

Григорий Емцов

ПОЧЕМУ ЛЮДИ РАЗНЫЕ



20 фактов, которые
лучше бы я узнал раньше

Григорий Емцов
Почему люди разные.
20 фактов, которые
лучше бы я узнал раньше

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34712345
ISBN 9785449300355*

Аннотация

Эта книга о том, как меняются взгляды человека на себя и окружающих после знакомства с эниостилем. Живым языком раскрываются особенности разных психологических типов, приводятся яркие примеры из мировой истории и жизни самого автора. В конце каждой главы есть упражнения, которые помогут увидеть себя и других с новой, порой неожиданной стороны. Книга адресована психологам, врачам, юристам, педагогам, родителям, а также тем, кто хочет разобраться в себе и в своих отношениях с близкими.

Содержание

Чисто Сердечное признание	5
Факт №1. У разных людей разные правила жизни	8
Факт №2. Человек не должен быть всесторонне развит	13
Факт №3. Характер закладывается ещё до рождения	20
Факт №4. Чем больше видишь, тем меньше предвидишь	26
Факт №5. Не каждый человек должен иметь спортивную форму тела	34
Факт №6. Не все дети – дети, не все взрослые – взрослые	41
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Почему люди разные 20 фактов, которые лучше бы я узнал раньше

Григорий Емцов

Корректор Екатерина Барановская

Иллюстратор Григорий Емцов

© Григорий Емцов, 2023

© Григорий Емцов, иллюстрации, 2023

ISBN 978-5-4493-0035-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Чисто Сердечное признание

Желание поделиться с кем-нибудь бурным потоком мыслей и чувств от невероятных открытий возникает, наверное, у каждого, кто начинает знакомиться с эниостилом. Такое желание переполняло меня с момента, когда я впервые узнал, что понятиями «Север», «Запад», «Юг» и «Восток» можно – хоть и образно, но довольно точно – описать характеры разных людей. Тогда я еще не совсем разбирался во всех тонкостях и нюансах новой для меня трактовки мира и человека в нём. Но внутренне я ощущал, что философия, которую несли с собой ещё не знакомые мне Тамара и Анатолий Панченко, удивительным образом совпадает с моими собственными представлениями о жизни, обо мне, о родных и близких мне людях и обо всём, что меня окружает. Я с живейшим увлечением стал впитывать каждую страницу редких публикаций по теме эниостиля, какую только мог отыскать на просторах Интернета. Наконец настал момент, когда сами его авторы и создатели приехали в Красноярск, и я познакомился с ними лично. В тот день эниостиль стал моим верным спутником и путеводителем по жизни. И остается по сей день.

Иногда я себя спрашиваю: почему мне никто об этом не рассказывал раньше? Моему становлению в жизни я обязан семье, школе, университету, КВНу, бардовской песне,

коллегам по работе, друзьям. Они меня многому научили, и я им безгранично благодарен. Но ясного, стройного и близкого мне объяснения, КТО Я ТАКОЙ и ПОЧЕМУ Я ТАК ВОСПРИНИМАЮ МИР, я не находил. Может, мне тогда и не нужно было это. Не зря говорят: всему своё время.

Конспект моих открытий, которые я сделал, изучая энио-стиль, есть дань уважения и благодарности его авторам – Тамаре и Анатолию Панченко. Когда-нибудь я, наверное, смогу из полученных в разные годы знаний и пережитого мной опыта сложить свою жизненную философию. Но уже сейчас я готов с уверенностью сказать, что в его основании особое место будут занимать идеи, которыми меня вооружил энио-стиль.

Искренне надеюсь, что отдельные эпизоды, прочитанные здесь, вызовут у вас ту же мысль, что посещала меня не раз: «Хорошо было бы мне узнать об этом раньше!» Но даже если такая мысль и возникнет, не стоит переживать. Если вы узнаете что-то впервые из этой книги, значит, настало ваше время, чтобы обогатить свою жизнь этим знанием.

*Приятного чтения и вдохновляющих открытий
Ваш Григорий Емцов*

Мои авторские уроки и обучающие программы по энио-стилю вы найдёте на сайте «Энио-стиль с Григорием Емцовым» (см. ссылку в конце книги).



Факт №1. У разных людей разные правила жизни

Миф №1. Правила жизни для всех одинаковые

С детства мне внушали, что жить надо правильно. Общечеловеческим правилам достойного поведения меня учили родители, воспитатели в детском саду, учителя в школе. Когда я стал взрослым, место учителей заняли начальники на работе, деловые партнёры по начинавшемуся бизнесу и ещё много кто. Меня также поучали на всевозможных тренингах и по телевизору. Когда же в поиске ответа, как нужно жить, я обратился к церкви, то и там меня встретил свод незыблемых канонических правил, адресованных всякому верующему.

Скажу честно, я считаю себя верующим человеком. Я никогда не нуждался в логическом доказательстве существования Бога, хоть и с большим любопытством в своё время прочитал декартовское «Рассуждение о методе», где он, весьма убедительно выстраивая цепь логических умозаключений, пришёл к выводу, что Бог есть. Во мне же с ранних лет прочно укрепилось знание, что в мире есть некая высшая сила, которая ведёт меня по жизни.

Я уже не вспомню точно, кто и когда мне впервые сказал про Бога. Вспоминается отчетливо один эпизод. Когда я учился в 4-м классе, моя бабушка показала мне крестик и поведала историю того, кто на нём был изображён. Рассказывала негромко, как бы по большому секрету (было еще советское время, середина 80-х). Помню, на меня её рассказ произвел большое впечатление. Известие о том, что Бог есть, никак не вписывалось в образ устройства мира, которому меня учили в школе. В тот раз я не решился задать вопросы о Боге своим учителям. А вот сомнение, что внушаемая нам «правильная» система мира на самом деле не совсем правильная, стало более ощутимым.

Почему же моя бабушка, которая большую часть жизни прожила в СССР, была комсомолкой и ударницей социалистического труда, нарушила моральные правила советского гражданина и посвятила внука-пионера в тайны христианства? Сейчас я понимаю, что она поступила именно так, как считала правильным. Считала исходя из собственных представлений о правде, добре, пользе и справедливости. Хоть они и шли вразрез с общепринятыми устоями советской нравственности.

Рассказанная мной история далеко не единична. Любой из вас может привести сотни примеров из своей жизни, когда одни правила и нормы сталкивались лбами с другими. Когда то, что казалось вам верным и неоспоримым, подвергалось беспощадной критике, вызывая чьё-то праведное возмуще-

ние: «Как вы вообще могли так поступить?! Кто вас так воспитал?!»

Как мы обычно реагируем на такую жёсткую и, как нам кажется, несправедливую критику? Верно! Внутри нас всё кипит от возмущения: мы же знаем, что правы! Почему же мы так реагируем? Да потому что для нас безусловно правильными являются те законы жизни, в истинности которых мы были уверены всегда, без всяких доказательств.

Итак, мерилom правильности для разных людей выступают разные шкалы ценностей. Если ударили по щеке, то один подставит вторую щёку. Другой же непременно даст сдачу. Оба правы, но каждый по-своему. Вряд ли кто-то из них убедит другого, что тот поступил неправильно. Потому что нет ничего сильнее веры человека в его представление об устройстве мира и о том, как в этом мире должен поступать каждый.

Признание и уважение правоты другого человека, даже если она в корне противоречит нашему мировоззрению, есть величайшая мудрость жизни. Все люди разные. И оценивать, правильно ли они живут, исходя только из своих убеждений, зачастую значит оставаться слепыми и глухими.

Это открытие в эниостиле стало для меня первым и самым важным.



Полезное упражнение. Вспомните какой-нибудь случай,

когда вы резко отчитали кого-то за совершенный им поступок, произнесённые слова или проявленную им позицию, которые вам показались в корне неправильными. Какими словами он тогда пытался оправдать себя? Как бы ни было трудно, попытайтесь вспомнить эти слова максимально точно. Будет лучше, если вы их запишете на бумаге. Причем записывать желательно от первого лица. Вспомнив сказанные им слова, попробуйте понять их логику. Какие ценности лежат в их основе? Принимать эту логику и эти ценности как верные не нужно. Да у вас и не получится! Ведь они изначально не вписываются в ваше мировоззрение. Но вот объяснить себе смысл поведения другого человека, представить его систему убеждений, определить, что для него является истинным и правильным, окажется весьма полезно. По крайней мере, в следующий раз слова и действия этого человека будут вам понятны, ожидаемы и предсказуемы. А значит, более управляемы с вашей стороны.

Факт №2. Человек не должен быть всесторонне развит

Миф №2. Человек должен быть всесторонне развитым

В начале 2000-х, когда начиналась моя преподавательская карьера в вузе, я решил получить серьезное образование по педагогике. На курсе, куда я поступил, мне повезло как с профессорским составом, так и с программой обучения. Помимо педагогики нам преподавали общую психологию, возрастную психологию, конфликтологию и еще ряд интересных и полезных вещей, которые мне пригодились впоследствии. Многие утверждения мне тогда казались совершенно логичными и неоспоримыми. Так, например, в большинстве учебников по основам педагогики говорилось примерно следующее: «Главной целью воспитания является подготовка всесторонне развитого, высококультурного человека. Эта подготовка требует такого обучения, которое обеспечивало бы последовательное усвоение учащимися определенной системы знаний в разных областях науки, систематическое прохождение школьного обучения. Кто такой школы не пройдет в юношеские годы, кто овладеет только отрывочными сведениями и не будет иметь систематизированных

знаний, тот не станет образованным человеком, и этот недостаток будет всегда преследовать его по пятам».

Вроде бы, великое, благородное дело – воспитать «разносторонне развитую личность». Мне, окончившему школу без единой «четвёрки» в аттестате, эта цель казалась более чем справедливой. И я упорно следовал ей на протяжении многих лет, уча уму разуму несчастных студентов в университете, убежденно считая, что лишних предметов нет ни в школе, ни в вузе. И каждый студент обязан (!) стремиться знать все науки на «отлично». С таким педагогическим кредо я жил и работал, считая его правильным.

Правда, где-то в глубине души я не в полной мере в него верил. Круглых отличников на курсе из года в год были единицы. Да и мои «пятёрки» по физике и информатике в школьном аттестате были скорее прилежно выслужены, чем заслужены. Что же не так в этом светлом принципе воспитания всесторонне развитой личности? Ответ на этот вопрос мне дали уже мои первые занятия эниостилем.

Эниостиль был рождён Тамарой и Анатолием Панченко в результате обобщения и синтеза целого ряда учений о человеке, которые им удалось обнаружить в отечественной и зарубежной (как западной, так и восточной) медицине, психологии, социологии и философии. В том числе и новейших на тот момент научных и околонаучных течений второй половины XX века – нейролингвистического программирования (НЛП), эриксоновской модели, транзактно-

го анализа, соционики, телесного психоанализа, парапсихологии и т. д. Но основой основ философии эниостиля (как, впрочем, и большей части вышеперечисленных концепций) стала типологическая теория, разработанная одним из учеников Фрейда великим ученым и психиатром Карлом Густавом Юнгом.

Юнг несколько лет был соратником и последователем Фрейда. Но позднее он расстался со своим учителем и пошёл в исследования сознательного и подсознательного дальше. В 1921 году в Цюрихе вышла в свет фундаментальная работа Юнга «Психологические типы», которая буквально совершила революцию в представлениях о типах людей. Именно это сочинение стало отправной точкой и в эниостильной психофилософии Панченко.

Своё главное открытие, предопределившее дальнейшую типологию людей, Юнг сделал на основе своих научных исследований в области психиатрии и своей многолетней практики в качестве психотерапевта. В частности, он обратил внимание, что в основе поведения людей лежит тот или иной способ получения и обработки информации.

Так, человек получает информацию либо посредством своих органов чувств (слух, зрение, обоняние, осязание, вкус), либо благодаря так называемому шестому чувству. При этом у одних людей больше развит первый способ получения информации (*ощущение*), а у других – второй (*интуиция*). Первые больше доверяют тому, что сами услышали,

увидели или ощутили. Вторые же, напротив, скорее воспринимают сигналы своего внутреннего голоса.

Равным образом, двумя путями происходит и обработка полученной информации, её анализ и оценка. Мы либо оцениваем её с позиции логики (распознаём, «что это такое», мысленно анализируем и определяем место в нашей классификации вещей и явлений), либо даём ей субъективную чувственную оценку (отвечаем себе на вопрос: «Какую ценность это для меня представляет, нравится мне это или нет?»). И здесь также наблюдается деление людей на две половины: одни привыкли всё подвергать логическому анализу (включается *мышление*), другие же всецело доверяются своим эмоциям и переживаниям (включается *чувство*).

Обозначив четыре базовые психические функции (ощущение, мышление, чувство и интуицию), Юнг сформулировал ещё одну важную закономерность. Парные функции, утверждал он, взаимодополняют и взаимоисключают друг друга. То есть чем больше в человеке склонности к мыслительному анализу, тем меньше в нём чувственности. И чем больше доверия ощущениям, тем меньше способности к интуитивному восприятию мира. Бывает, конечно, когда эти функции распределяются в человеке в равной степени. Скажем, логичности столько же, сколько чувственности. Но в этом случае обе эти функции оказываются слабыми и недоразвитыми. А значит, такая личность уже не сможет достичь выдающихся успехов ни там, где требуется серьёз-

ный мыслительный анализ (например, экономика или точные науки), ни там, где ценится богатство чувств (например, искусство).

Вот и получается, что сама идея «всесторонне развитой личности» в принципе недостижима. Настойчиво требуя от человека быть успешным во всём, общество (и здесь, как ни печально, немалую роль играют семья и школа) неотвратимо толкает его в состояние «недоразвитой» и «самоограниченной» личности. Как говорят в таких случаях, хотели как лучше, а вышло наоборот.

Понимание того, что быть «всесторонне развитым человеком» невозможно, стало для меня вторым открытием в эниостиле.



Полезное упражнение. Проанализируйте, как вы чаще

воспринимаете информацию и как вы её чаще оцениваете. Каким способам её получения и обработки вы склонны доверять больше? Определив ваши предпочтительные психические функции, сверьте полученный вывод с реальной действительностью. Для этого вспомните ваши недавние решения и результаты, к которым они привели. В каких случаях вы были довольны достигнутыми успехами? Как правило, успех к нам приходит тогда, когда мы принимаем решения, опираясь на предпочтительный и более привычный нам способ получения и обработки информации.

Факт №3. Характер закладывается ещё до рождения Миф №3. Характер формируется в первые годы жизни

«Фундамент будущего характера ребенка закладывается в первые три года жизни», – этот постулат знает каждая молодая мама. Но так ли устроена природа на самом деле? Оказывается, не совсем так. Если бы мы могли изучить характеры всех людей, которыми в данную минуту населён земной шар, то мы пришли бы к однозначному выводу, что в мире существует определенный баланс психологических типов. Число логиков на Земле примерно равно числу этиков, так же, как и число сенсорики совпадает с числом интуитов. Все эти типы, конечно же, распределены по странам и континентам неравномерно. В северных странах, например, логиков мы встретим больше. Тогда как в южных больше этиков. Менталитет страны накладывает свой отпечаток на становление личности. Но в общей массе равные пропорции четырёх типов человека прослеживаются. Это обусловлено неким инстинктом самосохранения человеческой цивилизации. Чтобы мир не стал слишком логичным и бесстрастным или, наоборот, чтобы его не разрушила всежига-

ющая страсть, должен соблюдаться психологический баланс. Теперь давайте представим на минуту, что появившийся на свет малыш не имеет никаких психологических особенностей. У него нет ни врождённого темперамента, ни характера, ни талантов, ни каких-либо склонностей. Перед нами абсолютно чистый ребёнок, в которого можно вложить что угодно. И большинство родителей именно так воспринимают своих детей. Для них новорождённый малыш – это их творение, из которого им предстоит сделать человека. Такого, каким они его себе представляют в будущем. И если бы все родители могли с нуля формировать характер ребёнка по своему усмотрению, вряд ли на Земле сохранился бы тот самый психологический баланс типов.

Для меня стало неожиданным открытием, что мы все рождаемся с уже заданными основами нашего характера. Вот как это произошло. Как-то на одном из алтайских семинаров Тамара и Анатолий Панченко проводили тренинг, во время которого нам нужно было, закрыв глаза, мысленно стать облаком и улететь далеко-далеко от земли и от сегодняшнего дня. Спустя какое-то время в своих мыслях мы оказались в безбрежном космосе, причем каждый – в своем временном измерении. Нам нужно было мысленно перенестись в момент, предшествовавший нашему рождению. И как только мы представили себя маленьким облаком на окраине Вселенной, когда мы еще даже не родились, Тамара попросила нас выбрать планету, где нам хотелось бы появиться на свет.

Мы мысленно путешествовали по миру, перебирали страны и города, заглядывали в семьи, которые мечтали о ребёнке. И вот наконец каждый из нас представил своих будущих родителей, тогда ещё совсем молодых. В этот момент мы будто бы заново пережили свой выбор, сделанный нами много лет назад. Это был поразительный опыт.

Тренинг, о котором я вам рассказал, по сути, дал мне удивительную возможность почувствовать и увидеть, хоть и в воображении, свою Душу. Душа человека не исчезает после смерти. Она превращается в маленькое облако и ждёт своего часа, чтобы вновь вернуться на Землю и возродиться в новой жизни. Этот закон описан во всех священных писаниях, и он не нуждается в логическом доказывании. В него либо веришь, либо нет. Я в него верю. И тот алтайский тренинг лишь укрепил мою веру.

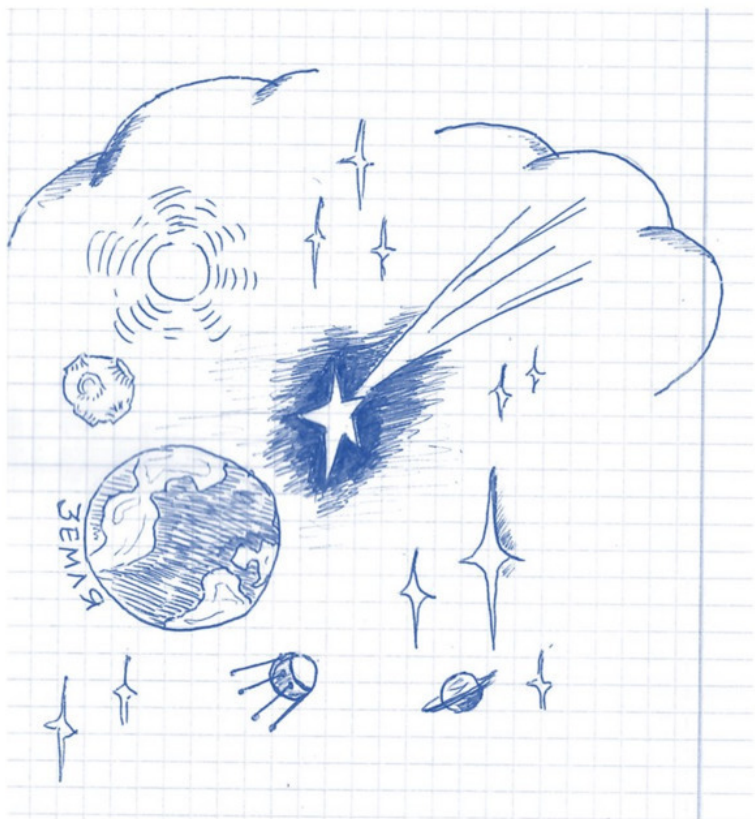
Душа человека – это его зеркало. И она тоже имеет свой психологический тип. Недаром говорят про кого-то «творческая душа» или «добрая душа», а про кого-то «бумажная душа» или «крепкая душа». Когда наступает момент рождения нового человека, в него вселяется именно та душа, которой не хватает человечеству. Поэтому характер человека определяется ещё до его рождения.

Говоря об истоках человеческих характеров, я не могу не затронуть еще несколько популярных стереотипов. Так, принято считать, что характер определяется датой рождения. Восточные и западные гороскопы содержат по этому

поводу подробнейшие описания характеров людей, которые рождаются под тем или иным знаком. Но как только вы попробуете сравнить знаменитостей, родившихся под одним с вами знаком, вы обнаружите, что многие из них являются вашей прямой противоположностью. И уж тем более большая часть из них совершенно не похожа друг на друга. Хотя вам встретятся и такие редкие персонажи, которые почти полностью соответствуют зодиакальному портрету. Ну что ж, вероятно, именно с них этот портрет и писался!

Также распространено мнение, что характер человека закладывается генами родителей. Это тоже вызывает некоторые сомнения. Родители, безусловно, играют главную роль в становлении личности ребёнка. Но рождается он уже с тем характером, который в его Душу вложили свыше. И если для психологического баланса в мире требуется, чтобы одновременно родились логик и интуит, то так оно и будет. Какими бы ни были по своему характеру родители, у них родится логик и интуит. Причем это могут быть близнецы. Если хотите, спросите пары, у которых родились близнецы, одинаковые ли у них дети. В 99% случаев вы получите однозначный ответ: «Они у нас абсолютно разные по характеру».

Как видим, ни гены, ни дата рождения не определяют характер человека. И уж тем более он не зарождается в первые три года или семь лет жизни. Характер человека определяется самой природой мира еще до его рождения.



Полезное упражнение. Попробуйте, если это получится,

повторить описанный алтайский тренинг. Если вы не владеете техниками проведения самоотренинга, не беда. Вспомните характеры ваших родителей и ответьте на вопрос, какие черты вашей Души принесли в их семью нужный психологический баланс?

**Факт №4. Чем больше видишь,
тем меньше предвидишь**
**Миф №4. Чтобы разглядеть
будущее, нужно хорошо
посмотреть вокруг**

Смотри, куда идёшь!

Это выражение каждый из нас слышал не один раз. Его смысл не нуждается в дополнительном объяснении, он понятен сразу, причем как буквальный, так и переносный. Этот смысл настолько очевиден, что, как правило, почти никогда не вызывает возражений. Особенно если фразу «Смотри, куда идёшь!» произносит человек, для которого визуальный канал (отвечающий за «смотреть» и «видеть») является основным и наиболее предпочитаемым способом получения информации извне. Таких людей обычно называют визуалами.

Не во всех случаях слова «Смотри, куда идёшь!» следует воспринимать в буквально-визуальном смысле. Возможно и не столь конкретное толкование этой фразы.

Для начала давайте разберёмся со смыслом слов «куда идёшь». Этот вопрос можно понимать в обыденно-повседневном смысле: «покажи то место в пределах видимости,

куда ты передвигаешь своё тело в данный конкретный момент времени». Если вопрос подразумевает такой смысл, то наше внимание мгновенно концентрируется на органах чувств (прежде всего на органах зрения), и после визуального обзора горизонта мы даём соответствующий ответ. Скажем, «я иду вон к тому цветочному магазину на противоположном конце улицы». Фраза «Смотри, куда идёшь!» заставила нас в доли секунды совершить три действия: 1) напярчь своё зрение, 2) сориентироваться в пространстве, 3) чётко указать конечную видимую цель движения. Выполнение указанных действий автоматически на некоторое мгновение превратило нас в сенсориков, перевело в состояние осязающего типа (по Юнгу), или Западного типа (по Панченко). И в этот самый момент мы временно выключили свой интуитивный канал. Потому что наше внимание не может одновременно быть сосредоточено на том, что находится перед нами и на том, что происходит внутри нас. Осознанное внимание человека способно поворачиваться как в ту, так и в другую сторону, но максимальный охват обзора у него, как ни крути, лишь 180°.

Теперь давайте истолкуем фразу «Смотри, куда идёшь!» не в буквальном, а в переносном смысле. Куда ты идёшь в этой жизни? Куда ты двигаешься в своём деле? Если задать вопрос именно с таким содержанием, тогда тот, кому он адресован, моментально отправляется из конкретного пространства в абстрактное путешествие во времени. Из реаль-

ности вокруг себя – в образ будущего, который рождается внутри него. Человек начинает мысленно моделировать то, чего пока нет на самом деле, но к чему он хочет прийти через какое-то время. Другими словами, он пытается предвидеть конечную цель своего движения – в собственном деле или вообще в жизни. В этот момент визуальный канал тускнеет и на какое-то мгновение гаснет. И одновременно включается внутренний диалог: а куда же я действительно иду?

Когда человек начинает фантазировать, мечтать, придумывать, прогнозировать будущее, он не замечает, что в этот момент происходит вокруг него. Его внимание сконцентрировано на образах, которые рождает его сознание. Отсюда и закономерный вывод – когда мы стараемся что-то «предвидеть» (программа внутреннего диалога), мы перестаем «видеть» (визуальная программа). И наоборот.

Компас Юнга и эниостиль Панченко дают чёткий ответ, почему так происходит. Сенсорика и интуиция – это две взаимодополняющих функции сознания. Их связь обратно пропорциональна: чем больше человек проявляет сенсорные качества, тем меньше в нём проявляется интуитивное начало. Западный тип – блестящий мастер видеть всё, что есть вокруг него «здесь и сейчас». Его визуальный навык натренирован годами. И поэтому он мгновенно видит главное во всём, что попадает в поле его зрения.

Приведу такой пример. Легендарный боксёр Майк Тайсон внесён в Книгу рекордов Гиннеса за наибольшее количество

самых быстрых нокаутов. Тайсону часто хватало меньше минуты, чтобы нокаутировать своего соперника. А в самом первом бою на юношеских олимпийских играх 1982 года он мощным ударом отправил в нокаут соперника уже на 8 секунде (этот рекорд в юношеских играх не побит до сих пор). В чём секрет такой способности великого боксёра? Помимо бесконечных тренировок и воли к победе Майк Тайсон относится к Западному типу людей, которые обладают невероятной силой рук и, что очень важно, врождённым визуальным оружием. Выходя на ринг, он одним своим взглядом подавлял волю противостоящего боксёра. А когда начинался бой, мгновенно обнаруживал слабое место в защите соперника и направлял в это место всю мощь удара. Пробных ударов, как утверждают знатоки, Тайсон не делал. Каждый удар был нацелен на вынос соперника.

Совсем другую картину представляет нам Восточный тип людей. Восток не владеет талантом «видеть» все нюансы и оттенки окружающей его реальности. Зато он способен улавливать своим сознанием то, что будет потом, или то, что когда-то уже было. Эта способность присуща Восточным людям от рождения, потому что их внимание привыкло легко и быстро переноситься в любую точку мира (в «не здесь»), а также в будущее или прошлое (в «не сейчас»).

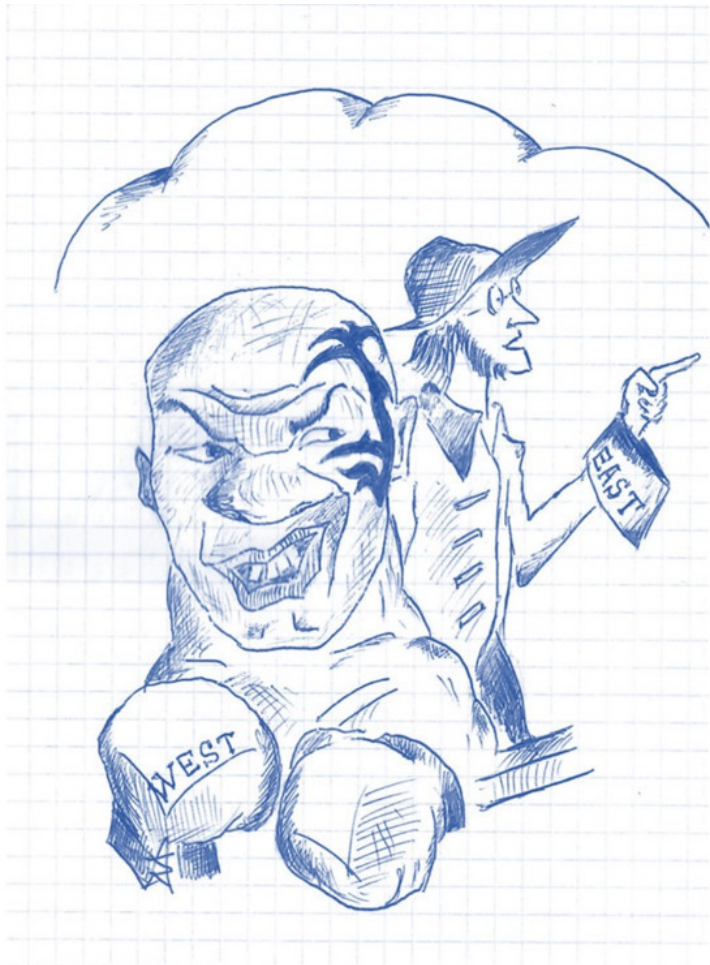
Чтобы проиллюстрировать интуитивный талант Востока «предвидеть», приведу очень показательный пример из известного романа Жюль Верна «Дети капитана Гранта». Один

из самых запоминающихся персонажей в этом романе – вечно рассеянный учёный-географ Жак Паганель (в его лице Жюль Верн удивительно ярко обрисовал классический Восточный тип). В конце увлекательного романа есть один забавный эпизод, когда Паганелю поручают записать под диктовку послание капитану корабля «Дункан», чтобы тот отправился к восточному берегу Австралии. Паганель добросовестно выполнил поручение. Но каково же было всеобщее удивление, когда «Дункан» совершенно неожиданно оказался у берегов Новой Зеландии, где спас своих товарищей от неминуемой гибели от рук туземцев. Как оказалось, Паганель (который писал послание под диктовку!) действительно вместо слова «Австралия» написал «Новая Зеландия». Разумеется, эту нелепую, но судьбоносную ошибку объяснили рассеянностью чудаковатого географа. Однако истинная причина его неточности в письме, как мы понимаем, в другом. Паганель как настоящий Восток уже интуитивно «предвидел», что он и его спутники вдруг окажутся в Новой Зеландии. И совершенно ясно представляя это ближайшее будущее, написал то, что должен был написать.

Таким образом, Западная способность «видеть» и Восточная способность «предвидеть» – это два противоположных таланта человека. Равным же образом, мы можем сказать и о соотношении способностей человека «мыслить» и «чувствовать». Чем больше мы заняты мыслительным процессом, тем больше у нас притупляются чувства. Чем больше

мы наполнены эмоциями, тем меньше мы можем логически рассуждать.

Казалось бы, всё, сказанное мной, очевидно. Но почему-то раньше я думал, что человек может одинаково видеть и предвидеть, мыслить и чувствовать. Теперь мои представления в этом вопросе изменились.



Полезное упражнение. Вспомните сегодняшний день

с самого утра. Проведите анализ дня в четырёх измерениях. Что вы в течение этого дня: а) видели (опишите в деталях все предметы, людей, природу и т.д.); б) слышали (перечислите звуки, музыку, голоса, шумы и т.д.); в) чувствовали (освежите в памяти все свои эмоции и переживания); г) предвидели (назовите все образы и фантазии, мечты и планы, которые рождались внутри вас). Сравните полученные результаты. Какая программа включалась в вас чаще всего? Отмечены ли моменты, когда нужно было быстро переключаться из режима «видеть» в режим «предвидеть», из режима «мыслить» в режим «чувствовать»? Именно в такие моменты мы мимолётно меняем свой тип. Но каждый раз, когда внешние обстоятельства нас отпускают, мы с удовольствием возвращаемся в родную стихию своего природного типа.

Факт №5. Не каждый человек должен иметь спортивную форму тела
Миф №5. Быть спортивным правильно, быть толстым неправильно

Вы – это ваше тело, а ваше тело – это вы. Тело выражает вашу суть. Это ваш способ существования в мире.

Эти короткие по содержанию, но глубокие по своему смыслу слова я прочёл в книге известного американского психиатра Александра Лоуэна «Терапия, которая работает с телом». Его типология строения человеческих тел была включена в описание классических типов эниостиля – Западного, Северного, Южного и Восточного. Этот критерий эниостиля получил название «тип телесной защиты».

Формулировка «тип телесной защиты» вовсе не случайна. Наша физическая оболочка, которую мы называем телом, создана природой, для того чтобы уберечь от внешних угроз главный источник жизни и функционирования организма – наше сердце. «Мы должны понимать, – пишет А. Лоуэн, – что сердце, видимо, наиболее чувствительный орган в орга-

низме. Наше существование зависит от его устойчивой ритмичной деятельности. Когда этот ритм даже на мгновение изменяется, например, когда сердце замирает или скачет, мы переживаем беспокойство за самую сущность нашей жизни».

Само сердце надёжно укрыто жёстким костным каркасом грудной клетки, но каналы кровообращения, которые проходят через него и несут кровь во все жизненно важные органы, не имеют такой же защиты. И это делает сердце открытым для внешнего воздействия. Если бы наши кровеносные сосуды были не защищены, любое инородное тело, попав в кровь, в считанные секунды поразило бы сердце и создало бы серьёзную угрозу для жизни всего организма. Поэтому природа позаботилась о телесной защите наших внутренних органов и сосудов.

Давайте вспомним, какие способы защиты от ударов и внешних воздействий нам известны? Человеческая мысль за всю историю смогла изобрести два метода защиты от ударов. Условно назовём их «твёрдый» и «мягкий» способы. Примерами твёрдой защиты выступают такие средства, как боевой щит, рыцарские доспехи, броня танка – всё, что позволяет выдержать ударный натиск. К мягким способам защиты мы можем отнести всё, что уменьшает воздействие от сильного удара. Это многослойная одежда (ватники, тулупы), а также все разновидности подушки безопасности (водяной или воздушной). В животном мире тоже немало подобных примеров: твёрдая защита – панцирь черепахи, рако-

вины моллюсков, яичная скорлупа; мягкая защита – густой покров из меха или перьев, кокон из шёлка, большие жировые отложения в теле.

Наше тело так же оберегает себя с помощью этих двух способов. Но при этом для одних людей предпочтительным оказывается «панцирь» (и тогда развивается мощная мускулатура), а для других «подушка безопасности» (и тогда накапливаются жировые складки). Как же определить, какой способ становится главным? Всё зависит от того, какой у человека природный психотип. Мягкие по натуре люди склонны к мягкому типу телесной защиты. В типологии Панченко это все люди, у которых развит сильный Юг. Твёрдый тип телесной защиты формируется у людей с сильным Севером.

Надо признать, что каждый человек способен, если очень этого захочет, в какой-то мере изменить форму своего тела. Так, многие Южные девушки одержимы мечтой сделать своё тело более стройным, упругим, избавиться от лишнего веса, приобрести спортивную форму. Это вполне возможно, и успешных примеров тому достаточно. Но прежде чем приступить к интенсивным изнурительным тренировкам и бескомпромиссным диетам, каждому Югу нужно усвоить и принять три истины.

Первая истина – чтобы иметь твёрдое Северное тело Южному человеку придётся идти против своей природы и регулярно тратить огромное количество сил, средств (в том числе денег) и энергии, чтобы сначала достичь желаемой формы

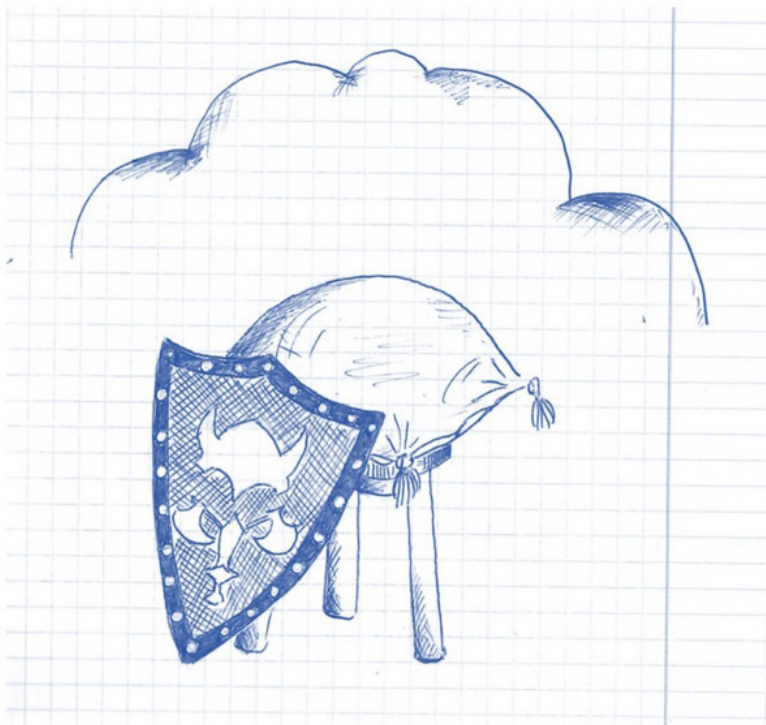
тела, а затем поддерживать эту форму.

Вторая истина – искусственное изменение собственного тела неизбежно приведет и к изменению внутреннего состояния души. Эмоциональность и чувственность начнут уступать место логике и мыслительному анализу, причем далеко не в равных пропорциях. Сжигая большое количество своей родной Южной энергии, Юг приобретает взамен очень маленький прирост Северных признаков. Потому что его Южный организм неохотно принимает инородные для себя признаки.

Наконец, третья истина: как только будет ослаблен контроль над собой (прекратятся регулярные тренировки, начнутся послабления в диете и т.д.), родная природа мягкого Южного тела очень быстро и без всяких усилий наверстает своё и вернёт организм к привычному телосложению. Таковы законы природы. Вы – это ваше тело, а ваше тело – это вы. Тело выражает вашу суть. Это ваш способ существования в мире.

Надо принимать свое тело таким, какое оно есть. Любить его и гордиться им. Это не означает, что нужно оставить его без внимания и не следить за собой. Конечно, каждый должен держать себя в форме. Но при этом помнить, что форма тела у него своя. Такая, какая дана ему от природы для выполнения своей жизненной миссии. И если Любовь – это Южное понятие, то для любви наиболее приспособлено Южное тело.

В завершении своих мыслей по этой части замечу, что у каждого типа эниостиля есть характерные особенности телосложения. В нём есть свои сильные и слабые стороны. Подробнее о каждом из них вы можете узнать на курсах и семинарах по эниостилю.



Полезное упражнение. Вспомните те моменты из своей

жизни, когда вы были недовольны своим телом. Что вы делали, чтобы исправить это? Если усиленно пытались придать себе спортивную форму, приступали к тренировкам, садились на диету, или напротив, стремились набрать вес и избавиться от сухости, то как долго держался достигнутый результат? Было ли вам комфортно в «новом теле»? Как изменилось отношение к вам окружающих? Скорее всего, такие эксперименты давали временное удовлетворение собой. И здесь вы достойны высших похвал за проявленную волю! И всё же хочется верить, что с каждым подобным опытом у вас всё больше формировалось убеждение, что в любом стремлении усовершенствовать своё тело не стоит сильно увлекаться, нужно знать меру. Понимание этой меры лежит в правильной оценке вашего типа эниостилья и присущего вам типа телесной защиты.

**Факт №6. Не все дети – дети,
не все взрослые – взрослые**
**Миф №6. Все дети со временем
становятся взрослыми**

Можете ли вы точно определить тот день, когда вы перестали быть ребёнком и стали взрослым? Можете назвать конкретную дату или событие, определившее этот судьбоносный переход из состояния детства в состояние взрослости? Представьте себе, в мире встречаются люди, которые легко могут назвать этот момент. Чаще всего ответы звучат так: «когда мне исполнилось 18 лет», «когда я получил паспорт», «когда я вышла замуж», «когда я устроился на оплачиваемую работу». Думаю, правы все, кто так считает. Но на самом ли деле они стали взрослыми после указанных событий? Давайте разбираться.

Недавно я трудился над научной статьей, посвященной становлению правового сознания императора Николая II. Меня заинтересовало любопытное воспоминание одного из виднейших деятелей той эпохи – первого в истории России премьер-министра Сергея Юльевича Витте. В 1892 году, занимая пост министра путей сообщения в царском правительстве, Витте предложил императору Александру III на-

значить наследника престола (будущего царя Николая II) на должность председателя комитета по постройке Великого Сибирского пути. Александр III выразил крайнее изумление и спросил, знает ли Витте, что наследник совсем мальчик и что у него детские суждения. Между тем наследнику было уже 24 года – по законам Российской империи он уже давно был совершеннолетним. Спустя два года Николай Александрович вошел на российский престол и столкнулся с самой что ни на есть взрослой профессией – управлением обширной империей. Но перестал ли он быть «ребенком» после воцарения? Исторические документы свидетельствуют, что Николай II изо всех сил старался соответствовать своему взрослому положению. Но, к сожалению, природа одарила его совершенно другим психотипом, и в состоянии «большого ребёнка» он оставался всю жизнь.

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.