**Сила слабых**

Сегодня хоть немного более, нежели вчера, знать, понимать себя среди других людей – это значит яснее видеть свою дорогу, свое предназначение в жизни. По мере того, как постепенно постигаешь, что же именно в соответствии с твоими природными особенностями у тебя получается лучше, чем другое, и лучше, чем у многих других, – стараешься более и более делать в жизни это свое и по-своему. То есть стараешься душевно-духовно развиваться, расти в соответствии со своей природной предрасположенностью к определенным осмысленным и любимым жизненным делам. И тогда, рано или поздно, возникает в душе тихий или яркий стойкий свет содержательно-осознанной встречи с самим собою для людей. Этот радостный свет и есть уже пожизненное, даже сквозь наплывы тревоги-тоскливости, творческое вдохновение, пронизывающее всего тебя до самой крохотной клеточки организма природно-волшебными лекарствами и потому целебное в высоком смысле.

Уже немолодой врач-психотерапевт, я убежден, что многим людям с душевными трудностями изучение характеров помогает обрести это свое счастье. Реальное счастье, свойственное именно твоему складу.

Мой психотерапевтический метод – терапия творческим самовыражением – предназначен прежде всего для пациентов с тягостно-тревожным переживанием своей неполноценности. Он состоит, коротко говоря, в изучении характеров и различных нехарактерологических душевных трудностей (депрессивных расстройств, навязчивостей и т. д.) в процессе разнообразного творческого самовыражения с поиском своего, свойственного своим конкретным особенностям, целебного пути в жизни, своего смысла (Бурно, 1989, 1990, 1994). Изучая характеры и то, как обнаруживают они себя в творчестве известных художников, в творчестве, в поступках, переживаниях вообще, мы с пациентами, конечно же, стремимся и в собственном творчестве к своей духовной неповторимости, уникальности, но в общих рамках определенного, все повторяющегося в Человечестве характерологического склада – как и в рамках, например, определенной, повторяющейся половой конституции, повторяющегося нашего человеческого вида.

Эти известные общие рамки дают нам ориентир, дабы не заблудиться, не свернуть в сторону со своей намеченной Природой, но не всегда ясно видимой дороги, дабы легче, естественнее включились свойственные нам творческие механизмы. Ведь если душевно сложный человек по каким-то причинам, упрямо-намеренно или вынужденный обстоятельствами, делает в жизни не то, к чему предрасположен, не может раскрыть-реализовать себя творчески – он обычно болеет душой и телом. Так, сплошь и рядом несчастен тот, кто не только в юности, но и в паспортной зрелости пытается выпрыгнуть из рамок своего характера, завидуя людям с другим складом и не обращая серьезного внимания на собственные личностные богатства, не зная толком о них, а то и презирая их.

В этой книге попытаюсь кратко описать известные здоровые и болезненные характеры – основной «рисунок«, самую суть каждого. Этот рисунок в случае патологии характера лишь болезненно усилен, гипертрофирован, более отчетлив и выразителен в своем гротеске или затуманен болезнью.

В классической клинической психиатрии, неотделимой от характерологии – учения о здоровых характерах, сложилась целая группа-гирлянда человеческих характерологических типов (характеров), независимо от того, как их называть. Каждому здоровому характеру в патологии соответствует своим рисунком врожденно-патологический характер – психопатический (болезненно усиленный) и даже олигофренический (с греч. – малоумный). Характер может быть «занавешен», «замутнен», искажен или чуть «завуалирован» каким-то болезненным процессом, протекающим остропсихически или мягко, с остановками или с полным завершением, оставшимся, например, в виде душевного «рубчика», еле видимого, но иногда по-своему красивого – и в общении с людьми, и в творческой работе. В таких случаях характер все равно более или менее просвечивает. Может быть, тут уместнее говорить не о конкретном законченном характере, здоровом или патологическом, а шире и глубже – о «характерологическом радикале».

Естественно, что высокое, сложное творчество как выражение сложной, страдающей индивидуальности есть все же удел людей с более или менее болезненной душой, с болезненно усиленными чертами характера. Таким образом, подлинное творчество есть лечение от страдания, как удивительно сгущенно показал это Дюрер в своей «Меланхолии» (1514).

Там, где есть серьезные основания думать о врожденной патологии характера или о депрессии, острых страхах, галлюцинациях и т. п., конечно же, требуется помощь психиатра, психотерапевта. Но там, где все, так сказать, в терпимо-житейских рамках, возможно человеку и самому поработать с собою, начав хотя бы с изучения этой книги, а потом, с ее помощью, может быть, перейти к более подробным и сложным работам. Часть из них дана в списке литературы.

Книга, надеюсь, послужит как краткое пособие и пациентам, и здоровым людям с душевными трудностями, занимающимся в терапии творческим самовыражением. Она может пригодиться также врачам всех лечебных специальностей для более отчетливого понимания душевного состояния, характеров своих пациентов, в том числе даже психиатрам и психотерапевтам, поскольку здесь, кажется, удалось мне описать существо каждого характера с ясностью, какой не было в прежних моих работах.

**Вступление**

Характер данного человека – это, по-моему, его душевная человеческая природа в своей особенности-неповторимости, развивающаяся с младенчества по законам Природы, среди других людей, животных, растений, минералов, в глубинном взаимодействии со всем этим. Не только с Землей, но и с Космосом, то есть с событиями, в нем происходящими: ведь каждый из нас живет, в конечном счете, в звездном небе – как и горная бабочка, и квартирный таракан.

Таким образом, характер конкретного человека есть его душевно-телесная индивидуальность. Как неисправимый клиницист-материалист по природе своей (надеюсь, несколько подвижный своею мыслью, не воинствующий и даже одухотворенный), я не способен представить себе характер какого-то человека без особенностей его тела, соответствующих характеру. Даже характеры бессмертных для меня Пушкина, Чехова, Толстого живут в моей душе вместе с телосложением этих гениев.

Каждый из нас уникален душой и телом – не было телесно и духовно меня до меня и не будет меня после меня. Будут только похожие на меня, как были они и до меня. Похожие, но не в точности, как не будет и не было никогда такого же в точности желтого, засушенного листика березы, что лежит под стеклом на моем письменном столе. Но, как существуют уникальные, каждый сам по себе, листья березы, и листья липы, и листья осины, и еще другие, объединенные общими свойствами (березовыми, липовыми, осиновыми), так существуют и определенные характеры, объединяющие неповторимых людей по общим свойствам в какую-то группу-характер. Так, каждый человек с сангвиническим характером уникален, неповторим среди других сангвиников, но все они объединяются общими сангвиническими свойствами, составляющими сангвинический характер вообще.

Существо этих характеров вообще – характерологических радикалов – я и попытаюсь здесь кратко описать. Некоторым из них даю свои названия, но непременно отмечу и другие принятые в науке обозначения. Вот она – «гирлянда» характерологических типов (радикалов):

 сангвинический (синтонный) характер (циклоид);

 напряженно-авторитарный характер (эпилептоид);

 тревожно-сомневающийся характер (психастеник);

 застенчиво-раздражительный характер (астеник);

 педантичный характер (ананкаст);

 замкнуто-углубленный, аутистический характер (шизоид);

 демонстративный характер (истерик);

 неустойчивый характер (неустойчивый психопат);

 смешанные (мозаичные) характеры: а) «грубоватый» характер (органический психопат), б) «эндокринный» характер (эндокринный психопат), в) «полифонический» характер.

Первые пять характеров (радикалов) и «грубоватый» объединяются известной, частой для них склонностью, в соответствии с их природным устройством, к реалистическому (материалистическому) мироощущению; замкнуто-углубленные и «эндокринные» – к идеалистическому мироощущению; «демонстративные» и «неустойчивые» обычно меняют свое мироощущение по обстоятельствам; «полифонисты«, в зависимости от полифонического варианта, могут быть и материалистами, и идеалистами.

В основе мироощущения (материалистического и идеалистического), с точки зрения характеролога, лежит особенность природного ощущения (чувства) каждого из нас, когда задаем себе вопрос: чувствую свое тело по отношению к своему духу (в широком смысле) источником духа или его приемником? Реалисты (материалисты) обычно уверенно отвечают на этот вопрос себе и другим: источником; чувствую, как тело мое светится духом, и не чувствую какой-то самостоятельности своего духа, способности его существовать изначально, непосредственно вне меня. Так, например, чувствовал себя всю жизнь Чехов, хотя и пел в детстве в церковном хоре. Идеалист же либо отчетливо ощущает уже с детства изначальность, первичность духа – как, к примеру, пишет о себе в воспоминаниях Павел Флоренский (1992) – либо приходит к этому лишь с годами, либо не понимает этот вопрос, считая его не имеющим смысла, но и не согласен с тем, что тело (высокоорганизованная материя) – источник духа.

Здесь, конечно же, много сложностей, тонкостей. Я не вхожу в кратком очерке в обсуждение разницы между «духовным» и «душевным» и еще во многие важные тонкости-подробности, подходы в этих сложнейших попытках понять людей, Человечество. Но о нравственности и в краткой работе о характерах сказать необходимо.

Не существует, убежден, характеров нравственных и безнравственных. Конкретный человек с определенным характером может быть более нравственным или менее нравственным, прежде всего в соответствии со своими природными задатками. Но характер накладывает свой отпечаток на строй безнравственности человека. Безнравственный сангвиник, например шекспировский Фальстаф, совсем иной по картине своей безнравственности, нежели напряженно-авторитарная Кабаниха Островского.

**Сангвинический (синтонный) характер (циклоид)**

Как полагали в гиппократовской древности, в сангвиниках из всех других жидкостей организма преобладает кровь (по-латыни - sanguis), потому они так свежи, румяны, энергичны. Им свойственна синтонность, то есть естественная реалистичность (греч. syntonia – созвучность, согласованность). Отсюда другое название сангвиников – синтонные люди (синтонный характер). В патологии соответствуют им циклоидные психопаты (циклоиды). Отсюда третье название здоровых людей с сангвиническим складом – циклоидные акцентуанты. В отличие от психопата акцентуант – здоровый человек, но и он несет в себе в рамках здоровья характерологический рисунок, подобный определенному психопатическому, в данном случае – циклоидному.

Классические описания этого склада принадлежат Э. Кречмеру (1921) и П.Б. Ганнушкину (1933). Кречмер отметил и частое здесь пикническое (от греч. pycnos – плотный, густой) телосложение. Эти жизнелюбы нередко отличаются телесной полнотой, особенно во второй половине жизни.

Существо сангвинического радикала – естественная (синтонная) реалистичность, наполненная круговыми (циклоидными) полнокровно-живыми колебаниями настроения (у здоровых – в рамках здоровья), то есть колебаниями от тревоги-печали к радости-свету. При этом практически всегда в тревоге-печали светится хоть крошка надежды-радости, а в радости ночует тревожинка. Естественность (натуральность), в сущности, и есть некий (хоть немного теплый) сплав этих противоположных чувств с преобладанием то одного, то другого – как естественно сплавлено все в Природе. Этот сплав, названный Э. Кречмером «диатетической пропорцией» (пропорцией настроения), ясно видится в солнечно-печальном творчестве Чарли Чаплина и Аркадия Райкина.

Синтонностью обусловлены и высокое искусство перевоплощения, и детски-живая, непосредственная способность «схватывать» иностранные языки с возможностью сложного, почти без акцента, национального произношения.

Будучи чувственным, добрым материалистом, сангвиник получает нередко пьянящее его, главное для него наслаждение от соприкосновения органов чувств с желанным реальным, то есть живет, прежде всего, подробными ощущениями-наслаждениями (пищевыми, любовными и т.д.), без которых страдает. Даже в глубокой старости вспоминает он красочные вкусовые и эротические ощущения своей молодости (например, подробности приготовления какого-то блюда или какие-то запахи), тогда как старый психастеник (тревожно-сомневающийся) вспоминает прежде всего свои бедные красками переживания-размышления.

Именно чувственно-материальное, телесное ощущает сангвиник источником духа. Однако, благодаря своей мощной жизнелюбивой чувственности, горячей эмоциональности со страхом смерти, он нередко, особенно в пожилые годы и если достаточно грустен, молится Богу. Сангвиник такой земной человек, что никак не хочет умирать и поэтому порою верует в бессмертие. Бога он обычно не способен представить себе абстрактно, как Дух без плоти – он ощущает Бога как нечто материально-теплое, как доброго, мудрого старика, защищающего его, посылающего ему радости среди печали.

Синтонному человеку нетрудно искренне приспособить религию, учение о нравственности к своим влечениям, как это сделал, например, Лютер. Нередко сангвиник добросовестно и с душой выполняет религиозные обряды, пока это не помешает его плоти, настроению. К аскетической самоотверженности он вообще мало способен.

Синтонная тревожность нередко перекрывается, гасится чувственными желаниями. Конфликты между желаемым и морально-допустимым редки, так как желаемое часто ощущается по-детски естественным. Например, близость с любовником в тайне от мужа так естественна, будто Бог с ней вполне согласен.

На место веры в Бога в душе сангвиника может стать вера в нечто другое материально-осязаемое: например, вера в богоподобность всех людей с альтруистическими чувствами к ним (как это случилось с материалистами Л. Фейербахом, А.И. Яроцким, Г. Селье) или в созданный одной всеобщей сознательностью счастливый для всех людей строй (как это случилось с Н.Г. Чернышевским и марксистами).

Таким образом, естественность (натуральность, синтонность) в общепринятом понимании-чувствовании есть, думается, то, что особенно близко к природе (натуре), детству человека и человечества, к простому народу с его сказками и поверьями. Это – открытая, непосредственная доброта-теплота, наполненная светом радости, в котором растворена печалинка-тревожинка. Печалинка-тревожинка эта по временам может сгущаться в тоскливость или тяжелую раздражительность с угрюмой надутостью, а радость способна переходить в неуемное буйство влечений. Естественный человек настроением, поступками крепко зависит от своих естественных влечений, но в его напряженности от влеченческого голоса нет злой агрессивности напряженно-авторитарного человека.

Чувственный материализм располагает многих сангвиников не только к пищевым, сексуальным, развлеченческим наслаждениям, не только к энергичной практической деятельности в самом широком смысле, к добрым организаторским делам, к предпринимательству, но и к кровавым революциям во имя переустройства мира, радостной борьбе за народное счастье. «Борьба – моя поэзия», – писал сангвинический А.И. Герцен.

Сангвиники, в отличие от напряженно-авторитарных (эпилептоидных), чаще не полководцы по натуре, но своими политическими сочинениями неплохо вдохновляют истинных воинов с оружием в руках. В повседневной жизни практичность многих сангвиников может быть также нравственно подмоченной, хотя и в дружбе с уголовным кодексом (вспомним Остапа Бендера).

Синтонные писатели и художники изображают в своих вещах прежде всего реалистическое действие и живые, бытовые, чувственные людские переживания – будь то проза Рабле, Дюма-отца или произведения Пушкина, пьесы Островского, повести Моравиа и Саган, будь то картины передвижников, Ренуара, будь то музыка Моцарта, Мусоргского, Штрауса.

Синтонность вообще свойственна простому народу, народным сказкам, поверьям. Синтонность объединяет простолюдина и с ребенком, и с интеллигентом. В детях, в целом, тоже больше синтонности, яркой языческой реалистичности. К зрелости люди становятся суше и более собою, сообразно генетически заложенному в них. Не случайно именно сангвинический Пушкин творчеством своим создал полнокровный, «вкусный» русский язык для всей страны: и для детей, и для разнообразных взрослых. Даже замкнуто-углубленная (аутистическая) Ахматова любила Пушкина, но не тревожно-сомневающегося (психастенического) Чехова. В то же время Запад, не способный в полной мере чувствовать наше пушкинское национальное чувственное, более проникается точнее переводимыми на другие языки нравственно-художественными размышлениями Достоевского, Толстого, Чехова.

Благодаря подробной чувственности своего восприятия сангвиник, в отличие от рассеянных людей с блеклой чувственностью, тут же заметит и новую рубашку на сослуживце, и что подстригся он, и т.п. А если он врач, то с порога уже заметит и бледное пятно на коже у пациента, и легкое изменение дыхания. Но это красочное живое воображение способно и до дикой паники раскрасить ужасными картинами подозрительность, ревность, страх опасной болезни в сангвинике.

Сангвиник способен «растворять» свою тревогу в практических делах, действиях – успокаивается-разряжается на высокой скорости за рулем автомобиля; или ему необходимо, чтобы снять напряжение, «отстучаться» за печатной машинкой и т.п.

Чувственная материалистичность определяет, обусловливает и «голос крови» в сангвинике. Это яркое чувство родной плоти в родственнике обычно не лежит здесь в основе кровной мести, что часто встречается у людей авторитарно-напряженного склада, но ради кровного родственника, даже ему не знакомого, сангвиник нередко готов горы сдвинуть, «слыша» на расстоянии свою кровь.

Естественность сангвиника, даже правонарушителя, преступника, всегда смягчает, обезоруживает нас искренностью-теплом. Это сказывается и в юморе, к которому склонны сангвиники. Юмор всегда тепел, он не разделяет того, кто смеется, и того, над кем смеются, потому и так заразителен – смеемся вместе.

В синтонности-естественности есть нечто первозданное, не загрязненное человеческими условностями-искусственностями, нечто невинное своею природной неиспорченностью, как физиологические отправления малого ребенка или какого-нибудь животного, не напоминающего нам взрослого человека. Всепоглощающей естественностью, непосредственностью объясняется и нередкое детское отсутствие дистанции в общении сангвиника с человеком, перед которым принято робеть.

Сангвиник (циклоид), таким образом, живет прежде всего влечениями-ощущениями-настроениями. Этим определяется строй его мыслей, его отношение к людям. Многие чувствительные сангвиники (циклоиды) берегут от людских прикосновений свой душевный покой за внешней хмуростью (часто детски беспомощной) и даже как бы холодной замкнутостью-необщительностью с теми, кто может попортить их настроение. Некоторые из них могут даже остро и стойко ненавидеть (правда, тоже с детски беспомощной тревожной надутостью) тех, кто может испортить их хрупкое настроение, например, критикуя их отношение к жизни, мировоззрение.

Думается, в ленинской сангвинической авторитарности не было подлинной жестокости-садистичности (так полагал, кстати, и Н.А. Бердяев). Но многое ли это меняет в катастрофических результатах революционной жути?

Синтонная реалистичность, как видим это и в повседневной жизни, и в истории человечества, может служить и Добру (например, добрейшая синтонная санитарка бескорыстно, из жалости варит дома нежный питательный бульон для одиноких послеоперационных пациентов), и Злу (например, синтонный чиновник-аферист ради потехи и тяжелого кошелька «облапошивает» несведущих в законах доверившихся ему граждан).

Сангвиники (циклоиды) разнообразны, как и любой другой личностный тип внутри себя. В одних бурлит организаторская энергия, стремление переделывать-переворачивать все вокруг в жизни людей и Природы. В других неуемная чувственность переливается за рамки морально дозволенного, как у Казаковы. Третьи – ужасные ипохондрики-паникеры. Четвертые чаруют всех вокруг себя своим тихим, уютным, душевным теплом-заботой. Пятые несут в себе весь этот сложный, переливающийся калейдоскоп чувств.

Кстати, мягкая, грустная, добрая жалостливость простых полных телом русских женщин часто сангвинического происхождения. Одна одинокая сангвиничка жалостливо-восторженно кормит на улице бездомных собак и кошек, берет их жить в свой дом, упоенно живет для них. Другая, тоже одинокая, боится глянуть на улице собаке в глаза, чтобы не привязаться к ней, не дрожать, не тревожиться потом, что заболеет собака, еще умрет... Так же боится она привязываться и к людям. Но глубинно-общее, связывающее этих разных сангвиничек, конечно же, чувствуется, и это есть синтонная бурная эмоциональность, которая в третьей сангвиничке направлена сплошь на практические дела или эротику с полным равнодушием к животным и растениям. Или же сангвиник обожает животных, а живым цветам предпочитает красивые искусственные, потому что не вянут.

Поменявшееся (часто и без внешних толчков) настроение порою резко преображает сангвиника. Тонкая душой, нежная, самоотверженная в уходе за больным мужем, подругой, женщина в дурном настроении, например, в бурной неоправданной ревности, делается вульгарно-базарной, даже как бы слабоумной, совершенно не похожей на себя прежнюю.

Естественная, теплая отзывчивость-доброта сангвиников нередко путает неопытных новичков: заботливо приголубленные, обласканные в первую встречу, они могут получить на другой день, когда настроение сангвиника качнулось вниз, что называется, «мордой об стол». Эмоция может так «по-бабьи» «понести» даже сангвинического мужчину, что он наговорит, а то и натворит Бог знает что – и потом подолгу стыдится этого.

Жить, работать вместе с таким сангвиником – значит серьезно зависеть от его настроения, успокаивая себя тем, что и гнев, и авторитарность его насущно естественны, что хоть зла не таит, не мстителен, а если и мстителен, то обычно безобидно, по-детски. Вспоминается, как сердился один армянский сангвиник в фильме о поварах: «На тебя не кричи, на него не кричи – я же тогда лопну!»

По причине непредсказуемых прыжков настроения, рабской зависимости от них, на многих циклоидов решительно нельзя положиться – могут вдруг после обычного разговора, качнувшего их настроение, неожиданно убежать, оставив и даже прокляв ответственное дело, в которое сами же вкладывали столько искреннего душевного тепла, забывая и здоровье, и время. Наконец, милая, естественная в доброте своей сангвиническая одинокая женщина может подпустить в разговоре с подругой из зависти-ревности какую-нибудь шпильку-неделикатность. «Есть ли у вас дома эта чудесная книга? – например, спросит она и спохватится: – Впрочем, вряд ли ты знаешь, это мне у мужа твоего надо спросить, а тебе, небось, не до чтения, хозяйством замученной».

Сангвинические (циклоидные) расстройства настроения часто разнообразно-калейдоскопичны. Это – тоскливость, тревога за себя, за близких, страхи (в том числе страхи ужасных болезней). Порою тягостное настроение «переодевается» в навязчивость, раздражительность, неприятные телесные ощущения с ипохондрическими переживаниями, вегетативные дисфункции (в виде головных болей, сердцебиений, рвот, перепадов артериального давления и т.д.), истерики-рыдания, истерические расстройства чувствительности (боли, жжения, онемения). Нередко все это перемешивается в пеструю тягостную настроенческую кашу, из которой вырастают острая подозрительность, ревность. Однако сквозь все это, в отличие от, например, шизофренических расстройств, мягко просвечивает синтонность.

Сангвиническому взволнованному человеку, конечно же, делается существенно спокойнее, если удается подробно выговориться тому, кто сочувственно слушает. Если, например, муж такой женщины не желает слушать «перемалывание из пустого в порожнее» об отношениях с подругами или на службе, стремится уйти в другую комнату – может наступить бурная истерика со слезами, подозрениями в том, что он-де думает молча о «какой-то другой» и т. п.

Живущий, прежде всего, влечениями-ощущениями, сангвиник нередко трагически печалится в пожилые годы, когда плоть начинает потихоньку увядать. Часто ему так хочется до глубокой старости наслаждаться своей ослабевающей, но еще свежей чувственностью. Синтонная одинокая женщина, в отличие, например, от своей тревожно-сомневающейся подруги, и далеко после шестидесяти нередко трагически ощущает свою чувственную нерастраченность, досадную невостребованность. Другая, замужняя, отчаянно-детски рыдает, заметив возрастную пожухлость в интимных переживаниях (часто по настроению, временную): «Неужели никогда больше не смогу почувствовать того пронзительного женского счастья, которым так пьянела?»

Но многие зрелые умом, творческие сангвиники с годами начинают ценить глубокую сложность и одновременно ясность своего сангвинического духа, и тогда это духовное переживание превращается в главнейшую их радость и смысл. Иные сангвиники-оптимисты радостно убеждены в том, что смерти нет, пока есть жизнь, а после «хоть трава не расти». Другие с одухотворенной грустью печалятся о своем увядании, о неизбежной смерти и стремятся оставить себя в памятниках себе – нерукотворных и рукотворных (успокаиваясь известным пушкинским «нет, весь я не умру»). Проблема Фауста (и самого Гете) – проблема сложного, одаренного сангвиника, готового каждодневно бороться за земные радости «древа жизни», предпочитая их «сухой» науке, представляющего себе и загробный мир в плотски-реалистических формах, подобно древним грекам с характерной для них сангвинически-языческой реалистичностью-осязаемостью их богов.

**Список литературы**

Бурно М.Е. Сила слабых