

Я скажу, что кто-то изучает темперамент как систему? А что нынче не система? Все — система. Мне еще придется сказать о древних греках, так как и это началось с них. А что не с них? («В Греции все было».) Греки далеко, греки «наивны», а системы — слова, снежинки, которые вьются в воздухе, не проникая в глубь обыденного мышления.

И все же придется начать с древних греков.

Все тела (в том числе и тело человека, и весь мир, и космос) состояли для них из одних и тех же элементов — «стихий». Человек был по этому учению целостен, в нем были представлены все «стихии» мира. Состояние души, как и состояние тела, зависело от связи этих элементов, от их пропорции.

В этом и была суть самой древней на Западе психологической гипотезы — по крайней мере из того, что нам известно и что мы можем назвать психологической гипотезой. Некоторые из психических различий между людьми происходят или связаны с различиями телесными, а те, в свою очередь, зависят от пропорций, в которых смешаны «стихии» человеческого тела.

Если смешение пропорционально, то человек здоров и психически гармоничен; если чего-то слишком много или слишком мало, то возникают склонность к определенным заболеваниям и диспропорция в характере. Эта индивидуальная пропорция или диспропорция и получила название «темперамент».

Две с половиной тысячи лет учение о темпераменте просуществовало примерно в том же виде, в каком появилось на свет. Им пользовались практически — в медицине, а потому о нем размышляли, строили догадки. Но все попытки увязать с ним новые конкретные представления о человеческом организме, со временем сложившиеся, не приносили результатов.

Таких попыток, предположений было много, слишком много, но все они оказывались столь же недолговечными, сколь упорной была сама идея соответствия и связи души и тела.

Кроме неудачной научной, у этой идеи была другая жизнь: мирская, суетная — вечное представление о том, что лицо и душа, телесный склад и душа связаны, соответствуют друг другу. Мирская жизнь этого представления тоже достаточно противоречива. Невозможно было оставаться до конца последовательным и тогда, когда его принимаешь («веришь»), и тогда, когда не принимаешь. С тем, что Дон Кихот и Санчо Панса могли бы поменяться телами и остаться самими собой, не согласились бы и скептики. Но и очень немногие из энтузиастов согласились бы, что можно принять судебное решение на основании внешности подсудимого.

Но даже те, кто практиковался в умении видеть «через тело — душу» с большим, а иногда и скандальным успехом, не могли объяснить, как, на основе каких критериев они это делают, чтобы их наукой мог воспользоваться еще кто-нибудь, не впадая при этом в слишком очевидные ошибки. Было в этой истории нечто такое, что часто видно невооруженным глазом, но любое средство вооружить глаз, любой принцип описания оказывался неточным.

Вероятно потому, что любая попытка анализа заставляла отказаться от первоначальной посылки: в человеческом организме все со всем связано. Искали связи изолированных характеристик — той или иной физиологической с той или иной психологической. Такой способ мышления просуществовал до наших дней; кажется, он и объясняет застой в теории темперамента, который продолжался и на протяжении XX века, несмотря на многообразные успехи психологической науки. «Психологи всегда стремились установить зависимость между физическими и психическими аспектами личности. Действительно, если бы некоторые психические черты личности находились в постоянной и тесной (курсив мой.— Л. Г.) связи с особенностями конституции и физиологических процессов, значение их сразу возросло бы»,— это цитата из пятого выпуска «Экспериментальной психологии», книги под редакцией Поля Фреса и Жана Пиаже, написанной в 60-е годы. Устойчивые связи между свойствами нервной системы и поведением искали и советские психологи.

Связано с психикой оказалось все — от процессов, протекающих в клетках, до работы основных систем и формы тела. Только эта связь никогда не была постоянной и тесной (на языке обыденном: «так бывает» или «так бывает часто, но не всегда»). А поскольку наука тяготеет к явлениям повторяющимся всегда, то с темпераментом у нее сложились натянутые отношения.

Из этого тупика теорию темперамента выводит системный подход, возвращая ее к идее

целостности. Темперамент как систему серьезно изучают в Пермском педагогическом институте, в лаборатории, работающей под руководством доктора психологических наук В. С. Мерлина,

Тут нужно перейти на иной язык. Современная наука видит в человеке не просто душу и тело, а прежде всего различные уровни регуляции жизненных процессов. Наиболее крупные нижние — биохимический (гормоны, обмен веществ), морфологический (пропорции, форма и строение тела), физиологический (работа внутренних органов). Выше — нейродинамический (свойства нервной системы), сверху — психика. На каждом уровне — свои законы, для каждого — свой язык описания. (Языки эти, между прочим, то и дело стихийно соскальзывают с уровня на уровень. Но то, что на одном уровне — точное понятие, на другом становится метафорой, которую уточняют по личному вкусу. «Возбудимость», «реактивность» — термины свойств живой клетки и метафоры, если речь идет о поведении.) Сложность в том, чтобы и ощутить достаточную независимость работы различных уровней, и определить характер их связи.

Очень разнообразно влияние нижних уровней на психику. Тут есть явления, которые встречаются очень редко: например, если мочевой кислоты в организме содержится в двадцать — тридцать раз больше обычного, она стимулирует умственную деятельность, но во всех остальных случаях не оказывает на нее ровно никакого влияния. Есть явления, присущие типам людей. И есть то, что имеет значение для всех.

Все расходует энергию, которую получают «снизу». Для нужд и «низа», и «верха». Энергия — понятие, взятое из физики: это способность материи двигаться и совершать работу, то есть изменяться. Психику никак нельзя заподозрить даже в малейшей неподвижности, и поэтому без аналогичного понятия не обойтись.

Движение психики: скорость психических процессов, изменение их интенсивности, их смену — называют динамикой. В советской психологии темперамент и понимают именно как динамику психической деятельности. Из всех психических явлений, связанных с телом, это — самое универсальное. И наиболее устойчивое, постоянное. Мы куда-то идем; цель и направление нашего пути (то есть содержание действия) могут изменяться, но характерная для нас склонность к определенному темпу и ритму движений вряд ли. И темп, и ритм определяются психикой: это экспрессия темперамента.

А вот пример динамики эмоций. Вам сказали что-то, что вам не понравилось. Ваша реакция может быть гневом — шквалом интенсивным и проходящим без следа в тот момент, когда вы бросили в мусорное ведро разбитую вами чашку, и больше в этот вечер вас не рассердит. Может быть скрытым недовольством, потихоньку нарастающим, поскольку оно склонно питаться, всасывая новые «доказательства», и продолжаться неопределенно долго. Может быть легкой досадой, проходящей быстро, но возникающей через несколько минут по другому поводу. От содержания — от того, что именно нам не понравилось, — мы тут отвлекаемся, это не относится к темпераменту.

Поскольку за движением, скоростью, интенсивностью процессов стоит энергия, то связь темперамента и энергетического аспекта психики несомненна. Она всегда ощущалась; между прочим, словарь дает одно из значений слова «темперамент» как «жизненная энергия».

Значит, темперамент можно рассматривать как способ распределения энергии. У флегматика, например, она распределена равномерно, для него не характерны вспышки и упадок, а холерик склонен к вспышкам.

Вообще портреты темпераментов отразили тот суровый (или утешительный) факт, что никому не удастся все сразу. Не в человеческих силах, оказывается, так живо воспринимать мир, как сангвиник, при этом так бесстрашно действовать, как холерик, так честно страдать, как меланхолик, да еще чтобы всегда какие-то силы оставались на черный день, как у флегматика. А если мы не укладываемся в эти картинку, то все же тратим себя каким-то очень определенным образом, который трудно бывает преодолеть. У одних энергия комками — как плохо пережеванная пища, и заставляет действовать даже тогда, когда лучше подождать; другие оказываются неспособны к броску, к перемене темпа. Людям не удастся все сразу.

Можно предположить, что сам запас, общее количество энергии, расходуемой на психические процессы, примерно одинаков у всех. Но люди резко отличаются друг от друга тем, как распределяют эту энергию, стилем динамики психических процессов. Это бросается в глаза, когда мы говорим о поведении, характерном для холерика или флегматика. Но на «нижних уровнях» организма — то же самое, хотя далеко не так хорошо видимое.

Советские психологи по традиции, идущей от И. П. Павлова, пристально исследовали свойства нервной системы, важные для темперамента. Основным понятием в их описании стала «сила». Определяют

силу нервной системы, измеряя реакции нервной ткани на внешний раздражитель — свет, звук. В ответ на него в нервной ткани происходят изменения, по величине соотносимые с энергией раздражителя, но очень разные у разных людей.

Человек не в состоянии реагировать на все сигналы внешнего мира, разные и по содержанию, и по интенсивности. Он выбирает. Выбор обусловлен биохимическим составом нервной ткани, который в определенных условиях облегчает или затрудняет ее возбуждение.

В крайних вариантах нервная система будет восприимчива к слабым раздражителям, а под воздействием сильных наступит дезорганизация; или же она будет вынослива к сильным раздражителям, но не способна воспринимать слабые стимулы. Вторым вариантом реакции нервной системы назвали «силой», первый — «слабостью».

Некоторое время казалось, что «сила» требует и поглощает больше энергии, чем «слабость», пока известный советский психолог Б. М. Теплов не пришел к выводу, что «слабость» есть чувствительность. Способность отвечать реакцией на слабые раздражители связывают сейчас с общей активностью нервной системы — то есть энергии на это нужно не меньше. Но называя чувствительность «слабостью», акцентируют тот факт, что чувствительность и силу вместе иметь не удастся. Или — или.

То же самое происходит на всех уровнях организма. Ограниченность энергетического запаса диктует некий режим экономии для всех уровней. Потому и появляется возможность и необходимость рассматривать темперамент как систему.

Наше предположение, что разные темпераменты энергетически эквивалентны, как будто не согласуется с житейскими представлениями о том, что одни люди энергичны, другие — нет, с понятием «темпераментный» как «энергичный», которое подразумевает, что есть люди, темперамента (в данном случае — энергии) лишены. Но если всмотреться в качество личности, называемое энергичностью, более внимательно, то оказывается, что более точным названием для него будет активность.

Активность — это наиболее явный, наиболее видимый способ энергетических трат. Остальные способы просто замаскированы...

Вот один из них — пожалуй, самый скрытый. Есть психологическая характеристика личности, называемая в науке ригидностью. Ригидные люди — те, у которых многие компоненты психики — представления, чувства, способы восприятия и поведения — более стабильны, чем у неригидных. На первый взгляд кажется, что это качество приводит к экономии энергии: чтобы выработать новый способ поведения, нужно больше энергии, чем для возобновления старого. Но это справедливо только в определенных пределах.

Мир, в котором мы живем, лишь относительно стабилен и очень изменчив. Ригидные ориентированы на стабильность. Для ригидного человека мир более упорядочен и однообразен, чем для лишнего ригидности. Но за эту упорядоченность и стабильность приходится платить, тормозя восприятие всего вокруг себя, что может нарушить создавшееся представление, и подавляя те внутренние импульсы, которые могут вызвать поведение, выходящее за пределы сформированного. Процесс торможения в десятки раз более энергозатратен, чем возбуждение. Всем ясно, что сдержаться труднее, чем «позволить себе», но не всегда понятно, что человек, ничего не делающий, может тратить больше энергии, чем действующий. Люди с негибкостью, устойчивостью многих компонентов психики обычно воспринимаются как неэнергичные.

Отличие ригидных от тех, кого называют энергичными, аналогично различию энергии кинетической от энергии потенциальной. Инертные привычки заключают в себе определенный энергетический потенциал. Этим люди ригидные отличаются от тех, кто иногда может что-то делать, а иногда у них «нет сил». У ригидных всегда есть силы действовать, но только определенным образом. Они более предсказуемы, и эта предсказуемость энергетически оплачена.

Не всегда очевидный, но всегда очень ощутимый способ энергетических трат — эмоции. Нет эмоций без вегетативных процессов и мышечного напряжения. Изучая структуру темперамента, выяснили, что очень ригидные люди не могут быть одновременно очень эмоциональными. Ригидность и эмоциональность слишком энергозатратны, чтобы сочетаться в своих крайних значениях, это выходит за энергетические возможности человека. (Конечно, взаимоотношение этих двух характеристик личности гораздо сложнее, это только один аспект. И касается он только крайних значений. При средних и малых величинах картина совершенно иная.) А активность и эмоциональность могут сочетаться, но тогда, как правило, активность становится нерегулярной и чередуется со спадами. Если же сочетаются высокая активность и высокая эмоциональность, то на третий энергозатратный процесс —

торможение — энергии не хватает. В результате получится холерик: человек--взрыв, страстный и безудержный.

Итак, соотношение черт нашего характера представляет собой некое энергетическое уравнение, которое может быть очень замаскировано и иметь чисто теоретический интерес, но может быть явным и актуальным. Актуально — это обычно тогда, когда мы хотим что-то изменить. Изменить черту характера, по происхождению связанную с темпераментом, существенно иное дело, чем изменить черту характера, с темпераментом не связанную. Черта, порожденная темпераментом, входит в сбалансированную систему, которая имеет свою внутреннюю инерцию, и стремится оставаться собой. Тут как раз необходимо иметь в виду энергетическую сторону стороны проблемы. Привычка действовать и реагировать определенным образом будет неизменно и неизбежно возрождаться, если мы не пересмотрим свое «энергетическое уравнение» в целом. Мы можем усиленно прививать себе или другому энергоемкую черту, и это безрезультатно или чревато болезнью, если мы не высвободим для нее энергии. Нельзя научить самоконтролю холерика, не снизив его эмоциональность, Он сломается, у него будет психосоматическое заболевание, если он сам или другие будут делать это очень старательно. (В средневековых трактатах холерику рекомендовалось много спать — это, быть, способ снижения энергетических трат)

Повлиять на черты темперамента сложнее, чем на что-нибудь другое и потому еще, что его составляющие имеют физиологические корни, Можно изменить содержание деятельности и интересы, но само стремление к деятельности, интенсивность интересов имеют физиологическую основу.

От жесткости эти связи далеки. Можно быть смелым в силу темперамента и в силу воспитания. При анализе эти два сорта смелости можно различить, но называются они одним словом. То есть психологическая черта может иметь физиологические корни и не иметь их. Но некоторые физиологические характеристики всегда будут иметь психические последствия, только одна и та же физиологическая причина может проявляться в психике по разному.

В лаборатории В. С. Мерлина исследуют связи психических свойств, составляющих темперамент, между собой {внутри системы), а также связь этих свойств с нейродинамическими явлениями (то есть между разными уровнями организма). До этих исследований считалось, что связи между уровнями прямые и однозначны, и, значит, на основании показателей одного уровня можно судить о том, что происходит на другом («Не влюбляйся в черный глаз, черный глаз опасный»). По психологическим показателям судили о свойствах нервной системы, а по свойству нервной системы — о психологических явлениях. По силе эмоций — о силе возбудительного процесса, а по силе возбудительного процесса — о силе эмоций.

Исследования в Перми обнаружили множество типов связи. Существует и прямая связь, но как частный и редкий случай. Например, продуктивность в монотонной работе непосредственно связана с силой нервной системы: «слабые» справляются с такой работой лучше. Но это лишь поведение в ситуации, психические же черты связаны с нейродинамикой гораздо сложнее.

Ригидность, например, зависит от сложного соотношения силы возбудительного процесса, уравновешенности нервных процессов по силе, динамичности торможения, подвижности нервных процессов — в общем, от всего рисунка нейродинамики, который создает условия для возникновения этой психологической черты. При этом важна и история развития личности. И факторы, связанные с конституцией, но независимые от нейродинамики: например, склонность к страху, которая порождает стремление сделать мир более стабильным.

Каждая характеристика динамики поведения связана с несколькими свойствами нервной системы. И наоборот — не одна какая-либо черта, а несколько могут быть проявлением одного нейродинамического свойства. Так, сила нервных процессов связана и с силой эмоций, и с активностью (то есть одно и то же физиологическое свойство может проявляться и в силе интересов, и в агрессивности — и тут спасение от собственной агрессивности, поскольку ее можно «перелить» в заинтересованность чем-нибудь).

Эти разнообразные формы зависимости нейродинамики и психических свойств продемонстрированы математически. Математике оказалась здесь столь удачным методом потому, что темперамент в отличие от других психических явлений — наиболее замкнутая в себе структура, относительно не зависящая от внешних условий. Внешние условия определяют форму его проявлений, но не сущность.

Темперамент — понятие чаще аналитическое, чем описательное: описать внешние черты поведения можно и без него, но оно необходимо при более глубоком анализе, при объяснении. Иногда же темперамент выходит на поверхность. И тут в советской психологии установлен капитальный факт: различия в темпераменте резко обнажаются в экстремальных условиях, в условиях предельной физической и психической нагрузки.

Установили этот факт, изучая значение темперамента в определенных видах деятельности. Интересно, что темперамент влияет на успешность многих видов работы, если мы относимся к ней плохо или безразлично. Если же относимся хорошо, то влияние это сводится к минимуму. Человек вырабатывает то, что назвали индивидуальным стилем, — различные способы, при помощи которых он компенсирует несоответствие темперамента и требований, которые предъявляет работа.

Факты, которые, казалось, противоречили друг другу, начинают укладываться в более стройное целое. То, что связь психических и физиологических явлений была так несомненна и так сомнительна. То, что несомненной она была именно в патологии (мы вообще склонны замечать связь наших душ и тел тогда, когда они вместе приходят в расстройство). Учение о темпераменте переключалось из древности в наши дни прежде всего через медицинские трактаты и медицинскую практику: представители разных темпераментов по-разному болели. Болезнь, патология, экстремальные условия — явления, сходные тем, что в этих случаях характер связи между уровнями организма меняется. Связь становится более жесткой, психика — более обусловленной физиологией.

Если же здоровый организм находится в нормальных условиях, то работа разных уровней более автономна, верхние более независимы от нижних, у них больше вариантов поведения. Но нужно иметь в виду, что психика может быть независима от физиологии постольку, поскольку физиология эту независимость обеспечила. Так не зависим от денег человек, у которого есть деньги. К тому же степень независимости и содержание зависимости — дело строго индивидуальное: степень влияния темперамента на личность очень различна. Есть клинические конституциональные типы, есть люди без каких-либо выраженных признаков типа.

Но как ни различен вклад темперамента в характер, он всегда есть — уже потому, что всегда есть динамика психической жизни, представляющая собой сбалансированную систему, всегда есть энергетический запас, который как-то нужно распределить. Чем темперамент и занимается.

Темперамент — это то, что нужно иногда преодолеть и всегда использовать, ибо каждому дано что-то такое, о чем тоскливо мечтают другие. Есть в этом некий атавизм, некая жестокость природы. Лучше всего быть совсем уравновешенным, совсем пластичным — таким, каким требуют обстоятельства. Лучше ли? Хорошо, если есть при этом титаническая воля. И не быть таким, каким требуют обстоятельства. Темперамент — сопротивление нашего природного материала, создающее ту несбалансированность с внешней средой, которая есть одна из предпосылок возникновения личности.

""9

ИХ

В