

Идея написать книгу для родителей о физиологии характеров всплывала много раз во время тренинга «Психологический дайвинг», который я вела с 2008 года и на тот момент выпустила уже более 40 групп. Каждый раз были ученики, которые мечтали получить подробное и простое описание услышанного, чтобы родные и близкие тоже смогли познакомиться с теорией.

Так пришло решение о создании книги. Я начала искать человека, который сможет мне в этом помочь. Им стала Наталья Проскурня — филолог, преподаватель литературы в МГУ, автор и редактор периодических изданий. Наташа приняла теорию системно-векторного психоанализа. Благодаря ее вовлеченности в тему и творческому настрою книга родилась за год. Наташа стала идеальным соавтором, который проник в суть вещей и нашел интересные ходы для воплощения книги в жизнь.

Евгения Белонощенко  
Август 2013 г.



# 5 причин прочитать книгу

Когда я впервые открыла эту книгу, у меня еще не было детей. Я прочитала ее 12 лет назад на одном дыхании — будто открывала дверь в мир, в который только собиралась войти.

Потом возвращалась к ней уже в другой роли — с младенцем на руках и внутренним вопросом: а что с ним «так», а что «просто его физиология»?

Сейчас, спустя годы, с тремя очень разными детьми, я читаю ее вновь. И удивляюсь: как много в этих строчках про нас. Про моих детей. Про меня. Про то, как мы учимся жить вместе — принимая характер друг друга не как сложность, а как особенность. Будучи той стаей, о которой пишет автор.

Вот 5 причин, почему я советую прочитать эту книгу каждому родителю — и маме, и папе, и даже тем, кто только собирается стать родителем.

1. Потому что она дает знание, которое сразу «включает свет»

Эта книга не из тех, что нужно перечитывать пять раз, чтобы начать применять. Уже после первой главы ты ловишь себя: «А вот

это — точно про моего ребенка!», «А-а-а-а... теперь понятно, почему он так реагирует».

Теория характеров, описанная Евгенией, дает инструмент для понимания — и ребенка, и себя. Это как впервые надеть очки: мир не стал другим, но стал четким. Вы точно поправите свою родительскую оптику благодаря ей.

## 2. Эта книга практична и честна

Здесь нет отвлеченной теории, высоких формулировок или красивых лозунгов. Только конкретика, жизненные сцены и порой такие смешные примеры, что ты узнаёшь в них именно свою семью.

Но за юмором — глубина. Эта книга дает не советы, а вектор отношений: как поддерживать, как не ломать, как уважать даже самых непривычных детей.

У меня безграничное доверие автору, потому что я прекрасно знаю их семью и то, в какой любви, напитанности всегда росли дети. Это честность через личный пример и вдохновение настоящим опытом. Каждому родителю надо время от времени вдохновляться другими родителями:)

## 3. Эта книга помогает воспитывать без чувства вины

Сколько раз я говорила себе: «Я делаю что-то не так».

И сколько раз мне хотелось, чтобы кто-то сказал: «С тобой все в порядке. С ним — тоже». Эта книга говорит именно это. Не обещая идеального родительства, она предлагает путь, в котором есть место несовершенству, пробам, ошибкам и новой попытке. Без стыда. С любовью. Так, как сможете только вы.

#### 4. С этой книгой легче отпустить контроль — и увидеть ребенка

В какой-то момент ты начинаешь меньше тревожиться о «воспитании» и больше наблюдать за своим ребенком. Кто он? Что ему нравится? Почему он такой?

И вдруг выясняется, что ты не формируешь характер, а встречаешься с ним. Со всеми его векторами, физиологией и особенностями. Это переворачивает все. И дает свободу — и родителю, и ребенку.

Эта книга помогает снять все свои проекции и в хорошем смысле отстать от него.

#### 5. А еще эта книга с годами становится только точнее

Я перечитывала «Рожденных с характером» в разные периоды жизни.

И каждый раз видела в ней что-то новое. Дети растут, я расту. У материнства нет финальной точки — это всегда путь.

И Женина книга — тот редкий попутчик, который не учит, а идет рядом. Не кричит, а подсказывает. Не требует идеальности — а напоминает о настоящем.

Эта книга — с душой, и она помогает сохранить душу в родительстве.

Спасибо, Женя, за то, что написала ее.

Я бы очень хотела, чтобы ее прочитали все, кому важен не просто результат, а отношения. Не просто поведение, а внутреннее тепло. Не просто дети — а живые любимые дети с характером. И чтобы каждый из этих характеров был любим на том языке любви, который ему жизненно важен.

Приглашаю поучиться этому, дорогие родители!

Катя Иноземцева,  
мама троих девочек,  
предприниматель,  
исследователь семейных  
традиций



УДК 373.2; 159.922.7  
ББК 74.90; 88.611.3  
Б43

## Идея проекта — Бэби-клуб

- Белонощенко Е.**  
**Б43** Рождённые с характером / Евгения Белонощенко. — 6-е изд., испр. и доп. — М.: Альпина нон-фикшн, 2025. — 214 с.

ISBN 978-5-00223-633-6

Книга создана для... всех людей на Земле! А все мы были и на самом деле остаемся детьми, которых когда-то не понимали. В книге вы найдете ответы на многие вопросы о детях, о том, как принимать их такими, какие они есть. Мы постарались дать популярное изложение теории, которая в свое время произвела эффект фейерверка в психологическом мире. Поймите своего ребенка, поймите себя... и позвольте жить каждому по законам его физиологии.

УДК 373.2; 159.922.7  
ББК 74.90; 88.611.3

ISBN 978-5-00223-633-6

© Евгения Белонощенко, текст, 2013  
© Наталья Проскурня, соавтор  
(художественное изложение), 2013  
© Студия Артемия Лебедева,  
оформление, 2013  
© Права на дизайн-макет книги  
принадлежат ООО «Бэби-клуб», 2013  
© ООО «Альпина нон-фикшн», 2025

# **Оглавление**

<b>Для кого эта книга .....</b>	<b>15</b>
<b>Может быть, лучше всего не знать... .....</b>	<b>17</b>
<b>I. Системный тип.....</b>	<b>24</b>
<b>II. Лидерский тип.....</b>	<b>46</b>
<b>III. Мышечный тип.....</b>	<b>70</b>
<b>IV. Кожный тип.....</b>	<b>96</b>
<b>V. Оральный тип.....</b>	<b>124</b>
<b>VI. Зрительный тип.....</b>	<b>148</b>
<b>VII. Слуховой тип.....</b>	<b>168</b>
<b>VIII. Обонятельный тип.....</b>	<b>188</b>
<b>Самая важная глава .....</b>	<b>211</b>



# Для кого эта книга

Счастье — это когда тебя понимают!  
К/ф «Доживем до понедельника»

Книга создана в первую очередь для родителей... Хотя нет — для всех! Без исключений. Уровень образования, возраст и пол значения не имеют. Потому что все мы были и на самом деле остаемся детьми, которых когда-то не понимали и чьи истинные потребности не принимались в расчет. Чтобы этого не произошло с нашими детьми, мы постарались дать популярное изложение статьи З. Фрейда, которая в свое время произвела эффект фейерверка в психологическом мире.

В книге есть ответы на многие вопросы о детях, о том, как понимать их и принимать такими, какие они есть. Вспомним для начала лишь некоторые примеры поведения детей, которые зачастую ставили нас в тупик, и мы не знали, как правильно выйти из ситуации. Иногда мы ругали ребенка, но потом сами же расстраивались из-за своей беспомощности... И где-то внутри мы чувствовали свою

неправоту и глубокую обиду малыша за не- понимание. Но, к сожалению, тогда мы не знали, как поступать в подобных ситуациях... и как в будущем не лишиться доверия своего ребенка!

Важно правильно распознать тип личности человека еще в детстве. Тогда многие его поступки перестанут трактоваться как капризы или скверное поведение, а наказание не будет применяться там, где должен быть использован особый прием воспитания, подходящий именно этому ребенку. Мы расскажем, как тип личности связан с физиологией и зависит от особенностей тела конкретного человека.

Самое приятное, что все это напрямую касается и нас — взрослых «детей»! Просто мы уже привыкли скрывать бессознательное, а дети пока нет. Воспринимайте эту книгу как жизненную игру. И тогда вы лучше поймете своего ребенка, поймете себя и позволите жить каждому по законам своей физиологии.

Евгения Белонощенко,  
мама четырех дочек  
и одного сыночка

# Может быть, лучше всего не знать...

Как принято говорить, мы не претендуем на абсолютную истину, и то, что вы прочтете в книге, — всего лишь одно из описаний мира, доступных человеку. Многие люди ищут себя, развивая свой духовный интеллект, но эта система восприятия имеет дело не с отвлеченными понятиями ума, а с самым что ни на есть «весомым, грубым, зримым» (как сказал бы В. Маяковский) — с нашим физическим телом. Все мы по-разному закрепляемся в этом материальном мире: кто-то ощущает себя частичкой Бога и укрощает физиологические потребности, кто-то, наоборот, в восторге от своего сильного и красивого тела и с удовольствием реализует себя в спорте, другому важнее всего отношения между людьми, и он развивает чувствительность в восприятии людей и воздействии на них... Так вот, мы можем порадовать и тех, и других, и третьих — в теории, созданной трудами питерского психолога ака-

демика В. Ганзена и его ученика, психолога, автора метода системно-векторного психоанализа В. Толкачева, все найдут ответы на главный вопрос своей жизни: «Почему я такой?» Те, кто знакомится с теорией, неминуемо подпадают под ее магическое очарование, связанное прежде всего с ее абсолютной простотой и практичностью. Это касается как обычных людей, так и профессиональных психологов, которых на лекциях Толкачева перебывало великое множество. Самая высокая оценка, особенно из уст психологов, звучит так: мы знакомы с множеством теорий, и все они до какой-то степени работают, однако эта система дает реальные инструменты для понимания людей и взаимодействия с ними. Ты просто берешь знание и применяешь его на практике — и все работает.

Это можно сравнить с плаванием в бассейне. Поначалу вы пытаетесь плавать без очков и, конечно, как-то ориентируетесь в окружающем пространстве, но перед вашими глазами мутно. И вот тренер дает очки для плавания. Мир под водой мгновенно преображается. Все становится ясным: вы видите очертания бассейна, его глубину, силуэты людей. Но тот же волшебный инструмент теперь позволяет вам различать не самые приятные стороны реальности: зеленоватый налет на стенках, про-

плывающий мимо пучок волос... Вот она — физиология без прикрас. Когда ногти, волосы и прочие продукты жизнедеятельности еще являются частью нашего тела — они не вызывают негативных реакций, но как только отделяются от нас — воспринимаются как что-то омерзительное. Так и с нашей теорией: ясное видение проявлений человеческой физиологии превращается в вашего постоянного спутника, вы никуда не можете деться от того, что теперь начали подмечать в окружающих людях. Теперь вы становитесь обладателем этих знаний на всю жизнь — к сожалению или к счастью? На новом этапе жизни вы опять будете возвращаться к тем закономерностям, которые скоро узнаете. Эта теория будет работать всегда — как качественный и дорогой скальпель, не требующий заточки в течение всего срока эксплуатации.

## Не спешите с выводами

Итак, что же означает понимать других и себя? Фрейд утверждал, что 70 % жизни мы проживаем бессознательно, на автоматических реакциях. Не видя себя со стороны, мы зачастую отказываемся узнавать себя в том описании, которое дает посторонний наблюдатель. Читая книгу, вы не раз поймаете себя на мысли:

вот это про моего ребенка, а это точно не про него. Не спешите отрицать его принадлежность к тому или иному типу, если, как вам кажется, не все черты соответствуют его характеру. Ведь мы описываем чистые типы, а в реальной жизни каждый человек имеет индивидуальный психологический портрет. В основе характера, как правило, один или два ведущих вектора, которые определяют особенности каждого из нас.

Если в детях бессознательные реакции еще очень сильны и проявляются явно, то с определением психотипа взрослого человека придется потрудиться, поскольку в нас уже сильно осознание социальных норм и стереотипов поведения, которые общество навязывает нам с самого детства. И это давление норм постепенно все больше ограничивает естественные проявления особенностей нашей физиологии. Только понимание своей физиологической конституции дает возможность осознать свои потребности и в конечном итоге поднимает на новый уровень внутренней свободы. Ведь во многом свобода — это осознанность. Высвобождая зажатую энергию своего физического тела, человек начинает проявлять мощные творческие способности, ему в буквальном смысле легче дышится и живется.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)