплотную подходит к телесной психологии. Александр Лоуэн, ученик Вильгельма Райха, разработал биоэнергетический анализ: пять характеров, каждый — способ, которым ребёнок приспособился к травме, «забронировавшись» от боли.

Лоуэн иронизировал: «тело, свободное от всех зажимов, — это труп». Задача не «снять панцирь», а вернуть гибкость внутри типа. Тамара Панченко, после обучения у Джона Пьерракоса (коллеги Лоуэна), предложила смотреть на тело не через призму патологии, а в его здоровой норме. Четыре типа телосложения: ригидное, мазохистическое, шизоидное и психопатическое — четыре нормальные «архитектуры», в которых живёт эниостиль.

Критерий 4: центр энергии. Концепция чакр — древнеиндийская, впервые систематизированная в текстах Упанишад и Вед с тысячелетней давности. Панченко используют её как рабочую *метафору*, не утверждая физического существования «энергетических колёс» (современная наука их не подтверждает), но отмечая практическую эффективность: дыхательные практики, направление внимания, телес-

ная осознанность действительно меняют состояние.

Из семи чакр Панченко выделили четыре как типобразующие: свадхистхана (оранжевая, ниже пупка), манипура (жёлтая, солнечное сплетение), вишудха (голубая, горло), аджна (синяя, межбровье). Развивать все чакры равномерно согласно индийской традиции по Панченко нельзя — высок риск «затереть» личность.

Критерий 5: естественное состояние. Эрик Берн, швейцарский психиатр, создал транзакционный анализ: теорию «я-состояний» — Родитель, Взрослый, Ребёнок. Психика как театр, где мы играем разные роли.

Панченко посмотрели иначе: а что если это не роли, а врождённые стили? Они выделили четыре: Родитель, Взрослый, Бунтующий Ребёнок, Адаптивный Ребёнок — и расставили их по сторонам света. Не «учимся быть Родителем» — рождаемся с наклонностью. Любой из четырёх может быть зрелым дирижёром своей жизни, если не притворяется другим.

Критерий 6: реакция на стресс. Вирджиния Сатир, «крёстная мать семейной терапии», описала четыре неэффективных паттерна коммуникации под стрессом: обвиняющий (нападает), угождающий (подстраивается), отстранённый (уходит в холодное рациональное), безответственный (переключает, уводит в сторону). И пятую — конгруэнтную, где слова, чувства и тело совпадают.

Сатир верила: мы все можем перейти к конгруэнтности,

осознав свои автоматизмы. Панченко используют четыре неэффективных паттерна как типобразующие: в кризисе «выпрыгивает» то, что скрыто. Тело не врёт — это физиология стресса, задокументированная Кэнноном, Селье, многочисленными исследованиями психоэндокринологии.

Критерий 7: жизненный рисунок. Сьюзен Деллингер, американский исследователь коммуникаций, предложила психогеометрию: пять фигур как портреты стиля мышления. Квадрат — порядок, Треугольник — воля, Круг — эмпатия, Зигзаг — креативность, Прямоугольник — переходное состояние.

Панченко отбросили прямоугольник и превратили фигуры в критерий «типологической культуры»: как человек организует пространство, одежду, отношения, отдых и т. д. Это единственный управляемый критерий — тот, которым можно целенаправленно пользоваться.

Все семь критериев должны «петь в унисон». Панченко рассказывают историю: вы видите дерево — ствол как у яблони, листья яблони, корни яблони... но висят апельсины. Внутренний диссонанс: вы не верите глазам, протираете их — но нет. Это *неконгруэнтность*.

У реального человека: мышление логическое, тело эмоциональное, под стрессом — отстранённый, в обычном состоянии — бунтующий ребёнок, а жизненный рисунок — квадрат. Критерии не сходятся — человек «разобран», постоян-

но ищет себя.

Конгруэнтность — это пятый тип Вирджинии Сатир: **уравновешенный**, где всё согласовано. Но Панченко идут дальше: неконгруэнтность порождает подтипы — динамическое равновесие разных «голосов» внутри одной личности. Это не патология, а норма сложности. Человек — не монолит, а экосистема.

Отсюда идея базового/врожденного и актуального/адаптационного эниостиля. С нейрофизиологической точки зрения базовый эниостиль — это аттрактор динамической системы регуляции, а адаптационный — ее временное отклонение.

У эниостиля есть частичная поддержка в академических кругах. Но она пока слабая, требуется более детальное многолетнее исследование. Возможный вариант программы я как раз предлагаю в этой книге.

Юнг создавал теорию как врач-психотерапевт — чтобы лечить. Соционика со временем превратилась в «салонную игру»: «какой твой тип? Кто тебе подходит?» — интересно, но не исцеляет.

Эниостиль возвращается к истокам. Зная свой «климат», человек получает инструмент регуляции: «я огненный тип, и мои ураганы ярости разрушают отношения» — не приговор, а отправная точка. Как превратить пожар в согревающий очаг? Как научиться «прогнозировать погоду» и оде-

ваться по погоде?

Или в коммуникации. Старый подход: смотрим анкеты музыкантов, подбираем состав. Новый: устраиваем джем-сейшн. Неважно, что в анкетах. Важно — резонанс, та самая «химия», которая возникает или нет здесь и сейчас.

Панченко сместили фокус с «типа как ярлыка» на «тип как динамическое состояние». Вы не заперты в комнате — у вас целая квартира, и вы можете переходить из гостиной в спальню, лишь бы «несущие стены» (базовый каркас) были в порядке.

Пит Уокер

В то время, когда психология всё ещё лечила невроты лоботомией и кушеткой Фрейда, в Калифорнии работал психотерапевт Пит Уокер, и он был первым, кто сказал: «Травма — не одна. Её четыре типа». Это была революционная идея о том, что детская травма — не хаос случайных ран, а конструктор из четырёх стратегий выживания: драться, бежать, замереть, подстроиться.

Уокер думал, что этих четырёх реакций достаточно, чтобы собрать всё — от невротической привычки до психосоматического заболевания. Представьте детский дом, где ребёнку страшно. У него четыре двери. Первая — «Драться»: он кричит, бросается, становится «трудным». Вторая — «Бежать»: он исчезает в комнату, в книги, в фантазии, потом — в галлюцинации. Третья — «Замереть»: он становится идеальным, незаметным, льстит, не дышит лишнего. Четвёртая — «Подстроиться»: он чувствует, чего хотят другие, и становится этим, растворяется в нуждах окружающих.

Это был первый чертёж типов травматической адаптации. Уокер не знал про дорсальную вагу и префронтальную кору, но он заложил принцип: защита — это привычка. Он первым сказал: «Ты — не сломан. Ты — результат того, как твоё детское тело научилось выживать». Если в вас застряла агрессия — вы «перегреты» борьбой. Если бегство — «застыли» в

беге. Если замирание — «подмерзли» в неподвижности. Если подстройка — «растворились» в других.

Его идея была настолько удачной, что перевернула терапию. До него говорили: «У вас тревога, вот таблетки». Уокер спросил: «А как именно вы тревожитесь?» И открыл, что «тревога холерика» — это не то же самое, что «тревога флегматика». Один бьётся, другой замирает — и лечить их одинаково не просто глупо, это вредно.

4F у Уокера — это не диагнозы, это археология. Копашь под «злым» человеком — находишь испуганного ребёнка, которому разрешали только драться. Под «безразличным» — того, кто бежал, потому что бороться было бесполезно. Под «идеальным» — замерзшего в ожидании удара. Под «мягким» — растворившегося в чужих желаниях, чтобы выжить.

Уокер был первым архитектором, начертившим планировку травмы. Он показал: нет «правильной» реакции на опасность. Есть четыре двери, и мы в детстве выбираем ту, что открывалась. Проблема не в двери — она спасла жизнь. Проблема, когда мы взрослые, а всё ещё ломимся в ту же дверь, хотя дом давно другой.

Итак, мы прошли два с половиной тысячелетия пути. Что мы нашли в подвале? Мы вскрыли историю и убедились: темперамент — это не магия, не «жёлчь» и не шишка на черепе. Это физиология по Павлову. Электрохимическая ско-

рость ваших нейронов, сила тормозных процессов в коре головного мозга, баланс возбуждения и затормаживания. Это наследование вертикального порядка: вы получили эту проводку от родителей, а они — от своих, и изменить её можно лишь со скоростью эволюции — поколение за поколением.

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

Завершение

Эволюционная модель 4F

Пит Уокер говорит: травма пришла — и выковала из тебя борца, беглеца, статую или угодника. Я смотрю иначе: ты родился уже с четырьмя конфигурациями нервной системы. Травма просто залила клеем три из них.

Представьте двух мальчиков. Оба — от природы задиры. Огненные, резкие, первыми бросаются в драку. Но один растёт в семье, где конфликт — это слова за столом, а не кулаки по лицу. Его «ой, нельзя!» превращается в «слышь, ты чего?» — уверенно, но без жестокости. Он вырастает тем, кто берёт на себя ответственность, защищает слабых, легко говорит «нет» и не теряет себя в споре.

Второй мальчик — тот же огонь, но в доме, где били за громкий голос. Там «бей» стало единственным языком. Та же врождённая искра выросла во вспышки ярости, в подозрительность, в готовность напасть первым — пока не напали на него. Темперамент один. Музыка разная.

Или возьмём «беги». В хорошей среде это — любопытство, лёгкость, умение вовремя свернуть. В плохой — ты бежишь всю жизнь. В работу, в отношения, в занятость, в тревогу. Ноги помнят: стоять опасно, двигаться — безопасно.

Даже когда опасности давно нет.

«Замри» в безопасности — это выдержка, наблюдательность, способность ждать. В травме — оцепенение, отсутствие чувств, «я как будто не здесь». Человек сидит в комнате с близкими и чувствует пустоту. Не потому что холоден — потому что замер тот, кто умеет читать комнату и ладить со всеми.

«Подстройся» в безопасности становится эмпатией, дипломатичностью и умением сотрудничать. В хронически небезопасной среде приводит к утрате собственных границ, постоянному угождению и созависимости. В травме — растворение в чужих желаниях до исчезновения своих. «Я не знаю, чего хочу. Скажите вы».

Уокер считает: травма создала эту стратегию. Я думаю иначе: травма исказила ту конфигурацию нервной системы, что уже была. Это не мелочь в терминологии. Это меняет всё лечение.

Если стратегия создана травмой — иди копать. Ищи тот момент в три года, когда ты впервые замер. Переживай заново. Разрывай связь. Если же стратегия была всегда — задача другая. Не выкорчёвывать, а добавить. Учить нервную систему: видишь, «бей» работает, но вот «подстройся» тоже можно. И ничего не рухнуло. Постепенно клей размягчается. Человек начинает выбирать, а не автоматически реагировать.

Зрелость — не в отсутствии любимой стратегии. А в том,

что она стала одной из четырёх, а не единственной спасительной дверью. Взгляните на реку. Русло дано. Вода течёт туда. Но спокойной рекой она будет или бурной, прямой, размывающей берега — зависит от того, что происходило вверх по течению. Там могут быть плотины, паводки, обвалы. Река та же. Путь — разный.

Поэтому я с Уокером расхожусь. Он видит травму как архитектора личности. Я — как погоду, изменившую ландшафт. Горы-то были. Но стали острее, обрывистее, с меньшими тропами между ними.

Наша задача — не снести горы. А проложить дороги. Показать нервной системе: вот здесь можно иначе. И здесь. И здесь. Пока четыре стратегии не станут четырьмя свободными выборами, а не одним пожизненным курсом.

Биологический фундамент эниостиля

Панченко уже описывают динамику личности. Они никогда не утверждали, что человек навсегда застывает в одном эниостиле. Наоборот, вся идея их модели построена на том, что существует врожденная конфигурация личности и существует ее динамическое изменение под влиянием обстоятельств. Они описывают эту динамику психологическим языком — через взаимодействие базового, актуального, ментального и эмоционального эниостилей, через метафору компаса, через процессы компенсации и декомпенса-

ции.

Но остается открытым вопрос: что именно заставляет этот «компас» вращаться?

Именно здесь появляется эволюционная модель 4F. Она описывает сам механизм перехода между базовым и актуальным состояниями. Я предлагаю рассматривать четыре базовые стрессовые реакции не как еще один критерий типологии, а как биологический механизм, который приводит в движение уже существующую психологическую динамику.

Иначе говоря, Панченко описывают движение личности на психологическом уровне, а модель 4F предлагает возможное описание того же самого процесса на уровне нейробиологии.

В этом случае речь идет уже не о конкурирующих теориях, а о двух уровнях описания одного явления.

Психолог наблюдает, что человек временно сместился из своего базового эниостиля в адаптационный. Нейробиолог сказал бы иначе: произошло перераспределение активности между регуляторными сетями мозга и автономной нервной системы, вследствие чего одна из четырех базовых стратегий выживания начала доминировать над остальными. Одно и то же событие можно описать сразу на трех уровнях.

Первый уровень — математический. Личность представляет собой динамическую систему с устойчивыми аттракторами и временными переходами между ними.

Второй уровень — нейробиологический. Эти переходы

реализуются через перестройку распределенных регуляторных сетей мозга, взаимодействие центральной и автономной нервной системы и временное усиление одной из базовых стрессовых стратегий (Fight, Flight, Freeze или Fawn).

Третий уровень — психологический. Эта перестройка переживается человеком как изменение актуального эниостиля и наблюдается психологом как временное смещение типологической конфигурации.

При таком взгляде базовый эниостиль можно интерпретировать как устойчивый аттрактор динамической системы личности — наиболее вероятную конфигурацию регуляции, к которой организм стремится возвращаться после завершения адаптации.

Адаптационный эниостиль — это временная функциональная конфигурация, возникающая в ответ на требования среды. Пока стресс остается адекватным и ограниченным по времени, такие перестройки являются нормальным проявлением пластичности.

Такое объединение позволяет иначе взглянуть и на происхождение психологических трудностей. В предлагаемой модели травма не создаёт новую личность и не формирует новый эниостиль. Она изменяет вероятность использования различных стратегий регуляции.

Если стресс кратковременный, система после его окончания возвращается к своему базовому аттрактору. Если же воздействие оказывается длительным или повторяющимся,

некоторые стрессовые реакции начинают использоваться всё чаще. Постепенно они становятся автоматическими. Временная адаптация превращается в устойчивый способ функционирования.

Именно поэтому человек начинает воспринимать адаптационную конфигурацию как свою «настоящую» личность, хотя с точки зрения динамической системы она остаётся состоянием хронического смещения относительно базового аттрактора.

Если организму приходится слишком долго использовать нехарактерную для него стратегию, временное состояние постепенно закрепляется. Регуляторные сети начинают работать в режиме постоянной компенсации. Личность все дальше удаляется от собственного устойчивого аттрактора. Именно этот процесс субъективно переживается как внутреннее напряжение, эмоциональное истощение, ощущение «жизни не своей жизнью», а в дальнейшем может становиться основой невротических и психосоматических нарушений.

Эту ситуацию можно сравнить с деревом под сильным ветром. Пока ветер кратковременный, дерево естественно изгибается, перераспределяя нагрузку, а затем возвращается в исходное положение. Именно эта способность делает его устойчивым. Но если ветер становится постоянным, ствол постепенно деформируется. Дерево продолжает стоять, однако цена адаптации оказывается высокой.

Поэтому психологическое здоровье в данной модели означает не отсутствие адаптации, а способность после завершения стрессовой ситуации возвращаться к собственной базовой конфигурации регуляции.

В таком понимании модель 4F перестает быть еще одной типологией личности. Она становится биологическим объяснением того, почему психологическая динамика, описанная Панченко, вообще существует. Психологическая модель отвечает на вопрос «как выглядит изменение личности?», а нейробиологическая модель — «за счет каких механизмов мозга это изменение происходит?»

Эниостиль отвечает на вопрос как проявляется динамика личности в психологическом пространстве. Эволюционная модель 4F отвечает на вопрос какими нейробиологическими механизмами эта динамика реализуется.

Именно поэтому модель 4F логично рассматривать не как восьмой критерий эниостиля, а как биологический фундамент всей динамической модели личности. Она не добавляет новый параметр к уже существующей системе, а предлагает возможный механизм, связывающий психологическую типологию с современными представлениями о работе регуляторных сетей мозга и автономной нервной системы. Это делает типологическую модель не только описательной, но и потенциально объяснительной, открывая возможность для ее последующей эмпирической проверки средствами современной нейронауки.

Глава 2. Биологическая типология

Заглянем в самый древний и самый темный «подвал» нашей психики. Туда, где практически нет места логике, рассуждениям и планам. Там сидит древний, как сама жизнь, сторож⁴, и у него на столе лежит **Аварийный пульт управления** стрессом. Когда в наш мир врывается её величество Угроза, то он, не раздумывая, со всего размаха бьет кулаком по одной из четырех больших красных кнопок.

Коротко о самих стратегиях:

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

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

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

— Подстройся (fawn/appease/appeasement/social calming)

⁴ В действительности нет «аварийного пульта управления» — решения не принимаются дискретно; это динамическое взаимодействие сетей, гормонов и сигналов, а не нажатия «кнопок». В реальности они перекрываются, идут параллельно, конкурируют и существуют как континуумы, а не как четыре фиксированных режима. Но для популярного стиля изложения такое упрощение подойдёт.

— смягчение поведения через сигналы, ритуалы или ласку, чтобы снизить агрессию у нападающего или соседа («я твой друг, не ешь меня!»).

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

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

Третья реакция: «замри» (конец 1960-х). Позже, в 1960-х, учёные-поведенцы Роджер и Каролина Бланчард заметили, что животные в ситуации неизбежной угрозы замирают. Когда убежать нельзя и драться бессмысленно, тело отключает-

ся, как будто нажав паузу. Человек тоже способен на это: тело становится ватным, дыхание замирает, сознание «отключается». Это не слабость, а древний способ пережить непереносимое.

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

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

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

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

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

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

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

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

всякий случай.

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

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

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

Стадии не следуют строго по порядку. Например, человек может одновременно замирать и готовиться к бегству, когда угроза резко возрастает. Стадии могут пересекаться (например, замирание + борьба при нападении), а реакции регулируются не одним «центром» (как считалось ранее), а сложной сетью нейронных структур.

Встаёт вопрос: как это всё упростить? Сложные модели — как космические корабли: они точны, но не каждый может их понять. Поэтому я предлагаю несколько решений:

1. атомизировать процесс: найти базовые «кирпичики», из которых строятся реакции;

2. добавить градации каждой реакции модели 4f: стрессовые и бесстрессовые — как разные концепции разных авторов.

3. усилить модель за счет эволюционной компоненты.

Базовые «кирпичики» стрессовых реакций

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

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

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

— Магия цифры 4. Как я постараюсь показать позже⁵, многое можно разложить на эти 4 элемента. Это, видимо, фундаментальная вещь.

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

Представьте, что вы — *инженер*, который пытается понять, как работает смартфон. Вы не начнете с «всех 1000 функций» — наверняка сначала изучите основные кирпичи-

⁵ В рамках серии книг

ки: камеру, GPS, Wi-Fi, дизайн... Точно так же можно проанализировать поведение бактерии, рыб и человека, разложив его по «кирпичикам».

Если вы хотите понять, как работает телевизор, вам не нужно изучать отдельный пиксель — достаточно знать, что из базовых элементов (цвет, яркость, контраст) создается картинка. Если хотите скопировать картину Ван Гога, вам достаточно только 3 цвета: красный, синий, зелёный⁶. Из них можно скомбинировать любой другой цвет. Точно так же из комбинаций 4х стратегий выживания возможно сформировать даже самые сложные поведенческие реакции на стресс.

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

⁶ Упрощенный пример. В действительности не совсем так: на экране телефона цвета суммируются (есть источник энергии — аккумулятор), поэтому достаточно трех цветов. В отсутствии источника цвета отнимаются (энергия света поглощается, отражается только определенный спектр «радуги»). В первом случае пресыщение красок приводит к созданию белого, во втором — черного цветов. Поэтому святых изображают излучающими белый свет, а падших — поглощающими и оттого темными оттенками.

Градации модели 4F

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

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

В ходе эволюции происходит балансировка между этими полюсами. Причём этот баланс не является неподвижной точкой. Он постоянно смещается вслед за изменением среды. Поэтому правильнее говорить не о статическом равновесии, а о динамическом балансе.

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

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

— температура — нет границы между «тёплым»

и «горячим»;

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

Fight/Бей. *Здоровая ассертивность.* Способность отстаивать свои интересы, обозначать границы, конкурировать в работе или спорте. Угрозы как таковой нет — есть энергия для самоутверждения и продуктивного конфликта⁷.

Защитная агрессия (Defensive aggression). Адреналиновая мобилизация перед лицом конкретной угрозы: повысить голос, оттолкнуть, противостоять давлению. Реакция включается и выключается по ситуации, не превращаясь в стиль⁸.

Fight как защитный стиль личности (Уокер, 2021). Агрессия закрепляется как способ существования: хронический контроль над окружающими, склонность доминировать в любых отношениях. Внутренняя установка — «я в безопасности, только когда сильнее»⁹.

Реактивная агрессия (Reactive aggression) — патологическая форма. Импульсивные вспышки ярости, не соразмерные провокации. Человек атакует триггер, который мозг ошибочно прочёл как угрозу. Связано с нарушением регуля-

⁷ Теоретические корни: концепция асертивности (assertiveness training) — Salter (1949), Wolpe (1958), Alberti & Emmons (1970).

⁸ Теоретические корни: этологическое понимание агрессии как защиты территории, потомства, ресурсов, статуса, партнера (Lorenz, 1963; Tinbergen, 1951; Eibl-Eibesfeldt, 1970).

⁹ Клиническая рамка: хроническая гиперактивация симпатической нервной системы (Ван дер Колк, Б., 2020).

ции в нейронных сетях, включающих префронтальную кору, миндалину и другие структуры¹⁰

Flight/Беги. *Здоровое избегание.* Разумно не идти туда, где опасно. Уметь выйти из бесполезного разговора. Выбирать, куда тратить силы¹¹.

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

Busyness as flight — бегство через деятельность (Уокер, 2021). Защитный стиль личности, в котором бегство становится образом жизни, но не физическим, а через активность. Трудоголизм, перфекционизм, навязчивая занятость, неспособность остановиться. Тревога канализируется в действие: пока я бегу, меня не догонят¹².

Dissociative flight — диссоциация как бегство. Когда физический уход невозможен, психика уходит сама. Это «бег-

¹⁰ Здесь же — состояние RAGE по Яаку Панксеппу, как одной из семи базовых эмоциональных систем млекопитающих.

¹¹ Теоретические корни: концепция «разумного избегания» в когнитивно-поведенческой терапии; адаптивная функция anxiety (Lazarus & Folkman, 1984).

¹² Клиническая рамка: Уокер описывает это как компульсивный побег; концептуально близко к avoidance coping (Lazarus & Folkman, 1984) и «принудительно-му движению» в посттравматическом стрессе (Nijenhuis & van der Hart, 2011).

ство внутри»: чувство нереальности происходящего, отстранённость от собственного тела, ощущение, что всё происходит не со мной. Травматология описывает это как психическое продолжение flight-реакции в ситуациях, где тело заперто, а мозг продолжает искать выход. В крайних формах — диссоциативная fuga, когда человек физически уходит, не помня кто он и куда идёт¹³.

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

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

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

¹³ Теоретические корни: классическая концепция диссоциации (Жане, 2009); современная травматология (Ван дер Колк, Б., 2020; Nijenhuis, 2004).

метным и для других, и для самого себя¹⁴.

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

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

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

Friend/tend-and-befriend (Taylor et al., 2000). Адаптивная реакция на стресс через социальное сближение: позаботиться о близких, найти союзников, объединиться против общей опасности. Тейлор описывала её прежде всего как альтерна-

¹⁴ Нейрофизиология: активация дорсального вагуса при перцепции неизбежности поражения (Порджес, 2022)

тиву fight-or-flight, особенно характерную для женщин. Но сейчас наука сходится, что характерно для обоих полов. Это всё ещё здоровая стратегия, а не травматическая.

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

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

Trauma bonding — травматическая привязанность. В наиболее тяжёлых случаях может формироваться травматическая привязанность, при которой эмоциональная связь с агрессором сохраняется несмотря на продолжающееся причинение вреда. Возможен коллапс субъектности: эмоциональная связь с тем, кто причиняет вред, идентификация с обидчиком, стокгольмский синдром. Человек больше не отделяет свои интересы от интересов агрессора, защищает его, оправдывает, ищет его одобрения¹⁵.

¹⁵ Теоретические корни: «травматическая привязанность» (Carnes, 1997;

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

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

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

— Паническая агрессия (*Panic-Driven Aggression*) как гибрид *fight + flight*. В отличие от «холодной» хищнической агрессии (*predatory*), здесь атака рождается из отчаянной попытки бежать (*abortive flight*). Это состояние «загнанного

в угол зверя»: симпатическая система запущена на полную мощность (flight), но пути отступления нет, что вызывает хаотичную, импульсивную атаку (fight) с высоким уровнем страха. Этологически — «отчаянная оборона»¹⁶.

— Покорность. Тоническая неподвижность (freeze) сочетается с автоматическим выполнением команд (fawn). Человек «замирает в подчинении»: тело обездвижено или совершает минимальные движения, эмоции отключены, но поверхностное согласие и мимика социального контакта сохраняются («робот-режим» в социальном смысле). Это глубинная форма идентификации с агрессором (Ferenczi, 1933) как механизм физиологического выживания¹⁷.

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

¹⁶ Нейрофизиология: смешение системы FEAR и RAGE (Панксепп, 2026); клинически — «берсеркерские» вспышки при паническом расстройстве или «бегство вперед» (flight forward) у переживших повторную травматизацию.

¹⁷ Авторы: структурная диссоциация (Nijenhuis, 2004) — компартиментализация «покорной» части личности при полном отключении эмоционального «Я»; физиологически — доминирование дорсального вагуса (Порджес, 2022) на фоне иммобилизации.

на» в неprisутствии¹⁸.

— Избегающее угодение (Avoidant Appeasement) как гибрид flight + fawn. Человек избегает конфликта (flight), но делает это через полное растворение себя в другом (fawn), вплоть до исчезновения из отношений. Это «жертвенное исчезновение»: «я слишком обуза, поэтому я уйду, чтобы тебе было легче». Внешне — благое угодение, внутри — бегство от близости, смешанное с позой жертвы. Приводит к социальной изоляции, замаскированной под заботу о других¹⁹.

— и т. д.

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

Сюда входят collapsed / flaccid immobility (полное обмякание тела), flop (термин из британской клинической травматологии — «упасть тряпкой»), faint и vasovagal syncope (обморок через резкое падение давления)²⁰. Мышцы становят-

¹⁸ Клинические рамки: диссоциативная fuga (DSM-5), первичная структурная диссоциация (van der Hart et al., 2006).

¹⁹ Теоретические корни: тревожно-избегающий тип привязанности; «ложное Я» Уинникотта, которое отступает, чтобы выжить; созависимость с элементами избегания.

²⁰ Все эти состояния — проявления дорсально-вагального коллапса в поливагальной теории Порджеса: парасимпатический обвал, при котором тело имити-

ся вялыми, давление падает, сознание сужается или отключается.

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

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

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

Этот континуум — синтез из разных школ, а не единая модель, принятая в академической науке. Кэннон, Бланчарды, Тейлор, Панксепп, Порджес и Уокер работали в разных дисциплинах — физиологии, этологии, социальной психологии, аффективной нейронауке, поливагальной теории, кли-

нической травматологии — и не строили общей таксономии. Объединение их концепций в один спектр — удобная карта для понимания, но именно карта, а не территория.

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

Эволюционная модель 4F

Филогенез

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

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

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

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

Замри часто используется против хищников, ориентиро-

ванных на движение. Жук застывает, как мёртвый — лапки сложены, дыхание едва слышно; паук перестаёт двигать члениками, и птица пролетает мимо, не заметив добычу.

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

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

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

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

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

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

новесие.

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

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

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

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

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

То есть уже у бактерий проглядывается что-то похожее на 4 реакции на стресс. Это уже заставляет задуматься о фундаментальности этих реакций.

Заглянем дальше, в царство **растений**. Что можем увидеть?

Стратегия «бей». Капуста или томат при укусе насекомого выделяют летучие вещества, которые привлекают ос — естественных врагов гусениц. Это похоже на «бей, но чужими руками». Это функциональный аналог реакции «бей»: при повреждении растение мобилизует защитные ресурсы, усиливает синтез сигнальных молекул и перестраивает обмен веществ.

Стратегия «беги». Корни кукурузы «убегают» от зон с высокой концентрацией соли. Подвижные одноклеточные водоросли «плывут» к свету или от него — то есть «выбирают направление движения». Это функциональный аналог стратегии «беги»: организм снижает вероятность повреждения, избегая неблагоприятных условий.

Стратегия «замри». Зимой деревья сбрасывают листья, закрывают сосудистые пути и «замирают» — всё как у животных, которые впадают в спячку. Это можно рассматривать как функциональный аналог стратегии «замри»: организм резко снижает активность и переходит в режим сохранения ресурсов.

Стратегия «подстройся». Акации в Африке, когда жирафы объедают листья, выделяют газ этилен. Этот газ доходит до соседних деревьев, и те начинают вырабатывать горькие вещества — массовая подстройка под угрозу. Это можно рассматривать как функциональный аналог стратегии «подстройся»: вместо прямого противодействия организм изменяет своё взаимодействие с окружающей средой с помощью химической коммуникации.

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

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

это и есть атака на врагов.

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

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

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

Онтогенез

Пренатальный период. Казалось бы, что может происходить в тишине и покое материнской утробы? О, там разворачиваются настоящие драмы, достойные Шекспира! Уже

в пренатальном периоде у многих животных можно обнаружить зачатки различных защитных стратегий. Какие основные угрозы существуют для плода? Голод (недостаток питательных веществ от матери), гипоксия (недостаток кислорода), химическая атака (проникновение токсинов или гормонов стресса матери).

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

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

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

Подстройся. Это изменение темпов развития, синхрони-

зация вылупления с родниками²¹, пренатальное обучение, корректировка развития под ожидаемые условия среды. В ряде видов эмбрионы координируют время вылупления (через механические или звуковые сигналы) что повышает коллективную выживаемость.

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

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

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

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

Бей. Телёнок/олёнок может энергично сопротивляться при непосредственной атаке, но чаще уклоняется или прячется. Их «бей» выражается редко у самих младенцев: обыч-

²¹ сиблинги в английской литературе

но матери принимают на себя активную защиту.

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

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

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

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

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

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

Итого

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

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

Вся наша жизнь, от первой клетки до последнего вздоха, — это история о том, как мы учимся пользоваться четырьмя древними кнопками, которые Эволюция вмонтировала в на-

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

Анализ стратегий реакций на стресс

Представьте, что вы — мышь, которая учуяла кошку. Ваш организм мгновенно включает один из четырёх режимов. Но эти режимы работают на разных «оборотах» и с разными счетами за электричество.

Энергетические затраты. Замри/подстройся обычно низкие кратковременные затраты (сидеть/слиться с фоном, подстроить поведение). Бей/беги высокие пиковые расходы (быстрый рывок, бой). Разницу можно заметить по количеству потребленного кислорода и частоте дыхания.

Скорость реакции. Бей/беги имеет максимально быстрые реакции, замри/подстройся обычно медленнее.

Долговременность. Замри/подстройся чаще более длительная. Бей/беги имеет короткие эпизоды с быстрым восстановлением²².

Риск. Замри/подстройся обычно менее рискованная, чем бей/беги. В процессе драки или убегания больше шансов получить травму.

Эффективность. Ни одна из стратегий реакции на стресс не имеет преимуществ — все зависит от контекста ситуации. В открытой местности «беги» и «бей» обычно эффективнее; в богатом укрытиями рельефе могут выиграть

²² Если рассматривать саму реакцию и оставить вне скобок восстановление после травм, к примеру.

«замри» или «подстройся».

Время сбора информации. Замри/подстройся дают время «подумать» и принять решение: «Опасна ситуация? Кто это? Стоит ли бежать?». Для стратегии бей/беги думать — это роскошь. Кредо: сначала действовать, потом размышлять.

«Замри» и «подстройся» — стратегии, которые экономят энергию и минимизируют риск травмы, но часто требуют времени и подходящего контекста.

«Бей» и «беги» — быстрые и решительные, платят высоким энергопотреблением и риском, но дают немедленную защиту. Реакция «замри ↔ подстройся» способна погасить «бей ↔ беги», чтобы стабилизировать ситуацию. И наоборот «бей ↔ беги» способна расшевелить реакции «замри ↔ подстройся», чтобы перейти в режим мобилизации, активного действия.

Однако в природе животные не выбирают — они бессознательно оценивают контекст (тип угрозы, доступность укрытий, свой статус, прошлый опыт) и комбинируют эти стратегии, чтобы максимизировать шансы на выживание.

Жизнь редко предлагает чистые ситуации. Вы самец-птица. С одной стороны — соперник на вашей территории. Внутри кричит «бей!» С другой — самка, которая уйдёт, если вы покажете агрессию. Внутри шепчет «подстройся». Два

мотора включены одновременно. Что делает тело?

Оно находит третий путь. Внезапно, из ниоткуда, вы начинаете интенсивно выщипывать пёры, клевать пух, чистить клюв. Это называется **смещённая активность** — ритуал сброса напряжения, когда два противоположных желания блокируют друг друга.

Примеры повсюду. Самец колюшки, разорванный между агрессией и ухаживанием, таскает бесполезный мусор. Шимпанзе при социальном напряжении начинает усиленно вычёсывать сородича. Собака и кошка, застывшие в нерешительном конфликте, вдруг зевают или вылизывают лапы. Не потому что грязно — потому что нервная система перегружена противоречивыми командами.

У человека то же самое. Покусывание ногтей, потирание рук, щёлканье ручки, беспорядочное застёгивание-расстёгивание пуговиц — часто не привычки, а диспетчерские сигналы. Организм говорит: «Я не знаю, бить или бежать, замереть или улыбнуться. Вот тебе нейтральное действие, чтобы сбросить пар».

Важно: это не просто «я нервничаю». Это именно конфликт мотиваций. Давление с двух сторон. «Хочу уволиться — боюсь остаться без денег». «Нужно сказать правду — страшно потерять отношения». Тело находит третий путь: чешу голову, смотрю в телефон, отвлекаюсь на чистку стола.

Смещённая активность ≠ перенаправленная агрессия. Смещённая активность чаще не является агрессией — это

нейтральный или «побочный» акт (чистка, почесывание). При перенаправлении агрессии животное смещает фокус на другой объект/индивида (например, птица не может добраться до соперника и набрасывается на стену).

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.