

От «бей-беги-замри» к 4F и 6F:

как расширялась модель
стресс-реакций



Изначально понимание стресса в психологии было довольно простым. В начале XX века физиолог Уолтер Кэннон описал реакцию организма на угрозу как «**бей или беги**» (**fight or flight**) — два базовых способа выживания при опасности.

Позже исследователи обратили внимание, что это объясняет не все реакции. Например, в ситуациях, где невозможно ни бороться, ни убежать, люди часто **замирают**. Так в модель добавился третий вариант — **freeze (замри)**.

Однако со временем стало понятно, что даже эта тройка не отражает всего разнообразия человеческих реакций.

Почему модель начали расширять

Практика психотерапии, особенно работа с травмой, показала:

- люди реагируют на стресс не только через активные действия
- часть реакций связана не с движением, а с **отношениями и поведением в контакте с другими людьми**
- некоторые реакции выглядят как адаптивные стратегии, но по сути являются способами выживания

Например:

- кто-то становится агрессивным
- кто-то избегает
- кто-то «исчезает» эмоционально
- кто-то начинает чрезмерно угождать другим

Эти наблюдения привели к необходимости более точной классификации.

Модель 4F: следующий шаг

Американский психотерапевт Пит Уокер, работая с травмой развития и ПТСР, предложил расширенную модель — **4F**:

- **Fight (бей)** — агрессия, контроль, давление
- **Flight (беги)** — избегание, гиперактивность, тревожное движение
- **Freeze (замри)** — ступор, отключение, потеря контакта
- **Fawn (угождай)** — подстройка под других, стремление понравиться, отказ от своих границ

Последний элемент — **fawn** — стал ключевым дополнением. Он описывает поведение, при котором человек пытается **снизить угрозу через отношения**, а не через действие или избегание.

Почему 4F оказалось недостаточно

Несмотря на то, что модель 4F широко используется, в клинической практике стало очевидно:

- реакции могут быть более тонкими и разнообразными
- одна категория может включать несколько разных состояний
- особенно это касается **пассивных реакций**

Например, внутри «freeze» можно наблюдать разные формы:

- оцепенение
- обмякание
- коллапс
- отключение чувств
- диссоциацию

Каждое из этих состояний отличается по глубине и требует разного подхода в терапии.

Модель 6F и дальнейшие расширения

В некоторых современных подходах (особенно в телесно-ориентированной терапии и работе с травмой) модель продолжают расширять до **6 и более вариантов реакций**.

В таких расширениях учитываются:

- разные формы **активных реакций** (например, агрессия, бегство, гиперактивность)
- различные виды **пассивных состояний**
- **изменённые состояния сознания**
- стратегии, связанные с социальным поведением

Цель таких моделей — не усложнение ради теории, а: более точное понимание того, что происходит с человеком в момент стресса.

Что важно для практики психолога

Расширение моделей стресс-реакций связано не с академическим интересом, а с практической необходимостью.

Когда специалист опирается только на схему «**бей-беги-замри**» он может:

- не заметить различий между состояниями
- неправильно интерпретировать реакцию клиента
- выбрать неэффективную стратегию работы

Более детализированные модели позволяют:

- точнее распознавать стресс-ответ
- понимать его глубину
- подбирать подходящие интервенции

С течением времени понимание стресс-реакций стало более сложным и точным.

От двух реакций — к множеству вариантов, отражающих реальное разнообразие человеческого опыта.

Это особенно важно в терапии, где различие между, например, замиранием и диссоциацией может определять весь ход работы.