Автор: admin
11.04.2011 22:04 - Обновлено 30.10.2014 06:11

Какими мы бываем? Три типа телосложения

Вы никогда не замечали, что похожие внешне люди часто проявляют и черты сходства характеров? Это совсем не случайно, как не случайно и то, что психология изучает не только душевный мир человека, но и его тело. Факторов, связывающих структуру тела со структурой личности, множество. Коснемся лишь одного, важнейшего и базового: типа телосложения.

Среди окружающих нас людей можно довольно четко выделить полных, худощавых и крепких. Медики и психологи, не мудрствуя, взяли за основу классификации это же деление. И хотя в типологиях разных авторов типы телосложения могут называться по-разному, суть их чаще всего сводится к трем базовым. Это типы:

1) астенический;
2) пикнический;
3) атлетический.

Попробуем очень кратко их охарактеризовать.

1. Астеник, как правило, не отличается высокой энергетикой, выносливостью и силой. Он худощав, и, сколько ни торчи в спортзале, практически не способен накачать мышечный объем. Даже очень сильный мужчина астенического склада все же не мускулист, а сухощав и жилист. Сухая кожа, пониженный гормональный фон и, увы, ранние морщины – суровая реальность! Зато «испортить фигуру» почти нереально, про таких людей недаром говорят «не в коня корм».

Уважаемые руководители, учителя и прочие начальники, внимание: многие астеники имеют низкий жизненный тонус, быстро устают, работа в режиме «бури и натиска» для них – непозволительная роскошь. Как и «роскошь человеческого общения». На общественной должности, в большом шумном помещении этот молчаливый, закрытый, быстро утомляющийся человек рискует подорвать здоровье!

Зато зная свои слабости, человек этого типа может научиться планированию, обрести высокий самоконтроль. При прочих равных именно астеник с наибольшей вероятностью не будет тратить время на болтовню с сослуживцами и пускать дела на самотек. Узнали? Ну, конечно, это наш старый знакомый – «Мыслитель». Действительно, классификация по типам телосложения неплохо «накладывается» на другие типологии, и нередко ярким представителям астенического типа свойственны и черты «Мыслителя».

2. Типичный пикник полный не только и не столько из-за наличия большого количества жировой ткани (у располневших атлетиков ее не меньше) – человека пикнического телосложения отличает наличие «больших внутренних полостей». А кроме того, большинство пикников отличаются живым и веселым нравом, ярко выраженной эмоциональностью и энергичностью. Помните тип «Собеседника»? Именно пикник чаще всего бывает «Собеседником».

Жизнь для людей этого типа сосредоточена, главным образом, в эмоционально-коммуникативной сфере. Энергии хоть отбавляй, но корпеть над бумагами им скучно, да и особенно убиваться, «гореть на работе» эти люди, ориентированные на радость и удовольствие, не склонны. Вот они, неутомимые общественники, вездесущие «шурочки из бухгалтерии», неунывающие организаторы шумных сборищ.

Фигура, конечно, не модельная… Но стоит ли страдать по этому поводу, если жизнерадостный легкий характер, бьющая ключом энергия делают пикнических «пышечек» очень привлекательными в глазах мужчин. Плюс прекрасная кожа, свежий румянец… Хотя объедаться, конечно, не следует! Пикники склонны, скажем так, усугублять природой данную комплекцию. Все-таки, согласитесь, «крепко сбитая девица» – это одно, можно сказать, дар природы, а вот «расплывшаяся бабища» – совсем другое, и не на кого пенять, кроме самой себя.

3. Если два предыдущих типа представляли собой противоположности «худой-толстый», «мыслительный-эмоциональный», то третий тип, **атлетический**, можно назвать «действующим»…

И не зря атлетик отличается наиболее развитой мышечной структурой – ведь именно мышцы отвечают за движение, развитие, агрессию в широком смысле. Способность к

проявлению физической силы, агрессивному движению соответствует аналогичной способности в психологической сфере. Сила и энергия проявляется и в самых обычных движениях атлетика: походке, жестикуляции. Пикник тоже проявляет энергичность, да еще какую – но его движения мягче, плавнее. Кстати, именно пикники бывают от природы очень пластичны, часто вызывая удивление окружающих: как же, при такой комплекции и так двигаться! Но ведь «внешнее» и «внутреннее» отражают друг друга – а внутренней, психологической подвижности «эмоционального коммуникатора» пикника можно лишь позавидовать!

А вот астеник с движением, спортом, танцем «не дружит». При этом «астеник-мыслитель» может успешно обучиться сложным движениям, но будут они в той или иной мере механистичными, производящими впечатление искусственных, непластичными. Движениям астеника всегда не будет хватать спонтанности – как и внутренним схемам «мыслителя».

Массу ярких примеров типов телосложения можно найти в литературе, кинематографе, театре… Например, среди образов знаменитых сыщиков легко найдутся прекрасно читаемые представители двух типов. Почему именно двух – поясню позже.

Ярко выраженный астеник – Каменская. Худощавая, быстро утомляющаяся – ей вечно не хватает сил, энергии… Правда, есть один нюанс – высокий рост, тогда как в «классических» описаниях астеничек фигурируют женщины «худощавые и малорослые, рано стареющие». Впрочем, в наше время весьма распространен именно такой тип женщин-астеников. Да и особо раннего старения не наблюдается. Что поделаешь, времена меняются, и вместе с ними меняются люди.

Ближе к астеническому типу и величайший сыщик всех времен Шерлок Холмс, отличающийся чрезвычайно развитой «мыслительной» компонентой.

Сыщик-атлетик – Слэдж Хаммер из сериала «Кувалда», стопроцентный «человек действия». Размышлять? Ну что вы! Эмоции? Не до них! Чего стоят его выражения: «У Слэджа Хаммера нет подсознания!» и «Поверьте: я знаю, что я делаю!»

Таким образом сыщики-астеники обычно выведены «мыслителями», распутывающими

хитрые преступления. И обращает на себя внимание такая особенность: каждый из них имеет некий собственный метод, позволяющий вычислять преступника, выстраивать схему его действий и предугадывать его поступки.

Родная же стихия атлетиков – действие. Бегать, драться, ловить – это для них.

А вот примера пикника среди знаменитых сыщиков мы так и не сумели найти. Да и не удивительно: пикники чаще всего обладают коммуникативным типом личности. Для него на переднем плане межличностное, эмоциональное взаимодействие, а отнюдь не «интеллектуальные игры», направленные на решение сложных задач («Мыслители»-астеники) или жесткая нацеленность на результат («Практики»-атлетики).

И в заключение напомним, что любая классификация условна и реальные люди далеко не всегда с достаточной точностью соответствуют описанным в учебниках «чистым» типам. Кроме того, на врожденный тип телосложения серьезнейший отпечаток накладывает жизненный путь человека…

Статья написана в соавторстве с Натальей Колпаковой

Автор - **Александр Смирнов**

Источник