



спины и плеч у них слабы!). Несмотря на то, что их *нижняя* часть тела обычно *более развита*, в целом эта типология *невысокого* роста, они худые и, как правило, *физически слабые*.

Поскольку *женские* представители типологии Shao Yin (в отличие от Tai Yang), имеют большие бедра и хорошо развитую область *нижнего Jiao*, они могут *легко забеременеть* и имеют редко проблемы с репродуктивной сферой.

ПСИХИЧЕСКАЯ СФЕРА, ХАРАКТЕРНАЯ ДЛЯ КАЖДОЙ КОНСТИТУЦИОНАЛЬНОЙ ТИПОЛОГИИ

Наиболее важной особенностью конституциональной медицины является то, что она рассматривает психофизическое тело как одно *единое* целое. Вместо того чтобы *противопоставлять* их друг другу, она подчеркивает тесную *взаимозависимость* психической сферы с функциями *физического* тела... Точно так же, как параметры физического тела изменяются в зависимости от *типологической* конституции, *ментальные* характеристики человека имеют не менее характерные и явные отличительные особенности *также*.

Психологические различия человека проявляются в различных формах. Они включают в себя *навыки и таланты* (способности, темперамент, добродетели и т. д.), подвижность *умственных* процессов (интеллект), *психоментальные* склонности, и так далее.

Эти различия в психической сфере обуславливают также и различия в *социальной* деятельности, такие как склонности, личные и социальные взаимоотношения, профессиональные наклонности, степень ответственности, исполнительности, и т. д.

Другими факторами, влияющими на развитие *высших функций* мозга, и которые необходимо принимать во внимание, являются *образование, социальная среда, и интеллектуальное* развитие. Эти факторы *динамичны*, и они способны *изменить* фоновое состояние и предрасположенность психо-эмоциональной сферы индивидуума.



Характерные особенности типологии Tai Yang

1. Предрасположенности и таланты.

Tai Yang обладают выраженными *организаторскими* способностями в общении с другими, и весьма решительны по своей природе. Они очень талантливы в сфере *социальных* отношений не потому, что они нежны и ласковы (как Shao Yin), а потому, что они подходят к социальной коммуникации *без сдержанности или колебаний*, и у них чрезвычайно *позитивное* отношение к окружающим (это называется «*иметь талант к социальным знакомствам*»).

2. Психо-эмоциональная сфера.

У представителей Tai Yang острый ум, что нередко проявляется через весьма *вспыльчивый* характер. Они должны *контролировать* свой темперамент, чтобы не повредить дисперсную (в отношении гемодинамики) функцию печени. Представители Tai Yang активны в быту, и работают гармонично лишь при условии *самоконтроля*, ибо тогда (и только!) они способны оставаться *уравновешенными*. Когда они перенапряжены и доведены *до стресса*, их подвижный ум, несомненно, будет перевозбужден, препятствуя их работе, и разрушая здоровье.

3. Личностные особенности.

Всегда пытаются без предварительной оценки ситуации решительно «броситься вперед», не думая о последствиях, и они проявляют

скорее *мужские* черты характера (решительность и убежденность) чем *женские* (осмотрительность). Это означает, что они весьма *мужественны*, и позитивно мотивированы.

4. Ментальные наклонности.

У них есть склонность *потакать своим желаниям*. Когда у человека есть склонность проявлять мужские черты характера, его ум перестает быть критическим. Представители типологии Tai Yang всегда устремляются вперед *без размышлений*, они опрометчивы, пренебрегают самоанализом, и *решительны в достижении цели*. Они полностью *лишены нежности*, или чувственности. Когда эти ментальные состояния доминируют, ум потакает своим желаниям, заставляя человека *действовать любым способом*, который ему представляется необходимым для достижения собственной цели. Если этот стереотип *сохранится*, никто не захочет вступать в коммуникацию и дискуссию с типологией Tai Yin, а тем более – давать им советы.

Оценивая эту типологию в целом *на позитивной ноте*, следует отметить, что Tai Yang относятся к типу *лидеров*, которые действуют смело и решительно. Это, однако, позволяет характеризовать их как *диктаторов*. Их мужские черты обладают достоинством *позитивного и прогрессивного мышления*, а также решительности. Но у них также есть и свои *недостатки*, такие как самодовольство и отсутствие *стратегического планирования*. Они действуют без колебаний и сожалений. Tai Yang очень хорошо *умеют общаться* с другими людьми независимо от их социального положения. Однако, когда у Tai Yang возникают *проблемы* с достижением поставленной цели, которую они преследуют, *они приходят в гнев*, и ищут причину собственной неудачи в других...

Характерные особенности типологии Tai Yin

1. Предрасположенности и таланты.

Tai Yin уравновешены, настойчивы и *спокойны*. Независимо от того, *какую задачу* они собираются выполнить, как только работа ими *будет начата*, они смогут ее успешно и *завершить*. Представители данной типологии обладают *талантом адаптироваться* к любой среде, в которой они находятся, и являются весьма *способными администраторами* (это качество называется «*иметь талант приспособляться к своему окружению*»).

Благодаря своей настойчивости, Tai Yin *не сдаются легко*, даже если они могут столкнуться с реальными трудностями. Они могут долго работать, и трудиться упорно для завершения начатого

предприятия. Если какой-то проект *не будет* завершен, они чувствуют себя весьма *неуютно*.

2. Психо-эмоциональная сфера.

Tai Yin всегда присуща осторожность. Когда они *спокойны*, их социальная и семейная жизнь, а также их работа *стабильны*, так что они являются *идеальными* членами любого коллектива. Однако, *в сложных ситуациях*, когда Tai Yin становятся чрезмерно *осторожными*, они начинают *бояться* ответственности, вплоть до того, что они ничего не делают *вообще...* Поскольку этот *страх* является *постоянным препятствием* для представителей данной типологии, они *не любят никаких изменений* как в семье, так и на производстве, они погружаются в собственные проблемы. В критических (стресс-ситуациях) у них могут возникать *серьезные* заболевания *сердца и сосудов* (такие как функциональные нарушения сердечной деятельности)...

3. Личностные характеристики.

Любят сохранять *спокойствие*, и *не любят двигаться*. Они *не склонны* к переменам, и весьма *консервативны*. Стараются делать *только то*, что *не превышает* пределов их *собственных* возможностей, их не интересуют *внешние* и общественные проблемы. Они устанавливают *свои собственные* обязанности в семье и на работе, и не интересуются *проблемами других* людей. Редко бывает, чтобы представители Tai Yin приложили какие-либо усилия к приобретению *эксклюзивной положительной* репутации, как это мог бы сделать представитель типологии Shao Yin.

4. Ментальные наклонности.

Для Tai Yin характерна *стяжательность* натуры. Эгоцентризм и чрезмерная потребность сохранять в основном свои *собственные* интересы, проявляется в форме жадности, которая сопровождает их по жизни. Следует заметить, что достижение собственных целей и приумножение своего имущества в общем-то не предосудительно, тем не менее, чрезмерная привязанность к своему имуществу, носит название патологической стяжательности.

Tai Yin обладают *убедительным* выражением лица и манерами поведения, а также прекрасными *ораторскими* навыками. Они выглядят *убедительными* и *беспристрастными*, в силу чего могут эффективно *организовать* любые виды работы. Поскольку Tai Yin честны и предусмотрительны, они всегда заслуживают доверия, консервативны и вежливы, способны добиться успеха, благодаря настойчивости, трудолюбию, и большому терпению.

Личности, принадлежащие типологии Tai Yin *считают приоритетом свою семью*, а не общественную деятельность, *внешнее* признание своих заслуг и славу.

Хотя они кажутся *кроткими*, внутри у них имеет место быть постоянная динамика сомнений и *интровертности*. Они *не любят* активности и пустую болтовню, и *предпочитают* развлекательные мероприятия *спорту*. К их недостаткам относятся чрезмерная *осторожность, пассивность и лень*.

Исторически, среди представителей этой типологии можно найти достаточно *много героев и патриотов*.

Характерные особенности типологии Shao Yang

1. Предрасположенности и таланты.

Положительные аспекты психотипа Shao Yang заключаются в том, что они *напористы*, и *исполнительны*. Они *искусны в управлении*, и осуществлении планирования (это называется «*талантом к распределению ролей*»). Как представители Yang-конституции, эти индивиды проявляют *целеустремленность и позитивное отношение* к исполнению задач, так что у них нет проблем с начинаниями новых проектов.

Shao Yang не колеблются, не рассчитывают на помощь других членов коллектива, и не беспокоятся *о деталях* процесса. Вместо этого, они *с готовностью приступают* к любым новым начинаниям. Их *целеустремленность и решительность* делают их очень энергичными *исполнителями* (двигателями) любых коллективных начинаний.

2. Психо-эмоциональная сфера.

Постоянно *активны и деятельны*, однако, несут в себе и определенную ноту *неуверенности*. Они *легко начинают* любой проект, но имеют проблемы *с завершением его*.

У них есть привычка *постоянно начинать* нечто новое, и оставлять уже начатые дела *незавершенными*. Они могут часто сталкиваться с проблемами из-за большого количества незавершенных начинаний, и нереализованных до конца проектов, вот почему они так *не уверены в исходе* своих предприятий.

Когда такая ситуация превращается *в систему*, типологии Shao Yang приходится сталкиваться с серьезными осложнениями, которые вызывают *психологическую травму*.

Если они не смогут *подавить* эту внутреннюю неуверенность и тревогу, она трансформируется *в стресс*, а затем – и в состояние страха, что приведет к тяжелой депрессии.

3. Личностные характеристики.

Представители типологии Shao Yang всегда *легко начинают* проекты, не планируя и обсуждая их в коллективе, и, как правило, *не завершают* их. Они склонны сосредоточиваться только *на внешних аспектах* деятельности, и пренебрегают собственно процессом, и его *сущностью*. Поскольку начатая работа ими, как правило, *не* завершается, но требует вмешательство *других* (для доведения ее до логического финала), то как членам семьи, так и его коллегам бывает *очень трудно* иметь с ним дело. Во многих аспектах своей деятельности Shao Yang *начинает* проект, но кто-то *другой* должен его завершать.

Типичные представители Shao Yang любят *получать похвалу* и комплименты, и стремятся к общественному *признанию* и славе. Они не находят большого удовлетворения в том, чтобы *серьезно заниматься* производственными, равно как и *домашними* делами. В то же время они находят большое удовольствие в оказании *консультативной* (но не реальной, *исполнительной!*) помощи другим, а *менее всего* любят заниматься наведением порядка и *домашней* работой. Индукция, организация и управление работой – *вот их стихия!*

4. Ментальные наклонности.

Предрасположенности Shao Yang имеют тенденцию к *пристрастности*. Когда они пытаются заключать какие-либо *совместные проекты*, никогда не учитывают *собственных* возможностей, они увлекаются лишь своими *личными* эмоциями и *внешними* аспектами деятельности.

Представители Shao Yang не проявляют умеренности в *планировании*, и не определяют *приоритеты* в своей работе. Они не осознают *четкого различия* между тем, что *необходимо* и важно, а что малозначимо, или не нужно вообще, *важно* или не важно, *личное* или общественное, и вместо этого они просто *имитируют активность*, и действуют в соответствии со своими устремлениями или эмоциями. В коллективе они *дезорганизованы*, и не надежны для реализации сколь-либо значимых и серьезных проектов.

Shao Yang позитивны и исполнительны, когда итогом их деятельности является личная слава, или общественное признание значимости, они поэтому хороши на этапе *начала* и «*раскручивания*» делами. Они, тем не менее, также очень *активны* и *страстны*, честны и откровенны, обладают сильным *рыцарским* и *альтруистическим* духом. Несмотря на то, что они одновременно *поспешны* и *беззаботны*, они

весьма *сострадательны*, и на самом деле не заинтересованы в *личной* материальной выгоде, или приобретениях.

Недостатком их является поспешность и невнимательность по отношению *к себе и членам своей семьи*, потому что они всегда сосредоточены *на внешней оценке* своих деяний...

Характерные особенности типологии Shao Yin

1. Предрасположенности и таланты.

У представителей этой типологии добродетелью является вежливость и предупредительность.

Они способны прекрасно *организовывать* людей, потому что *благоразумны и добры* (это называется «*иметь талант к «кланам»*). Они также очень талантливые стратеги, независимо от сферы своей деятельности. Shao Yin хорошо взаимодействуют с другими членами общества, потому что они *чувствительны и внимательны* к потребностям других.

2. Психо-эмоциональная сфера.

Shao Yin постоянно *нервозны*. С другой стороны, их благоразумие подразумевает, что они, как правило, *робки и малодушны*. Таким образом, представители типологии Shao Yin испытывают постоянное *психо-эмоциональное беспокойство*, и нервничают даже при возникновении самых малозначимых проблем. Эта нервозность является *не только слабым* местом их, она также может отрицательно сказаться *и на их здоровье*.

Поскольку они постоянно озабочены, и беспокоятся по поводу любой мелочи, у Shao Yin возникают проблемы *с пищеварением и сердечно-сосудистой системой*, очень часты также и невротические состояния... Когда их нервозность *спадет*, Qi селезенки укрепляется, и улучшает трофику сердца и мозга, в итоге – Shao Yin становится вновь *благополучными и здоровыми*.

3. Личностные характеристики.

Являются *домоседами*, обычно предпочитают оставаться в привычной обстановке дома, а не выходить на улицу (Shao Yin – *интроверты!*). Они склонны проявлять больше женских, чем мужских черт характера. Это означает, что они *пессимистичны*, и не имеют желания начинать все сначала. Тем не менее, они очень *педантичны*, и спокойны.

Хотя они могут *временно* погрузиться в свой *внутренний мир*, и пессимистические эмоции, Shao Yin относятся к тому типу людей,



которые действуют *рационально*, и не позволяют эмоциям взять над собой верх.

4. Ментальные наклонности.

Shao Yin обладают предрасположенностью к лени. Когда у человека имеет место слишком много *интроверсии и пассивности*, это может легко результироваться в лени. Даже в ситуации, когда Shao Yin *могут* достичь большого успеха, они, как правило, ограничиваются *минимальными* достижениями, именно из-за их пассивной природы. Оказавшись в *трудной* ситуации, Shao Yin становятся *еще более* пассивными и беспомощными, чтобы избежать даже *небольшого* риска, и таким образом, остаются *бесконечно праздными*. Такое состояние праздности ума – *ментальная особенность* типологии Shao Yin.

Внешний вид, манера речи и поведения Shao Yin естественны, грациозны и искусны. Они также *рассудительны*, спокойны и общительны. Как правило, они принимают *мудрые* решения, педантичны и методичны.

Однако Shao Yin – *интроверты и застенчивы*, поэтому они стремятся удерживать собственное мнение при себе. Из-за своей *женственной и пассивной* природы, у них практически отсутствует стремление к достижению *высоких и трудных* целей, при этом, их индивидуализм и эгоизм доминируют.

Shao Yin не любят, когда их беспокоят другие, и склонны *педантично и скрупулезно* подсчитывать собственную прибыль (или понесенный убыток). Поскольку им свойственно чувство *ревности и зависти*, они склонны сохранять обиду в течение длительного времени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно определению *природы психической сферы* в традиционной китайской медицине, если психическая природа человека проявляется ярко, то конституциональная дифференциация типологий *не вызывает затруднений*.

Однако, существует много типологических *вариантов*, в зависимости от уровня *образования, развития интеллекта, или жизненного опыта*, характерные симптомы и знаки типологий могут сочетаться и варьировать, быть *более заметными* у одних людей, и менее – у *других*.

Не следует принимать во внимание *ментальную природу* каждой конституции как нечто *фиксированное* в пространстве и во времени, ведь высшая нервная деятельность человека *динамична*, в силу его обращения в социальной среде.

Например, *неуравновешенность или нервозность* совсем не обязательно проявляются только у представителей Tai Yin или Shao Yin, но *каждый* человек может быть подвержен таким психотическим реакциям (правда, лишь время от времени). Любые эмоции – преходящи и *относительны*.

У каждого человека присутствуют *одновременно*, но проявляются всегда очень *индивидуально* такие 4 состояния, как *решительность, неуверенность, тревога и страх*, однако, *каждый* индивидуум имеет *одну* доминирующую характеристику в соответствии со *своей* конституцией...

